**Nawodnienie skóry po lecie**

**Letnie miesiące to prawdziwy sprawdzian dla skóry. Kiedy my traktujemy odpoczynek na plaży, zabawy w basenie lub morzu i wielogodzinne opalanie jako formę relaksu, skóra odbiera to jako olbrzymi wysiłek. W konsekwencji na jej powierzchni pojawiają się przesuszenia, naskórek zaczyna się łuszczyć, a zmarszczki pogłębiać. Jak radzić sobie z takimi problemami i właściwie nawodnić skórę po lecie, podpowiada Sylwia Turczyńska, dietetyk personalny i ekspert marki Mama i ja.**

Pogorszenie się kondycji skóry w lecie spowodowane jest ciągłym narażeniem jej na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych. Głównymi winowajcami są promieniowanie ultrafioletowe, chlor, słona woda i suche powietrze w klimatyzowanych pomieszczeniach, czyli wakacyjna i urlopowa codzienność. Niestety uczucie napięcia skóry, brak witalności i elastyczności oraz różnego rodzaju niedoskonałości to w dużej mierze również rezultat niewłaściwej diety. Skóra jest największym narządem ludzkiego organizmu, a na jej powierzchni - jak w lustrze - odbijają się nasze zaniedbania. Jeżeli na co dzień, a w gorące, wakacyjne dni w szczególności, nie odżywiamy się zdrowo i nie pijemy odpowiednich ilości płynów, to nie możemy się dziwić, że nasza cera jest pozbawiona blasku i staje się przesuszona. W przypadku niewłaściwego nawodnienia nawet najlepsze kremy i balsamy nawilżające nie pomogą – wyjaśnia dietetyk i ekspert marki Mama i ja, Sylwia Turczyńska. Warto podkreślić, że pogorszenie się kondycji skóry po lecie to problem bardzo powszechny i dotyka on większości z nas. Szczególnie widoczny i kłopotliwy bywa jednak w przypadku osób starszych, kobiet w ciąży i mam karmiących piersią, ponieważ w takich okresach życia do głosu dochodzą również hormony. Na szczęście przywrócenie skórze zdrowego wyglądu jest możliwe. Walkę trzeba jednak toczyć na dwóch fontach – nawilżając ciało od zewnątrz i nawadniając je od wewnątrz, wyjaśnia ekspert marki Mama i ja.

**Pijmy wodę – na zdrowie!**

Nawadnianie, odżywianie i natłuszczanie to hasła, które powinny przyświecać regeneracji skóry po wymagających, letnich miesiącach. Tylko połącznie tych trzech elementów może w szybki i skuteczny sposób przywrócić cerze zdrowy, piękny i promienny wygląd. Mocno wysuszona i poszarzała cera potrzebuje intensywnych działań w postaci domowych i profesjonalnych zabiegów, stosowania dobrej klasy kosmetyków, ale podstawą powinno być optymalne nawilżenie od środka. Największe znaczenie ma podaż płynów, właściwa dieta – pełna warzyw i owoców, takich jak na przykład zawierający dużo wilgoci ogórek, arbuz czy melon. Wiadomo przecież, że nawet najlepszy krem nie poradzi sobie z suchą skórą, jeśli w ciele będzie brakować wody, witamin i składników mineralnych – mówi Sylwia Turczyńska, ekspert marki Mama i ja. Podczas akcji regeneracyjnej zalecane jest picie minimum 2 litrów wody dziennie, najlepiej w niewielkich porcjach i w regularnych odstępach czasowych. Warto trzymać się zasady „mało, ale często” i wybierać dobrej jakości wodę źródlaną. Koniecznie niegazowaną i z niską zawartością sodu oraz składników mineralnych, czyli np. produkty Mama i ja, ponieważ pić je mogą osoby w każdym wieku, nawet seniorzy, kobiety w ciąży i w trakcie laktacji.

**Dieta ma znaczenie!**

Dodatkową kwestią, istotną w kontekście przywracania skórze blasku, jest właściwe odżywianie: regularne jedzenie, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, a także odpowiedniej ilości białka, które ma właściwości budulcowe. W okresie powakacyjnym warto zadbać, aby dieta była bogata w minerały, witaminy oraz zdrowe tłuszcze. Regenerację naskórka szczególnie skutecznie wspierają witaminy z grupy B, ponieważ mają one wpływ na produkcję włókien elastyny i kolagenu, a także kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które wpływają na ograniczenie utraty wody z komórek skórnych. Aby nasza skóra nabrała zdrowego wyglądu powinniśmy często sięgać po produkty pełnoziarniste, mięso, drożdże i ryby, tłumaczy dietetyk Sylwia Turczyńska. Równolegle do wprowadzania zmian w jadłospisie i zwiększania ilości pitej każdego dnia wody, warto oczywiście stosować dobrej klasy kosmetyki nawilżające i balsamy odżywcze. Najlepiej sięgać po preparaty z krótkim składem, zawierające w sobie naturalne oleje i składniki natłuszczające, np. masło shea, olejek arganowy albo lanolinę. Dobrym pomysłem jest również delikatny peeling, a także różnego rodzaju maski do twarzy i ciała. Dzięki nim zewnętrzna warstwa skóry będzie dobrze odżywiona, odzyska swój blask, jędrność o gładkość. Mówiąc krótko – będzie wyglądała młodo, świeżo i zdrowo, dodaje na koniec ekspert marki Mama i ja.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł