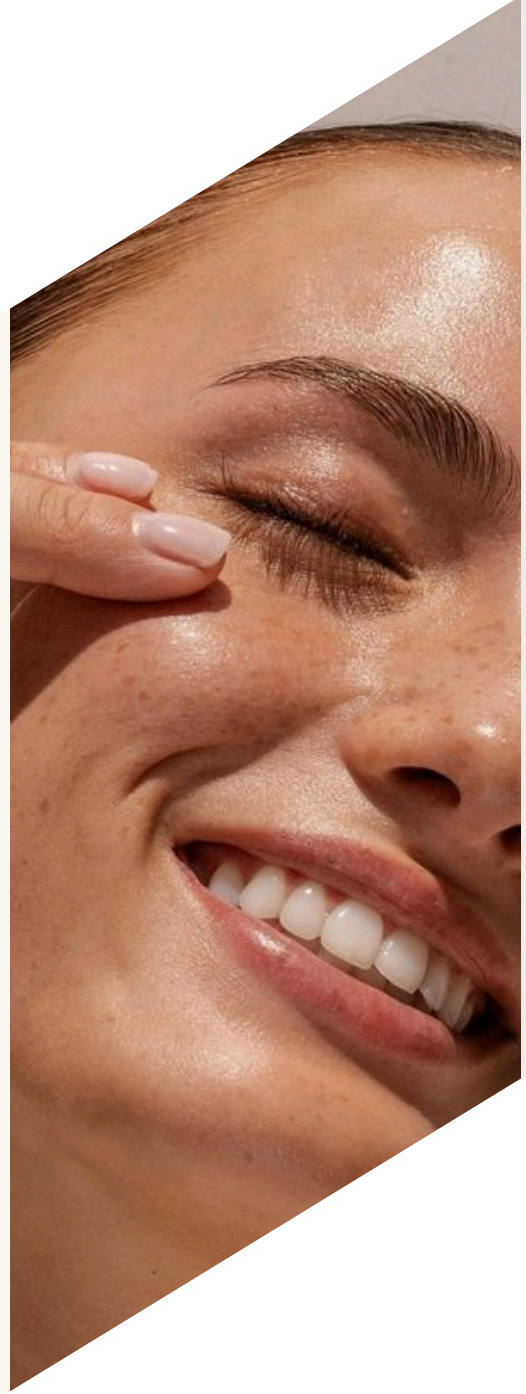


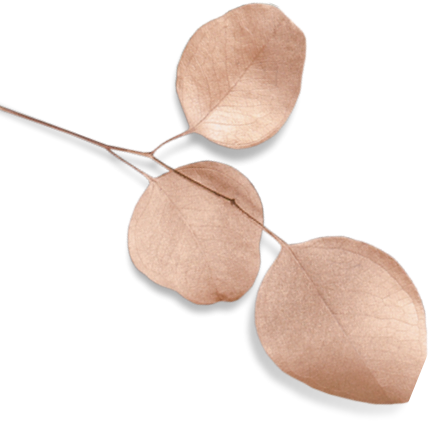
WTC CİLT DOSYALARI

**WTC CİLT
DOSYALARI
VOL.2
"GÜNEŞ"**



WELCOMETOCCLUB.COM

welcometoclub
powered by skincare professionals



İÇİNDEKİLER

1. WTC Nedir?
2. Güneşin Cildimize Etkileri
3. UV Radyasyonu ve Etkileri
4. Güneşten Nasıl Korunmalıyız
5. Güneş Kreminizi Tanıyın/ SPF Nedir
6. Güneş Koruyucu Seçerken Dikkat Edilmesi Gerekenler
7. WTC Bilim Kurulu Önerileri



Kulübe Hoş Geldiniz!

Cilt sağlığı konusunda teyit edilmiş doğru bilgi, bilimsel metodlarla seçilmiş etkin dermokozmetik ürünler ve bu ürünlere ödenecek doğru fiyat düşünceleriyle hayata geçen **Welcometoclub'a (WTC)** Hoş Geldiniz! WTC'de Türkiye'nin önde gelen Doktor ve Cilt Koçlarıyla dilerseniz Online Görüşebilecek dilerseniz onlardan cildinize özel Yazılı Tavsiyeler isteyebileceksiniz.



WTC ONLINE KONSÜLTASYON

Türkiye'nin en seçkin doktorları ve cilt koçları ile hiçbir uygulama indirmeden online olarak görüşme yapabilir cildiniz için en uygun ürünlerle rutininizi oluşturabilirsiniz.



TAVSİYE İSTE

Online görüşmeye vaktiniz yok fakat cilt sağlığınız için adım atmak istiyorsanız medikal geçmiş formunu doldurup, profesyonelinizi seçerek size özel rutininizi yazılı olarak profesyonelinizden alabilirsiniz!



WTC ÜRÜN SEÇKİSİ

WTC Bilim Kurulu tarafından özenle dünyanın dört bir yanından seçilmiş, etkinliği onaylanmış ve WTC Manifestosu'na uygun cilt bakım ürünlerine ulaşabilirsiniz.



Güneşin Cildimize Etkileri

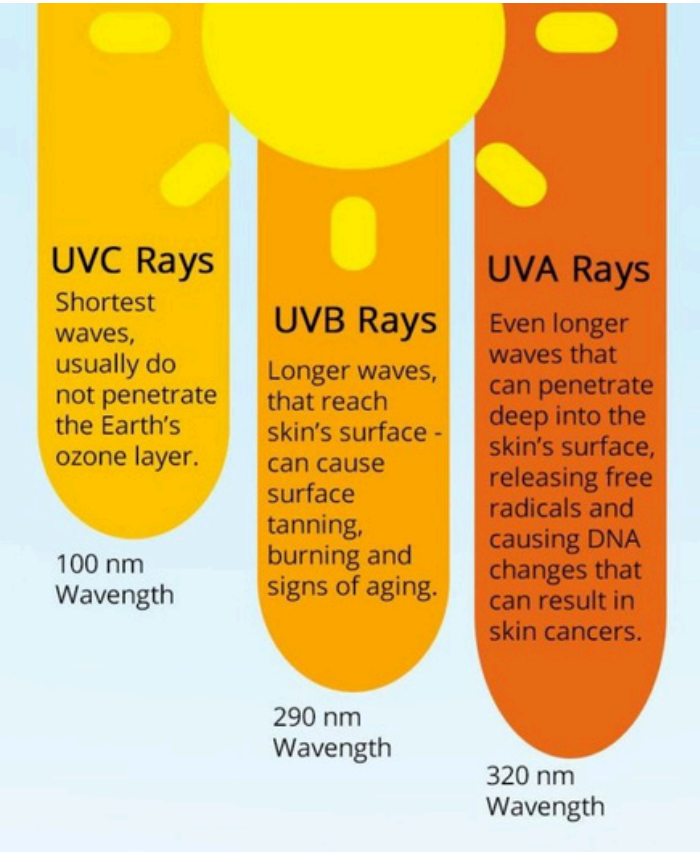
Başta D vitamini senteziyle kalsiyum dengesini sağlayarak **kemik gelişimi ve sağlığı ile ruh sağlığı** üzerinde olumlu etkileri olan güneşin, ne yazık ki insan cildi üzerinde *olumsuz* etkileri daha çok. *Kısa vadeli etkileri ciltte eritem (kızarma ve acı hissi), tahriş ve nihayetinde bronzlaşmayla hücre ve doku hasarına yol açarken, geri döndürülemez ve kötü huylu olan uzun vadeli etkileri de var. Güneşe maruz kalmak günümüzde erken yaşlanma ve birçok cilt kanseri türünün muhtemel sebebi olarak görülüyor.*



