

CERA MIESZANA

Jest to najczęściej spotykany rodzaj cery. Jest ona miejscami tłusta (przede wszystkim obszar T: czoło, nos oraz broda) i miejscami sucha, głównie obszar policzków. Występuje często od okresu pokwitania aż do przekwitania.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

- ☛ czoło, nos i broda to partie łojotokowe z wszystkimi cechami cery tłustej
- ☛ skóra na policzkach jest sucha i często wrażliwa
- ☛ jest to typ cery najtrudniejszy do pielęgnowania
- ☛ jest zazwyczaj dość wrażliwa, nawet na mydło i wodę.

CERA WRAŻLIWA

Występuje zwykle u osób o bardzo jasnej karnacji i jasnych oczach. Przyczyny nadwrażliwości mogą być różne: skłonności dziedziczne, działanie hormonów, wpływy zewnętrzne, nieodpowiednio dobrane zabiegi pielęgnacyjne.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

- ☛ czasem się czerwieni
- ☛ jest wyjątkowo wysuszona
- ☛ ma skłonności do pieczenia, kiedy zaaplikuje się jej pewne składniki
- ☛ może zareagować na niskie temperatury i wiatr, stając się zaczerwieniona i podrażniona
- ☛ zauważalne są drobne pęknięcia i złuszczenie się makijażu.

TEST

Umyj twarz wodą z mydłem, osusz ją i odczekaj godzinę. Następnie przyłóż bibułkę w obszarze T (czoło, nos, broda) w centralnej części twarzy. Jeśli na papierze pojawi się przezroczysta plama, jest to warstewka łoju, co oznacza, że twoja cera jest tłusta lub mieszana ze skłonnością do przetłuszczania na czole, nosie i brodzie.



SKÓRA LATEM

Słońce pobudza działanie hormonów, m.in. serotoniny, która powoduje, że mamy dobre samopoczucie i wyśmienity humor, syntetyzuje witaminę D, niezbędną naszemu organizmowi do zachowania zdrowych i mocnych kości i stymulującą przyswajanie wapnia. Opalenizna to w dzisiejszych czasach oznaka zdrowia i urody. Jednak promienie słoneczne mogą również przyspieszyć proces starzenia skóry przez zakłócenie mikrocyrkulacji i wzrost produkcji wolnych rodników. Zwiększają także ryzyko powstania raka skóry. Słońce wpływa również na częstsze pojawianie się trądziku i opryszczki.

Skutki zbyt długiego przebywania na słońcu:

- ☞ poparzenia
- ☞ udar słoneczny
- ☞ plamy i przebarwienia skórne
- ☞ opuchlizna.

Bardzo ważne jest więc stosowanie dodatkowych środków ochronnych przed promieniami UVB i UVA. Krem, żel, pianka, mleczko czy oliwka muszą być dopasowane do fototypu danej osoby.

FOTOTYP	CHARAKTERYSTYKA	WYSOKOŚĆ FILTRA
I	włosy: blond lub rude, oczy: jasne skóra: jasna, dużo piegów skóra często poparzona, rzadko opalona	ponad 25
II	włosy: blond, oczy: jasne skóra: jasna, czasem piegi skóra czasem poparzona, słabo opalona	początkowo: 16-24 następnie: 10-15
III	włosy: szatyn lub brunet, oczy: jasne lub ciemne skóra: jasna, często piegi skóra czasem poparzona, średnio opalona	początkowo: 10-15 następnie: 5-9
IV	włosy: brunet, oczy: ciemne skóra: jasna, bez piegów skóra rzadko poparzona, opalona	5-9
V	włosy: brunet, oczy: ciemne skóra: oliwkowa skóra niepoparzona, dobrze opalona	2-4
VI	skóra czarna, nigdy niepoparzona	2

Objawy oparzenia słonecznego:

- czerwona, spieczona skóra
- ból
- mogą wystąpić pęcherze.

