

## Zdravé opalování s bylinkami



**Bez opalování by nebylo pořádné léto! Ale u opalování musíme dbát určitých zásad, abychom si neublížili. Jistě jste se v posledních letech také setkali s nejrůznějšími varováními před slunečním zářením. Opalování se připisují závažné následky, zejména se hovoří o zvýšeném výskytu rakoviny kůže. Jak tedy na zdravé opalování?**

Zdravé opalování s krémem nebo bez? Je vůbec opalovací krém v našich podmínkách nezbytný? Podle některých názorů mohou totiž samotné krémy náš organismus také poškozovat. Respektive suroviny, které byly použity při jejich výrobě, nemusí být pro naše tělo tak úplně v pořádku. Co tedy používat při opalování?

### **Opalování s opalovacím krémem nebo bez něj?**

Navíc krémy na opalování zabraňují přirozené reakci kůže — začervenání — která nás varuje, že je **nejvyšší čas se před sluníčkem schovat**. Naštěstí existují i [přírodní prostředky na ošetření kůže](#) před opalováním, například **kokosový olej, který má dokonce přírodní ochranný faktor 5**. Nebo lanolin. Máme-li citlivou pleť, bude také moudré zůstat v létě mezi **11. a 15. hodinou** ve stínu. A zdravé opalování si užít dříve nebo později.

### **Zdravé opalování na slunci nebo ve stínu?**

Slunce je zdrojem **veškerého života na Zemi** a naši předkové na slunci trávili větší část svého

života. Se změnou životního stylu a pobytu v uzavřených místnostech se **začaly objevovat nemoci dříve neznámé jako tuberkulóza a křivice**. Naše tělo si totiž ze slunečního svitu získává **v tucích rozpustný vitamín D**, který krom jiného potřebujeme pro stavbu kostí. Jeho nedostatek se ovšem kvůli přímé vazbě vitamínu D s funkcí imunitního systému projeví také různými typy zánětlivých degenerativních onemocnění včetně rakoviny, a v neposlední řadě se podepíše na naší psychice. Opalování je tedy zdravé, ale jen do určité míry.

Z výše uvedeného totiž jasně vyplývá, že **výhody opalování významně převyšují rizika**. Moudrost našich předků nás ovšem učí, že všeho máme užívat s mírou. Občas se nám nicméně přihodí, že svou míru správně neodhadneme. Někdy si chceme sluníčka konečně do sytosti užít, jindy si třeba neuvědomíme, že **slunce opaluje i přes mraky a kritický bývá také náš první pobyt na slunci v daném roce**. Pak už nemůžeme říci, že jde o zdravé opalování. V takových momentech nám pomohou některé jednoduché a časem prověřené postupy a domácí recepty. Říká se také, že **nejzdravější opalování je před listy stromů** – ve stínu. I to může být jistá alternativa. Ani tak to však neznamena, že bychom měli sedět venku celý den.

## Nezdravé opalování: První pomoc při spálení

Zjistíme-li večer po dni stráveném na slunci, že nás nějak **pálí kůže, zčervenala nám, celkově se necítíme dobře a zřejmě máme i teplotu, je třeba hlavně dostatečně pít**. Kůži je dobré po opalování si také ochladit, tradičně se za tímto účelem používají obklady z kysaných mléčných výrobků, černý nebo zelený čaj a různé chladivé ovoce a zelenina. Osvědčily se i **vlažné koupele s přidáním bylin a olejů**.



Zevně se sluncem spálená kůže doporučuje mazat **lihovým výtažkem z květů kaštanu koňského** (nezapomeňte ji nejdřív [ošetřit měsíčkovou mastí](#) nebo bambuckým máslem), případně po opalování **postříkat silným čajem z čerstvých květů**. Vynikajícím prostředkem při opalování je také hydrosol vznikající při louhování **růžového oleje nebo alespoň silný nálev z pupat růže**. Hojení kůže po opalování můžeme podpořit i zevnitř, například pravidelným užíváním lněného oleje nebo rybího tuku. Na všechny typy popálenin, tedy i na spálení sluncem se doporučuje **třezalkový olej**, ovšem kůže pak nesmí přijít na slunce – **mohlo by dojít k alergické reakci přesně opačného typu, než je žádoucí účinek**.

## I u opalování je nejlepší prevence

Při opalování tak jako tak **zůstává nejdůležitější prevence**, kterou nám zajistí dostatečná dávka provitamínu A (beta karotenu). Víte-li tedy, že pojedete na dovolenou k moři, začněte [denně popíjet](#)

[mrkvovou šťávu](#) nebo jíst **větší množství červených a oranžových plodů**. Nejlepším přírodním zdrojem provitamínu A je **mrkev, plody rakytníku, nať petržele, jeřabina, papriky, špenát a řeřicha**. A nezapomínejte na kvalitní oleje, buď jako výživový doplněk nebo přidávané do salátů. Pro vysoký obsah zinku nutného ke vstřebání beta karotenu bude ideální **olej z dýňových semínek**. Z přírodních zdrojů můžeme získat i **provitamín B5, čili panthenol**, který urychluje hojení a zklidňuje podráždění. Patří k nim **droždí, játra, vejce, otruby, celá zrna obilí a ovesné vločky**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)