



ZDRAVÍ A KRÁSA 30. 04. 2019

Pozor na zákeřné jarní slunce! Jak svoji pokožku chránit?

Zatímco v létě je naše tělo na sluneční paprsky zvyklejší, na jaře tomu tak není. Proto na něj může reagovat a objeví se alergie na slunce, sluneční...

Jarní sluníčko nám dokáže zvednout náladu. Ale umí být i nebezpečné. Řada z nás si pokožku chrání hlavně v létě. Ale stejně tak zranitelná je i na jaře. Tělo není zvyklé na nenadálý přísun slunečních paprsků a může se objevit alergie na slunce, sluneční kopřivka nebo popálení. Poradíme, jak se co nejlépe chránit. Pokud budeme dobře připravení, vyrážka ze slunce se vůbec nemusí objevit.

Jarní slunce může být nebezpečné

Zatímco v létě je naše tělo na sluneční paprsky zvyklejší, na jaře tomu tak není. Proto na něj může reagovat a objeví se alergie na slunce, sluneční kopřivka a jiné kožní problémy. **Velkým nebezpečím je, že síla slunečních paprsků neodpovídá venkovním teplotám.** Máme za to, že pokud není horko, nemůžeme se spálit. Ale opak je pravdou.

Slunce má **tři druhy paprsků**. Pouze dva se dostávají přes atmosféru až na zemský povrch.

Paprsek UVB stojí za popálením kůže, pokud se mu vystavujeme příliš. Nedokáže ale proniknout přes sklo nebo přes oblačné počasí. Proto se nespálíme, když je zataženo.

Druhý paprsek, UVA, ale dokáže proniknout skrz sklo i skrz mraky. Má za vinu poškozování kůže, stárnutí pokožky a hlavně rakovinou tvorné bujení. Proniká totiž hluboko přes pokožku a může dokonce poškozovat DNA.



Před oběma typy paprsků nás **dokážou ochránit kvalitní opalovací krémy s UV faktorem**. Proto se nezapomínejme krémovat, i když je zrovna zataženo.

Jarní sluníčko? Alergie na slunce, sluneční kopřivka i popálení

Sluneční paprsky mají řadu pozitiv. Dokážou zlepšit akné, dodávají nám vitamín D a k tomu i hezké opálení. Ale způsobují i nepříjemné kožní reakce. Vyplatí se na ně dobře připravit.

1. Alergie na slunce

Nezvyklý přísun sluneční paprsků může mít za vinu výskyt alergie na slunce. U každého se může projevit jinak. Můžeme pozorovat **mokvající pupínky, rudé fleky** anebo **intenzivní svědění**. Jak bojovat s alergií na slunce?

- Pokožku slunci vystavujeme **postupně**, v kratších časových intervalech.
- Volme raději **tmavší oblečení**. Lépe nás chrání.
- Nezapomínejme na kvalitní opalovací krémy **s vysokým UV faktorem**.
- Na alergie na slunce pomůže i užívání **betakaroténu, lykopenu, vitamínu C a vitamínu E**.

2. Sluneční kopřivka

Sluneční kopřivka se na rozdíl od sluneční alergie může vyskytnout i u těch, kteří nikdy problém se sluníčkem neměli. A to i u dětí. Vyrážka ze slunce se projevuje **svěděním, rudými fleky, ekzémem a někdy i puchýři**.

Základem je používat **kvalitní opalovací krémy s vyšším faktorem**, nejlépe z čistě přírodních produktů. [Aloe vera krém na opalování](#) nás nejen před sluneční kopřivkou chrání, ale pokožku také hydratuje.

Sluneční kopřivka se může objevit také při užívání **některých léků**. Například s obsahem třezalky, při konzumaci antibiotik nebo léků na snížení krevního tlaku. Rozhodně v tomto případě pobyt na slunci nepodceňujeme. Jinak nám hrozí vyrážka ze slunce.

Konzumujeme více **betakaroténu**. Díky němu se nám sluneční kopřivka může vyhnout.



3. Popálení od sluníčka

Problém, který potkal asi každého. Spálení od sluníčka je nejčastějším problémem pokožky, který nás na dovolené zastihne. Vycházení na slunce bez jakékoli ochrany je škodlivé i z jiných důvodů. Slunce je jednou z nejčastějších **příčin stárnutí kůže**. A může způsobovat až **rakovinu**.

Aby se nám spálení od slunce vyhnulo, **používejme** kvalitní opalovací krémy. U moře a na horách jen ty **s vyšším faktorem**. Neznamená to, že se neopálíte. Krémem se natírejme vícekrát za den. Na aplikaci nezapomínejme ani po plavání.

Důležité je o pokožku **pečovat i po opalování**. Po každém intenzivnějším pobytu na slunci použijme i **hydratační gel** nebo krém.

Pokud jsme se **na sluníčku spálili**, klíčem k co nejrychlejšímu uzdravení a zbavení bolesti jsou přípravky z aloe vera. Mají zklidňující účinky a pokožku rychle regenerují. Volme ale **kvalitní gel z aloe vera, která je lisovaná za studena**. Jen tak si rostlina udrží podstatné látky, které blahodárně působí na naše tělo.

Chraňme se před sluníčkem účinně a důkladně

Budme na jarní sluníčko dobře připravení. Řadě problémů spojeným se slunečními paprsky můžeme úplně **předejít**. Stručně shrneme nejdůležitější ochranu:

- 1. Základem je používat kvalitní opalovací krém s vyšším UV faktorem.** Namažme se jím pokaždé, než půjdeme ven.
- 2. Na podrážděnou pokožku používejme aloe vera.** Nejlépe nám pomůže gel z kvalitního a za studena lisovaného aloe vera. Tak si zachovává všechny své prospěšné látky.
- 3. Nosme tmavší oblečení, pokrývku hlavy a na slunci nebudme příliš dlouho.** Tělo si na přival slunečních paprsků musí zvykat postupně.
- 4. Před sluníčkem si chraňme i rty.** Používejme na ně přípravek s UV faktorem. Vyzkoušet můžeme **balzám na rty z aloe vera**. Je užitečný také na opary a zanícené koutky.