Vilnius, 2022 m. gegužės 4 d.

**Dviejų pirštų taisyklė – gali būti, kad iki šiol naudojate per mažai kremo su SPF apsauga**

**Tolygus auksinis įdegis yra būtinas kiekvienos vasaros atributas. Tačiau daug laiko praleidžiant lepinantis saulės spinduliais, savo odos priežiūra reikėtų susirūpinti gerokai anksčiau negu kalendorius paskelbs karščiausio metų laiko pradžią. Kai kurie specialistai pataria kremą su SPF apsauga naudoti ištisus metus, o deginantis kremą nuo saulės reikėtų naudoti itin kruopščiai. Prekybos tinklas „Lidl“ primena savo pirkėjams, kad dabar pats geriausias laikas pradėti rūpintis savo oda ir dalinasi paprastu patarimu – dviejų pirštų taisykle, kuria vadovaujantis oda bus apsaugota tinkamai ir taip ne tik gausite auksinį įdegį, bet ir išvengsite nudegimų.**

**Apranga, kaip apsauga nuo saulės**

Veido, kaklo, nugaros, krūtinės bei galūnių oda gali būti pažeidžiama saulės net ir tuomet, kai nesideginate ir net ankstyvą pavasarį. Todėl leisdami laiką lauke minėtas vietas pridenkite drabužiais, stenkitės daugiau laiko praleisti pavėsyje ypatingai saulėtomis dienomis. „Lidl“ pažymi, kad galvojant apie vasarą ar planuojant atostogas šiltuose kraštuose, reikėtų nebijoti nešioti drabužius ilgomis rankovėmis – užtikrinkite, kad rūbų audiniai yra pakankamai ploni ir lengvi, iš natūralių medžiagų, ir toliau džiaukitės vasariškais malonumais.

Kaitinant saulei – o ji intensyviai šviečia jau nuo ankstyvo pavasario – rekomenduojama dėvėti ir kepurę, skrybėlę ar kitokį galvos apdangalą, mat rizikuojate ne tik nudegti nosį ar skruostus, bet ir perkaisti. Jeigu vartojate mažai skysčių, būnate lauke esant dideliam saulės aktyvumui, aukštai aplinkos temperatūrai ir nemažai santykinei oro drėgmei, šilumos ar saulės smūgį galite gauti vos per kelias minutes. Šį nemalonų procesą dar labiau paspartina sunkus darbas ar kitos sveikatos būklės.

**Naudokite kremą odai – tiks ne bet koks**

Jeigu pridengti odos rūbais negalite ir bent kelias minutes laiko turite praleisti atviroje saulėtoje vietoje, naudokite kremą su SPF apsauga. SPF santrumpa žymi priemonės odai suteikiamą atsparumą pavojingiems UV saulės spinduliams. Kuo SPF skaičiaus vertė didesnė, tuo stipriau yra apsaugota jūsų oda bei tuo ilgiau galite būti saulėje, pasakoja „Lidl“.

Neilgam pasivaikščiojimui lauke ar užsiimant aktyviomis sporto veiklomis naudokite SPF 30 purškiklį, kremą arba pienelį. Planuojant saulėje būti ilgesnį laiką, reikėtų naudoti SPF 50 kremą. Be to, vaikams ar žmonėms, kurie turi jautresnę odą, reikėtų naudoti specialiai pritaikytas priemones, pavyzdžiui, šiuo metu „Lidl“ parduotuvėse esančius „Cien Sun“ prekės ženklo apsauginius kremus nuo saulės vaikams ar losjoną alergiškai odai.

Tikslią priemonę rinkitės ir pagal tai, ką planuojate veikti tą dieną. Apsauginį kremą, kuris yra tirštesnės tekstūros, naudokite tuomet, kai turite daugiau laisvo laiko, mat šios priemonės aplikavimas trunka kiek ilgiau. Purškiklį rinkitės tada, kai skubate ar nenorite apsaugine priemone išsitepti rankų, be to, tokius purškiklius patogu nešiotis su savimi rankinėje ar kuprinėje ir ilgiau pabuvus saulėje bei pajutus kaistant odą, iškart pasipurkšti apsaugine priemone

**Dviejų pirštų taisyklė – paprasta ir greita**

Saulėje praleidžiant daugiau laiko nei įprastai, vienkartinio apsauginės priemonės aplikavimo nepakaks. Kremą ar purškiklį reikėtų pakartotinai aplikuoti kas kelias valandas. SPF odos apsaugą reikėtų pakartoti ir po kiekvieno įšokimo į vėsinantį ežero vandenį ar pasiplaukiojimo baseine, mat nuo sąlyčio su drėgme apsauginis sluoksnis suprastėja. Dėl to „Lidl“ siūlo įsigyti vandeniui atsparias ir ilgai odą drėkinančias „Cien Sun“ prekės ženklo priemones – taip turėsite daugiau laiko džiaugtis vasara.

Žinoma, čia svarbu dar ir tai, kokiu būdu savo kūno odą apsaugosite turimomis priemonėmis. Šios užduoties nereikėtų daryti atsainiai, ištepkite priemonę tolygiai, o taip pat pasinaudokite ir jau minėta dviejų pirštų taisykle. Pasak ją sugalvojusių žmonių, jums tinkamiausią apsauginės priemonės kiekį reikia matuoti pagal pirštų ilgį. Išspauskite kremo tūtelę ant odos ir *nupieškite* liniją – jos ilgis turėtų būti lygus jūsų rodomajam ir viduriniam pirštams. Būtent šis kiekis kremo yra tai, ko reikia jūsų veido apsaugai nuo saulės. Tuo tarpu ant likusio kūno kremo tepkite tiek, kiek maždaug būtų vienas arbatinis šaukštelis – kiekvienai kūno daliai po vieną tokią porciją. Naudojant purškiamą apsaugą, ją reikėtų purkšti tol, kol jūsų oda pradės nuo jo blizgėti, pataria „Lidl“.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)