

## Proč se lidé opalují? Historie a sociokulturní aspekty opalování



**Opálenou kůži chápeme v dnešní době jako pozitivní a kýžený estetický prvek. Zatímco se záměrně vystavujeme slunci a toužíme po bronzové pokožce, po...**

**Nemůžete se dočkat letních slunečních paprsků, díky kterým chytne bronz? Ať už dáváte přednost vystavování se slunci za domem u jezera, v zahraničí u moře nebo pravidelně navštěvujete solárium, jedno máte společné - chcete mít barvu kůže obarvenou do zlatohněda. Opálená kůže je zkrátka v naší společnosti oblíbená a patří k významným rysům mnoha současných kultur. Ne vždy byla snědá kůže oblíbená, jak je tomu dnes. Pojďme společně nahlédnout do historie opalování, zachytit vývoj a sociokulturní aspekty a odpovědět tak na otázku, proč se lidé opalují.**

### **Bledá pleť: znak vysokého postavení**

Opálenou kůži chápeme v dnešní době jako pozitivní a kýžený estetický prvek. Zatímco se záměrně vystavujeme slunci a toužíme po bronzové pokožce, po tisíce let tomu bylo u většiny kultur právě naopak. Historické nálezy potvrdily, že již před více než 2500 lety před Kristem v období **starověkého Egypta** byla znakem vysokého postavení bledá pleť, nikoliv opálená. Aby ženy

vysokého postavení dosáhly čistého bledého odstínu, používaly různé **přírodní prášky, oleje** či **pigmenty** z pryskyřičných stromů, především myrhy.

Bledá pleť byla jako znak vysokého postavení považována až do 20. století. Bílá kůže jako symbol krásy byla vnímána napříč různými kulturami. Mnohaletou tradici má v **Číně** i **Japonsku**, ve středověku však byla bledost vnímána jako přednost třeba i v severní Africe. Některé krásy tehdy zůstaly prakticky po celý život ve svých stanech a dosáhly tak bledé pleti i uprostřed Sahary.

## Slunečníky a dlouhé oděvy jako ochrana před opálením

V průběhu mnoha staletí se slunci vyhýbaly vysoce postavené ženy i v Evropě. Často používaly krémy a masti, které jejich pleť činily světlejší. Ještě na obraze Claude Moneta s názvem „**La promenade**“ z roku 1875 vidíme krásnou ženu na slunci, chráněnou velkým slunečníkem a oblečenou do oděvu, který chrání celé tělo a zabraňuje působení slunečních paprsků.

Proč byla bílá barva pleti tak důležitá? Tmavá kůže byla vždy spojena s **nižší pracující třídou**, která byla dlouhodobě vystavována slunečnímu svitu při venkovní práci. Pracující lid byl vždy mnohem tmavší než vrchnost, která se snažila tuto skutečnost dávat najevo právě velkým kontrastem barvy pleti. Ve Spojených státech takové přesvědčení panovalo až do roku 1920. Paradoxně se však situace začala obracet, až došla do současného stavu, kdy je právě snědá opálená kůže **symbolem krásy a vysokých estetických hodnot**.

## Slunce jako lék

O pozitivních aspektech vystavování se slunečnímu záření se začalo mluvit přibližně v polovině 19. století. Výzkumy a experimenty, které dokázaly pozitivní vliv slunečních paprsků na lidský organismus, vedly postupně k mentální změně přístupu k opálení u mnoha kultur.

Průkopníkem se stal Švýcar **Arnold Rikli**, který představil řadu terapií, které byly založené právě na vystavování svého těla slunečním paprskům. Publikoval několik knih, které se zabývaly **přírodní léčbou pomocí slunce**, vzduchu a parních lázní. Současně je považován za praotce **naturismu**, jelikož doporučoval provozovat opalování nahého těla.

