

Kako iz sunca izvući ono najbolje?

Zbog visokih temperatura valja voditi računa o svojoj koži i cijelom organizmu.

Naročito se visokih temperatura trebaju čuvati kronični bolesnici (s visokim krvnim tlakom, dijabetesom, aritmijama, oni koji su preboljeli moždani i srčani udar i dr.)

Ljeto, toplina i sunčeva svjetlost povećavaju stvaranje kemijskih supstanci u našem tijelu koje imaju povoljan utjecaj u slučajevima sezonskih depresija.

Pametno sunčanje i boravak na vrućini:

1. Izbjegavajte sunce od 11-17 sati (imajte na umu da je to period sunčanog vremena od 10-16 sati, a sunčevo zračenje je u to vrijeme još uvijek vrlo jako i opasno).

2. Nosite šešire sa širokim obodima (naročito djeca) i zaštitite se kremama i uljima sa zaštitnim faktorom pri svakom izlasku na sunce te bar 1 sat prije odlaska na plažu. A na plaži se namažite svaka dva sata i obavezno nakon kupanja.

3. Nosite svjetlu lanenu ili pamučnu odjeću i obuću, laganu, široku i prozračnu.

4. Ljeti su česte gastrointestinalne smetnje (proljevi i povraćanje, bolovi u trbuhu, lagana viroza) pa hranu treba dobro kuhati, čuvati u hladnjaku, prati ruke, paziti na jela od jaja i piletine zbog salmonelle, sladoled jesti na sigurnim mjestima. Sve voće dobro operite i zbog infekcija i zbog pesticida.

5. Sunčeve UV zrake utječu na starenje kože, ali i izazivaju mogući rak kože: basalioma, carcinoma spinocellulare te najmaligniji - melanom. UVC zrake ne stižu do Zemlje, UVB su kancerogene, a UVA izazivaju starenje kože, a neka novija istraživanja ih također povezuju s kancerogenim djelovanjem. 50% melanoma razvija se na neoštećenoj koži, a 30-50 % razvija se malignom alteracijom madeža.

6. SPF faktor na kremama pokazuje nam koliko možemo boraviti na suncu prije nego izgorimo (no nemojte čekati do toga da zagorite). To znači da npr. kremu sa zaštitnim faktorom od 20 pomnožimo s 20-ak minuta koliko normalno naša koža može izdržati pa dobijemo 400 minuta, tj. otprilike šest i pol sati boravka na suncu (ne samo ležanja i sunčanja).

7. Sunčeve zrake reflektiraju se gotovo 100% od površine vode, prodiru u vodu do dubine jedan metar, prolaze kroz suncobran i tendu

pa ćete nezaštićeni i pod njima izgoriti, reflektiraju se od kamena, pijeska i sl. Dakle, ni u hladu niste zaštićeni i sigurni da vašu kožu neće oštetiti UVB i UVA zrake.

8. Oči zašтите sunčanim naočalama koje 100 % blokiraju UV zračenja, ali koje i apsorbiraju veću količinu sunčeve energije, HEV zračenje.

9. Na moru su česte alergijske reakcije kože - točkaste crvene mrljice, nabrana i zadebljana crvena koža najčešće ramena i dekoltea te prištići. Najbolje pomažu oblozi od vinskog octa, kvasine. Pomiješajte šalicu octa i šalicu vode, umočite u to platnenu maramicu ili gazu te sve namočite i pokrijte kožu. Oblog kroz sat vremena promijenite nekoliko puta. Za dan dva alergija će proći i neće se više javljati.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.