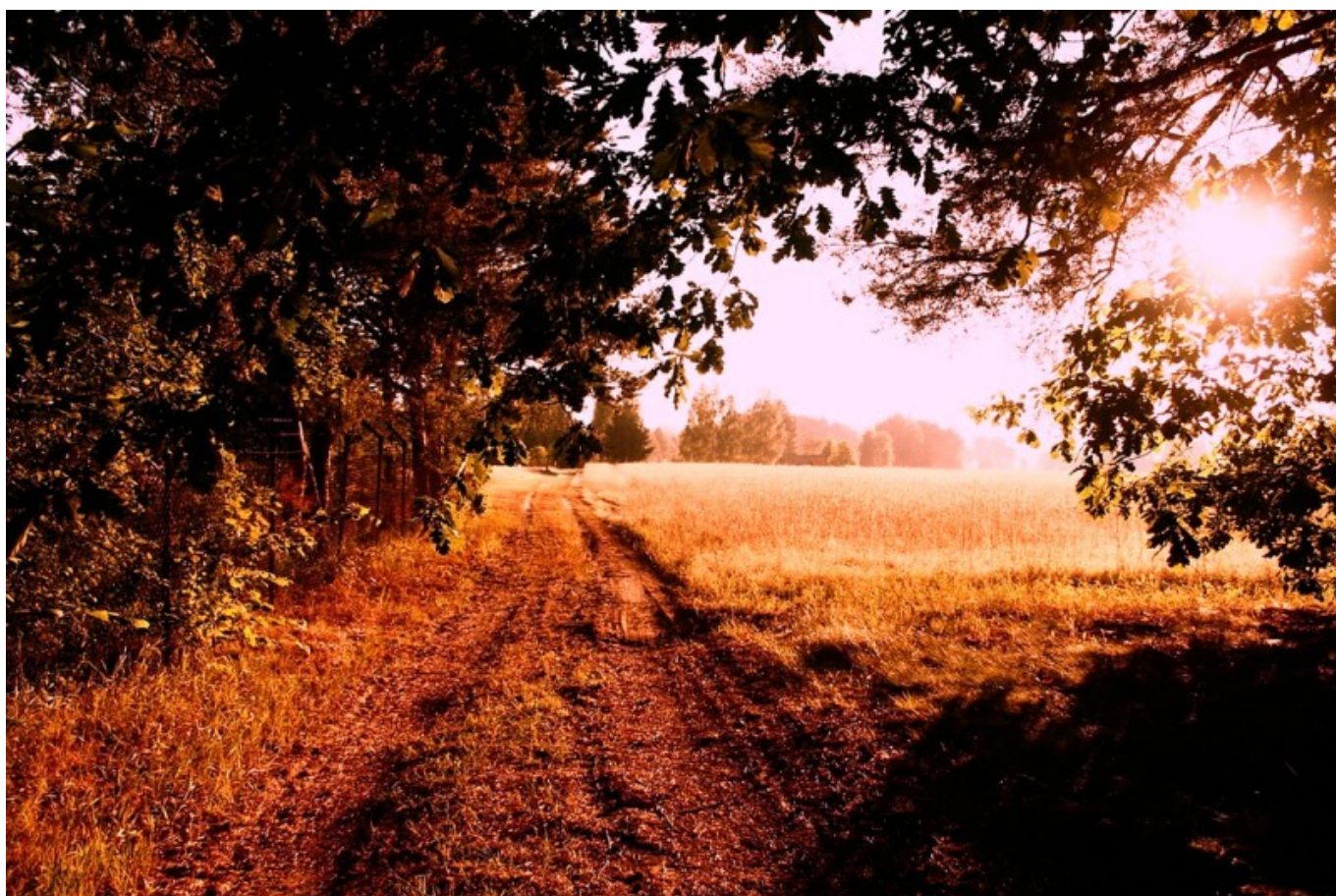


# Dlaczego ja ani moja rodzina nie używa filtrów przeciwsłonecznych?

written by Ewa Koziół

Z mediów oraz od lekarzy dociera do nas jeden przekaz: „Słońce jest niebezpieczne i może Cię zabić”. Kiedyś czczone przez Azteków oraz ze skutecznością stosowane w medycynie konwencjonalnej podczas zabiegów helioterapii, dziś jest wyklęte.



