

Słońce

– wróg czy przyjaciel?

Bez słońca nie byłoby życia. W nadmiarze promieniowanie słoneczne może jednak oddziaływać na nas bardzo niekorzystnie. Dlatego z kąpeli słonecznych warto korzystać w rozsądny sposób i przestrzegać podstawowych zasad ochrony i pielęgnacji skóry.

Dr Przemysław Styczeń



Dr Przemysław Styczeń

– lekarz medycyny estetycznej, słuchacz Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej PTL, członek PTMEiAA.

Autor artykułów prasowych z zakresu medycyny estetycznej, ekspert na profilu Facebook „Piękno przez cały rok”.

www.facebook.com/DrStyczen
www.drstyczen.pl
www.mezoterapia.pl

Jeszcze na początku XX wieku opaleniznę uważano za oznakę przynależności do niższych klas społecznych. Opalona skóra cechowała osoby pracujące fizycznie, na wolnym powietrzu i nie była pożądaną cechą wyglądu ludzi z wyższych sfer.

Intelektualiści oraz osoby zamożne, zgodnie z panującą wtedy modą, chcieli mieć bladą cerę i starali się za wszelką cenę unikać słońca. Nawet w gorące dni nosili ubrania z długimi rękawami oraz parasolki i kapelusze. Stroje kąpielowe były projektowane tak, aby zakrywały prawie całe ciało.

Moda na opaleniznę pojawiła się dopiero w drugiej połowie ubiegłego wieku. Bardzo szybko stała się widocznym symbolem zdrowia, urody, statusu społecznego i dostatku.

Tak jest w zasadzie do dzisiaj, chociaż naukowcy już od dawna alarmują, że wystawianie się na zbyt duże dawki promieniowania słonecznego jest ryzykowne i może być szkodliwe dla naszego zdrowia. Mimo ciągłych apeli, bardzo wiele osób korzysta jednak z kąpeli słonecznych zupełnie bezrefleksyjnie, przesadzając z opalenizną i często doprowadzając swoją skórę do poparzeń słonecznych.

Warto więc odświeżyć podstawowe informacje dotyczące zasad ochrony i pielęgnacji skóry oraz bezpiecznego opalania się.

Dobre czy złe?

Promieniowanie słoneczne jest niezbędne do życia nie tylko roślinom, ale także ludziom i zwierzętom. Wywiera korzystny wpływ na nastrój, aktywność, samopoczucie, wydzielanie niektórych hormonów, rytm snu i czuwania oraz produkcję witaminy D₃ w skórze. Już dawno zauważono, że osoby unikające słońca częściej skarżą się na takie schorzenia, jak osteoporoza, depresja, bezsenność oraz bóle mięśniowe i stawowe.

W nadmiarze promieniowanie słoneczne może jednak wykazywać działanie niekorzystne. Powszechnie znanymi skutkami jego szkodliwego wpływu na organizm są poparzenia słoneczne, nowotwory skóry, przedwczesne starzenie się skóry (fotostarzenie) oraz osłabienie odporności organizmu (fotoimmunosupresja).

Na szczęście korzystanie z uroków lata nie musi być szkodliwe – pod warunkiem, że prze-

strzegamy określonych zasad. Jednym ze sposobów zmniejszenia niekorzystnych efektów promieniowania słonecznego na skórę jest jej odpowiednia ochrona i pielęgnacja.

UV-ażaj na słońce

Ze słońca, oprócz światła widzialnego, dociera do nas także promieniowanie ultrafioletowe (UV), które dzieli się zwyczajowo na trzy zakresy – UVA, UVB i UVC.

Promieniowanie UVA (o długości fali 320-400 nm) stanowi około 95% promieniowania ultrafioletowego docierającego do powierzchni Ziemi i jest jednakowo silne niezależnie od pory roku czy pogody. Przenika ono przez szyby i cienkie ubranie oraz wnika do głębokich warstw skóry człowieka.

Promieniowanie UVB (o długości fali 280-320 nm) nie wnika aż tak głęboko i dociera jedynie do podstawy naskórka. Mimo tego jest ono bardzo groźne i może spowodować w organizmie wiele szkód. Jego natężenie jest zależne od szerokości geograficznej, wysokości nad poziomem morza, zachmurzenia oraz od pory roku i dnia. Największe jest latem między godz. 11.00 a 15.00 i wtedy też należy szczególnie uważać z kąpielami słonecznymi.

