



*Mindennapi
fényvédelem!*

KISOKOS



Minden, amit

A HELYES FÉNYVÉDELEMRŐL

Tudni érdemes!

A mindennapi fényvédelem fontosságának hangsúlyozása kulcsfontosságú lépés bőrünk egészségének megőrzésében. Sokan csak akkor gondolnak a fényvédő használatára, amikor strandolni vagy utazni készülnek, azonban a napi szintű fényvédelem beépítése a rutinunkba az év minden napján elengedhetetlen ahhoz, hogy hosszú távon megőrizzük bőrünk fiatalságát és egészségét. Ebben a kisokosban összegyűjtöttünk minden hasznos információt, hogy hogyan tudjuk hatékonyan védeni bőrünket és egészségünket a nap káros sugarai ellen.

ÉPÍTSÜK BE A FÉNYVÉDELME T A NAPI RUTINUNKBA!

De mit is jelent a napi rutin és ebben hol a helye a fényvédelemnek?

A napi rutin egy sor bőrápolási lépést jelent, amelyeket minden reggel és este végzünk, hogy tisztán és hidratáltan tartsuk a bőrünket, valamint megvédjük a környezeti ártalmaktól.



A NAPI RUTIN ÁLTALÁBAN A KÖVETKEZŐ LÉPÉSEKBŐL ÁLL:



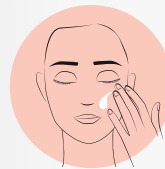
• Tisztítás:

A bőr megtisztítása az olajoktól, szennyeződésektől és sminktől



• Tonizálás:

A bőr pH-értékének helyreállítása



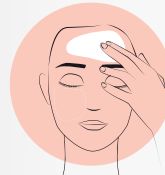
• Szérumok:

Koncentrált hatóanyagok alkalmazása (specifikus bőrproblémák kezelésére)



• Hidratálás:

A bőr nedvességtartalmának megőrzése



• Fényvédelem:

A bőr védelme az UV-sugárzás ellen



Miért fontos

BEÉPÍTENI A NAPI RUTINBA?

A fényvédő használata minden nap fontos, még akkor is, ha nem süt ki a nap. A napi fényvédelem beépítése a rutinba automatizálja a védekezést, így kevésbé valószínű, hogy elfelejtjük vagy figyelmen kívül hagyjuk.

ÍME, HOGYAN LEHET BEÉPÍTENI A FÉNYVÉDŐT A NAPI RUTINBA:

✓ Reggel:

A reggeli rutinunk utolsó lépéseként, mielőtt elindulnánk otthonról, vigyünk fel egy hidratáló alapú fényvédőt az arcunkra és a nyakunkra. Egy könnyű, nem zsíros formula ideális lehet a smink alá is.

✓ Délután:

Ha hosszabb ideig tartózkodunk a szabadban, vagy újra kimentünk a napra (például ebédszünetben sétáltunk), fontos újra felvinni a fényvédőt a kitett területekre. Ezt körülbelül 2 óránként kell megismételni.



✓ Sport vagy úszás után:

Ha sportolunk vagy úszunk, és a víz vagy az izzadás lemosta a fényvédőt, miután leszáradtunk, ismét alkalmazzunk fényvédőt. A rendszeres fényvédelem hosszú távon védi a bőrt és megelőzi a károsodást, ami a bőr egészségét és megjelenését is javítja.

Amikor nap éri a bőrünket, sok nedvességet veszít, ezért fontos hidratálni és nyugtatni azt. Használjunk napozás utáni bőrápolókat, hogy megőrizzük bőrünk egészségét és hidratáltságát.



✓ Az esti rutinunk során

pedig, mielőtt lefekszünk, használjunk hidratáló krémet, hogy segítsünk a bőrünknek regenerálódni az éjszaka folyamán.



Miért fontos

A NAPI FÉNYVÉDELEM?



Bőrrák megelőzése:

A napfény káros UV-sugarai hozzájárulhatnak a bőrrák kialakulásához. A napi fényvédelem segít csökkenteni a kockázatot.



Korai öregedés megelőzése:

A nap káros UV-sugarai gyorsíthatják a bőr korai öregedését, ráncok, foltok és egyenetlen bőrtónus formájában.



Bőr egészségének megőrzése:

A megfelelő fényvédelemmel megelőzhetőek a napégés és a nap okozta bőrproblémák, például a napallergia vagy a nap okozta kiütések.

Ne felejtse el az ajkait sem védeni a naptól!

