



7

TIPOV

*ako získať a udržať si
zdravé, prirodzene vyzerajúce
opálenie*

Bronzovo opálená pokožka

„Fenomén“

Ako správne získať a udržať si zdravé, prirodzene vyzerajúce opálenie? Vyzeráť sebavedomo a príťažlivo každý deň, bez ohľadu na aktuálne počasie a ročné obdobie?

Je to veľmi jednoduché.

Stačí sa držať našich siedmich typov, v ktorých sa dozviete: „Ako na to?!“

Tento eBook je venovaný všetkým tým, ktorí chcú vystúpiť zo šedého priemeru a majú záujem dozvedieť sa viac o tom, ako vyzeráť lepšie a cítiť sa lepšie.

Už tým, že ste si ZDARMA stiahli a rozhodli sa prečítať si náš eBook, patríte k malej skupine ľudí, čo chcú nielen dobre vyzerieť, ale zároveň chcú byť informovaný o všetkých aspektoch, ako to robiť správne.

Špeciálne v oblasti opaľovania, ktorou sa zaoberáme má nesprávny postup „získavania bronzu“ nie vždy uspokojivé výsledky. V najhorších prípadoch vedie k trvalému poškodeniu pokožky a nenávratným zmenám. Tak prečo to nerobiť tak, aby výsledkom bola 100% spokojnosť v podobe bronzového opálenia, bez podstúpenia akéhokoľvek rizika?

Dostupné informácie z rôznych zdrojov (internet, tlač, reklama, ...) sa líšia a povedzme si na rovinu, v niektorých prípadoch doslova rozchádzajú. Články a reklamy pojednávajúce o službách/produktov sú zamerané prevažne na predaj, propagáciu konkrétnych značiek a podstata podať objektívne údaje, sa stráca.

To je dôvod, prečo sme sa rozhodli poskytnúť Vám ucelené informácie vychádzajúce z našich výsledkov a štúdií od našich partnerov/zákazníkov. To všetko v podobe eBooku:

„7 TIPOV ako získať a udržať si zdravé, prirodzene vyzerajúce opálenie.“

„Tak poďme na to.“

1) Ako začať, alebo fámy o opaľovaní

Pravdy a nepravdy o tom ako správne chytať bronz.

Čo je potrebné vedieť pred tým, než sa pustíte do svojej premeny a čo to vlastne opaľovanie je? Prečo pokožka po opaľovaní tmavne, ako sa vyhnúť začerveneniu, flakom a neprirodzenej farbe? Odpovedzme si spolu na najčastejšie otázky:

„Čo je vlastne opaľovanie?“

Verte či nie, no opaľovanie, alebo ako sa hovorí: Chytanie bronzu, je vlastne ochrana našej pokožky voči slnečnému (UV) žiareniu. Je to prirodzená reakcia pokožky, ako chrániť svoje hlbšie vrstvy pred poškodením UVA a UVB žiarením. Detailný popis nájdete na našich stránkach: www.fakebake.sk/opalovanie

„Je pravda, že slnečné žiarenie je telu prospešné?“

Áno, slnečné žiarenie má naozaj pozitívny vplyv na ľudský organizmus, no v rozumnej miere. Konkrétne je to jeden z mála faktorov, ktorý dopomáha prirodzenej tvorbe vitamínu D v ľudskom tele.

„Na aký dlhý čas sa môžete vystať slnečnému žiareniu bez obáv, že nám uškodí?“

Čas potrebný na tvorbu vit. D a prospešné látkové premeny v tele je cca 15 min. Áno, len po túto dobu nám priame vystavenie slnečnému žiareniu pomáha, produkuje vitamíny a Endorfín (takzvaný hormón šťastia) = dobrá nálada. Zároveň je to tiež časový úsek, kedy sa telo dokáže prirodzene brániť voči UV lúčom, bez akejkolvek ochrany.

Každý z nás však trávi na slnku minimálne 10x toľko času, v období letných dovolení, kedy je intenzita niekoľkonásobne vyššia, ešte omnoho viac. Preto je nesmierne dôležité chrániť sa dostupnými prostriedkami.

