

[Add a Startlapoz!](#)

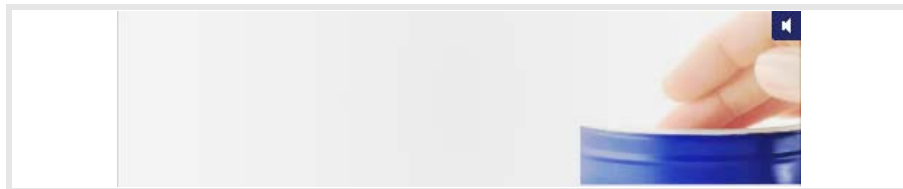
Jelenleg nem vagy bejelentkezve.

Belépés

Új felhasználó vagy? Regisztrálj!
Elfelejtetted a jelszavadat?

Cosmopolitan / Szépség / Szépségiskola / Milyen napvédő krémeket válasszunk?

Hirdetés



SZÉPSÉGISKOLA

Milyen napvédő krémeket válasszunk?

cosmopolitan.hu
2011. 06. 06.

A nap elleni védekezés minden korosztály számára, bőrtípustól függetlenül kiemelten fontos. Milyen faktorszámú készítménnyel védekezhetünk a káros sugarak ellen, és mit tegyünk, ha a választott termék mégsem megfelelő?

Betűméret: A A A

Cikk küldése

Hozzászólások



Kettős védelem

A helyileg alkalmazható **napvédő szerek** működési mechanizmusuk szerint két csoportba sorolhatók: kémiai és fizikai védőszerek. A vegyi szűrők az UV-sugarak elnyelésével fejtik ki hatásukat, és további csoportokba sorolhatók annak megfelelően, hogy mely sugarak elnyelésére képesek: UVA, UVB, vagy mindkettő – magyarázza dr. Zubek Krisztina, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyásza. A vegyi tartalmú védőszerek gyakran több összetevő kombinációját tartalmazzák, hogy megfelelő védelmet nyújtsanak az UVA és UVB sugarak ellen egyaránt.

A fizikai szűrők ezzel szemben az **UV-sugarak** visszaverésével vagy szétszórásával fejtik ki hatásukat, amik egyaránt hatásosak mind az UVA- és UVB-sugarak elleni védelemben. Két legismertebb fajtája a titán-dioxid és a cink-oxid. Ezek a hatóanyagok a legideálisabb védelmet képesek nyújtani, mivel vegyileg közömbösek, biztonságosak, és minden fajta UV-sugárzás ellen széleskörű védelmet biztosítanak. Egyedüli hátrányuk csupán, hogy bőrre felvit állapotban kozmetikailag nem túl esztétikusak.

Cosmo-tipp: Hogy barnaságot tovább fokozd, használj karotinos naptejet! Így nem csupán a káros sugárzástól leszel megvédve, de bőrdöd intenzívebb bronzos szint is kap. Próbáld ki ezt: Nivea Sun Carotene Sun Lotion. Bővebb infóért [kattints ide!](#)

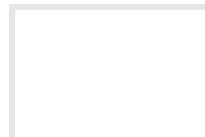
Mit jelent az SPF?

Az SPF az angol Sun Protection Factor, vagyis napvédő faktor kifejezés rövidítése. Az egész világon az SPF jelöli, hogy az adott termék mekkora védelmet képes biztosítani a nap ellen. Egy napozótermék SPF számának meghatározásához felmérik, hogy egy adott egyén esetében mennyi UV-sugárzás szükséges egy alig észrevehető leégés kialakulásához napvédővel és anélkül. Például ha 10 perc elegendő a leégéshez, napvédő alkalmazásával pedig ez az idő 100 perc, akkor az adott termék SPF száma 10-es.

AROVAT
HÍREI

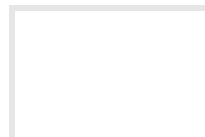
Lesd el a bájos
színész nő gyönyörű
sminkjét!

Láttad már a Szerelem
kölcsonbe című filmet?
Biztosan téged is
megfogott Ginnifer
Goodwin természetes
bája. A...



