

BEAUTYSENSE

Пляжный сезон:

ВЫБИРАЕМ SPF

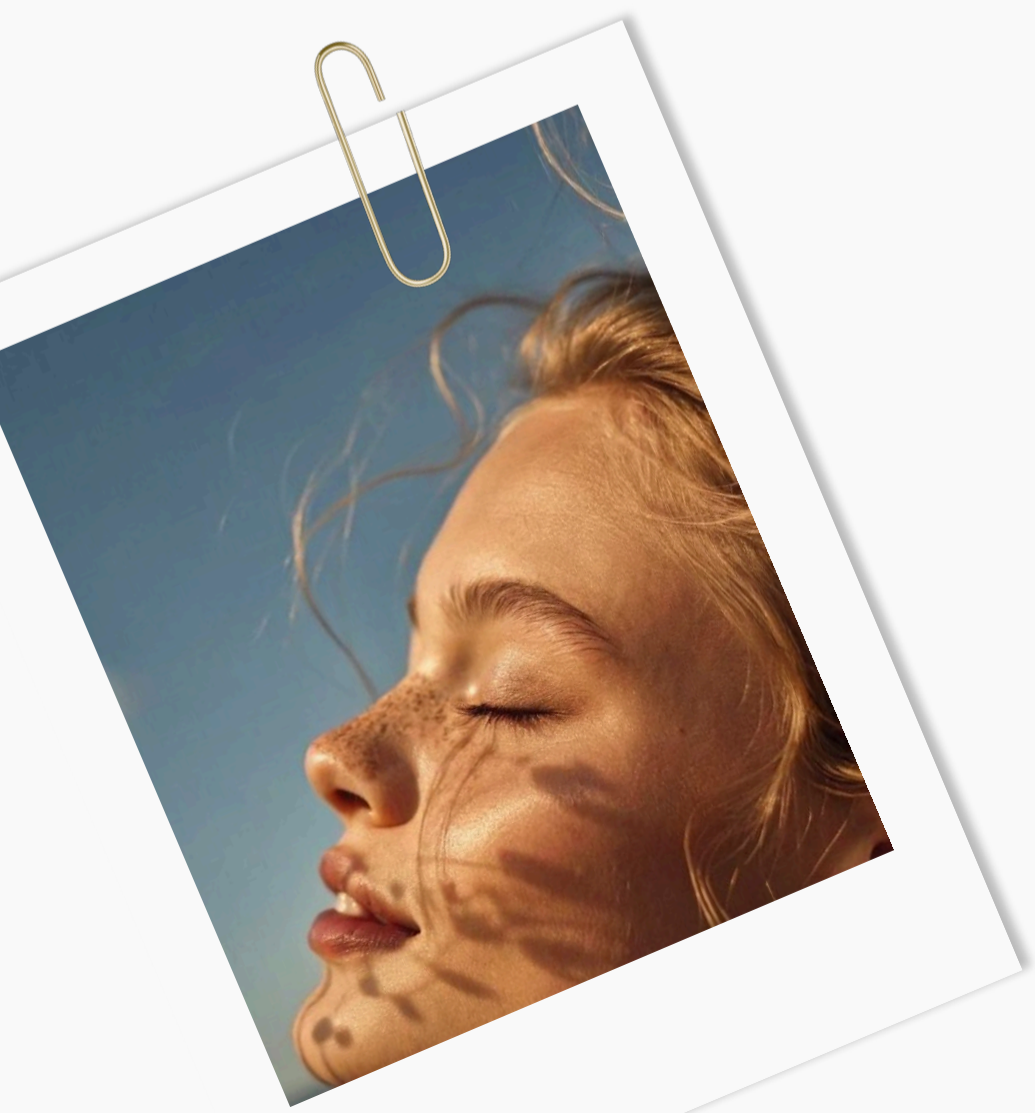
гайд
от косметологов
клиники
BEAUTYSENSE

Солнечные очки, купальник, пляжное полотенце... Ох уж эти сборы :)

**Самое время проверить твой солнцезащитный крем!
Хорошо ли он тебя защищает? Безопасен ли он?**

Да-да, крем крему рознь, при выборе солнцезащитных средств есть свои тонкости, которыми мы с удовольствием с тобой поделимся!

Держи наш новый гайд, который расскажет тебе, как наслаждаться лучами солнца, сохраняя молодость и здоровье кожи.



ОГЛАВЛЕНИЕ

- 01 // ДЛЯ ЧЕГО ВООБЩЕ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ?
- 02 // ТИПЫ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ
ЛУЧЕЙ
- 03 // ЧТО ТАКОЕ
УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ ИНДЕКС
- 04 // SPF И PPD — В ЧЕМ РАЗНИЦА?
- 05 // НА ЧТО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ
ПРИ ВЫБОРЕ SPF?
- 06 // ТИПЫ ФИЛЬТРОВ
- 07 // КАК ЧАСТО НАНОСИТЬ?
- 08 // ПРОФ. КОСМЕТИКА

ДЛЯ ЧЕГО ВООБЩЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ?

Звезда по имени Солнце посылает на Землю три типа лучей: инфракрасные, лучи видимого спектра и ультрафиолетовые.

Инфракрасное излучение нас греет, видимое позволяет нам видеть и ощущать время суток.

А вот с ультрафиолетовыми лучами не всё так просто. УФ-лучи позволяют нашей коже синтезировать из холестерина полезный витамин D, но в то же время способствуют старению кожи, образованию пигментных пятен, а ещё могут вызывать солнечные ожоги, которые подпортят впечатления от самого роскошного отдыха. Но это только верхушка «айсберга».



Ультрафиолет серьёзно повреждает ДНК клеток, нарушая их функции и повышая риск развития рака кожи.

ТИПЫ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ

2. UVB-лучи (280 – 320 нм)

Воздействуют преимущественно на поверхностные слои кожи. Именно они стимулируют в коже синтез витамина D и образование пигмента меланина, отвечающего за темный цвет загара. Но и они же вызывают солнечные ожоги и могут спровоцировать развитие злокачественных новообразований кожи, таких как меланома. Большую часть UVB-лучей блокируют облака и стекла, поэтому поверхности Земли достигает только 5% всего UVB-излучения.