Ostatnio w znanym dzienniku telewizyjny pojawił się reportaż o zastraszającej liczbie czerniaków i o tym jak złowrogie jest to nasze słońce. Szkoda, że w reportażu nie wspomniano o tym

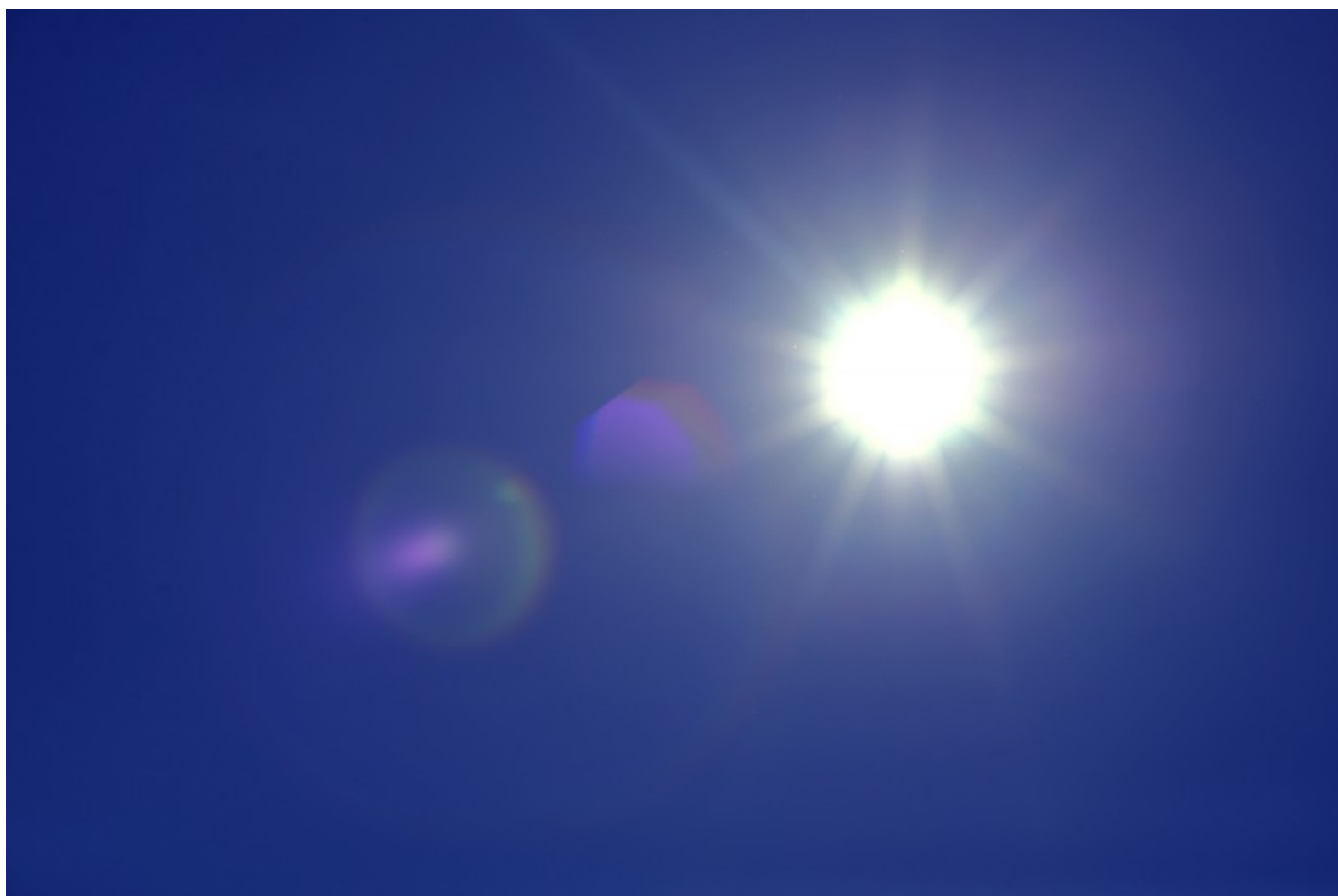
iż czerniaki występują głównie w miejscach nienarażonych na promieniowanie słoneczne. Jak zauważył dr Shaw, czerniaki występują częściej u osób, które bardzo rzadko przebywają na słońcu niż u tych, które są wystawione na jego działanie codziennie (Shaw, 1982). Dlatego też to ludzie mieszkający na północy naszego kontynentu częściej cierpią na tę przypadłość, niż społeczności wystawione na operowanie słońca chociażby we Włoszech. Badania Williama Granta (2002) jedynie potwierdzają fakt, że niedostateczne wystawienie ciała na promieniowanie ultrafioletowe może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka skóry. Jednak, czy o tym mówią w mediach? Chyba sprzedaż filtrów przeciwsłonecznych jeszcze nie wystartowała i trzeba ludziom o nich przypomnieć.

