

# JAK SE ZDRAVĚ OPALOVAT

*s produkty Tarani*

THE THERAPY by TARANI





Smíchejte **Ajurvédské mléko při a po opalování** se **Skinele sérem** a natřete si celé tělo.

**Ajurvédský krém při a po opalování** také smíchejte se Skinele sérem a používejte na obličej.

Pokud jsou pigmentace v obličejí nebo na dekoltu či rukou, používejte ve větší vrstvě **Antipigmentační krém** nebo **Antipigmentační emulzi** jako ochranu před přímým sluncem. Dále můžete denně aplikovat Papájoovou masku. Pokud je pigmentace v obličejí, chraňte si hlavu před přímým sluncem kloboukem. Natřete se cca 30 minut před pobytem na slunci a během dne si opětovně natírejte celé tělo i obličej.



**Hlavně po koupání se hlídejte a natřete znovu!**

Zkratejte pobyt na přímém slunci první 3 - 4 dny na 1 hodinu, než se melalin aktivuje. Nebojte se, i tak tělo krásně zhnědne a nespálíte se. I nadále se vyhýbejte pobytu na přímém slunci mezi 11. – 14. hod., kdy je slunce nejintenzivnější a můžete se spálit během velice krátké doby. Pokud jste právě v detoxu, i když jste dobrý fototyp, tělo může reagovat velmi rychle. Může se u vás objevit sluneční vyrážka, začervenání pokožky a v případě spálení i puchýřky.

Pokud se tak stane, po sprše aplikujte na pokožku **zklidňující gel Aloe Vera** nebo intenzivně hydratační **Hydra 5 gel**. Hydra 5 kombinujte vždy s krémy či oleji Tarani.

Při opalování buďte připraveni na zvýšené pocení. V melanocytech se vytváří melanin, je zvýšená energie v buňkách, zvyšuje se teplota těla a lymfou odchází větší množství odpadních látek.

Po opalování vždy celé tělo i obličej natřete **Intenzivní rehydratační emulzí Aloe vera a Med**, která je určena pro extrémně dehydrovanou a zatíženou pokožku. Můžete střídát s Ajurvédským mlékem při a po opalování, které:

- podporuje hnědnutí pleti
- zesiluje její imunitní funkce
- zabraňuje poškození pleti
- eliminuje sluneční energii.

Pokud dojde ke spálení pokožky, smíchejte **Přírodní zinkový krém** se **Skinele sérem**. Zinkový krém:

- hojí a regeneruje pokožku
- je protizánětlivý
- pomáhá k tvorbě nových buněk

*Nepoužívejte žádné herbální peelinky, abyste dále nedráždili svou pokožku.*



## 1. Opalování

**TĚLO** - Ajurvédské mléko při a po opalování  
+ Skinele sérum

**OBLIČEJ** - Ajurvédský krém při a po opalování  
+ Skinele sérum



## 2. Pigmentace

- Antipigmentační krém nebo  
Antipigmentační mléko

- Papájová maska



### 3. Po opalování

- Intenzivní rehydratační emulzí aloe vera a med
- Ajurvedské mléko při a po opalování + Skinele sérum
- Aloe vera gel nebo Hydra 5



### 4. Spálení kůže

K produktům po opalování přidejte

- Zinkový krém + Skinele sérum

## Léčivá energie slunce

Slunce prýští léčivou silou. Bez slunečního svitu by nebylo života. Jeho hřejivá síla nám dává pocit jistoty a klidu. Slunce vysílá fotony se správnými daty a již při prvních pěti minutách nám stačí, abychom z pouhého svitu nabrali všechny potřebné vitamíny a náš buněčný metabolismus fungoval harmonicky. Slunce aktivuje z vitamínů hlavně vitamín D. Léčivé fotony stimulují jeho tvorbu a podporují jeho vstřebávání. Slunce také stimuluje produkci endorfinů a blahodárně tak působí proti depresím. Je úžasné, jak geniálně naše tělo reaguje na sluneční paprsky! Všimli jste si, že malé děti nejvíce rostou a vyvíjí se v letních měsících? Také nemocnice v období prázdnin zejí prázdnotou. Většina lidí totiž přes léto není tak náchylná k nemocem jako v jiném ročním období. Ale proč nás tedy ze všech stran jak média, tak lékařské konzilium, straší o škodlivosti slunečního záření a nebezpečí rakoviny kůže? Co je hlavní příčinou takového strachu? A je vůbec oprávněný?





## Co je sluneční záření

**Sluneční záření** se skládá z **ultrafialového záření** (zkratka UV – ultraviolet). Je to elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší než má viditelné světlo, avšak delší než má rentgenové záření. Pro člověka je neviditelné, existují však živočichové, ptáci, plazi a některý hmyz, kteří jej dokáží vnímat. Jeho přirozeným zdrojem je hvězda Slunce.