3. UVC-лучи (100 – 282 нм)

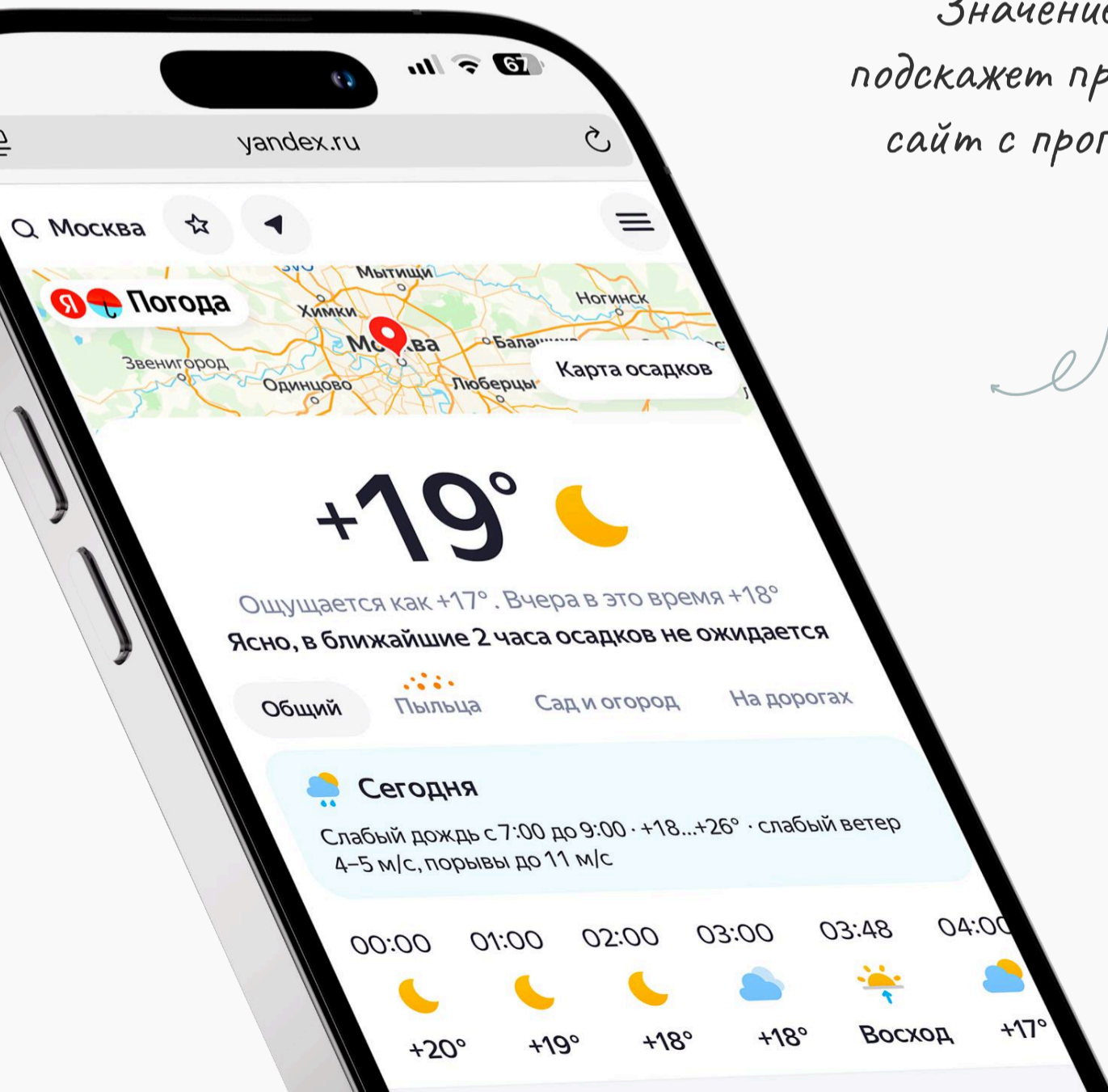
Чрезвычайно вредны для кожи, но к счастью, полностью задерживаются озоновым слоем.

При выборе солнцезащитного средства удобно ориентироваться на ультрафиолетовый индекс.

ЧТО ТАКОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ ИНДЕКС?

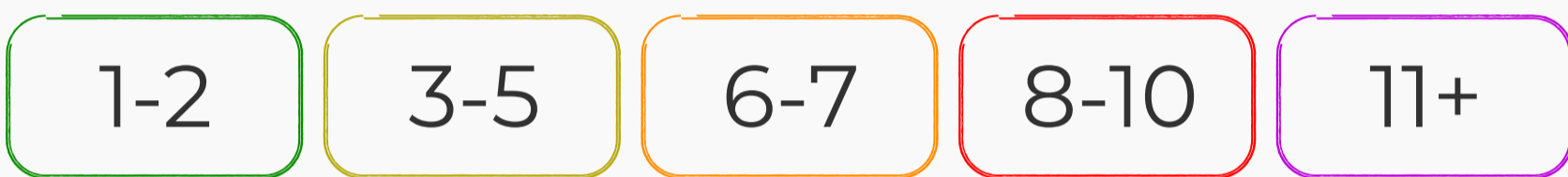
Ультрафиолетовый индекс отражает уровень ультрафиолетового излучения в спектре солнечного света на текущий момент. Измеряется в единицах от 0 до 13 и зависит от многих факторов, включая время года, широту, высоту над уровнем моря, облачность и степень загрязнения атмосферы.

*Значение УФ-индекса
подскажет приложение или
сайт с прогнозом погоды*



ЧТО ТАКОЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ ИНДЕКС?

