

Nevítejte jaro nadměrným sluněním



Nebezpečí jarního slunění

Proč je jarní slunění nebezpečné? Po zimě není naše pokožka na sluneční paprsky zvyklá a snadno dojde k jejímu spálení.

Mnozí také **jarní sluníčko podceňují**. Jdou-li lidé v létě k vodě, zpravidla si uvědomují nebezpečí slunečních paprsků, a proto většina z nich použije **opalovací krém**.

Na jaře však máme pocit, že slunce nemá ještě takovou sílu a že se nic nestane, když mu budeme svou pokožku **vystavovat bez ochrany**. Opak je pravdou. Někdy **mohou být jeho paprsky intenzivnější než v létě**.

Myslete na zdravé slunění

Ani během jarních slunečných dnů nezapomínejte na opalovací krém s dostatečným ochranným faktorem (dle vašeho fototypu), pokrývku hlavy a sluneční brýle. A samozřejmě to nepřehánějte s prvními pobyty na sluníčku. Pokožka si musí **po zimě zvykat postupně**.

Vědět byste měli, že **sluneční záření může pronikat i přes světlé mraky**. Neplatí, že když slunce nevidíte, nespálí vás.

A co vám hrozí, nebudete-li dodržovat zásady zdravého opalování? Nejenže si můžete spálit pokožku, ale bude vám rychleji stárnout kůže, mohou se vám na ní objevit pigmentové skvrny a zvyšujete **rizika vzniku rakoviny kůže**

Po zimě je rovněž vhodné doplnit beta-karoten. Najdete ho především v mrkvi, rajčatech, jahodách, špenátu, ale i v potravinových doplňcích. **Více o pravidlech zdravého opalování** si můžete přečíst v našem dřívějším článku [ZDE](#)