By złagodzić oparzenie słoneczne, należy:

- wziąć zimną kąpiel
- zastosować okłady z lodu (kostkę lodu rozprowadzać po oparzonym miejscu, aż do zupełnego rozpuszczenia – zapobiega to uszkodzeniu skóry)
- stosować płyny lub żele z aloesem (przyspieszą gojenie i złagodzą ból)
- jeśli skóra zaczyna się złuszczać, użyć balsamu, żeby ją nawilżyć i złagodzić uczucie świądu.



Objawy udaru słonecznego:

- temperatura przekraczająca 40°C
- gorąca, sucha skóra
- szybki oddech i tętno
- uczucie splątania, utrata przytomności lub drgawki.

W przypadku udaru słonecznego należy:

- NATYCHMIAST WEZWAĆ POGOTOWIE RATUNKOWE
- umieścić poszkodowanego w chłodnym miejscu i zdjąć mu ubranie
- poleać go zimną wodą lub owinać w wilgotne ręczniki
- położyć zimny okład na czoło
- skierować na poszkodowanego strumień chłodnego powietrza (np. wachlując ręką czy papierem).

Dekalog opalania

1. Środek ochronny musi mieć odpowiedni filtr, zgodny z fototypem skóry.
2. Środek musi być „wodoodporny”, tzn. zachowujący swoje właściwości również gdy się kąpiemy (np. w morzu czy jeziorze).
3. Skuteczność filtrów ochronnych zmniejsza się z czasem, dlatego smarowanie należy powtarzać co godzinę lub co dwie godziny.



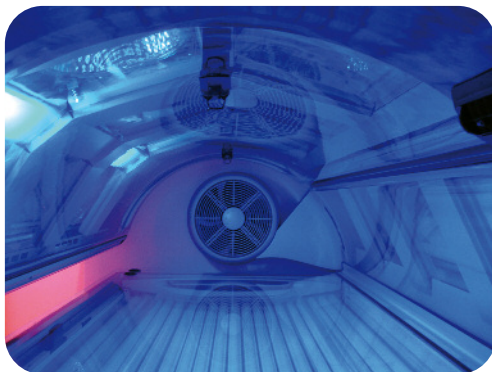
4. Po kąpieli należy się wytrzeć, gdyż mokra skóra przyciąga więcej promieni słonecznych.
5. Nie należy przebywać na słońcu bez ruchu.
6. **Nie wolno przebywać na słońcu bez okularów przeciwsłonecznych (z filtrem ochronnym) oraz nakrycia głowy.**
7. Należy pić dużo wody.
8. **Lepiej nie wystawiać się na działanie słońca** wtedy, gdy grzeje ono najmocniej, a więc **między godziną 10.00 a 15.00.**
9. Nie wolno się opalać, gdy przyjmujemy leki, np. hormonalne lub antydepresyjne.
10. Trzeba dbać o skórę również po opalaniu, smarować ją odpowiednim mleczkiem lub kremem.

Solarium

Należy pamiętać, że solarium – chociaż zapewnia ładną opaleniznę i może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie – jest niebezpieczne.

Promienie UV:

- ➔ osłabiają zdolność skóry do regeneracji, uszkodzają włókna kolagenu i elastyny
- ➔ sprawiają, że skóra się wysusza
- ➔ przyspieszają proces starzenia
- ➔ stanowią potencjalne zagrożenie rakiem skóry
- ➔ są szczególnie niebezpieczne dla osób o jasnej karnacji i rudych włosach.



Jeśli jesteś zwolennikiem sztucznego opalania, pamiętaj:

- ➔ należy ograniczyć liczbę wizyt w solarium
- ➔ opalanie w solarium może wywołać poparzenia skóry
- ➔ sztuczna opalenizna nie sprzyja syntezie witaminy D
- ➔ nie należy używać preparatów przyspieszających opalanie
- ➔ po skorzystaniu z solarium warto posmarować skórę kosmetykami nawilżającymi.

Z solarium nie powinny korzystać:

- ➔ kobiety w ciąży
- ➔ osoby z trądzikiem różowatym i opryszczką
- ➔ osoby mające kłopoty z krążeniem i kłopoty z sercem.