

10 pravila zdravog sunčanja

Jeste li znali da tijekom 30-minutnog izlaganja suncu koža proizvodi onoliko vitamina D koliko se može naći u 200 čaša mlijeka? Sunčeve su zrake zaslužne za sintezu vitamina D koji nas štiti, između ostalog od omekšavanja kostiju i osteoporoze, i podižu razinu serotonina - hormona zaslužnog za dobro raspoloženje

Sunce nam može biti prijatelj ako u njemu uživamo razumno. No, osim ovih prednosti, sunčeve zrake djeluju u opasno za naše tijelo. UVA zrake dopiru do hipoderme i oštećuju vlakna kolagena i elastina. Ne osjećamo njihovo djelovanje na koži, ali oštećenja koja uzrokuju često su nepovratna. Odgovorne su za preuranjeno starenje kože. UVB zrake djeluju samo na površinu kože napadajući epidermu. Mogu uzrokovati opekline i crvenilo kože nastalo uslijed izlaganja suncu (eritem). Dermatolozi upozoravaju da, nakon čestih opekline, koža može biti sklonija nastanku melanoma. Zbog toga je bitno pružiti koži učinkovitu zaštitu od UVA i UVB zraka.

Da bismo spriječili opasno djelovanje sunčevih zraka, moramo odabrati odgovarajuću zaštitu za kožu. PA faktor definira razinu zaštite od UVA zraka. Za najbolju zaštitu od ovih zraka izaberite PA +++ filter. SPF faktor označava razinu zaštite od UVB zraka. O njemu ovisi dozvoljeno vrijeme provedeno na suncu s proizvodima za sunčanje do vremena koje možemo provesti na suncu bez zaštite.

Avonovi proizvodi pružaju dubinsku i detaljnu zaštitu kože od sunca. Linija sadrži losione, kreme, gelove i sprejeve za zaštitu najmlađih, zaštitu prije izlaganja suncu, ali i kremu za poslije sunčanja. Avon se pobrinuo da, u njihovoj kolekciji, svatko može pronaći zaštitu koja im odgovara. Osim toga, cijene su pristupačne. Kreću se od 35 kuna do 59 kuna, ovisno o SPF faktoru.

Osim svojih proizvoda, Avon se nam donosi 10 pravila zdravog sunčanja:

1. Izbjegavaj izlaganje suncu između 11 i 15 sati kada je zračenje najintenzivnije. Nosi sunčane naočale i ne zaboravi šešir.

2. Nanesi zaštitne proizvode 15-30 minuta prije izlaganja suncu, kako bi tvoja koža bila spremna i pravilno zaštićena

- 3. Jako je važno nanijeti odgovarajuću količinu proizvoda sa zaštitnim faktorom: mjera od 6 čajnih žličica dostatna je za tijelo odrasle osobe prosječnog stasa.**
- 4. Osjetljivi dijelovi tijela, kao što su područje oko očiju, nos, uši, vrat, dekolte, ruke, ali i koljena i gornji dio stopala, tamne jače i brže i potrebna im je dodatna zaštita.**
- 5. Tamni postepeno! Tijekom prvih dana sunčanja upotrebljavaj viši zaštitni faktor i ne zadržavaj se dugo na suncu. Nakon nekog vremena produži svoj boravak na suncu i upotrebljavaj niži zaštitni faktor.**
- 6. Ne zaboravi nanijeti zaštitne kreme na teško dostupna mjesta - između ramena i iza koljena.**
- 7. Ponovno nanesi zaštitu svaka 2-3 sata jer sunce oštećuje njene molekule.**
- 8. Zapamti da voda, pijesak i snijeg reflektiraju sunčeve zrake i povećavaju rizik od opekline. Čak 90% UV zračenja prodire kroz oblake, a 50% zračenja može doprijeti do tebe iako si u hladu ili sjeni.**
- 9. Nemoj prestati koristiti zaštitne kreme. Ako već imaš podlogu, tj. već si potamnjela, to ne znači da te ta boja štiti od opekline.**
- 10. Ne zaboravi da osjetljiva dječja koža zahtijeva posebnu zaštitu. Štoviše, djeca do 3 godine starosti ne bi smjela biti izložena direktnom suncu.**