

SOLÁRNA OCHRANA – pokračovanie

Podľa čoho si ochranný krém vybrať?

Prvým kritériom okrem veku je individuálna reakcia Vašej kože na slnečné žiarenie, tzv. **FOTOTYP**. Čím je Vaša pokožka na slnko citlivejšia, tým vyšší stupeň ochrany musíte zvoliť.

Ak patríte k **FOTOTYPU I**, Vaša koža je veľmi svetlá, máte svetlé/ryšavé vlasy, pehy, modré oči, vaša pokožka nikdy nezhnedne, vždy sa spálite a na jarnom slnku alebo začiatkom leta sa spálite už po 10 minútach bez ochrany kože.

FOTOTYP II má svetlú pokožku, svetlé vlasy, menej pieh, často sa spáli, môže mierne zhnednúť a bez ochrany dôjde k spáleniu behom 10 až 20 minút.

FOTOTYP III má tmavšiu pokožku, tmavé vlasy, zriedka sa spáli, vždy zhnedne, na slnku bez ochrany dôjde k spáleniu po približne 30 minútach.

FOTOTYP IV má tmavú kožu, tmavé vlasy, tmavé oči, nikdy sa nespáli a vždy zhnedne. To však neznamená, že sa nemá chrániť. Dôležitým faktorom voľby sily ochranného prípravku je aj zemepisná dĺžka kde sa budete slniť a nadmorská výška (čím vyššie tým nutnosť vyššej ochrany).

Aký ochranný krém si vybrať?

Európska komisia v spolupráci s Európskou asociáciou kozmetického priemyslu (COLIPA) vydala v roku 2006 odporúčania pre zjednotené označovanie ochranných prípravkov a lepšiu orientáciu spotrebiteľov. Ochranné krémy obsahujú filtre, fyzikálne, chemické alebo ich kombináciu, ktoré odrážajú alebo pohlcujú energiu slnečných lúčov. Pri tomto procese môže dôjsť k neželanej zmene ich štruktúry, preto by mal kvalitný ochranný prípravok okrem **odolnosti voči vode** (zaručená definovaná hodnota SPF po 40 minútovom kúpaní) vykazovať aj **photostabilitu**. U starších či menej kvalitných prípravkoch hrozia potom fotoalergické reakcie. Staršie filtre sa môžu aj vstrebávať do krvného obehu a rozkladajú sa pri vysokých teplotách a na svetle. U moderných filtrov sa už s týmito negatívami nestretávame.

Ochranné krémy podľa súčasných požiadaviek musia zabezpečovať ochranu ako proti UVB tak aj proti UVA žiareniu a tieto údaje musíte na obale prípravku nájsť. Na tvár a menšie plochy kože je vhodné použiť krém, na celé telo mlieko, rovnako je vhodnejšie pri masťnej alebo aknóznej pokožke. Pri výbere fotoprotektíva si všimame výšku ochranného faktora, ktorú nájdete pod označením **SPF (Sun Protecting Factor)**.