Находиться на солнце без защиты допустимо только при низком (1–2) индексе. Когда его значение достигает 3 и выше, рекомендуется корректировать время пребывания на улице и пользоваться солнцезащитными средствами



УФ-индекс				
низкий	средний	высокий	очень высокий	экстремальный
солнцезащитные очки	солнцезащитные очки	солнцезащитные очки	солнцезащитные очки	в наших широтах не бывает
крем SPF 30+ (более 1 часа)	крем SPF 30+	крем SPF 30+	крем SPF 30+	
закрыть участки кожи одеждой от солнца (более 1 часа)	одежда и шляпа от солнца	одежда и шляпа от солнца	одежда и шляпа от солнца	
	в полдень прячьтесь в тень	находитесь в тени	находитесь в тени	
		ограничьте солнце с 11 до 17	избегайте солнца с 11 до 17	

Что такое SPF и что обозначают символы рядом?
Листай дальше :)

SPF И PPD – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

SPF (Sun Protection Factor) – это показатель, который отражает степень защиты от ультрафиолетовых лучей типа В (UVB). SPF показывает, насколько дольше можно находиться на солнце без риска повреждения кожи при использовании солнцезащитного средства по сравнению с тем, если бы оно не было использовано. Для обозначения степени защиты используются числа.

- **SPF 10** – самая низкая степень защиты, блокирует до 90% UVB-лучей, подходит для защиты очень смуглой кожи.
- **SPF 15** – помогает блокировать до 93% UVB-лучей.
- **SPF 25** – блокирует до 96% UVB-лучей, считается достаточным минимальным фактором защиты кожи в городских условиях на каждый день.
- **SPF 30** – защищает кожу от 97% UVB-лучей, считается оптимальным фактором защиты кожи в городских условиях и минимальным для защиты кожи во время пляжного отдыха.
- **SPF 50** – очень высокая степень защиты, предупреждает воздействие 98% UVB-лучей, считается оптимальной степенью защиты кожи в период высокой солнечной активности.
- **SPF 100** – максимальная степень защиты, блокирует 100% UVB-излучения.

SPF И PPD – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Важно помнить, что маркировка SPF не является индикатором защиты от UVA-лучей.

Для предохранения от их вредного воздействия нужно искать средства с пометкой **SPF+**, или «**broad-spectrum**» (широкий спектр защиты), или **SPF + PPD**.

PPD (Persistent Pigment Darkening) – аббревиатура, обозначающая фактор защиты от UVA-излучения. Корейскими и японскими производителями защита от UVA помечается буквами **PA**.

Уровень защиты можно оценить по количеству «плюсиков» рядом:

PA+ – минимальная защита,

PA++ – умеренная,


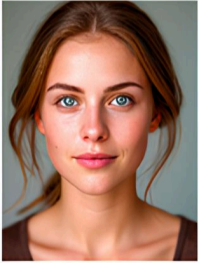
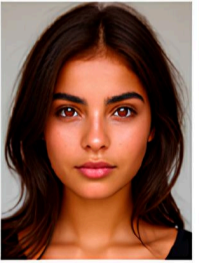
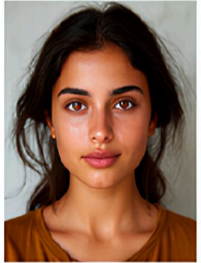


PA+++ – сильная,

PA++++ – максимально высокая защита для чувствительной кожи, склонной к ожогам, или при наличии предрасположенности к раку кожи. Подойдет людям, которым по медицинским показаниям не рекомендуется бывать на активном солнце.

НА ЧТО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ПРИ ВЫБОРЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНОГО СРЕДСТВА?

✓ ФОТОТИП КОЖИ

Людам с очень светлой, чувствительной или склонной к ожогам кожей рекомендуется выбирать средства с более высоким SPF, например, SPF 50 и выше.

