



Ochrona przeciwsłoneczna

Po miesiącach jesienno-zimowych z utęsknieniem czekamy na słoneczną pogodę, budzącą się do życia przyrodę, spacer, przejażdżki rowerowe. Słońce to życie, energia i radość! Jego blask poprawia humor, nastroja optymizmem, dodaje sił. Słońce to jednak również niewidzialne dla ludzkiego oka promieniowanie UV. Jak zatem bezpiecznie korzystać z jego dobrodziejstw?



Magdalena Szymanowska

coach zdrowia, dietetyk, zajmuje się problematyką alergii kontaktowej oraz promocją zdrowego trybu życia.

Produkty ochronne zgodnie z najnowszymi wymogami EU muszą chronić skórę jednocześnie przed promieniami UVA i UVB, właśnie te docierają do powierzchni ziemi.

- UV-A – promieniowanie o największej długości fali, przenika przez szkło i dociera do głębokich warstw skóry, powodując uszkodzenia włókien kolagenowych, przyspiesza procesy starzenia,

- UV-B – to promieniowanie o krótszej długości fali, filtrowane przez powłokę atmosferyczną oraz szyby. Odpowiedzialne jest za odczyn rumieniowy, pigmentację skóry, czyli opaleniznę i oparzenia słoneczne. Pozytywnym aspektem jego działania jest stymulacja syntezy witaminy D3.

UWAGA! podczas ekspozycji na słońce przez okna – w biurze, domu czy samochodzie – otrzymujemy promieniowanie UVA, nie otrzymując równocześnie korzystnych promieni UVB.

Należy pamiętać, aby ostrożnie wybierać kosmetyki z filtrami przeciwsłonecznymi, gdyż te, jako najczęstsze, zawierają szkodliwe substancje, podejrzewane o wpływ na zaburzenia hormonalne oraz wywołujące reakcje alergiczne (np. Octocrylene, Benzophenone-3, Benzophenone-10 and Ethylhexyl Methoxycinnamate). Uczulenie może wywołać dana substancja po bezpośrednim kontakcie ze skórą lub w wyniku reakcji fototoksycznej i fotoalergicznego – współdziałanie promieniowania ze składnikiem zawartym w kosmetyku. Jak wykazały badania, niektóre składniki chemiczne produktów przeciwsłonecznych przedostają się do głębokich warstw skóry człowieka. Ślady filtra UV benzo-

phenone-3 znaleziono w próbkach moczu u 96% badanych osób, a ślady kilkunastu rodzajów filtrów stwierdzono w 85% próbek mleka z piersi badanych kobiet.

Filtry UV występują w dwóch wersjach: jako filtry fizyczne i filtry chemiczne. Chemiczne składniki aktywne pochłaniają promieniowanie oddając energię w postaci ciepła. Natomiast składniki fizyczne, będące zwykle minerałami nierozpuszczalnymi, rozpraszają i odbijają promień UV.

Krem idealny?

Odpowiedni kosmetyk zabezpieczający przed szkodliwym działaniem słońca powinien mieć w składzie substancje chroniące przed promieniowaniem UV-A i UV-B. Powinien być:

- wodoodporny,
- bezzapachowy,
- oparty na bezpiecznych składnikach,
- hipoalergiczny,
- wolny od barwników i szkodliwych konserwantów,
- certyfikowany przez uznane organizacje.

Dla delikatnej skóry dziecka polecane są najbezpieczniejsze filtry fizyczne oparte na minerałach, np. dwutlenek tytanu (Titan Dioxide, nie nano cząsteczki). Minerały tworzą na skórze membranę, która chroni poprzez rozpraszanie i odbijanie promieni UV. Filtry mineralne są całkowicie neutralne, bardzo stabilne nawet w wysokich temperaturach, wodoodporne, mają działanie kojące i nie wnikają w skórę.

Uznana światowa organizacja certyfikująca ECOCERT dopuszcza do certyfikacji tylko filtry fizyczne. Ocena tej organizacji nie jest tylko pustą obietnicą. Jest pewnością oraz gwarancją jakości i bezpieczeństwa.

Słoneczna witamina

Filtry chronią skórę przed działaniem promieniowania UV, ale jednocześnie ograniczają syntezę witaminy D3 – rozpuszczalnego w tłuszczach hormonu steroidowego, który powstaje w skórze (a właściwie w sebum) podczas

ekspozycji na promienie UVB. W ciągu 48 h witamina ta jest wchłaniana do krwioobiegu. Dlatego nie należy myć skóry mydłem zaraz po opalaniu!