Radyasyon spektrumunun 400-700 nanometre dalga boyu arası görünürlüğü güneş ışığını temsil eder. Bunun üzerine çıkıldığında kızılötesi (infrared) radyasyon (IRR ve IRA), 400 nm altına inildiğinde ise ultraviyole radyasyon (UVR) alanına girilir. Güneşin bu görünür ve görünmez ışınlarına maruz kalmak, insan cildine anlık ve uzun vadeli olarak birçok zarar verir.

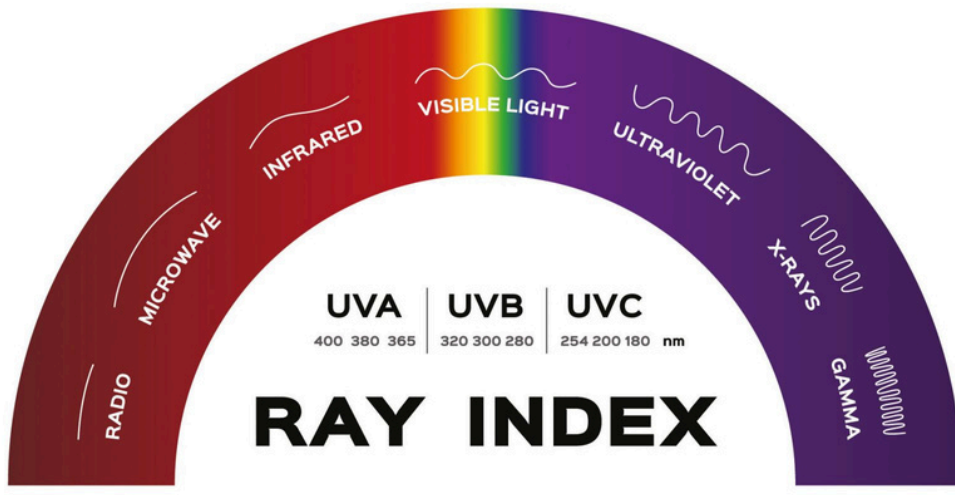
UV RADYASYONU

UV radyasyonu, Dünya'nın yüzeyine ulaşan toplam güneş radyasyonunun yaklaşık %5'ini temsil eder. Güneşten yeryüzüne ulaşan ışınlar UVA,UVB ve UVC ışınlarıdır. Güneş ışınları atmosferden geçerken, UVC ışınlarının tamamı ve UVB ışınlarının %90'ı; ozon tabakası, su buharı, oksijen ve karbondioksit tarafından emilir. UVA ışınları atmosferden daha az etkilenir. Bu nedenle, Dünya'ya ulaşan UV radyasyonunun büyük kısmı (yaklaşık %95'i), UVA'dan ve %5 kadarı UVB ışınlarından oluşur.



UVC IŞINLARI

UVC ışınları 100-280 nm dalga boyuna sahiptir ve ozon tabakası tarafından bloke edilerek Dünya'ya ulaşması engellenir. Ozon Tabakası'nın hasarının artmasıyla kanserojen etkisi yüksek olan bu ışınların yeryüzüne ulaşması artacak bu da yaşamı olumsuz etkileyecektir.



UV radiation with wavelength less than 240nm breaks the bond of the oxygen molecule (O₂)-a key molecule to form ozone. However, the capacity of absorption by DNA and other intranuclear molecules in a range of 250nm is much higher, which is the reason why whose wavelength is used as a germicide.

UVB ışınları:

Bu ışınların yaklaşık %70'i cildin Stratum Corneum (SC) tabakası tarafından emilirken %20 kadarı epidermis katmanlarına kadar kadar nüfuz edebilir ve genel olarak bazal tabakada durur. Yüksek enerjiye sahip olan UVB radyasyonu, kızarıklık olarak algılanan akut cilt hasarı olan güneş yanığının başlıca sebebidir ve özellikle 307 nm, eritem oluşturmak için en etkili dalga boyu olarak belirlenmiştir. Ayrıca cilt kanseri gelişiminde de önde gelen faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır.

UVA ışınları:

Dalga boyu daha uzun olduğu için, UVA ışınları kısmen SC tarafından emildikten sonra %20-30 kadarı cildin daha derinlerine nüfuz edip dermisin derinliklerine kadar inebilir. Bu ışınlar UVAII (320-340 nm) ve UVA I (340-400nm) olarak kendi içinde ikiye ayrılır. UVA ışınlarının %75'ini UVA I ışınları oluşturur. Kısa vadede, UVA radyasyonu bronzlaşmaya yol açar ve ister iç mekanda ister dış mekanda olsun, bronzluk zaman içinde kümülatif hasara sebep olur ve fotoyaşlanma, yani ışığa bağlı yaşlanmaya yol açar.

UVB RADYASYONUN ETKİLERİ

UVB ışınlarının akut güneş yanığının ve bronzlaşmanın başlıca sebebi olmanın yanı sıra bağışıklık baskıladığı, genetik mutasyona yol açtığı ve kanserojen etki yaptığı da uzun süredir biliniyor. UVB radyasyonunun büyük kısmı epidermis ve keratinosit DNA'sı tarafından emildiği için DNA, UV hasarının açık hedefi halindedir. Hücresel onarım ve apoptoz adı verilen programlı hücre ölümü mekanizmaları zarar görür ve geri döndürülemez hücre hasarı başlar.