ФОТОТИПЫ КОЖИ ПО ФИЦПАТРИКУ						
	кельтский	светлокожий европеец	темнокожий европеец	средиземно-морский	средне-восточный	африканский
кожа волосы глаза	бледная, веснушки светлые, рыжие голубые, зеленые	светлая, без веснушек русые, каштановые голубые, зеленые	светлая каштановые карие	смуглая оливковая темные карие	смуглая темная черные карие	темная черные темные
ФОТОТИП	I	II	III	IV	V	VI
						
вероятность ожога	очень высокая не загорают	повышенная загорают плохо	редко легко загорают	почти не бывает легко загорают	не бывает быстро загорают	не бывает
уровень spf	45 - 50 30 - 50	25 - 30 15 - 20	15 - 20	15 - 20	15 - 20	

НА ЧТО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ПРИ ВЫБОРЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНОГО СРЕДСТВА?

✓ ВОДОСТОЙКОСТЬ

Если вы собираетесь плавать или активно потеть, следует выбрать средство, которое заявлено производителем как водостойкое.

✓ УСЛОВИЯ

В обычных городских условиях рекомендуется SPF 30. При интенсивном солнечном излучении (например, в горах или на пляже) стоит использовать средства с SPF 50 и выше.

✓ ВРЕМЯ СУТОК

УФ-излучение сильнее всего в промежутке между 10 и 16 часами.

✓ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ

Если вы планируете находиться на солнце долго (например, во время пляжного отдыха или спортивных активностей), выбирайте более высокий SPF.

ТИП ФИЛЬТРА

Минеральные фильтры, работающие по типу отражателя солнечных лучей, называют **физическими**. К ним относят диоксид титана и оксид цинка. Они стабильны, обладают широким спектром защиты, реже вызывают аллергию и раздражение, но могут окрашивать кожу в белый цвет и труднее смываются.

Химические УФ-фильтры представляют собой вещества, избирательно поглощающие ультрафиолетовые лучи. Средства на основе химических фильтров обладают более легкой текстурой.

Рекомендуем отдавать предпочтение химическим фильтрам нового поколения.

Они обладают более высокой фотостабильностью. В условиях города они сохраняют свою активность до 8 часов.

Фильтры старого поколения (Avobenzone, Benzophenone, Homosalate, Octocrylene) менее предпочтительны. Они чаще вызывают аллергию, быстро теряют защитные свойства и, распадаясь, сами могут повреждать кожу.

ХИМИЧЕСКИЕ ФИЛЬТРЫ СТАРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

– AVOBENZONE (BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE)

Эффективен против всего диапазона UVA-лучей (310 – 400 нм). Редко вызывает раздражение. Основной недостаток – быстро разрушается под воздействием солнечного света, что уменьшает его защитные свойства (за 1 час пребывания на солнце теряется до 36% активности). Максимальная разрешённая концентрация авобензона составляет 5% в странах Евросоюза и 3% в США

– BENZOPHENONE

Защищает от UVB и коротких UVA-лучей. Имеются отдельные данные о негативном влиянии на эндокринную систему и способности накапливаться в организме.

– HOMOSALATE

Эффективен против UVB-лучей. Имеются отдельные данные о негативном влиянии на эндокринную систему.

– OCTOCRYLENE

Защищает от UVB и коротких UVA-лучей.
Предполагается, что он может накапливаться в организме.

ХИМИЧЕСКИЕ ФИЛЬТРЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Используются в качестве основного компонента или как добавка к фильтрам старого поколения, повышающая их защитные свойства.

– **ECAMSULE/MEXORYL SX (TEREPHTHALYLIDENE DICAMPHOR SULFONIC ACID)**

Фильтр широкого спектра.

– **ENSULIZOLE (PHENYLBENZIMIDAZOLE SULFONIC ACID)**

Защищает, в основном, от UVB-излучения, часто используется в средствах для жирной кожи.

– **ISCOTRIZINOL/UVASORB HEB (DIETHYLHEXYL BUTAMIDO TRIAZONE)**

Суперстабильный фильтр широкого спектра действия, защищает от UVA и UVB-лучей.

– **MEXORYL XL (DROMETRIZOLE TRISILOXANE)**

Водостойкий фильтр широкого спектра, часто используется с Mexoryl SX.

– **PARSOL SLX (POLYSILICONE-15)**

Защищает от UVB-лучей до 312 нанометров, стабилизирует фильтр авобензон.

