



Léto se kvapem blíží, proto byste se měli na slunce pořádně připravit. A to ať budete léto trávit ve městě, u českého rybníka, nebo vyrazíte na exotickou dovolenou.



Slunce je pro zdraví i naši duševní pohodu nepostradatelné, zároveň je ale nutné před jeho působením pokožku chránit. Jeho UVA, UVB a UVC paprsky sice ve velkém množství zachytí ozonová vrstva, ale i tak na zem v určitém množství dopadají a dokážou mít na naši pokožku devastující účinky. Aby nedošlo k poškození kůže, je nezbytně nutné používat dostačující sluneční ochranu. Na druhou stranu bychom si měli říci, že malé množství nechráněného slunečního záření, je pro organismus důležité. Kůže si za pomoci pigmentace, která vzniká vstřebáváním slunečních paprsků, zvyšuje svou přirozenou ochranu před spálením a v organismu se vytváří nezbytně důležitý vitamin D. Ten je zásadní pro velké množství procesů v těle, pro zdravé kosti, ale i pro duševní zdraví. Pokud hovoříme o nechráněném slunění, jedná se řádově o pár minut za den, které na slunci strávíte, delší pobyt bez ochranných prostředků se nedoporučuje.

Jak si vybrat opalovací přípravky

Na trhu je nepřehledné množství opalovacích přípravků s různými faktory ochrany. Jak si ale vybrat to pravé? Prvním a nejdůležitějším, na co se podívat, je stupeň ochrany SPF a její rozsah. Mnoho přípravků poskytuje ochranu jen před UVB zářením, které způsobuje bezprostřední spálení pokožky, to je ale nedostačující ochrana. Kvalitní opalovací krémy by proto měly chránit před všemi druhy UV záření.

Stupeň SPF faktoru určuje, jak dlouho se s danou ochranou můžete pohybovat na slunci, aniž by došla pokožka k úhoně. Tento čas se odvozuje od toho, jak dlouho to pokožce trvá, než na slunci zčervená, a tato doba se faktorem prodlužuje. Jestliže tedy můžete být bez ochrany na slunci 5 minut, než začnete vypadat jako spařený rak, pak s přípravkem obsahujícím SPF 30, budete moci pobýt na slunci 5×30 minut. Po této době byste měli přípravek použít znovu. Je ale důležité zvážit nejen to, jak dlouho se budete na slunci pohybovat, ale také to, jak pokožka na slunce reaguje nebo jaký jste fototyp. Bledá kůže je na slunce citlivější a potřebuje i v běžném životě vyšší ochranu než pokožka přirozeně snědá. Stejně tak je nutné myslet na to, jakou intenzitu má slunce v místě, kde se zrovna nacházíte. Jinou ochranu budete potřebovat na chatě uprostřed lesa, kde je polostín, mnohem vyšší budete potřebovat ve městě, kde se slunce odráží od budov i chodníků, a ještě vyšší budete muset pokožce dopřát na pláži u vody nebo v exotických destinacích. Pokud se budete nejen slunit, ale také koupat, je nutné nanášet opalovací přípravek častěji.



Jak nanášet opalovací přípravky

Opalovacím přípravkem není dobré šetřit, ale ani to s ním nemusíte přehánět. Pokud si na sebe napatláte půl tuby krému, neznamená to, že bude pokožka více a déle chráněna. Množství, které by vám mělo stačit k ochraně obličeje i celého těla, je asi 6 kávových lžiček opalovacího mléka. Zvyšovat nebo snižovat množství je nutné podle vaší tělesné konstituce.

Ani s tou nejkvalitnější sluneční ochranou byste se neměli na slunci „opékat“ příliš dlouho. Na slunci byste neměli strávit déle než 2-3 hodiny. Pokud byste na slunci trávili delší dobu, nepomůžete svému bronzovému odstínu, ale zato zvyšujete riziko spálení kůže. Tvorba melaninu, tedy pigmentace kůže, má totiž své hranice, pak už pokožka netmavne. Pro dokonalé opálení a také ochranu pokožky je proto nutné dát si jednou za čas přestávku ve stínu a obnovit ochrannou vrstvu přípravku. Navíc byste mezi 11 a 15 hodinou měli na slunci trávit času co nejméně. V tuto dobu má totiž slunce největší intenzitu a hrozba spálení kůže se zvyšuje.



Po opalování

O pokožku je potřeba se starat nejen před opalováním, ale také po něm. Přípravky po

opalování dokážou poskytnout potřebnou péči, mají zklidňující a také chladivé účinky, které jsou pro rozpálenou kůži příjemným pohlazením. Díky používání poopalovací péče se opálení prodlouží, což oceníte vzhledem k tomu, jakou práci dá získat krásný bronz.