



Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

Eden Springs: poradnik zdrowych zwyczajów w pracy

Nr 11.

Jak korzystać z letniego słońca



Promienie słońca to wspaniała rzecz – szczególnie po długiej, mroźnej zimie. Wielu ludzi uważa, że wystawienie się na działanie słońca to najlepszy sposób, aby poprawić sobie nastrój, podnieść poziom energii i poczucia optymizmu.

Promienie słońca wspomaga także proces przetwarzania wzmacniającej kości witaminy D – wystarczy zaledwie 10-15 minut opalania się dziennie. Nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne może być niebezpieczna i prowadzić do przedwczesnego starzenia się skóry, powstawania zmarszczek, oparzeń, plam, a nawet raka skóry. Gdy więc opuszczamy biuro i wystawiamy się na słońce podczas zasłużonych wakacji, powinniśmy pamiętać o kilku ważnych rzeczach.

Skóra to zewnętrzna powłoka ochronna ciała. To największy organ człowieka zarówno pod względem masy, jak i powierzchni, który składa się w 70% z wody. Codziennie tracimy pewną część wody wskutek jej parowania przez skórę, z czego najwięcej latem z racji gorąca i ekspozycji

na słońce. Nawet klimatyzacja wysusza skórę, podobnie jak mydło i produkty myjące, które mogą niszczyć zewnętrzną warstwę ochronną skóry, redukując jej zdolność zatrzymywania wilgoci.

Skóra składa się z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Wierzchnia warstwa to naskórek. Żywe komórki, produkowane przez niższe poziomy naskórka, są stopniowo wypychane na powierzchnię. Komórki te, z chwilą wydostania się na powierzchnię, twardnieją i stają się bardziej suche, zawierają także keratynę – substancję, która chroni nas przed gorącem i zimnem. Naskórek zawiera także specjalne komórki produkujące ciemny pigment – melaninę – który nadaje skórze jej barwę.

Promienie ultrafioletowe emitowane przez słońce przyspieszają produkcję melaniny, co oznacza, że skóra zaczyna wytwarzać parasol ochronny. Owa reakcja skóry na promieniowanie

[ciąg dalszy na następnej stronie](#) ➔

Najlepszy pokarm na lato: pomidory



OPINIA EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,
specjalista od mikrodietetyki,
Genolier, Szwajcaria:

Specjaliści od dawna zalecają spożywanie dużych ilości owoców i warzyw jako elementu zdrowej diety, gdyż stanowią one znakomite źródło witamin i minerałów. Z niedawnych badań wynika, że zwykły pomidor ma pewną dodatkową przewagę – wysoką zawartość związku o nazwie likopen, który redukuje ryzyko wielu rodzajów chorób przewlekłych, takich jak choroby serca czy niektóre rodzaje raka: rak płuc, piersi, jajników, jelit czy prostaty. Likopen należy do rodziny pigmentów zwanych karotenoidami, i to jemu właśnie czerwone owoce i warzywa, jak pomidory, arbuzy czy

czerwony grejpfrut zawdzięczają swój kolor. Z nich wszystkich to pomidory zawierają najwięcej likopenu, który jest silnym przeciwutleniaczem. Przeciwutleniacze to wewnętrzni strażnicy, którzy chronią komórki przed działaniem wolnych rodników – wysoce reaktywnych utlenionych cząsteczek, które niszczą błony komórek i atakują DNA. Niszczące działanie wolnych rodników często uznaje się za element powodujący choroby serca, nowotwory i przyspieszony proces starzenia. Z badań wynika, że wraz ze wzrostem poziomu likopenu w organizmie poziom utlenionych związków spada. W przeciwieństwie do innych owoców i warzyw, których wartość odżywcza spada podczas gotowania, poziom likopenu w pomidorach wskutek gotowania wzrasta,

[ciąg dalszy na następnej stronie](#) ➔

Czy wiesz, że...

pomidor składa się w 85% z wody?

Stanowi także znakomite źródło witaminy A, C i E, potasu oraz błonnika.



Jak korzystać z letniego słońca

z poprzedniej strony ➔

UV to właśnie opalenizna. Na tym jednak kończy się własna ochrona skóry. Ilość melaniny produkowana przez daną osobę jest uwarunkowana genetycznie, dlatego spotyka się tak wiele różnych kamacji. U wielu osób z jasną kamacją wytwarzany poziom melaniny jest zbyt niski, aby wystarczająco dobrze chronić skórę. Promienie UV prowadzą do bolesnych oparzeń, zacerwień i czasami również stanów zapalnych – nawet u osób o ciemnej kamacji. Innymi słowy, opalenizna to wskaźnik zniszczenia skóry przez słońce. Łatwość oparzeń zależy od rodzaju skóry oraz jej kamacji. U ludzi o jasnej kamacji z większym

prawdopodobieństwem dojdzie do oparzeń niż u osób o ciemniejszej kamacji. Dzieje się tak dlatego, że osoby o ciemniejszej kamacji posiadają więcej melaniny, która umożliwia ochronę przed oparzeniami, ale nie przed uszkodzeniami skóry wywołanymi przez promienie UV. Niezależnie od rodzaju skóry, energia słońca wnika głęboko do skóry i niszczy DNA komórek skórnych. Takie zniszczenia mogą w ostateczności prowadzić do raka skóry.

