



GUIDA COMPLETA

Sole danni e benefici

Tutte le regole che devi conoscere per un abbronzatura
perfetta e duratura

E' noto che il sole possiede proprietà benefiche, ma è anche in grado di provocare effetti dannosi sulla pelle, sia diretti e immediati, sia indiretti e tardivi.

Lascia la tua mail per scaricare la guida completa ed una gradita sorpresa....

Sappiamo infatti che esso stimola la sintesi della vitamina D, fondamentale per la formazione e lo sviluppo dell'apparato scheletrico ed è perciò indispensabile per i bambini che devono crescere. Degli effetti benefici dei raggi solari si giovano anche coloro che soffrono di psoriasi o di dolori reumatici. Un po' di sole aiuta a combattere qualche piccolo brufolo (grazie all'azione antibatterica dei raggi ultravioletti), anche se l'ispessimento della pelle causato da prolungate esposizioni finisce con l'ostruire i follicoli sebacei e così, chi ha problemi di acne, dopo un iniziale miglioramento, si ritrova nella condizione di partenza.

Gli effetti diretti e immediati di un'eccessiva esposizione solare (eritema, orticaria, scottature) sono generalmente reversibili e facilmente risolvibili con cure adeguate, ma non vanno sottovalutati: essi infatti, oltre a procurare un disagio iniziale possono contribuire allo sviluppo di altre patologie future, soprattutto in persone predisposte.

Per quanto riguarda gli effetti tardivi e indiretti, essi sono ben più gravi: macchie brune, cheratosi (ispessimenti della cute), invecchiamento precoce, degradazione del DNA (soprattutto in corrispondenza di esposizioni prolungate), degradazione dei fosfolipidi di membrana, tutte condizioni che nel tempo possono degenerare in forme maligne. E' poi stato dimostrato che le ustioni solari verificatesi nei primi anni di vita predispongono allo sviluppo del melanoma.

I RAGGI UV

i raggi UV- A costituiscono ca. il 95% dei raggi UV (400-320 nm); penetrano fino allo strato intermedio della pelle (derma) causando la pigmentazione immediata della pelle senza generare alcuna infiammazione visibile.

i raggi UV- B costituiscono ca. il 5% dei raggi UV (320-280 nm); si fermano alla superficie della pelle (epidermide) dove possono danneggiare le cellule. Ciò provoca eritemi seguiti da una pigmentazione duratura e dall'ispessimento dello strato corneo (ipercheratosi). È ormai noto da tempo che la radiazione UV- B e, in minor misura la radiazione UV- A, hanno un effetto cancerogeno sull'epidermide.

I raggi UV- C (100-280 nm) non sono una componente della luce solare che raggiunge la terra ma sono prodotti esclusivamente da fonti luminose artificiali. Sono sufficienti tempi di esposizione molto brevi perchè queste radiazioni provochino forti infiammazioni della pelle e della congiuntiva. Senza una protezione solare adeguata il fototraumatismo cronico colpisce le cellule dell'epidermide e del derma causando perdita di elasticità della pelle. I raggi UV- A sono i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo con rughe profonde, pelle secca e ispessita.

Vanno assolutamente evitati arrossamenti e scottature (eritema solare). “La pelle non dimentica niente“: ogni lesione della pelle causata dal sole, soprattutto in età infantile, lascia delle tracce.

L'eritema solare e' un'ustione di grado uno; si manifesta con rossore, dolore, prurito, bruciore, edema locale; nei casi piu' severi si arriva anche alla formazione di bolle. Febbre, debolezza generale e cefalea possono accompagnare un'eritema solare esteso. Il danno al DNA cellulare, che ne deriva, porta a diverse alterazioni croniche e anche alla possibile insorgenza di melanoma.



SOLE DANNI E BENEFICI

PER UN'ABBRONZATURA PERFETTA SENZA RISCHI

- Ogni esposizione senza le dovute precauzioni aumenta il rischio di patologie come il MELANOMA.
- L'invecchiamento cutaneo peggiora notevolmente se non ti proteggi adeguatamente!
- Vuoi conoscere un po' di statistiche?

Il melanoma cutaneo rappresenta il 9% dei tumori giovanili negli uomini ed il 7% nelle donne (dati AIRC).

L'associazione italiana registri tumori ci dice che stimano 7300 casi in più negli uomini ogni ANNO e 6700 per le donne!

Ricordati che il fattore di rischio principale è l'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti!

Un'esposizione eccessiva può danneggiare il DNA delle cellule della pelle ed innescare la trasformazione cellulare!

Il rischio maggiore è per persone con lentiggini e molti nei capelli occhi pelle chiara, oltre a fattori ereditari e persone con scarso sistema immunitario!

Da <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/guida-ai-tumori/melanoma-cutaneo>

Ci sono comportamenti che aiutano a prevenirlo:

- esporti in maniera moderata al sole ☀️ ▪ evitando ustioni.
- esporti proteggendoti con solari di qualità.
- importantissimo ripetere più volte l'applicazione per avere una copertura completa!
- indossare cappello e occhiali!
- fatti controllare periodicamente i nei, ricorda che una diagnosi precoce può facilitare la cura!

A te che tratti rughe, pelle che cade, voglio ricordarti per il tuo bene che una corretta protezione durante l'estate ti consentirà di effettuare meno trattamenti per ottenere un miglior risultato!

CHE FOTOTIPO SEI?

Prima di esporci al sole dobbiamo imparare a capire quale sia il nostro fototipo.

Conoscere il proprio fototipo è il passo più importante per sapere come esporsi al sole ☀️ con la giusta protezione, senza arrecare danni alla nostra pelle.

