



zdjęcie: Jędrzej Maćkowski

SPORT TO ZDROWIE – KTO NIE ZGADZA SIĘ Z TYM ZNANYM POWSZECHNIE POWIEDZENIEM? TEN, KTO TO WYMYŚLIŁ, NIE WIEDZIAŁ CHYBA, Z JAKIMI PRZECIWNOCIAMI MUSI MIERZYĆ SIĘ SKÓRA SPORTOWCA, SZCZEGÓLNIE TEGO, KTÓRY SWOJĄ PASJĘ REALIZUJE NA POWIETRZU. NA CO JEST NARAŻONA SKÓRA BIEGACZA, NA CO POWINIEN UWAŻAĆ PODCZAS CODZIENNYCH TRENINGÓW, ALE TEŻ CO ROBIĆ, ABY ZŁAGODZIĆ SKUTKI NIEKORZYSTNYCH WARUNKÓW, A SKÓRA WYGLĄDAŁA ZAWSZE ŚWIEŻO I ZDROWO? ODPOWIEDZI ZNAJDZIESZ W TYM ARTYKULE.

tekst: **Agnieszka Mienik**

Prawdziwy biegacz, jak wiemy, nie trenuje na bieżni. Każdy trening odbywa się na powietrzu, więc jego skóra permanentnie jest narażona na działanie wielu szkodliwych czynników z zewnątrz. Nie sądzę też, aby prawdziwy ultras uzależniał swój trening od pogody. Biegamy w słońcu i na mrozie, z wiatrem i pod wiatr, w deszczu i w śniegu. Dlatego wysoko świadoma ochrona narażonej na tak ekstremalne warunki skóry jest niezmiernie ważna.

Ponieważ zbliża się wiosna, a później lato, skupmy się bardziej na ochronie przed czynnikami, które występują o tych porach roku.

PIELĘGNACJA I DOBÓR KOSMETYKÓW

Podczas biegania skóra narażona jest na szereg niesprzyjających czynników, dlatego musimy tak dobrać pielęgnację, aby składniki kosmetyków nie były dodatkowym czynnikiem drażniącym. Nie polecam używania kosmetyków z bogatymi składnikami ani kupowania zbyt dużej liczby kosmetyków pielęgnacyjnych. Krem na dzień (delikatny), krem na noc (może być bogatszy), pianka do mycia twarzy, żel pod prysznic, balsam do ciała, no i absolutne *must have* krem z wysokim filtrem SPF. Taki zestaw biegaczowi czy biegaczce w zupełności wystarczy.

Pamiętaj, aby w okresie natężenia treningów, np. przed maratonem, nie używać kosmetyków o bogatym czy drażniącym składzie (np. retinol, alkohol, kwasy AHA i BHA, peelingi itp.). To pozwoli uniknąć dodatkowych czynników, które w kontakcie ze słońcem czy wiatrem mogą mocno podrażnić nam skórę. W tym okresie przestaw się na kosmetyki delikatne, do skóry wrażliwej, z małą ilością składników aktywnych. Ważne jest również, aby nie były to kremy ciężkie, pozostające na skórze, ponieważ podczas biegania skóra się poci i osiada na niej kurz oraz inne zanieczyszczenia. Lepka warstwa kremu będzie szczególnie je przyciągać, a też pozbycie się później tego ze skóry będzie wymagało większej ilości detergentów oraz tarcia i wycierania.

Dlatego pamiętaj, aby zawsze zaraz po treningu wzięć prysznic i zmyć z siebie warstwę brudu, potu i kosmetyków. Nie odkładaj tego na później, a jeżeli nie masz możliwości skorzystania z prysznica, zaopatr się w antybakteryjne chusteczki, którymi można przemyć twarz praktycznie w każdych warunkach. Taka mieszanka potu i brudu na twarzy to doskonała pożywka dla bakterii, które mogą spowodować różnego rodzaju zmiany zapalne. Doskonale też sprawdza się w takich sytuacjach woda termalna w sprayu. Dopiero na dobrze oczyszczonej skórze nakładamy delikatny krem nawilżający, a na ciało lekki balsam lub emulsję.

Na rynku pojawiły się w ostatnim czasie kosmetyki dedykowane sportowcom. Polecam je twojej uwadze, ponieważ nad ich składami oprócz chemika pracował prawdopodobnie również sportowiec, co pozwala spodziewać się bardziej przemyślanej pod kątem funkcjonalności receptury.

Jak już wcześniej napisałam, krem z filtrem UV to absolutne *must have* każdej osoby uprawiającej sport na powietrzu. I taki krem powinien być stosowany przez cały rok. Niestety pokutuje u nas świadomość, że kremy z filtrem nakładamy tylko latem, co jest dużym błędem pielęgnacyjnym. Słońce operuje o każdej porze roku, a na promieniowanie UVA jesteśmy narażeni nawet w pracy czy w galerii handlowej, jeżeli jest tam oświetlenie emitujące to promieniowanie. Dlatego kremy z SPF 30 czy SPF 50 powinny być stosowane bez względu na porę roku.