Bu ışınların cilde ulaşmasının ani sonucu, cildin **kızarması** ve **keratinosit hücrelerinin aşırı çoğalmasıyla** en dıştaki Stratum Corneum (SC) tabakasının kalınlaşmasıdır. Bu durum vücudun, epidermis üzerindeki UVB etkisini azaltmak üzere *savunma* tepkisidir. SC'nin ani kalınlaşması epidermis hücrelerinin arasını dolduran lipitlerde yapısal bozulma yarattığı için derimizden transepidermal sıvı kaybı (TESK) artar ve hasarlı SC katmanı birkaç hafta içinde soyularak ya da dökülerek cilt yüzeyinden atılıp yenilenir. UVB kaynaklı eritem, yani **güneş yanığı**, doza bağlı olarak 6-24 saat içinde en yüksek seviyeye ulaşır ve bir gün kadar sonra azalır, fakat görünür tabakanın altındaki cilt **hasarı** zaman içinde birikir. Bu da çeşitli **cilt kanseri** türlerinin gelişimine yol açabilir.

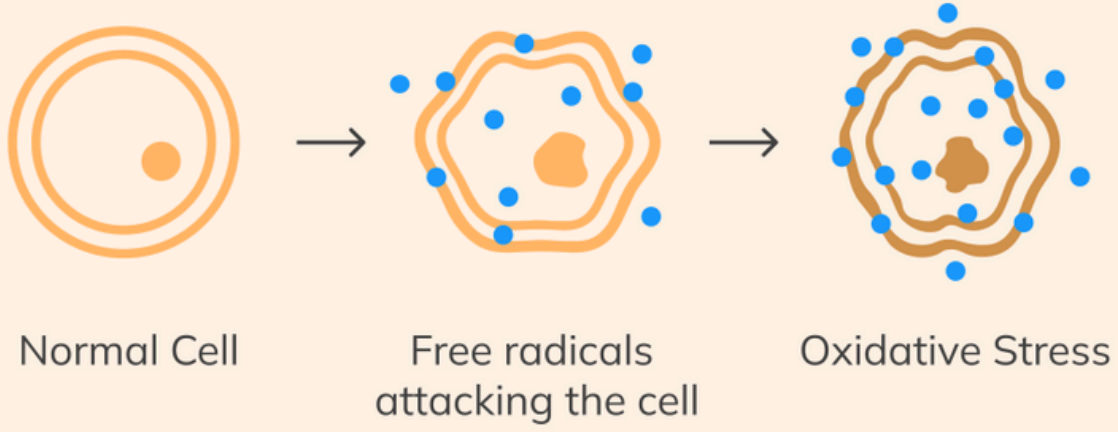


UVA RADYASYONUNUN ETKİLERİ

UVA radyasyonu uzun süredir fotoyaşlanmanın başlıca sebebi olarak kabul ediliyor, ama yakın zamana kadar kansere sebep olmadığı düşünülüyordu. Ancak geçtiğimiz birkaç onyılıda yapılan çalışmalar, UVA ışınlarının, birçok kanser türünün geliştiği bazal tabakada keratinositlere zarar verdiğini gösterdi. Dolayısıyla, uzun vadede UVA ışınları da cilt kanseri gelişimine katkıda bulunabilir, hatta bunu tetikleyebilir.



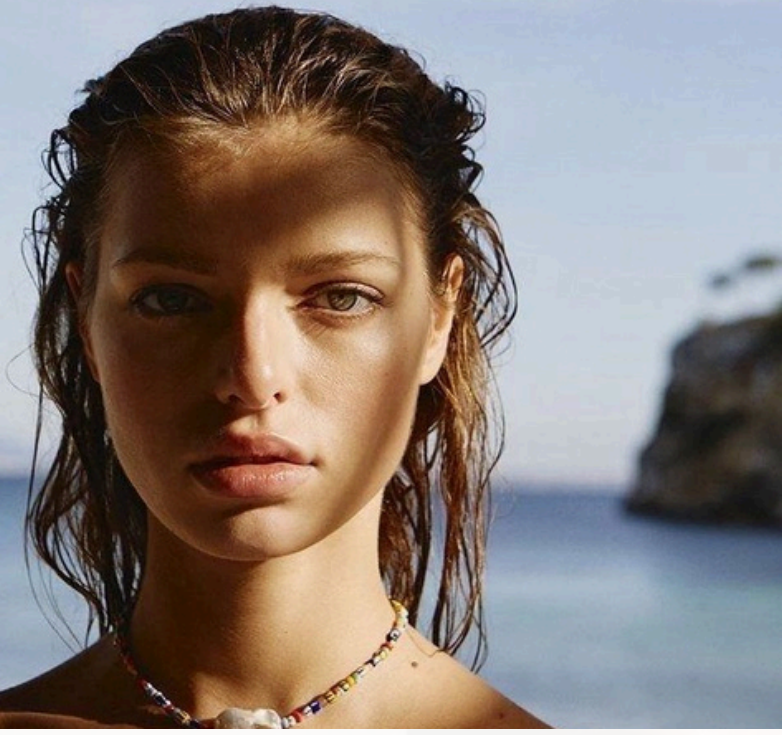
Ciltte UVA kaynaklı renk değişimi, mevcut melaninin ışığa bağlı oksitlenmesiyle başlar ve buna “Immediate Pigment Darkening” (IPD) yani ani pigment koyulaşması adı verilir. Bu renk değişiminin bir kısmı güneş teması kesildikten 1 saat kadar sonra açılır. Bunu takiben yeniden UVA ışınlarına maruz kalındığında, yine melaninin foto-oksidasyonuna bağlı daha kalıcı bir koyulaşma başlar.



Bunun yanı sıra, hem UVB hem de UVA ışınlarının bağışıklık baskılayıcı etkileri vardır ve bu da cilt kanseri gelişimine zemin oluşturabilir. Foto-hassasiyet tepkileri de öncelikle UVA ışınları tarafından tetiklenir. Solaryum merkezlerinde UVA ışınları kullanılır ve buralarda kullanılan lambalar güneşin yaklaşık 12 katı kadar UVA radyasyonu yayar. Bu nedenle solaryuma girmek cilt kanseri gelişimi riskini önemli ölçüde artırır ve bu risk, 25 yaş öncesinde maruz kalındığında daha da büyüktür.

