

## A jó fényvédő nem luxuscikk

A **barna bőr** egészséget, szépséget sugall, de a napfény számos veszélyt rejt magába, amivel szemben védekezni kell. Napjainkban nagyobb figyelmet kap az ultra ibolya sugárzás. A fokozott UV sugárzás következtében az elmúlt 20 évben a rosszindulatú melanómás megbetegedések új esetei 120%-kal növekedtek. Ma már minden 75. ember számíthat élete során arra, hogy nála rosszindulatú melanómát diagnosztizálnak. Ez Magyarországon hozzávetőlegesen 130 ezer embert érint évente!

### Káros (kóros) napfény és az okos bőr

A napsugárzás egyik fontos összetevője az UV sugárzás. Ennek két spektruma az UVA és UVB sugárzás egyaránt fontos, hiszen mindkettőről bebizonyosodott, hogy hosszú távon felelős a bőrök különböző típusainak kialakulásáért.

A bőrünk azonban okos. Amennyiben lassan, kis dózisokban van kitéve a napsugárzásnak, képes a védekezés magas fokára. Megvastagszik a hámréteg, festék (melanin) tartalmú sejtek szaporodnak fel és a sejtekben az UV sugárzás okozta hibák kijavításáért felelős enzimszisztéma működése is felgyorsul.

Ez a mechanizmus azonban csak korlátozott védelmet nyújthat, ezért két fő szabályt kell alkalmaznunk:

- védekezni kell az UV sugárzással szemben (javasoljuk a **Daylong** naptejek használatát, melyek **napi 1x** használattal is védenek liposzómáinak köszönhetően)
- meg kell előzni, szűrni kell a bőrdaganatokat (pl. [www.melanomamobil.hu](http://www.melanomamobil.hu))

### Vannak speciális csoportok, amelyek fényvédelme különösen fontos:

1. **Gyógyszersedők** számos gyógyszer-csoport pl. antibiotikumok, vízhajtók, nyugtatók, fájdalomcsillapítók stb. szedése fényérzékenység kialakulását okozhatja. A gyógyszerek ugyanis a bőrben felhalmozódnak és a bőrt az UV sugárzásra kifejezetten érzékenyvé teszik, ezért ilyenkor magas faktorszámú készítményt kell alkalmazni (Daylong extreme 50+, Daylong Actinica SPF75).
2. **Gyermekek:** Különösen fontos a gyermekek védelme, hiszen a gyermekkorban kapjuk meg az életünk során kapott összes napsugárzás 80%-át. 1 éves kor alatt csak fizikai filtert tartalmazó fényvédőt szabad alkalmazni (Daylong Baby). A babakocsiban fekvő kisbabát is védeni kell. 1 éves kor felett speciálisan gyermekek számára kifejlesztett fényvédőt kell alkalmazni, amely keverten tartalmazza a fizikai és kémiai filtereket, ugyanakkor nem dörzsölődik le a bőrről és egész nap védi a gyermekbőrt (Daylong Kids)
3. **Allergiás bőrbetegségben** (atópiás dermatitis, ekcéma) szenvedők: magas faktorszámú fényvédőt kell alkalmazniuk, amely hipoallergén, az egyébként is érzékeny bőrt nem irritálja (Daylong Actinica).

### Azért ajánljuk elsőként a Daylong naptejeket, mert:

- minden bőrtípusnak, minden fényerősségnek talál megfelelő készítményt a palettán.
- mert nagyon magas minőségű (professzionális, svájci gyógyszergyári) termékhez jut középáron.
- mert napi egyszeri alkalmazással is egész napos védelmet biztosít (liposzómáinak köszönhetően)
- 1 órás fürdőzés után is a fényvédő kapacitás 80-90%-a megmarad (SPF függő)
- dörzsölés és izzadásálló
- a pattanásos bőrön és a nagyon érzékeny bőrre is alkalmazható
- a Daylong lehetővé teszi a bőr egészséges ütemű barnulását
- a Daylong Actinica az egyetlen fényvédő, melyre klinikai vizsgálat készült (British Journal of Dermatology 2009/161)



Kevesen tudjuk, de az életünk során kapott UV terhelés 80%-át gyermekkorunkban kapjuk meg. Ezért fontos, hogy a felnőttek már gyermekeiken kezdjék el alkalmazni a fényvédelem arany szabályait.

### Gyakorlati tanácsok napozáshoz:

#### Védekezés az UV sugárzással szemben:

- Viseljünk sötét ruházatot (a világos ruha UV sugarakat nagy mértékben átterjeszti, a sötét ruha elnyeli!)
- Védjük szemünket napszemüveggel.
- Használjunk bőrtípusunknak és a napsugárzás erősségének megfelelő jó minőségű fényvédő készítményt.
- Ha lehet, kerüljük a direkt tűző napot 10-14 óra között.

#### Vásárlási tanácsok:

Figyelje a ml-re vetített árat, és hogy naponta hányszor kell a készítményt alkalmazni

- Óvakodjon a parfümökkel terhelt fényvédőktől
- Felesleges a bőrtípusnak megfelelően szükségesnél magasabb faktorszámú fényvédőt alkalmazni
- A patikákban a jó minőségén túl a termékekkel kapcsolatos szakmai információkra is számíthat

További információkért kérjük, látogassák meg honlapunkat: [www.daylong.hu](http://www.daylong.hu)  
Dr.Hoffer Gábor