

Opalování v soláriu



Věčně diskutovaná otázka: jsou solária opravdu tak škodlivá, jak se píše nebo je to jen nafouklá bublina zdravotníků, kteří jsou zásadně proti? Udělejte si názor sami.

Pojďme si napřed ujasnit, jaké jsou vlastně typy UV záření a jak na nás mohou působit:

Slunce je přirozeným zdrojem ultrafialového záření, v letním období dopadá na zemský povrch až 3x více UV záření než v zimě, citlivost kůže, zejména na UV-B, je největší v květnu a nejmenší v říjnu. V době, kdy je slunce nejvýše na obloze, má intenzitu záření nejvyšší. Závisí také na nadmořské výšce. Čím výše jste, tím je větší pravděpodobnost, že se můžete spálit i v zimě v Alpách. Je proto nutné se chránit krémem s vyšším SPF (sun protecting factor – faktor sluneční ochrany).

Dle biologických účinků dělíme UV záření na tři úseky:

1. UV-A záření (dlouhovlnné) způsobující zhnědnutí kůže díky produkci melaninu
2. UV-B záření (středněvlnné) způsobuje zčervenání kůže, akutní či chronické poškození kůže – při vyšší dávce záření může docházet k tvorbě puchýřů
3. UV-C záření - na zemský povrch toto záření nedopadá, je absorbováno ozonovou vrstvou (využívá se například ve formě baktericidních zářivek – poškozuje DNA)

Kdo by se měl soláriu raději vyhnout?

Podle Světové zdravotnické organizace odpovídá asi 20 minut v soláriu jednomu dni strávenému na pláži. Dle odborníků by se návštěvě solárií měli vyhýbat všechny děti a mladiství do 18 let, lidé s nízkým fototypem 1 a 2 (světlá kůže a vlasy) a také lidé se sníženou imunitou. Pozor by si samozřejmě měli dát i lidé, kteří mají v rodině onemocnění rakovinou kůže.

Jaký fototyp pokožky máte?

Fototyp 1 - světlá pokožka, světlé vlasy a světlé oči, pokožka má tendenci se vždy spálit a nehnědne.

Fototyp 2 - světlá pokožka, vlasy i oči. Po opalování pokožka někdy zhnědne.

Fototyp 3 - pokožka evropského typu (tmavší), hnědé vlasy, světlé nebo tmavé oči, pokožka se málokdy spálí a obvykle zhnědne.

Fototyp 4 - tmavá pokožka, vlasy i oči, pokožka vždy výrazně zhnědne (středoevropský typ)

Na co si dát při opalování v soláriu pozor?

Zvýšenou pozornost byste měli určitě věnovat i provozovatelům solárií. Problémy se týkají hlavně dodržování stanovené normy záření, která by neměla překračovat 0,3 W/m² (wattů na metr čtvereční). Zvýšené záření může vyvolat zdravotní problémy, v nejhorším případě melanom kůže. Ne nadarmo WHO (Světová zdravotnická organizace) přirovnává umělé UV záření k azbestu či formaldehydu. Počet onemocnění rakovinou kůže výrazně vzrostl, mnoho případů je i následkem opalování právě umělým UV zářením v soláriu.

Ověřuj, ale prověřuj – u solária dvojnásob!

V dubnu loňského roku provedla Česká obchodní inspekce náhodnou kontrolu solárií v Praze a Středočeském kraji. Z deseti náhodně vybraných solárií osm nesplňovalo předepsanou hodnotu a ohrožovalo tak zdraví zákazníků.

Závěrem

Můj názor je takový, že pokud nemusíte, solárium nenavštěvujte. V zimě určitě nastanou okamžiky, kdy se budete chtít ohřát a zlepšit si tak náladu. Využijte raději jiných prostředků, jako jsou na příklad infrasauny založené na principu prohřívání těla pomocí přenosu tepla infrazářením. Zajistí tak potřebnou regeneraci a vy se budete určitě bez výčitek cítit lépe. Navíc si ušetříte vrásky a vysušenou pokožku. Pokud to děláte pouze z toho důvodu, že patříte k lidem s nižším fototypem s tendencí se na sluníčku spálit, raději se natřete opalovacím krémem s vyšším faktorem a vyhýbejte se pobytu na sluníčku od 11 do 15 hodin. Slunce je totiž v létě velmi silné a opaluje i přes plavky a slunečníky – věřte, že i když z toho možná nebudete mít ten pocit, opálíte/spálíte se stejně.

Přečtěte si také:

[Jak pevné je vaše zdraví](#)
[Priessnitzovy léčebné lázně](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak si zvýšit sebevědomí“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)