Promieniowanie UVC (o długości fali 200-280 nm) nie jest dla nas istotne. Praktycznie w całości zatrzymywane jest przez atmosferę Ziemi i prawie w ogóle nie dociera do jej powierzchni.

Fotostarzenie

Promieniowanie ultrafioletowe jest odpowiedzialne za tzw. fotostarzenie się skóry (ang. *photoaging*). Termin ten oznacza przedwczesne starzenie się skóry oraz uszkodzenia, które w niej zachodzą pod wpływem promieniowania UV. Główną przyczyną tego zjawiska jest promieniowanie UVA.

Promieniowanie UVA wnika głęboko do skóry właściwej, uszkadzając włókna kolagenowe oraz elastynę i kwas hialuronowy. Działa szkodliwie na komórki skóry i osłabia ich zdolność do produkcji nowych włókien. Zmniejsza naturalną barierę obronną skóry, czego efektem jest m.in. zwiększona ilość skórnych infekcji bakteryjnych

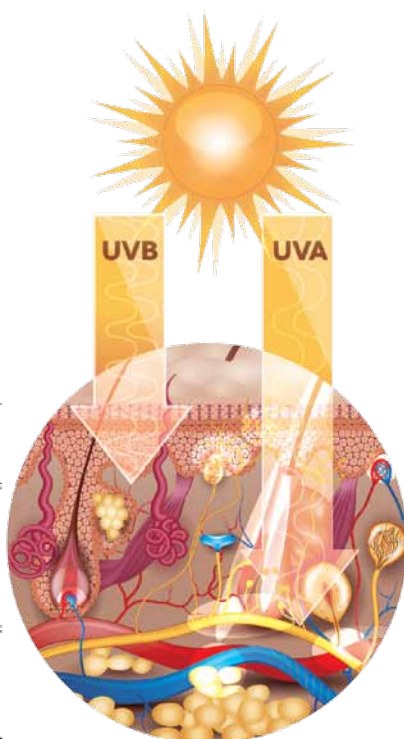


Promieniowanie UVB wnika tylko do naskórka. Powoduje oparzenia słoneczne i wykazuje silne działanie rakotwórcze.

Promieniowanie UVA wnika do głębokich warstw skóry, powoduje fotostarzenie, uszkodza włókna kolagenowe, a także jest odpowiedzialne za reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne.

Stosowanie kosmetyków z filtrami zapewnia częściową ochronę skóry.

NASKÓREK
SKÓRA WŁAŚCIWA
TKANKA PODSKÓRNA



i wirusowych obserwowanych w okresie letnim (np. opryszczka wargowa występująca po nadmiernym nasłonecznieniu). Promieniowanie UVA jest także odpowiedzialne za tworzenie się wolnych rodników w skórze oraz za tzw. reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne.

Do widocznych objawów fotostarzenia się skóry należą m.in. plamy soczewicowe, zmarszczki postłoneczne, rogowacenie słoneczne oraz tzw. elastozą skóry. Zmiany te

Promieniowanie UVA powoduje wystąpienie natychmiastowej opalenizny widocznej na skórze już po 2-3 godzinach od ekspozycji na słońce. Jest ona za to bardzo nietrwała.

Oparzenia słoneczne

Promieniowanie UVB, którego fale są krótsze niż UVA, wnika tylko do naskórka i nie przedostaje się do skóry właściwej. Mimo to, powoduje oparzenia słoneczne i wykazuje silne działanie rakotwórcze.

Długotrwałe i przewlekłe poddawanie skóry promieniowaniu UVB powoduje zaburzenia w warstwie ochronnej skóry oraz zwiększenie utraty wody ze skóry. W rezultacie tych uszkodzeń staje się ona sucha i szorstka. Pojawiają się na niej zmarszczki, powstają przebarwienia, odbarwienia, brodawki łojotokowe, a także mogą się rozwinąć łagodne i złośliwe nowotwory skóry.

Promieniowanie UVB stymuluje w naskórku syntezę barwnika – melaniny, który nadaje skórze brązowy kolor. Dzięki niemu uzyskujemy trwałą opaleniznę, którą widać najwcześniej po 12-24 godzinach od ekspozycji na słońce.

Promieniowanie UVB, którego fale są krótsze niż UVA, wnika tylko do naskórka i nie przedostaje się do skóry właściwej. Mimo to, powoduje oparzenia słoneczne i wykazuje silne działanie rakotwórcze.

pojawiają się przede wszystkim na ekspozowanych fragmentach ciała – na twarzy, dekolcie, karku, ramionach i dłoniach. Są one wynikiem kumulującego się przez lata efektu oddziaływania promieni UVA na skórę.

