

## MÝTY O OPALOVÁNÍ

### „Jako ochrana stačí slunečník a klobouk.“

Nestačí. I pod ně dopadají odražené paprsky například od bílého plásku, sněhu či betonu. Proto i ve městě je třeba se chránit aspoň takzvaným street faktorem SPF 15.

### „UV záření neproniká sklem a vodou“

Proniká. Sklem prochází UVA záření, které způsobuje stárnutí kůže, a od vodní hladiny se navíc i odráží. Pozor i navysokohorské slunce. S každými 1000 metry nadmořské výšky roste intenzita o 4 procenta.

„Kvalitním přípravkem s ochranným filtrem se stačí natřít jednou za den.“  
Nestačí. Je třeba obnovit vrstvu každé dvě hodiny, po každém koupání i po zapocení.

### Jak se chovat při opalování

Pokud možno se snažte nikdy se nespát.

Nevystavujte se slunci v poledních hodinách. Když postupně přivýkejte malými dávkami záření a použijte opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem (nejméně 20 a více).

Nutná je i pokrývka hlavy, sluneční brýle a dostatek tekutin. Při spálení kůže použijte chladivé obklady například z borové vody. Můžete vyzkoušet i bílý jogurt či tvaroh na připálená místa. Spálení do puchýřů vyžaduje odbornou léčbu kortikoidními (hormonálními) přípravky.

### MUDr.

#### Marta Moidlová

estetička dermatoložka,  
primářka kliniky LaserPlastic

„Po absolování Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy pracovala deset let na Dermatovenologické klinice 1. lékařské fakulty UK pro doškolování lékařů ořamaceutů v nemocnici Na Bulovce v Praze. Poté se již plně věnovala estetické medicíně a vypracovala se v jednoho z nejlepších a uměleckých estetičkových dermatologů v republice. Od roku 2001 vede kliniku LaserPlastic v Praze 1, kde sídlí celou laserovou a estetickou dermatologii s plastickou chirurgií v komplexní centru estetiky a medicíny. Absolvovala řadu stáží a kongresů, například v Rakousku, ve Francii, v USA, Německu, Itálii, Brazílii, Mexiku či Thajsku. Je naším vůbec prvním školitelkou pro aplikaci botulotoxinu, implantátů a laserů, soustavně přednáší na odborných sympozii, publikuje v tisku. Je máma i jedinou předsednicí Společnosti pro využití laserů v medicíně European Medical Laser Association, Society of Antiaging Medicine, World Association for Laser Therapy a dalších organizací.“

## OPÁLENÉ TĚLO: KRÁSA, KTERÁ MŮŽE BOLET

V době, kdy je nad zemí stále menší ozónová vrstva, už nemusí být hnědá pokožka úplně zadarmo. Řada lidí už zaplatila daň nejvyšší – své zdraví, někdy dokonce i život.

**M**ódu opalování zavedla již známá módní návrhářka Coco Chanel ve 30. letech minulého století. A drží se dodnes. Krásně opálené modelky na molu asi v nejbližší době nevystřídají bílá těla, která slunce neviděla ani zdaleka. „J když opálená pleť vypadá na první pohled pěkně, nemusí se přehnané slunění vyplatit. Pokožka si totiž pamatuje a sčítá naše prohřešky vůči ní za celý život a vrátí je dříve, než se toho nadějete,“ varuje primářka dermatologické kliniky LaserPlastic Marta Moidlová. Pokud se přece jen chcete opálit, je nutné dodržovat určitá pravidla. Nejdůležitější zní: nespát se. „Nutností je používat kvalitní přípravky s ochranným faktorem proti UV záření. Především si dávejte pozor na polední kolmé paprsky,“ varuje Moidlová.

### NEJVYŠŠÍ OCHRANU DOCÍLÍTE S FAKTOREM 50+

Na trhu najdete celou škálu přípravků s různým stupněm ochranného faktoru. Vybrat si můžete mezi mlékem, spreji, pěnamí, oleji, gely, fluidy či krémy zabarvenými jako make-up.

„Osobně dávám přednost firmám, které prověřil Státní ústav pro kontrolu léčiv. U nich je stupeň a kvalita ochrany zaručena. Vybrám je podle charakteru pleti. Například na mastnou pleť jsou lepší gely a fluidy, na suchou krémy, na celé tělo pak mléko,“ doporučuje primářka.

Sama má ráda kvůli snadné aplikaci spreje.

Jaký faktor zvolit? Záleží na fototypu. Nejhubě jsou na tom lidé s fototypem I. Kůže na slunci vždy zrudne a člověk nikdy hnědého zabarvení nedosáhne. Tito jedinci by se měli chránit nejvyšším možným faktorem. Je označován 50+, což znamená, že má vyšší ochranu, třeba 80 nebo dokonce 100. Fototyp II je na tom o něco lépe. Na slunci jeho pokožka obvykle rudne a lehce hnědne. Pro něj se hodí přípravky s faktorem od 30 do 50.

Fototyp III je v Česku nejrozšířenější. Na slunci kůže vždy hnědne, někdy rudne. Pro tento typ kůže

se doporučuje faktor od 20 do 30. Další fototypy už se nás moc netýkají. Jsou to lidé z arabských zemí a černoši.

### DĚTI JEN S TRIČKEM A ČEPICÍ

Pozor na sluníčku by si měly dát především děti, respektive jejich rodiče. Ti nejmenší, až do tří let věku, by se neměly slunit vůbec. Je třeba je chránit oblečením, nejlépe tričkem, košílkou, kšiltovkou nebo kloboučkem a také brýlemi proti slunci. Velkým přínosem pro děti i dospělé je speciální oblečení vyrobené z velmi jemných vláken, která jsou nepropustná pro UV záření. „Vzhledem k tomu, že ochranný filtr byl zataven do vláken již při jejich výrobě, je prádlo stabilní, a ani při používání tuto ochrannou schopnost neztratí. Materiály jsou zároveň prodyšné, lehké a rychleschnoucí,“ radí Moidlová.

Pro děti existují také speciální fyzikální ochranné filtry s oxidy titanu určené pro dětskou pokožku. Zanechávají na kůži bělavý neškodný film. Dítě s ním namažete půl hodiny předtím, než vyjdete na slunce.

Jak se zachovat u moře či u rybníka během léta, když jste celý rok nebyli na sluníčku? Pro začátek zvolte vyšší faktor. V tuzemsku 20, u moře alespoň 30. Postupně faktor snižujte, ale jen pokud nedošlo k poškození pokožky. Nejvíce přípravku nanášejte na odhalená místa, jako jsou rty a místa nad nimi, nos, ramena, nártý. Po každém koupání aplikaci zopakujte. Na opalovací přípravku nešetřete. Má-li být účinný, je nutné větřit na jeden čtvereční centimetr jeden miligram. Mezi 11. a 15. hodinou na slunce moc nechodte. Je nejagresivnější.

Chcete se zdravě opálit? Pak na slunce nechodte vůbec a sáhněte po samoopalovacích přípravcích nebo tělových mejkapech. Nabízejí je i některé kosmetické salony ve formě sprchy. „Já sama mám v oblíbě punčochy ve spreji,“ svěřuje se Moidlová.