

# Slunce je lék!

Stejně jako každým rokem i letos s postupem jara bude přibývat slunečných dnů.

Nebude dlouho trvat a přijde čas dovolených. Pro někoho čas aktivit v přírodě, pro jiné čas lenošení na sluníčku. Stejně tak se objeví množství článků plné rad, jak se máme na sluníčku chovat. Bohužel, značná část z nich na mě působí spíše jako reklama na opalovací kosmetiku, než jako věcné pojednání o opalování. Z mého pohledu je sluníčko doslova a do písmene nejen zdrojem života na naší planetě, ale i lékem. Je všeobecně známo, že lék musí být nejen řádně doporučen, ale nedělitelnou součástí je i stanovení řádného dávkování.

Ale jak již to v byznysu chodí, před zdravým rozumem má vydělávání peněz jaksi přednost. A tak je nám mnohými „také odborníky“ sluníčko prezentováno jako zločinec, který svítí jen a jen proto, abychom někteří dostali alergii na sluníčko, jiní pak zrovna rakovinu pokožky. Začít by se mělo někde jinde. Řekl bych v minulém roce (pokud ne dříve), kdy skončila opalovací sezóna. Otázka by měla znít, kolikrát byl dotýčný od té doby léčen antibiotiky, antidiabetiky, antihistaminiky, antirevmatiky, psychofarmaky či mnohými dalšími léky. I kdyby odpověď byla negativní, máme zde dostatek aditiv v potravinách, které jsou taktéž známy svými fototoxickými účinky. Díky léčení některými léky dochází k likvidaci symbiotické mikroflóry v trávicím traktu, oslabení imunity, kde důsledkem léčby není nic jiného, než byť trochu jiné než ono původní, ale nové onemocnění. Též chemizací stravy či zhoršujícím se životním prostředím dochází všeobecně ke snižování imunity. Nelze opomenout ani „starostlivost“ o pokožku. Reklama, ať již kdekoli a na cokoli, nám nabízí barevné, levné a vonící mycí přípravky. V principu je naprosto jedno, zda se jedná o pěny do koupele, sprchové gely, tekutá mýdla či šampony. Jejich složení vykazuje látky, jež vytváří pěnu a jejich společné jméno je tenzidy. Odborně formulováno, tenzidy jsou látky s vysokou povrchovou aktivitou, jejichž HLB hodnota je vyšší než 30.

Laicky pak vyjádřeno, mají na pokožce tak „dobré“ mycí vlastnosti, že v tomto smyslu je ono slovo „dobré“ synonymem slova agresivní. Nemohu si odpustit konstatování, že součástí imunitního systému člověka je i pokožkou vytvářený hydrolipidový kyselý ochranný plášť, který krom jiného garantuje dobré životní podmínky pro symbiotickou mikroflóru žijící na naší pokožce. Jejich existence brání osídlení pokožky patogenními mikroorganismy. Onen zmíněný ochranný plášť, jež pokožka vytváří, je emulgován systémem V/O, tedy voda v oleji. Tenzidy díky své agresivitě nejen smývají nadbytečně kožní lipidy, ale likvidují také životní prostředí symbiotické mikroflóry a chemicky narušují pokožku. Díky jejich vysoké HLB hodnotě dochází k likvidaci systému emulgate V/O a jeho zvrácení na O/V, tedy olej ve vodě.