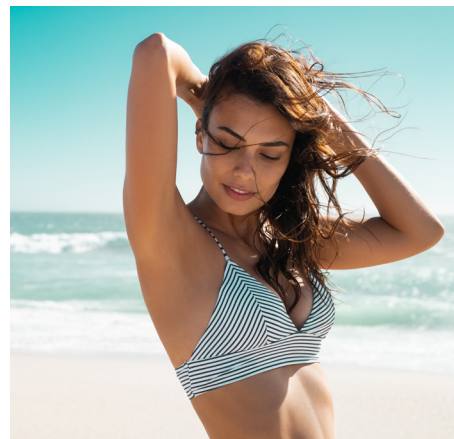
Sluneční záření se dále rozděluje na **UV-A**, **UV-B** a **UV-C** paprsky. UV-B paprsky jsou obsaženy až z 99%. Jsou velmi agresivní a mohou vyvolat spálení kůže (úpal), který se projeví silným zarudnutím. Naše tělo vyvolá silnou obrannou reakci proti tomuto záření a aktivuje buňky zvané melanocyty, aby vyprodukovaly hnědé barvivo zvané melanin. Ten, pokud se vytváří v dostatečné míře, zabrání prostoupení škodlivých UVB paprsků do těla a chrání tak vnitřní tkáně před poškozením.

## Zdravé opalování

Vše záleží na naší rychlé imunitní reakci a aktivaci melanocytů. Všeobecný názor o škatulkování typů kůže na tzv. fototypy dnes již nestačí, protože ten se mění dle aktuálního zdravotního stavu.

Při jakékoli vnitřní zátěži, se kterou tělo bojuje, se automaticky oslabuje imunitní reakce kůže a aktivace melanocytů neprobíhá již dokonale. Pokud jsou například diagnostikovány choroby pohybového ústrojí, oběhového systému, hormonální poruchy apod., vždy jsou zatíženy i vylučovací orgány a mezi vylučovací orgány v ajurvédské medicíně radíme i kožní aparát. Stejně tak další zátěží při obraně proti UVB záření je pravidelné užívání chemických léků. Antibiotika, hormonální léky, analgetika (léky tišící bolest), nebo benzodiazepiny (léky tlumící nervovou soustavu) vylučovací orgány natolik zatěžují, že již při prvních 15 minutách strávených na slunci lidé i s vyšším

fototypem mohou mít spálenou pokožku. Pokud mají lidé dlouhodobě nastavená farmaka, jejich vnitřní prostředí je zatíženo, je velmi kyselé, a to vše se projevuje na kvalitě opalování. Tuto zátěž můžeme snížit správným výběrem opalovacích přípravků a užívat si zdravé opalování bez vedlejších účinků. Správná volba je ovlivněna tím, o jakou fotoprotekci v opalovacím přípravku se jedná, jestli je to UV blokátor chemický či minerální, na přírodní bázi.



## *Utajované informace o chemických UV blokátorech v krémech na opalování*

Když se vystavíme prudkému slunci, musí být ochrana proti UV-B paprskům co největší, varují nás dermatologové a výrobci solární kosmetiky. Jednotkou míry je tzv. ochranný faktor. Jeho číslo najdeme na obalech opalovacích prostředků ve spojení se zkratkami: LSF, SPF, IP, SSF nebo F a udává násobek doby, kterou můžeme strávit na slunci bez spálení kůže. To nejdůležitější ovšem již neprezentují. O jaký typ ochrany se jedná, a jak obrovská rizika sebou nesou. Téměř 95% opalovacích krémů na trhu je vyráběno na bázi chemických UV blokátorů.



## *Co je chemický UV blokátor?*

Jeho základní složkou je hliník, který je, mimo jiné, podezřelý jako jeden z původců Alzheimerovy choroby. U některých lidí dále vyvolává různé alergické reakce, poruchy autoimunity, opakované záněty vnitřních orgánů nebo vznik rakoviny. Ovšem tyto nemoci s tím nejsou nikdy spojovány. Zatímco

