

BEZPIECZNE OPALANIE

Słońce korzystnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie, a piękna opalenizna dodaje uroku.

Jednak aby plażowanie było przyjemne i bezpieczne, trzeba odpowiednio się do niego przygotować, chroniąc przed szkodliwym promieniowaniem.

Słońce ma na nas zbawienny wpływ. To właśnie na skutek promieniowania ultrafioletowego powstaje w organizmie witamina D, która jest podstawowym budulcem kości. Przebywanie na słońcu działa też korzystnie na układ nerwowy, poprawia przemianę materii, leczy trądzik i odpręża, a piękna opalenizna dodaje uroku. Wystawiając ciało na działanie słońca, musimy jednak pamiętać o zabezpieczeniu się przed szkodliwym promieniowaniem. Ochronią nas przed nim filtry (SPF) zawarte w środkach do opalania. Mają one różną numerację. Wysokość filtra dobieramy w zależności od rodzaju naszej wrażliwości na słońce (fototypu).

Wybierz okulary przeciwsłoneczne

Aby okulary przeciwsłoneczne dobrze spełniały swoją funkcję muszą posiadać **filtry uv**. Te oferowane na ulicznym straganie zazwyczaj ich nie mają, dlatego też po zakup warto wybrać się do optyka.

Duże znaczenie dla ochrony **oczu** ma także kolor szkieł. Najlepsze są czarne, brązowe, zielone lub niebieskie. Różowe czy fioletowe, choć ładne, nie dają wystarczającej ochrony.

Twój fototyp

Biorąc pod uwagę barwę skóry, oczu i włosów możemy samodzielnie określić swój fototyp i dobrać krem do opalania z odpowiednim filtrem. Pamiętajmy, że faktor powinien być tym wyższy, im jaśniejszą mamy karnację.

- **Typ północnoeuropejski**

Charakterystyka:

Niebieskie oczy, mlecznoróżowa skóra oraz rude lub blond włosy. Skóra na słońcu robi się czerwona, rzadko brązowieje. Przy takim fototypie podczas pierwszych czterech dni opalania stosuj kremy z SPF 25-30, przez kilka następnych 20-25. W dziesiątym dniu możesz już użyć preparatu z filtrem 10-15.

- **Typ środkowoeuropejski**

Charakterystyka:

Lekko śniada karnacja, szare lub piwne oczy i ciemne włosy. Skóra pod wpływem słońca najpierw czerwienieje, ale szybko przybiera brązową barwę. Przy takim fototypie opalenie zaczynamy kolejno od kremów z faktorem 10-15, następnie 8-10, a po kilku dniach stosujemy SPF 4-5.

- **Typ południowoeuropejski**

Charakterystyka:

Śniada cera o żółtobrązowym odcieniu, ciemnobrązowe lub czarne włosy oraz brązowe oczy. Przy tym fototypie ochronę zapewnią kosmetyki od SPF 8-10 do 4-5.

Niezależnie jednak od naszego fototypu, wybierając się na plażę, zabierzmy ze sobą tzw. blokery słoneczne. Dzięki nim zabezpieczymy miejsca szczególnie narażone na działanie słońca, czyli nos, płatki uszu, usta i delikatną skórę pod oczami.

Pamiętajmy również o **dzieciach**. Kremy przeznaczone specjalnie dla delikatnej i bardziej wrażliwej skóry najmłodszych mają zupełnie inny skład niż kosmetyki dla dorosłych.

Zasady plażowiczki

Zdrowe plażowanie to nie tylko stosowanie odpowiednich preparatów. żeby cieszyć się ładną opalenizną i zachować zdrową skórę pamiętaj:

- Nie wystawiaj się na działanie słońca do południa między godziną dziesiątą a trzynastą, bo wtedy promieniowanie jest najsilniejsze. Możesz poparzyć skórę i nabawić się udaru.
- Podczas pierwszego dnia opalania, nie przebywaj na słońcu dłużej niż 15 minut.
- Przed wyjściem na plażę nie maluj się i unikaj kosmetyków zawierających alkohol, bo mogą powodować podrażnienia.
- Również w cieniu chroń skórę przed słońcem, ponieważ aż 80 procent promieni słonecznych odbija się od piasku i wody. Oznacza to, że siedząc pod drzewem czy przebywając pod parasolem, także możesz się poparzyć.
- Korzystając z kąpieli słonecznych, unikaj używania dezodorantów, perfum i kosmetyków kolorowych, ponieważ mogą spowodować przebarwienia twojej skóry.
- Na kilka dni przed plażowaniem postaraj się zrezygnować z kremów zawierających witaminy A i C oraz kwasy owocowe, które pod wpływem słońca mogą wywołać alergie lub poważniejsze podrażnienia skóry.
- Przed wyjściem na słońce nie jedz selera i pietruszki oraz nie pij naparów z melisy i dziurawca. Wszystkie te produkty zwiększają wrażliwość skóry na promieniowanie słoneczne, co wiąże się z ryzykiem poparzeń i przebarwień.
- Nie zapominaj również o nakryciu głowy, szczególnie ważne jest to w przypadku małych dzieci. Brak czapki czy kapelusza w upalne dni może stać się przyczyną udaru.
- Używaj okularów słonecznych chroniących przed szkodliwym promieniowaniem. Muszą one jednak posiadać odpowiednie filtry, w przeciwnym razie zamiast chronić oczy, będą im szkodzić. Warto więc wiedzieć jakie okulary kupić.

Uwaga na leki

Jeśli zażywasz jakiegokolwiek lekarstwa, zanim wybierzesz się na plażę, powinnaś przeczytać dokładnie ulotkę lub zapytać lekarza czy stosując dany medykament możesz się opalać. Istnieje bowiem pewna grupa leków, która w wyniku kontaktu ze słońcem może powodować reakcje alergiczne bądź też przyczynić się do powstawania trwałych plam na skórze.

Do tej grupy należą m. in:

- preparaty uspokajające,
- leki antydepresyjne,
- antybiotyki,
- tabletki antykoncepcyjne,
- leki przeciwcukrzycowe.