Az ajkak különösen érzékenyek az UV-sugárzásra, így az SPF-et tartalmazó ajakbalzsamok jó kiegészítők a napi fényvédelmi rutinban.

PÁR ISMERŐS FOGALOM, AMELYEKET SOSEM ÁRT ÚJRA ÁTISMÉTELNI.

Mi az az SPF?

A fényvédők legismertebb tulajdonsága az SPF, azaz fényvédő faktorszám. A Sun Protector Factor érték azt adja meg, hogy mennyire véd a fényvédő az UVB sugarak ellen, azaz a napsugarak 1/SPF részét engedi át. Tehát egy 30-as faktor, a napsugarak 1/30-át engedi át, tehát a 97%-át kiszűri. Az 50+-os faktorú készítmények pedig 1/50-ét enged át, azaz a napsugarak 98%-át kiszűri. Napon a bőrünk - fényvédő híján - leégés nélkül csak meghatározott időt bír ki. Bőrtípustól függően ez az idő 5-30 perc szokott lenni. Ha ezt az időt megszorozzuk az SPF számmal, akkor eredményül megkapjuk azt az időt, amivel meghosszabbíthatjuk elvileg a napvédelem hosszát.



SPF 5



SPF 15



SPF 30



SPF 50



Fizikai vagy kémiai szűrők?

A fényvédő készítmények fizikai vagy kémiai szűrőket tartalmazhatnak. Az alapvető különbség, hogy a fizikai szűrők inkább visszaverik vagy megtörik a fényt, a különböző ásványi anyagok tartalma miatt. A kémiai filterek az abszorpció elvén működnek, tehát inkább elnyelik a fényt. A fizikai szűrőket általában a nagyon érzékeny bőrűeknek javasolják (pl. vitiligos bőr) és 1 éves kor alatti is alkalmazhatók, viszont pasztásabbak, fehér színűek, így láthatóak lesznek a bőrön.



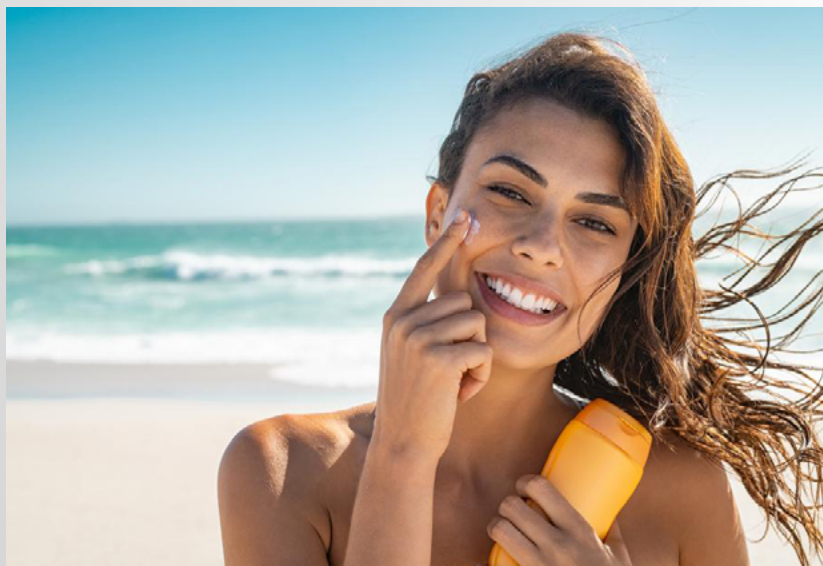


HA FÉNYVÉDŐT VÁLASZTUNK, EZEKET A SZEMPONTOKAT MINDIG TARTSUK SZEM ELŐTT!

Életkor, bőrtípus, a napsütés erőssége és a napon töltött idő. Az erősebb napsugárzás esetén ajánlott magasabb SPF faktorszámú terméket választani. A napsugárzás intenzitása emelkedik a tengerszint feletti magassággal (hegyekben) és az egyenlítő közelében.

Fő, ha tudod...

A patikákban kapható fényvédő termékek a legmodernebb technológiai innovációkkal garantálnak biztonságos, magas védelmet és élvezetes használatot a különböző bőrtípusok számára. Mindegyik maximálisan fotostabil, fokozottan dörzsölés- illetve izzadságálló, valamint léteznek ultrakönnyűek és zsebbe illő méretűek. Bármelyik textúrát vagy formátumot választod, (spray, krém, olaj, szárazpermet, stift) mindegyik hatékonysága klinikailag igazolt, valamint bőrgyógyászok és gyógyszerészek közreműködésével fejlesztették ki őket..