Kosmetyki z filtrem to temat na osobny artykuł, ale najważniejsze informacje to:

- najlepiej stosować kremy z mieszanką filtrów (chemiczny+mineralny), ponieważ pokrywają one większe spektrum promieniowania UV
- wysokość faktora to min. SPF 30
- szukamy preparatów jak najbardziej wodoodpornych (są na rynku kremy przeznaczone dla sportowców, szczególnie odporne na pot, ja lubię te dla amatorów sportów wodnych)
- preparat nakładamy przynajmniej 20 min przed wyjściem na słońce

- **WAŻNE:** aplikację ponawiamy po dwóch–trzech godzinach (w tej sytuacji doskonale sprawdzają się produkty w formie sprayu)
- nie zapominamy o ustach, czubku nosa czy uszach, to są miejsca szczególnie narażone na promienie słoneczne (tu doskonale sprawdzi się sztyft ochronny, którym w każdej chwili możemy ponowić aplikację). Pamiętaj o zabezpieczeniu kremem karku! A ponownie – o łysince...
- SPF to nie jedyna ochrona przed słońcem, pamiętaj o czapce z daszkiem i okularach przeciwsłonecznych. Polecam też odzież blokującą promieniowanie UV.

Nie lekceważ zabezpieczenia się przed słońcem! Osoby trenujące na zewnątrz szczególnie narażone są na złośliwy nowotwór skóry – czerniaka. Innym zagrożeniem, o którym mniej się mówi, a występuje zdecydowanie częściej, jest rak płaskonabłonkowy, który pojawia się na odsłoniętych częściach ciała – twarzy, rękach, szyi, koniuszkach uszu.

Oglądaj swoje ciało tak często, jak to możliwe, poproś kogoś, aby sprawdził twoje plecy, tylną część nóg, tam, gdzie sam nie jesteś w stanie dokładnie się obejrzeć. Przynajmniej raz w roku wybierz się do dermatologa, który dermatoskopem obejrzy każdą zmianę na skórze. Rak wcześniej wykryty jest uleczalny.

Jeżeli jakaś zmiana na skórze cię niepokoi, zaczyna swędzieć, zmienia się jej kolor, kształt – nie lekceważ tego i natychmiast pokaż ją lekarzowi.

SKÓRA BIEGACZA TO NIE TYLKO TWARZ – TO CAŁE CIAŁO, O KTÓRE TRZEBA DBAĆ I JE CHRONIĆ

Jak uniknąć otarć, pęcherzy na stopach, odcisków czy chorób skóry np. grzybicy? Jak zabezpieczyć zmiany, znamiona i rany przed słońcem i czynnikami drażniącymi?

Na szczęście w aptekach czeka na nas cała rzesza specjalistycznych opatrunków. Trudno jest mi polecić

konkretne marki czy rodzaje opatrunków, wszystko zależy od tego, jaką zmianę chcemy zabezpieczyć (rana, znamień, blizna), od jej umiejscowienia i wielkości. Poproś o pomoc farmaceutę, na pewno pomoże dobrać odpowiednie zabezpieczenie. Zawsze jednak pamiętaj, że wszystkie podejrzane znamiona powinieneś oprócz kremu z SPF zabezpieczyć opatrunkiem – i oczywiście pokazać dermatologowi!

KOLEJNI WROGOWIE SKÓRY BIEGACZA – WILGOĆ I TARCIE

Stopy biegacza nie należą do najpiękniejszych, to na nich spoczywa przecież cały ciężar ciała i sukcesu. Stopy to również temat na osobny artykuł, ale podam ci kilka rad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych i uciążliwych podczas treningu sytuacji.

Do biegania zaopatr się w skarpetki przeznaczone do biegania, które doskonale odprowadzają wilgoć, zapobiegając maceracji. Wilgotne środowisko to raj dla grzybów i bakterii, dlatego zaraz po treningu zdejmij skarpetki, aby przewietrzyły stopy. Jeżeli planujesz dłuższy trening, możesz stopy zabezpieczyć kremami typu second skin lub sudocrem. Korzystaj systematycznie z usług podologa, twoje stopy będą wówczas pod najlepszą, profesjonalną opieką, a specjalista pomoże ci dobrać odpowiednie kosmetyki do ich pielęgnacji. Prawidłowa pielęgnacja stóp u biegacza jest bardzo ważna, dlatego warto jest skonsultować ten temat ze specjalistą, a wiedzę z internetu tylko się posilkować.

Na koniec, każdy z nas ma inną skórę i inne wymagania, ale warto do swoich codziennych rytuałów i nawyków biegacza, takich jak odpowiednia dieta, suplementacja, rozciąganie, regeneracja etc., dodać kilka chwil na świadomą pielęgnację. Skóra nam się odwdzięczy, nie tylko podczas biegania w ekstremalnych warunkach, lecz przede wszystkim długo zachowanym pięknym i młodym wyglądem.

Agnieszka Mienik – kosmetolog
Klinika Bezpieczna Kosmetyka
www.bezpiecznacosmetyka.pl

