

Ak mám napríklad modré oči a svetlé vlasy, mám „nízky fototyp“, moja pokožka bez ochrany, a to aj na Slovensku, sčervená už po zhruba 10 minútach slnenia. Ak sa natriem prípravkom s SPF 10, predlžím túto dobu 10 násobne. $10 \times 10 = 100$ minút kým sa spálím. Ak použijem prípravok s SPF 50... $50 \times 10 = 500$ minút. Čím vyššia ochrana, tým dlhší



pobyt na slnku bez spálenia. Nedajte sa ale zmýliť. K „neviditeľnému“ poškodzovaniu kože dochádza aj keď sa očividne nespáli. Navyše, začervenanie ako výstražné červené svetlo sa neobjaví ihneď, ale až po niekoľkých hodinách. Ďalším mýtom je, že ak sa natriem dvakrát, hodnota SPF môjho krému sa tým zvýši. Nezvyší. Ostane stále len 10 či 50. Ak ale naniesiem krém v nepostačujúcom množstve, jeho hodnota rýchle klesá. Európska komisia a odborné štúdie odporúčajú použiť približne 30 ml krému na jedno natretie a to zhruba každé 3 hodiny. Prečo? Potenie, utieranie, kúpanie... to sú všetky činnosti, ktoré hodnotu SPF znižujú. Ak použijem len polovičnú dávku, ochrana môže klesnúť až o dve tretiny! Časť omylom je aj tvrdenie, že opálená pokožka už ochranu nevyžaduje. **Mýtus.** Spáliť sa môžete opätovne. Ak sa teda chystáte na dovolenku s celou rodinou a máte v taške jeden 300ml krém... hm, na ochranu zabudnite.

Dôležité je teda zvoliť si správne „číslo“ ochranného faktora podľa typu Vašej pokožky, nanášať ho v dostatočnom množstve na celý povrch kože a to opakovane v priebehu slnenia. Chemické filtre vyžadujú navyše na reakciu s pokožkou určitý čas. Prvé natretie by malo byť teda realizované asi 20 minút pred slnením. A ak si Vás už na dovolenke začnú mýliť s domorodcami, môžete výšku ochranného faktora znížiť, použiť krém s nižším SPF. Ak sa ale dámy rady opaľujete „hore bez“ alebo ak máte páni trochu menej vlasov na hlave, tieto oblasti vyžadujú nepretržitú ochranu s čo najvyšším ochranným faktorom. A nezabúdajme, že máme aj uši a pery! A čo tak myslieť na ochra-

nu celoročne? Alebo si myslíte, že u Vás doma na záhrade či cestou do práce svieti iné slnko alebo nesvieti vôbec?

Ako Vám môže v tejto oblasti pomôcť naša LR ponuka? Celou škálou produktov Solárnej ochrany! V čom je výnimočná? Všetky produkty solárnej ochrany obsahujú kombináciu vysoko kvalitných fyzikálnych a chemických filtrov v rôznych stupňoch ochrany (rôzny SPF).

Poskytujú teda ochranu pred UVA aj UVB žiarením. „Čerešničkou na torte“ je ale vysoký obsah Aloe Vera gélu, ktorý sám pôsobí fotoprotektívne a podľa štúdií znižuje a napráva poškodenie kožných buniek, obzvlášť buniek imunitného systému po slnečnom žiarení. Aloe gél v kombinácii s vitamínmi A a E, jojobovým olejom a Shea maslom navyše znižuje deštruktívne účinky škodlivých voľných radikálov na pokožku. Čo je nemenej dôležité, spĺňajú požiadavky ako sú vode-odolnosť a teplotu-odolnosť. Všetky produkty majú kozmeticky príjemnú textúru, ľahko sa rozotierajú a zažijete s nimi ten pravý dovolenkový „feeling“. Nakolko je každé opaľovanie, hlavne „dovolenkové“ pre pokožku obrovskou záťažou, nikdy nezabudnite na ošetrovanie produktmi „po“ opaľovaní, ktoré už neobsahujú filtre, ale napomáhajú regenerácii pokožky a výdatne ju hydratujú.

A čo tak solárna ochrana „na tanieri“? Mám tým na mysli produkty na celkové užívanie, ktoré obsahujú významné ochranné látky – **antioxidanty**, ktoré Vám umožnia chrániť pokožku zvnútra. V ktorých produktoch ich nájdete? Chce sa mi napísať že vo všetkých, ale predovšetkým vo **VitaAktive, Bioxane, Cistuse** a nemenej ich je prítomných v samotnom **Aloe Vera géli**. Ak si chcete udržať mladý vzhľad pokožky čo najdlhšie, užívajte tieto produkty v rôznych obmenách dlhodobo.

Ako si iste pamätáte zo seminárov, jedným z najstarších medicínskych využití Aloe gélu je liečba popálenín. Pri spálení pokožky slnečným žiarením je dôležité aplikovať produkt s vysokým obsahom gélu čo najskôr a opakovane napr. aj každú hodinu. Ak nemáte poruke špecializované produkty ako sú **Sprej prvej pomoci** či náš známy **Aloe Vera Koncentrát** (aplikujeme ich na spálenú kožu po šetrnom omytí vlažnou vodou a Aloe umývacou emulziou), použite čokoľvek čo gél obsahuje... **Antistresový krém, Krém s propolisom, Denný, Nočný krém...** čokoľvek. Úľava od bolesti, pálenia a ústup začervenania sú vďaka prekvapujúco rýchle. Ale ako zvykneme na seminároch opakovať, prevencia je vždy bezpečnejšia, lacnejšia a často krát aj menej bolestivá.

Milí LR-áci, želim Vám čo najviac letných zážitkov bez nehody a už teraz sa teším na stretnutia s Vami na mojich obľúbených seminároch.

Váš MUDr. Tomáš Kampe

infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com

