

Klimatske promjene!!!

Svjedoci smo klimatskih promjena kao ni jedna generacija do sada. Nas planet se stalno mijenja, a zajedno s njim mijenjamo se i mi. kao i sve druge vrste, prilagođavamo se nastalim situacijama na najbolji mogući način. Jer to je stara formula za očuvanjem vrste. Prilagoditi se danas za čovjeka znači shvatiti opasnosti koje mu prijete, te opskrbiti svoj organizam onim aktivnim tvarima koji će mu pomoći na putu očuvanja zdravlja.

Beta karoten i zdravlje kože: Beta karoten je karotenoid antioksidativnog djelovanja. Temelj je za stvaranje vitamina A, što znači da ga tijelo, ovisno o svojim potrebama, pretvara u vitamin A. Znaci nedostatka: suha koža, ljuskanje kože, slabljenje vida i noćno *sljepilo*, smetnje u rastu, sklonost infekcijama, p ojava afti.

Beta karoten neophodan je za zdravu i lijepu kožu. Svojim antioksidativnim djelovanjem štiti stanice od oštećenja, suzbijajući aktivnosti opasnih slobodnih radikala. Stoga je važan, ne samo za zaštitu unutarnjih tkiva i kože, nego i za sluznic e, čija je velika površina izložena djelovanju raznih štetnih tvari. Zato mu neki znanstvenici pripisuju značajnu ulogu u prevenciji raka. Vitamin A dobiven iz beta karotena poznat je i kao *vitamin ljepote*, a djeluje na nježnost i napetost kože, sprečava k rihkost i ispadanje kose i noktiju, a služi prije svega za rast i obnavljanje stanica. Jedna od zadaća beta karotena je neutralizirati i učiniti neškodljivima agresivne tvari, tzv. slobodne radikale, koji nastaju pod utjecajem sunčevog zračenja u našem orga nizmu, pridonoseći sprečavanju oštećenja kože nastalih kod izlaganja kože štetnim UV -A i UV-B zrakama. Istovremeno pigment karotena pogoduje da naša koža lijepo potamni.

Preventivna zaštita naročito je važna i o njoj treba razmišljati 4 -6 tjedana prije prvog izlaganja suncu, a tu se može uračunati i primjena solarija. Stoga sa zaštitnom primjenom iznutra, krenite kapsulama beta karotena na vrijeme

Provjerite svoje znanje!

Za oblačnih dana ne mogu se dobiti opekline. KRIVO.

Iako oblaci oslabe izravno UV zračenje, oni pridonose povećanju difuznog UV zračenja. Visoki, tanki oblaci propuštaju i do 80% zračenja, a mogu na pojedinim mjestima i povećati dozračenu UV energiju. Jedina dobra zaštita su niski, debeli oblaci.

Previše izlaganja suncu je opasno b ez obzira na životnu dob. TOČNO.

Ljudska koža i imunološki sustav su osjetljivi na UV zračenje tijekom cijeloga životnog vijeka.

Zaštitne kreme nas štite, pa možemo dulje uživati u sunčanju. KRIVO.

Zaštitne kreme jesu adekvatna zaštita od opekline, ali se njihova djelotvornost smanjuje nakon nanošenja. Zaštitne kreme ne služe tome da se produži boravak na suncu, već da bi se za vrijeme neizbježne izloženosti suncu povećala zaštita. Ne bismo smjeli ostati na suncu duže nego što je preporučeno za navedeni SPF (Sun Protection Factor).

Treba izbjegavati izlaganje suncu između 11 i 16 sati. TOČNO.

U to vrijeme je i Sunce u najvišem položaju nad horizontom, pa je i UV zračenje najjače.

Ako ne osjećamo toplinu za vrijeme sunčanj a, nećemo dobiti opekline. KRIVO.

UV zračenje ljudski organizam ne osjeća kao toplinu, jer se ono apsorbira u vanjskom, površinskom sloju kože. Toplinski osjet izaziva infra -crveno zračenje.

UV zračenje ne djeluje štetno samo na kožu nego i na oči. TOČNO.

Najpoznatiji učinak UV zračenja na ljudski organizam su opekline, ali UV zračenje može uzrokovati i razvoj katarakta (mrene na oku).

Ljudi sa svijetlom bojom kože i crvenom kosom osjetljiviji su na UV zračenje. TOČNO.

Ljudi sa svijetlom kožom i crvenom kosom pripadaju populacijskoj grupi najosjetljivijoj na UV zračenje.

Štetni učinci opeklina su kumulativni. TOČNO.

Sposobnost ljudskog organizma da se zaštiti od UV zračenja i obnovi već oštećene dijelove smanjuje se sa starenjem organizma.

UV zračenje nije štetno zimi i u proljeće. KRIVO.

Intenzitet UV zračenja ovisi i o geografskoj širini, nadmorskoj visini i refleksiji na tlu, a izrazito refleksivan je snijeg koji odbija i do 80% zračenja.

Djecu treba posebno dobro zaštititi. TOČNO.

Dječja koža je posebno osjetljiva, a zbog kumulativnog učinka UV zračenja dobra zaštita u mladim danima dobra je prevencija za kasnije.

Treba se izlagati suncu jer UV zračenje potiče stvaranje D vitamina. KRIVO.

Vrijeme izlaganja UV zračenju potrebno za stvaranje D vitamina je toliko kratko da se za tu potrebnu dozu nije potrebno sunčati.

Što nam je sjena kraća, to je UV zračenje opasnije. TOČNO

Kraća sjena je rezultat veće visine Sunca nad horizontom, dakle i intenzivnijeg UV zračenja.

Ne mogu se dobiti opekline za vrijeme boravka u vodi. KRIVO.

Voda slabi UV zračenje, ali se opekline mogu lako dobiti za vrijeme plivanja.

Na većoj nadmorskoj visini UV zračenje je štetnije. TOČNO.

Na većoj nadmorskoj visini UV zračenje je intenzivnije, jer se zbog kraćeg puta kroz atmosferu slabije apsorbira.

Najjeftinija i najbolja zaštita od sunca je sjena. TOČNO/KRIVO.

Sjena nas štiti od izravnog UV zračenja, ali ne i od raspršenog i reflektiranog, koje također može biti toliko jako da izazove opekline.

**Informacije, ućlanjenje i narudžbe na br. mob.
091/47-44-777, Mihael Kovačević
www.calivita-hr.com**