Serbest Radikal Hasarı:

Cilde çarpan ve alt katmanlara kadar nüfuz edebilen ışınlar birtakım biyokimyasal tepkimeleri devreye sokarak, “reaktif oksijen türleri” (ROS) olarak da bilinen “serbest radikalleri” açığa çıkarır. Düşük UVB dalga boyundan kızılötesi A (IRA) boyutuna kadar tüm güneş radyasyonunun serbest radikal oluşumunda rol oynadığı düşünülüyor. Elektron açığı olan serbest radikaller, bu açığı kapatmak için lipitler, proteinler ve nükleik asitlerle tepkimeye girip hasara yol açarlar. Serbest radikallerle mücadele etmek ve onları etkisiz halde getirmek, cildin birçok içsel enzimi ve başta glutatyon redüktaz ve katalaz olmak üzere doğal antioksidan deposunun boşalmasına sebep olur ve bu durum, “oksidatif stres” olarak tanımlanır. UV kaynaklı foto-hasara yaklaşık %50’si serbest radikal oluşumundan kaynaklanır. Serbest radikaller ayrıca DNA’yı değiştirip nihayetinde cilt kanserine de yol açabilir. Deride bulunan içsel antioksidanları desteklemek üzere topikal antioksidanlar ve gıda yoluyla antioksidan takviyesi de çok önemlidir.



Güneşten Nasıl Korunmalıyız?

Güneş korumasında en yaygın yanlışlar sadece yazın, güneşin en güçlü olduğu saatlerde korunmak gerektiği ve güneş koruyucu sürdükten sonra istenildiği gibi güneşte uzun vakitler geçirilebileceğidir.

Fotokoruma yani güneşten korunmanın en önemli parçalarından biri **güneş koruyucu kremlerdir**, ancak etkin bir korunma için bunları her zaman *şapka, güneş gözlüğü, koruyucu filtreli kıyafetlerle desteklemek ve gölgede kalarak, doğrudan uzun süre güneş ışınlarına maruz kalmaktan kaçınmak* gerekir.



Güçlü ve stabil filtrelerle, doğru formüle edilmiş güneş kremleri zararlı UV ışınlarının büyük kısmının vücudumuza zarar vermesini engelliyor. Çalışma mekanizmasına göre bu enerjiyi emip daha zararsız olan ısı enerjisine dönüştürerek ve bir kısmını yansıtarak bizi koruyorlar ama **ASLA %100** koruma sağlamadıklarını ve koruma kapasitelerinin de **doğru ve sık uygulamaya** bağlı olduğunu unutmamalıyız.

Özellikle çocuklarda, UPF (giysilerin güneş ışınlarının zararlı UV ışınlarına karşı sağladığı koruma seviyesini gösteren ölçüt) destekli koruma özellikli deniz kıyafetleri, geniş kenarlı şapkalar ve mümkün olduğunca gölgede kalmak çok önemli. UPF destekli kıyafetlerde terleme ve ıslanma korumayı azaltır, bu durumda kuru kıyafetlerle değiştirilmesi gerekir. **Bebeklerin cildi çok daha geçirgen olduğu için ilk 6 ay güneş kremi kullanılması önerilmez ve öncelikli koruma yöntemi kıyafetler ve doğrudan güneşten kaçınmaktır.**

6 aydan sonra buna güneş koruyucu eklense de temel koruma ihmal edilmemelidir. Bilimsel çalışmalar, çocukluk döneminde ciddi güneş yanığı vakası geçiren kişilerde, sonraki dönemlerde **melanoma** gelişmesi riskinin arttığını gösteriyor. İlerleyen yaşlarımızda ortaya çıkan pigmentasyon (leke) problemlerinin kaynağının da özellikle **ilk 20 yılımızda aldığımız güneş hasarından** kaynaklandığını unutmayalım. Derimizin muazzam bir hafızası vardır ve aldığı hasarı asla unutmaz; güneşte korunmasız geçirdiğiniz her anın etkisi deri altında kümülatif olarak birikir.



ÖNEMLİ NOKTALAR

Güneş gözlüklerinde:

Maksimum koruma için üzerinde UV400 ya da %100 UV koruması yazmalı (400 nanometreye kadar).

Kategoriler: CE harflerinin yanında 0-4 arasında kategoriler görürsünüz.

0 kategorisi %20'ye kadar koruma sağlar.

1 ise %57'ye kadar UV koruması sağlar.



2 %57-82 arasında koruma anlamına gelir; bahar ayları ve şehirde çok fazla güneşe maruz kalınmadığında uygun olabilir.

3 %82-92 arasında oldukça güçlü bir koruma sağlar. Denizde ya da dağda vs bu kategori uygun olur.

Uzun süreler dışarıda vakit geçirecekseniz, yarlardan da UV ışınlarını bloke edebilecek ürünleri tercih edebilirsiniz.

ÖNEMLİ NOKTALAR

Kıyafetlerde:

UPF koruma: En az 30 UPF değerinde olması öneriliyor. 30-49 UPF arası iyi koruma, 50+UPF çok iyi koruma olarak kabul edilir.

UPF hem UVA hem UVB ışınlarına karşı koruma seviyesini gösterir.

Dar ve vücudu saran kıyafetler kumaşta esnemeye neden olabileceği için koruma seviyesini düşürebilir, bu nedenle bol ve geniş kıyafetler daha iyi korur.



Sık dokumalı kumaşlar ince yapılı, gevşek dokunmuş kumaşlardan daha iyidir. Parlak polyesterler ve ince satenimsi ipekler UV ışınlarını yansıtırlar.

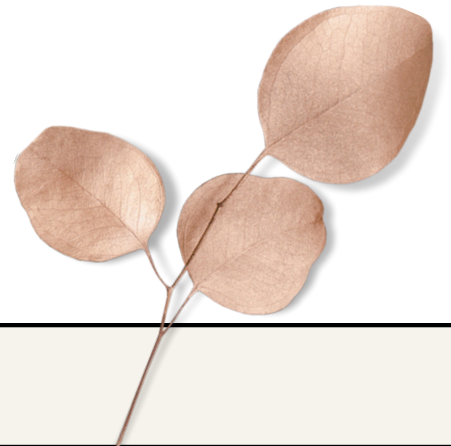
Koyu ve parlak renkler UV ışınlarını absorbe edip cilde nüfuz etmesini önleyici etki yapabilir.

Şapka: Geniş kenarlı ve sık dokunmuş olmalıdır. Kaldırıp güneşe doğru tutun, ne kadar az ışık geçirirse o kadar yüksek koruma sağlayabilir.



Güneş kreminizi tanıyın: SPF nedir?