Pokud si pokožku poraníme (pořezání, spálení), pokožka se zregeneruje, tedy zahojí. Pokud se používají na mytí tenzidy, v principu se nejedná o nic jiného než o narušování fyziologických funkcí pokožky. Pokožka se po takovéto „hygieně“ také zregeneruje, je jen otázkou, jak dlouho to vydrží, než vzniknou první problémy, jako jsou suchost pokožky, svědivost či šupinatění. Dle mého ani není třeba tak dlouho čekat. Stačí jen jít s takto tenzidy předpoškozenou pokožkou na sluníčko. Nelze se divit, že se pak čekací doba na různé problémy velice zkrátí. Sčítání je celkem jednoduché. Znečištěné životní prostředí, chemické složky ve stravě, „léky“, tenzidy. Následně je nezbytně nutné udělat prostor „odborníkům“. Jako ochranu nedoporučuji detoxikaci organismu a řádnou, tedy fyziologickou péči o pokožku, ale extrémně vysoké UV ochranné faktory. Co na tom, že vyfiltrují UV záření a změní tím spektrum slunečního záření. Důsledkem je, že dochází k iritaci organismu.

Jednou z důležitých „chemikálií“, kterou biochemická laboratoř člověk k bezchybnému provozu, tedy zdraví potřebuje, je vitamín D3 (cholicalciferol). Popisování všech jeho pozitivních účinků v organismu by vydalo na zajímavou brožurku. Případné zájemce o komplexní informace mohou odkázat na internetové vyhledavače. Proto jen ve zkratce a získaný prostor věnuji vzniku nikoli rakoviny, ale vitamínu D3. Ten vzniká v pokožce díky UV záření obsaženém ve slunečním spektru. Závisí na něm příjem draslíku a fosforu z trávicího traktu a jeho

zabudování v kostech a zubech, aktivace imunitního systému, tvorba „hormonů štěstí“ serotoninu a dopaminu, znemožnění bujení chorobných buněk (např. lupénka, některé druhy rakoviny), optimalizace činnosti svalových buněk, regulace krevního tlaku. Nadále nutno zmínit pozitivní účinky opalování (prosím neplést s grilováním) a s tím spojené tvorby vitamínu D3 jako prevenci i součásti léčby osteoporózy. Pozitivní vliv má vitamín D3 i na srdce a vysoký krevní tlak. Všeobecně znám je pozitivní vliv na psychiku. Opalování posiluje imunitní systém a činí jej rezistentnější

vůči infekcím. Jistě bychom našli mnohá další pozitiva, která pobyt v přírodě na sluníčku přináší. Jak již jsem výše zmínil, sluníčko je lék a i zde samozřejmě hrozí předávkování. Místo přemýšlení nad ochrannými faktory a pořizování si nesmyslně vysokých faktorů bych doporučil dávkování dle selského rozumu. První pozorovatelné začervenání by mělo být signálem, že pro daný den máme opalování ukončit.

## Vyrobte si svůj opalovací olej:

5 g Vitamínu E

1 g Vitamínu A

2 g Levandulový olej extra

1 g Olej z mrkvových semen

Do 100 ml třezalkový olej macerovaný v oleji z pšeničných klíčků (W10)

Pokud by se kdokoli rozhodl pro jiný druh třezalkového oleje, než je v oleji z pšeničných klíčků, doporučuji dodat další složku, a tou by byl Lecitin super v množství 2 gramů. Aplikaci oleje jako obvykle doporučuji provádět na mokrou pokožku. Oleje stačí nejen daleko menší množství, ale krásně a stejnoměrně se i roztírá. Další možnou formou aplikace je přidání vody do hotového opalovacího oleje. Zde bych doporučil cca 2 díly oleje a 1 díl vody. Díky obsaženému lecitinu se nám po důkladném protřepání vytvoří emulze, kterou je možno nanášet na pokožku přímo, popřípadě dát do lahvičky s rozprašovačem a nanášet na pokožku nastříkáním.

Zde považuji za nutné upozornit, že vzniklá emulze není stabilní, a proto je nutné silné protřepání před každým použitím. Taktéž nedoporučuji dělat žádné velké zásoby oné směsi oleje s vodou, vzhledem k absenci jak stabilizačních, tak i konzervačních složek. A bych nezapomněl, pokud se rozhodnete třezalkový olej vyzkoušet jako opalovák, budu se těšit na Vaše poznatky.



Karel Hadek  
Hadek  
Original