

NAPVÉDELEM

UTAZÁS

BŐRÁPOLÁS

NYÁRI

# NAPVÉDELEM 2026

[WWW.MOSOMAMI.HU](http://WWW.MOSOMAMI.HU)



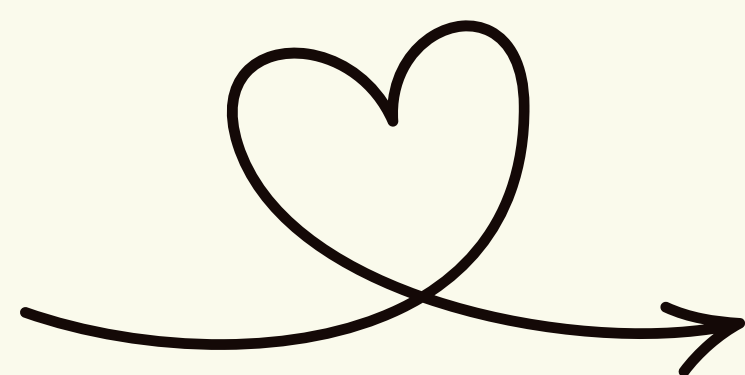
Tudom, hogy unod a témát és ragadós a napkrém és, hogy csak 3 hónap a nyár és le szeretnél barnulni. Nos, nem KELL. SŐT! A barnulás a bőröd csigaház effektusa: így védekezik valami olyan ellen, ami a bőrödnek nem esik jól. Tudtad? már heti 15 perc napon tartózkodás elég D-vitamint termel...

SZIA!

RADNAI KRISZTI VAGYOK, TRMÉKFEJLESZTŐ VEGYÉSZ,  
IGAZI NYÁRI GYEREK-KELLŐ ÓVATOSÁGGAL!

### **Barnulás: a bőröd védekezik. Pirosság: SOS riadó!**

- A tévhit: A barna bőr az egészség jele. A barnulás valójában a bőr kétségbeesett védekezési reakciója. Amikor UV-sugárzás éri a bőrt, az DNS-károsodást okoz. A melanocita sejtek erre reagálva barna pigmentet (melanint) kezdenek termelni, amit apró "ernyőkként" a sejtmagok fölé tolnak, hogy védjék a DNS-t a további roncsolódástól.
- A leégés (SOS riadó): Amikor a bőr elpirul, az egy akut gyulladáshoz vezető folyamat. A kapillárisok (hajszálerek) kitágulnak, hogy immunsejteket szállítsanak a helyszínre a szétrombolt, elhalt bőrsejtek eltakarítására.

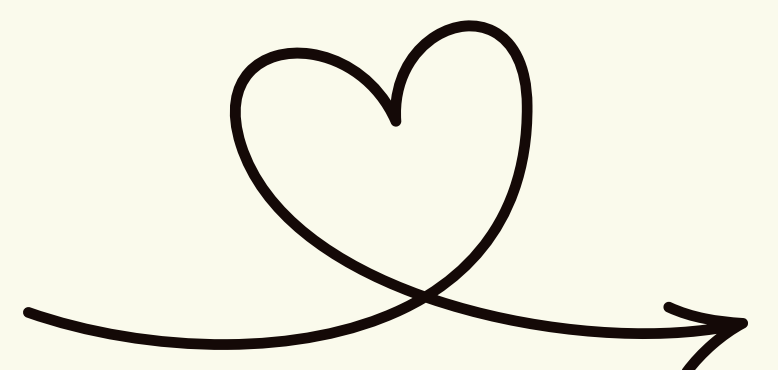


## A nagy SPF verseny: már az 5-ös is többet ér a semminél?

Az ökölszabály az volt sokáig, hogy ahányas az SPF, annyiszor több percet maradhat valaki a napon leégés nélkül az adott készítménnyel. Ez ma már azért sem állj a meg a helyét, mert nagyon sokat jön-megy az emberiség, utazunk, kirándulunk sokszor trópusi helyekre, amire a bőrünk nem áll készen, illetve a nap eleve már erősebb UV sugarakat szór, mint 40 évvel ezelőtt.

- A matek (egyszerűen): Igen, technikailag az SPF 5 is kiszűri az UVB sugárzás egy részét, de 2026-ban ez már édeskevés. Az SPF 15 a sugarak kb. 93%-át, az SPF 30 a 97%-át, az SPF 50 pedig a 98%-át blokkolja.
- Az ausztrál fényvédő-botrány : 2024 nyarán (bő két éve) óriási port kavart Ausztráliában, amikor független laboratóriumi tesztek során kiderült, hogy több, a piacon lévő, népszerű és "baba-barátnak" hirdetett fényvédő a valóságban közel sem nyújtotta a flakonra írt védelmet, sőt, némelyik szinte teljesen hatástalan volt a kritikus UV-tartományban. Ez rávilágított arra, hogy nem elég a magas SPF szám: a gyártási stabilitás és a megbízható márka a kulcs.