Güneş koruma faktörü anlamına gelen “Sun Protection Factor” (SPF) ifadesi, ABD’de FDA tarafından güneş koruyucuların etkinliğini tanımlamak üzere benimsenmiştir. SPF, UV ışınlarının; güneş koruyucu tarafından korunan bir cildin, korumasız bir cilde kıyasla ne kadar sürede kızarmasına sebep olduğunu gösteren bir ölçüttür. SPF değeri arttıkça güneş koruması oranı artar. Belirli bir SPF’in etkinliği, güneşe maruz kaldıktan sonra ciltte görülen kızarıklık, tıbbi adıyla “eritem” seviyesi ile ölçülür. Ciltte görülen ilk kızartıyı oluşturmak için gereken UV enerjisi miktarına “minimal eritem dozu” (MED) adı verilir. SPF değerleri belirlenirken yapılan testte SPF yalnızca UVB radyasyonuna karşı korumayı gösterir.





SPF değeriyle ilgili, $100 - (100/\text{SPF}) = \% \text{UVB}$ formülünü kullanarak, UV ışınlarının ne kadarını filtrelediğini göz önünde bulundurmak daha doğru bir yaklaşımdır. Yani 20 SPF derecesine sahip bir ürün $100 - (100/20) = 95$ formülüyle UV ışınlarının %95'inden koruma sağlarken, 30 SPF yaklaşık %97'sinden, 50 SPF %98'inden korur. Ancak 100 SPF bile olsa hiçbir ürün asla %100 koruma sağlamaz, ancak %99 civarı koruma sağlar. Zaten 50 SPF üzerini hatasız şekilde test etmek çok zor olduğu için birçok ülkede 50-60 üzeri SPF değerleri yasaklandı, 50+ SPF şeklinde yazılabiliyor. Çünkü 100 SPF ibaresi, insanları tamamen korundukları yanılgısıyla güneşte daha fazla kalma davranışına yönlendiriyor.



Güneş ışınlarının yoğunluğunu etkileyen faktörler:



Coğrafya: Güneş ışınları Ekvator'a yakın bölgelerde en güçlü etkiyi gösterir.



Rakım: Yüksek rakımda UV ışınlarını emecek atmosfer katmanı daha ince olduğu için daha yüksek oranda UV ışınlarına maruz kalınır.



Mevsim: Dünya'nın Güneş'e olan açısı mevsimlerle birlikte değişim gösterir. Yaz aylarında güneş daha dik açıyla gelir ve UV radyasyonu artar.



Saat: UV radyasyonu, güneşin gökyüzünde en yüksek noktaya çıktığı öğle saatlerinde en yoğunudur. Gün içinde sabah 10:00 ile öğleden sonra 16:00 arasında güneşin en güçlü olduğu saatler olarak kabul edilir.



Hava durumu: Bulutlar UV ışınlarını emebilirler, ancak hava bulutlu olduğunda bile güneş yanığı olabilirsiniz.



Yansım: Kar, kum ve su gibi bazı yüzeyler UV ışınlarını yansıtabilir, bu yüzden bu koşullarda daha fazla UV ışınlarına maruz kalınır.



Maruz kalınan güneş enerjisini etkileyen faktörler:

Cilt tipi: Açık tenli kişiler, aynı koşullar altında koyu tenli kişilere göre daha fazla güneş enerjisi absorbe ederler.

Güneş koruması miktarı: Uygulanan güneş koruyucu miktarı, absorbe edilen güneş radyasyonunu da etkiler. SPF testlerinde belirlenen miktar cm^2 başına 2mg olsa da, yapılan çalışmalar tüketicilerin gerçekte gereken oranın %20-50'si kadar güneş koruyucu uyguladığını gösteriyor.



Yenileme: Güneş koruyucuların etkinliği zaman içerisinde azaldığı için gün içinde yenileme yapmak çok önemlidir. Fiziksel aktiviteler, koşmak, terlemek, havlu vb yüzeylerle temas koruyucuyu ciltten silebilirken, yüzmek tamamen ciltten arındırabilir. Bu durumlarda hemen ardından korumayı yenilemek gerekir.

Güneş Kreminiz Sizi Ne Kadar Koruyor?

SPF değeri ve ölçümü dünya genelinde bir standarda sahip olduğu için ürünleri seçerken SPF derecesine dikkat etmek yeterli. Ancak UVA koruması konusunda tam bir uzlaşmaya varılmış değil ve dünya genelinde birkaç farklı UVA-PF ölçüm ve etiketleme sistemi bulunuyor. Genel olarak ABD, Japonya, Avrupa Birliği ve Birleşik Krallık'ın sistemleri kabul görüyor ve diğer ülkeler tarafından da bu yönergeler izleniyor.



UVA-PF nedir?

Bir güneş kreminin UVB ışınlarına karşı korumasını SPF değeri gösterirken, UVA ışınlarına karşı korumasını gösteren değer UVA-PF yani UVA koruma faktörüdür. UVA-PF değerinin belirlenmesi için dünyada birkaç farklı standart ve farklı etiketleme sistemi kullanılır.

PPD-PF in vivo (canlı organizma üzerinde deney) "Persistent Pigment Darkening" (PPD - kalıcı pigment koyulaşması) yöntemi ile belirlenir. Bunun yanında ABD (FDA), AB (COLIPA) ve Birleşik Krallık'a (Boots) ait üç adet de in vitro (cansız organizma üzerinde deney) yöntem vardır.



Broad Spectrum

ABD bölgesinde bunu, ürünün üzerindeki “UVA+UVB - Broad Spectrum” ibaresinden anlıyoruz. Bir güneş koruyucunun “geniş spektrum” kabul edilebilmesi için kritik dalgaboyuna (370 nm) sahip olup olmadığını belirleyen bu yöntem, aslında bize UVA korumasının gücüyle ilgili çok net bir bilgi vermiyor, sadece belirli bir oranda UVA koruması sağlandığını gösteriyor.

PPD: kalıcı pigment koyulaşması testi
Japonya’da, PA+ sınıflandırması esas. Japon Kozmetik Endüstrisi Birliği güneş koruyucuların UVA etkinliğini değerlendirmek için in vivo “Persistent Pigment Darkening” (PPD - kalıcı pigment koyulaşması) yöntemini geliştirdi. Bu yöntemde ürünlerde PPD testine göre PA+’dan PA++++’a kadar UVA korumasının derecesi belirtilir.

PA+ düşük koruma seviyesini ve ortalama 2-4 UVA-PF derecesini gösterir. 4-8 UVA-PF içeren ürünler PA++ derecesine sahiptir ve orta seviye UVA koruması sağlar. PA+++ iyi bir koruma seviyesini ve 8-16 arası UVA-PF değerini, PA++++ ibaresi ise 16 üzerinde UVA-PF derecesini ve ürünün yüksek güneş korumasına sahip olduğunu gösterir.



İyi bir güneş kremi kaç SPF ve UVA-PF olmalı?

