

BEAUTY FORUM

22
5-6

GDPR 2022

Érvényes egy „kis” kozmetikusra is?

DOSSZIE

**A SZEMKÖRNYÉKI
BŐR KEZELÉSE**

DEHIDRATÁCIÓ, ALIPIA, ÖDÉMÁS ÉS SÖTÉT KARIKÁK

*Készülj fel
a tökéletes
intim waxra!*

WAX-VÁLASZTÁS, TECHNIKA,
VENDÉGKEZELÉS

FÉNYVÉDELEM ÉS A NAPÉRZÉKENY BŐR KEZELÉSE

Éghajlatunkon tavasztól ősziig magasabb a napsütéses órák száma. A napsugarak tartalmaznak UV-sugarakat, látható fényt és nem látható, melegítő sugarat. Ha fokozatosan szoktatjuk hozzá a bőrt az erősebb napsugárzáshoz, kevésbé alakulnak ki problémák.



Fotó: Shutterstock.com

Atéltől a nyárba utazók száma az utóbbi néhány évben megnőtt – például a vendégeim közül is többen vettek ingatlant valamelyik mediterrán országban. Emellett sokan mennek síelni is, ha nem is a nyárba, de a napsugárzás közelébe.

1. A nyár elmúltával „kifehéredik” a bőrünk, tehát csökken a bőr intenzívebb melanintermelése, hiszen

nem kell a napsugárzás ellen nagymértékben védekeznie. **Ha ilyenkor utazunk a hegyekbe vagy vízpartra, fokozottan kell a bőrt hozzászoktatni az erős napsugárzáshoz, és ajánlott magasabb faktorszámú napvédőt alkalmazni.**

2. Síeléskor a szemüveg és a bukósisak megfelelő védelmet ad, de nélkülük a fényvédőt nem szabad mellőzni.

3. A tengerparton már sokkal rosszabb a helyzet, hiszen félárnyékban is éri a bőrt a sugárzás.

■ Arról nem is beszélve, hogy a mediterráneumban lényegesen erősebben süt a nap, és mivel **a kelet-európai bőrtípus nincs ehhez hozzászokva, hosszú távon, megfelelő fényvédelem nélkül nagyobb károsodást tud szenvedni,** ezáltal a bőr rohamosan öregszik. A hám kiszárad, folyamatosan, púderszerűen

AZ UV-SUGARAK HATÁSAI**UVA (315–400 nm)**

- A legmélyebben hatol a bőrbe.
- Direkt pigmentképző: a meglévő melaninszemcsék besötétednek, melynek eredménye a barnulás, amely nem tartós.
- Gyulladást nem vagy csak kissé okoz.
- Gyorsítja az öregedési folyamatokat, mert elősegíti a kollagénrostok felületén a szabadgyökök képződését.
- A kollagén- és elasztikus rostokban nyelődik el, ezeket közvetlenül is károsítja.
- Már kis adagú sugárzás hatására is növekszik a kollagénbontó enzimek mennyisége és aktivitása.
- Csökkenti a bőrben a D-vitamin mennyiségét.
- Fényérzékenységet, napallergiát okoz.

UV-B (280–315 nm)

- A bőr legfelső rétegét éri el.
- Bőrpírt, -gyulladást okoz.
- Indirekt pigmentképző: a melaninképzés felgyorsul, de a barnulás nem tartós.
- Károsítja a DNS-t, ezáltal rákkeltő hatású, szerepet játszik a bőrdaganatok kialakulásában.
- A D-vitamin szintézisében fontos szerepet tölt be.

UV-C (280–180 nm)

- Többnyire mesterséges fényforrások bocsátják ki.
- Nem pigmentképző.
- Fertőtlenítő, csíraölő hatású.
- Bőrgyulladást, kötőhártyagyulladást okoz.
- Rosszindulatú folyamatokat indít meg.



Mindhárom hullámhossztartományú UV-fény szemkárosító és öregedést fokozó hatású.

Fotó: www.freepik.hu

hámlik. A kis hámsejtek nyomot hagynak a törölközőn a zuhanyzás után, a ráncok mélyülnek, a kollagén- és elasztikus rostok száma csökken. **Állandó fényvédő használatával és védőöltözettel is nehéz a felgyorsult öregedési folyamatok ellen küzdeni.**

4. A gyerekek és a fiatal felnőttek bőrére sokkal nagyobb veszélyt jelent a nagymértékű napfürdőzés, az ő bőrüket fokozottan kell óvni.

5. A fokozott pigmentációra hajlamos embereknek akkor is érdemes fényvédőt használniuk, amikor nem a vízparton vannak, vagy nem napoznak, hanem például hosszú autóra mennek (az üveg is átengedi az UVA-sugarakat), vagy leszedik a kertben, a teraszon az elszáradt virágokat – tehát ahol hosszabb időn keresztül napsugárzásnak vannak kitéve.

SZOLÁRIUM

Nincs mindenkinek lehetősége télen távoli tengerpartra utazni, ezért a napimádók előszeretettel használják a szoláriumot. A bőr öregedése szempontjából azonban ez nem okos választás, mert a szolárium – UVA-sugarakat bocsát ki, – erősíti a photoaging tüneteit, – növeli a bőrrák kockázatát (melanoma, basalioma, laphámrák). A bioszolárium közelíti meg legjobban a természetes napfény hatását.

NAPOZÁS UTÁNI BŐRÁPOLÓK

Napozás hatására a bőrünk rengeteget veszít a nedvességtartalmából, amely bőrirritációhoz, a rugalmassága elvesztéséhez, korai öregedéshez vezet. A napozás utáni ápolószerek használata éppoly fontos, mint a megfelelő naptej alkalmazása. Az ilyen termékek segítségével nemcsak pótolhatjuk az elvesztett nedvességet, de megfelelő táplálást is biztosíthatunk a bőrünknek.

ÖNBARNÍTÓK

A köztudatban azt gondolják egészségesnek, akinek szép, napbarnított bőre van. Azok számára, akik nem szeretnek sápadtnak látszani, alternatívát jelenthet az önbarnítók alkalmazása. Használata előtt alaposan le kell peelingezni a bőrt, különben foltos lesz a végeredmény. – Az önbarnítók hatóanyaga a dihidroxi-aceton, amely a bőr legfelső, elszarusodott rétegét színezi be kémiai úton. – A kialakult barnaság nem véd az UV-sugárzás ellen. – A napsugárzással és a szoláriummal szemben nem jár a bőr számára UV-terheléssel, így annak későbbi káros hatásai (bőröregedés, bőrrák) is elkerülhetőek.

FÉNYVÉDELEM

A napozószerekkel szemben támasztott követelmények:

– Egyaránt tartalmazzon az UVA- és UVB-sugarak elleni védelmet.

- Fotostabil és vízálló legyen.
- Álljon ellen az izzadásnak.
- Megfelelő tapadású legyen, ne folyjon szét.
- Ne tartalmazzon ismert allergén összetevőket.
- A bőrtípusnak megfelelő legyen.

FÉNYVÉDŐ ANYAGOK

- Paradicsom – likopin.
- Növényi olajok: szezám-, mandula-, földimogyoró-olaj, sheavaj.
- Rozmaring-zsálya-kakukkfű koncentrátum.
- Vadgesztenye-kivonat: eszkulin, eszkuletin, Methyl-umbelliferon.

KÉK FÉNY

A High-Energy Visible (nagy energiájú látható fény) elnevezésből származó HEV rövidítés a látható fény kék és lila összetevőit jelöli. Ezeket a napfény is tartalmazza. **A kék fény** részben átfedi az UVA-sugarak tartományát, mivel 380–500 nm-es tartományban található. **Bőrre gyakorolt hatása hasonló, mint az UV-sugaraké, azonban amíg ezek ellen a bőr**

leégéssel védekeznek, azt a kék fény ellen nem tud – csak a megfelelő készítmények használatával tudjuk bőrünket megóvni a káros „kék” sugartól.

Bárhová megyünk, nézünk, mindentől valamilyen elektronikai eszköz közelében vagyunk. Sok kozmetikai gép kezelőpanele is sugárzó képernyővel rendelkezik.

A számítógép, a laptop, az okostelefon, a televízió képernyőjének kék fényű villódzása árt a szemnek, növeli a gyulladásokat és a szabadgyököket a bőrben. A bőr idő előtt öregszik, pigmentálódik, szárazzá válik, kollagén- és elasztinképződése zavart szenved.

Egyre több gyártó rendelkezik olyan termékekkel, amelyek védik a bőr kék fényre érzékeny receptorait, és felveszik a harcot a szabadgyökök ellen, hogy az epidermisz sokkal tónusosabb, hidratáltabb és ránctalanabb legyen. Ezek a termékek antioxidánsokat, vitaminokat, különböző növényi kivonatokat, retinolt, hialuronsavat tartalmaznak.

MIT TEHETÜNK A KOZMETIKÁBAN?

A túlzott napozás hatására kialakuló bőrproblémák:

- bőrpír, érzékeny, feszülő bőr,
- vízvesztés, száraz, megvastagodott hámréteg,
- napégés, akár lemezes hámlással, gyulladással,
- photoaging,
- fokozott pigmentáció.

Mint az élet minden területén, a problémák kialakulásának elkerülése mind belsőleg, mind külsőleg a **megelőzés** a legfontosabb.

■ Belsőleg:

- **vitaminok:** A (retinol, karotinoidek), C (aszorbinsav), E (tokoferol, tokotrienol),
- **flavonoidok, izoflavonoidok:** citrusfélék (rutin, heszperidin, diosmin), kamilla (terpenoidok, apigenin, kvercetin), csipkebogyó, kakukkfű, rozmaring, alma, szőlő (rezveratrol), vadgesztenye (esculin),
- **koenzym Q₁₀** (ubiquinon) molekula,

A Cremio MIXIT pakolásrendszerrel

- egyedülálló
- kreatív
- sokoldalú
- tápláló
- kiadós
- vitalizáló
- anti age
- lifting

pakolásokat tudsz varázsolni egy márkán belül

- arcra
- nyakra
- szemkörnyékre és
- dekoltázsra



MIXIT - KEVERD ÖSSZE! Krém+por+olaj

FIZIKAI FÉNYVÉDŐK

- Titán-dioxid, cink-oxid.
- Vastag, nehezen kenhető, ragad.
- Könnyen ledörzsölhető.
- Azonnali hatású és nem bomlik le.
- Kémiai fényvédővel kombinálva kellemesebb az állaga.

KÉMIAI FÉNYVÉDŐK

- Egyaránt véd az UVA- és UVB- sugarak ellen.
- A felkenéstől számítva kb. 20–30 perc múlva fejtik ki a hatásukat.
- Beszívódnak a bőrbe.
- Az egyes összetevők számos problémát okozhatnak.
- Bizonyos típusaik könnyen bomlanak.

A FÉNYVÉDŐK HELYES HASZNÁLATA

- Elegendő mennyiséget vigyünk a felületre.
- A kémiai fényvédőket 20–30 perccel azelőtt vigyük fel, mielőtt napsugárzás éri a bőrt.
- Az izzadás, a fürdőzés miatt legalább 2 óránként kenjük újra.
- Amennyiben lehetséges, még fényvédővel bekenve se tartózkodjunk tűző napon 11–15 óra között.

– **növényi olajok:** avokádó, búzacsíra, gránátalmamag, homoktövis-hús és -mag, mandula, olíva, szezám, szőlőmag.

■ **Külsőleg:**

- fokozott napfényterhelés,
- fényvédők, védőruházat használata,
- rendszeres kabinkezelés és megfelelő otthoni bőrápolás.

A prevencióhoz tartozik a bőr felkészítése a nagyobb napsugárterhelésre, a nyaralásra.

1. **A bőr előkészítése**, ami történhet savas, enzimes peelingekkel vagy gépi tisztítással.
2. Fontos, hogy **a bőrt hidratáljuk, tápláljuk**, ellássuk sokféle, vízben és zsírban oldódó, a szabad-

gyökök hatását közömbösítő hatóanyaggal: hialuron-, polyglutaminsav, NMF, SSZF, peptidek, probiotikus kozmetikumok, növényi olajok. Ezekhez alkalmazhatunk iontoforézist, ultrahangot, elektroporációt.

3. Ebben az időszakban különösen szeretjük az **alginát maszkokat**, hiszen hűsítenek, hidratálnak, feszesítenek.
4. A kezelést mindig **fényvédővel zárjuk**.

NAPKÁROSODOTT BŐR ÁPOLÁSA
Ha minden igyekezetünk ellenére a vendég mégis napkárosodott bőrrel érkezik, akkor attól függően, hogy mit igényel a bőre, a cél a hidratálás, a nyugtatás, a gyulladáscsökkentés, a hiányzó lipidek pótlása.

A sajtó bőrt hűsíthetjük virágvizekkel, gélekkel, habokkal, amelyek az elvesztett nedvességet is pótolják, emellett csökkentik a gyulladást is. A kezeléshez felhasznált anyagok és beviteli módszerek hasonlóak a megelőző kezelésben alkalmazottaknál, kiegészítve **gyulladáscsökkentő hatóanyagokkal**: α-bisabolol, allantoin, Aloe vera, azulén, B₅-vitamin E-, F-vitamin. A lipidek pótlására növényi olajokat és vajakat alkalmazhatunk. A kezelést fényvédelemmel zárjuk.

