



LÉGY TÁJÉKOZOTT, LÉGY KÖRÜLTEKINTŐ!

Fényvédőkkel kapcsolatos, gondolatébresztőnek szánt cikkem kissé formabontó lesz. A saját érintettségem, egészségcentrikus kíváncsiságom, és a hormonrendszeri elváltozásoktól szenvedők egyre szaporodó száma miatt kutatómunkába vágtam bele, a fényvédőszerekkel kapcsolatban.

Nem értek mindennel egyet, ami a médiából áramlik felénk. Sok a fals információ. Nekünk, kozmetikusoknak ezért is nagyon fontos a szerepünk vendégeink ismereteinek, tudásának a bővítésében, és nem csak a fényvédelem terén. Persze, ehhez néha a saját tudásunkat is revidiálnunk kell.

ÁLDÁS VAGY ÁTOK?

A Nap fénye az életető erőnk. Hatással van a hangulatunkra, a hormontermelésünkre, a szőrnövekedésünkre, a festékképzésre. A tavalyi virághagymák, melyek a talajban pihennek, a napfény hatására kezdenek feléledni, kihajtani, virágba borulni.

Mi is feléledünk, kivirágzunk, a téli sápadtságot felváltja az egészséges, rózsás arcszín. Mindeközben a napfény hatására a bőrben elkezdődik számos bonyolult, kémiai folyamat, többek között a festékképzés, és a D-vitamin előanyagának a „gyártása”. Ez egy hormonszerű előanyag, amely aztán a máj és a vese áldásos munkája révén alakul át a D-vitamin aktív formájává. Ez a vitamin erősíti a csontjainkat, nagyon erős antioxidáns hatással segíti az immunrendszer munkáját, miközben a sejtsztódást lassítja, a sejtspecializálódást támogatja (mondhatni rákellenes), fontos a kollagénszintézishez, ami (többek közt) a bőr állapotát is befolyásolja.

Pontosabban tenné mindezt, ha nem kennék a bőrt télen-nyáron,

reggeltől estig a ma szinte kötelező fényvédőkkel. Természetesen télen is előfordul, amikor szükséges a magas faktorszámú fényvédő alkalmazása. Az azonban kérdés a számomra, hogy amikor dolgozni megyünk valamilyen járművel – a téli időszakban reggel 8-ig szinte sötét van, délután 4-től megint sötét –, majd a munkahelyünkön zárt térben dolgozunk egész nap, akkor minek kell(ene) fényvédő? A neon vagy LED-lámpák fényétől kell óvni magunkat? Szerintem, nem. A kékfénytől igen, ami a telefonokból, monitorokból, televíziókból árad, de azokhoz más típusú szűrő szükséges.

Hiszem és vallom, sőt, tapasztalom, hogy a jó állapotú bőr megbirkózik a napszegény téli és a nap-sütötte nyári időszakokkal. Ehhez persze a szalonkezelés mellett valódi, tudatos, és szakszerű otthon-ápolási rutin is kell. Kellene. Mert az a vendég, amelyik jobb híján a médiára bízta magát, nagy valószínűséggel rossz úton jár.

A hormonrendszer működése és összefüggései foglalkoztat a leginkább, mert **egyre több 13-14 éves lánnyal találkozom, akik pajzsmi-**





Fotó: Canva.com

rigyproblámával, petefészekciszta-
val, menstruációs zavarokkal, inzu-
lin rezisztenciával küzdenek, és
ezek (néha kezelhetetlen) **bőrtü-
netivel keresnek meg**. Kosmetikus-
ként e bőrtünetek kezelése a fő fel-
adatomban, tevékenységem. Szerencsé-
re vannak olyan szülők, akik hisznek
abban, hogy ehhez nem kellene
méreg erős gyógyszerek. Csak **meg-
felelő termékek, személyre szabott
otthoni rutin, és jó szakember**.

MILYEN FÉNYVÉDŐKET ISMERÜNK?

Tényleg van baj a fényvédőkkel?
Van, amelyikkel igen.

