magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 14. 7. 2023 | Monika Poledníková

Jak je to s oleji na opalování a jejich deklarovaným SPF

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-je-to-s-oleji-na-opalovani-a-jejich-deklarovanym-SPF__s10012x20608.html

Krásné bronzové opálení, rovnoměrně po celém těle a zároveň bezpečné pro naši pokožku. S tím nám mohou pomoci konvenční opalovací krémy, ale údajně i některé rostlinné oleje. Které patří mezi nejpopulárnější? A fungují skutečně?

Dovolená a opalování k sobě neodmyslitelně patří. Ale ne vždy opálení dopadne tak, jak bychom si představovali. Většinou se buď spálíme nebo se neopálíme dokonale. Mezi možnou alternativu, která by mohla naše opálení vyladit, patří oleje na opalování. Ty jsou v posledních letech poměrně oblíbenou

záležitostí. Ovšem okolo jejich používání se šíří mnoho lží a polopravd. Pojďme se tedy na problematiku rostlinných olejů na opalování podívat více zblízka.

(Ne)zdravé opálení

Umírněné opalování je považováno za zdraví prospěšné, jelikož **stimuluje produkci vitamínu D**. Ten je nezbytný zejména pro náš silný imunitní systém a rovněž hraje významnou roli v homeostáze vápníku. Navíc opálená pokožka je na pohled hezčí, pevnější a atraktivnější. Jenže pokud to přeženeme, může slunění nadělat více škody než užitku.

- Dlouhodobé vystavení ultrafialovému záření může vést k **předčasnému stárnutí kůže, dehydrataci, ztrátě elasticity a pevnosti, a pochopitelně i zvýšenému riziku vzniku kožních nádorů**.

Populární oleje na opalování

O olejích na opalování toho bylo řečeno i napsáno již mnoho. Někteří obchodníci uvádějí, že je možné olej na opalování bez obav využívat jako plnohodnotnou náhražku opalovacího krému. Přičemž vycházejí z všeobecně dostupných informací, které uvádějí že za studena lisované rostlinné oleje obsahují nějaký ochranný faktor čili SPF. Některé oleje tak mají mít vysoký nebo středně vysoký ochranný faktor.

Mezi nejpopulárnější oleje v tomto směru patří **olej za studena lisovaný z malinových nebo mrkvových semen**. Údajně mohou mít SPF 40-50. Problém však je, že tento **ochranný faktor nelze nikdy u žádného oleje zaručit**. Značně totiž záleží na výrobě, zpracování, uchování, přepravě i skladování daného oleje. Přírodní oleje navíc postupem času a při vystavení světlu oxidují, tedy ztrácí některé své klíčové vlastnosti. Je tedy možné, že některý olej může mít mnohem nižší ochranný faktor než je uváděno. A běžný spotřebitel to nemá samozřejmě šanci poznat ani zjistit.

> Chcete-li si sami doma vyrobit účinný opalovací prostředek, nezapomeňte vždy použít UV filtr v podobě oxidu zinečnatého, případně oxidu titaničitého.

Klíčová je kvalita olejů

Opravdové **nerafinované a jedlé oleje jsou komoditou, která rychle podléhá zkáze**, stejně jako třeba čerstvé ovoce, zelenina, maso a mléčné výrobky. Spoustu výrobců těchto olejů nechává starost o skladování, zásobování a dodávku produktů na trh třetí straně. Někdy to může trvat i několik měsíců než se olej dostane od výrobce ke konečnému spotřebiteli. Z tohoto důvodu se na většině lněných olejů uvádí, že vydrží čerstvé půl roku až rok. Ovšem to je pro rychle se kazící a snadno oxidující oleje příliš dlouhá doba. Oleje jsou dlouho vystaveny špatným podmínkám, například velkému horku, a může tak dojít k jejich degradaci.