Mindkét esetben hatásos az **oxigénterápia alkalmazása**, hiszen a hűsítő hatás mellett hatóanyagokat juttatunk a bőrbe, a friss oxigén pedig segíti a regenerációt.

PHOTOAGING

Az utóbbi években egyre gyakrabban találkozunk ezzel a problémával, hiszen a bevezetőben is említett okok miatt megnőtt a napsugárzás terheltsége. **A nagyobb sugárzásterhelésnek kitett bőr sokkal hamarabb öregszik, és ehhez még társul a biológiai öregedés is.** Ezekben az esetekben a megfelelő hidratáló, és ha szükséges, gyulladáscsökkentő kezelések után vethetőek be a bőr szerkezetén javító gépek, például a rádiófrekvencia, a softlézer, az IPL, a HIFU. A téli időszakban, ha a vendég nem utazik napfényes helyre, javíthatunk a bőr állapotán tús kezeléssel, savas és gyógynövényes hámlasztással.

PIGMENTFOLTOK KEZELÉSE

A pigmentfoltok kezelése az egyik legnehezebb és legösszetettebb probléma mind az orvosi, mind a kozmetikai gyakorlatban. Sokféle módszer áll a rendelkezésünkre, de nagyon nehéz tartós eredményt elérni, még akkor is, ha a vendég szorgalmasan használ fényvédőt a mindennapjaiban.

Kezelési lehetőségek:

- Mikrodermabrázió.
- Savak (AHA, BHA, PHA).
- Gyógynövényes mélyhámlasztás.
- Hatóanyag-bevitel: a melaninképződés folyamatába enzim- és oxidációgátlókkal lehet beavatkozni.



Fotó: Shutterstock.com

FÉNYÉRZÉKENYÍTŐ (FOTOTOXIKUS) ANYAGOK

- **Szájon át szedett gyógyszerek:** antibiotikumok, fájdalom- és gyulladáscsökkentők, szívritmus-szabályozók, gombaölő készítmények.
- **Gyógynövények:** orvosi angyalgököér, fűszerkömény, római kömény, verbéna és orvosi lestyán illóolaja, sőt érdemes vigyázni a petrezselyemmel és a zellerrel is.
- **Illóolajok:** citrusfélék (már lehet kapni olyan furokumarinmentes citrom és grapefruit illóolajat, valamint bergapténmentes bergamott illóolajat, amelyek nem fényérzékenyítenek). A desztilláció és a hidegen sajtolás megszünteti az adott olaj fényérzékenyítő hatását, így érdemes minden esetben a gyártónál érdeklődni.
- Retinol.
- **Krónikus betegségek** mellékhatása is lehet (például pajzsmirigyprobléma).

szűrni a gyanús elváltozásokat. Nem lehet elégszer hangsúlyozni az otthoni bőrápolás fontosságát sem, mert folyamatos napfürdőzés mellett folyamatosan kell pótolni az elvesztett nedvességet és lipideket.

Forrás:
<https://medinatural.hu>
<https://coconutoilcosmetics.hu/fenyvedok>
 Halmos Judit: Kozmetikai anyagismeret

Léteznek olyan komplex ampullák, amelyek ezeken kívül halványító hatású növényeket, peptideket, aminosavakat, vitaminokat, hilauronsavat, antioxidánsokat tartalmaznak. Kúraszerű alkalmazás mellett érhető el eredmény.
 – IPL, lágylézer, carbon peeling.

Bár nem kozmetikuskompetencia a napallergia és a Mallorca akne kezelése, az utókezelésben tudjuk segíteni a vendéget. Feladatunknak kell tekinteni azt is, hogy javasoljuk számukra az éves bőrgyógyászati szűrést, hiszen a speciális, dermatoszkópos vizsgálattal időben ki lehet



Kárá Andrea
 kozmetikus mester, gyakorlati oktató

VAGHEGGI

PHYTICOSMETICI

A Vagheggi környezetbarát, növényi alapú összetevőkre épülő napozó termékcsaládja biztonságos megoldást kínál minden korosztálynak, minden bőrtípusra.
 INNOVÁCIÓ: könnyed, komfortos textúrák még a legmagasabb fényvédő termékeknél is!

www.vagheggi.hu

info@vagheggi.hu • +36307256193

1134 Budapest, Dózsa György út 144-148.