Így készült: A CIMLAP (x)

Cimlapon a Blend-a-Med
által szponzorált
Mosolyverseny győztese:
Muszkatal Zsófi



5 +1 dolog, ami irritálja a
bőrünket

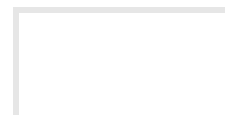
Bőrritációt a
hétköznapiokban gyakran
használt, a legtöbb
háztartásban
megtalálható
készítmények is ...



Hirdetés



Szponzorált ajánlatok

Ötcsillagos nyár
Hévízen!

Ünnepelje velünk a
Lotus Terme 15.
születésnapját! Exkluzív
élmények Héviz egyetlen ötcsillagos szállodájában.

Spórolni tudni kell!

[Olcsóbbat.hu](#)

Parfümök

már 193 Ft-tól



Mobiltelefonok

már 3 900 Ft-tól

Videókamerák

már 4 990 Ft-tól

Mosogatógépek

már 39 990 Ft-tól

LCD TV-k

már 16 900 Ft-tól

Vásároljon olcsóbban!

Még több termék

Hirdetés

Az adott napvédő hatékonysága attól függ, hogy milyen gyakorisággal és hogyan vittük fel a bőrre, emellett a verejtékezés mértékétől, illetve attól, hogy mennyit tartózkodunk vízben a termék alkalmazását követően. Sokan jóval kevesebb krémet vagy olajat használnak, ráadásul számos fontos, napsugárzásnak kitett testrész kihagyásával, s elmulasztják néhány óra elteltével megismételni a krémezést. Ennek következtében a védelem is kisebb, mint amennyit a termék valójában nyújtana.

Cosmo-tipp: Hogy biztosan mindenhol kerüljön a naptej, használj pumpás változatot, amivel az elérhetetlenebb testrészekhez is könnyebben hozzáférhetsz! Próbáld ki ezt: Oriflame Sol Family napozóspray 15-ös fényvédelemmel. Bővebb infóért [katt ide!](#)

Hogyan használjuk a napvédőket?

A napvédők használatánál a leghatékonyabb eredmény eléréséhez kövesd a következő lépéseket:

- Használj széles spektrumú, legalább SPF 15 számú, vegyi és fizikai védelmet egyaránt biztosító napvédő terméket.
- Bőségesen kend be magad naptejjel minden **napsugárzásnak** kitett testrészen, így az összefüggő filmréteggel védelmet biztosíthatsz a káros sugarak ellen.
- A napvédő krém bőrben való felszívódásához megközelítőleg 20-30 perc szükséges, és mivel könnyedén ledörzsölhető, így legalább a napozás megkezdése előtt fél órával vidd fel a bőrre. Fél óra elteltével ismételd meg a napvédő használatát, hogy az egyenletes fedést mindenhol biztosítsd.
- Amennyiben egy óránál hosszabb ideig tartózkodsz a napon, úgy kétóránként ismételd meg a kend be magad.
- Úszás, erős izzadás vagy törölközőhasználat esetén azonnal ismételd meg a használatát. Tedd ezt abban az esetben is, ha a termék „vízálló” felirattal ellátott.
- A rovarriasztó szerek csökkentik a napvédő termék hatását, szíval ha egyszerre alkalmazod mindkettőt, használj magasabb SPF számú krémet.
- Az alkoholtartalmú testápolók, spray-k vagy gélek zsírosabb, szőrrel jobban fedett testrészekre használatosak. A krémek a száraz bőr védelmére a legalkalmasabbak, s a teljes ápolók felvétele a legegyszerűbb. Speciális stíftetek alkalmazhatók az orr, az ajkak és a szem körüli érzékeny területek védelmére.

Cosmo-tipp: Napozás után használj nyugtató krémet! Próbáld ki például a Naturland Aloe Vera géljét, mely hidratálja, megnyugtatja és regenerálja a bőrt. Bővebb infóért [katt ide!](#)

Allergiát is okozhatnak!

Nem szabad figyelmen kívül hagyni az a tényt sem, hogy minden kozmetikai készítményben az illatanyagok és konzerválószerke is allergiát válthatnak ki, ezt a reakciót a napsugárzás pedig tovább erősítheti. Ha érzékeny, allergiára hajlamos típusú vagy, akkor különös odafigyeléssel válaszd ki kozmetikumaidat! A készítmények kiválasztásakor alapvető követelmény, hogy ne károsítsák a bőrt, ne legyenek toxikusak, fényérzékenyítők, és a verejtékkel se lépjenek reakcióba. Sajnos ezeknek a kívánalmaknak ma még nem minden készítmény felel meg.

