



Poznáte pravidlo KTO, KDE s ČÍM a ČO?

KTO? – znamená „fototyp“ mojej kože, teda to, ako sa na slnku správa. Čím je citlivejšia, tým vyšší „ochranný faktor“ musí, pre mňa vhodný ochranný prípravok, obsahovať.

KDE? Určite všetci viete, že na priamom slnku sa nemáme zdržiavať vtedy, keď je „najvyššie“, tzn medzi 11-15.hodinou. Určite je ale rozdiel v jeho intenzite ak ste na rovníku alebo niekde v severských krajinách, či je zima alebo leto. Nakoľko sa slnečné žiarenie odráža od rôznych povrchov a niektoré jeho časti prechádzajú oblakmi, sklom či vodou, nie sme pred ním chránení ani pod slnečníkom, ani keď je oblačno, za oknom či pri kúpaní.

S ČÍM? So štýlovým klobúkom, slnečnými okuliarmi ale hlavne s kvalitnými ochrannými prípravkami – fotoprotektívami. Sú to rôzne chemické a minerálne látky, ktoré majú po nanesení na pokožku za úlohu slnečné žiarenie od nej odrážať alebo ho pohlcovať už v jej povrchových vrstvách a brániť tak poškodeniu pokožky v jej hĺbke. Na dosiahnutie účinného odfiltrovania oboch škodlivých zložiek ultrafialového žiarenia – teda UVA aj UVB sa často tieto látky v jednom ochrannom prípravku miešajú a účinkujú potom na spôsob rozbitého zrkadla. Čo dopadne na „črep“ sa odradí (takto funguje minerálny filter), čo dopadne „mimo črepu“ sa pohltí (chemický filter). Každý ochranný produkt má číselné označenie tzv. SPF faktorom. Toto číslo znamená o aký čas sa môže predĺžiť pobyt na slnku, kým sa pokožka spáli. Napr. veľmi citlivý fototyp I sa spáli cca za 10minút. Prípravok s SPF 50 túto dobu predĺži na 500minút. To znamená, čím vyšší „faktor“, tým dlhšia ochrana. Na udržanie celodennej ochrany, je ale nevyhnutné prípravok nanášať opakovane, odporúčam každé 2 až 3 hodiny, a to v dostatočnom množstve, čo je na jedno natretie celého tela asi 6 čajových lyžičiek. V reálnom živote sme však veľmi „sporovliví“, ale je to šetrenie na nesprávnom mieste, čím nakoniec výsledný ochranný film, ktorý máme aktuálne na pokožke bežne klesá cca o 2/3 a z prípravku s SPF 30 máme zrazu sotva SPF 10! Nebojte sa, že pri použití vysokého ochranného faktora vás neopáli. To prakticky nie je možné, nakoľko pokožka (okrem „bledokožcov“) bude vždy reagovať na slnečné žiarenie ochranným zhnednutím, čiže rozmnožením ochranného pigmentu. Dôležité je tiež vedieť, že chemická časť filtra musí

s pokožkou najprv zreagovať, dosiahnuť „prevádzkovú teplotu“ a na to potrebuje určitý čas, zhruba 20-30 minút. To je doba, o

ktorú musí nanesenie prípravku na kožu predchádzať samotné slnenie. Pri správne zvolenom a správne nanesenom produkte k začervenaní pokožky nedochádza. Je to ale falošný pocit istoty, pretože ultrafialové žiarenie poškodzuje pokožku aj v dávkach, ktoré nevyvolávajú začervenanie.

ČO? Kúpaním, potením, oterom o uterák či piesok

sa ochranný prípravok postupne odstraňuje, čo je ďalší dôvod opakovaného použitia.

Kombinované fotoprotektívne prípravky z dielne LR ponúkajú jednak kvalitnú ochranu v stupni od nízkej až po najvyššiu, zároveň sa od iných odlišujú jednou významnou zložkou. Keďže o slnku je známe, že je ohromným producentom škodlivých voľných radikálov poškodzujúcich bunky kože, **vysoký obsah Aloe vera gélu** predstavuje v LR produktoch vysoko účinnú antioxidačnú ochranu. Polysacharidy a oligosacharidy v aloe vera géli majú navyše schopnosť chrániť a naprávať poškodenia imunitných buniek kože, tzv. Langerhansových, spôsobených UVB žiarením a gél ako komplex zabezpečuje účinnú hydratáciu a výživu pokožky. Každopádne je vhodné dodávať tieto látky aj „zvnútra“ užívaním niektorého z Aloe vera gélov na pitie.

Každý dlhodobý pobyt na priamom slnku predstavuje pre pokožku veľký stres, z ktorého jej musíte pomôcť zotaviť sa. Nikdy nezabúdajte na produkty PO slnení, zabezpečujúce pokožke dostatok hydratácie, upokojenia a výživných ochranných látok.

A ak si moje rady nezoberiete k srdcu, nezostáva vám pri spálení sa nič iné, ako použiť osvedčené kombinácie produktov s vysokým obsahom **Aloe vera, počnúc Emergency sprejom**, ktorý potláča zápal a pocit pálenia kože, **Umývacou emulziou** na umývanie citlivej pokožky či **Krémom s propolisom**, ktorý je bohatý na minerály a vitamíny. Nezabudnite ale, že ide o „popáleninový úraz“. Preto musí byť ošetrovanie spálenej kože produktmi intenzívne! Nebojte sa ich použiť hoc aj každú hodinu počas niekoľkých dní.

Priatelja, verím, že s LR produktmi slnečnej ochrany strávite bezpečne leto a zažijete príjemné chvíle odpočinku!

Váš MUDr.Tomáš Kampe

infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891

Po – Pia od 15.00 do 20.00 hod.

e-mail: tomas.kampe@lr-slovak.com

