Opalanie

Dni coraz cieplejsze, wkrótce zechcesz skorzystać ze słońca, lub chociaż lekko przyciemnić swoja skórę, czy opalanie się jest bezpieczne, czy można korzystać z kąpieli słonecznych, solarium lub samoopalaczy??

Opalać można się na 3 sposoby, 2 z nich to bezpośredni wpływ promieniowania UV na skórę, zaś 3-ci to opalanie chemiczne za pomocą wszelkich preparatów drogeryjnych, aptecznych i profesjonalne nanoszonych na skórę w w gabinecie kosmetycznym (opalanie natryskowe) celu zmiany wybarwienia NASKÓRKA.

Do skóry dociera promieniowanie UVA, UVB oraz UVC (w większości jednak jest pochłaniane przez ozon więc nie ma istotnego znaczenia).

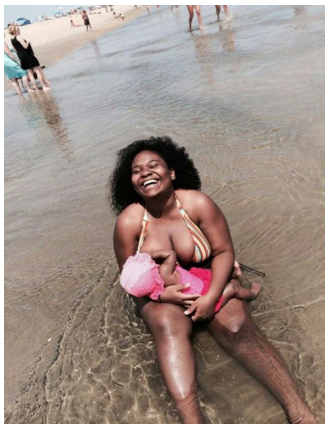
Za szybką zmianę koloru odpowiada głownie promieniowanie UVA (ono tez odpowiada za poparzenia słoneczne), natomiast za efekt długotrwały UVB (odpowiada za rumień, który znika zamieniając się w opaleniznę).

Efekt opalania jest znacznie trwalszy (skóra jaśnieje tygodniami (solarium) do miesięcy(słońce) gdyż do zmian dochodzi głębiej, w przeciwieństwie do samoopalaczy, które zmienią jedynie zabarwienie najbardziej zewnętrze warstwy naskórka, który szybko się złuszcza.

Czy można opalać się podczas karmienia piersią?
Powinnam napisać że NIE, bo nie powinno się opalać **ani w ciąży, ani podczas karmienia ani w żadnym innym okresie życia**, ale wiem że to i tak nie zmieni niczyjej decyzji, wiec powiem

tylko **opalajcie się z głową i rozsądnie**.
Promieniowanie UV (tak to pochodzące ze słońca, a zwłaszcza to z solarium uszkadza komórki kolagenowe, wysusza skórę, sprzyja jej starzeniu, wpływa na pojawienie się w późniejszym okresie przebarwień po słonecznych, a skóra poparzone jest bardziej narażona w przyszłości na wystąpienie raka skóry.

Czy opalanie ma wpływ na mleko?



mybrownbaby.com

Nie nie ma żadnego wpływu, mleko się nie zagotuje, nie skiśnie, nie skwasi, ale preparaty jakimi smarujemy piersi już mają wpływ, dlatego warto mądrze dobierać kremy.

1. Na słońce wychodzimy w odpowiednim stroju byle nie eksponować brodawek, odradzam opalanie TOP-LESS
2. W solarium używamy zwilżonych płatków kosmetycznych, którymi osłaniamy brodawki (dają ochronę termiczna, a mokre nie będą zwiewane przez nawiew – odradzam więc tubę, albo używanie w tubie góry od kostiumu
3. Nie każdy samoopalacz może być stosowany na piersi podczas karmienia piersią, warto się dowiadywać, gdyż niektóre mogą przenikać do pokarmu, lub po prostu podczas nakładania omijać okolice biustu.

ZACHOWAJ UMIAR

Jak we wszystkim w opalaniu warto zachować umiar, pamiętaj, skóra zdrowo wykłada jak jest liźnięta słońcem, a nie

spieczona i niewysuszona na skwarkę, słońce jest potrzebne, aby produkować witaminę D, ale delikatna ekspozycja w zupełności wystarczy.

STOSUJ KREMY

Zabezpieczaj skórę dobrymi preparatami z filtrami UV, nie każdy krem jest wart uwagi, nie każdy zawiera dobre filtry. Napisze tylko kilka słów, ogólne, zainteresowane mamy odsyłam do portali poświęconych kosmetykom, np: http://www.kosmopedia.org/, http://www.srokao.pl/

Słowem wstępu, co to takiego SPF? To liczba mówiąca nam o tym ile razy dłużnej możemy przebywać na słońcu po użyciu danego produktu, w stosunku do opalania bez do chwili kiedy pojawi się poparzenie słoneczne.

www.mamamia.com.au

Na rynku mamy 3 rodzaje filtrów: chemiczne, mineralne i roślinne.
Filtry roślinne są sporne, podaje się, że ich wartość jest niska i wynosi ok 4 SPF, do tego są dość niestabilne, więc należy być ostrożnym w ich stosowaniu

Filtry mineralne Dwutlenek tytanu (Titanium dioxide) i Tlenek cynku (Zinc oxide) – nie wchodzą w reakcje w skórze, inna nazwa to filtry fizyczne, działają na zasadzie lustra, które odbija promieniowanie UV, dlatego im grubsza warstwa, tym lepsza ochrona. Są to najlepsze filtry na ciężarnych, matek

karmiących piersią oraz ich maleństw od pierwszych chwil życia- **wg mnie najlepsze filtry**

Filtry chemiczne Dzielą się oczywiście na „lepsze i gorsze”, są to filtry które działają w skórze, wchodząc w reakcję, rozkładają promieniowanie, niedopuszczają do poparzenia:

- ***Kwas PABA i jego pochodne****. Kwas paraaminobenzoesowy (λ maks. 283 nm) był jednym z pierwszych powszechnie używanych filtrów chemicznych (opatentowany w 1943 r.). Obecnie zarówno on, jak i jego pochodne są rzadko stosowane, gdyż mogą powodować reakcje fototoksyczne.*
- ***Pochodne kwasu cynamonowego****. Związki tego typu w znacznym stopniu zastąpiły PABA i jego pochodne. Parsol MCX (ester 2-etoksylowy kwasu 4-metoksycynamonowego) jest obecnie najczęściej stosowanym filtrem UVB. Ma on jednak słabsze właściwości ochronne niż pochodne PABA, dlatego aby osiągnąć wyższe wartości współczynnika ochrony przeciwsłonecznej, stosowany jest w połączeniu z innymi filtrami (np. Parsol HS, Parsol 1789). Wadą pochodnych kwasu cynamonowego jest to, że mogą się one rozkładać pod wpływem promieniowania UV.*
- ***Benzofenony****. Benzofenon-3 jest najczęściej używanym filtrem z tej grupy związków. Ma on zdolność absorbowania promieniowania z zakresu UVB, a tak- że UVA. Używany jest głównie jako filtr UVA. Ma on jednak właściwości zwiększania współczynnika ochrony przeciwsłonecznej w kombinacji z innymi filtrami.*
- ***Pochodne kwasu salicylowego****. Wykazują słabe właściwości przeciwpromieniowe UVB. Dlatego, choć są znane od dawna i nie powodują podrażnień skóry, wyparte zostały przez pochodne PABA i pochodne kwasu cynamonowego o lepszej fotoprotekcji.*
- ***Pochodne kamfory****. Ta grupa związków nie została zaakceptowana przez FDA (U.S. Food and Drug Administration) do używania w USA, jednak w Europie*

stosuje się kilka pochodnych kamfory. Najczęściej używaną pochodną kamfory jest 4-metylobenzylidenokamfora, która w umiarkowanym stopniu absorbuje promieniowanie w zakresie UVB.

- ***Pochodne benzoilometanu**. Parsol 1789, czyli butylometoksydibenzoilometan, jest już od dawna stosowany w Europie. Jest on jednym z efektywniejszych filtrów UVA. Ma silną zdolność absorbowania promieniowania z zakresu UVA 1. Jego wadą jest to, że może ulegać fotolizie (rozpadowi) pod wpływem promieniowania UV.*
- ***Pochodne kwasu antranilowego**. Związki te dają umiarkowaną ochronę przed promieniowaniem UVB, absorbują głównie promieniowanie z zakresu UVA 2. Są jednak mniej skuteczne w tym zakresie niż benzofenony i rzadziej używane.[I]*

Krótki wykaz dostępnych filtrów i ich opis, niżej linki do analiz.

Fizyczne (mineralne)

Nie mogą wnikać w naskórek (za duży rozmiar cząsteczek), na powierzchni skóry tworzą jednak warstwę, która jest barierą dla promieni UV. Działają jak mikrolustra, odbijając lub rozpraszając promienie ultrafioletowe. Stosuje się dwa związki, chroniące zarówno przed UVA, jak i UVB:

– dwutlenek tytanu (Titanium dioxide),
– tlenek cynku (Zinc oxide).

Dobrze, jeśli występują razem w preparacie do opalania, ich działanie wzajemnie się uzupełnia.

Chemiczne

Wnikają w wierzchnie warstwy naskórka. Pochłaniają energię

światła słonecznego. Przetwarzają niebezpieczną energię UV w energię cieplną. Zmienia się przy tym, odwracalnie, ich struktura chemiczna. Gdy przechodzą ponownie do formy wyjściowej, uwalniają energię cieplną. Najczęściej stosowane filtry chemiczne w kremach ochronnych:

Ochrona antyUVB – Octocrylene; Octyl methoxycinnamate; Octyl salicylate; Octisalate; 4-Methylbenzilidene Camphor; Oxybenzone (w około 10% chroni też przed UVA).

