Le regole solari per abbronzarsi in modo sicuro

Autore: francesca

Data: 06 Agosto 2010

Spesso però, prese dalla smania della tintarella ad ogni costo, ci dimentichiamo le basilari regole solari e rischiamo di prendere il sole in modo sconsiderato o addirittura dannoso. Ecco allora un breve vademecum per ricordarvi **le basilari regole solari per prendere il sole in tutta sicurezza** ed abbronzarvi senza scottarvi.

- Sembra scontato ma non lo è: **non esponetevi mai al sole senza un'adeguata protezione solare!** Scegliete le creme solari in base al vostro fototipo: se avete una carnagione chiara e capelli biondi o rossi non potete pretendere di diventare color cioccolatino! Se vi esponete al sole senza creme protettive rischiate soltanto una dolorosa bruciatura da sole e comunque non vi abbronzerete ma al massimo sarete costrette per un paio di giorni a sfoggiare un colorito da aragosta. Anche se avete un fototipo più mediterraneo ricordatevi di spalmare comunque una protezione solare UVA e UVB su viso e corpo. Per il viso scegliete creme protettive che aiutano a contrastare la comparsa delle rughe, per il corpo potete acquistare

creme solari ad effetto rassodante.

- Dopo una giornata sotto il sole **ricordatevi di spalmare una buona crema doposole**[l trattamenti doposole] vi aiuteranno a rendere la pelle morbida e a mantenere l'abbronzatura a lungo.
- **Non esponetevi mai al sole nelle ore più calde della giornata**, neppure con le creme solari. I raggi del sole sono particolarmente pericolosi quando ci colpiscono in modo diretto, quindi dalla tarda mattinata al primo pomeriggio. Non solo possono causare scottature solari, ma sono anche una delle principali cause di formazione di [pericolosi nei della pelle] e possono favorire l'invecchiamento cutaneo e la comparsa delle rughe.
- Ricordatevi che **le creme solari non servono soltanto al mare ma sono indispensabili anche in montagna** dove i raggi del sole ci colpiscono in modo più intenso. In montagna usate ogni giorno una crema viso con un fattore protettivo per il sole che vi aiuterà a non scottarvi durante le vostre passeggiate.
- **Proteggete sempre la testa** dal caldo del sole! I cappelli ed i cappellini sono sempre di gran moda in estate, scegliete il vostro modello preferito ed indossatelo sempre nelle ore più calde. Ricordatevi di proteggere dal sole anche i vostri bambini.
- **Fondamentali anche gli occhiali da sole**, non solo proteggono gli occhi dagli effetti dannosi dei raggi solari ma vi aiuteranno a limitare la formazione di ruchette e zampe di gallina nel [contorno occhi]. Attenzione ad indossare soltanto occhiali con lenti di qualità per essere davvero protette.idratante e lenitiva.

Foto da
www.newbiemommy.com

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/salute-donna/le-regole-solari-per-abbronzarsi-in-modo-sicuro/

Generato il 07/11/2026