



Kosmetyki przeciwsłoneczne TRACĄ SWOJE WŁAŚCIWOŚCI po kilku miesiącach. Używając tych z zeszłego sezonu, ryzykujesz poparzenie.

**OLEJKI**

1. wodoodporny olejek SPF 30, **Aroma Sun Expert, DECLÉOR** (150 ml – 140 zł); 2. suchy olejek SPF 30, **Huile Sèche, Photoderm Bronz, BIODERMA** (200 ml – 98 zł); 3. nawilżająco-kojąca mgiełka po opalaniu **S.O.S. After Sun, SORAYA** (150 ml – 17 zł);

**D** WITAMINA <sup>3</sup> Korzyścią płynącą z kąpieli słonecznych jest synteza witaminy D<sub>3</sub>. Najbardziej znanym objawem jej niedoboru jest krzywica u dzieci, a u dorosłych osteoporoza i osteomalacja (rozmiękczenie kości). Najnowsze badania dowodzą, że witamina ta obniża poziom złego cholesterolu i zapobiega nadciśnieniu. Jej norma w organizmie powinna wynosić ok. 30-100 ng/ml, podczas gdy u Polaków waha

**Z KOLOREM**

4. podkład do skóry tłustej i mieszanej SPF 50, **Photoderm Nude Touch, BIODERMA** (40 ml – 65 zł); 5. krem kolorujący SPF 50, **SYNCHROLINE** (50 ml – 60 zł); 6. tonujący krem do twarzy, odcień jasny, **ZIAJA MED** (50 ml – 18 zł);



**E**KOLOGIA Zastanawiałaś się kiedyś, czy hektolitry kremów, mleczek i fluidów, które wcieramy w siebie przed kąpielą w morzu czy jeziorze, nie zagrażają zdrowiu i życiu organizmów wodnych? Czystość wód naturalnych nie jest obojętna firmom kosmetycznym. Dlatego coraz więcej preparatów przeciwsłonecznych nie ma w składzie filtrów rozpuszczalnych w wodzie, mogących oddziaływać na bioróżnorodność środowiska morskiego oraz nieulegających biodegradacji silikonów.



**OCHRONA PRZED PODCZERWNIENIĄ**

7. hydrolipidowy ochronny krem do twarzy SPF 50, **LIRENE** (40 ml – 23 zł); 8. zaawansowany krem nawilżający SPF 50, **BANDI** (50 ml – 69 zł); 9. luksusowy balsam do dobrego opalania SPF 30, **JANDA** (150 ml – 40 zł); 10. ultralekki ochronny krem kolorujący SPF 50, **Sunbrella, DERMEDIC** (40 ml – 47 zł); 11. liposomalny krem do twarzy SPF 50+, **Suntivity, CETAPHIL** (50 ml – 42 zł)

się średnio od 10 do 12 ng/ml. Zgodnie z zaleceniami ekspertów, aby nasz organizm otrzymał odpowiednią jej dawkę z tzw. syntezy skórnej, należy w okresie wiosenno-letnim wystawiać na słońce ok. 18 proc. powierzchni ciała bez ochrony w godzinach 10-15. W praktyce oznacza to, że wystarczy, jeśli będziemy codziennie przebywać na słońcu przez pół godziny z odkrytą twarzą i w bluzce z krótkim rękawem. Pamiętajmy też, że trzeba to robić regularnie, gdyż po jednym dniu witamina ta się metabolizuje.

**F**OTOSTARZENIE

Według najnowszych danych 90 proc. oznak przyspieszonego starzenia się skóry jest spowodowanych przez czynniki zewnętrzne, głównie słońce i zanieczyszczenia powietrza. Te drugie potęgają działanie promieni UV →



**HIT** krem z filtrem mineralnym **Mineral UV 100, BE CEUTICALS** (100 ml – 123 zł)