

Při delším pobytu „na slunci“ je opravdu nutné dodržovat doporučená pravidla, která mají zabránit „spálení“. Vhodné užívat stínu, oblečení a kvalitního krému s dokonalými UV filtry, zvláště u dětí, které jsou aktivnější v pohybu, často střídají pobyt ve vodě a na suchu a tím stráví delší dobu na slunci než dospělí. I velmi malé děti se mají exponovat slunečnímu záření, zvláště kojenci pijící pouze mateřské mléko, které je velmi chudé na vitamin D (do umělých mléčných formulí je vitamin D přidáván). Pro lepší kontrolu je doporučován nepřímý osvit (ve stínu) a opravdu striktně zabránit zčervenání jejich pokožky (známka spálení).

Ideální krém s ochrannými faktory by měl být koncipován takto: měl by obsahovat chemické ochranné faktory, které pohlcují jak UVB, tak i UVA složku záření (většina laciných krémů tuto dnes již prokázaně škodlivou složku nezachycují), nakombinované s fyzikálními prostředky, jejichž typickým příkladem je oxid titanu. Fyzikální faktory, na rozdíl od chemických, záření nepohlcují, ale odráží zpět jako mikroskopická zrcátka. Jejich velkou výhodou je, že se jejich účinnost časem nesnižuje, neboť se nerozkládají jako chemické faktory. Sebekvalitnější kombinace UV filtrů však neochrání kožní buňky produkující kolagen před škodlivými volnými radikály, vznikajícími v kůži při dopadu ultrafialového záření. Ty jsou příčinou „drobných poranění“ těchto buněk, jež se hojí „minijizvami“, které se časem naskýtají a výsledkem je vráscitá kůže. Aby se neutralizoval a minimalizoval tzv. photoaging (stárnutí kůže vlivem UV záření), měl by tento krém obsahovat i „zametáče“ těchto škodlivých volných radikálů – antioxidanty, jako např. vitamin E, C a A nebo mucinózní polysacharidy nacházející se v aloe gelu.

Je opravdu výborné, že firma LR–International produkuje takto sofistikované komponované krémy pro opalování. Kombinaci chemických a fyzikálních ochranných faktorů s až 50 % obsahem aloe gelu obsahují **Aloe Vera Sluneční blokátor SPF 30**, **Aloe Vera Sluneční krémový blokátor SPF 30** a **Aloe Vera Mléko na opalování SPF 24** (to obsahuje i vitamin E). **Aloe Vera Mléko na opalování SPF 16** je kombinací chemických ochranných faktorů a opět až 50% podílu aloe gelu.

Pro maximalizaci výsledků je důležitá i následná péče o pokožku. Velmi vhodná je aplikace **Aloe Vera Relaxačního gelu po opalování**, který obsahuje až 75 % aloe gelu a vitamin E, tím docílíme rychlejší regeneraci kožních buněk, neboť aloe gel obsahuje také tkáňové růstové faktory, jako je gibberelin, jež hojí kůži bez „minijizviček“. Pro úplný přehled produktů Vás odkazují na článek paní Šedkové „Opalování“, který byl otisknut v minulém LR–magazínu. Zároveň bych doporučoval zvýšený příjem beta-karotenu a vitaminu C v kombinaci s Aloe Vera Gel Life Essence. Tím si zajistíme trvalejší barvu pokožky (beta-karoten), kvalitnější syntézu kolagenu (vitamin C je velmi důležitý při jeho syntéze) a výkonný imunitní systém, jako prevenci všech výše zmíněných negativních vlivů UV záření.

Při dodržování všech zásad má slunění výrazný vliv na naše zdraví a psychické vyladění (uvolňují se endorfiny – hormony štěstí). Je mi jasné, že po mnoho let jsme slyšeli důrazná varování odborníků, a proto někdo může o uvedených faktech pochybovat. Je však třeba vzít v úvahu nová zjištění a změnit naše chování. Myslím, že tento článek potěšil hlavně mladší ženy, které se vždy rády pyšní pěkně opálenou pokožkou. Ale dostatek vitamínu D je důležitý i pro ostatní věkové skupiny obou pohlaví.

Přeji Vám radostně a zajímavě prožité letošní léto.

MUDr. Petr Formánek
infolinka Aloe Vera: +420 777 117 006 –
možno volat (Po – Pá od 14.00 – 19.00 hod.)