SPF değerinin yüzdesel değerini hesaplamak için $100 - (100/\text{SPF}) = \% \text{UVB}$ formülünü kullanabiliriz. Yani 20 SPF derecesine sahip bir ürün $100 - (100/20) = 95$ formülüyle UV ışınlarının %95'inden koruma sağlarken, 30 SPF yaklaşık %97'sinden, 50 SPF %98'inden korur. UVA-PF değeri için de Japonya'nın canlı yani in vivo PPD testiyle hesaplanan PA+++ sistemiyle AB'nin in vitro COLIPA yöntemi birbiriyle orantılı sonuçlar verir. Buna göre PA++++ etiketli bir ürün en az 16 UVA-PF değerine sahiptir. AB regülasyonuna göre UVA logosuyla (UVA seal) etiketlenmiş bir üründe UVA-PF değeri SPF değerinin en az 1/3'ü kadar olmalıdır. Bu durumda 50+SPF koruması olan bir ürün en az 16 UVA-PF seviyesindedir ve PA++++ olarak da etiketlenebilir. Yüzdesel olarak UVA emilimini gösteren ürünlerde ise $100 / (100 - \% \text{UVA})$ formülüyle UVA-PF değeri bulunabilir. Örneğin %95 UVA emilimi gösteren bir ürün $100 / (100 - 95) = 20$ UVA-PF koruması içerir. UVA-PF PPD değeri rakamsal belirtilmiş bir üründe yüzdesel olarak UVA korumasını hesaplamak için ise $100 - (100/\text{UVA-PF})$ formülü kullanılır. Buna göre 46 UVA-PF değerinde bir ürün $100 - (100/46) = \%98$ UVA koruması sağlar.

UVA-PF değeri ve UVA emilim yüzdesi nasıl hesaplanır?

Yüzdesel UVA emilim değeri verilmişse:

$\text{UVA-PF} = 100 / (100 - \% \text{UVA})$ formülüyle UVA-PF değeri bulunabilir.

Örnek: %95 UVA emilimi
 $100 / (100 - 95) = 20$ UVA-PF

UVA-PF PPD değeri rakamsal belirtilmişse:

UVA emilim yüzdesi: $100 - (100/\text{UVA-PF})$ formülüyle hesaplanabilir.

Örnek: 46 UVA-PF $100 - (100/46) =$
%98 UVA koruması sağlar.

Japon PPD testi ile AB COLIPA yöntemi birbirine orantılı sonuçlar verir:

Örnek: $50 \text{ SPF} / 3 = 16.67$ UVA-PF – PA++++



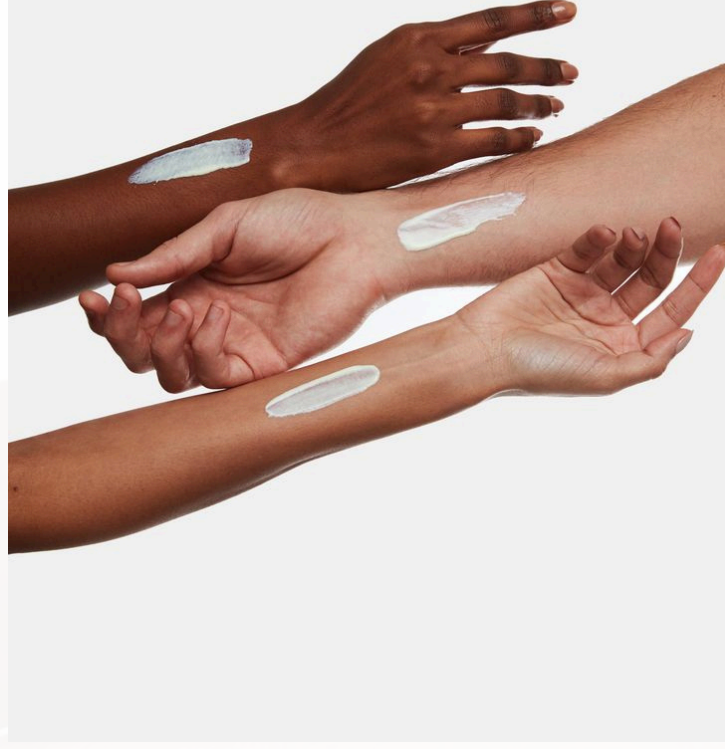
Güneş Koruyucularda Nelere Dikkat Etmek Gerekliyor?

İdeal bir güneş koruyucu hem UVB hem UVA ışınlarından koruyabilecek şekilde geniş spektrumlu olmalı, UV etkisi altında uzun süre bozulmadan bütünlüğünü koruyabilen modern UV filtreleri içermeli, eşit katmanlar halinde uygulanabilmeli, cilde yedirilirken topaklanmamalı ve tekrar uygulama yapmaya elverişli olmalıdır. En önemlisi de kullanımı rahat ve konforlu olmalıdır, böylece her gün ve gün içinde yenileyerek uygulama yapılabilir.

Cilt tarafından üretilen sebum miktarı kişiden kişiye değiştiği ve cilt üzerine makyaj uygulanabildiği için yüz ve vücut için ayrı güneş koruyucular üretilmektedir. Eğer uygulamada rahatsızlık duymuyorsanız ya da cildiniz farklı ürün yapılarıyla akne geliştirmeye meyilli değilse illa farklı ürün kullanmak zorunda değilsiniz.

Hem UVB hem de UVA ışınlarının bağışıklık baskılayıcı etkileri vardır ve geniş spektrumlu bir güneş koruyucu krem kullanmak, bu baskılamayı önleyebilir. Güneş koruyucuların UVB ve UVA ışınlarından koruma kapasitesi, farklı ve oldukça hassas testlerle ölçümlenir. Hem bu nedenle hem de içerikteki filtrelerin stabilizasyonundan emin olabilmek için, güneş kremi satın alırken güvenilir, güneş koruması alanında tecrübeli markalardan ve üreticilerden yana tercih kullanmak daha güvenli olacaktır.

Tercihinize göre inorganik (mineral) ya da organik (kimyasal) UV filtreleri içeren ürünler seçebilirsiniz. Organik UV filtreleri karbon bazlı oldukları için böyle adlandırılırlar. Kimyasal-mineral adlandırması tüketicilerde dünyada yaygınlaşan "chemofobia" yani kimyasal içeriklerden korkma duygusunu tetiklediği için yanlış yönlendirici olabilir. Temelde tüm içerikler kimyasaldır, yani belirli bir kimyası vardır.