Źródło: Mayo Clinic

7 porad na lato

Wszyscy doskonale wiemy, że należy chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV. Naturalnie trudno całkowicie unikać promieni słonecznych, nie mówiąc już o tym, że po prostu nie chcemy chować się w mieszkaniu, kiedy na zewnątrz jest piękna pogoda. Wolimy wybrać się na plażę, popracować w ogródku lub jeszcze w inny sposób spędzać czas na świeżym powietrzu. Na te okazje radzimy zastosować się do kilku rozsądnych reguł:

- Lepiej unikać słońca między godziną 10 a 16, ponieważ w tym czasie jego promieniotwórcze działanie jest najsilniejsze. Lepiej zatem tak zaplanować dzień, aby czas spędzony na słońcu przypadł na inne pory. W przeciwnym razie pamiętajmy o chowaniu się w cieniu, nakryciu głowy i postarajmy się skrócić czas spędzany na zewnątrz.
- Podczas opalania, stosuj regularnie krem z filtrem UV. Najlepiej posmarować skórę już na 30 minut przed wyjściem na słońce, a następnie powtarzać czynność co dwie godziny. Jeśli dodatkowo kąpiemy się morzu czy basenie używajmy kremów za każdym razem po wyschnięciu, ponieważ nawet wodoodporne kremy w pewnym stopniu zmywają się. Zwłaszcza nad wodą, która odbija promienie UV, należy
- nakładać silniejszy krem (o wyższym SPF). Kremy należy stosować nawet w pochmurne dni, gdyż promienie UV przenikają przez warstwę chmur.
- Warto chronić oczy i nosić okulary przeciwsłoneczne. Najlepsze blokują 99% lub nawet 100% promieni UV. By zwiększyć ich skuteczność, najlepiej wybrać okulary dobrze przylegające do twarzy, aby promienie UV nie miały możliwości dotarcia do naszego wzroku.
- Zakrywaj ciało. Noś gęsto tkane ubrania zasłaniające ręce i nogi oraz kapelusz z szerokim rondem, który chroni twarz lepiej niż czapka baseballowa lub golfowa. Pomyślcie też o ubraniach, które zostały specjalnie zaprojektowane po to, by chronić przed działaniem słońca.
- Pij dużo płynów. Zdrowa skóra składa się w 70% z wody. Ekspozycja na słońce i upał powoduje zwiększoną potliwość, a co za tym idzie utratę wody z organizmu. Należy uzupełniać płyny, by uniknąć odwodnienia i mieć siłę do działania.
- Używaj kosmetyków nawilżających, by utrzymać naturalny poziom nawodnienia skóry. Produkty te tworzą warstwę ochronną, by zapobiec utracie wody, a ich dodatkowe działanie polega na stopniowym wydzieleniu wody do komórek naskórka.
- W przypadku oparzenia słonecznego należy nałożyć zimny kompres, na przykład ręcznik zmoczony zimną wodą, wziąć zimną kąpiel lub prysznic, a następnie na oparzoną skórę nałożyć balsam z aloesu lub krem z hydrokortyzonem.

Najlepszy pokarm na lato: pomidory

z poprzedniej strony ➔



szczególnie po dodaniu niewielkiej ilości oliwy. W pomidorze bowiem likopen jest przyczepiony do błon i z trudem się uwalnia. Podczas gotowania owe wiązki likopenu z błonami ulegają osłabieniu i dlatego właśnie gotowane i przetworzone pomidory (np. w postaci soku, sosu lub pasty) posiadają więcej likopenu niż świeże pomidory. Ów proces chemicznej konwersji podczas gotowania ułatwia przyswajanie likopenu przez organizm. Wielu ekspertów twierdzi, że jest to częściowe wyjaśnienie zalet diety śródziemnomorskiej, która zazwyczaj zawiera duże ilości owoców i warzyw, zwłaszcza pomidorów. Pomidor pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej. Do Europy sprowadzili go w XVI wieku Hiszpanie, i stamtąd stopniowo zyskiwał popularność w całym wschodnim regionie Morza Śródziemnego. Pomidory występują o tej porze roku obficie w całej Europie, należy więc korzystać i zwiększyć spożycie tego naturalnego, zdrowego pokarmu!

Źródła:

Venket A et al, Journal of American College of Nutrition, Vol 19, N°5, 563-569, 2000 Porrini M et al. American Society for Nutritional Sciences J. Nutr. 135:2042S-2045S, 2005 Canene-Adams K et al.) J. Nutr., 135: 1226-1230., 2005 Dr.Thierry Gibault - Endocrinologue - Nutritionniste ; Equation-Nutrition n°55, 2006



Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy



Energia | Zdrowie | Równowaga | Kreatywność | Koncentracja