Wiele innych problemów

Na skutek nadmiernego działania promieni słonecznych dochodzi często do rozszerzania się i pęknięcia drobnych naczynek krwionośnych, w wyniku czego powstają tzw. teleangiektazje.

FOTOTYPY SKÓRY (TYPY KARNACJI)

Fototyp	Przykład	Opis	Cechy skóry	Zalecenia dotyczące ochrony skóry
Fototyp I (celtycki)	Mick Hucknall (wokalista zespołu Simply Red)	• skóra bardzo jasna i bardzo delikatna, dużo piegów • włosy jasny blond lub rude • oczy jasne (przeważnie niebieskie)	• zawsze ulega poparzeniom • nigdy się nie opala	Opalanie w ogóle nie jest zalecane. Wskazane jest unikanie słońca i ciągłe stosowanie kremów z jak najwyższymi filtrami (50+)
Fototyp II (północnoeuropejski)	Nicole Kidman (aktorka)	• skóra jasna i delikatna • włosy jasne lub ciemny blond • oczy przeważnie jasne (niebieskie, zielone lub piwne)	• zazwyczaj ulega poparzeniom • opala się bardzo powoli i tylko w nieznacznym stopniu	Zalecane są jedynie bardzo krótkie ekspozycje na słońce. Wskazana jest stała ochrona i stosowanie filtrów SPF 30+
Fototyp III (środkowo-europejski)	Sandra Bullock (aktorka)	• skóra jasna lub lekko oliwkowa • włosy ciemny blond lub brązowe • oczy ciemnoniebieskie, szare lub brązowe	• czasami ulega poparzeniom • opala się dobrze (średnia opalenizna),	Wskazana jest stała ochrona i stosowanie filtrów SPF 30+
Fototyp IV (śroziemnomorski)	Eva Mendez (aktorka)	• skóra oliwkowa lub lekko brązowa • włosy i oczy ciemne	• prawie nigdy nie ulega oparzeniom • opala się z łatwością, (ciemna opalenizna)	Wskazana jest stała ochrona i stosowanie filtrów SPF 15+
Fototyp V (kraje azjatyckie i arabskie)	Beyonce (piosenkarka)	• skóra ciemnobrązowa (typ mulat) • oczy i włosy ciemne	• nigdy nie ulega oparzeniom • ciemny kolor skóry niezależny od ekspozycji na światło	Wskazana jest ochrona i stosowanie filtrów SPF 15+
Fototyp VI (kraje afrykańskie)	Naomi Campbell (modelka)	• skóra czarna • oczy i włosy ciemne	• nigdy nie ulega oparzeniom • ciemny kolor skóry niezależny od ekspozycji na światło	Wskazana jest ochrona i stosowanie filtrów SPF 15+

Przedstawione w tabeli fototypy skóry zostały opisane w 1975 r. przez amerykańskiego dermatologa Thomasa B. Fitzpatrick'a na podstawie reakcji skóry po jej naświetlaniu światłem słonecznym.

Zmiany te powodowane są kruchością naczyń i osłabieniem ich ścian, m.in. w wyniku intensywnego naświetlania i rozgrzewania tkanek.

Po ekspozycji na promieniowanie słoneczne często pojawiają się przebarwienia, odbarwienia i plamy barwnikowe, szczególnie jeżeli skóra jest w jakikolwiek sposób podrażniona lub zmieniona zapalnie.

Przyczyną przesuszenia skóry jest zanikanie funkcjonalnej bariery ochronnej na jej powierzchni, co zwiększa utratę wody przez skórę (ang. Trans-Epidermal Water Loss – TEWL).

Intensywne opalanie się może prowadzić także do atrofii (ścięńczenia) naskórka i jego nierównomiernego złuszczenia się. Silne słońce powoduje także zaburzenia rogowacenia, dlatego znacznie nasila problemy osób z cerą trądzikową.

Chroń skórę!

Latem, przed wyjściem z domu, należy przede wszystkim zadbać o odpowiednie nawilżenie skóry i jej skuteczną ochronę przed słońcem. Ograniczenie dostępu promieniowania ultrafioletowego do skóry nazywamy fotoprotekcją.

