

Checklista rozjaśniania przebarwień fotoprotekcja i składniki krok po kroku

Bez codziennej ochrony przed słońcem rozjaśnianie nie zadziała. Zaczynij od fotoprotekcji, dołóż składniki rozjaśniające i bądź cierpliwa - efekty przychodzą po tygodniach.

Rano	Wieczór
☐ Antyoksydant - serum z witaminą C ☐ Krem nawilżający ☐ Filtr SPF 50	☐ Składnik rozjaśniający lub retinoid (kilka razy w tyg.) ☐ Kwas azelainowy lub niacynamid (przeciwzapalnie) ☐ Krem nawilżający

Fotoprotekcja krok po kroku

- ☐ Filtr SPF 50 codziennie rano - około dwóch palców produktu na twarz i szyję.
- ☐ Reaplikacja co kilka godzin, zwłaszcza na słońcu.
- ☐ Przy melasmie filtr mineralny lub barwiony (chroni też przed światłem widzialnym).
- ☐ Nakrycie głowy, okulary i cień w godzinach największego nasłonecznienia.

Czego unikać

- ☐ Pomijania filtra - przekreśla efekty kuracji.
- ☐ Wyciskania i drapania zmian (przebarwienia pozapalne).
- ☐ Agresywnych peelingów i szorowania.
- ☐ „Cudownych wybielaczy” o niejasnym składzie.

Kiedy do dermatologa

Pokaż specjaliście zmianę asymetryczną, o nierównych brzegach lub kilku kolorach, która rośnie, swędzi lub krwawi. Skonsultuj też melasmę oporną na pielęgnację domową.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielegnacja/twarz/przebarwienia-na-twarzy/>

© uroda-zdrowie.pl - materiał edukacyjny, nie zastępuje konsultacji z dermatologiem.