

# TOP 5

Najbolji savjeti...

ZA NJEGU ZIMI KOZMETIČARKE PETRE KUMP

1



## MASNIJE KREME

Niske temperature uvjetuju pojačanu keratinizaciju kože, pa ona izgleda grublje, dok bore postaju vidljivije. Masnije kreme napraviti će film na koži i spriječiti dodatno isušivanje, kaže Petra Kump.

2

## VLAŽNOST KOŽE

Vlažnost kože opada s godinama pa je treba negovati preparatima koji će kožu stimulirati da sama radi i proizvodi što joj treba, i to pomoću krema s vitaminom A i C te AHA/BHA voćnim kiselinama.



3



## PILING KOŽE

Skida mrtve stanice epitela (na najgornjem sloju kože), a nove stanice koje postaju vidljive dat će joj sjaj. Na taj način pilinzi smanjuju perutanje kože ako se pojavi te omogućuju njenu regeneraciju.

4

## CRVENILO KOŽE

Smanjenje crvenila lica postići ćete samozaštitom izloženih dijelova lica i tijela hladnoći - na ruke navucite rukavice, a lice i vrat možete zaštititi nanošenjem pudera sa zaštitnim faktorom.



5



## REGENERIRAJUĆA ULJA

U zimsku njegu možete uključiti bademovo ulje koje štiti kožu ili ulje pšeničnih klica koje je odlično za suhu kožu. Jojobino ulje najslabije je kožnim masnoća, a i zato kožu dobro regenerira.



DREAMSTIME

# Stop raku kože: I zimi se mažite faktorom 30

DERMATOLOG UPOZORAVA

## NJEGA I ZAŠTITA

**Dr. Dinko Kaliterna objašnjava da su UVA zrake iste jačine cijele godine, a najviše štete zdravim stanicama**

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

**Malobrojni će svoju kožu pravilno zaštititi i zimi - nanoseći zaštitni faktor na lice kao da je ljeto. No stručnjaci savjetuju da biste tijekom cijele godine, pa i zimi, kožu trebali štiti zaštitnim faktorom 30.**

Samo zato što hladnoća grize obraze, ne znači da niste izloženi oštećenju kože od ultraljubičastih zraka, a time i mogućnosti dobivanja bora te obolijevanja od raka kože.

## UVB ZRAKE SU SLABIJE

Velika je zabluda da su sunčeve zrake zimi slabije nego ljeti. To jednostavno nije istina. UVA zrake, koje najviše uzrokuju starenje kože, jednako su snažne cijelu godinu. Jedino su zimi UVB zrake slabije - objašnjava naš poznati dermatolog Dinko Kaliterna iz poliklinike Poliderma. UVA zrake krivci su za ubrzano starenje i tamne mrlje na koži, no ne stvaraju vidljiva oštećenja, ali

djeluju dubinski, što dovodi do degeneracije stanica povećavajući tako rizik od tumora, dok UVB zrake (kojih je zimi ipak manje) uzrokuju opekline od sunca.

## LAGANE OPEKLINE

Snažan vjetar, snijeg i znoj "pobrisat" će vašu zaštitu s lica, a ako se dulje zadržite vani, a pojavilo se sunce, moguće su i lagane opekline. Čak i u blažim klimama nanosite SPF 30 te se ponovno njime zaštitite svaka dva sata. Obavezno nanosite zaštitu od sunca na lice i sva područja koja su izložena. Nosite li debeli pulover, kremu nanesite na lice, nije potrebno i na vrat. Ako ne nosite kapu, zaštitite dodatno i uši i nos.

Jedno nanošenje neće biti dovoljno, pogotovo ako ste često vani ili radite kraj prozora jer UVA zrake prolaze čak i kroz staklo.

- SPF ("sun protected factor" ili ZF "zaštitni faktor") mjeri samo UVB zaštitu, ali ne i UVA zaštitu - objašnjava dr. Lipner te dodaje kako

biste trebali potražiti kremu za sunčanje koja štiti od obje vrste UV zraka (treba sadržavati i UVA filtre). To se može naći u hidratantnoj kremi. Zimi koža obično postaje i vrlo suha, stoga je dobro koristiti hidratantnu kremu sa zaštitnim faktorom, pa općenito ne morate primjenjivati drugu kremu za sunčanje. Ljeti ćete možda htjeti preskočiti hidratantnu kremu i koristiti običnu kremu za sunčanje, jer koža tad prirodno proizvodi više masnoća - kaže dr. Shari Lipner iz Američke dermatološke akademije. Dr. Kaliterna pak naglašava da je bitno koristiti masniju, hranjiviju kremu, bez obzira na to je li riječ o masnoj ili suhoj koži.

## MASNIJA I HRANJIVA

- Ako govorimo o cjelokupnoj zaštiti, i noćna krema mora biti bogatija zbog suhoće zraka u zatvorenim prostorijama uslijed grijanja prostora, a zaštita može biti i u obliku ulja, jojobina ili ulja noćurka - zaključuje dr. Kaliterna.

## NA PLANINAMA NOSITE FAKTOR 50

**ZAŠTITA** Prije nanošenja pudera potrebno je nanijeti kremu sa zaštitnim faktorom. Sunce zimi nije jako, no sunčane zrake padaju pod drugim kutom i mogu izazvati nevidljiva oštećenja na koži. To je naročito važno imati na umu ako boravite na skijalištima. Zimi je dovoljan SPF 20, a u planinama, zbog odblijeska, SPF 50.

**SNJEŽNI POKRIVAČ, ODNOSNO NJEGOVA REFLEKTIRAJUĆA SVJETLOST, MOŽE BITI JEDNAKO ŠETAN KAO 80 POSTO SUNČEVE SVJETLOSTI LJETI**