

JASNE JAK SŁOŃCE

Chociaż działa jak najlepszy naturalny antydepresant, to w nadmiarze szkodzi skórze. Jak bezpiecznie korzystać z **promieni słonecznych**, wyjaśnia dr Iwona Marycz-Langner, dermatolog z kliniki DermClinic.

ROZMAWIA *Tomek Kocewiak*

W Polsce lato trwa zawsze za krótko, a do tego trzeba się jeszcze chronić przed słońcem. Czy to konieczne?

W tej kwestii najważniejszy jest zdrowy rozsądek, bo przecież trudno przez całe wakacje siedzieć

w pokoju hotelowym. Ładna pogoda na pewno poprawia nastrój i dodaje energii, musimy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie na słońcu jest po prostu niezdrowe i może skończyć się poparzeniem słonecznym, a w skrajnych przypadkach nawet udarem cieplnym. Wiadomo także, że opalanie ma szkodliwe działanie na skórę i przyspiesza procesy fotostarzenia, a nawet może powodować bardzo niebezpieczne nowotwory. W Polsce w okresie wakacyjnym powinniśmy chronić się kosmetykami z wysokim faktorem, czyli SPF 30 albo SPF 50.

Co tak naprawdę oznacza wartość SPF podana przez producenta na opakowaniu?

SPF, czyli Sun Protection Factor, informuje nas, o ile mniej więcej możemy wydłużyć czas bezpiecznego przebywania na słońcu, zanim dojdzie do poparzenia skóry. Standardowo przyjmuje się, że bez żadnej ochrony jest to około 15 minut. Teoretycznie przy SPF 30 możemy przebywać na słońcu 30 razy dłużej, czyli około siedmiu godzin. Oczywiście w praktyce to nie działa, bo nikt nie stosuje ▶



POLECAMY

1. Krem do twarzy SPF 50, Nuxe, 77 zł
2. Mgiełka do ciała Photoderm SPF 30, Bioderma, 79 zł
3. Krem ochronny Extreme Protect SPF 30, Is Clinical, 280 zł
4. Fluid mineralny SPF 50, Avène, 62 zł
5. Suchy olejek do ciała Virtuoil Body Mist SPF 30, Clinique, 119 zł
6. Balsam do ciała The Reperative Body Sun Lotion SPF 30, La Mer, 350 zł
7. Pyłki puder do twarzy Powder Me SPF 30, Jane Iredale, 230 zł