

МАЧКАЈТЕ СЕ СО ВОДА НА СЕКОИ ДЕН



Колку што заштитниот фактор е поголем, кремот или млекото за заштита од сонце поефикасно ќе ги филтрира сончевите зраци. Средствата треба да се нанесат 20 минути пред да се изложите на сонце

Мислите дека вашиот заштитен фактор 50 во крем за сончање ќе ве заштити од појава на нови брчки или од рак на кожа? Веројатно дека нема. Повеќето од кремите не штитат од УВА-зраците, кои уште подлабоко навлегуваат во кожата и се поризични за појава на рак и брчки. Ова важи и за некои производи на кои стои етикетата: „широк спектар за заштита од УВА и УВБ-зраци“. Експертите сметаат дека најдобро штитат кремските што содржат цинков оксид, титаниум диоксид или авобензон. Внимавајте при изборот, бидејќи некои препарати за сончање содржат хемикалии што може негативно да дејствуваат на штитната жлезда, може да содржат парфеме што предизвикуваат алергија и емолиенти - состојки кои се штетни за црниот дроб, за бубрезите и за репродуктивните органи. Долгото изложување на сонце го зголемува ризикот од појава на рак на кожата. А за да дојде до штета не е потребно да изгорите.

Рафтовите во аптеките се пополни со

НЕГА ПО СОНЧАЊЕ

Вооружете се со препарати за по сончање. Тие моментно ја смируваат кожата, ја влажнат и го ограничуваат предвремениот лупење на кожата.

кремови, лосиони, млека за сончање - ве мачи дилемата што да купите? Кога е во прашање козметиката, правилото - „ако не знаеш што е добро, види што е скапо, - не мора баш секогаш да важи.



д-р Светлана Костиќ-Петрушевска

НАНЕСЕТЕ ГИ ПРЕД ОДЕЊЕ НА ПЛАЖА

Често на етикетите на кремските не пишува колку често треба да се нанесуваат и во кое количество за да го постигнат ветениот фактор. Повеќето луѓе користат фактор 15, но добиваат само СПФ 5, бидејќи кремот го нанесуваат во претенок слој. Подоброе да изберете водоотпорни кремски и оние со фактор поголем од 30. Кремските треба да се нанесуваат што пообилно и почесто. Возрасна личност треба да нанесе околу 2 лажици крем.

Повеќето од кремските за сончање почнуваат да дејствуваат дури по реакцијата со кожата и опасните зраци не ги апсорбираат веднаш, туку дури по 30-минутно дејство. Истовремено, повеќето луѓе кремот го нанесуваат дури кога ќе пристигнат на плажа или минута пред да излезат надвор.

- Уште додека сте дома, пред да излезете на сонце, треба да нанесете заштитен крем за тој да

има време да дејствува. Средството се нанесува и по секое влегување во вода на сува кожа. Мачкањето треба да го повторите на секои 2-3 часа, иако не се капете - вели д-р Светлана Костиќ-Петрушевска, специјалист по кожновенерични болести, естетска медицина и козметологија во ординацијата „Д-р СВЕТЛАНА,“ во Скопје.

ВНИМАНИЕ НА КРИЗНИТЕ ТОЧКИ

При преслекувањето на облека, при лежењето на лежалката или на крпата кремот се брише од кожата. Освен тоа, треба да внимавате бидејќи некои средства не се доволно отпорни и се распаѓаат на светлина за два часа. Поради тоа се препорачува по сушењето да се намачкате со млеко за сончање. Посебно внимание посветете на кризните точки кои бараат поголема заштита: врвот на носот, ушите, страничната страна на вратот и предниот дел на градите, бидејќи тие се најизложени на сонце. Најважно е да избегнувате сончање во

периодот меѓу 10 и 16 часот и задолжително да носите шапка и очила за сонце.

Имајте на ум дека вашата кожа може да изгори дури и во ладовина и при облачно време, бидејќи УВ-зраците се одбиваат од рефлектирачки површини, како водата и песокот, а поминуваат и низ облаците. УВ-зраците навлегуваат неколку метри во водата, па затоа се неопходни водоотпорни средства за сончање.

- Кремските за сончање се потребни и кога сте во вода, под сенка, кога се возите во автомобил, бидејќи обичното стакло не штити од зрачењето - вели д-р Костиќ-Петрушевска и додава дека особено треба да внимаваат луѓето што имаат повеќе бенки.

СПФ 50 ПРИ КОЖНИ БОЛЕСТИ

Најважно е да се избере соодветен заштитен фактор. Колку што заштитниот фактор е поголем, кремот или млекото за заштита од сонце поефикасно ќе ги филтрира сончевите зраци. Заштитниот фактор се пресметува со споредба на количеството време што е потребно да се развие изгореница од сонце на заштитена кожа со количеството време што е

ДЕЦА ПОМАЛИ ОД 3 ГОДИНИ ДА НЕ СЕ СОНЧААТ

Детската кожа е многу нежна и тенка и затоа за нивната кожа е потребен повисок фактор на заштита, не помал од 20. Важно е нивниот препарат да биде бел, без јак мирис и да не содржи никакви дополнителни парфеме или конзерванси. Без оглед на тоа што на кремот пишува дека е водоотпорен, пожелно е детето да го мачкате по секое излегување од вода. Децата до три години најдобро е да не се сончаат, бидејќи лицата што во детството имале изгореници имаат поголем ризик од рак на кожа.

