

Njega tijela i tjemena ljeti

CaliNews Srpanj 2007. • #6.

Zbog štetnog utjecaja vrućine i sunca, u ljetnom periodu naša koža, kosa i nokti zahtjevaju posebnu zaštitu i brigu. Protiv najočitijeg oštećenja kože, opekлина od sunca, trebamo se zaštititi izvana i iznutra.

U slučaju osjetljive, blijede kože preporučuje se uzimati beta karoten prije početka izlaganja suncu, jer ona neutralizira slobodne radikale, bilo da su proizvedeni u našem tijelu ili dolaze iz vanjskih izvora, te suzbija iznimno aktivne molekule kisika koje potječu iz ultraljubičastog zračenja.

Nanesite losion za sunčanje već pola sata prije izlaganja suncu! Za vrlo svjetlu kožu preporučuje se zaštitni faktor 20-25, za svjetlu kožu zaštitni faktor 15-20, za srednju kožu faktor 10-15, a za tamnu kožu faktor 5-10. Najnovije formule mogu sadržavati i faktor 100 te ne sadrže mehaničku ili fizičku zaštitu (titanij dioksid), već nude biološku zaštitu.

Koristite fotostabilne i voodootporne formule, jer imaju dugotrajniji učinak! Neovisno o tome, kožu izloženu suncu potrebno je mazati svaka 2-3 sata, kao i svaki put kada izađemo iz vode ili se otuširamo.

Površina vode, pijesak i beton uvećavaju UV zračenje, pa bismo u takvoj okolini trebali poduzeti dodatne mjere zaštite, jer 50% UV zračenja postoji čak i 1 metar ispod površine vode.

Izbjegavajte sunce između 11 i 15 sati (prema posljednjim preporukama između 10 i 16 sati)! Nakon što se osušite, što prije se sklonite u hlad i pokrijte glavu.

Da biste zaštitili oči, nosite kvalitetne sunčane naočale s UV filterom, koje će, sprečavajući treptanje, ujedno spriječiti nastanak bora oko očiju.

Usprkos zaštiti od opekлина, koža nam ljeti postaje suša, a njena površina grublja. Jedan od razloga za to je što za vrućina naše tijelo, uključujući i kožu, gubi mnogo vode koju tada treba nadoknaditi. Međutim, osim unosa potrebnih 2,5-3 litre vode dnevno, savjetuje se dodatno njegovati kožu iz vana. Za to su najbolja ulja prirodnog porijekla (danas se sve manje koriste sintetska ulja ili ona na bazi petroleja). Glicerol također treba izbjegavati, jer on isušuje vodu iz kože.

Obrambenu sposobnost kože jačaju cink, selen, vitamini B, C i E, kao i već spomenuti beta karoten, a njihov se unos preporučuje i nakon izlaganja suncu.

Tjeme, zbog svog posebnog sastava, zahtjeva posebnu njegu. Ljuštenje, koje na drugim dijelovima tijela ostaje gotovo nezamijećeno, na tjemenu može uzrokovati perut, čiji se razvoj danas pripisuje gljivici zvanoj malassezia furfur.

Proučavajući bolesti tjemena, saznajemo da je najčešći problem upravo perut (lat. seborea). Kako bismo uklonili patogene, najčešće koristimo specijalne šampone s fungicidnim djelovanjem. Najmodernije formule ne sadrže supstance za pjenjenje, jer su znanstvenici otkrili da preopsežno odstranjivanje masti iz tjemena pospješuje ne samo prodor različitih kemijskih tvari, već i prodor patogenih mikroba.

Kosi je također potreban loj kojega proizvodi tjeme, kako bi se zaštitila od pretjeranog pucanja i isušivanja, kao i od punjenja suvišnim statičkim elektricitetom. Kada se zbog pretjeranog učinka deterdženata folikuli oštete, postat će sve manji i manji, odumrijet će, postati tanki i na kraju će otpasti.

Gubitak kose danas je jedna od najčešćih bolesti kože. Kosa može otpasti na pojedinim mjestima ili sa cijelog tjemena, što se može desiti uslijed hormonalne neravnoteže, latentne upale ili infekcije. Gubitak kose može uzrokovati i nedostatak vitamina i minerala, kao i oštećenje folikula uzrokovano stresom i zagađenjem okoliša (dim, plinovi, teški metali, radioaktivne tvari) ili toksičnim tvarima (lijekovi, citostatici).

Možemo ustvrditi da se u posljednjih 15-20 godina broj onih koji su se obratili liječniku zbog gubitka kose udvostručio. To se može objasniti dobro poznatim (ponekad neprepoznatim) pozadinskim zračenjem, promijenjenim ubrzanom načinom života, kao i nezdravim prehrambenim navikama, pa zbog toga i terapija često može biti dugotrajna, ponekad s vrlo oskudnim rezultatima.

Za vanjsku njegu kose primjerene su formule čiji aktivni agensi mogu prodrijeti u nju (tonici, maske, regeneratori za kosu). Apsorpcija se uvijek odvija u folikulu, odnosno na tjemenu; beživotna kosa nikada ne bi dovela takve tvari do korijena. Regeneratori su pogodni za jačanje vanjskog sloja oštećene kose, ali hranjenje folikula je također nezamjenjivo za liječenje ove bolesti.

Gelovi i lakovi obično ne oštećuju kosu, ali začepljujući pore na tjemenu često pospješuju razvoj potkožnih pirštića. Ulja za kosu više nisu u modi; međutim, ona su mnogo pogodnija za zaštitu kose od gelova i lakova.

Za unutrašnju njegu, osim široko priznatih vitamina B skupine, treba uzimati multivitamine te adekvatne količine lako apsorbirajućih (keliranih) željeza, cinka i selena. Dobro je uzimati i omega masne kiseline, lecitin, kao i formule koje sadrže fitoestrogene.

Dr. Kohán József

CaliVita preporuka:

Koristite najbolje od prirode iz mora i zemlje.

Nahranite svoj organizam bogatstvom sastojaka koje sadrži - Ocean 21!

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