Można powiedzieć, teraz to inne czasy, globalne ocieplenie i dziura ozonowa, to one są powodem paniki. Problem w tym, że te hipotezy nie mają żadnych naukowych potwierdzeń (Kolata, 2004 i Mastalerz, 2005). Pomimo tej negatywnej kampanii wciąż chcemy eksponować się na słońce. Taka jest nasza natura, słońce sprawia, że jesteśmy szczęśliwi i zdrowsi – ludzki organizm to wspaniały samoregulujący się system, który doskonale wie, czego potrzebuje i jak chronić się przed negatywnym wpływem środowiska naturalnego. System, który został jednak całkowicie zdeklasowany i powierzony w ręce „mądrzejszych”. Bo czy wiesz, że człowiek naturalnie wytwarza filtr SPF 4, poprzez opaleniznę oraz zgrubienie skóry występujące latem?

## ***Dlaczego słońce jest tak ważne dla naszego zdrowia?***

Nasze ciało zostało ono stworzone w ten sposób, aby pochłaniać promienie UV, które jest niezbędne do naszego życia i normalnych podziałów komórkowych. Jest ono kluczowym czynnikiem w powstawaniu witaminy D. Witaminy, której sztuczny substytut wcale nie jest taki skuteczny, o czym jest coraz

głośniej (o suplementacji artykuł już niedługo). Naturalna witamina D buduje odporność przeciw chorobom wielu chronicznym chorobom, takim jak osteoporoza, nadciśnienie krwi, czy choroby serca, niektóre rodzaje raka. Jeśli słońce jest faktycznie wrogiem człowieka, to dlaczego w ciągu milionów lat ewolucji, człowiek nie wykształcił mechanizmów ochronnych w skórze oraz oczach?



## ***Wpływ mody na nasze zdrowie***

Moda! To powszechnie panująca moda na opaleniznę sprawiła, że człowiek chce się korzystać ze słońca częściej, niż potrzebuje organizm. Dzięki obecności komercyjnych filtrów jesteśmy w stanie robić to godzinami i ignorować nasze ciało, które mówi „dość”. Nasze ciało mówi „stop” w momencie, gdy chce szukać cienia i ukojenia w zimnej wodzie. Złudne bezpieczeństwo zapewnione przez filtry sprawia, że ludzie dłużej przebywają na słońcu, równocześnie zwiększając ekspozycję na

promieniowanie UV. Zauważ, że jeśli nie użyjesz filtra skóra zaczyna cię swędzieć, zaś kiedy masz go na sobie, tak naprawdę nie wiesz, kiedy skóra ma dość.

Wbrew powszechnej opinii filtry wcale nie są takim wybawieniem ludzkości. Najbardziej wątpliwy jest chyba największym jest ich skład. Co jest dla nas lepsze: czy 'szkodliwe' słońce, czy chemikalia absorbowane godzinami przez naszą skórę i dostające się do serca, czy mózgu?

## ***Słoneczne ABC***

Unikaj słońca pomiędzy godzinami 11 i 15 latem przynajmniej tak mówią wszyscy naukowcy w około poza dr Ziembą. Ostatnio zaczęto analizować ryzyko ekspozycji słonecznej na podstawie zegaru biologicznego myszy. W wyniku tych badań powstały dwa całkowicie odmienne artykuły, gdzie pan Sankar Mitra tłumaczył, że zegar biologiczny człowieka działa odwrotnie od myszy i w godzinach wieczornych odbudowuje się DNA człowieka, przez co jesteśmy bardziej narażeni na mutacje wynikające z promieniowania słonecznego. Z drugiej strony w tym samym roku powstał raport Gaddameedhi i innych który mówi, iż człowieka zegar biologiczny jest podobny do tego myszy i sugeruje, że odbudowa DNA następuje w godzinach porannych i to w tym czasie powinniśmy unikać słońca. „Co rok (to) prorok” ogłupieć idzie, dlatego zamiast słuchać coraz to nowszych danych naukowców zmiennych, jak chorągiewka na wietrze, wsłuchaj się w swoje ciało, ja oficjalnie przestaje się przejmować wytycznymi, bo nigdy nie dojdzie tutaj do konsensusu. Dlatego zachowuję zdrowy rozsądek i nie smażę się jak frytka do czerwoności. Co więcej, pozostanę przy staroświeckim zakrywaniu głowy lekkim kapeluszem, noszeniu w lato odbijającym światło ubrania w jasnym kolorze, wykonanemu z naturalnych tkanin. Zaś wiosną, jesienią, czy zimą nie ma co omijać wspomnianych godzin, gdyż to wtedy jesteśmy w stanie produkować witaminę D na naszej

szerokości geograficznej.