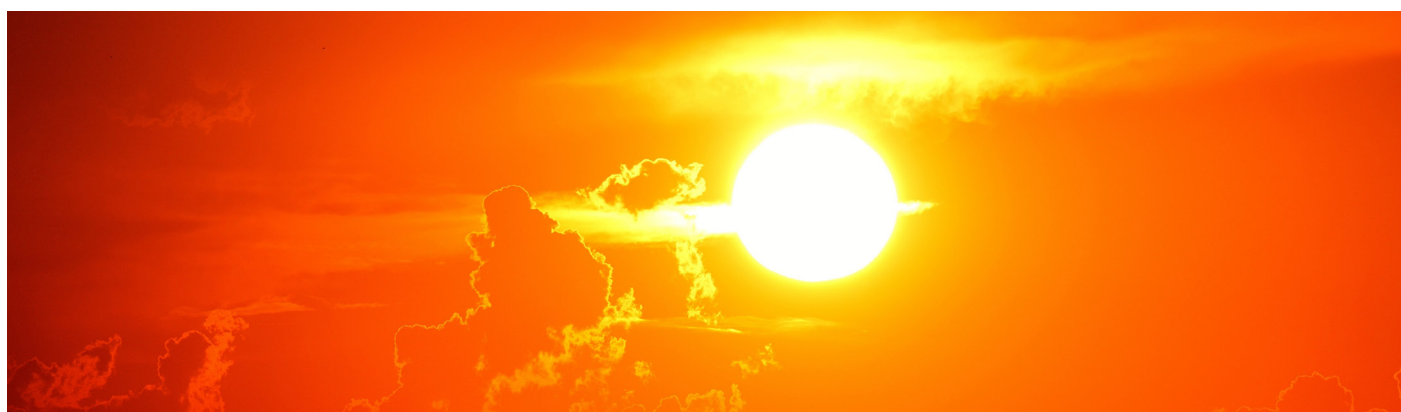


vědci burcují svými varováními před možnou souvislostí mezi masovým používáním chemických opalovacích prostředků a zvyšujícím se počtem případů rakoviny kůže, zejména melanomů, výrobci kosmetiky si s tím nelámou hlavu, protože instituce jako SZÚ dává jasně dané normy pro ochranné faktory a tím pádem není možné vyrábět vysokofaktorové krémy bez použití chemických substancí s hliníkem. Nebezpečí příjmu hliníku z běžných kosmetických přípravků je zcela vědomě podceňováno, protože by jeho přijetí znamenalo zhroucení celé výroby kosmetických a farmaceutických produktů, což samozřejmě není dovoleno.

## *Co škodí více?*

### *Sluneční paprsky nebo spíš krémy proti UV záření?*

Po dobu 35 let odmítal FDA zveřejnit bezpečnostní standardy pro výrobky pro opalování. To jsou téměř tři desetiletí udržování veřejnosti v temnotách, ve vztahu k extrémně škodlivým, rakovinu způsobujícím chemikáliím, které se nacházejí ve výrobcích na opalování. FDA nemá zájem na ochraně veřejnosti před rakovinu způsobujícími výrobky osobní hygieny. Většina opalovacích krémů s chemickým filtrem pracuje na pohlcování škodlivého UVB záření tak, že tyto těžké kovy takzvaně absorbují škodlivé paprsky do sebe. Vše ovšem probíhá ne na povrchu kůže, ale uvnitř rohové vrstvy. Těžké kovy se dále vstřebávají do krevního systému a způsobují zdravotní potíže. Způsobují otravy a záněty tkání. Některé na slunci oslabují imunitní reakce kůže, snižují aktivitu antioxidantů a tím zvyšují tvorbu volných radikálů. Některé se chovají jako estrogen a mohou rozrušit hormonální systém. Několik z nich je silně provázáno s alergickými reakcemi a další se v těle mohou usadit. Pokud jsou zatíženy vylučovací orgány nebo játra - a to má dnes skoro každý, a když vezmeme v potaz braní hormonální antikoncepce, léků od bolesti nebo konzumaci alkoholu a nezdravé stravy, tak v tomto případě těžké kovy organismus z těla nedokáže dobře vyloučit. Komplikace po opalování se mohou projevit okamžitě silnou alergickou reakcí na kůži, nebo třeba až za 6 měsíců v podobě nevzhledných pih, hyperpigmentace, stařeckých bradavic, ale hlavně prohloubením již vzniklých zdravotních problémů.



## Jak funguje minerální přírodní fotoprotekce

Hlavní výhodou minerálních filtrů je, že **nejsou toxické a neobsahují těžké kovy** jako je hliník.

Minerální filtry pracují na principu povrchových clon proti UVB záření. Takzvaně **odráží škodlivé záření již na povrchu kůže** a nedovolí, aby paprsky prostupovaly do hlubších vrstev pokožky a poškozovaly vnitřní tkáň.

Pokud obsahují navíc silné byliny, ty se nejenom podílí na povrchové cloně, ale zároveň aktivují vnitřní imunitní prostředí kůže. Podporují tvorbu hnědého barviva melaninu a zabraňují zánětu kůže. Proto nevznikají žádné alergické reakce a melanin se tvoří více do hloubky a rovnoměrně. Byliny obsahují dále i antioxidantní složky, proto pokožka ani tkáň netrpí dehydratací a nevznikají nevzhledné pigmentace.

Jako minerální filtr se používá například zinek. Pokud je receptura nastavená na postupné vstřebávání zinku a bylin, regenerace kůže probíhá dokonale a nevznikají tak vrásky nebo ztráta tonusu. Nevýhodou minerálních filtrů je jejich častější nanášení, protože nevydrží delší dobu odražen UVB paprsky. Účinné složky se totiž částečně vstřebávají do spodních vrstev a aktivují tvorbu melaninu, tím zároveň zvyšují buněčný metabolismus a pokožka se více potí. Tarani ajurvédské opalovací produkty obsahují výhradně minerální a bylinné UV blokátory. Základní složkou je pálený oxid zinku, koncentrát z kořene lékořice, čistý gel aloe vera a slunečnicový olej té nejvyšší kvality.

