

Pell sana i protegida a l'hivern

S'ha de mantenir una cura regular de la pell al llarg de tot l'any ja que sempre es troba exposada a la climatologia. Durant l'hivern la baixada de les temperatures, el vent, la neu, la calefacció i la contaminació poden produir sequedat i deshidratació essent les zones més sensible al fred les mans i els peus, l'escot, el coll, els llavis i les galtes.

Les baixes temperatures provoquen una vasoconstricció amb la què els capil·lars es contreuen i disminueix la irrigació, arribant menys oxigen y nutrients a les cèl·lules. Els efectes de la calefacció, sovint massa elevada, tampoc ajuden. Així com la contaminació ambiental que a més d'embrutar la pell la irrita. També cal tenir en compte que els raigs UVA i UVB actuen sempre i no només quan s'il·lumina o escalfa. Per això és molt important protegir-se de la radiació solar.

Per tal de gaudir una pell en unes condicions excel·lents cal tenir unes cures bàsiques com és una bona hidratació, protegir-se del sol, dutxar-se i rentar-se amb aigua tèbia, utilitzar productes suaus i testats dermatològicament, evitar els canvis bruscos de temperatura, abrigar-se, hidratar els llavis, protegir els ulls del sol, evitar el tabac i l'alcohol, tenir cura de l'alimentació -incrementant el consum de vitamina C i antioxidants-, beure de 1,5 a 2l. d'aigua al dia. Per a cada part del cos hem d'utilitzar una crema específica ja que la seva formulació està adaptada a la tipologia i característiques de la pell.

La hidratació és per tal de mantenir i augmentar el nivell hídric superficial, retardar l'envelliment, aportar lípids, humectants i aigua. Tenir cura del cutis implica netejar, tonificar, hidratar i protegir la pell. Per al cos amb una curta dutxa diària és més que suficient ja que qualsevol tipus de neteja trenca la barrera cutània. Cal eixugar la pell amb tocs suaus i no fregar-la per a, posteriorment, aplicar una crema.

Els llavis pateixen molt durant l'hivern ja que es deshidraten si respirem per la boca o els humitegem amb saliva. Per tal de protegir-los els hem de mantenir ben secs i aplicar un bàlsam labial diversos cops al dia. S'han d'utilitzar les ulleres de sol també a l'hivern ja que la radiació solar afecta la pell del voltant dels ulls, que és molt delicada. En aquesta estació les mans es ressequen molt, cada cop que es rentin s'ha d'aplicar una crema per protegir-la de les agressions.