

Opalování

Bude to léto Vašeho života

Zdravé opálení



I. Typ

velmi světlá pleť, hodně pih, světlé nebo rezavé vlasy, světlá barva očí – modré, zelené, málo pigmentu v kůži

Rekce na sluneční záření: nikdy se neopálí, vždy zčervená, neměl by se vůbec opalovat

Vlastní ochrana: 5 – 10 min.



II. Typ

světlá pleť, pár pih, světlé vlasy, světlé oči – zelené, šedé či modré, málo pigmentu v kůži,

Rekce na sluneční záření: pomalé opálení, ale na slunci vždy rychle zrudne, nikdy se neopálí „dohněda“

Vlastní ochrana: 10 – 20 min.

Slunce září na modré obloze, vane mírný vítr a lidé se cítí svobodně a nezávisle...

Konečně máme zase léto, konečně zase světlo, vzduch a slunce. Jak udělat z tohoto léta „léto Vašeho života“ se dozvíte na následující stránce – v odpovědích na Vaše letní otázky.

Jak určíme svůj typ leti?

Člověk, nebo lépe jeho pokožka může strávit na slunci určitou dobu, aniž by zčervenala. Trvání této takzvané vlastní ochrany je závislé na určitém typu pleti.

Dnes již není pochyb, že by se lidé měli před slunečním zářením **stále** chránit. Žádné „zdravé opalování“ neexistuje, a to ani v soláriích. Reakce na slunění není u každého člověka stejná. Lidská kůže vykazuje určité odchylky, které se projevují zejména odlišnou barvou. Tendence kůže ke zrudnutí a schopnost ztmavnout rozděluje lidi do tzv. kožních fototypů – (viz výše uvedeno). Celkově je jich šest, ale pro hodnocení bílé kůže se uplatňují první čtyři. Každý člověk by měl znát svůj fototyp, protože s tím

souvisí i způsob ochrany. Stanovuje se na základě míry pigmentace (barva kůže, vlasů, očí) a schopnosti tvořit melanin (pigment obsažený v kůži, vlasech atd.)

- v našich zeměpisných šířkách je převládajícím typem světlý středoevropan, který může být na slunci 20 – 30 minut, aniž by došlo k prvním příznakům spálení pokožky – číslo SPF (z angl. Sun Protection Factor) vyjadřuje násobek času, po který může být člověk na slunci aniž by došlo ke spálení pokožky. SPF 16 tak např. označuje dobu slunění bez ohrožení kůže 16 x 15 min. = 240 min. = 4 hodiny

Jakou sluneční ochranu potřebuji?

Abychom se nemuseli obávat nepříznivého účinku slunečního záření, vyvinula LR Cosmetic International kolekci solární kosmetiky s názvem ALOE VERA SUN. Všechny přípravky LR programu jsou opatřeny širokopásmovými UV filtry na bázi přírodních látek, které chrání pleť před spalujícími paprsky UVB a hluboko pronikajícími paprsky UVA.