



Zalig die zon! En toch is enige voorzichtigheid geboden. Iedereen heeft niet dezelfde huid en onbeschermd urenlang in de zon is goed voor niemand. Dan treedt verbranding op en stijgt het risico op huidkanker. Hoe u toch veilig met de zon kunt omgaan leest u verder.

#### Bescherming tegen zowel UV-B als UV-A is nodig!

Zonnestraling bestaat naast zichtbaar licht uit infrarood, IR genoemd, en ultraviolet- straling, kortweg UV-straling genoemd. UV-straling bestaat o.a. uit: UV-A: doet bruinen maar produceert ook schadelijke stoffen, radicalen genoemd die tot kanker kunnen leiden en UV-B: doet ons rood verbranden en kan cellen beschadigen zodat kanker ontstaat. Het maakt ons vatbaarder voor infecties: dit verklaart de keelpijn bij een zonneshlag.

#### Leer je huidtype kennen en pas je zonnen aan!

Ruwweg onderscheiden we 4 huidtypes:

**Type 1:** blanke huid, blond of rood haar, sproeten en blauwe ogen, bruint nooit en verbrandt snel.

**Type 4:** olijkleurige of lichtbruine huid, donkere ogen en haar, verbrandt nooit, de bruine huidskleur wordt dieper. **Types 2 en 3** liggen daartussen.

#### Is er dan niets goed aan zonneshijjn?

Zonlicht bevordert aanmaak van vitamine D, nodig om kalk uit onze voeding op te nemen en zo ons been-dergestel te versterken. Matig zonnen —dus niet uren bakken op de middag— is prima voor ons gebeente! Zonlicht is ook gunstig voor psoriasis en eczeem. Bovendien werkt zonlicht positief op ons gemoed en helpt tegen depressie.

#### Opgelet, die bruine kleur is excellent maar biedt slechts een lichte bescherming;

blijven smeren is nodig tegen vroegtijdige veroudering, rimpelvorming, huidkanker! Ook bij lichte bewolking bereikt nog 95% van de UV-stralen de aarde en kan je dus verbranden. Vermijd verbranding en blijf uit de zon tussen 12 en 16 uur of zet een hoed of petje op.

Let bijzonder op met kinderen: ze verbranden sneller want behoren tot type 1. Bovendien verhogen verbrandingen in de kindertijd —en de gevoelige periode loopt tot 20 jr— sterk het risico op huidkanker op latere leeftijd. Hoe vaker een kind verbrand is geweest, hoe groter de kans om als volwassene huidkanker te ontwikkelen.

**Tips voor het smeren:** gebruik een crème of melk met een hoge factor, smeer u in 20 min vóór u in de zon gaat; smeer royaal: 40 ml voor een heel lichaam en herhaal de smeerbeurt elke twee uur. Waterproofzonne-crème moet u ook na het baden terug aanbrengen: die beschermt u goed tijdens het zwemmen en bij transpireren, maar is weg na afdrogen.

**Sommige geneesmiddelen maken uw huid gevoeliger voor de zon:** uw Braxburgapotheker helpt u graag bij vragen en bij het kiezen van een zonnebescherming, aangepast aan uw type huid en vakantie.

**Zonneshijjn is een natuurproduct: geniet ervan met mate!**

Uw Braxburgapotheker