Forrás: www.allergiakozpont.hu

Csevegj tovább a témában a vadiúj Cosmo Fórumban!

Fotó: profimedia.hu

Kapcsolódó cikkek:

Így hozd ki a legtöbbet az edzőtermi tagságodból!

Légy érzékeny ártatlan, mint Laetitia Casta!

Számtalan kedvező ajánlat a Cosmopolitan AKCIÓI között!

Tetszik One person likes this. Be the first of your friends.

Izzadásgátlót keresel? www.gillette.hu

Gillette Professional: új korszak az izzadásgátlás technológiájában!

Női hajtrend wella.com/hu/WellaProSeries

Igazán trendi frizura csak ápolt hajból készülhet: Új Wella samponok

Hurrá már nem izzadok www.izzadas.hu

A Certain Dri 72 órás izzadásgátló segít. Próbáld ki te is!

Szörte lenítési tippek www.gillettevenus.hu

Hasznos tippek a Gillette Venus-től a tökéletesen sima lábakhoz!

Ajánlott weboldalak

Légy érzékeny ártatlan, mint Laetitia Casta!

Szerinted is ellenállhatatlanul szép és csábos a színésznő? Bár ezt főként szexi kisugárzásának ...



by **SONY**



SONY ISC-1520 CYBERSHOT FEHÉREZS

Olcsobbat.hu

- Laboratóriumi asszisztens
- Junior Managers Program
- Injection and Tooling Development Engineer
- Területi képviselő
- Minőségbiztosítási mérnök (autóipar)
- Szoftverfejlesztő .NET Studióban
- Commercial Interns

[Több állás >>](#)
[Hírlevelet kérek >>](#)

Akciós ajánlatok

hirdetés

	<p>Napsugaras nyári napok kívánságkosárral</p> <p>9 300 Ft./fő/éjtől</p>
	<p>Csinos kényelmes nyári ruhák – Katt ide!</p> <p>15 % árengedmény</p>
	<p>Nyári vakáció</p> <p>45 000 Ft/4 éj/fő-től</p>
	<p>Kihagyhatatlan ajánlat!</p> <p>Már 12 900 Ft/fő/éj</p>
	<p>Úszógumi? Ne! Lapos Has kúra! 2+1 Akció</p> <p>2. db után a 3. INGYEN!</p>

Még több akciós ajánlat

Eddig 1 hozzászólás érkezett

Szólj hozzá te is!

Ha már regisztrálva vagy, lépj be és írd meg véleményed a témáról! Ha még nem vagy regisztrált tag, [itt regisztrálhatsz!](#)

ocean_beauty

2011. Június 6. Hétfő

Nem is tudtam, hogy a napvédők is allergiát okozhatnak, jó lesz erre is figyelni mostantól.

Betűméret: **A A A**[Cikk küldése](#)[Hozzászólások](#)

Cosmo-válogatás

Légy a strand királynője! 9 ételkombó, amivel kifogod az aranyalmát

5 +1 dolog, ami irritálja a bőrünket Az egyéjszakás kapcsolat

alapszabályai

Akción ajánlatok

hirdetés



Hotel Azúr Summer opening


Kezdje a nyaralását a Balaton régió egyik legkedveltebb wellness szállodájában.

14 650.- Ft/fő




AKCIÓ! Jóleső Nyári Áreső

már 7 900 Ft/fő/éj ártól




Családi kikapcsolódás Hévízen

93 600 Ft/fő (kétágyas)



2011-es olasz fürdőruhák bevezető áron!

3 490 Ft-tól



Nyári pihenés tavaszi áron!

37 050 Ft/fő/3éj

[Én is hirdetek itt!](#)[Még több akciós ajánlat](#)

Háromszög bikini

Mango

Mango

4 495 Ft

Csíkos bikinifelső

Mango

Mango

1 995 Ft

Flitteres bikini

Mango

Mango

6 495 Ft

Csíkos bikinialsó

Mango

Mango

1 995 Ft