АЛЕРГИИ, МЕЛАНОМ, СТАРЕЕЊЕ НА КОЖАТА

УВА и УВБ-зраците може да предизвикаат многу негативни промени на кожата, како и кожни болести, вклучувајќи ги алергиите на сонце, забрзаното стареење на кожата, намалувањето на еластичноста на кожата и рак на кожа. Според многуте истражувања, ултравиолетовите зраци се одговорни за појавата на најсериозниот вид рак на кожа - меланомот. Јачината на УВБ-зраците зависи од годишното време, УВА-зраците не ја менуваат силината и еднакво се опасни во секој дел од денот или од годината.

СДООТПОРНИ КРЕМИ И ДВА ЧАСА

потребно за изгореницата да се развие на незаштитена кожа. На лицата чија кожа најчесто црвенеа по 10 минути сончање, со нанесување на препарат со заштитен фактор 2, кожата ќе поцрвени по 20 минути. Ако лицето употреби заштитен фактор 20, кожата ќе поцрвени по 200 минути, што е повеќе од 3 часа изложеност на сонце.

Ако спортувате, често се капете и влегувате во вода или имате чувствителна кожа, тогаш потребно е средството за заштита да го нанесувате почесто. Во

вакви случаи вообичаените препарати за заштита од сонце се непрактични за користење и многу од луѓето забораваат да ги нанесат. Освен тоа, некои од кремките ја прават кожата леплива и масна, што на многумина им пречи.

- Првите денови треба да се користат најголем фактор, а потоа може и послаб, што не значи дека потемната кожа не може и последниот ден од одморот да изгори. Лицата што лесно горат и не потемнуваат треба да користат СПФ поголем од 10, а за ма-

лите деца се препорачува поголем од 20. Оние што имаат кожни заболувања треба да користат заштитен фактор 50. Трудниците имаат склоност за нерамномерно распоредување на пигментот во кожата, посебно на лицето и не би требало да го изложуваат на сонце. За телото треба да користат појак фактор. Сончањето за нив е поопасно поради оштетување на венскиот систем - вели д-р Костиќ-Петрушевска.

КРЕМОТ НЕ ИМ ШТЕТИ НА АКНИТЕ

Повеќето од кремките за сончање се многу масни, па ако имате масна кожа изберете млеко за сончање приспособено за таква кожа. Ако кремот одговара на

типот на кожата, не може да им наштети на акните. Изберете крем со лесна текстура и со антибактериско дејство, а за телото спрејови за сончање, бидејќи се немасни.

- Познато е дека сонцето лошо дејствува на акните. Во почетокот мислиме дека ги снемума, но всушност сонцето прави плускавец на кожата, која се задебелува и акните се мазнат. Поради тоа затнување на одводните канали на лојните жлезди следи влошување на состојбата. Затоа, на сите млади со акни им се советува веднаш по летувањето да отидат кај дерматолог за чистење на лицето - вели д-р Костиќ-Петрушевска.

Елена Тодоровска

Живејте здраво ♥ хранете се здраво

Соја лецитин - за здраво срце и добро помнење



Доколку чувствувате дека имате проблем со помнењето, ви одсуствува сонот, имате сува уста, ве следи сенилна забравеност, време е да превземете соодветни мерки. Потребен ви е оптимален внес на хранливи состојки од типот на фосфатиди кои се од големо значење за нормално функционирање на сите клетки, пред сè на мозочните.

Соја лецитинот е најдобар природен извор на смеса од фосфатиди со изразени диететски и терапевтски својства. Тој е одличен заштитник на кардио васкуларниот систем токму благодарение на линолната киселина која го намалува лошиот холестерол и масните во крвта. Идеален е во превенција од хипертензија, артериосклероза и кардиоваскуларни заболувања. Со негова редовна употреба се подобрува размената на материји и се забавува стареењето на клетките. Соиниот лецитин ќе Ви помогне да ја намалена раздразливоста и нервозата, ќе ви го подобри помнењето и концентрацијата.

Токму затоа не брзајте со хемиските препарати. Користете нешто природно. Одберете соин лецитин кој медицинскиот тим на ВИТАЛИА за Вас го подготви во две варијанти:

Соја лецитин во гранули со вкус на шумско овошје
Соја лецитин во паста. Тие се здрав додаток во исхраната со кој ги внесувате неопходните хранливи состојки потребни за добра концентрација и меморија.

Соја лецитинот во гранули има одличен вкус и арома.

Се конзумира по две кафени лажички дневно и тоа самостојно или додадени во јогурт, житни каши, сокови или млеко. Соја лецитин во паста се конзумира по 1-2 лажички дневно помешани со мед, малтекс, џем и додадени во житни мусли или разни напитки.

Направете нешто повеќе за себе. Дозволете и на природата да се погрижи за вашето здравје. Но при изборот на продуктите барајте го знакот на ВИТАЛИА. Само така ќе бидете сигурни дека добивате производ со врвен квалитет.

За дополнителни консултации и совети од доктор јавете се во ВИТАЛИА на телефон (02) 3113007. Производите можете да ги најдете во сите супермаркети и продавници за здрава храна ширум Македонија.



Д-р Нела Деспотовска