HOGYAN ÉRDEMES HASZNÁLNI A FÉNYVÉDŐKET?

- ✓ *Reggel, a hidratáló után, de még a smink előtt.*
- ✓ *Kétóránként újrakenni, különösen izzadás vagy úszás után.*
- ✓ *Ajánlott használni zárt térben is, ha ablak előtt tartózkodunk, mivel az üveg nem szűri ki az összes UV-sugarat.*



SMINKELÉS FÉNYVÉDŐRE

- ✓ *Tévhit, hogy a smink csökkenti a fényvédő hatását.*
- ✓ *Lehet sminkelni fényvédőre, és nem csökkenti a hatékonyságát.*

Tehát nem kell lemondani a sminkelésről, de ne felejtjük el, hogy az alap fényvédőt rendszeresen újra kell alkalmazni különösen, ha hosszabb ideig tartózkodunk a szabadban. Smink fölé permetezhető fényvédő spray vagy áttetsző fényvédő púder alkalmazása javasolt, ha már ki vagy sminkelve.

FÉNYVÉDŐT TARTALMAZÓ SMINKEK

Léteznek fényvédőt tartalmazó sminktermékek is, de ezeket is csak kellő odafigyeléssel érdemes használni. Gyakran nem nyújtanak elegendő védelmet önmagukban.

Ennek több oka is van:

Alacsony SPF-érték:

Sok sminktermék alacsonyabb SPF-értékkel rendelkezik (SPF 15-30), ami nem biztosít elegendő védelmet a napsugárzás káros hatásai ellen, különösen erős napfény esetén.

Nem megfelelően alkalmazzuk:

A legtöbb ember nem viszi fel a sminkterméket olyan vastag rétegben, mint amennyi a megfelelő védelemhez szükséges lenne. A fényvédő hatékonyságához nagyobb mennyiségre van szükség, mint amit általában egy alapozóból vagy BB krémből felvinnénk.

Egységes fedés hiánya:

Sminktermékekkel nehéz biztosítani az egyenletes és teljes fedést, különösen az olyan területeken, mint a fül, a nyak és a hajvonal. Ezek a területek különösen érzékenyek az UV-sugárzásra.



Tipp

Azért, hogy biztosra menjünk, rétegezzük!

A sminktermékekbe épített fényvédők hasznosak és kényelmesek, de nem nyújtanak teljes körű védelmet önmagukban. Az alapos fényvédelem érdekében mindig használjunk egy alap fényvédő krémet, és a sminktermékeket rétegezzük rá. Így biztosíthatjuk bőrünk számára a megfelelő védelmet a káros UV-sugarakkal szemben.



MIT ÉRDEMES KERESNI A CSOMAGOLÁSOKON?

Íme néhány fontos jelölés és kifejezés, amit érdemes keresni a fényvédők csomagolásán:

• SPF (Sun Protection Factor):

Az SPF szám azt jelzi, hogy a fényvédő mennyi ideig védi a bőrt az UVB sugárzás ellen, ami napégést okoz. Például egy SPF 30-as fényvédő 30-szor hosszabb ideig véd, mintha nem használnánk semmit. Általában az SPF 30 vagy annál magasabb érték javasolt.

• PA+ jelölés:

Ez a jelölés az UVA sugárzás elleni védelem szintjét mutatja, ami a bőr öregedéséért felelős. Minél több "+" jel van, annál magasabb a védelem:

- PA+: alacsony védelem
- PA++: mérsékelt védelem
- PA+++ : magas védelem
- PA++++ : nagyon magas védelem

• Broad Spectrum:

Ez a kifejezés arra utal, hogy a fényvédő mind az UVA, mind az UVB sugárzás ellen védelmet nyújt. Az ilyen típusú fényvédők biztosítják a teljes körű védelmet.

• Water-resistant (vízálló) vagy Very water-resistant (nagyon vízálló):

Ezek a jelölések azt mutatják, hogy a fényvédő mennyi ideig marad hatékony vízbe merülés vagy izzadás közben. A "water-resistant" általában 40 percig, míg a "very water-resistant" 80 percig tartó védelmet biztosít.

• UVA logó:

Néhány fényvédőn egy körben található UVA felirat is látható, ami azt jelzi, hogy az adott termék megfelel az Európai Unió szigorú előírásainak az UVA védelemre vonatkozóan.

• Bőrgyógyászatilag tesztelt vagy Hipoallergén:

Ezek a jelölések azt jelzik, hogy a termék bőrgyógyászok által tesztelt és kisebb valószínűséggel okoz allergiás reakciókat.