İnorganik (mineral) filtrelerde ürünlerin çoğunluğunda beyaz bir film görüntüsü oluşur ve biraz daha yoğun yapıdadırlar, ancak hassas ciltlerle iyi anlaşılırlar. Tinosorb M ve S, Tinosorb A2B, Uvinul A Plus ve T150, Uvasorb HEB, Mexoryl XL ve SX vb sıklıkla "yeni nesil kimyasal filtreleri" olarak tanımlanan organik filtreler, hem uzun süre stabil kalabilmeleri hem de emilimlerinin düşük olması nedeniyle tahriş riskinin daha düşük olması nedeniyle daha çok tercih edilir. Geri kalan "geleneksel kimyasal UV filtreleri" birçok kişide tahrişe ya da reaksiyona yol açabilmektedir ve stabiliteleri düşük olduğu için üründe tek başlarına kullanıldıklarında çok sık yenileme gerektirirler.

Güneş Kremlerini Nasıl Uygulamalıyız?

Sabah cilt bakım rutinimizde temizlik, serum ve nemlendirici adımlarından sonra dördüncü sırada güneş koruyucusunun geldiğini biliyoruz, ama uygulama ve yenileme aşamalarında kafalarda çok sayıda soru işareti belirebiliyor.

Güneş kremi hangi sırada uygulamalıyız, ne kadar ürün kullanmalıyız, SPF içerikli nemlendirici ya da fondöten kullanabilir miyiz, nasıl gün içinde yenileme yapmalıyız, cildimizden nasıl temizlemeliyiz?



Kafa karıştıran noktalardan biri de güneş kremi sabah rutininin hangi aşamasında sürmek gerektiği. **Tüm rutininizi uygulayıp nemlendiricinizi sürdükten ve emildiğinden emin olduktan sonra güneş kreminizi sürebilirsiniz.** Güneş kreminizi evden çıkmadan en az **15-20 dk** önce sürmüş olmaya çalışın ve üzerine makyaj yapacaksanız, filtrelerin oturup aktifleşmesi için sürdükten hemen sonra değil *iyice emildikten sonra makyajınızı uygulayın.* Ten makyajını yaparken sert fırça ya da sünger vb darbeleri uygulayıp filtreleri yerinden oynatmamaya dikkat edin. Filtreler oturmadan ya da sert darbelerle hemen fondöten/pudra vb uygularsanız, filtreler yerinden oynayıp koruyuculuğu bozulabilir.

Sağlıklı bir alışkanlık edinebilmek için **hava durumu ya da kapalı alanda bulunma gibi koşullara bağlı kalmadan,** sabah rutininizi mutlaka bir güneş kremiyle bitirmeyi öneriyoruz.



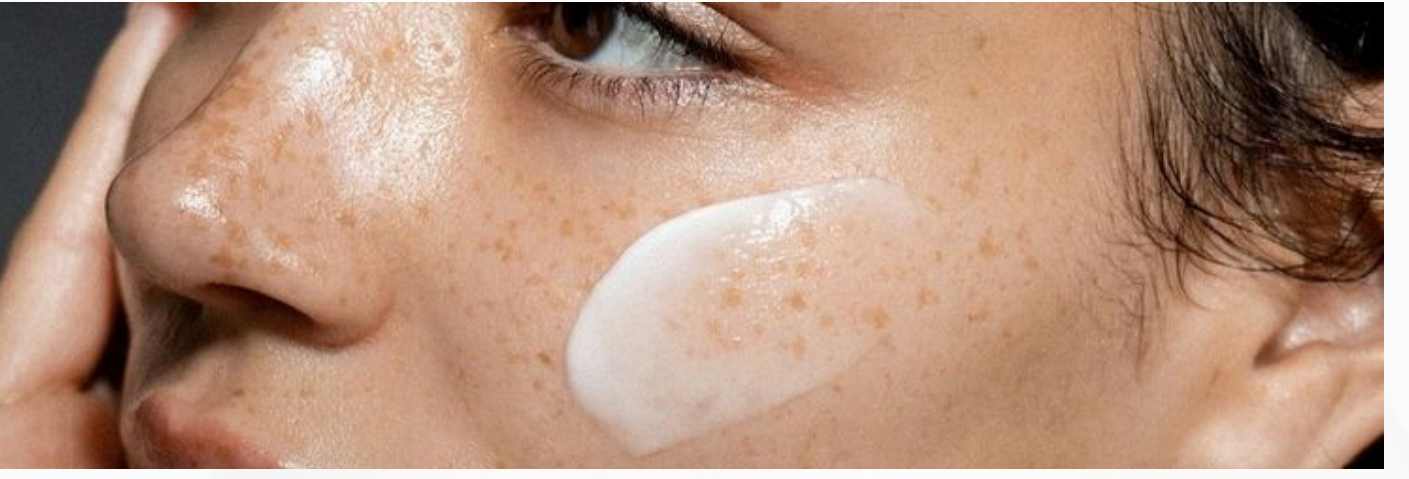
Güneş Kremlerini Nasıl Uygulamalıyız?

Güneş kremleri laboratuvarlarda test edilirken SPF derecesi, cm² başına 2mg ürün uygulanarak ölçülüyor. Yani ancak bu kadar ürün uyguladığınızda etiketteki SPF derecesine ulaşabilirsiniz. Gerekli ürün miktarını belirlemek için yapılan ölçümler sonunda yüz uygulamasında **"iki parmak kuralı"** ortaya çıktı. İşaret ve orta parmağınızın boyu kadar ürünü elinize sıkıp yüzünüze, kulaklarınıza ve boynunuza uygulamanız gerekiyor. Ürünün kıvamı çok akışkan ve ince yapılysa, iki parmağı kaplamak yetmeyebilir; bu durumda avucunuza yaklaşık 50 *kuruş büyüklüğünde bir miktar sıkarak uygulayabilirsiniz.*



Tüm vücut için gerekli olan miktar ise **28-30 gr** arası, yani bir shot bardağı dolusu kadar.

Bir seferde uygulamamız gereken miktarı, **iki saatte bir de yenileceğimizi düşünürsek**, tatile giderken aldığınız yüz ve vücut güneş kremlerini bitirmeden gelmemeniz lazım.



SPF içerikli nemlendirici ya da fondöten yeterli mi?

Uygulanması gereken miktar ve yenileme nedeniyle **SPF içeren nemlendiricilerle ya da fondöten/BB kremlerle yetinmek pek güvenli değil**. Hem sizi rahatsız edeceği için gerekli miktarda süremeyebilirsiniz hem de iki saatte bir yenilemek de çok kolay olmaz. Üstelik tüm ürünlerde UVA+UVB korumasının da bulunmadığını unutmamak gerekiyor. SPF demek UVA ışınlarından da koruma anlamına gelmiyor.