„Aký krém s akým faktorom je najlepší?“

V súčasnej dobe neexistuje jednotná stupnica s ochrannými faktormi pre UVA žiarenie, preto musia výrobcovia povinne udávať len faktor ochrany proti UVB žiareniu (SPF - Sun Protection Factor, UVB). Ten obsahuje buď chemické filtre, ktoré škodlivé UV žiarenie absorbujú, alebo fyzikálne filtre, ktoré ho blokujú. Vo všeobecnosti však označuje čas, počas ktorého je pokožka chránená. Pre vysvetlenie je to násobok času, kedy je pokožka prirodzene chránená [krát] ochranný faktor v minútach. Ak teda máte krém s SPF20 (15×20), mal by Vám poskytnúť ochranu na približne 300 minút. Tento čas však reálne znižujú aspekty ako: fyzická aktivita, potenie, vodné aktivity, atď., ktoré ho znižujú až o 1/3. Preto by ste mali vrstvu ochranného krému pravidelne obnovovať, rovnomerne v dostatočnom množstve.

Paradoxne UVA žiarenie, na ktoré sa nekladie taký dôraz, preniká hlbšie do kože ako UVB, spôsobuje predčasné starnutie organizmu a vrásky. Pocitovo nenápadné, nespôsobuje popáleniny ani začervenanie. Jeho pôsobenie je tiež výrazne pomalšie, no nežiadúce účinky sa prejavujú až po rokoch.

„Od malička sa opaľujete, často krátko i bez ochrany a nikdy ste nemali žiaden problém. Prečo to zrazu brať tak vážne?“

V prvom rade si treba uvedomiť, že zhoršujúci sa stav životného prostredia pôsobí nielen na klimatické zmeny, ale i na stále sa stenčujúcu ozónovú vrstvu zeme, ktorá zabezpečuje filtrovanie UV žiarenia. Intenzita prieniku škodlivého žiarenia preto každoročne narastá a pobyt na slnku bez ochrany predstavuje čím ďalej, tým väčšie riziko.

Zmeny a poškodenie, ktoré spôsobuje nadmerné vystavenie slnečnému žiareniu bez ochrany prípravkami s SPF, UVB si pokožka pamätá. Prejavujú sa veľmi pomaly, s dostatočným odstupom, preto im nekladíme zvýšenú pozornosť. Vysušená pokožka, prehĺbené vrásky, lokálne farebné rozdiely pokožky a alergie sú v 90% prípadov dôsledkom nezodpovedného opaľovania. Nehovoriac o najhoršom riziku kožných nádorov až rakoviny kože, melanómu.

„Čo máte teda robiť, keď chcete byť bronzovo opálení a nechcete podstupovať riziko?“

Nezúfajte. O čo sa nepostarajú príroda, o to sa postará človek. Inak povedané máte dve možnosti: Prvou je držať sa zásad zdravého, zodpovedného opaľovania a uspokojiť sa s odtieňom, ktorý nám prírodzene poskytne naša pokožka. Ten však pri správnej ochrane prostriedkami s SPF faktorom nie je z pravidla tmavší ako pár odtieňov oproti Vášmu celoročnému štandardu.

Alebo druhá možnosť: Alternatíva, ako získať bronzovú pokožku i bez cieleného vystavenia sa priamemu pôsobeniu slnečného UV žiarenia a riskovať tak svoje zdravie. Tou alternatívou sú prostriedky na umelé vytvorenie opálenia.

„A tu sa väčšina z Vás pozastaví.“

2) Samoopaľovací krém? „Nie ďakujem“

Názor väčšiny ovplyvňujú negatívne skúsenosti.

Ak ste sa i napriek všetkým predsudkom, ktorými je opradené slovné spojenie [samoopaľovací krém], rozhodli dozvedieť viac, robíte správne. Ak aj Vy sami, alebo Vaše okolie malo negatívnu skúsenosť s prípravkami na vytvorenie opálenia, je to v poriadku. Naše skúsenosti boli rovnaké. Prečo je tomu ale tak?

Najčastejším dôvodom je nedostatok informácií, ktorý vedie k nesprávnemu výberu konkrétneho produktu. Ponuka je široká a veľkou nevýhodou kozmetiky ako takej, obzvlášť v tejto oblasti je informovanosť. Každá voľne predajná značka kozmetických produktov na pulte v drogérii, parfumérii ponúka okrem svojich hlavných produktov i doplnkové produkty. Do tejto kategórie “doplnkov” spadajú práve prípravky na vytvorenie opálenia. Výskum, produkcia a marketing značiek je z pravidla zameraný na základný rad produktov. Preto sa do výroby a propagácie doplnkových produktov investujú menšie zdroje, čo sa logicky musí prejaviť v konečnom výsledku, v tomto prípade vo výslednom opálení.

Škrvny, flaky, oranžová farba, zápach, zafarbené oblečenie, To sú jedny z najčastejších negatívnych skúseností, ktoré definitívne skončujú s myšlienkou opätovného použitia samoopaľovacieho prípravku.

