

## Pele bronzeada e protegida? Sim, é possível!



Com os dias cada vez mais quentes, muita gente já está se perguntando o que fazer para pegar aquele bronzeado sem comprometer a saúde da pele. Eu confesso que sempre achei essa missão quase impossível, mas descobri que ela pode ficar mais fácil com a ajuda de um bom protetor solar - escolhido de acordo com cada tipo de pele -, de um cardápio certo e de dermocosméticos e nutracêuticos manipulados com [ativos](#) de alta proteção.

Item indispensável, o filtro solar não deve ser usado somente quando você chegar à praia ou a piscina. Ele precisa ser aplicado, pelo menos, 30 minutos antes do início da exposição solar e retocado a cada três horas, mesmo se você não for entrar na água. Isso porque ele vai saindo com o suor e a oleosidade natural da pele, perdendo assim sua potência. Outra dica importante é o período em que você pode se expor ao sol com mais segurança. De acordo com os dermatologistas, a exposição aos raios UVA e UVB deve ser feita na parte da manhã, até as 10h, e à tarde, após as 16h.

E até mesmo quem não se expõe diretamente ao sol precisa usar filtro solar, viu? Afinal, sempre ocorre uma exposição indireta, meio sem querer. A regra também vale para quem tomou sol o ano todo e já está bronzeada, pois a pele é a mesma e vai sofrer do mesmo jeito os efeitos do sol.

Outra forma de conquistar o bronzeado sem abrir mão da saúde é investindo na alimentação. O consumo de carnes magras, verduras e alimentos ricos em betacaroteno, como cenouras e beterrabas, por exemplo, ajudam a elevar o nível de bronzeamento, quando consumidos nas duas semanas que antecedem e durante os primeiros 15 dias de exposição solar. Ah, lembre-se também de beber bastante líquido e continuar cuidando bem da pele após o sol, utilizando produtos à base de óleos e cremes hidratantes. □

Além disso, experimente pedir na farmácia de manipulação da sua confiança dermocosméticos e nutracêuticos formulados com ativos que oferecem uma proteção extra contra a radiação solar. Muitos deles, inclusive, podem ser manipulados no próprio filtro solar para que você possa aproveitar o verão sem medo de danos. O mercado conta com muitas opções, mas eu tenho os meus preferidos. Dá uma

olhadinha aí embaixo que você vai descobrir! :)

---

### Dicas de ativos Galena para fórmulas manipuladas personalizadas

Um dos meus ativos preferidos de proteção contra os danos do sol é o TOPICAROTENO, que pode ser adicionado a fórmulas manipuladas de sérum, loção ou gel, de acordo com o seu tipo de pele. Ele tem ação anti-inflamatória e ajuda a preservar a integridade das proteínas de colágeno, impedindo os danos provocados pelas radiações UVA e UVB e favorecendo a manutenção do bronzeado.

Já para me ajudar na uniformização do tom da pele, eu uso OLI-OLA<sup>®</sup>. Ele é conhecido como o autêntico Peeling em Cápsulas<sup>®</sup> da Galena por ajudar a estimular a renovação celular, assim como a produção de colágeno e elastina.