Další významnou osobností, která potvrdila pozitivní vliv slunečních paprsků na lidský organismus, byl **Niels Finsen**. Ten v roce 1903 získal Nobelovu cenu za svou **Finsenovu terapii světlem**. Finsen dokázal, že pomocí působení světla lze léčit některé kožní nemoci, konkrétně lupus vulgaris a [křivice](#). Zjistilo se, že sluneční paprsky vedou k vytváření vitamínu D, jehož nedostatek může způsobit právě některé nemoci a kožní problémy.

## Opálená Coco Chanel jako symbol krásy

Ve 20. století se kromě pozitivních vlivů slunečních paprsků změnil i estetický náhled na opálenou kůži. Velký podíl na tom měla čistou náhodou francouzská ikona módního návrhářství **Coco Chanel**. Ta se v roce 1920 při návštěvě Francouzské riviéry nechtěně spálila a domů se vrátila se snědou opálenou kůží. Její fanoušci si této změny brzy všimli a tmavší barevné tóny si oblíbili.

Po vzoru Coco Chanel se začali sami opalovat. Změnu v estetickém vnímání barvy pleti podpořila i snědá zpěvačka **Josephine Baker**, kterou Pařížané taktéž milovali. Tyto dvě ženy se nevědomě zasloužily o to, že se opálená kůže stala symbolem krásy, zdraví, módy a luxusu. V roce 1927 módní trend využil návrhář Jean Patou, který představil první olej na opalování.



## Opálená kůže v různých kulturách

Vnímání krásy je v rámci jednotlivých kultur odlišné a s tím úzce souvisí i náhled na opalování. Ženskost a vnímání krásy je **historicky a kulturně podmíněným fenoménem**, ovlivněným mnoha faktory. Vždyť pouhé opálení módní ikony stačilo k tomu, aby se pohled na snědou pleť začal měnit v rámci celé Evropy.

Existují kultury, pro které je bledá kůže stále symbolem čistoty a vznešenosti. Jasným důkazem je **Japonsko**, které i dnes jistým způsobem uctívá gejši, které mají pleť upravenou do bílé barvy a tváře zvýrazněné barevně. Podobně je tomu i u vznešených žen v Číně. Naopak na Západě je právě snědá opálená pleť symbolem krásy.

S [kulturou opalování](#) úzce souvisí i způsob vystavování těla slunci. Již od počátku vzniku opalovací kultury v moderním Západním světě byly vypálené pruhy od plavek považovány za neestetické. Otevřela se tak otázka etiky a vnímání nahoty jednotlivých kultur. Došlo k rozšíření naturismu a k postupnému **odhalování těla** k dokonalému opálení i na veřejných plážích.

Na mnoha místech Evropy se dnes běžně setkáte se ženami, které se bez ostychu opalují bez horního dílu plavek, ovšem alespoň úzký spodní díl na sobě zpravidla mají. Takový způsob opalování je však prakticky nemožný po celém arabském světě, kde je přístup k odhalenému tělu diametrálně odlišný. Díky kulturním odlišnostem tak dochází k častým **konfliktům mezi místními a turisty**, kteří mají náhled na nahotu, krásu a vystavování se slunci zcela jiný.

## Proč se lidé opalují dnes

Odpověď na otázku, **proč se lidé opalují dnes** a proč chtějí mít snědou pokožku, musíme hledat hned na několika úrovních. Z hlediska historického vývoje navazujeme na trend, který Coco Chanel před takřka 100 lety vytvořila. Současně žijeme v multikulturní společnosti, kde se často setkáváme s lidmi z různých zemí i světadílů, diverzita tak není ničím neobvyklým.

Pokud se zamyslíme nad **psychologickou stránkou opalování**, vzpomeňme si na důvod, proč se vysoce postavené osoby v minulosti vyhýbaly slunci - nechtěly být snědé jako nižší pracující třída. Dnešní svět vytváří opačné situace, tedy že velké množství pracujících je celé dny zavřeno v kancelářích či jiných vnitřních prostorech a na slunce se vůbec nedostane. Bledá pleť je tak dnes

příznačná právě pro pracující, naopak snědá bronzová barva pleti v očích druhých naznačuje, že opálená osoba svému tělu věnuje určitou péči a čas, eventuálně že navštívila exotickou destinaci, kde se krásně opálila. Opalování je současně **druhem relaxace**, lidé si tak rádi odpočinou a zlepší svůj fyzický i psychický stav.

