



Jeho výšku je nutné zvoliť podľa fototypu, prostredia a nadmorskej výšky, času, ktorý na slnku strávime, ale aj podľa toho, či sme na slnku prvýkrát alebo už opakovaně. Čo vlastne číslo SPF znamená? SPF faktor číslom vyjadruje koľkokrát sa môžete opaľovať dlhšie s naneseným krémom, bez toho aby sa pokožka spálila na rozdiel od opaľovania bez ochrany. Ak má napr. prípravok faktor 10, môžete byť na slnku 10-krát dlhšie ako je prirodzená ochrana kože. Faktor vyšší ako 15 až 25 predstavuje stredný stupeň ochrany, faktor 30 až 50 vysoký, faktor 50+ veľmi vysokú ochranu. Samotný prípravok je nutné aplikovať už 15 až 30 minút pred slnením a opakovaně ho nanášať po kúpaní, potení, nezabúdať ošetriť aj také miesta tela ako sú ušnice, šija či preriednuté temeno hlavy. V odporúčaní Európskej komisie sa uvádza, že **dostatočné množstvo** prípravku naneseného na kožu má byť 2mg/cm², na celé telo treba asi 36g (asi 6 čajových lyžičiek). V skutočnosti je ale nanášané množstvo oveľa menšie, čím sa znižuje stupeň ochrany.

Čo si vziať na dovolenku z LR?

LR Vám poskytuje ucelený rad solárnej kozmetiky s celým spektrom prípravkov, od nízkej až po vysoký stupeň ochrany, na báze moderných technológií slnečných filtrov proti UVA aj UVB žiareniu a produkty na ošetrovanie pokožky po opaľovaní. Všetky produkty solárnej rady obsahujú okrem ochranných kompozitov 40 až 70 % Aloe Vera gelu, ktorý pomáha zmierňovať poškodenie kože, účinne ju regeneruje a hydratuje.

- ☀ **Aloe Vera Anti-aging opaľovací krém SPF 15 a SPF 20** chráni najcitlivejšie partie tela, ako je tvár, krk či dekolt, pred predčasným stárnutím.
- ☀ **Aloe Vera opaľovací krémový gél SPF 20** sa do pokožky ľahko vtiera, nezanecháva mastný film, má jemne chladivý efekt, ktorý pokožku upokojuje.
- ☀ **Aloe Vera Opaľovací spray active SPF 30** v praktickej rýchlo a pohodlne aplikovateľnej forme.
- ☀ **Aloe Vera opaľovací krém SPF 50** je bez farbív a vhodný aj pre citlivú detskú pokožku (ale pozor, deti do 3 rokov priamemu slnku nevystavovať!).
- ☀ **Aloe Vera krémový gél po opaľovaní** vďaka 70% AV gélu a ďalším účinným zložkám pokožku aktívne regeneruje a zvláčňuje. Nezabudnite ho použiť po každom opaľovaní.

Na záver mi neostáva, len zaželať Vám krásne leto a veľa zážitkov.

Váš MUDr. Tomáš Kampe

Infolinka lekára: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
e-mail: tomas.kampe@lr-slovak.com