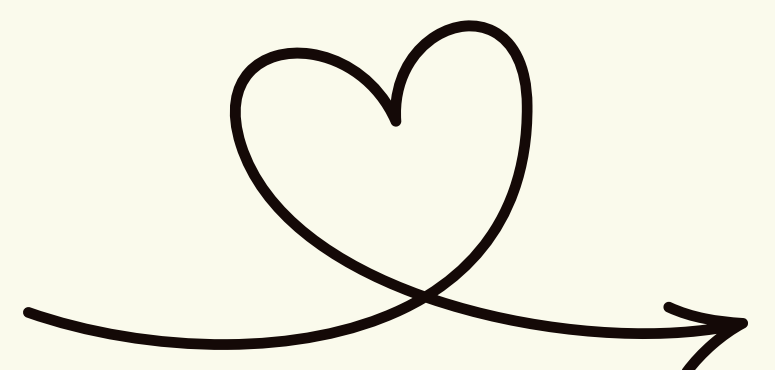
A fényvédők a világ számos táján úgynevezett OTC drogok, azaz gyógyszernek minősülő kozmetikumok. Ahogy a szúnyogriasztók is. A gyártóknak magas elvárásoknak kell megfelelni engedélyeztetéskor és gyártáskor is. Ezért azt javaslom, EU-ban gyártott termékeket válassz!



## Fizikai, kémiai vagy hibrid? (És ami még ennél is fontosabb...)

A legjobb fényvédő a ruha és az árnyék. 11:00 és 15:00 között a legerősebb napkrémmel is tilos a napon aszalódni. Az UV-szűrős (UPF minősítésű) ruházat, a széles karimájú kalap és a minőségi napszemüveg jelentik az első védelmi vonalat. KISBABÁKNÁL és időseknél ez fokozottan fontos! A kis bőrfelület vagy éppen a nagyon vékony, sérülékeny bőr megégése komoly fájdalmat és bőrgyulladást idézhet elő. Dióhéjban azt javaslom: ha lehet, inkább fizikai fényvédelem, mert olyan, mint egy pajzs-és ma már egyre jobbak és jobbak a mikroszemcsék, a booster összetevők benne. Természetesen ha nem bírod elviselni akárcsak a kis fehéredést vagy más bőrérzetet keresel, a kémiaival sem les z gond. Csak használd újra és újra!

- Krémek összehasonlítása:
  - **Fizikai (ásványi) szűrők** (Cink-oxid, Titán-dioxid): Mint a parányi tükrök, a bőr felszínén megülv fizikailag visszaverik a fényt. Előny: Felkenés után azonnal védenek. Hátrány: Gyakran fehér réteget hagynak.
  - Kémiai szűrők: Beszívódnak a bőrbe, és kémiai reakció útján a káros UV-sugarakat ártalmatlan hővé alakítják. Előny: Láthatatlanok. Hátrány: Kell nekik 15-20 perc a felkenés után, hogy kifejtsék a hatásukat.
  -
- Környezetvédelmi hatás: Egyes régi kémiai szűrők (pl. az oxibenzon és oktinoxát) a bőrünkről lemosódva bizonyítottan hozzájárulnak a korallzátonyok pusztulásához és kifehéredéséhez, mert megzavarják a korallak szimbióta algáinak életét.



## **Mi az a "Reef Safe", és kell-e spórolni a krémmel?**

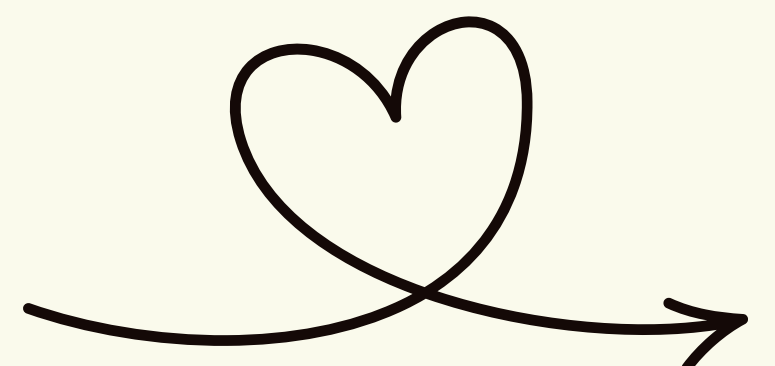
Reef Safe valóság: Ez a kifejezés azt jelenti, hogy a krém nem tartalmazza a fenti korallgyilkos vegyületeket. Általában a nem-nano fizikai szűrős krémek kapják meg ezt a plecsnit.

## **Napozás utáni ápolás és belső támogatás: Tudomány vs. Valóság**

- Belső támogatás (Ami működik): Nem lehet megenni a fényvédőt, de az antioxidánsokban gazdag étrend segít a sejteknek semlegesíteni a szabad gyököket (amiket az UV-fény generál).
  - Líkopin: paradicsom, görögdinnye (főtt paradicsomból jobban hasznosul!).
  - Béta-karotin: édesburgonya, sárgarépa.
  - E- és C-vitaminok: citrusfélék, mandula.
  -

Igyál természetes citromból limonádét, egyél sok friss paprikát és lédús zöldségeket, gyümölcsöket a megterhelő zsíros falatok helyett!