Unikaj przebywania na słońcu, kiedy palisz papierosy, pijesz alkohol lub regularnie przyjmujesz lekarstwa, np. antybiotyki bądź używasz komercyjnych kosmetyków zawierających dużo chemii. Jest to ważne, ponieważ działanie Twojego organizmu zostaje przez powyższe czynniki zaburzone chociażby składniki kosmetyków wpływające na gospodarkę hormonalną człowieka. Zmień przyzwyczajenia, ogranicz do minimum kosmetyki i skonsultuj się z lekarzem, aby usunąć lekarstwa z Twojego życia; może istnieje alternatywa w postaci zrównoważonej diety ([WIĘCEJ O DIECIE PRZECIWSŁONECZNEJ](#)). Równocześnie nie unikaj całkowicie słońca, poddawaj się ekspozycji słonecznej przez 2 minuty dziennie, regularnie wydłużając czas o 2-3 minuty, do osiągnięcia 20 minut na dzień.

Jeśli jednak zdecydujesz się na komercyjne filtry przeciwsłoneczne, wciąż staraj się przez 20-30 minut dziennie (jeśli jesteś w stroju kąpielowym) lub 40-60 minut spaceru w pogodny dzień przebywać na słońcu bez ochrony. W drogerii warto kupić filtry odbijające światło z tlenkiem cynku, bez produktów petrochemicznych i perfum. Jeśli nie podoba Ci się biały nalot na skórze, warto dodać do filtra odrobinę naturalnego kakao, dzięki czemu ten podziała jak bronzer. Jeśli dany produkt zawiera cynk, lecz po rozsmarowaniu nie zostawia białego nalotu, oznacza to, że zrobiony jest z cynku w technologii 'nano' i lepiej nie mieć tego draństwa na skórze.

## ***Co zamiast filtru?***

Jeśli korzystasz z ekspozycji na słońce przez długie godziny, użyj oleju słonecznikowego czy oleju sezamowego, który blokuje aż 40% promieniowania słonecznego (Sobhana, Kumar i Sampth, 2004). Ewentualnie posmaruj się żelem z aloesu, który również dobrze zatrzymuje promieniowanie słoneczne. I tak jak powyżej wspomniałam, staraj się nosić ubrania z długim rękawem w



białym kolorze chociażby z lnu, który jest bardzo przewiewny i na pewno, którego czuć nie będziesz na skórze. Zdrowy rozsądek to pierwsza zasada korzystania ze słońca!

## ***Złota opalenizna bez słońca***

Marchew to wspaniałe źródło beta karotenu, który zabarwi naszą skórę, należy jednak uważać, aby nie przedobrzyć z jej konsumowaniem. Dwie marchewki dziennie lub jedną szklanekę soku marchewkowego w zupełności wystarczą. Pamiętaj również, aby marchewka pochodziła z pewnego źródła, gdyż warzywa korzeniowe uwielbiają gromadzić azot z nawozów. Ponadto, aby witaminy zawarte w marchewce zostały przyswojone przez Twój organizm, po zjedzeniu marchewki wypij jedną łyżkę oleju, np. lnianego lub oliwy z oliwek, ewentualnie dolej go do soku.

**Jaka jest wasza opinia w tym temacie, czy nie wydaje wam się, że istnieje powszechna nagonka na słońce?**

Bibliografia:

Sobhana, T. Kumar, G. I Sampath, S. (2004) Ultraviolet transmission through a few edible oils in the context of changing solar insolation. J. Ind. Geoghsys. Union. Numer 4. Strony 267-271. Dostępny online: <http://igu.in/8-4/4Shohana.pdf>

Grant, W. (2002) An estimate of premature cancer mortality in the U.S. due to inadequate doses of solar ultraviolet-B radiation. Cancer. Nr. 94(6). Strony 1867-75. Dostępny online:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.10427/pdf>

Kolata, G. (2004) I BEG TO DIFFER; A Dermatologist Who's Not Afraid to Sit on the Beach. New York Times. Dostępny online: <http://www.nytimes.com/2004/07/20/health/i-beg-to-differ-a-dermatologist-who-s-not-afraid-to-sit-on-the-beach.html>

Mastalarz, (2005) Ekologiczne kłamstwa ekowojowników. Wyd. II. Wrocław.

Sankar Mitra (2011) Does evening sun increase the risk of skin cancer? Pans vol 108. No. 47 <http://www.pnas.org/content/108/47/18857.full#ref-9>

Gaddameedhi, S. I inni (2011) Control of skin cancer by the circadian rhythm Dostępny online: [http://www.pnas.org/content/108/46/18790.abstract?ijkey=047956bf2dd46c9d4cdaa3d4d6bcc8ad1d7cfaa8&keytype=tf\\_ipsecsha](http://www.pnas.org/content/108/46/18790.abstract?ijkey=047956bf2dd46c9d4cdaa3d4d6bcc8ad1d7cfaa8&keytype=tf_ipsecsha)

**Jeśli chcesz wiedzieć więcej o naturalnych kosmetykach, już niedługo pojawi się kurs „PIĘKNA Z NATURY W 21 DNI: wyrzucić chemię z kosmetyczki”.**



Jasne, nie chcę go przegapić