

# ЗАЩИТЕНИ И КРАСИВИ ПРЕЗ ЦЯЛОТО ЛЯТО



Отношенията със слънцето напомнят любовните. Някои изгарят, други се наслаждават. Учим се правилно и безопасно да почерняваме с топ дерматоложката **д-р Мария Тончева**, магистър по естетична медицина от университета в Ница, международен лектор и тренер по миниинвазивни процедури.

СВОБОДА СИДЕРОВА

## Д-р Тончева, можем ли да лавираме между ползите и вредите от слънцето?

В последните години бюти индустрията е предпазлива към крайностите, отричайки както прекомерния загар, така и пълното му игнориране. Златната среда е умното излагане на слънце, което не допуска компромиси със здравето. Що се отнася до слънцезащитните средства, мисля че няма човек, който да не е наясно колко важни са те. SPF трябва да се появи в арсенала ви още с първите пролетни лъчи.

## Всеки и по всяко време ли има нужда от слънцезащита?

Да, употребата им в ежедневието, а не само на плажа, е несбъдната мечта на всеки дерматолог, макар организъмът да разполага с няколко защитни механизми срещу UV радиацията. Един от тях е загарт, най-добрият естествен филтър. В ролята на вътрешен слънцезащитен крем маланинът „покрива“ клетъчните ядра. „Слънчевият капитал“ зависи от фототипа кожа. Резервът е по-висок при смугла

(примерно 150 хил. часа) и по-нисък при светла (50 хил. часа), но в един момент се изчерпва и щетите се натрупват, дори рамената да не изгарят.

## Как да определим правилно слънцезащитния фактор?

Трябва да се следва правилото – колкото по-светла е кожата, толкова по-висок трябва да бъде и слънцезащитният фактор. Притежателките на много бяла кожа с множество лунички, светли коса и очи или на чувствителна трябва да изберат SPF 50+. Тъй като UVB лъчите, предизвикващи изгаряне, са по-интензивни, цифрата на етикета обозначава защита именно от тях. По-слабите UVA лъчи, отговорни за преждевременното стареене, не изискват толкова висока степен. Затова съотношението е 1:3. Например SPF 30 означава защита от UVB 30 и от UVA 10. Не по-малко важен фактор е удоволствието от нанасянето. Текстура и ароматът трябва толкова да ви харесват, че да посягате към средството често. По-ефективно е да нанасяте SPF 30 на всеки два часа,

отколкото SPF 50 сутрин и следобед.

## Химичен филтър или минерален екран? Как да изберем подходящия съскрийн?

Под действието на UV лъчите се образуват свободни радикали, водещи към преждевременно стареене. Но това не е най-страшното. Химичните филтри, които поглъщат и разсейват светлината, се окисляват, превръщайки се... в свободни радикали, които са далеч по-разрушителни от ултравиолета. Някои от най-популярните филтри могат да предизвикат алергия или фотодерматит. Съвременните разработки като Tinosorb M или S и Mexoryl SX или XL са фотостабилни и неагресивни към кожата. Минералните екрани, като цинков оксид и титаниев диоксид, са далеч по-безопасни и по-добри за плаж. Но и едните, и другите не са безусловни. Последната тенденция е да се комбинират.

## Дерматолозите често препоръчват слънцезащитни средства в качеството на ан-

## тиейдж грижа.

Учените доказаха това едва през 2013 г. Според изследване в Австралия, където слънцето е норма на живот, редовната употреба на слънцезащитна козметика забавя фотостареенето. Уловката е другаде: само химичните филтри могат частично да проникват в тъканите, затова съдържат допълнително хидратиращи или антиейдж съставки.

## Решението при хиперпигментации? Старческите петна по ръцете свързани ли са със слънцето?

Добрата новина е, че луничките отново са на мода. Лошата е, че петната, както и преди, са един от основните „летни“ проблеми. Дори постоянната употреба на крем с висок фактор не гарантира, че ще ги избегнем. Трябва да сте наясно, че стареенето в пигментирана и непигментирана кожа протича различно. При промяна в тона веднага потърсете специалист, който ще ви предложи план за действие. За избягване от неприятните последици от повишената слънчева активност много ефективна е PRP терапията (инжектиране със собствена плазма). Що се отнася до ръцете, с възрастта меланоцитите не само намаляват, но и... мигрират в зоните с най-голяма инсоляция.