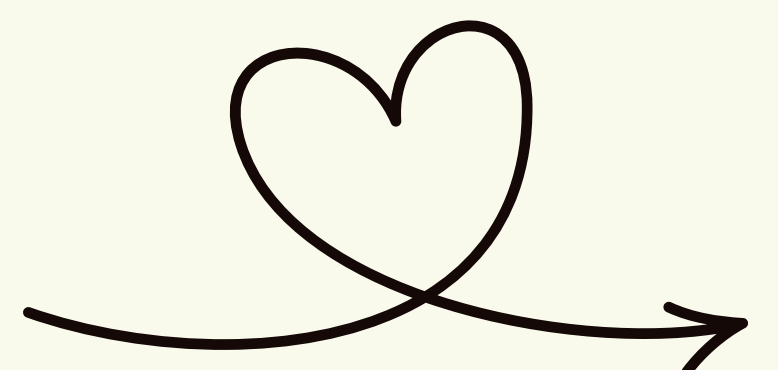
- Külső ápolás (A valóság): Az "After Sun" krémek nem fordítják vissza a DNS-károsodást. Arra jók, hogy hűsítsék a gyulladt bőrt, pótolják az elpárolgott nedvességet (panthenol, aloe vera, hialuronsav). Ami fontos, hogy a modern napkrémekben már van beépített antioxidáns védelem pl. bisabolol, esetleg zsírban oldódó C-vitamin származék, melyek egy kisebb bőrpírt megelőzhetnek. Kerülni kell a nehéz, kőolaj-alapú zsíros krémeket leégés után, mert azok lezárják a bőrt, és "bent tartják a hőt", mint egy termosz.



## Még ,ami fontos:

- **A spórolás a legnagyobb hiba:** Ha feleannyi krémet kensz fel, mint kellene, az SPF 50-es védelmed nem SPF 25-re csökken, hanem drasztikusan, akár SPF 7-8-ra! Egy átlagos felnőtt testre egy felespohárnyi (kb. 30-35 ml) krém kell alkalmanként. Ha spórolsz, becsapod magad.
- **A napvédelmet ötelezővé tenném!** (Munkahelyi ISG-védelem): Ide jöhet a te erős személyes véleményed. Ki kell emelni, hogy a szabadban dolgozók (építőmunkások, útépitők, mezőgazdasági dolgozók) és a szabadtéri sportolók bőre brutális kumulatív (összeadódó) UV-terhelést kap. Nyáron a fényvédőnek számukra ugyanolyan kötelező munkavédelmi felszerelésnek kellene lennie, mint az acélbetétes bakancsnak vagy a láthatósági mellénynek.
- **A kreol vagy barna bőrű emberek is le tudnak égni**

Ezért számukra is fontos a napvédelem. ma már itthon is kapható olyan krém, ami a sötétebb bőrtónuson is segít a színezett állagával eligazodni, hová került már krém és hová nem. Ne feledd, kb 2g/cm<sup>2</sup> az alap!



## AMIRŐL NEM SZERETÜNK BESZÉLNI:

### Csekkold a bőröd: Az ABCDE szabály

- A bőrrák (különösen a melanoma) korai stádiumban szinte 100%-ban gyógyítható, de ehhez ismernünk kell a bőrünket. Havonta egyszer érdemes átnézni az anyajegyeket az alábbi nemzetközi irányelv alapján:
- A – Aszimmetria (Asymmetry): Ha gondolatban félbevágod az anyajegyet, a két fele nem egyforma, nem tükörképe egymásnak.
- B – Határ/Szél (Border): A szabályos anyajegy széle sima, kerekded. A veszélyesé gyakran csipkés, elmosódott, egyenetlen vagy "cafatos".
- C – Szín (Color): A jóindulatú anyajegy általában egységesen barna. Ha egy anyajegyben belül többféle árnyalat van (világosbarna, fekete, kékes, vöröses vagy fehér), az gyanús.
- D – Átmérő (Diameter): Általában a 6 mm-nél nagyobb (kb. egy ceruzavégén lévő radír méretű) anyajegyekre jobban kell figyelni (bár a melanoma kezdődhet kisebbként is).
- E – Változás/Fejlődés (Evolution): Ez a legfontosabb! Ha egy anyajegy színe, mérete, alakja megváltozik, viszketni kezd, vagy esetleg vérzik, azonnal bőrgyógyásznak kell megmutatni.

(Az ABCDE szabály. Forrás: AIM at Melanoma Foundation)

Köszönöm, hogy elolvastad ezt a kis füzetkét. Kívánom, hogy élményekben gazdag, lesülés mentes nyarad legyen a jó levegőn, hogy aztán őszől nyugodtan és kipihenten kezd az iskolát vagy térj vissza a normál munkatempóba!

Barátsággal: Radnai Kriszti

(az e-book tartalma a forrás megjelölésével -mosomami.hu-szabandon megosztható és másolható)