



## Opalovanie vs. ochranný faktor

**Aký ochranný faktor pri opalovacích krémoch odporúčate malým deťom? Dcéra je blondínka, má úplne biele vlásky, je u nej potrebné používať vyšší faktor?**

Jednoznačne faktor 50+, ideálne aj s fyzikálnym faktorom. Na slnko by som chodila opatrne, a keď teda už vystavím dieťa slnku, tak s ochranou. Ak má úplne svetlé vlasy s bledým koloritom kože, naozaj opatrne dávajte slnečné žiarenie. Ideálne v čase, keď už slnko nie je také silné, teda najmä doobeda a podvečer. Koža nám bude vďaka svojej elasticite a hydratovaním. Slnko síce krásne kožu sfarbí, ale aj krásne zaťaží. Vždy na to myslíme.



ODBORNÍK  
**mama**  
aja

MUDr. Andrea Hervayová  
pediatrička  
z ambulancie MEDPED v Senci

## Poradte sa s našimi odborníkmi!

[redakcia@mamaaja.sk](mailto:redakcia@mamaaja.sk)

## Nevolnosť PRI CESTOVANÍ

**Dcéрке (3 roky) býva veľmi zle pri cestovaní. Zatiaľ by som to chcela zvládať bez liekov. Nemáte na to nejaký osvedčený trik? Ďakujem za radu.**

Bohužiaľ, na kinetózu neexistuje žiadna výraznejšia pomoc bez liekov. Máme však dostupné homeopatiká, ktoré celkom dobre účinkujú. Treba si nájsť polohu pri cestovaní, nejest', nepiť pred cestou, ideálne je zaspáť, ak sa dá. Ja som opakovane použila pri deťoch aj éterické oleje, to však nie je jednoznačné. Je to veľmi individuálne. Postupne sa na to dá zvyknúť, ale máme v ambulancii aj deti, ktoré nereagujú na nič. Len na známy liek z lekárne.