È un fattore che ci permette di conoscere la quantità di MELANINA contenuta nella nostra pelle.

In base a questo potremo scegliere la protezione più adeguata.

FOTOTIPO 1

Pelle chiara, occhi chiari, capelli chiari.

È una pelle che non si abbronzata e si brucia facilmente!

Dovrà utilizzare sempre una protezione 50+ ed esporsi nelle prime ore della giornata o tardo pomeriggio.

FOTOTIPO 2

Pelle occhi capelli chiari.

La tua pelle si arrossa con facilità e fatica molto ad abbronzarsi.

Dovrai utilizzare protezione 50+ nelle prime settimane di esposizione solare, scendere poi ad una 30.

Consiglio comunque di non esporsi nelle ore centrali della giornata.

FOTOTIPO 3

Occhi e capelli castani.

Pelle che si abbronzata ma comunque sensibile.

Si consiglia l'uso di una protezione 30.

FOTOTIPO 4

Capelli occhi pelle scura.

Pelle che si abbronzata facilmente, non si brucia.

Consiglio di partire comunque da una protezione 30 per scendere ad una 15.

Tutto questo in linea generale, ma ti consiglio una nostra consulenza prima della scelta del solare più idoneo, per tener conto di tutte le ulteriori variabili.

BLOCCA L'INVECCHIAMENTO SENZA RINUNCIARE AL SOLE •

Vuoi un abbronzatura perfetta e duratura senza il tipico effetto a macchie di leopardo?

Vuoi una pelle compatta elastica ed idratata dopo l'esposizione al sole? Senza ritrovarti un effetto pelle di serpente?

Vuoi un colore intenso, duraturo e dorato scongiurando un precoce invecchiamento?

10 REGOLE PER UN'ABBRONZATURA PERFETTA

1) PREPARA LA TUA PELLE CON UNO SCRUB APPROFONDITO VISO E CORPO.

Togli le cellule morte accumulate sulla pelle, per non ritrovarti un colore spento e pieno di macchie!

2) REIDRATA E NUTRI LA PELLE CON COSMETICI ADEGUATI.

Solo una pelle idratata si abbronzia uniformemente e si difende meglio dalle aggressioni dei raggi solari.

3)APPLICA LA PROTEZIONE SOLARE ADEGUATA AL TUO FOTOTIPO.

Sei sicura di conoscere il tuo fototipo? Vieni a trovarci ti consiglieremo la protezione più adeguata.

Copri macchie ,zone fragili, cicatrici e tatuaggi in maniera adeguata.

Non dimenticarti di proteggere le labbra.

4)APPLICA UNO STICK PROTEZIONE 50+ su ogni singola macchia del viso.

5) ESPONITI AL SOLE GRADUALMENTE EVITANDO LE ORE DALLE 12 ALLE 16, INDOSSA OCCHIALI E CAPPELLO

Esponiti gradualmente al sole, al fine di favorire una corretta produzione di melanina.

Evita fastidiose e dannose scottature.Ti ricordo che una pelle bruciata dal sole non si abbronzia più e si macchia.

Una volta sfiammata ti costringe a ripartire dalla regola 1.

Uso del cappello ed occhiali ci permette di proteggere le zone dove non possiamo applicare la protezione!

6) RIPETI FREQUENTEMENTE L'APPLICAZIONE DELLA PROTEZIONE ED IN PARTICOLARE DOPO IL BAGNO

Esegui la prima applicazione a casa almeno mezzora prima di uscire per aver certezza che la pelle la assorba profondamente.

Dopo il bagno va ripetuta l'applicazione per aver un adeguata protezione e preservarla morbida ed idratata.

7) NON UTILIZZARE SOLARI DELL'ANNO PRECEDENTE NON GARANTISCONO UN ADEGUATA PROTEZIONE

La protezione solare una volta aperta si mantiene stabile normalmente per 6 mesi, i filtri perdono la loro efficacia, così una protezione 50 potrebbe diventare una 20 o anche meno! La crema si ossida al contatto con l'aria per non parlare dell'effetto del calore.

Per quanto tu sia attenta dubito che non sia mai rimasta esposta al sole, quindi non rischiare.

8) A FINE GIORNATA APPLICA UN BUON DOPOSOLE , PER GARANTIRE UN ADEGUATA IDRATAZIONE.

Dopo una giornata di sole è indispensabile applicare un buon doposole per idratare e calmare la pelle e preservarla dall'invecchiamento.

La crema serve a calmare la pelle da eventuali rossori ma anche dallo stress causato dal sale cloro e dal vento.

Evita screpolature per mantenere l'abbronzatura luminosa e duratura.

9) UNA VOLTA A SETTIMANA FAI UNA MASCHERA AL VISO

Buona abitudine una maschera viso a settimana, tutto l'anno in particolare dopo il sole.

Serve a mantenere un aspetto giovane ed evitare rughe precoci.

Le maschere ricche di attivi idratanti, indispensabili per mantenere turgore ed elasticità del tuo viso, molto più esposto del corpo ai raggi solari.

10)SE PASSANO PIU' DI 3 SETTIMANE TRA UN ESPOSIZIONE E L'ALTRA E' BENE RIPETERE L'ESFOLIAZIONE DELLA PELLE PER NON FISSARE L'ABBRONZATURA SU CELLULE MORTE.

Se passano 3 settimane la tua pelle avrà prodotto nuove cellule morte in superficie, pelle ruvida grigia.

Fai uno scrub viso e corpo, non temere di perdere il colore conquistato a fatica, porterai in superficie un colore più dorato e luminoso.

La tua pelle sarà pronta ad intensificare il colore raggiunto senza rischiare antiestetiche macchie.