■ **Régen olyan anyagokat használ-
tak, amelyek nem szívódtak be a
bőrbe, hanem a felületen maradvá-
verték vissza a nap sugarait. Tehát
fizikai védelmet biztosítottak**, nem
kerültek be a véráramba. Legismer-
tebb a titán-dioxid és a cink-oxid
volt.

■ **Mára a kémiai fényvédők haszná-
lata jött divatba**. Nem véletlenül.
Könnyebb kezelhetőség, egyszerűbb
és olcsóbb előállíthatóság, maga-
sabb haszon a gyártók részére. Szé-

pen el lett magyarázva, hogy „nem
hagy fehér réteget a bőrön”, „beszívó-
dik és a bőr mélyebb rétegeit is vé-
di”, „hidratáló hatóanyagot is tartal-
maz”, és még sorolhatnám. Ezek köz-
ül a legismertebbek: **Oxi-
benzon vagy Benzophenon-3, Octi-
noxate, Homosalate, Avobenzone,
Octocrylene**.

Általában a víz után a második, har-
madik helyen találhatóak az INCI-
listában. Mindannyian tudjuk, hogy
ez azt jelenti, a víz után ezeket tar-
talmazza a legnagyobb mennyiség-
ben a termék. **Ezek az anyagok nem
maradnak a bőr felszínén, hanem
beszívódnak, a véráramba kerülnek**.
Onnan pedig eljutnak mindenhová.
**Kutatások igazolják, hogy hormon-
szerűen viselkednek a szervezet-
ben.***

OXIBENZON

Szintetikus vegyület, amely behatol
a bőrbe, bejut a véráramba, a vizelet-
tel és széklettel távozik. **A fényvédő
készítményeken kívül megtalálha-
tó testápolókban, alapozókban, rú-
zsokban, szájfényekben, körömlak-
kokban, hajápoló szerekben**. Ezen

kívül oxibenzollal dúsított műanyag
élelmiszertárolókban, textiliákban
szívvédelem okán, ipari tintákban,
parfümökben, cukorkákban, ízfoko-
zóként találkozhatunk velük. A fenti
tanulmány szerint kimutatható az
ivóvízből és a szennyvízből, ezért fo-
kozott veszélyforrásként említi,
emellett antiösztrogén és antiandro-
gén tulajdonságai miatt az endok-
rin-rendszert károsító vegyi anyag-
nak tekinti. Kimutatható a vizelet-
ben, a vérben, a spermában, a mag-
zatvízben, a köldökzsinórvérben, az
anyatejben, átjut a placentán. Más
tanulmány szerint octinoxat
hatására csökken a pajzsmirigyhor-
mon mennyisége a szervezetben.**

HOMOSALATE

A szalicilátok osztályába tarozó
szerves, fényvédő anyag. Megtalál-
ható a fényvédő termékekben, hajá-
polókban, szájfényekben, és egyéb,
fényvédelemmel ellátott készítmé-
nyekben.

Egy tanulmány szerint hatással van
a hormonrendszerre, különösen az
ösztrogénrendszerre. Kimutatták,
hogy az ösztrogén hatására növeke-

dó és szaporodó emberi mellráksejtekben 3,5-szer nagyobb sejtnövekedés és osztódás volt megfigyelhető homosolát jelenlétében*** A sort sokáig lehetne folytatni.

A KOZMETIKUS FELELŐSSÉGE

Nem sokkolni szeretnék, csak gondolatokat ébreszteni. Mindig az összefüggéseket keresem. Mi lehet az oka a mai, feltűnően nagyarányú hormonális elváltozásnak, már nagyon fiatal, akár tinédzserkorban? Miért van ennyi problémás bőr, amelyek diagnosztizálásánál szinte mindig kiderül valamilyen hormonális háttér? Mi az oka a népbetegséggé lett pajzsmirigy működési zavarának? Mi lehet az oka az egyre több nőt érintő endometriózisnak, a petefészek cisztának, meddőségnek? Mi lehet az oka a férfiak fokozódó terméketlenségének? A mára több mint százféle autoimmun betegségnek, a táplálék allergiáknak, a mindenre érzékenységeknek mi lehet a kiváltó oka?

