

Priporočila za brezskrbno sončenje iz KOZMETIKE AFRODITA

Uživajte na soncu! Sonce ima nesporno pozitiven učinek na našo dušo in telo. Krepi občutek dobrega počutja in vitalnosti, blaži depresijo in aktivira sintezo vitamina D, ki je pomemben za sestavo kosti. Žal pa ima izpostavljenost soncu tudi negativne učinke, kot so opekline, razne fotoalergijske in fototoksične reakcije, prezgodnje staranje kože, poškodbe genetskega materiala in celo pojav kožnega raka. Zaradi tega moramo poskrbeti za primerno zaščito pred sončnimi žarki.

V Kozmetiki Afrodita smo razvili paleto odličnih, zanesljivih ter koži prijaznih izdelkov za zaščito pred soncem ter nego kože po sončenju pod skupnim imenom **SUN CARE**. Vsi izdelki so dermatološko testirani in odišavljeni s koži prijaznim hipoalergenim parfumom, ki zmanjšujejo možnost pojava alergij. Linijo zaznamuje čudovit poletni vonj kokosa.

Za varno sončenje upoštevajte naslednja navodila:



- **Zadostna količina izdelka** - priporočena količina kreme ali mleka pri enkratnem nanosu za celo telo odraslega človeka je približno **35 ml**, kar pomeni približno 2 zvrhani jušni žlici. To količino je potrebno nanesti vsaj 20 min pred sončenjem in nanos ponoviti po vsakem kopanju ali otiranju z brisačo. Uporaba manjše količine od priporočene bo bistveno znižala raven zaščite. Zaščitni sloj kreme zaradi različnih vzrokov po dveh urah izgubi učinkovitost. Vsaki dve uri moramo nanos kreme obnoviti, pri tem pa ne smemo pozabiti na obraz, uhlje, tilnik in na hrbtišča stopal. Zaščititi je potrebno tudi ustnice s primernim mazilom za ta del telesa s SPF vsaj 15.



- **Ne izpostavljajte se soncu med 11. in 15. uro, za občutljive med 10. in 16. uro**, saj je takrat sonce najmočnejše. Ne pozabite, da sonce uspešno prodira tudi skozi oblake. Prevelika izpostavljenost soncu resno ogroža vaše zdravje.



- V primeru, ko se ni možno izogniti izpostavljanju soncu, je potrebno **telo zaščititi še z obleko, pokrivalom in sončnimi očali**. Pokrivala naj bodo brez luknjic. Obleka naj bo iz naravnih materialov, neprosojna in naj pokriva čim večji del telesa. UV prehodnost tkanine je odvisna tudi od vrste vlaken. Dodatno vpliva tudi vsebnost vode (mokra istovrstna oblačila imajo običajno nižji zaščitni faktor kot suha, ker voda med vlakni zniža odbojnost materiala; vlažnim oblačilom iz viskoze in svile pa se zaščitni faktor zviša, ker ob nabrekanju vlaken pride do manjšanja por med vlakni).



- Dojenčkov in otrok, mlajših od treh let, ne izpostavljajte neposrednim sončnim žarkom. Zaščitite jih z **uporabo klobuka, ustrezne obleke, sončnih očal in sence**. Sončne opekline v otroštvu povečajo tveganje za nastanek kožnega raka v kasnejših letih, zato vam svetujemo da njihovo kožo resnično dobro zaščitite z izdelki z visoko zaščito kože.

Spodbujanje k **izvajanju pravila sence**:
poišči senco, kadar senca tvojega telesa postane krajša od dolžine telesa.

Negujte kožo tudi po sončenju, pijte dovolj tekočine, priporočljiva je predvsem voda.