

## Pielęgnacja skóry po opalaniu

<https://ecospa.pl/artykuly/pielęgnacja-skory-po-opalaniu>



Kosmetykiem „must-have”, który zabieramy ze sobą na urlop jest krem z filtrem przeciwsłonecznym. Ale czy każdy z nas pamięta o odpowiedniej pielęgnacji po opalaniu?

Słoneczne kąpiele stosowane z umiarem mają dużo zalet. Długotrwałe opalanie może doprowadzić do oparzeń skóry, co z kolei negatywnie odbija się na jej wyglądzie, ale także na naszym ogólnym samopoczuciu. Co zrobić jeżeli doszło do oparzenia? Jakich kosmetyków stosować? Czego nie wolno robić po opalaniu? Poniżej znajdziesz kilka wskazówek oraz przepisów na naturalne kosmetyki, które możesz wykonać samodzielnie.

Jeżeli już doszło do poparzenia, polecamy niezwłocznie wziąć chłodny prysznic, po czym zaaplikować maseczkę algową peel-off na obszary zaczerwienione. Maseczka algowa przede wszystkim chłodzi, łagodzi i koi skórę poparzoną, a dodatkowo ją nawilża i regeneruje.

Aby wykonać maseczkę SOS na poparzoną skórę twarzy będziesz potrzebować:

- 10 g [maski algowej peel-off](#)
- 30 g wody

### Sposób przygotowania:

- (1) Odważ odpowiednią ilość maski.
- (2) Dodaj wodę, dokładnie wymieszaj (aby nie pozostały żadne grudki).

**Uwaga:** Maska szybko zastyga, dlatego niezwłocznie zaaplikuj ją na twarz.

### Sposób stosowania:

- (1) Szybko nałóż grubszą warstwę maseczki na twarz pomijając okolice brwi i oczu.
- (2) Po upływie ok. 2 minut posmaruj krawędzie maski tłustym kremem lub olejem. Zminimalizuje to ryzyko przesychnienia w obszarach w których warstwa maseczki jest cieńsza.
- (3) Po upływie 20 minut ściągnij maskę zaczynając od delikatnego odrywania krawędzi.
- (4) Zaaplikuj ulubiony krem nawilżający.

Maskę algową peel-off można stosować nie tylko na twarz, ale też na wszystkie inne poparzone partie ciała – twarz, plecy, dekolty, uda itd. Na większe obszary warto przygotować trochę większą ilość maseczki. Zachowując proporcję 1:3 (algi : woda) w łatwy sposób uzyskasz maseczkę o idealnej konsystencji.

Aby jeszcze bardziej wzmocnić efekt złagodzenia zaaplikuj pod maskę [mgiełkę z d-pantenolem](#). Mgiełkę można stosować także samodzielnie.

Aby przygotować ok. 30 ml mgiełki będą potrzebne:

- 21 ml [hydrolatu z kwiatu lipy](#)
- 3 ml [d-pantenolu](#)
- 0,3 g [alantoiny](#)
- 5 ml [soku z aloesu](#)
- 1 ml [konserwantu płynnego](#)

#### Sposób przygotowania:

- (1) Odmierz odpowiednią ilość d-pantenolu, dodaj alantoinę, wymieszaj.
- (2) Dodaj hydrolat z kwiatu lipy, wymieszaj.
- (3) Dodaj sok z aloesu, wymieszaj.
- (4) Dodaj konserwant, wymieszaj.
- (5) Mgiełkę przelej do buteleczki z atomizerem. Opisz etykietę i naklej na butelkę, naklej etykietę ochronną. Termin ważności mgiełki to 2 miesiące.

#### Sposób stosowania:

- (1) Oczyszczoną skórę spryskaj mgiełką.
- (2) Odczekaj ok. 5 minut zanim założysz ubrania.
- (3) Mgiełkę polecamy przechowywać w lodówce w celu uzyskania efektu chłodzącego podczas aplikacji.

Skóra po opalaniu potrzebuje nie tylko nawilżenia, ale też regeneracji. W tym celu dobrze sprawdzają się [balsamy i kremy z olejami lub masłami roślinnymi](#), m.in. z olejem kokosowym, masłem cupuacu, tucuma, murumuru, kakaowym, shea, awokado.

Aby przygotować 200 g własnego [balsamu po opalaniu](#) potrzebujesz tylko kilku składników:

- 180 g [bazy balsamowej EKOLOGICZNEJ](#)
- 10 g [masła shea \(lub innego masła roślinnego\)](#)
- 8 g [d-pantenolu](#)
- 2 g [witaminy E](#)

#### Sposób przygotowania:

- (1) Do naczynia odmierz odpowiednią ilość masła shea, naczynie wstaw do łaźni wodnej.
- (2) Gdy masło się roztopi, zdejmij naczynie z łaźni wodnej i dodaj bazę balsamową, dokładnie wymieszaj.
- (3) Dodaj d-pantenol, wymieszaj.
- (4) Dodaj witaminę E, wymieszaj.
- (5) Całość przelej do butelki.
- (6) Opisz etykietę i naklej na butelkę, naklej etykietę ochronną. Termin ważności balsamu to 3 miesiące.

Do przygotowania 60 g [regenerującego kremu do twarzy z antyoksydantami](#) potrzebujesz:

- 52 g [bazy kremowej](#)
- 4 g ulubionego [oleju roślinnego](#)
- 2,4 g [koenzymu Q10 + E](#)
- 1,5 g [ekstraktu z zielonej herbaty](#)
- 10 kropli [olejku geraniowego](#)

#### Sposób przygotowania:

- (1) Odważ odpowiednią ilość bazy kremowej, dodaj ulubiony olej roślinny, wymieszaj.
- (2) Dodaj koenzym Q10, wymieszaj.
- (3) Dodaj olejek geraniowy, wymieszaj.

- (4) Dodaj ekstrakt z zielonej herbaty, wymieszaj.
- (5) Całość przełóż do słoika 60 ml.
- (6) Opisz etykietę i naklej na słoik, naklej etykietę ochronną. Termin ważności kremu to 3 miesiące.

**Pamiętaj też o tym, aby:**

- w ciągu 3-4 tygodni po opalaniu nie stosować kosmetyków z mocnymi kwasami oraz pochodnymi witaminy A
- w ciągu 5-7 dni po opalaniu nie stosować peelingów mechanicznych oraz nie wykonywać depilacji woskiem lub pastą cukrową
- w ciągu miesiąca po opalaniu nie wykonywać depilacji laserowej.