Ezek az elváltozások, zavarok mind megjelennek a bőrön. Nekünk, kozmetikusoknak nagyon fontos feladatunk, hogy az apró jelekből olvasva felhívjuk a vendégeink figyelmét az esetleges elváltozásokra, összefüggésekre, és az egészségesebb életre. Nekünk van időnk a szalonban kérdezni, megnézni, elmondani az összefüggéseket. Az orvosi rendelőben nincs annyi idő, mint nálunk.

Az egyik kiváltó ok lehet az, hogy rengetegféle terméket (kozmetikumok, tisztítószeres stb.) használunk, amelyek a szervezetben sajnos összeadódhatnak, ezáltal **nagy dózisban jutnak a testünkbe a vegyszerek.** Ez olyan terhelés, amivel egy idő után a testünk nem tud mit kezdeni, és mindig van egy utolsó csepp, ami lehet akár egy rosszul megválasztott fényvédő is.

Ha tudunk, segítsük ezt az utolsó cseppet a vendéggel elkerülni. Sokfélék vagyunk, **van, akinek soha nem fog mindez problémát okozni. De, ha valakinek mégis, az az én felelősségem, a mi felelősségünk is.**



Fotó: Canva.com

Egy példa: Az egyik vendégemet tizenéves korában leukémia miatt kezelték kemoterápiával. Ma, sok évvel később, családanyaként, sajnos másodlagos daganatként mellrákkal diagnosztizálták. Újabb kemoterápia, melleltávolítás, helyreállító műtétek sorozata után **felhívták a figyelmemet, hogy milyen anyagokat kell kerülnie akár kozmetikumok, testápolási termékek, de még a táplálkozás tekintetében is. A fényvédő használatánál kikértük a gyártó véleményét is, hogy az ő esetében alkalmazható-e az adott termék, mert biztosra akartam, akartunk menni. Pozitívumként említhetem, hogy készséggel álltak a rendelkezésünkre.**

HOGYAN NAPOZHATUNK BIZTONSÁGOSAN?

Legyünk körültekintőek a napozószerek összetevőivel (is) kapcsolatban! Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy mit használjunk, kérjünk segítséget egy szakembertől és/vagy a forgalmazótól.

A legfontosabb az, hogy tartsuk be a napozás szabályait! A kritikus időszakban (11-15 óra között) ne tartózkodjunk a napon. Ha ez nem megoldható, **viseljünk védőöltözet.** Tudom, elcsépelet mondat. Hiszen azért megyünk a tengerpartra, hogy szép barnák legyünk. Mégis, azt gondolom, az egészségünk, a biztonsá-

gunk érdekében lehet kompromisszumot kötnünk. A kalap nőies, a lenge nyári öltözet szexi, az egészségünk megfizethetetlen. A legújabb kutatások szerint azonban már nem tiltólistás a fenti időszáv, de az egyéni élettani dózist (Fritz-Patrick) be kell tartani.

Túl nagy a zaj, túl sok az információ. Okosnak, körültekintőnek kell lennünk. És nem baj, ha nem mindenki ért velünk egyet. Vigyázzunk magunkra, és ha lehetőségünk van, akkor másokra is!

* Tanulmány: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0045653524011111>

** Forrás: <https://www.safecosmetics.org/chemicals/octinoxate/https://www.safecosmetics.org/chemicals/benzophenone/>
<https://www.safecosmetics.org/chemicals/octinoxate/>
<https://www.safecosmetics.org/chemicals/benzophenone/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890623819300127#:~:text=Oxybenzone%20is%20considered%20an%20endocrine,its%20antiestrogenic%20and%20antiandrogenic%20properties>

*** <https://www.safecosmetics.org/chemicals/homosolate/>



Morvai Andrea
egészségügyi végzettséggel rendelkező, holisztikus szemléletű kozmetikus mester, gyakorlati oktató