

TIETOA AURINGONSUOJAVOITEISTA

1990-luvulle saakka auringonsuojavoiteissa käytettiin lähinnä kemikaaleja, jotka suojasivat vain UVB-säteitä vastaan. Sitten voiteisiin ruvettiin lisäämään aineita myös UVA-säteitä vastaan. Ennen muuta fysikaalisia suoja: sinkkioksidia ja titaanidioksidia. Kun näistä opittiin käyttämään nanopartikkeleita, nousi näiden suojaava vaikutus vielä entisestään. Nykyään käytetään lisänä UVA-säteitä vastaan vielä kemiallisiakin suoja.

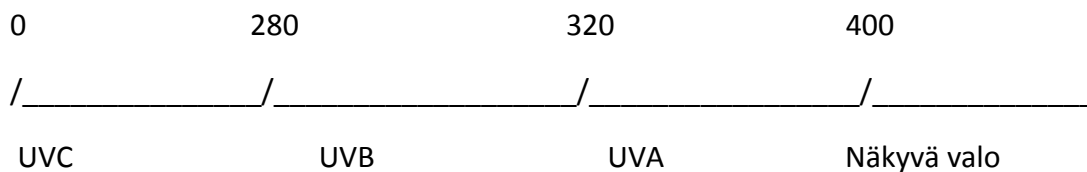
Valonsuojakemikaalit aiheuttavat joskus kosketusallergiaa. Sinkkioksidi ja titaanidioksidi eivät herkistä.

Jos tuotteessa on UVA-logo (UVA teksti ympyrän sisällä), EU:n määräysten mukaan UVA:n suojan pitää olla vähintään 1/3 pakkauksessa ilmoitetusta UVB:n suojasta.

Markkinoilla on myös suojavoiteita, joissa markkinoidaan UVA-suojan olevan jopa yli 40, UVB-suojan ollessa 50+.

Ongelma näissä on se, että UVA:n aallonpituusalue alkaa jo 320 nm:stä. Eli voiteen suojavaikutus voi loppua 330 nm:iin, mutta sitä voi siis markkinoida korkealla UVA-suojalla. Ja osalla meistä polttamat tulevat vielä paljon korkeammillakin aallonpituuksilla. Oman ihon tarkkaa auringon sietoaluetta on hyvin vaikea selvittää mistään. Niinpä jokaisen täytyy vain kokeilemalla etsiä itselleen sopivaa voidetta.

Ultraviolettisäteilyn aallon pituus nanometriä:



Aurinkovoiteen levittäminen

Aurinkovoide pitäisi levittää 15 - 30 minuuttia ennen ulos lähtöä. Uusimpien tutkimusten mukaan ensimmäinen lisävoitelu olisi hyvä tehdä jo noin 30 minuutin kuluttua, ja siitä aina kahden tunnin välein. Ja aina uinnin jälkeen. Jopa vedenkestävät voiteet kuluvat iholta. Nämä ohjeet siis normaali-ihoisille. Erittäin herkät joutuvat miettimään omat tapansa.

Tutkimusten mukaan liian voimakkaasti levitetty aurinkorasva voi menettää melkein neljänneksen tehostaan. Voidetta ei kannata hangata ja jynssätä itseensä, vaan muutama sivellys iholle riittää.

Kertoimen vahvuus

Vuonna 2007 tehdyssä brittitutkimuksessa selvisi, että aurinkovoiteiden suoja heikkenee erittäin nopeasti, jos voidetta ei käytetä suositeltuja määriä.

Yleinen suositus on esim. kasvoille 5 ml, kaulalle ja decoltee-alueelle toiset 5 ml, kämmenalueille 5 ml jne. Normaalisti tämä 5 ml lasketaan teelusikalliseksi. Esimerkiksi Hackmanin normaali teelusikallinen vetää kuitenkin vain n. 2,5 ml. Kannattaa siis olla tarkkana, että voidetta levittää todella **riittävästi**.

Voiteen suojavaikutus laskee myös yllättävän jyrkästi. Jos laittaa voidetta puolet suositellusta määrästä, käy niin että kertoimen vahvuus tippuu neliöjuureen alkuperäisestä.

Eli kun käytän suojavaoidetta 50, mutta vain puolet tarvittavasta 5 ml määrästä, putoaa suojakerroin n. 7:ään. Ei siis 25:een.

Laittaessani suojakerrointa 30 vain puolet määrästä, on tuloksena suojakerroin 5,5 (joka siis kerrottuna itsellään on noin 30).

Jos laitan 30-kertoimista voidetta herneen kokoisen pallon (yksi neljäsosa tarpeesta) kasvoilleni, saan suojakertoimeksi enää 2,3.

Jos löydän jostain voidetta suojakertoimella 70, ja käytän sitä vain puolet tarvittavasta määrästä, on tuloksena siis suojakerroin 8,4.

Tämän takia suojavaiteen SPF-kerroin ei ole aina tärkein asia. Hyvin tärkeää on myös kuinka voide imeytyy omaan ihoon. Minä voitelen kesäisin itseni aamulla kolme kertaa peräkkäin, noin 10-15 minuutin välein. Näin saan imeytettyä tarpeellisen määrän voidetta, ja saan suojakertoimet korkeaksi.

Tämän takia en voi myöskään käyttää kesäisin kosteusvoiteita suojavaiteen alla. Ihoni ei yksinkertaisesti vedä sellaista määrää voidetta.

Ja voidetta on lisättävä päivän aikana. Mitä enemmän on auringossa, sen nopeammin suojavaikutus ”palaa” voiteesta pois. Sisällä varjossa suojakerroin kestää kauemmin.

Mukavaa kevättä, auringossakin

Toivottaa

Merja Juurinen

Valoihottumayhdistyksen varapuheenjohtaja

040 720 7560

merja.juurinen@gmail.com