

## Protección Solar: piel y cabello

La piel es el órgano más grande del cuerpo que nos protege cada día del sol que es uno de los agresores principales. Si ahora tenemos cuidado, evitaremos problemas en un futuro como la deshidratación, arrugas, manchas o melanomas.

### ¿Qué recomendamos a nivel cutáneo?

- La melanina es la barrera natural de la piel que absorbe la radiación solar y es la responsable del bronceado. Si estimulamos su síntesis mediante nutricosmética, favoreceremos el bronceado, combatiremos los radicales libres y obtendremos un bronceado más bonito y duradero.
- Escoger filtros en lociones, cremas, sprays, geles... en función del fototipo de piel.
- Proteger la piel por dentro con antioxidantes.
- Mantener la piel hidratada para que el bronceado sea más profundo y uniforme.

### Consejos prácticos para la protección del cabello

- Enjuagar bien el pelo con agua dulce para sacar el cloro y la sal.
- Peinar el pelo con peines de púas amplias para evitar la ruptura de la fibra capilar.
- Utilizar geles, aceites o lociones con SPF.
- Utilizar también champús suaves y naturales así como suavizantes o mascarillas nutritivas y reparadoras

