

## informace & souvislosti

### Je vhodné jít před dovolenou na solárko?



MUDr. Lenka Faltová,  
dermatoložka  
Klinika LaserPlastic  
www.laserplastic.cz

■ **Návštěva solária před plánovaným volnem vám může pomoci s tvorbou ochranného pigmentu,** takže se hned tak nespálíte. To ale neznamená, že se na dovolené můžete chovat méně opatrně, například používat nižší ochranné faktory nebo pobývat na sluníčku déle, než je zdravé. Je důležité, abyste věděli, že jakýmkoli pobytem v soláriu se zvyšuje celkové množství UV záření, které vaše pokožka za celý život pohltní. S tím se bohužel pojí i riziko kožního nádoru.

■ **Co dělat, když se spálíme?** Nejdůležitější je nevystavovat kůži slunci, než se úplně zahojí. Lokálně aplikujte přípravky s panthenolem. Dobře působí i termální vody ve spreji. Při otoku nebo teplotě se podávají antihistaminika a antipyretika. Při těžší formě spálení navštivte lékaře.

### Tekuté brnění

Zásadně sluneční kosmetiku nakupujte v lékárně. Jedině tak budete mít záruku kvality. „Dobrý opalovací přípravek by měl mít na etiketě označenou ochranu před UVB a UVA zářením. Zároveň by na něm mělo být uvedeno, zda se jedná o výrobek s parfemací a jestli obsahuje chemické, či minerální filtry,“ vysvětluje dermatoložka. Chemické, nebo minerální filtry? O co jde? Podle MUDr. Faltové existují přípravky, které obsahují buďto chemické, či minerální filtry, nebo jejich kombinaci. „Chemické filtry pohlčují UV záření. Aby však mohly dostatečně fungovat, je důležité je nanést na kůži minimálně 20 minut před opalováním. Oproti tomu minerální filtry působí okamžitě. Jejich ochrana spočívá v odražení slunečních paprsků. Jsou vhodnou alternativou pro lidi

s citlivou nebo ekzematickou pleť,“ vysvětluje odbornice.

### Jak vysoké SPF?

O tom, jaký druh ochranného filtru si zvolíte, máte asi jasno. Pořád však váháte, jak vysoký ochranný faktor (SPF) je pro vás nejvhodnější? Ano, na trhu existují opalovací přípravky se čtyřmi druhy ochrany: nízkou (SPF 6–10), střední (SPF 15, 20, 25), vysokou (SPF 30, 50) a velmi vysokou (SPF 50+). Podle odborníků jejich výběr závisí například i na věku, fototypu pokožky (viz rámeček vlevo), typu a místu dovolené. „Pokud se chystáte na hory nebo k moři, kupte si raději vyšší faktor. Intenzita UV záření stoupá v ruku v ruce s nadmořskou výškou. Totéž platí i v případě, že se chystáte do oblastí poblíž rovníku, kde je slunce nejbližší zemskému povrchu, tudíž agresivnější,“ uzavírá MUDr. Faltová.



alli je nový způsob, jak Vám pomoci zhubnout o 50 % více než jen samotnou dietou.

**alli** zabraňuje vstřebání části zkonsumovaného tuku a pomáhá Vám tak zhubnout o 50 % více než jen samotná dieta. S každými 2 kilogramy, které vlastním úsilím shodíte, Vám **alli** pomůže zhubnout ještě 1 kilogram. **alli** je první klinicky ověřený volně prodejný lék na snížení hmotnosti registrovaný v EU a je dostupný pouze v lékárnách. Díky **alli** už se nemusíte bát stoupnout si na váhu.



Požádejte o radu svého lékárníka

[www.alli.cz](http://www.alli.cz)

Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje orlistat.