Bezpieczne opalanie się to opalanie przy zastosowaniu odpowiednio dobranej ochrony przeciwsłonecznej. Rodzaj filtru ochronnego powinien być natomiast uzależniony od tzw. fototypu (czyli karnacji) naszej skóry.

Istnieje sześć fototypów (patrz: ramka powyżej), które określają zachowanie się i reakcję skóry na działanie promieni słonecznych. Pod uwagę bierze się dodatkowo kolor włosów i oczu oraz obecność lub brak piegów.

Im niższy fototyp, tym wyższy stopień zalecanej ochrony przeciwsłonecznej.

Przed niepożądanymi skutkami promieniowania słonecznego UVB zabezpieczają skórę już kosmetyki o tzw. SPF 15 (ang. *Sun Protection*

Nie istnieje w pełni bezpieczne opalanie. Każda opalenizna powoduje starzenie się skóry i potencjalnie naraża nas na powstawanie zmian nowotworowych.

Factor – SPF), ale np. przy jasnej cerze trzeba stosować znacznie wyższy stopień ochrony.

Kosmetyków z filtrem należy używać co kilka godzin, a nie tylko raz dziennie, przed wyjściem na plażę. Kolejną warstwę warto nałożyć w szczególności po kąpieli w wodzie. Nie powinno się zapominać również o posma-

rowaniu kremem takich miejsc, jak uszy, łysina, grzbiety stóp, łydki czy okolica nad kolanami.

Warto także chronić usta, bowiem intensywne promieniowanie ultrafioletowe może spowodować zapalenie czerwieni wargowej. Do pielęgnacji ust przeznaczone są specjalne pomadki z filtrami ochronnymi.

W trakcie opalania się trzeba pamiętać o tym, aby systematycznie zmieniać pozycję ciała i co 20–30 minut przekreślać się z brzucha na plecy i odwrotnie.

Szczególność należy zachować, gdy wieje wiatr lub gdy systematycznie wchodzimy do wody. Nie czujemy wtedy tak bardzo ciepła i mamy tendencję do wydłużania kąpieli słonecznych, ponieważ upał nie jest tak bardzo dokuczliwy. Nie wszyscy pamiętają także, że przebywając w cieniu, również możemy się intensywnie opalić.

Po opalaniu się na umytą skórę warto położyć solidną warstwę dobrego kremu nawilżającego, który zabezpieczy ją przed wysychaniem.

Chronić głowę!

Poparzeniu może łatwo ulec także skóra na głowie, dlatego miejsca pozbawione włosów (łysina u mężczyzn) należy obowiązkowo zabezpieczyć kremem przeciwsłonecznym.

W słoneczne dni warto chronić głowę czapką, chustką lub kapeluszem. Skuteczna ochrona głowy przed promieniowaniem słonecznym jest także ważna z punktu widzenia zagrażającego nam udaru cieplnego. Mózg jest bowiem bardzo wrażliwy na przegrzanie.

Chronić oczy!

Oczy i skóra wokół oczu są niezwykle wrażliwe na działanie promieni słonecznych. Promienie ultrafioletowe zagrażają naszemu wzrokowi, nawet przy krótkiej, ale bardzo intensywnej ekspozycji.

Do długofalowych skutków szkodliwego działania słońca na oczy należą m.in. zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej. Choroby te mogą doprowadzić do znacznego pogorszenia się wzroku.

Latem ochrona oczu jest więc niezbędna. Warto nosić odpowiednio dobrane okula-

WSKAŹNIK OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ SPF

Powszechnie stosowanym przez producentów kosmetyków wskaźnikiem ochrony przeciwsłonecznej jest SPF. Służy on do oznaczania stopnia ochrony przed promieniowaniem UVB. Wartości SPF podawane na opakowaniach kosmetyków mieszczą się z reguły w zakresie od 2 do 50, chociaż producenci oznaczają czasami też wyższe jego wartości (np. SPF 50+ lub SPF 60).

Wskaźnik SPF oznacza, o ile dłużej, stosując dany kosmetyk, możemy przebywać na słońcu bez narażenia się na poparzenie słoneczne w porównaniu do ekspozycji bez jakiegokolwiek ochrony. U osoby, która stosuje np. kosmetyk z filtrem SPF 15 do oparzenia słonecznego dojdzie po 15-krotnie dłuższym czasie, niż stałoby się to bez jakiegokolwiek ochrony.

