

KOMPLEXNÍ PRŮVODCE SLUNĚNÍM:

OD VHDNÉHO OCHRANNÉHO FAKTORU SPF K DOKONALÉ REGENERACI POKOŽKY.

Pro mnohé z nás je bronzová pokožka symbolem krásy. Co se ale ve skutečnosti děje pod povrchem naší kůže, když začne hnědnout? A proč je péče o pokožku po opalování stejně důležitá jako její ochrana před slunečním zářením?

Mýtus o opálení a síla vysokého ochranného faktoru SPF

Z pohledu dermatologie je opálení vlastně obranný mechanismus. Když UV záření zasáhne kůži, poškodí DNA v jejích buňkách. Tělo na tento útok reaguje mobilizací barviva melaninu, které funguje jako biologický deštník. Žádné opálení, které by pokožce prospívalo, tedy vlastně **neexistuje** – každé její zhnědnutí je totiž známkou toho, že došlo k poškození buněk.

Zde přichází na řadu vysoký ochranný faktor (**SPF 30 a 50**). Často se setkáváme s mýtem, že s „padesátkou“ se neopálíme. Opak je pravdou. Vysoký ochranný faktor SPF umí odfiltrovat až 98 % škodlivého UVB záření, což dává kůži čas produkovat melanin postupně a významně bezpečněji. Navíc moderní vysoké ochranné faktory SPF často fungují také jako účinné krémy [proti vráskám](#) a [pigmentovým skvrnám](#), protože blokují i UVA složku záření, která proniká i přes mraky a sklo. Výsledné opálení pak sice vzniká pomaleji, ale má tendenci být mnohem trvanlivější a rovnoměrnější. Vzniká zpravidla také bez rizika bolestivého [spálení](#) a budoucí zvýšené tvorby vrásek. Zajímavostí je, že intenzita UV záření se zvyšuje s odrazem od světlých povrchů – písek zvyšuje expozici přibližně o 15 % a vodní hladina ji může zvyšovat až o 25 %. Proto je ochrana pokožky pomocí vysokého ochranného faktoru SPF vhodná, i když trávíte čas v pohybu nebo u vody.



Proč nepodcenit „After Sun“ péči?

Opalování nekončí tím, že odejdete z pláže. Procesy, které sluneční záření v kůži nastartuje, pokračují ještě několik hodin poté, co se schováte do stínu. UV záření způsobuje v pokožce oxidační stres, který rozkládá [kolagen](#) a odčerpává vlhkost.

Speciální kosmetika **po opalování** má za úkol kůži okamžitě ochlazovat, podpořit její regeneraci a uzamykat hydrataci v jejích hlubších vrstvách. Aby byla regenerace účinná, je důležité zvolit správnou texturu a složení produktu po opalování podle aktuálního stavu pokožky.

Slunce k životu potřebujeme, ale klíčem je střídmost. Nejsvůdnější kůže není ta nejtmavší, ale ta, která je pružná, sjednocená a která nám dává pocit komfortu. Pamatujte, že se říká, že kůže má „sloní paměť“ – péče, kterou jí věnujete dnes, se vám pak může vrátit v podobě mladistvého vzhledu za deset i dvacet let.

Podle [Komplexní průvodce sluněním: od vhodného ochranného faktoru SPF k dokonalé regeneraci pokožky](#) | [BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák