Nadmierna kąpiel słoneczna - sposoby zwalczania dyskomfortu

Każdy marzy o pięknej opaleniźnie- to nieodłączny element wakacji. Należy jednak pamiętać, o dużym zagrożeniu dla naszej skóry. Jednym z niepożądanych skutków takiej formy relaksu są **oparzenia słoneczne.** Jeżeli nasza skóra po kąpieli słonecznej jest czerwona i piecze to sygnał, że trzeba jak najszybciej schronić się przed słońcem. Jakie są najlepsze **sposoby na oparzenia słoneczne**? I przede wszystkim, jak prawidłowo chronić skórę przed światłem słonecznym?

Należy pamiętać o kilku ważnych zasadach, m.in.:

- smarujemy skórę zawsze około 30 minut przed wyjściem na powietrze
- aplikację powtarzamy co około 2h;
- nie należy oszczędzać preparatu - smarujemy skórę równomiernie, pokrywając wszystkie odsłonięte obszary ciała

Jak złagodzić oparzenia słoneczne?

Niestety, różne okoliczności sprawiają, że czasem doznajemy **oparzeń słonecznych**. Jak sobie z nimi radzić i ukoić podrażnioną skórę? **Co jest dobre na oparzenia słoneczne**? Istnieje wiele metod ich łagodzenia, najpopularniejsze to:

- stosowanie balsamów i emulsji kojących
- miejscowe chłodzenie np. wodą termalną w sprayu lub chłodnymi okładami
- ochrona skóry przed kolejnym podrażnieniem - unikać kosmetyków drażniących, delikatnie osuszać skórę po myciu, powstrzymać się przed depilacją opalonych miejsc oraz unikanie kolejnych nasłonecznień. Jeżeli sytuacja zmusza nas do przebywania na słońcu ubrać luźne, zwiewne, zakrywające ciało stylizacje.

NAJWAŻNIEJSZE PRZY OPARZENIACH : JAK NAJSZYBCIEJ PRZYJĄĆ ASPIRYNĘ LUB TABLETKĘ Z IBUPROFENEM, które działają przeciwzapalnie.

Domowe sposoby na oparzenia

- **chłodny prysznic**
- **okłady z plasterków świeżego ogórka, z jego soku bądź ogórkowej papki**
- **sok z aloesu**
- **papka z mąki ziemniaczanej**
- **kwaśne mleko**
- **jogurt naturalny**

UNIKAMY: smarowania poparzonej skóry ciężkimi i tłustymi kremami.

POLECAMY: wszelkie kosmetyki, które zawierają w sobie **panthenol**, chłodzący, łagodzący oraz gojący powstałe rany.