

Pravidla pro bezpečné opalování



Narušená ozónová vrstva propouští více škodlivého ultrafialového záření, které způsobuje nejen předčasné stárnutí kůže, ale může ji i nebezpečně poškodit. **Spáleniny, horečka, úpal, dokonce i infarkt nebo rakovina pokožky - to vše mohou být následky nerozumného opalování.** Třebaže následky nemusí být vždy tak drastické, přece jen není rozumné riskovat.

Proto je vhodné při opalování používat opalovací kosmetiku s ochranným faktorem (čím vyšší číslo, tím více chrání). Z bohaté nabídky opalovacích emulzí, krémů, olejů, balzámů či opalovacích mlék bychom si měli vybírat jednak podle individuální snášenlivosti, ale hlavně podle kožního fototypu.

Typy pleti

Lidská populace se dělí podle druhu pleti na šest typů. Na evropském kontinentu se obvykle vyskytují první čtyři:

1. **Albíni a "irské rusovlásky":** Pleť těchto lidí je výrazně bílá, **nikdy se neopálí do hněda, zato se vždy spolehlivě spálí.** Proto by se měli přímému slunci vyhýbat. Tvoří zhruba 0,2 % lidské populace.
2. **Světlý střeoevropský typ:** Tito obvykle světlovlasí lidé se sice také snadno spálí, **ale jejich pokožka již lehce pigmentuje.** V populaci jsou zastoupeni častěji, je jich asi 5 - 8 %. Při slunění pro ně platí zásada - čím světlejší, tím vyšší ochranný faktor na opalovacím prostředku.

3. **Tmavší střeoevropský typ:** Může se samozřejmě také spálit, ale jeho **plet při rozumném opalování dobře pigmentuje a postupně hnědne**. Tento kožní fototyp se u nás vyskytuje nejčastěji.
4. **Tmavý střeoevropský typ:** Šťastné výjimky – vzácně se objevují lidé (v evropské populaci jsou jich 0,2 až 0,3 procenta), kteří se na slunci nikdy nespálí, a **jejich pokožka se zdravě opálí i bez ochranné kosmetiky s vyšším faktorem**.

Kdy můžeme na slunce?

Z obecných pravidel pro opalování platí, že **nejškodlivější jsou polední paprsky, počítat při zabarvení kůže musíme i s účinky odražených paprsků například od vodních ploch**

Při používání opalovací kosmetiky platí, že **mastnější pleť vyhovuje spíše opalovací mléko nežli olej či krém**. Opalovací mléko také postačí člověku, který se právě nekoupe, a tak snadno nanesený ochranný prostředek nesmyje. Je ale třeba počítat s tím, že **opalovací mléko díky své konzistenci hůře "udrží" UV-filtr**. Opalovací oleje, krémy a masti mívají vyšší ochrannou účinnost než gely, emulze a mléka. **Opalovací prostředky bychom nikdy neměli ponechávat na přímém slunci**.

Při výběru opalovací kosmetiky bychom si měli dobře všimnout doby spotřeby a nekupovat výrobky staré. K dispozici jsou i speciální opalovací prostředky pro děti s anorganickými filtry, které vhodně ochrání citlivou dětskou pokožku.

Pravidla správného slunění:

1. **Pokožku přivykáme slunci postupně**, zpočátku postačí pětiminutový pobyt na slunci. Podle typu pokožky dobu slunění postupně prodlužujeme. Ležet na slunci celé hodiny je nebezpečné.
2. Podle vlastního fototypu používáme **ochranný kosmetický prostředek s filtrem proti slunečnímu záření**.
3. **Po každém koupání se vždy znovu natřeme ochranným olejem nebo krémem**. U moře by bylo ideální se vždy osprchovat, protože zaschlá sůl může na pokožce způsobit hnědé skvrny.
4. **Do vody nikdy nevstupujeme příliš rozehřátí sluncem**.
5. Pokud možno **bychom neměli sušit si plavky přímo na těle**, protože odpařováním vody z plavek se tělo výrazně ochlazuje a zvyšuje se nebezpečí nachlazení a onemocnění ledvin.
6. **Při opalování nepoužíváme parfémy, parfémované papírové ubrousky** na osvěžení apod., protože některé vonné esence či oleje zanechávají na pokožce hnědé skvrny, které se dají odstranit jen s velkými potížemi.
7. Jestliže pokožku chráníme ochrannými opalovacími prostředky, **oči ochráníme brýlemi, rty jelením lojem nebo mastnou rtěnkou a vlasy kloboukem nebo šátkem**.

8. Po návratu domů bychom měli pokožku **ošetřit vhodnými krémy po opalování**, které pokožku zklidní a “ochladí”.

Beta-karoten

Vhodným doplňkem stravy, který napomáhá i zdravému opálení, je **beta-karoten (provitamín vitamínu A)**, který **přispívá k udržení zdravého stavu pokožky a zlepšuje její odolnost vůči slunečnímu záření a tvorbě zhoubných novotvarů**. Při opalování nedochází k bolestivému zarudnutí kůže a olupování, rychleji se tvoří přirozený pigment a potřebný vitamín D. Zlatohnědé zbarvení vydrží mnohem déle. **Při pravidelné konzumaci beta-karotenu (tedy například zdravé čerstvé mrkve) dochází ke zbarvení kůže i bez přispění slunce.**

Pozor na rakovinu kůže!

Mějte vždy na paměti, že **při opalování nám hrozí nejen nepříjemné spálení, ale především riziko vzniku nebezpečného nádorového onemocnění - melanomu kůže**. Více jsme o tomto tématu psali v článku, který naleznete [ZDE](#)

Neměli bychom tedy především zapomínat na to, že **využití sluneční energie není pouze otázkou barvy a pěkného vzhledu, ale hlavně otázkou zdraví**.