*Obľúbenou frázou v takomto prípade je: „**Nikdy viac!**“*

3) Možnosť voľby

Keď je príroda nepriateľom.

V ideálnom prípade by si každý zvolil spôsob, ktorý mu najviac vyhovuje. Realita je však iná a podľa najnovších prieskumov narastá počet ľudí, ktorým sa pobyt na slnku rozhodne neodporúča. Či už je to životným prostredím, životným štýlom, alebo genetickými predispozíciami, citlivá pokožka, alergia na slnko, kožné problémy sú čím ďalej, tým rozšírenejšie.

Stará teória o tom, že slnečné lúče dopomáhajú liečbe kožných problémov sa dávno stala polopравdou po tom, ako sa zistilo, že problémy nelieči, ale len potláča. Je to práve zrohovatená vrstva pokožky vystavená UV žiareniu, ktorá vystupuje na povrch v podobe opálenia a tak pokrýva kožné defekty. Po lete sa však prirodzene stratí a problémy s pokožkou sa vracajú v rovnakej, často v zhoršenej forme.

Pre všetkých tých, ktorým UV žiarenie z akéhokoľvek dôvodu neprospieva a nemajú inú možnosť ako získať vytúžené, bronzové pokožku, je tu náhrada v podobe samoopaľovacích krémov.

„Ako si však zvoliť ten správny, aby výsledok nebol katastrofou?“

4) „Chcem to najlepšie“

Mojim cieľom je 100% výsledok.

Zahodíme teda všetky predsudky a pozrime sa, ako to vlastne s tými „samoopaľovacími zázrakmi“ je. Ako si vybrať dokonalý produkt, ktorého výsledkom bude dokonalé opálenie.

Ako sme už spomínali, na trhu je veľa výrobkov s titulom „samoopaľovací“, ktoré sa radia do skupiny vedľajších produktov známych kozmetických značiek. Najlepšie urobíte, ak na ne hneď teraz zabudnete. Výsledok po použití týchto produktov Vás v najlepšom prípade uspokojí len čiastočne, alebo rovno skončí katastrofou.

Čo je teda prvým, najdôležitejším ukazovateľom pri voľbe produktu?

Vyberajte si vždy výrobcu, ktorého hlavným a základným produktom je práve samoopaľovací produkt. Výrobcu/značku, ktorá všetky zdroje investuje do výskumu, výroby a propagácie produktov na samoopaľovanie. Len to sú ozajstní špecialisti v danej oblasti a dokážu na trh priniesť produkty, ktoré naozaj fungujú. Informujte sa. V dnešnej dobe internetu a informačných kanálov, nie je problém behom pár minút nájsť všetky potrebné informácie na fórach a stránkach venovaných tejto téme. Korektné informácie, ktoré Vám nielen pomôžu pri výbere, ale zároveň prinášajú hodnotný obsah a typy, ako to robiť správne.

Nemenej podstatné je to, kde produkt nakúpите. Rovnakých kritérií sa držte i pri nákupe samoopaľovacích produktov a služieb. V kozmetickom salóne Vám vždy dajú kvalitnejšie informácie o danom produkte a jeho aplikácii, ako na pokladni v drogérii, alebo na info-pulte v samoobsluže. Nespoliehajte sa na pár viet na obale, ktoré zväčša pojednávajú o „zázračnom výsledku“ a to všetko za polovičnú cenu 😊

Pokiaľ zvolíte pohodlnejšiu formu nakupovania cez internet, navštevujte špecializované e-shopy zamerané na samoopaľovaciu kozmetiku, ktoré okrem konkrétnych produktov ponúkajú i kvalitné informácie a nájdete tam odpovede na najčastejšie otázky ohľadom samoopaľovania, vlastností produktov a aplikácie. Nebojte sa zdvihnúť telefón a zavolať na infolinku, napísať e-mail a nechať si poradiť. Len vtedy zistíte, či kupujete od skutočných odborníkov, ktorý vedia čo potrebujete.

5) Mám jasno, len sa chcem uistiť

Spoznajte hlavné rozdiely.

Čo odlišuje jednotlivé produkty/výrobcov a na čo si treba dať najväčší pozor pri výbere? Rovnako ako pri ochranných krémoch s SPF faktorom i pri výbere produktov, ktoré poskytnú opálenie bez UV žiarenia, je dôležité vedieť, ako fungujú.

