

# Barna bőr

## a harmadik évezredben

napozás • szoláriumozás • önbarnítás

Dr. KELEN Ákos PhD  
K+F vezető, HighCosm BT.,  
kelen.akos@highcosm.hu,  
www.drkelen.hu

Mai európai divat szerint a barna bőr a jó közérzet, a magabiztos megjelenés, egyszerűen a wellness elengedhetetlen része. Azért, hogy bőrünk sokáig szép és egészséges lehessen tekintettel kell lennünk az „ő kívánságára” is, ami a különböző barnulási lehetőségektől függetlenül más és más.

Fontos, hogy a pillanatnyi sikerért, látványért soha ne áldozzuk fel bőrünk egészségét.

Az áhított barna bőrt két, alapjaiban különböző barnulási mechanizmussal érhetjük el: UV fényvel vagy UV fény nélkül.

Az UV fény esetén fényforrás lehet a nap, vagy a napsugárzást imitáló „mesterséges nap”, a szolárium. UV sugárzás hatására – függetlenül eredetétől – a bőrben található melanocytá sejtekben, a bőr UV elleni „önvédelmi” mechanizmusának eredményeként, barna melanin termelődik, mely a bőr alapvető színéért és a barnulásáért egyaránt felelős.

Az UV fény nélküli barnulásnál teljesen más folyamatok alapján érjük el a barna bőrszintet. Ehhez az ún. önbarnító készítményeket használjuk, melyek csupán a bőr legfelső, elhalt szarurétegét barnítják tartósan, különböző színmélységgel.

### BARNULÁS TERMÉSZETES UV FÉNNYEL – NAPOZÁS

Az egészséges napozás ma már elengedhetetlen megfelelő napvédő készítmény használata nélkül.

Az evolúció során az ember sikeresen alkalmazkodott a napfényhez, amely mostanra fennmaradásának egyik szükséges feltétele lett. A Föld felszínét elérő napfény nélkülözhetetlen a D3 vitamin szintéziséhez, stimulálja az immunrendszert és a vegetatív idegrendszert, továbbá bizonyítottan jótékony hatású egyes bőrbetegségek esetén (pl. ekcéma, pikkelysömör, pattanás, stb.). A mértékletes napozás azonban veszélyeket is rejt magában.

Napjaik életvitele (napfénymentes helyiségek), ruházatunk (csupán az arc és a kéz szabad) az alapvető kapcsolatot a napfényvel többé nem biztosítja. Nincs meg a lehetőség az egyenletes, fokozatosan kialakuló, megfelelő természetes védelmet biztosító barna bőrszín kialakulására. A ma már 2-3 órás utazással elérhető mediterrán vidékek vagy magashegységek napsugár-intenzitásához a bőr a rendelkezésre álló rövid idő alatt nem tud alkalmazkodni, így megfelelő „edzés” (szolárium) vagy mesterséges védelem (naptej) nélkül leég, és maradandóan károsodik, még ha ez kezdetben, fiatalon nem is látszik. A bőr nem felejt! Bőrünk egészsége érdekében vegyük komolyan a figyelmeztetést, hogy 11 és 15 óra között ne napozzunk, és a gyermekek bőrvédelméről sapkával és ruhával is gondoskodjunk, mert a nap árnyékban is süt.

Bőrünk megfelelő védelmét a leégés és a szabadgyökök káros hatásai ellen bőrtípusunknak és az adott környezetnek megfelelő faktorszámú (SPF, LSF) és megfelelő mennyiségű napvédő készítménnyel biztosíthatjuk és kell biztosítanunk.

A korszerű naptejektől elvárható minimum, hogy az UVA és UVB sugarak káros hatásai ellen egyaránt védelmet biztosítsanak, továbbá, hogy a készítmény vízálló legyen, azaz fürdéskor, sportolásakor, pancsoláskor a bőrön maradjanak és biztosítsák a folyamatos UV vé-



Active naptej: azonos erősségű bőrvédelem mellett intenzívebb barnulás

delmet. Az már szinte „csak hab a tortán”, ha a bőrtípusunknak megfelelő védelmet nyújtó napvédő készítmény tartósítószermentes és hypoallergén is. Ha tehetjük, válasszunk ilyet. Sose feledkezzünk meg arról, hogy napozást követően a bőr különleges ápolásra, hidratálásra szorul. Mindig használjunk napozás utáni nyugtató balzsamot. Már kapható active balzsam is, aminek használata segíti a napozás során megszerzett barna bőrszín megtartását.

### BARNULÁS MESTERSÉGES UV FÉNNYEL - SZOLÁRIUMOZÁS

A szoláriumfény hullámhossztartománya megfelel a földfelszínre jutó barnító napfényének, azonban intenzitása jóval nagyobb (néhány óra napfényben = néhány perc szoláriumban). A „mesterséges nap” vitathatatlan előnye, hogy fényösszetétele állandó (a cső élettartamán belül), ezért a „napfény” biztonságosabban adagolható. További előnye, hogy a szervezet számára szükséges napfényt évszaktól függetlenül biztosítja, és kíméletesen készíti fel a bőrt az intenzívebb nyaralási napfényre.

