

SPF SEÇİMİNİZ GÜVENLİ Mİ?

Pozitif enerjinin simgesi olan yaz mevsimi geldi ve bu mutluluk hissi şüphesiz güneş etkisini daha fazla gösterdikçe artıyor. Haytoğlu Klinik'ten Dr. Ezgi Eryılmaz, ruh halimize iyi gelen güneşin maalesef cildimize aynı oranda iyi gelmediği görüşünde. Güneş ışınları leke ve kızamık gibi kozmetik problemlerin yanı sıra cilt kanseri gibi ciddi sağlık problemlerine de sebep oluyor. Dolayısıyla güneşten korunmamız şart. Dr. Eryılmaz, cildimizi korumak için kullanabileceğimiz iki tür güneş koruyucu olduğunu söylüyor; "Kimyasal içerikleri ile güneş ışınlarını soğuran ve mineral içerikleri ile cildi fiziksel bariyerle koruyan iki tip koruyucu var. Son dönemde iki teknolojiden birden faydalanan koruyucular da mevcut. Mineral olanlar genellikle çinko oksit ve titanyum dioksit içerikleri sayesinde koruyor. Biz özellikle hamile kadınların bu mineral içerikli ürünleri tercih etmelerini istiyoruz. Çünkü biliyoruz ki oluşturdukları fiziksel bariyer sayesinde güneşten koruyor ve vücutta yabancı herhangi bir maddenin emilmesine sebebiyet vermiyorlar. Diğer yandan, kimyasal içerikli koruyucuların kanserojen olabileme potansiyelleri tartışmalı. Özellikle oksibenzon, ciltten emilerek vücutta saptanan ve kanserojen olabilmeye suçlanan bir madde. Paraben, fenaksietanol ve silikon ise zaten zararlı olduğunu bildiğimiz ve ürün içeriklerinde görmek istemediğimiz kimyasal bileşenler."

Güneş ışınlarına karşı temiz içerikleriyle cilt sağlığını koruyan spf seçenekleri. Pelin Hasçalık

Hiç koruyucu kullanmamanın cilt kanserine yakınlığı belirgin ölçüde artırdığını hepimiz biliyoruz. Bu nedenle doğru ve mümkün olduğunca doğal içerikli koruyucu tercih etmek önemli. Dr. Eryılmaz, koruyucu faktör olarak bakıldığında, seçtiğiniz ürünün 30 faktör olmasının ve 2-3 saatte bir yenilenmesinin yeterli olduğunu söylüyor. "Daha yüksek faktörlü koruyucular, kimyasal içerik anlamında da risk taşıyabilir. Bu nedenle, eğer özel bir durumunuz yoksa tercih etmemizi öneririm. Seçtiğiniz ürünün UVA ve UVB ışınlarına karşı koruyucu olması, aranması gereken bir başka içerik özelliği. Güneşe çıkmadan 20 dakika önce sürülmesi gereken koruyucular, etiketlerinde suya ya da tere dayanıklı ibaresi olsa dahi yenilenmeli." Güneş koruyucu krem tercihi yaparken güvenilir içerikleriyle işinizi kolaylaştıracak birkaç önerimiz de var: Formülünde oktinoksat, oksibenzon ve oktökren gibi şüpheli kimyasal filtre ve nanopartikül içermeyen Atelier Rebul hipoalerjenik güneş kremi, UVA ve UVB ışınlarına karşı yüksek koruma sağlıyor. Babé güneş serisi, aloe vera, alfa bisabolol, allantoin ve papatyadan oluşan özel yatıştırıcı kompleksi ile cildi rahatlatmaya, onarmaya ve güneşin neden olduğu hasarı azaltmaya yardımcı oluyor. Bioderma Photoderm Max Cream SPF 50+, hücrel bioprotection patentiyle hücreden başlayan koruma sağlıyor. Soltis Organik'in doğal bileşenler içeren formülleri sayesinde cildi koruyan güneş koruyucu ürünleri, uluslararası organik üretim standartlarına uygun sertifikaya sahip. Mesoesthetic Melan 130 Pigment Control ise güneş koruyucular için gereken minimum korumayı iki katına çıkararak leke görünümünü azaltıyor.

Fotoğraf Kenneth Willardt