

OBIETTIVO: BAGNI DI SOLE

*I consigli del Dott. Mazzone
per una corretta esposizione al Sole*



terme di
SATURNIA

NATURAL DESTINATION



Le radiazioni, favorendo il rilascio di endorfine ci infondono un profondo stato di benessere.

I benefici che derivano dall'esposizione ai raggi UV sono molteplici, consentono la trasformazione di un derivato dal colesterolo, in vitamina D che non solo ha una funzione importantissima nella prevenzione e cura dell'osteoporosi, ma aumenta anche le difese immunitarie ed ha un'azione antitumorale.



Le radiazioni solari
svolgono anche un'azione
antibatterica e sono
curative per alcune
malattie dermatologiche e
patologie come la psoriasi.





L'importante è che l'esposizione solare avvenga con cautela e gradualmente, tenendo conto di alcuni fattori: come il clima ed il tipo di pelle, onde evitare la formazione di eritemi e scottature ed escludendo la possibilità che insorgano reazioni dovute alle sostanze fotosensibilizzanti presenti in alcuni farmaci o prodotti chimici contenuti in cosmetici come ad esempio: profumi, deodoranti, lozioni dopobarba, oli come quello di lavanda, bergamotto, limone e sandalo.



Stare a lungo al sole
ed in modo scorretto,
comporta un
danneggiamento del DNA
cellulare e delle sostanze
fondamentali come
il collagene, fibre elastiche
e l'acido ialuronico con
una conseguente
perdita di tono
ed elasticità cutanea
e quindi la formazione
e l'accentuazione
delle rughe.



Evitare l'esposizione
nelle ore centrali
del giorno



Applicate il prodotto
protettivo almeno
20 minuti prima
e ogni 2/3 ore
e dopo
la balneazione

Il solare dovrà essere scelto con una protezione adatta al fototipo di appartenenza, al luogo di esposizione e alla zona del corpo da proteggere ed è bene sempre ricordare che è meglio non utilizzare i prodotti mal conservati poiché questi perdono la loro efficacia.

La protezione deve partire da un minimo di fattore +30 per pelli normali al +50 per tutte le pelli delicate



Può essere molto utile,
specie per le pelli delicate,
cominciare 45 gg prima
dell'esposizione,
ad assumere vitamina
A ed E con Rame
ed altre sostanze
antiossidanti.





Per evitare desquamazioni,
pelle secca e spenta,
è importante mantenere la pelle
costantemente idratata.

L'idratazione deve essere
garantita dall'applicazione
di prodotti idratanti
performanti e restitutivi. Tra i
prodotti naturali consigliati per
rigenerare e mantenere intatto
il film idrolipidico cutaneo:
l'aloë vera, formulazioni
emollienti che contengono
burro di karité, burro di cocco
e olio di mandorle dolci.



In caso di insolazione ed eritema consultare subito un medico, o recarsi in farmacia o al pronto soccorso a seconda della gravità. Creme all'amido di riso e zinco più bagni e impacchi a base di avena sono tra i rimedi più efficaci.