A FÉNYVÉDELEM ÚJ GENERÁCIÓJA

Finomhangolás sejtszinten

A legtöbben szorgalmasan kenjük magunkat a strandon naptejjel, és a tudatosabbak már nem csak a vízparton figyelnek oda az UV-védelemre. Tudjuk (és tapasztaljuk), hogy ha nem védjük a bőrünket, nagyon könnyen leég, és gyorsabban, látványosabban is öregszik. Hogyan élvezhetjük a nyaratot és a napsütést anélkül, hogy a bőrünk épségét-szépségét kockáztatnánk? Ennek jártunk utána.



523832636



dr. Kriston Renáta
bőrgyógyászat

A napsütés a nyár esszenciája: feltölti a lelkünket, energiát ad. A bőrünk memóriája azonban tökéletes, és nem felejti el a védelem nélkül kint töltött perceket – a leégések különösen „mély” nyomot hagynak. A mai fényvédő készítményekkel azonban már könnyedén varázsolhatunk védelmező pajzsot magunkra: ezek a textúrák már pillekönnyűek, nem hagynak vastag, ragacsos réteget. Sőt, a legújabb készítmények nem passzív falként hárítják a sugarakat, hanem aktívan együttműködnek a sejtjeinkkel. De hol tart most pontosan a tudomány, és mi alapján válasszuk ki a tökéletes UV-testőrt a mindennapokra? Dr. Kriston Renáta bőrgyógyász segít eligazodni a fényvédelem egyre okosabb útvesztőjében.

AZ ANTIAGING ALAPJA

A bőröregedés egyik legmeghatározóbb külső tényezője az UV-sugárzás. Bármennyi pénzt, időt és energiát áldozunk is a tökéletes arcápolási rutinra, prémium öregedésgátló kozmetikumokra – ha a mindennapokból hiányzik a fényvédelem, azok hatása csak korlátozottan érvényesül. „Az UV-sugárzás két fő típusa közül az UVB elsősorban a leégésért és a közvetlen DNS-károsodásért felel, míg az UVA mélyebbre hatolva a bőr öregedésében és a hosszú távú sejtkárosodásban játszik szerepet – magyarázza dr. Kriston Renáta bőrgyógyász. – Ez utóbbit gyakran csendes károsítónak is nevezik, mivel hatása nem azonnal látható, ugyanakkor összeadódva rontja a bőr állapotát.” A fényvédő használata éppen ezért nem csupán a nyári vakáció alatt, hanem az év minden napján indokolt, hiszen az UVA-sugárzás felhős időben, sőt az ablaküvegen keresztül is eléri a bőrt, és csendben teszi a dolgát.

KLASSZIKUSOK

Amikor leemeljük a drogéria polcáról a legszimpatikusabb flakont, a benne lévő formula működési elve alapján alapvetően kétféle lehet. Sokan találgatnak, vajon melyik a jobb választás: a fizikai vagy a kémiai fényvédelem?
„Az ásványi, más néven fizikai szűrők, mint a cink-oxid vagy a titán-dioxid, a bőr felszínén maradnak, és elsősorban visszaverik, illetve részben elnyelik az UV-sugarakat. Ezek különösen alkalmasak érzékeny bőrre – részletezi a doktornő. – Ezek a termékek hagyományosan hajlamosak egy enyhe fehéres réteget, úgynevezett »white cast« hatást hagyni maguk után, bár a modern formulák ezen már sokat finomítottak. Ezzel szemben a kémiai fényvédők más technológiával dolgoznak: a bőrbe szívódva nyelik el az UV-sugárzást, és azt ártalmatlan hővé alakítva semlegesítik. Textúrájuk jellemzően könnyedebb, és sminkalapként is kiválóan funkcionálnak. Mindkét típus hatékony, a választás sokkal inkább az egyéni preferenciákon és a bőrtípuson alapul. Fontos ugyanakkor tudatosítani, hogy egyik sem nyújt százszázalékos, teljes körű védelmet, ezért egy hosszabb szabadban tartózkodás esetén a megfelelő ruházat, a kalap vagy a napszemüveg használata is elengedhetetlen.”

