

## Tombol a nyár!

### *Mit tegyen a bőre védelme érdekében, hogy valóban csak a kellemes élmények legyenek maradandóak?*

Ha a nyár és a napfény szóba kerül, a legtöbben egyből rávágják: fényvédő krémet az arcra! S bár ezt a szabályt egyre többen ismerik, a gyakorlatban annál kevesebben alkalmazzák, pedig a napfény nemcsak a leégésért felelős. Ha valaki rendszeresen használ fényvédő krémet, az lelassíthatja a bőr öregedését, és megelőzhet olyan súlyos betegségeket, mint a bőrrák.

Kardos Csilla kozmetikus szerint nemcsak akkor érdemes felkenni a fényvédőt, amikor "célzottan" a szabadba készülünk, hanem bármikor, amikor elhagyjuk az otthonunkat. "Különösen azoknál fontos ez, akik hajlamosak a bőrpigmentálódásra: májfoltokra, szeplőkre" - mondja a kozmetikus. "Érdemes legalább 25-ös faktorszámú készítményt használni: ma már több olyan krémet is lehet kapni, amelyet kifejezetten az arcbőr védelmére fejlesztettek ki. Érdemes könnyebb, zselés állagú krémeket választani."

Különös figyelmet kell fordítani a szemköznyéki vékony, érzékeny bőr védelmére. "A nehéz, zsíros krémeket inkább hagyjuk meg télre, vagy, ha mindenképpen ragaszkodunk a használatukhoz, inkább csak éjszakára kenjük fel őket. A legjobbak ilyen meleg időben a zselés, könnyű állagú ápoló készítmények. Ezek még fel is frissítik a bőrt" - ajánlja Kardos Csilla.

### **Ami tilos**

Április elejétől augusztus végéig tilos olyan kozmetikai beavatkozásokat végezni, amelyek fényérzékenyvé teszik a bőrt - ebben Dr. Nagy Éva kozmetológus, bőrgyógyász is egyetért a kozmetikussal. "Egyáltalán nem ajánlott, sőt, kifejezetten tiltott a gyümölcssavas hámlasztás, vagy más peeling-eljárások, a végleges szőrtelenítés, sőt, a tetoválás is" - mondja a bőrgyógyász.

"Ezeket a beavatkozásokat érdemes őszi halasztani, a hatásukra ugyanis sokkal érzékenyebbé válik a bőr, sőt, a káros UV sugarak is ártalmasabbak lehetnek"

Dr. Nagy Éva kozmetológus, bőrgyógyász szerint a napsütést mindenki élvezi, legfeljebb a napozás "technikájával" lehetnek problémák.

"A mi kultúránkban a napbarnított színt az egészséggel kapcsolják össze, így alapvetően nincs szó rossz dologról. Aki viszont nem szereti a szó hagyományos értelemben vett napozást, annak is érdemes megfogadni bizonyos tanácsokat" - mondja. "Hiszen nemcsak a strandon fekvé lehet leburnulni, hanem például fürdés, kertészkedés vagy sportolás közben is."

Dr. Nagy Éva szerint a napozás elsősorban szabálya, hogy ne akarjunk egyetlen délután alatt csokibarnára sülni. "A lényeg a fokozatosság" - mondja. "Kezdjük magas faktorszámú fényvédővel, és napozunk néhány tíz percet, vagy negyed órát. Lehetőleg kerüljük a közvetlen napfényt a legmelegebb órákban, délelőtt 11 és délután 3 között."

A fényvédő krémekkel kapcsolatban a doktornő azt tanácsolja, használjunk a bőrtípusunknak megfelelő szereket, és a magas faktorszámú készítmény védelmében elérünk egy egészséges alapszint, csak akkor térjünk át az alacsonyabb faktorszámú krémekre.

### **UV-Lexikon**

Régebben csak az **UVB** sugarakat szűrték a krémek, ma már tudható, hogy az **UVA** sugarak is igen károsak. Az UVB sugarak adják a tartós barnaságot, viszont ez felelős a napégés kialakulásáért; az UVA sugarak a mélyebb bőrrétegekbe jutva a bőr idő előtti öregedését okozhatják, barna foltok és anyajegyek alakulhatnak ki miatta.