MILYEN FÉNYVÉDELME T NYÚJT A LEGTÖBB FÉNYVÉDŐ TERMÉK?

✓ A legtöbb fényvédő az UV-A és UV-B sugárzás ellen nyújt védelmet. Az SPF (Sun Protection Factor) jelzi az UV-B elleni védelmet, míg a PA+ jelölés az UV-A elleni védelem mértékét mutatja.

✓ +HEV (kék fény) elleni védelem

✓ Néhány modern fényvédő már HEV (High Energy Visible) kék fény elleni védelmet is tartalmaz. Ezeket gyakran antioxidánsokkal kombinálják, hogy semlegesítsék a kék fény által okozott szabad gyököket.





Tudtad?

MIT JELENT A KÉK FÉNY ÉS MILYEN KÁROSODÁST OKOZ?

A kék fény (high-energy visible light, HEV) egy nagy energiájú, rövid hullámhosszú fény, amely a látható fény spektrumának része. A kék fény 400-500 nanométer közötti hullámhosszal rendelkezik, és természetes forrása a napfény, de mesterséges forrásokból, például LED képernyőből (telefonok, számítógépek, televíziók) és energiatakarékos izzókból is származik.

A BŐRRE GYAKOROLT HATÁSOK:

A kék fény mélyebbre hatolhat a bőrbe, mint az UVA és UVB sugárzás, és hozzájárulhat a bőr öregedéséhez, gyulladásokhoz és hiperpigmentációhoz. Emellett növelheti a szabadgyökök képződését, ami tovább károsíthatja a bőrt és gyorsíthatja az öregedési folyamatokat.

ALVÁSRA GYAKOROLT HATÁSOK:

A kék fény kitettség megzavarhatja a cirkadián ritmust, amely az alvási ciklusunkat szabályozza. Ez különösen igaz esti képernyőhasználat esetén, mivel a kék fény elnyomhatja a melatonin hormon termelődését, ami elalvási nehézségeket okozhat. A kék fény hosszú távú kitettsége a szemfáradtsághoz is hozzájárulhat.

HOGYAN TUDUNK A KÉKFÉNY ELLEN VÉDEKEZNI?

Fényvédők: Egyre több fényvédő termék tartalmaz kék fény elleni védelmet. Ezek a termékek olyan összetevőket tartalmazhatnak, mint

az oxidok (például vas-oxid), antioxidánsok (például niacinamid, C-vitamin, E-vitamin), amelyek segíthetnek a kék fény elleni védelemben.

Antioxidánsok: Az antioxidánsok segítenek semlegesíteni a szabadgyököket, amelyek a kék fény kitettsége során képződnek. A napi bőrápolási rutinban alkalmazott antioxidánsok (szérumok, krémek formájában) kiegészíthetik a védelmet.

Digitális eszközök használatának csökkentése: Minimalizáljuk az esti órákban a digitális eszközök használatát, vagy használjunk kék fény szűrő alkalmazásokat és szemüvegeket, amelyek blokkolják a kék fényt.

A kék fény védelem fontossága egyre inkább előtérbe kerül, mivel növekvő időt töltünk digitális eszközök használatával. A bőrápolási termékek, amelyek kék fény elleni védelmet nyújtanak, illetve az életmódbeli változtatások mind hozzájárulhatnak a bőr és a szem egészségének megőrzéséhez, valamint az alvás minőségének javításához.

ISMÉTLÉS A TUDÁS ANYJA!

✓ **Nem csak a nyári időszakban:** A nap káros UV-sugarai egész évben jelen vannak, így fontos, hogy a fényvédelem részét képezze mindennapi rutinunknak, még télen vagy felhős időben is.

✓ **Hev és kék fény:** A nap káros hatásainak részei az UV-sugarak mellett a hev (hozott) és a kék fény is, amelyek károsíthatják a bőrt és szemünket is.

✓ **Ablakok és árnyék:** Még akkor is, ha árnyékban vagyunk vagy beltérben tartózkodunk, az ablakokon keresztül is káros UV-sugarak érhetik el bőrünket, ezért fontos az árnyékolás és a megfelelő fényvédelem használata.

A helyes fényvédelemmel megőrizhetjük a bőrünk egészségét, és élvezhetjük a napfény örömeit anélkül, hogy aggódni kellene a káros hatások miatt. Legyen a napozás egy élvezetes élmény, de mindig gondoskodjunk a megfelelő napi fényvédelemről!