*Ama ekstra koruma her zaman iyidir; böyle bir nemlendirici üzerine normal güneş koruyucunuzu sürebilir ya da güneş kreminizin üzerine bir de **SPF içeren makyaj ürünü uygulayabilirsiniz**. Hem koruma açısından daha iyi hem de görüntü açısından daha doğal bir sonuç veren uygulama, şeffaf güneş kreminizi yeteri kadar uyguladıktan ve emildikten sonra, renkli bir güneş kremi üzerine ince bir katman halinde sürmek olabilir. Renkli güneş kremlerinin içindeki demir oksit, lekeye meyilli ciltlerde leke olan bölgeyi kamufle ederek UV ışınları tarafından "hassas bölge" olarak hedef alınmasına da engel olur.*

Güneş Kreminizi asla başka ürünlerle karıştırmayın. Nemlendirmesi az gelen güneş kreminin içine biraz nemlendirici, cilt tonunu eşitlesin diye biraz fondöten eklemek ya da rengi koyu gelen renkli güneş kremi açık renk ürünle karıştırıp tonunu açmak gibi yöntemler, güneş kreminizin formülasyonunu bozar ve UV filtrelerinin doğru şekilde cilde oturup korumasına engel olabilir. Güneş koruyucunuzu üreticinin belirlediği şekilde, talimatlara uygun olarak uygulamaya özen gösterin.

Güneş Kremi Yenileme

Ürünün içindeki güneş filtrelerinin bütünlüğünü koruması ve sizi güneşte savunmasız bırakmaması için, güneş kreminizi ortalama iki saatte bir yenilemeniz gerekiyor. Terleme, suya girme, havluya silme vb durumlarda, beklemeden hemen yeniden uygulama gerekir. Her ne kadar bazı ürünler suya dayanıklı olacak şekilde üretilse de bunun, denizden ya da havuzdan çıktıktan sonra yeniden uygulamaya gerek olmadığı şeklinde algılanmaması gerekir. Olası bozulmaya karşı tedbir olarak, bu ürünlerde de yenileme lazımdır.



Özellikle makyaj üzerine de uygulanabildiği için “cushion” ya da kompakt pudra formatlı ürünler ve stick şeklinde SPF destekleridir.

Özellikle stick ürünler içeriğine göre farklı bitişlere sahiptir ve belirli bir erime noktasına ihtiyaç duyulduğu için çoğunlukla ciltte parlak bir bitiş olur.

Son seçenek de sprey formatlı ürünler. Sprey güneş ürünlerini ideal uygulama yöntemi önce ele sıkıp sonra cilde yedirmek olsa da görünmez sprey formatlı ürünleri makyaj üzerine doğrudan da uygulayabiliriz.



Güneş Kremi Nasıl Temizlemeliyiz?

Gün sonunda yatmadan önce güneş kreminizi cildinizden güzelce arındırmayı unutmayın. Yoğun yapıda ve yüksek oranda mineral UV filtresi içeren güneş kremleri her temizleyici ürünle iyi arınmayabilir. Sert ürünler kullanıp cilt bariyerinize zarar vermektense, bir ön temizlik adımında yağ bazlı bir temizleyici ya da misel suyu gibi bir ürün kullanarak iki nazık aşamada temizliğinizi tamamlayabilirsiniz. Yıkama jelinizle iki defa art arda temizlik yapmak ise cildinizde lipid mantoya ve dolayısıyla cilt bariyerinize zarar verebilir, bundan kaçınmaya özen gösterin. Çift aşamalı temizliğin birçok ciltte olumlu etkileri olabilse de mutlaka uygulanması gereken bir yöntem değildir ve kuru ciltlerde gerilmeye veya akneye meyilli ciltlerde akne gelişimine sebep olabilir.



WTC Bilim Kurulu Önerisi

Hem UVA koruma seviyesiyle ilişkisi hem de uygulama hataları nedeniyle korumanın azalma potansiyeli nedeniyle, özellikle UVB radyasyonunun da daha yoğun olduğu yaz döneminde SPF50 ve üzeri güneş ürünlerini tercih etmek daha iyi olacaktır.

İşte WTC Bilim Kurulu'nun önerdiği koruma çözümleri:



Pion-Tech'in yarattığı Pl. Gene markasına ait Blue Sun UV Cool Essence SPF50+ üç farklı aşamada çalışabilen, bir güneş kreminin ötesinde kompleks bir üründür.

1. Mineral ve yeni nesil kimyasal UV filtrelerinin birleşimiyle güçlü bir UVB ve UVA koruması sunar. PA++++ (16+ UVA-PF) değerine sahiptir.
2. Cildi aydınlatan, ton eşitleyen ve cilt ısını da dengeleyerek yatıştırıcı bir içerik kombinasyonu vardır.
3. Ciltteki toplam yaşlanma belirtilerinin %80'ine zemin oluşturan UV ışınlarıyla fotoyaşlanmayla mücadele etmek için Pion-6HA ve peptit kompleksi içerir.



Temelinde cilt bakımı ve dermatoloji alanında derin bir profesyonel tecrübe ve bilgi birikimi yer alan **Skinvisibles**, benzersiz formülasyonlar ile güneş korumasında tek ürünle farklı ihtiyaçlara yanıt vermeyi başarıyor. Asya markalarının yüksek kullanım konforu sunan güneş koruyucularından ilham alarak İsviçre’de yüksek kalite ve koruma standartlarında üretildi.

1. Hassas ciltler dahil tüm cilt tiplerine uygun olan, non-komedojenik, deneyimsiz ve vegan bir güneş koruyucusu. Yeni nesil UV filtreleriyle zenginleştirilmiş ve incecik yapıli formülüyle UVB, UVA II, UVA I ışınlarından ve Mavi Işık’tan etkin şekilde koruma sağlar.
2. Cream-to-Water teknolojisiyle kremli doku, ciltle temas ettiğinde daha akışkan bir kıvamla dönüşür ve cilt tarafından hızla emilir. Ciltte ağırlık yapmayan ve beyaz kalıntı bırakmayan incecik yapısıyla yumuşacık bir his bırakır, ancak yağlı değil mat bir bitiş sunar. Pro-Layer teknolojisiyle cilt bakımı ürünlerinizin üzerinde topaklanma yapmadan makyaj bazı olarak mükemmel çalışır.
3. Düzenli kullanımda erken yaşlanma belirtilerinin ve güneş lekelerinin oluşumuna karşı korur. Tahriş riski yüksek kimyasal filtreler ya da parfüm içermez.