Ochrona antyUVA – Parsol 1789 (Avobenzone) (UVA); Mexoryl SX (UVA/UVB); Mexoryl XL (UVA/UVB). Dwa ostatnie zostały opatentowane przez koncern L'Oreal.

Najlepszą ochronę przed skutkami promieniowania ultrafioletowego dają preparaty chroniące przed całym spektrum tego promieniowania, czyli zawierające filtry antyUVA i antyUVB. Najlepiej, jeśli jest to mieszanka różnych filtrów.

Odczytajmy skróty na opakowaniach kosmetyków przeciwsłonecznych. Ta wiedza będzie przydatna w zrozumieniu ich działania. Na opakowaniach odnajdziemy symbole literowe SPF, IPD i PPD.

SPF – to Sun Protective Factor, czyli faktor (czynnik) ochrony przed promieniowaniem słonecznym. Oznacza zdolność kosmetyku do ochrony przed promieniowaniem UVB. SPF dobieramy do karnacji, czyli tzw. fototypu. Osoby o karnacji jasnej muszą mieć SPF z wyższym wskaźnikiem.

SPF 2 blokuje 25-30% promieniowania UVB; SPF 4 blokuje 50%; SPF 10 blokuje 85%; SPF 15 blokuje 95-96%; SPF 30-50 blokuje 98%; SPF 60 blokuje 98,5%. Im wyższy wskaźnik SPF, tym wyższe stężenie filtru w preparacie kosmetycznym. Między SPF 30 a SPF 60 różnica ochronna jest niewielka, ale może mieć znaczenie dla osób szczególnie wrażliwych na słońce. Według nowej, unijnej klasyfikacji, wskaźniki wyższe niż 50 są określane jako SPF 50+. Liczba SPF mówi, jak długo możemy przebywać na słońcu po nałożeniu preparatu, aby nie ulec oparzeniu. Mnożymy

ją przez 15, np. SPF 15: 15×15 minut = 225 minut. Podstawowe 15 minut to czas potrzebny na wniknięcie minimalnej dawki rumieniowej UV w skórę (dla rasy białej).

IPD lub PPD – to wskaźniki zdolności kosmetyku do ochrony przed UVA. IPD to Immediate Pigmentation Darkening, PPD to Persistant Pigmentation Darkening. IPD informuje, w jakim stopniu preparat chroni przed UVA. Maksymalne osiągalne jest IPD 90 – 90% ochrony. PPD informuje, ile razy zmniejszyła się dawka promieniowania UVA, absorbowana przez skórę. Często na opakowaniach pojawia się tylko informacja: antyUVA, np. kremy do twarzy z adnotacją SPF 60/UVA 16 lub SPF 45/UVA 15.

Filtry naturalne

Mile widzianym składnikiem są filtry naturalne pochodzenia zwierzęcego lub z wyciągów roślinnych. Kiedy zaczęto odkrywać własności promieniochronne substancji naturalnych, spodziewano się, że zastąpią one filtry mineralne bądź chemiczne. Niestety, żaden ze znanych filtrów naturalnych nie jest wystarczająco skuteczny. W kremach pielęgnacyjnych dziennych oraz w preparatach do opalania filtry te wspomagają tylko ochronę przeciwsłoneczną, ponadto dostarczają skórze innych, ważnych składników aktywnych. Najważniejsze to antyoksydanty, czyli „wymiatacze” wolnych rodników, ponieważ ekspozycja na słońce wyzwala intensywne reakcje rodnikotwórcze. Filtry naturalne dają ochronę odpowiadającą SPF 2-4. Większość działa w zakresie antyUVB.

Polecam zapoznać się też ze źródłami – na dole strony

AKTUALIZACJA

Najnowsze badania mówią o ekspozycji na słońce w strefie umiarkowanej od 4h/dziennie w okresie zimowym, do 20 min/dobę w okresie letnim, jako wystarczające do wyprodukowania niezbędnej ilości witaminy D3. Zalecenie takie

uwzględnia wysokość, słońca oraz ilość odsłoniętej powierzchni skóry aby wytworzyć wit D3.

Źródła:

http://www.wydawnictwopzwl.pl
http://www.srokao.pl/2012/06/naturalne-filtry.html
o filtrach ogólnie: przeczytac wraz z komentarzami po każdą analizą i już nie pytać już o to jaki filtr

http://www.srokao.pl/2012/04/filtry-dla-dzieci-analiza.html – chemiczne
http://www.srokao.pl/2013/05/filtry-przeciwsoneczne-dla-dzieci.html – mineralne
http://www.srokao.pl/2013/06/filty-przeciwsoneczne-dla-dzieci-teraz.html – eko
http://www.srokao.pl/2012/05/krem-ochronny-na-sonce-hipp-babysanft.html – hipp
http://www.srokao.pl/2012/06/analiza-chicco-krem-do-opalania-spf-50.html

Zdjęcie:

https://www.pinterest.com/