Naozaj kvalitný produkt na vytvorenie opálenia tou najzdravšou formou neobsahuje žiadne farbivá, ani látky, ktoré by mohli spôsobiť neprirodzenú farbu. Jedinú farebnú prímes tvorí indikátor tzv.(sprievodná farba), ktorá sa do produktu pridáva zámerne, aby jasne indikovala miesta, kde bol prípravok už nanesený. Tým zabezpečuje rovnomerné rozotrenie krému. Je na báze vody a tak sa po dokončení procesu aplikácie dôkladne zmyje vodou.

Ďalším znakom, podľa ktorého spoznáte ten správny produkt pre Vaše opálenie, je jeho zloženie. Hlavnou aktívnou zložkou naozaj kvalitných výrobkov sú prírodné sacharidy DHA (dihydroxyaceton), alebo Erytrulóza, v najlepšom prípade ich kombinácia.

Chemické vzorce ohľadom monosacharidov s ketónovou skupinou a uhlíkové reťazce necháme pre chemikov. V jednoduchosti to funguje nasledovne: DHA a Erytrulóza reagujú s bielkovinou (keratínom) obsiahnutom v našom tele a prirodzenou reakciou vzniká vo vrchnej vrstve pokožky spektrum farieb (opálenie). Proces je veľmi podobný prírodnému opaľovaniu, ale bez škodlivého UV žiarenia, ktoré poškodzuje hlbšie vrstvy pokožky. Nahrádzajú ho prírodné cukry DHA a Erytrulóza, ktoré však pôsobia vo vrchnej vrstve pokožky a preto výsledné opálenie vydrží kratšie.

V neposlednom rade musíte počítať i s vyššou cenou, ktorá je však pri správnom výbere priamo úmerná výsledku v podobe dokonalého bronzového opálenia.

6) Hydratácia, kód k večnej mladosti

Vychutnajte si opálenie čo najdlhšie.

Bez ohľadu na to, akou formou opálenie získate, nezabudnite na správnu starostlivosť. Či už prírodné, alebo umelo vytvorené opálenie udržíte veľmi jednoducho. Pravidelnou hydratáciou celého tela.

Vrchné vrstvy pokožky, resp. odumreté kožné bunky sa z pokožky pravidelne odlupujú a opálenie pomaly mizne. Dokonale hydratovaná pokožka nevysychá, takže sa obnovuje oveľa pomalšie. To výrazne predlžuje získané opálenie a zároveň udržiava pružnosť a mladistvý vzhľad pokožky.

Hydratujte sa preto pravidelne i niekoľko krát denne a predídete vysušeniu pokožky, strate opálenia a neskoršej tvorbe vrások.

7) „Naozaj ho potrebujem?“

Slničná nálada každým dňom.

Opalovanie je celosvetovo najrozšírenejšou letnou aktivitou a dokonale opálená pokožka synonymom zdravia a atraktívnosti počas celého roka. Ľudia investujú nemalé zdroje do zdokonaľovania svojej prirodzenej krásy, len kvôli pocitu cítiť sa sebavedomo a dobre.

Dokonale opálená pokožka práve tento pocit prináša a Vaše opálenie je teraz dostupné počas celého roka v tej najzdravšej forme. Neriskujte preto poškodenie pokožky a skúste to inak. Vykročte za svojim novým imidžom ešte dnes.

Ďakujeme Vám za prečítanie nášho eBooku, snažili sme sa Vám poskytnúť ucelené informácie o tom, aký druh opalovania si zvoliť, aby výsledkom bola dokonalá, bronzová pokožka a Vaša spokojnosť. S prípadnými otázkami ohľadom tejto témy a detailnejších informácií, ktoré sa do e-booku nezmestili, nás neváhajte kontaktovať.

Určite ste si všimli, že sme sa v našom eBooku nevenovali soláriám. Dôvod je jednoduchý. Názov eBooku je: „**7 TIPOV ako získať a udržať si zdravé, prirodzene vyzerajúce opálenie**“ A vzhľadom na to, že umelá produkcia UV žiarenia trubicami v soláriách nemá nič spoločné so zdravým opálením, túto tému sme vynechali.

Pre viac informácií navštívte naše internetové stránky:

www.fakebake.sk, www.samoopalovacisvet.sk

Ak ste fanúšikom zdravého spôsobu opaľovania, zaujímate sa o zdravý životný štýl, módu a módne trendy, pripojte sa k nám i na facebooku:

www.facebook.com/Samoopalovacisvet.sk

© www.fakebake.sk

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie a poskytovanie tretím osobám pre propagáciu konkrétnych značiek a produktov bez súhlasu autora, je zakázané. Ďakujeme za pochopenie a rešpektovanie tohto upozornenia.