DNS-JAVÍTÓ ÚJDONSÁG

Vagyis bármilyen alaposan is kenjük be magunkat hagyományos kémiai vagy fizikai fényvédővel, a sugarak egy apró, de agresszív töredéke óhatatlanul átjut a „pajzson”. És ezek azok, amelyek láthatatlanul megkezdik a sejtek roncsolását. A kutatók erre a problémára kerestek megoldást, és a természetben találták meg a választ. A tengeri planktonok és bizonyos algák évmilliók óta élnek a felszín közelében, folyamatos, erős UV-sugárzásnak kitéve, így mestereivé váltak a fénnyel szembeni túlélésnek. Az új generációs fényvédőkbe és bőrápolókba kerülő DNS-javító enzimeket – a fotoliázt, endonukleázt vagy glikozilázt – például tengeri planktonokból és algákból nyerik ki. Ezzel a technológiával valóban szintet léptünk: a fényvédelem már nemcsak egy statikus réteg, hanem a bőrünkkel aktívan együttműködő, okos partner.
„A fotoliáz egy olyan enzim, amely képes az UVB-sugárzás által okozott DNS-károsodások egy részét helyreállítani, és működése a természetes DNS-helyreállító, azaz öngyógyító folyamatokon alapul – avat be a részletekbe dr. Kriston Renáta. – Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy ezek a készítmények bizonyos mértékben csökkenthetik az UV által kiváltott sejtkárosodást, és hozzájárulhatnak a pigmentációs folyamatok mérsékléséhez is, különösen akkor, ha rendszeres fényvédelemmel együtt alkalmazzák őket.”

TÖKÉLETES SZÖVETSÉG A TÉGELYBEN

Logikusnak tűnhet a gondolat, hogy elég ezeket a csodaenzimeket este, egy hűsítő, napozás utáni gél formájában magunkra kenni, hogy éjszaka visszamenőleges hatállyal tegyék semmissé a strandolás káros hatásait. A valóság azonban ennél árnyaltabb. „Különösen lényeges, hogy a fotoliáz működése fényhez kötött, így nappali alkalmazás mellett hatékonyabb. Éjszakai krémekben alkalmazva hatása korlátozott, és nem képes teljes mértékben kompenzálni a napközben elszenvedett UV-károsodást” – figyelmeztet a doktornő.

Túl az SPF-en:
MIT KERESSÜNK A FLAKONON?

A legtöbben csak a nagy, vastag betűvel szedett SPF számot keressük a tubusokon, pedig ez nem fedi le a teljes igazságot. Dr. Kriston Renáta szerint ezek a legfontosabb tudnivalók:

- A fényvédők SPF-értéke kizárólag az UVB elleni védelmet jelzi. Bár a különbség egy SPF 30 és egy SPF 50 között nem tűnik drasztikusnak, a gyakorlatban – különösen, ha vékonyabban kenjük fel – mégis számottevő az eltérés.
- Legalább ilyen fontos az UVA elleni védelem megléte is, amelyet a csomagoláson egy bekarikázott UVA-jelöléssel tüntetnek fel.
- Emellett érdemes figyelembe venni a készítmény fotostabilitását, vízállóságát.
- Arra is figyeljünk, hogy az adott bőrtípushoz mennyire illeszkedik a textúrája. Egy jól megválasztott fényvédő ugyanis nemcsak hatékony, de kényelmes is, ami alapvető feltétele annak, hogy valóban mindennap felkenjük.

Ha nem az éjszakai krémünkben van a helyük, akkor hogyan érdemes ezt a csúcstechnológiát belevenni a bőrvédő rutinba? A válasz a kettős védelem zsenialitásában rejlik. Ezeket az enzimeket mikroszkopikus méretű kapszulákba, liposzómákba „csomagolva” adják a legmodernebb fényvédőkhöz. Ez a technológia teszi lehetővé, hogy az enzimek felszívódjanak a bőr mélyebb rétegeibe. Amikor tehát felkenjük a fényvédőt, és kimegyünk a napra, két dolog történik egyszerre: a klasszikus UV-szűrők hárítják a sugarak nagy részét, a bejutó fénysugarak pedig mintegy „bekapcsolják”, aktiváljják a fotoliáz enzimeket, amelyek azonnal, valós időben kezdik el kijavítani a keletkező DNS-hibákat.

KINEK KELL A CSÚCSTECHNOLÓGIA?

A doktornő szerint a DNS-szintű védelem nem kötelező mindenki számára, de sokaknak erősen ajánlott. „Elsősorban azoknak lehet hasznos, akik fokozott UV-terhelésnek vannak kitéve, világos bőrtípusúak, pigmentációra hajlamosak, vagy már megjelentek náluk a napkárosodás jelei. Szintén indokolt lehet az alkalmazásuk olyan esetekben, amikor a bőr már sérülékenyebb – például esztétikai kezelések után –, vagy ha valakinél korábban diagnosztizáltak rákmegelőző állapotokat. Nincs olyan konkrét életkor, amely felett önmagában a DNS-szintű védelem elengedhetetlenné válna. És a megelőzés alappillére továbbra is a következetes, mindennapi fényvédelem marad.”

