

Uwaga na słońce, czyli ostrożnie z wiosennym opalaniem

Napisano dnia: 2022-04-26 14:31:16

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Zapewne jest niewielu takich, którzy nie czują się lepiej i atrakcyjniej, kiedy to za oknem świeci słońce. Niestety, nie jest ono tak samo jasne, jak fakt, że te preferowane przez wszystkich promienie wiosennego ciepła niezbyt korzystnie oddziałują na płaszcz ochronny organizmu, jakim jest skóra. W jaki sposób cieszyć się słońcem w wiosenne dni, aby nie mieć z tego powodu skórnych problemów? Czy ręcznik plażowy i kremy z filtrem to dobry pomysł?

Co sprawia, że słońce szkodzi?

Słońce pozytywnie nastraja, dodaje siły, a jego niedobór związany jest z brakiem witaminy D. Ta natomiast konieczna jest do właściwego funkcjonowania organizmu ludzkiego. To właśnie ona daje ochronę przed osteoporozą, nowotworami oraz wspiera w walce z bakteriami.

Słońce może jednak mieć negatywny wpływ na zdrowie. Ma to miejsce wtedy, gdy podczas pierwszych wiosennych słonecznych dni, zachwycone nim osoby biorą [ręcznik plażowy](#), niekoniecznie kremy z filtrem i spędzają mnóstwo czasu na opalaniu.

Rozwiązaniem tego problemu jest umiar oraz właściwa pielęgnacja.

Delikatny ręcznik plażowy i kremy z filtrem — ochrona skóry podczas opalania

Trzeba zacząć od wspomnienia o tych szczęściarzach, którzy na co dzień nie narzekają na problemy ze skórą. Cera normalna ma przeważnie jasną barwę, jest pozbawiona przebarwień i cechuje się gładkością, jest to bardzo rzadko spotykany typ skóry u osób, które są po okresie dojrzewania.

W czasie większej ekspozycji na słońce każdy powinien sięgnąć po beztłuszczowe kremy z filtrem. Nawet w przypadku takiego typu cery dłuższa ekspozycja skóry na słońce nie jest wskazana, podobnie jak częste odwiedzanie solarium.

O wiele więcej wysiłku we właściwą pielęgnację skóry, zwłaszcza w czasie wzmożonego kontaktu ze słońcem, powinny włożyć osoby, których skóra zaliczana jest jako typ wrażliwy, czyli naczyniowy, trądzikowy lub ze zmianami skórnymi.

Co warto wiedzieć o szkodliwym działaniu słońca?

Promieniowanie UV jest odpowiedzialne za oparzenia skóry. Faktycznie, to ono reguluje proces opalania, jednak jest także główną przyczyną oparzeń słonecznych. W dodatku działa w godzinach 10-15, a w czasie letnim jego natężenie jest bez wątpienia wyższe. Można się przed nim w pewnym stopniu uchronić — jest filtrowane przez szyby okienne lub samochodowe, a także przez chmury.

Promieniowanie UVA natomiast odpowiada za alergię oraz starzenie się skóry, jest o wiele bardziej podstępne, gdyż nie powoduje bólu oraz wnika głębiej w skórę. Sprawia, że powstają zaburzenia pigmentacji (plamy, ostuda). Jego natężenie jest stale w ciągu całego dnia, bez względu na czynniki

pogodowe czy pory roku. Przenika przez szyby samochodowe, okienne czy chmury.