Każda komórka naszego ciała wyposażona jest w receptor witaminy D. W wyniku wieloletnich badań udowodniono, że reguluje ona tak wiele procesów, iż uczeni nazywają ją hormonem witaminowym. Przez długi czas jej niedobór był kojarzony z krzywicą u dzieci oraz osteoporozą u seniorów. W lutym 2017 roku w „British Medical Journal” opublikowano wyniki badań, które dowodzą związku między poziomem tego hormonu we krwi a zapadalnością na różne schorzenia i wpływie nie tylko na układ kostny, ale również na układ immunologiczny (odporność), hormonalny, rozrodczy, zaburzenia snu, depresję, cukrzycę, nadciśnienie, demencję starczą, chorobę Alzheimera, a nawet choroby nowotworowe. Niski poziom witaminy D w organizmie zwiększa ryzyko infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych u dzieci.

„Systematycznie spada odsetek osób z prawidłowym stężeniem tej witaminy” – podkreśla prof. Roman S. Lorenc z Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.

Dziś żyjemy w trybie „garaż-biuro-garaż”, dzieci spędzają więcej czasu przed komputerem, niż na boisku. W niektórych grupach wiekowych niedobory witaminy D sięgają nawet 80%. Spożywana przez nas żywność nie pokrywa zapotrzebowania na nią, ponieważ ta witamina występuje w niewielu produktach żywnościowych.

Jaki jest „złoty środek”?

Dr Louis Levy, kierownik działu nauk o żywieniu w Public Health England mówi: „Zdrowa, zrównoważona dieta w połączeniu z krótkimi ekspozycjami słonecznymi mogą spowodować optymalny poziom witaminy D w okresie wiosenno-letnim”.

Witaminy tej z produktów naturalnych i syntezy skórnej nie można przedawkować, z suplementów natomiast – tak.

Natura dała nam prostą i bezpłatną helioterapię (Helios – z języka greckiego oznacza słońce). Korzystajmy z niej mądrze.

Michael F. Holick, amerykański profesor medycyny, fizjologii i biofizyki w Boston University Medical Center opierając się na dziesięcioleciach badań, w swojej książce „The Vitamine D Solution” twierdzi: „Organizm potrzebuje rozsądnej ilości niezabezpieczonej ekspozycji na słońce.” Zaleca się odkrycie ramion i nóg na 15 minut, dwa, trzy razy w tygodniu. Przebywajmy na słońcu, ale róbmy to stopniowo i z umiarem. Nie wystawiamy na taką ekspozycję niemowląt do 6 miesiąca życia. Uważać powinny osoby starsze, o jasnej karnacji i z rudymi włosami.

Dla bezpiecznej ochrony należy:

- stosować odpowiednią ilość kosmetyku z filtrem – zasadą jest: jedno ciało, jedna garść,
- zastosować krem przed ekspozycją na słońce i zawsze po wyjściu z wody,
- ponawiać aplikację kilkakrotnie w ciągu dnia.

Chrońmy przed słońcem małe dzieci i pamiętajmy, że najbezpieczniejsze dla zdrowia dziecka są filtry mineralne (fizyczne) zawierające naturalne składniki pochodzenia organicznego, wolne od alergenów, potwierdzone uznanymi certyfikatami. ■

Magazyn dla alergików i nie tylko

hipoalergiczni

niski poziom alergii, poważnie o alergeniach

CZY ALERGII MOŻNA UNIKAĆ?

Wywiady z naukowcami
Porady ekspertów z polski i ze świata
Unikatowe artykuły
Przepisy dla alergików
Recenzje produktów
Złoty Wydarzenia
Ważne trendy

Gorąco polecam
redaktor naczelna
Magazynu
HIPOALERGICZNI
Janeta Gell

hipoalergiczni
Jasne Miciaki
Przewodnik
towarzyski
DETOKS

ZAMÓW PRENUMERATĘ HIPOALERGICZNI
na www.hipoalergiczni.pl/prenumerata

Zamów 4 kolejne wydania magazynu HIPOALERGICZNI za 60 zł na rok a otrzymasz kartę Happy Card rabatem 5% na zakupy w ORGANIC FARMA ZDROWIA.

Nie przegap najciekawszych informacji i nowości
www.facebook.com/HIPOALERGICZNI

ZDOBYWAJ WIEDZĘ Z NIEZALEŻNEGO ŹRÓDŁA I DBAJ O SIEBIE