Někteří lidé se také opalují z důvodu, že považují snědou kůži za **sexy a přitažlivou**. Může to souviset s evolucí, kdy jsou podle vědců všichni lidé prapůvodem Afričané. Podle nejnovějších výzkumů totiž právě ve východní Africe sídlili před 200 tisíci lety první lidé druhu *homo sapiens*. Tmavá pleť je tedy **evolučně dominantnější než světlý fototyp kůže**, který se vyvinul až později, kdy lidé druhu *homo erectus* zamířili do Evropy. Právě díky této historické skutečnosti můžeme soudit, že některým lidem se tmavá pleť může zdát **geneticky přitažlivější** a více sexy. Na druhou stranu bychom v takové anketě asi nikdy nezískali stoprocentní výsledek, neboť je mnoho žen i mužů, kterým naopak imponuje [světlý typ pleti](#).

Zajímavým je také statistický fakt, že celosvětově **ubývá počet světlovlasých modrookých lidí**. Je to způsobeno tím, že při přirozené reprodukci lidí vždy vyhrají tmavé vlasy a oči nad těmi světlými, neboť mají silnější a průbojnější gen. Možná se tedy jednou dočkáme toho, kdy budou plavovlasí muži nebo ženy s pomněnkovými očima **vyloženu vzácností**.

## Sluneční paprsky zvyšují psychickou pohodu

Výzkum pod vedením specializovaných dermatologů ve spolupráci se studenty lékařské univerzity v Massachusetts vysvětlil, proč je pro nás opalování a vystavování se slunci příjemné a proč po něm mnozí přímo prahnou. Vědci došli k závěru, že pokud se tělo vystavuje působení paprsků UV záření, dochází k [produkcí endorfinů](#). Jde o hormony štěstí, které v první řadě zmírňují bolest, zlepšují psychický stav a působí podobně jako heroin či jiné drogy.

To však má i odvrácenou stránku mince. Opalování totiž může působit podobně jako droga a **způsobuje závislost**. Uvolňování endorfinů a vyvolané pocity štěstí nám mohou být natolik příjemné, že si na nich vybudujeme závislost. Jistě jste se již setkali s osobami, které to s opalováním viditelně přeháněli. Důvodem může být právě vytvořená závislost na opalování, způsobená produkcí hormonů štěstí.

Výzkum tak prokázal, že záměrné vystavování se slunečním paprskům není jen módním trendem. Lidské tělo na slunce reaguje **vytvářením různých látek**, mimo jiné i důležitým vitamínem D. Proč se tedy opalujeme? Chceme se cítit dobře, dobře vypadat vzhledem k aktuálním společenským měřítkům, odpočinout si. Vždy však mějme na paměti, že nadměrným opalováním výrazně **zvyšujeme riziko rakoviny** a dalších onemocnění.

## Odvrácená stránka opalování

Řada vědeckých výzkumů potvrdila rizika, spojená s opalováním. Nadměrné vystavování se slunci vede k vysokému riziku vzniku **různých typů rakoviny kůže**, nejčastěji melanomu, bazaliomu či spinaliomu. Základem prevence je použití kvalitní ochrany před UV zářením a především vystavování se slunci v rozumné míře. Odborníci doporučují vyhýbat se slunečním paprskům během poledne, kdy působí nejsilněji.

Případů rakoviny kůže, spojené s nadměrným opalováním, neustále přibývá. Nenechte se tak ovlivnit nadměrnou náplavou endorfinů, **myslete racionálně** a uvědomte si i **stinné stránky opalování**. Slunce je pro organismus důležité, nadměrné vystavování se slunečním paprskům však může mít fatální následky.