## Какви други салонни процедури са разрешени?

Постоянното излагане на слънце, полетите, смяната на климата, честата употреба на слънцезащитни средства... изсушават кожата. Решението е биоревитализация с хиалуронова киселина. Препоръчват се поне две процедури – преди и след морето. Решението е BIO NUTRI LIFT с хиалуронова киселина и NCTF 135HA. Не забравяйте и професионалния пилинг. Разбира се не става дума за среден или дълбок пилинг. В последните няколко години са разработени пилинги, подходящи за целогодишно употреба, дори и през летния сезон. Няма фото чувствителност,

но премахват грубия и удебелен рогов слой. Това е нова генерация пилинги, подходящи за най-чувствителните кожи.

## Кои са най-често срещаните плажни грешки при употребата на слънцезащитни средства?

Изборът на неправилен фактор. По-добре е да вземете продукт с максимална защита, а след това да намалите фактора, смесвайки текстурата с лосион за тяло. По-голямата част от хората нанасят половината или една трета от препоръчаната доза (лице – 5 мл, тяло – 25 мл), което намалява степента на защита няколко пъти. Високият фактор може в известна степен да компенсира недостатъчното количество. Избягвайте комбинацията титаниев диоксид и масла от костилки. Последните намаляват на практика фактора на защита. Минералните масла, обратното, го повишават, поглъщайки ултравиолета.

## Някои се притесняват от

## химикалите в козметиката и предпочитат сами да приготвят слънцезащитни кремовете в домашни условия. Имат ли основание?

Напълно натуралните слънцезащитни средства са маркетингов ход. Естественният фактор на различните олиа е нисък. Съгласете се, несериозно е да разчитате на любимото си кокосово, чийто SPF е 2-8, сусамово (SPF 4), бадемово (SPF 5) или карите (SPF 3-6). В състава на слънцезащитните средства обаче олиата хидратират, предотвратявайки превръщането на кожата в сушен плод.

## До какво води прекомерната защита?

Средствата „пълен екран“, т.е. SPF 50+, провокират излагане на слънце повече, отколкото е необходимо. При жените в менопауза остеопорозата рязко „младее“, което някои учени свързват с тоталната защита. Геронтолозите също предполагат, че ултравиоле-

тът е един от възможните фактори за дълголетие. Може би в един момент човечеството ще престане да се бои панически от слънцето, но дотогава златното правило си остава: в часовете, когато сянката на бодната в пясъка кибритена клечка е равна на дължината ѝ, нямате работа на плажа.

## Кои слънцезащитни продукти бихте препоръчали?

Линията UV-Bronze High Protection Sun Care на Filorga притежава не само висока UV и IR защита, но и антиейдж ефект. Активираща се от слънцето, технологията Photo Activated стимулира активността на ензими, неутрализиращи влиянието на свободните радикали. Друг несъмнен плюс на формулата е синтезът на серамиди, укрепващи защитната бариера на кожата.

*Слънцезащитен флуид за лице срещу бръчки и петна UV BRONZE FACE SPF50+ [Wrinkle+Dark Spot] SPF 50+* Докато мощен антиоксидант (сулфорафан) защитава кожата от фотостареене, витамин PP (ниацин) регулира синтеза на меланин за по-равномерен и сияен тен. Ултратечна и немазна, водоустойчивата текстура не оставя бели следи и гарантира матов финиш.

*UV BRONZE BODY SPF 50+* Високата защита се комбинира с подхранващо и регенериращо действие. Колагенов бустер, хиалурон и хроносфери с полиревитализирещ коктейл NCTF укрепват кожата, повишавайки еластичността и стегнатостта ѝ. В добавка кокосово масло, богато на витамини А и Е и блокиращо до 20% от UV лъчите, я хидратира в дълбочина. *Hydra Refreshing UV BRONZE MIST SPF 50+* Хидратиращ и освежаващ, универсалният спрей за лице е алтернатива на термалния. Използва се под или над макияжа, в града, на плажа. Мъглата дължи действието си на вода от глетчер, глюкоза и ксилитол (предотвратяват загубата на влага), хиалуронова киселина (регулира нивото на хидратация) и витамин Н (биотин). ☘

LABORATOIRES  
**FILORGA**  
PARIS

**UV BRONZE SPF50**  
МНОГО ПОВЕЧЕ ОТ СЛЪНЦЕЗАЩИТА!  
УНИКАЛНА ФОТО-АКТИВИРАЩА ТЕХНОЛОГИЯ

ПИГМЕНТНИ ПЕТНА  
ХИДРАТАЦИЯ  
БРЪЧКИ

www.filorga.bg