

Dejte si pozor na slunce

Spálení sluncem patří k nejčastějším problémům letních dovolených. Co dělat, pokud potká i vás? Jaké přípravky si přibalit s sebou?

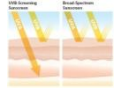


Léto je tady a v horkých slunečných dnech jen málokdo odolá pokušení a nevypraví se alespoň na koupaliště, anebo na dovolenou k moři. Bronzové hnědá kůže zkrátka krásně vypadá a navíc je moderní. A varování odborníků, že slunění škodí? „To se mě netýká. Přece se mi nemůže nic stát, když se opaluji jednou za rok,“ říká třicetiletá slečna Jiřina. A není sama, podle průzkumů takto uvažuje většina žen. Bohužel to ale není pravda. Hodiny, které strávíte na slunci, se sčítají a projeví se na kůži později. Za všechno může škodlivé ultrafialové záření.



Kůži škodí UVB záření

Pro naši kůži jsou velmi nebezpečné především paprsky UVB, které jsou také příčinou rakoviny kůže. Společně s paprsky UVA pak mají na svědomí také stárnutí kůže, vrásky – a právě spálení.



Kafe.cz zjistilo:

Stačí jen jedno až dvě spálení na slunci a již se výrazně zvyšuje riziko vzniku melanomu, zhoubného kožního nádoru, a to 1,5krát u žen a 2,8krát u mužů. Pokud se spálíte třikrát a více, riziko kožního nádoru je ještě větší – u žen 2,3krát a u mužů dokonce 7,6krát! Sluníčko dobře opaluje i přes mraky – intenzita UV záření se snižuje jen o 20 až 40 %. Proto je třeba se i tehdy chránit krémem.



Nešetřete na krému

Každý odborník vám řekne totéž – ideální je na slunce nechodit, jenže... Dobře se to říká, ale když chcete být opálená a samoopalovací krémy vás nelákají, bez slunce to nepůjde. Aby byl škodlivý dopad na vaši kůži co nejmenší, alespoň měsíc před odjezdem na dovolenou si dopřejte doplněk stravy s obsahem beta-karotenu. Určitě nešetřete na kvalitním opalovacím krému s vyšším ochranným faktorem (30+), natřete se půl hodiny před odchodem na slunce a nejméně každé dvě hodiny nátěr opakujte.



Co dělat, když se spálíte?

Červená kůže, která hoří, pálí a svědí... Příznaky spálení se nedají přehlédnout. Pokud vás potká, pak pamatujte, že důležitý je pobyt ve stínu a dostatek tekutin. Doporučuje se též opakovaná studená sprcha. Pokud máte teplotu, užívejte některý z léků s obsahem paracetamolu. Nemáte-li po ruce žádný produkt určený na spálenou kůži (např. Panthenol), vyzkoušet můžete některý z babských receptů – na spálené místo dát tvaroh, nebo jogurt, který horkost vytáhne. Pomáhají i jiné chladivé obklady –



například ze silnějšího černého, anebo zeleného čaje či z borové vody. Pokud je spálení vážné a vytvoří se vám puchýře, které praskají, na babské rady raději zapomeňte a dejte pozor, aby se do kůže nedostala infekce. Ošetřit ji můžete antibakteriální mastí.

Zdroj: <http://m.kafe.cz/dejte-si-pozor-na-slunce-1890.aspx>

OSMISMĚRKA

M	A	L	K	Y	N	E	F	V
K	N	Y	D	Ě	N	H	E	J
É	I	É	E	I	O	F	N	E
D	L	T	E	B	I	N	O	M
P	B	F	I	L	M	Y	L	Y
Y	O	D	U	R	A	T	Y	A
K	L	T	K	S	K	L	K	N
A	A	O	K	Í	A	U	R	A
R	K	G	N	A	P	K	L	T
F	A	R	A	O	N	A	D	F
D	O	A	A	A	R	F	V	A
N	O	F	O	M	A	R	G	K

Alarm, argot, bidla, binom, dan, fakulty, faraon, fenykl, fenoly, filmy, filuta, fraky, gramofon, jehnědy, kaftan, kamion, kofein, kritik, kvapík, marka, norník, oblina, opuka, plédy, potkan, suflé, vjemy

Když prší na **viz tajenka** namokne každá brázda.

Další související pranostiky:

Medardova kápě, čtyřicet dní kape.

Když na Medarda prší, nebudou toho roku houby růst.

Po Medardovi ostrá zima už nechodí, ani mráz vinici víc neuškodí.

Medardovy mrazy vinné révy nepokazí.



Zdroj: <http://osmismerky-online.cz>