Kosmetyk o SPF 15 zatrzymuje około 93% promieniowania UVB, a kosmetyk o SPF 30 – 97% promieniowania UVB. Żaden filtr nie zatrzymuje jednak promieniowania UVB w 100%.

ry przeciwsłoneczne ze skutecznymi filtrami UV. Okulary takie najlepiej jest kupować nie na ulicznym straganie czy w supermarkecie, ale w salonie optycznym.

Na słońcu źrenice samoistnie się zwężają, aby jak najmniej promieni słonecznych wpadało do oczu. Jeżeli kupimy okulary przyciemniane, ale bez odpowiednich filtrów, źrenice będą się rozszerzać, a do wnętrza oka będzie docierać więcej szkodliwych promieni słonecznych. Efekt będzie więc gorszy niż chodzenie bez okularów.

Chroń cały organizm!

Podczas upałów powinniśmy wypijać co najmniej 2-4 litry wody dziennie. Należy unikać słodzonych napojów, alkoholu, tytoniu i innych używek. Ważna jest także zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu, aby organizm mógł się zregenerować. Na szczęście warzywa i owoce są latem tanie i łatwo dostępne.

Odpowiednia podaż witamin i błonnika ma ogromny wpływ na samopoczucie, stan zdrowia oraz wygląd skóry. Antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach minimalizują powstawanie wolnych rodników – a do takiego właśnie zjawiska dochodzi podczas wzmożonej ekspozycji na słońce.

Bardzo ważna dla naszego zdrowia i jakości skóry jest także odpowiednia podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego lepiej zrezygnować z fast foodów i jeść ryby, oczywiście jeżeli mamy taką możliwość.

Nie do przecenienia jest także aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu. W trakcie urlopu warto wypożyczyć rower, jak najwięcej pływać, spacerować i odpoczywać.

Szczególne uwagę należy zwrócić na przyjmowane leki. Trzeba upewnić się, że nie mają one działania fotouczulającego. Informacja o możliwym działaniu fotouczulającym lub fototoksycznym znajduje się w ulotce dołączanej do każdego opakowania leku.

Oglądaj swoje znamiona!

Każdy powinien systematycznie sprawdzać stan swojej skóry, a w szczególności wygląd znamion (pieprzyki, plamki, brodawki itp.),



ODCZYNY FOTOTOKSYCZNE I FOTOALERGICZNE

Odczyny fototoksyczne i fotoalergiczne są jedną z form nadwrażliwości na światło słoneczne. Dochodzi do nich w wyniku skojarzonego działania światła (głównie UVA) oraz różnego rodzaju zewnątrzpo pochodnych substancji światłouczulających. Mogą one znajdować się w stosowanych lekach, kosmetykach, suplementach diety oraz ziołach (jak dziurawiec czy czosnek).

Do leków, które często wykazują działanie fotouczulające, zalicza się niektóre antybiotyki (np. tetracyklina, doksyacyklina), leki przeciwbólowe (np. ibuprofen, ketoprofen, diklofenak, naproksen), przeciwcukrzycowe (np. metformina), krążeniowe (np. atenolol, bisoprolol, kaptopryl, diltiazem, enalapryl), przeciwalergiczne (np. cetyryzyna, loratadyna), psychotropowe, przeciwgrzybicze, przeciw pasożytnicze, przeciwmalaryczne czy neurologiczne.

Również kosmetyki, a w szczególności substancje zapachowe (perfumy, wody kolońskie), mogą być odpowiedzialne za powstawanie wyprysku fototoksycznego lub fotoalergicznego.

Reakcja fototoksyczna jest bezpośrednio związana z dawką leku i dawką promieniowania UV. W przypadku reakcji fotoalergicznego jej efekt w niewielkim stopniu zależy od dawki substancji i występuje tylko u osób wrażliwych.

Reakcje fototoksyczne mogą być wywołane przez wszystkie substancje o działaniu światłouczulającym, stąd trudność w odróżnianiu ich od siebie.

