

# SPOSÓB *na* LATO

LATO TO CZAS, KTÓRY WARTO PRZEZNACZYĆ JEDYNIEM NA PRZYJEMNOŚCI. DLATEGO DOBRZE JEST ZADBAĆ O SKÓRĘ I CIAŁO JESZCZE PRZED URLOPEM. DZIĘKI TEMU BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ DOSKONAŁE I MOŻESZ ZAPOMNIEĆ O WSZYSTKIM POZA ZABAWĄ. ORAZ... STOSOWANIEM FILTRÓW OCZYWIŚCIE!



Dermatolożka,  
ekspertka dermatologii estetycznej  
**ANNA PŁATKOWSKA**  
Anclara Health & Aesthetics

Słońce jest jednym z głównych czynników zaostrażających trądzik różowaty. Może prowadzić do rozszerzenia naczynek, rumienia i zmian grudkowo-krostkowych. Dokładne przyczyny tej choroby są wciąż nieznane, ale istnieje kilka teorii. Zmiany skórne mogą być spowodowane przez uszkodzenia słoneczne (zwłaszcza cienkiej, jasnej skóry) oraz naczynia krwionośne położone zbyt blisko powierzchni skóry. Istnieją również czynniki, takie jak predyspozycje genetyczne, wahania hormonów czy zła dieta. Kluczowe w pielęgnacji jest tu stosowanie SPF 50+ (codziennie), ważne też, by unikać intensywnego wysiłku w pełnym słońcu. Wskazane jest używanie kosmetyków łagodzących, przeciwzapalnych i wzmacniających naczynka. Pomocne mogą okazać się też zabiegi, takie jak np. delikatne peelings chemiczne, np. z kwasem migdałowym czy azelainowym, zabiegi z antyoksydantami, oraz mezoterapia z przeciwutleniaczami.

**MAJA MENDRASZEK-GOSER**  
szefowa  
działu urody  
ELLE



Latem, w wolnym czasie najbardziej lubię nie robić nic. Podziwiać świat, patrzeć na ludzi, spotykać przyjaciół, czyli odpoczywać. Tak bardzo zawsze czekam na słońce, że nauczyłam się już, żeby wykorzystywać piękne, letnie dni maksymalnie. Świeżego powietrza i naturalnej witaminy D nie zastąpią żadne suplementy.



Lekarz dentysta  
**TOMASZ KUPRYŚ**  
Kupryś Dental Clinic

Jako dentysta często podkreślam, że wpływ świeżych owoców na zdrowie jamy ustnej, a zwłaszcza kolor zębów, jest bardziej złożony, niż się wydaje. Z mojej perspektywy może on być i dobry, i zły. Na przykład jabłka czy gruszki stymulują produkcję śliny, która naturalnie oczyszcza jamę ustną i pomaga neutralizować kwasy. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko próchnicy, a zęby dłużej zachowują swój naturalny kolor. Witamina C obecna w wielu owocach wspiera zdrowie dziąseł. Należy uważać jednak na owoce o wysokiej zawartości kwasów i intensywnych barwników, takie jak cytrusy, jagody czy wiśnie. Kwasy mogą czasowo osłabiać szkliwo, a silne pigmenty mają tendencję do osadzania się na powierzchni zębów. Dlatego zawsze zalecam, by po spożyciu kwaśnych owoców odczekać około 30 minut przed umyciem zębów. W tym czasie szkliwo ma szansę się zremineralizować. Dobrym nawykiem jest także płukanie jamy ustnej wodą.



Lekarz medycyny estetycznej  
**FRANCISZEK STRZAŁKOWSKI**  
Klinika Strzałkowski

Żeby dobrze przygotować skórę przed sezonem urlopowym, warto ją nawilżyć i zastymulować. Idealna jest do tego mezoterapia mikroigłowa, która jest zabiegiem czterociecznym, dbającym o wierzchnią warstwę skóry i zapewniającym głębokie nawilżenie. Kwas hialuronowy, polinukleotydy, peptydy oraz inne cenne składniki dobrane indywidualnie przez lekarza pozwolą odżywić i zrewitalizować skórę. Decydując się na mezoterapię, warto zadbać nie tylko o twarz, lecz także szyję i dekolt. Nie obawiamy się kwasu hialuronowego, bo ten zawarty w koktajlach do mezoterapii jest nieusieciowany, jego zadaniem jest jedynie głębokie nawilżenie. W okresie letnim warto postawić też na stymulatory, takie jak osocze bogatopłytkowe czy egzosomy, które zapewnią biorewitalizację włókien kolagenowych i elastyny. Peeling chemiczny dobrany przez lekarza to też dobry pomysł: wyrówna on powierzchnię skóry, zapobiegając kumulacji barwnika w naskórku i zmniejszając ryzyko tworzenia się nowych przebarwień.