ХИМИЧЕСКИЕ ФИЛЬТРЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

– TINOSORB A2B (TRIS-BIPHENYL TRIAZINE)

Высокая фотостабильность в небольших концентрациях.

– TINOSORB M (METHYLENE BIS-BENZOTRIAZOLYL TETRAMETHYLBUTYLPHENOL)

Защищает от UVA- и UVB-лучей. Имеет смешанный принцип действия: и отражает, и поглощает ультрафиолет. Увеличивает время действия фильтра октиноксата.

– TINOSORB S (BIS-ETHYLHEXYLOXYPHENOL METHOXYPHENYL TRIAZINE)

Высокоэффективный фильтр широкого спектра, защищает от UVA- и UVB-лучей, стабилизирует другие фильтры, например, авобензон.

– UVINUL A PLUS (DIETHYLAMINO HYDROXYBENZOYL HEXYL BENZOATE)

Защита от UVA-лучей длиной до 354 нанометров.

– UVINUL T 150 (ETHYLHEXYL TRIAZONE/OCTYL TRIAZONE)

Высокоэффективный фильтр UVB-лучей.

КАК ЧАСТО НАНОСИТЬ?

Физические (минеральные) фильтры необходимо обновлять каждые 2 часа пребывания на солнце или после каждого контакта с водой.

Химические фильтры нового поколения в условиях города действуют до 8 часов. Если вы находитесь под активным солнцем, например, на пляже, обновлять защиту тоже нужно каждые 2-3 часа, а также после купания.

А как же водостойкие средства?

«Водостойкость» означает, что средство сохраняет примерно 50% своей эффективности после 40 минут пребывания в воде. Поэтому да, даже водостойкие солнцезащитные кремы требуют повторного нанесения после купания.

Чтобы максимально надежно защитить свою кожу от УФ-излучения, ознакомьтесь со способом применения, рекомендованным производителем.

ПРОФ. КОСМЕТИКА



DR.F5 airy fit primer sun stick

солнцезащитный праймер-стик SPF 50+/PA++++



D'ALBA air fit fresh sun stick

солнцезащитный стик SPF 50+ PA++++



BEAUTY OF JOSEON relief sun rice+probiotics

солнцезащитный крем для лица SPF50+ PA++++



GIGI SUN DAILY MOISTURE

солнцезащитный крем SPF 50+



SKINJESTIQUE your perfect sunscreen

солнцезащитный крем с лифтинг-эффектом SPF50+



BEAUTY OF JOSEON relief sun rice+probiotics

солнцезащитный крем для лица SPF50+ PA++++

BEAUTY SYSTEMS

ПРОФ. КОСМЕТИКА



**Cell.Fusion C
toning sunscreen**

солнцезащитный
крем для лица
SPF50 PA++++



**Cell.Fusion C
relief sunscreen**

солнцезащитный
крем для лица
SPF50 PA++++



**Cell.Fusion C
aquatica sunscreen**

солнцезащитный
крем для лица
SPF 50+/PA++++



**TOCOVO bio
watery sun cream**

солнцезащитный
крем для лица
SPF50 PA++++



**TOCOVO cotton
soft sun stick**

солнцезащитный
стик для лица
SPF50 PA++++



**BEAUTY OF JOSEON
ginseng moist sun serum**

увлажняющая
сыворотка для лица
SPF50+ PA++++

ПРОФ. КОСМЕТИКА



Medi-Peel Peptide 9 Bio Sun Stick

солнцезащитный стик с комплексом пептидов SPF50+PA+++



Round Lab Birch Juice Moisturizing

увлажняющий солнцезащитный стик SPF 50+ PA



pH Formula U.V. protect

солнцезащитный UVA-UVB крем SPF 50+



DR. CEURACLE cica vegan sun

солнцезащитный гель для лица SPF 50+ PA++++



ULTRACEUTICALS ultra uv protective

ультра защитный увлажняющий крем SPF 50+



Transparent Lab Lightweight

солнцезащитный крем для лица SPF50+



Mela 360 Bellis Trx Brighter

крем для лица депигментирующий SPF 50+

BEAUTYSENSE