

Zabiják mládí: 6 nejčastějších chyb při používání SPF, děláte je také?

Používáte SPF jen na letní dovolené? Sluneční záření je zodpovědné až za 80 % známek stárnutí pleti. Sluneční ochrana je nejdůležitějším krokem v každodenní anti-age péči, ale často je opomíjena. Vyhněte se nejčastějším chybám a zjistěte, jak se efektivně chránit.



Každé záření ovlivňuje pokožku jinak

- **UVB záření** - (B - burning / spálení)
Působí spíše na povrchu pokožky. Jeho intenzita se zvyšuje během letních měsíců a ve vyšších nadmořských výškách. Způsobuje spálení kůže a zvyšuje riziko rakoviny kůže.
- **UVA záření** - (A - aging / stárnutí)
[Studie](#) uvádí, že je sluneční záření zodpovědné až za 80 % viditelných známek stárnutí pleti. UVA záření proniká hlouběji do pokožky a je přítomno po celý rok, i v oblačných dnech. Je spojováno se stárnutím pokožky a tvorbou vrásek. Má schopnost pronikat skrze sklo, takže i při pobytu ve vnitřních prostorách jsme vystaveni UVA záření.
- **Modré světlo**
Modré světlo z obrazovek nenarušuje jen náš spánek. Negativně ovlivňuje biologický rytmus buněk a proces přirozené obnovy. Způsobuje oxidační stres a přispívá k předčasnému stárnutí pleti. Oproti UVA a UVB proniká až do dermis - vrstvy kůže, kde vzniká kolagen, elastin a kyselina hyaluronová.

Opalování = poškození DNA

Letní pohoda, moře, sluníčko a touha po dokonalém opálení. Sluníčko je cenným zdrojem vitamínu D, který naše tělo potřebuje. Bohužel má i svou odvrácenou stránku. Co to vlastně opravdu znamená, když “chytáme bronz”? Kůže vystavena UV záření zaznamená riziko poškození DNA a v reakci na to začne produkovat melanin - pigment. Ve chvíli, kdy se radujete z viditelného opálení již sluneční paprsky poškodily celé vrstvy vašich kožních buněk. Zásadní je správná ochrana pleti.

Co znamená číslo ochranného faktoru SPF?

SPF udává kolik slunečních paprsků opalovací krém dokáže zablokovat. Čím vyšší číslo, tím vyšší ochrana. SPF 50 teoreticky prodlouží možnou dobu na sluníčku 50x.

- **SPF 15**
 - propustí 1/15 a zablokuje 93 % paprsků
- **SPF 30**
 - propustí 1/30 a zablokuje 97 % paprsků
- **SPF 50**
 - propustí 1/50 a zablokuje 98 % paprsků

Pozor! Některé přípravky na trhu mohou chránit pouze před UVB zářením. Při výběru produktů s SPF je důležité hledat ty s širokospektrální ochranou. [Ultralehké hedvábné sérum od Rodial s SPF 50](#) chrání pleť před UVA, UVB i modrým světlem a zabraňuje degeneraci kolagenu a ztrátě pružnosti.

6 nejčastějších chyb ve sluneční ochraně pleti

- **Příliš nízký, nebo žádný ochranný faktor**

Ochrana před sluníčkem je nutnost a nejdůležitější krok v každodenní péči o pleť. Nižší SPF = nižší ochrana proti UV záření. Doporučujeme používat [kosmetiku s minimálním ochranným faktorem 30](#).
- **Je zataženo a jsem celý den doma, nepotřebuji se mazat**

Omyl! UV paprsky na pleť působí i přes mraky, ve stínu a pronikají skrze okna. Pokud chcete zabránit předčasnému stárnutí kůže, je klíčové používat sluneční ochranu denně.
- **Špatná volba opalovacího přípravku**

Při výběru přípravku myslete na specifické potřeby vaší pleti a volte produkty, které nejen chrání ale o pleť i pečují. Ujistěte se, že krém s SPF poskytuje ochranu před UVA, UVB i modrým světlem.
- **Spoléháte jen na SPF v make-upu**

Make-up s SPF může poskytnout určitou míru ochrany proti slunečnímu záření. Obvykle však tato ochrana není dostatečná a nenehrazuje přípravky na opalování. Make-up s ochranným faktorem nemusí chránit před UVA a modrým světlem.
- **Nedostatečné množství opalovacího krému**

Krémem nešetřete a aplikujte jej na obličej, krk i dekolt v dostatečném množství. Při

menším množstvím se může výrazně snížit sluneční ochrana a z faktoru 50 se rázem stane 20.

- **Nedostatečná opětovná aplikace**

SPF dokáže prodloužit bezpečnou dobu na sluníčku, nemusí však chránit po celý den. Přípravek se sluneční ochranou by měl být během dne reaplikován.