WADY I ZALETY OPALANIA

Miejmy nadzieję, że w najbliższym czasie poprawi się pogoda i będzie ciepło. Większość z nas w ciepłe dni chętnie przebywa na słońcu.

Słońce odgrywa bardzo ważną rolę w naszym życiu: poprawia nastrój, opala skórę. Dzięki słońcu w skórze produkowana jest witamina D3.

Nie jest jednak konieczne smażenie się na plaży, by zapewnić sobie jej niezbędną dawkę. Wystarczy ekspozycja 20 % skóry przez 20–30 minut dziennie na światło. Poza tym witaminę D3 dostarcza organizmowi mleko i jego przetwory oraz tłuste ryby morskie.

Opalanie może być przyczyną przebarwień, wysuszenia skóry, a nawet raka skóry. Dlatego musimy o nią szczególnie dbać w tym czasie.

Co zrobić, żeby opalanie było bezpieczne?

Stosuj kremy z wysokim filtrem, chroń znamiona. Promienie UV źle wpływają na skórę naczyniową - pod jego wpływem dochodzi do rozszerzania i pękania drobnych naczyń włosowatych.

Unikać słońca powinny też osoby cierpiące na trądzik różowaty i z opryszczką.

Nie wszyscy mogą się opalać. Przeciwwskazania do opalania:

- uczulenie na słońce,
- nadwrażliwość na promienie ultrafioletowe,
- stany zapalne skóry,
- bielactwo,
- choroby serca, układu krążenia,
- choroby nerek, tarczycy, epilepsji,
- liczne przebarwienia skóry,
- znamiona barwnikowe,
- niezagojone tatuaże.

Pozdrawiam Was

Anna Listowska