20 ZASAD BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z KĄPIELI SŁONECZNYCH

1. Unikaj słońca w czasie najsilniejszego nasłonecznienia (godz. 11.00–15.00).
2. Skórę do słońca przyzwyczajaj powoli, zwiększając stopniowo czas ekspozycji. Pierwszego dnia tylko 15-20 minut opalania się. Potem ogranicz czas spędzany na pełnym słońcu do co najwyżej 2–3 godzin dziennie.
3. Jeśli masz jasną karnację, unikaj opalania się w pełnym słońcu dłużej niż 30 minut dziennie.
4. Rób przerwy w opalaniu i często przebywaj w cieniu – w cieniu również można się opalić.
5. Systematycznie stosuj kosmetyki z filtrami ochronnymi ze współczynnikiem SPF dobranym do twojego fototypu skóry (minimum SPF 15). Aby ochrona była skuteczna, nie żałuj kosmetyku i nakładaj go grubą warstwą. Na posmarowanie całego ciała powinno się zużyć jednorazowo ok. 30 g kremu.
6. Zabezpiecz wszystkie przebarwienia na skórze i znamiona, przyklejając w tych miejscach niewielkie plasterki lub stosując filtr przeciwsłoneczny SPF 50+ w postaci białej, grubej plamki.
7. Nie zapominaj o posmarowaniu kremem takich miejsc, jak uszy, łysina, grzbiety stóp, łydki i okolice nad kolanami.
8. Noś nakrycie głowy i chroń ją przed przegrzaniem.
9. Noś przewiewne ubrania z długimi rękawami – cienka koszulka bawełniana zapewnia ochronę przeciwsłoneczną odpowiadającą współczynnikowi SPF 8.
10. Chroń oczy i noś okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV.
11. Pamiętaj o zabezpieczeniu ust pomadką ochronną o SPF co najmniej 12.
12. Krem z filtrem nałóż na ciało około 15–20 minut przed wyjściem na słońce. Nową warstwę kosmetyku dodawaj co 2–4 godziny, również po każdej kąpeli i spoceniu się, ponieważ z czasem każdy krem z filtrem przestaje działać.
13. Zachowaj szczególną czujność, gdy wieje wiatr lub wchodzisz do wody – w sytuacjach tych upał nie jest tak dokuczliwy i mamy tendencję do wydłużania kąpieli słonecznych.
14. Po kąpieli w morzu lub jeziorze wytrzyj dokładnie całe ciało – kropelki wody wzmacniają działanie słońca.
15. Jeśli stosujesz leki, upewnij się, że nie mają one działania fotouczulającego (informacja taka znajduje się w ulotce dołączanej do każdego opakowania).
16. Przed opalaniem nie używaj kosmetyków, które mogą podrażniać skórę, np. perfum lub wód toaletowych.
17. Pij dużo płynów – minimum 2 litry dziennie, ale unikaj napojów słodzonych.
18. Unikaj alkoholu, tytoniu i innych używek.
19. Zdrowo się odżywiaj – antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach zmniejszają powstawanie wolnych rodników, a do takiego właśnie zjawiska dochodzi w organizmie podczas wzmożonej ekspozycji na słońce.
20. Obserwuj znamiona na swojej skórze i w razie jakichkolwiek niepokojących objawów umów się pilnie na wizytę u dermatologa.





które się na niej znajdują. W celu oceny znamion znajdujących się na plecach, poprośmy o pomoc partnera lub kogoś z rodziny.

Niepokojące są wszelkie zmiany zabarwienia znamienia (przebarwienie lub odbarwienie), jego nagłe powiększenie się, owrzodzenie lub pojawienie się wokół znamienia otoczki zapalnej.

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy pilnie zgłosić się do dermatologa, który będzie miał możliwość obejrzenia znamienia w powiększeniu, za pomocą tzw. dermatoskopu. Takie badanie pozwala na ocenę, czy znamień jest bezpieczne, czy też wymaga dalszej obserwacji lub pilnego wycięcia.

A po urlopie...

Po urlopie warto zaplanować serię zabiegów nawilżających i regenerujących skórę. Mogą one być wykonane zarówno w salonie kosmetycznym (zabiegi mniej inwazyjne), jak i w gabinecie medycyny estetycznej (zabiegi bardziej inwazyjne).

Żaden kosmetyk, nawet ten z najwyższym filtrem, nie zapewnia bezkarnego opalania się. Pozwala jedynie zmniejszyć ryzyko powstawania oparzeń słonecznych.

Różne rodzaje mezoterapii igłowej oraz mezoterapii mikroigłowej dają możliwość skutecznego nawilżenia i rewitalizacji skóry. Po wakacyjnych szaleństwach może to okazać się dla niej nie tylko wskazane, ale wręcz bezcenne.

Jesienią, kiedy natężenie światła będzie już znacznie mniejsze, można również zdecydować się na wykonanie peelingu medycznego, który wyrówna koloryt skóry, pomoże pozbyć się zrogowaciałego naskórka oraz przebarwień. ♦