Oleje nejen na opalování

Malinový olej

Jde o olej, který má vysoký obsah esenciálních mastných kyselin. Jeho SPF se pohybuje mezi 30-50. Rovněž v sobě ukrývá vysoké množství vitamínu E, který dokáže zčásti UV záření absorbovat. **Malinový olej je silný antioxidant a působí protizánětlivě. Bojuje proti stárnutí, hydratuje a pomáhá pokožce, která trpí na ekzémy či vyrážky.**

Mrkvový olej

Olej se lisuje ze semen mrkve a může mít SPF 30-40. Nespornou výhodou je však to, že mrkvový olej dokáže vylepšit účinky slunění, urychlí opálení a prodlouží jej. Obsažený beta-karoten chrání i před spálením. **Mrkvový olej zlepšuje pružnost pokožky, hydratuje ji a urychluje hojení případných ran.**

Lněný olej

Lněný olej má přirozené SPF 6. Obsahuje vysoké procento omega-3 mastných kyselin a má skvělé regenerační účinky, zejména na pokožku. **Pečuje o suché vlasy a lámavé nehty. Ošetřuje popáleniny a urychluje jejich hojení. Pomáhá odstraňovat pigmentové skvrny. Hojí kožní problémy, jako jsou ekzémy, akné či lupénka.** Lněný olej zmírňuje suchou, podrážděnou a popraskanou kůži. Vzhledem k tomu, že pokožku regeneruje, je vhodný i po opalování. Problém je však sehnat kvalitní čerstvý lněný olej. Podléhá totiž rychle zkáze a pokud nejsou dodrženy veškeré podmínky správného skladování, můžete jej už pořídit značně zoxidovaný.

Kokosový olej

U kokosového oleje se uvádí SPF v rozmezí zhruba 2-8. Tedy nějakou minimální ochranu je schopen pokožce dopřát. Rozhodně je ale fakt, že kokosový olej je skvělým doplňkem solární kosmetiky, neboť **pečuje o suchou a poškozenou**

pokožku po slunění. Poradí si i se spáleninami a celkově zklidňuje. Může být proto zajímavou náhražkou krému po opalování, hydratačního balzámu na rty nebo ho lze použít i jako masku pro namáhané vlasy. Podobně jako kokosový olej funguje i bambucké máslo, ostatně má i podobné SPF.

Olej z vlašských ořechů

Jeho ochranný faktor se pohybuje okolo 6. Nespornou výhodou za studena lisovaného oleje z vlašských ořechů je však to, že **urychluje opálení, podporuje zhnědnutí pokožky a rovněž prodlužuje opálení. Pokožku hydratuje, regeneruje a zvlhčuje.** Nezanechává pocit mastnoty.

Další zajímavé oleje a jejich (nedeklarované) SPF

- Avokádový olej: SPF 12
- Olej z pšeničných klíčků: SPF 20
- Olivový olej: SPF 10
- Jojobový olej: SPF 4
- Makadamiový olej: SPF 6
- Mandlový olej: SPF 5
- Sójový olej: SPF 10
- Olej z konopných semínek: SPF 6
- Kávový olej: SPF 12

Éterické oleje jako součást solární kosmetiky

K opalovacím krémům nebo k olejům můžete přidat i éterické oleje. Některé z nich chrání pokožku během opalování, jiné jsou vhodné zase po opalování. Je však nutné vědět, že je používáme **výhradně v nízké koncentraci a vždy je musíme správně naředit**. Mezi éterické oleje, které je možné použít, patří heřmánek římský, levandule, bergamot, geránium.

Tip: Vyrobte si domácí olej po opalování

Budete potřebovat:

- 70 ml za studena lisovaného mandlového oleje
- 30 ml za studena lisovaného sezamového oleje
- 10 kapek levandule
- 5 kapek heřmánku
- 2 kapky geránia
- 1 kapka bergamotu

Sezamový olej je rovněž přírodní sluneční filtr. Tuto směs můžete použít přímo na kůži po opalování nebo také do teplé večerní koupele. Chrání pleť před večerním sluncem a příjemně zchladí tělo.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
JOINER-BEY, Herb: Léčivá moc lnu a lněného oleje, 2015, Pragma Hodkovičky
WOEWOOD, Valerie Ann: Voňavá lékárna, 2012, On Woman Press

opalování péče o pokožku rakovina kůže rostlinné oleje sluneční záření SPF UV záření vitamin D za studena lisované oleje

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz