

nie celodennej ochrany, je ale nevyhnutné pripravok 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 „sporovlivní“, 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 nanosenie prípravku na kožu predchádzať samotné slnenie. Pri správne zvolenom a správne nanesenom produkte k začervaniu pokožky nedochádza. Je to ale falošný pocit istoty, pretože ultrafialové žiarenie poškodzuje pokožku aj v dňach, ktoré nevyvolávajú začervanie.

ČO? Kúpaním, potením, oterom o uterák či piesok sa ochranný prípravok postupne odstraňuje, čo je ďalší dôvod opakovaného použitia. Po kúpaní sa radšej do sucha utrite, kvapky vody totiž napomáhajú rýchlejšiemu vstrebávaniu slnečného žiarenia do pokožky, čím hrozí riziko úpalu. Pri aplikácii parfumu na pokožku sa vyhnite priamemu kontaktu so slnkom. Predídete tak vzniku nepríjemných škvrn, alergie alebo páleniu pokožky. U malých detí používajte len krémy s najvyšším stupňom ochrany. Dbajte na to, aby mali pri pobyte na slnku oblečené tričko, klobúk a slnečné okuliare. Deti do 3 rokov slnku vôbec nevystavujte.

Kombinované fotoprotektívne prípravky **Solárnej ochrany** 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 bunkovú ochranu (chráni bunkové jadro a v ňom uloženú genetickú informáciu). 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. A ak k spáleniu pokožky predsa len dôjde, použite na ošetrovanie osvedčené kombinácie produktov s vysokým obsahom Aloe Vera, počnúc **Sprejom prvej pomoci**, ktorý potláča zápal a pocit pálenia kože, **Umyvacou emulziou** na umývanie citlivej pokožky, či **Krémom s propolisom**, ktorý je bohatý na minerály a vitamíny. Nezapadnite ale, že ide o „popáleninový úraz“. Preto musí byť

ošetrovanie spálenej kože produktmi intenzívne! Je nevyhnutné aplikovať produkty hoc aj každú hodinu počas niekoľkých dní, až kým sa zápal neukľudní.

Čas strávený na pláži, či v horách je aj ideálnym obdobím, kedy môžete záučiť na Vaše tukové zásoby. Každých 0,5 kg tukového tkaniva obsahuje približne 3500 kalórií, čo pri množstve 500 spalných kalórií 60 minútami pohybovej aktivity strednej intenzity denne znamená spálenie 0,5 kg tuku za týždeň. A ak k tomu pridáte tekuté náhrady jedla **FiguActiv** s podporou **Bylinného čaju FiguActiv**, výsledný efekt sa ešte zvýši. Pri športe sa niekedy nevyhneme drobným úrazom, svalovici, podvrtnutiam, či natiahnutiam svalov. V žiadnom prípade neošetrujte boľavé miesta protizápalovými krémami, či sprejmi propagovanými lekárňami. V kombinácii so slnkom môže dôjsť k závažným alergickým reakciám. Siahnite radšej po fľaši **Aloe Vera gélu Freedom** a postihnuté miesta ošetríte jemnou masážou s **MSM body gélom** alebo **Hrejivým mliekom**.

Ani to sprvu nevyzeralo, že tá naša LR lekárnička bude taká objemná, že? A ak sa Vám aj nič z vyššie uvedeného nestane, ale jedno-ducho sklame počasie? Mám pre Vás jeden tip. Žiadny doplnok síce slnečný deň neprivolá, no môžete siahnuť po našich LR Magazínoch a načerpať z nich vedomosti, inšpiráciu a motiváciu do pracovných dní.

Záverom mi ešte dovoľte podeliť sa s Vami o jeden zaujímavý vývoj zdravotného stavu jednej z našich pacientok a zacitovať z jej listu.

„Dobrý deň pán doktor, rada by som Vám poskytla informácie o mojom zdravotnom stave, keďže na začiatku som mala veľké zdravotné problémy, ktoré ustúpili. Už prakticky od puberty som sledovaná hematologickou pre poruchy zrážania krvi. Tento problém máme v rodine, je u mojej sestry a moja mamka zomrela na embóliu do pľúcnice. Každé tehotenstvo som mohla absolvovať len po schválení hematologickou a vždy s injekciami proti zrážaniu krvi. Dlhé roky liečby tabletami s prísnou diétou sa možno odzrkadlili aj na mojom zdraví, keďže som veľa potravín a hlavne zeleniny musela z jedálňičky vypustiť. Koncom minulého roka som začala pociťovať veľmi nepríjemné pocity v oboch nohách. Tesne pred Vianocami už to boli vyslovene krčovité bolesti v oboch lýtkach, ktoré sa postupne rozširovali do stehien, až som začala mať problémy s chôdzou. Vyšetrenia nepreukázali problém s krvou ani liečba nebola teda zmenená, no moje problémy sa naďalej stupňovali. Bola som bledá a vyzerala ako chodiaca mŕtvola. Opakované a opakované vyšetrenia viedli nakoniec k podozreniu na vznik viacerých trombóz (pozn.-zrazení) a tak mi lekárka už po toľkýkrát zvýšila dávkovanie liekov. Na vaše odporúčanie som začala brať nízku dávku Aloe Vera gélu s príchutou broskyň, najprv v množstve 30ml denne. Nakoľko som sa asi po dvoch týždňoch začala cítiť trochu lepšie, dávku som si sama zvýšila na 2x30 ml a potom na 3x40 ml. To už prešli od začiatku liečby takmer 3 týždne a keďže som sa každým dňom cítila lepšie a lepšie akosi mi vypadlo z hlavy užívať lieky, ktoré som brala doposiaľ. Posledné tri týždne pred kontrolou som teda žiadne lieky nebrala. S malou dušičkou som šla k hematologickej na krvné testy. Tá však bola veľmi prekvapená výsledkami s tvrdením: tak vidíte, že Vám tie lieky pomáhajú. Mali ste vidieť jej prekvapený výraz na tvári, keď som jej oznámila, že lieky už 3 týždne neberiem a miesto toho užívam Aloe. Pridali ste mi aj VitaActiv sirup a ja sa skutočne cítim ako nikdy predtým. Som plná energie, bolesti dávno prešli a som veľmi šťastná, že ma Aloe tak dala dokopy. Dnes to bude takmer pol roka čo Alojku užívam a už ju berie aj celá moja rodina. Ďakujem Martina V.

So želaním krásneho leta

Váš MUDr.Tomáš Kampe

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