FOTÓ: XXXXXXXX



AZ IDEÁLIS FÉNYVÉDŐ RUTIN TITKAI

Hiába azonban a legmodernebb formula, ha nem jól használjuk. A laboratóriumi tesztek alapján az arc és a nyak megfelelő védelméhez körülbelül 2 mg/cm² – a gyakorlatban nagyjából kétujjnyi – krémre van szükség. A felhasználók többsége ennek a töredékét keni csak fel. Különösen igaz ez a nyári sminkrutinra. „Az SPF-tartalmú sminktermékekből, alapozókból jellemzően jóval kisebb mennyiséget viszünk fel a bőrre, így önmagukban nem biztosítanak elegendő védelmet. Emiatt minden esetben indokolt külön fényvédőt alkalmazni a bőrápolási rutin utolsó lépéseként – hangsúlyozza a bőrgyógyász. – A hidratálókrémek használata nem jelent problémát, amennyiben megvárjuk, hogy azok teljesen felszívódjanak a fényvédő felvitele előtt. Ami valóban ronthatja a védelem hatékonyságát, az a különböző termékek összekeverése – például amikor a sietség miatt a tenyerünkben a fényvédőt az alapozóval elegyítjük. Ez ugyanis felhígítja a formulát, és jelentősen csökkentheti az SPF által biztosított védelmet.”

BIZTONSÁGBAN A BŐR



Mutatjuk a szezon legújabb, legmodernebb fényvédőit, amelyekkel tetőtől talpig biztonságban lehetünk. Azonban ne feledjük: csak akkor nyújtják az ígért védelmet, ha a megfelelő mennyiségben használjuk őket, és az újrakenésről sem feledkezünk meg!



AVENE ULTRA SERUM
fényvédő feszesítő szérum SPF 50+, ????? Ft
A hialuronsavat és niacinamodot tartalmazó, feszesítő hatású formula egy másodperc alatt felszívódik, arcra, nyakra és dekoltázsra tökéletes.



SHISEIDO
Expert Sun Protector Lotion Sensitive SPF 50+ naptej érzékeny bőrre, ???? Ft
A második bőrként a testre simuló, érzékeny bőrre kifejlesztett, innovatív naptej kiemelkedő UVA- és UVB-védelmét a víz és az izzadság felerősíti.



EUCERIN
Sun Allergy Protect napallergia elleni krém-gél SPF 50+, ?????? Ft
Különleges hatóanyagai semlegesítik a fény hatására képződő szabad gyököket, támogatják a bőr saját DNS-javító mechanizmusát, és segítenek megelőzni a napfény által kiváltott allergiákat.

GARNIER
C-vitaminos Wonder Tint színezett fluid SPF 50+, 5599 Ft
Azonnal segít egységesíteni a bőrtónust, védeni, hidratálni és ragyogóbbá tenni a bőrt. Könnyű- közepes fedést biztosít a természetes hatásért.



GEEK & GORGEOUS 101
Zero Feel SPF 50 naptej, 4490 Ft
Matt finishű fényvédő új generációs organikus szűrőkkel. Nem hagy zsíros, fényes utóérzetet, nem csípi a szemet, és nem pereg.



SCHWARZKOPF GLISS
Scalp Balance SPF 20 fényvédő fejbőrspray, 3499 Ft
Könnyű formulával védi a fejbőrt a napsugárzástól, egyszerűen beépíthető a napi gyakorlatba. Pantenolt tartalmaz, nem nehezíti el a hajat.

FOTÓ: XXXXXXXXX



CERAVE
Láthatatlan hidratáló naptej SPF 50+, 9429 Ft
Testre és arcra is használható, felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt. Pillekönnyű textúrája víz- és verejtékálló, illatanyagmentes.



BIODERMA
Photoderm Xdefense SPF 50 Ultra-Fluid, 9900 Ft
Nemcsak a káros környezeti hatásoktól óvja a bőrt, hanem annak természetes védekezőképességét is támogatja.



LANCASTER
Sun Perfect Air SPF 50 Invisible Face Mist fényvédő arcpermet, 19 990 Ft
Ideális választás a napközbeni fényvédelem gyors megújítására. Niacinamid-, édesgyökér- és mandarinmagkivonat-tartalmával tartja üdén az arcot.



KIEHL'S
Better Screen UV-szérum, 19 000 Ft
Magas szintű védelmet és regeneráló ápolást nyújt, kollagénpeptid-tartalmának köszönhetően segít kisimítani a bőr textúráját és visszaadni természetes, egészséges ragyogását.



RITUALS
The Ritual of Karma Stick SPF 50+, 7300 Ft
A fényvédő stick nem ragadós, áttetsző formulája könnyedén siklik a bőrön, nem hagyva fehér réteget.

DOCTOR BABOR
Broad Spectrum Hydration Serum SPF 50+, 19 390 Ft
Nedvességgel tölti fel a bőrt, erősíti a védőrétegét, hozzájárul a kollagénállomány védelméhez.