Az UVB és az UVA sugarak is felelősek lehetnek a bőr daganatos megbetegedéseiért. Akinek nincsenek anyajegyei, az is ki van téve a bőrrák veszélyének a köztudattal ellentétben, ugyanis amerikai kutatók bebizonyították, hogy a bőrrákos esetek 50 százaléka az ép bőrön keletkezik - hívja fel a figyelmet dr. Nagy Katalin. Ma már a legtöbb Magyarországon kapható napvédő "komplex" a fogyasztóvédelmi szakember szerint, vagyis az UVA és UVB sugarak ellen is hatásosak.

Igazi védelmet önmagukban már a sokfaktoros napkrémek sem jelentenek - habár használatuk napozáshoz elengedhetetlen -, bőrünk védelmét belsőleg is támogatnunk kell. Ehhez javasolt a frissen préselt sárgarépalé, vagy napi 3-4 szál sárgarépa elrágcsálása, amely a kiemelkedően magas béta-karotintartalma miatt felkészíti és óvja bőrünket a káros sugárzástól. Ráadásul leburnult bőrünk színe sokkal tartósabbá válik.

"Az emberek hajlamosak azt hinni, hogy a reggel felkent fényvédő egész nap kitart, pedig ezek a készítmények néhány óra elteltével elveszítik a hatóerejüket" - mondja Dr. Nagy Éva. "Ezért érdemes kétóránként újra bekenni magunkat. Ha pedig a napozást kiegészítjük egy kis fürdözéssel is, akkor minden alkalommal használjuk újra a fényvédőt, amikor kijövünk a vízből, még akkor is, ha a termékre az van írva, hogy vízálló."

A bőrgyógyász azt tanácsolja, mielőtt napra megyünk, mindenképpen tisztítsuk meg a bőrt, és ne használjunk semmilyen illatosított készítményt: a férfiak mellőzzék az arcszeszt, a hölgyek pedig az illatos krémeket, parfümöket - a legtöbb illatanyag ugyanis a napfény hatására bomlik, és a bőrön maradva barna foltokat, gyulladásokat okozhat.

### **Akiknek tilos**

A szakember ugyanakkor arra is felhívja a figyelmet, hogy vannak, akiknek kifejezetten tiltott a napfény. "Ha valakinek nagyon sok, 50-nél több anyajegye van, vagy akár csak pár, rosszindulatú elfajulásra hajlamos, az se szoláriumba, se természetes napfényre ne menjen, hiszen az UV-sugarak provokálhatják azokat.

"Szintén káros lehet a napfény a porcelánfehér bőrű, vörös vagy világos hajú és szemű embereknek, az I. és II. bőrtípushoz tartozóknak. Nem tanácsos tartósan a napon tartózkodni a terhesség és a szoptatás alatt sem."

Akkurátus krémezés nélkül ártalmas lehet a rövid ideig tűző napfény a napallergiásoknak és azoknak is, akik olyan gyógyszert szednek, amelyek befolyásolják a fényérzékenységet.

### **Típusok I - IV-ig**

A bőrtípusokat a bőr színe és folyadéktartalma alapján szokták meghatározni.

**Az I-es típusba** soroljuk a világos, nem barnuló, inkább kipirosodó bőrt, amelyhez rendszerint világos világos szőke, vagy vörösös haj társul. Ők, ha nem akarnak leégni, védelem nélkül nemigen tartózkodhatnak erős napfényben 10 percnél tovább. 20-as faktorszámúnál gyengébb napozószert ne használjon.



**A II-es típusú bőr** kicsit kipirosodik, de enyhén le tud barnulni. A szőke, sötétszőke hajú emberek bőréről van szó, védelem nélkül legfeljebb 20 percet tartózkodhatnak a tűző nyári napon. Legalább 15-ös faktorszámú napozószert ajánlott.



**A III-as bőrtípusúak** jól le tudnak barnulni, de ha nem figyelnek természetesen leéghetnek. Inkább világos bőrűek, közészőke, világosbarna hajúak. 20-30 percet tölthetnek a napon leégés nélkül. 10-12-es faktorszámú napozószert használata ajánlott.



**A IV-es típusú bőr** gyakorlatilag sohasem ég le, csak barnul. Sötétbarna, fekete haj, sötét szemszín jellemző. 30-40 perc a tűző napon nem okoz leégést. 10-12-es faktorszámú napozószert használata ajánlott, legfőképp a korai ráncosodás elkerüléséért.



Dr. Nagy Éva kozmetológus, bőrgyógyász