

Preporuke za bezbrižno sunčanje iz KOZMETIKE AFRODITA

Uživajte na suncu! Sunce ima neosporno pozitivan učinak na našu dušu i tijelo. Jača osjećaj dobrog raspoloženja i vitalnosti, ublažava depresiju i aktivira sintezu vitamina D koji je važan za sastav kosti. Na žalost izloženost suncu ima i negativne učinke kao što su opekline, razne fotoalergijske i fototoksične reakcije, preuranjeno starenje kože, oštećenja genetskog materijala i čak pojavu raka kože. Zbog toga se moramo pobrinuti za primjerenu zaštitu od sunčevih zraka.

U Kozmetici Afrodita razvili smo paletu odličnih, pouzdanih te koži ugodnih proizvoda za zaštitu od sunca te njegu kože nakon sunčanja pod zajedničkim imenom **SUN CARE**. Svi proizvodi su dermatološki testirani i namirani sa koži ugodnim hipoalergenim parfemom koji smanjuju mogućnost pojave alergija. Liniju karakterizira prekrasan ljetni miris kokosa.

Za sigurno sunčanje slijedite upute:



- **Dovoljna količina proizvoda** - preporučena količina kreme ili mlijeka kod jednokratnog nanošenja za cijelo tijelo odraslog čovjeka je približno **35 ml**, što znači približno 2 pune jušne žlice. Tu količinu potrebno je nanijeti barem 20 min prije sunčanja i nanošenje ponoviti nakon svakog kopanja ili brisanja ručnikom. Uporaba manje količine od preporučene će bitno sniziti nivo zaštite. Zaštitni sloj kreme zbog različitih uzročnika nakon dva sata gubi učinkovitost. Svaka dva sata moramo nanošenje kreme obnoviti, pri tome ne smijemo zaboraviti na lice, uši, vrat i na gornji dio stopala. Zaštititi je potrebno i usne sa prikladnim mazivom za taj dio tijela sa SPF barem 15.



- **Ne izlažite se suncu između 11 i 15 sati, za osjetljive između 10 i 16 sati**, jer je tad sunce najjače. Ne zaboravite da sunce uspješno prodire i kroz oblake. Prevelika izloženost suncu ozbiljno ugrožava vaše zdravlje.



- U slučaju kada nije moguće izbjeći izlaganje suncu, potrebno je **tijelo dodatno zaštititi odjećom, pokrivalom i sunčanim naočalima**. Pokrivala neka budu bez rupica. Odjeća neka bude od prirodnih materijala, netransparentna i neka pokriva što veći dio tijela. UV prohodnost tkanine ovisi i o vrsti vlaknastih materijala. Dodatno utječe i sadržajnost vode (mokra istovrsna odjeća ima obično niži zaštitni faktor od suhe jer voda između vlakana snižava odbojnost materijala; vlažnoj odjeći od viskoze i svile se zaštitni faktor povećava jer kod nabreknuća vlakana dolazi do smanjena pora među vlaknima).



- Dojenčad i malu djecu, mlađe od tri godine, ne izlažite neposrednim sunčevim zrakama. Zaštitite ih **šeširom, primjerenom odjećom, sunčanim naočalima i sjenom**. Sunčeve opekline u djetinjstvu povećavaju rizik za nastanak raka kože u kasnijim godinama, zato vam savjetujemo da njihovu kožu zaista dobro zaštitite proizvodima sa visokom zaštitom kože.

Poticanje ka **izvođenju pravila sjene**:
nađi sjenu kad sjena tvoga tijela postane kraća od dužine tijela.

Njegužite kožu i nakon sunčanja, pijte dovoljno tekućine, posebno je preporučljiva voda.