



Opalování a vitamín D:

Slunce (UVB) v kůži přemění 7-dehydrocholesterol na **previtamín D3**, který se teplem změní na cholekalciferol (vit. D3). Ten se vstřebává do krve, naváže se na transportní bílkovinu a putuje do jater, kde se přemění na **zásobní formu** - 25(OH)D. Ta je pak krví dopravena hlavně do ledvin, kde vzniká **hormonálně aktivní forma vitamínu D** - 1,25(OH)2D.

Viděl jsem v TV ve večerním zpravodajství lékaře – dermatologa, který varoval, že veškeré opalování je nebezpečné kvůli riziku vzniku rakoviny kůže. Viděl to i můj známý a od té doby se natírá faktorem 50 jen pro cestu do zaměstnání. Doufám, že příště nebude v TV lékař varující před nebezpečností dýchání, protože kyslík je reaktant a vše oxiduje. „Ano, kyslík poškozuje buňky = stárnutí, ale naše tělo má kompenzační mechanismy a strava obsahující antioxidanty také pomáhá.“



Takže užívejte si sluníčko, ale **opalujte se s mírou, nepodceňujte riziko a máte-li znaménka, nechte si je zkontrolovat u lékaře.**

Opalovací krémy (SPF) - jak ovlivňují tvorbu vitamínu D ?

Když si vybíráte opalovací krém, tak takový, který **chrání před UVB** (se SPF 30) i **UVA** (s broad spectrum, UVA v kroužku, hvězdičkami nebo systémem PA).

Pro tvorbu vitamínu D v kůži je třeba UVB záření (cca 290–315 nm), které zároveň způsobuje i spálení kůže, proto SPF krémy právě tohle záření filtrují. Teoreticky: **SPF 30 blokuje >95 % UVB, což tvorbu D v kůži téměř zastaví.** Zároveň ale platí, že tvorba probíhá, protože většina lidí krém nenanáší dokonale, v dostatečné vrstvě ani pravidelně, krém se smývá potem, vodou, třením, někdy vynechají části těla.

Vitamín D při opalování za oknem kanceláře nebo auta prakticky nezískáme. Záření UVB běžným sklem téměř neprochází a UVA (315–400 nm *proniká hlouběji do kůže, podílí se na jejím stárnutí a také na poškození buněk*) sice sklem prochází a **opaluje, ale vitamín D nevytváří.**

✓ **Nejlepší je postupné a rozumné navykání kůže na slunce podle její citlivosti.** U citlivější světlé kůže je vhodné začínat kratšími pobyty do 5 minut a čas na slunci prodlužovat postupně, aby nedocházelo ke spálení. **Riziko je nejvyšší kolem poledne od 11:00 do 15:00** kdy je UV záření nejsilnější, proto je bezpečnější pobyt na slunci spíše ráno a později odpoledne.



✓ Pokud je člověk zdravý a nemá extrémně citlivou kůži, tak **krátké intervaly bez krému** s odkrytou kůží, aby si tělo „chytlo“ Déčko a **pak teprve namazat SPF** pokud chcete být venku delší dobu.

✓ **V běžných podmínkách v ČR mimo vodu a hory** může u části lidí stačit kratší pobyt **5-15 min na slunci bez opalovacího krému se SPF.** Já používám krém bez UV ochrany pouze pro hydrataci pokožky, ale jakmile ale hrozí delší pobyt, zarudnutí nebo spálení, vyhledávám stín, oblečení či opalovací krém. Kdy se namazat odhaduji podle pocitu na kůži, avšak **pozor díky větru, který příjemně ochlazuje, už jsem se několikrát spálil.** Takže **bezpečnější je hlídat si čas a sledovat barvu kůže.** Ochranu je vhodné přizpůsobit typu kůže, roční době, nadmořské výšce a UV indexu.

- ✓ **Pro získání denní dávky vitamínu D** v ČR může být u zdravých jedinců **postačující 2x 10 minut** chůze na slunci v kraťasech a tričku s krátkými rukávy **bez použití krému**. V **plavkách** bývá potřebná doba kratší cca **2x 5 minut**, protože je odkryta větší plocha kůže, tím se zkrátí potřebná doba a **při otáčení se na záda / břicho a dodržení 2x 5 se snižuje riziko spálení**. Vždy ale záleží na síle slunce, typu kůže, roční době a na tom, aby nedošlo ke spálení.
- ✓ **U vody, na lodi, u moře nebo na horách je potřeba větší opatrnost**. Voda UV část záření odráží a člověk se může spálit rychleji, aniž si to kvůli chladu hned uvědomí. V těchto podmínkách je vhodnější **vyšší ochrana**, ideálně širokospektrální SPF 30 a více, a opakované nanášení, zvláště po koupání, otření ručníkem a pocení.
- ✓ **Po opalování: Vitamín D3 zůstává pod povrchem kůže**, takže ho ani při okamžitém umytí mýdlem a vodou nesmyjete. Poté je vhodné **pokožku šetrně ošetřit a hydratovat**.
- ✗ Opalovací krém nemá být náhradou rozumu. **Ani vysoký SPF neznamená, že může člověk zůstat na prudkém slunci neomezeně dlouho**. Ochrana má stát na kombinaci: čas na slunci přiměřený typu kůže, postupné navykání, stín, oblečení a teprve k tomu vhodně zvolený SPF.
- ✗ U lidí se **zvýšeným rizikem rakoviny kůže** (fototyp I, melanom v rodině, mnoho mateřských znamének atd.) je často bezpečnější spíš **spoléhat víc na doplňky s vitamínem D** a řešit to individuálně s lékařem/dermatologem.

Sluneční brýle - jak ovlivňují reakci kůže a tvorbu vitamínu D?

Sluneční brýle samy o sobě tvorbu vitamínu D v kůži přímo neblokují, protože ta probíhá lokálně v kůži podle množství UVB záření dopadajícího na odkryté části těla. **Oči ale mají význam pro řízení cirkadiálního rytmu, spánek a tvorbu melatoninu, náladu, bdělost a celkové hormonální nastavení organismu podle světla a tmy**. Pokud je slunce ostré a člověk mžourá či slzí, je rozumné si brýle nasadit.

Selský rozum mi říká, že lidstvo opustilo přirozený způsob žití a **nadměrné nošení tmavých brýlí** mimo ostré slunce, dlouhý pobyt přes den uvnitř a **večerní vystavení modrému světlu** z obrazovek mohou **narušovat kvalitu spánku, regeneraci** a celkové hormonální nastavení organismu. To může **nepřímo ovlivňovat činnost jater a ledvin, kde probíhá přeměna vitamínu D na zásobní a později na aktivní formu**. Přímý důkaz pro tuto souvislost nemám, ale mnoho starých zvyků a přísloví věda s odstupem času potvrdila jako správné.

Slunce mnoha lidem pomáhá zlepšit náladu a u některých depresí se dokonce používá léčba sluncem – v zimních měsících pak lidé denně určitou dobu hledí do speciální lampy.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě**. Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení**. V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování**.

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.