A tudatos, bőrbarát szoláriumozás nélkülözhetetlen kiegészítői a szoláriumaktivátorok és a balzsam. A közvetlenül szoláriumozás előtt használandó aktivátorok lehetővé teszik a gyors, mély, természetes barna bőrszín kialakulását, míg a szoláriu-



**A szoláriumkozmetikumok a biztonságosabb, gyorsabb, dekoratívabb barnaság elérését segítik.**

mozás utáni balsamok nyugtatják, regenerálják az igénybe vett bőrt, és használatukkal a már megszerzett barnaság tovább megmarad.

Az ún. valódi szoláriumaktivátorok legfontosabb összetevője a tyrosine, ami a barna bőrszint adó melanin biológiai előanyaga. Az aktivátor használatával biztosítjuk, hogy a bőrben megfelelő mennyiségben rendelkezésre álljon a tyrosine, így szoláriumozáskor a bőrfelszínre érkező fény mélyebb bőrszín kialakulását teszi lehetővé leégés és maradandó bőrkárosodás veszélye nélkül.

A tyrosint tartalmazó valódi aktivátorok között ki-kí megtalálhatja a bőrtípusának és igényeinek leginkább megfelelő, plusz szolgáltatást is nyújtó terméket. Ilyen lehet a melegérzetet fokozó, vagy azt éppen ellensúlyozó, hűsítő hatású aktivátor. Külön említést érdemelnek a 2 in 1 összetételek, melyek a tyrosine mellett karcúsodást elősegítő anyagokat, vagy önbarnító komponenset is tartalmaznak. A legmodernebb szoláriumaktivátorok a gyors barnuláson kívül további bőrbarát szolgáltatást is kínálnak. Hypoallergén összetételűek, fokozott bőrvédő, hámregeneráló komponenseket tartalmaznak, és használatuk kimondottan érzékeny bőr esetén ajánlott. Az anti-age összetételű aktivátorok segítenek megelőzni a bőr idő előtti ráncosodását, öregedését.

Szoláriumozás után is rendkívül fontos az UV sugarak által igénybe vett, kiszáradt bőr ápolása, regenerálása. Ehhez speciális összetételű szoláriumozás utáni balsam használata feltétlenül indokolt és szükséges.

## BARNULÁS UV FÉNY NÉLKÜL – ÖNBARNÍTÓK HASZNÁLATA

Önbarnítók használatával foltmentes, természetes kinézetű barna bőrszín érhető el teljesen veszélytelenül, akár egy életen át.

Az UV sugárzás ismert káros hatásaitól való jogos félelem miatt egyre többen választják az önbarnító készítményeket, melyek hatóanyagai egyszerű, természetes cukorszármazékok (DHA, erythrulose). Ezen anyagok a bőrre felvive annak egyik összetevőjével színreakciót képeznek, és ennek a színreakciónak eredménye a bőr barna színe. Az önbarnító kozmetikumokkal szerzett barnaságról határozottan állítható, hogy teljesen ártalmatlan.

Míg a nap, ill. a szolárium UV sugarai a bőr mélyebb rétegeibe hatolnak be, addig az önbarnítók hatóanyagai csupán a bőr legfelső, elhalt rétegeivel lépnek kapcsolatba, és azt varázsolják barnává. Az eltérő hatásmechanizmusnak köszönhetően a fény- és napallergiások is kockázat nélkül alkalmazhatják az önbarnítót.

Az önbarnítók orvostudományi jelentősége is fontos, mert segítségükkel a foltos pigmenthiány esetén a szíkülönbség látványosan mérsékelhető.

A korszerű összetételű önbarnító készítmények foltmentesen barnítanak, nem tömök el a pórusokat, és hidratálják a bőrt. Jól megválasztott hatóanyag-koncentrációtól függően a bőr különböző barna színárnyalatai érhetőek el. A dark felirat a sötétebb barna bőrszint adó összetételt fejezi ki. Ha célunk a tartós, állandó, diszkrét barna bőrszín, akkor a bőr mindennapos ápolására önbarnító testápolót (daily tan) válasszuk, mert így a barnaság megtartása mellett a bőr hidratálása, regenerálása is biztosított. Érzékeny bőr esetén tartósítószer- és színezőanyagmentes, hypoallergén önbarnítót használjunk.

Az önbarnító készítmények rendszeres, 2-3 naponként ismétlődő használata azért fontos, mert a barna szín a bőr természetes kopásával párhuzamosan halványul.



**Foltmentes, veszélytelen barnaság egy életen át napallergiásoknak és pigmenthiányos bőrnél is.**

Önbarnító használata mellett napozhatunk, szoláriumozhatunk, de ne felejtjük, hogy az önbarnítóval barnított bőr nem védett a nap égető sugarai ellen, ezért megfelelő erősségű fényvédő készítmény használata feltétlenül szükséges.

A korszerű összetételű, minden mellékhatás nélküli, foltmentes barnaságot biztosító önbarnító kozmetikai készítmények alternatív barnulási lehetőséget kínálnak mindazoknak, akik féltik bőrüket az UV sugarak káros hatásaitól. Pigmenthiányos bőr esetén elfedik a szíkülönbségeket, és a fény- ill. napallergiások számára megteremtik a barnulás egyetlen lehetőségét.

„Bőrünkre megy a játék”, ezért fontos, hogy mindig a célunknak és bőrünknek leginkább megfelelő barnulási lehetőséget és kozmetikai készítményt válasszuk.

*(fizetett hirdetés)*



**Tudatosan válasszon!**