



Nauti auringosta

Vinkkejä turvalliseen auringon ottoon

SkinIdent®  **DR. BAUMANN**®

The pleasure of healthy bionome beauty care.



Nauti auringosta turvallisesti

Auringolle altistuminen kohtuullisissa määrissä on meille terveellistä, sillä UV-säteet aikaansaavat D-vitamiinin tuotannon ihossa. Liiallinen altistuminen UV-säteilylle – joka ilmenee auringon polttamana ihona - on kuitenkin terveysriski.

Ihon ennenaikainen vanheneminen ja pahanlaatuiset kasvaimet voivat aiheutua liiallisesta auringossa oleilusta. Lisäksi hajusteiden altistumisesta auringolle johtuvat ihon hyperpigmentaatiot sekä aurinkosuoja- ja muissa ihonhoitotuotteissa käytettävistä säilöntäaineista ja emulgaattoreista aiheutuvat allergiat muodostavat riskin.

Aurinko ja auringossa palaminen

Jokaisella meistä on oma luonnollinen ihotyyppimme mukainen suojamekanismi. Joka kerta kun ihomme palaa, se vaurioituu. Auringon aiheuttama ihon palaminen aiheuttaa ihosyöpää, kroonisia valovaurioita ja pigmenttivrheitä. Lasten pigmenttisolut ja valolta suojaavaa ihokerros eivät vielä pysty toimimaan kunnolla ja tämän vuoksi lapsien iho on erittäin herkkä ja vahingoittuva. On meidän vastuullamme suojata lapsiemme iho. Terveellinen ja laadukas auringolta suojautuminen on tässä tapauksessa erittäin tärkeää.

Korkealaatuisten aurinkosuojatuotteiden hoitavat ja tehokkaat vaikutukset

Hyvä aurinkosuojavoide ei pelkästään suojaa ihoa vaan myös hoitaa sitä! Voimakas

altistuminen auringolle vähentää ihon talineritystä, mikä aiheuttaa ihon kuivumista. Tämän vuoksi oikein valittujen öljyjen käyttäminen aurinkosuojavoiteissa on hyvin tärkeää. Yleisesti kosmetiikassa käytetyt öljyjohdannaiset kuten mineraaliöljyt "sulkevat" ihon haitaten näin sen luonnollisia toimintoja. Luonnollinen E-vitamiini auttaa suojaamaan ihoa tehokkaasti UV-säteiden vahingoittavilta vaikutuksilta. Hajusteiden lisäämistä aurinkosuojatuotteisiin tulisi välttää, sillä ne voivat johtaa pigmenttivrheisiin ja allergioihin.

Mikä merkitys suojakertoimella on?

Aurinkosuojatuotteen suojakerroin (SPF) kertoo, kuinka paljon kauemmin voit suojakertoimen kanssa oleilla auringossa palamatta, verrattuna suojaamattomaan ihoon. Suojakertoimen vaikutus heikkenee vedessä

käyttämämme ajan, hikoilun ja tuotteen tahattoman poistamisen (pyyhkeellä kuivaus, vaatteiden vaihto) mukaan. Tämän vuoksi aurinkosuojatuotetta on lisättävä tarpeeksi usein riittävän suojakertoimen varmistamiseksi. On tärkeää kuitenkin muistaa, että aurinkosuojatuotteen lisäys ei nosta suojakertoimen määrää tai mahdollista pidempää oleilua auringossa.

Mitä "vedenkestävä" tarkoittaa aurinkosuojatuotteissa?

"Vedenkestävä" tarkoittaa, että 20 minuutin kuluttua ihon kosketuksesta veteen on suojakertoimesta enää 50 % jäljellä. Lisäksi suojakerroin kuluu hikoilusta ja vaatteiden sekä pyyhkeen hankauksesta johtuen. Tämän vuoksi aurinkosuojatuotetta on lisättävä jokaisen vedessä vietetyn hetken jälkeen.

Tämä takaa suojakertoimen riittävän tehokkuuden, mikä on erityisen tärkeää herkillä ihoilla, kuten lapsilla ja vauvoilla.

Korkeammat suojakertoimet eivät lisää aurinkosuojaa merkittävästi

Mitä korkeampi luku suojakertoimessa on, sitä pienemmäksi suojakertoimen merkitys muodostuu. Itse asiassa jo suojakerroin 10 vähentää polttavia UV-säteitä 90 %:lla. Suojakerroin 20 eliminoi auringon vaurioita 95 %:lla ja suojakerroin 50 98 %:lla. Suojakertoimien 20 ja 50 välinen suojausero on siis vain 3 %. 10 ja 20 välinen suojakerroin antaa iholle jo erittäin hyvän suojauksen. Suojakertoimen pienikin nostaminen vaatii paljon kemiallisia UV-suoja-aineita. Kallis hinta maksettavaksi! Korkeammat suojakertoimet tulisi sen sijaan

saada aikaan mineraalipigmenteillä, kuten sinkkioksidilla ja titaanidioksidilla.

Mitkä kemialliset aurinkosuoja-aineet ovat terveystarve ja kuinka tunnistan ne?

Kemialliset aurinkosuoja-aineet varastoivat itseensä iholle tulevaa auringon säteilyä. Näiden aineiden tulisi olla UV – stabiileja eikä missään tapauksessa hormonaalisesti aktiivisia. Vuosia sitten Zürichin Yliopisto todisti, että monet kemiallisista aurinkosuoja-aineista eivät ole UV- stabiileja ja ne aiheuttavat negatiivisia hormonaalisia vaikutuksia. On todistettu, että hormonaalisesti aktiivisia kemikaaleja on löydetty äidinmaidosta, järvikaloista ja vesistöistä. Tieteelliset tutkimukset ovatkin osoittaneet, että tietyt kemialliset UV-suojat ovat kyseenalaisia ter-

veydelle ja ne voivat myös kuormittaa ympäristöämme.

Kuluttajan suojeleminen

Zürichin yliopiston suorittama tutkimus ja useat muut tutkimusalan laitokset ovat paljastaneet, että seuraavat kemialliset UV-suoja-aineet aiheuttavat (ainakin eläimille) hormonaalisia vaikutuksia (kohdun epänormaali suureneminen). Lisäksi on todettu, että joitakin UV-suojia on löydetty mm. äidinmaidosta, kaloista sekä meristä. Näitä kemiallisia UV-suojia ovat muun muassa Benzophenone-3 (BP-3), Homosalate (HMS), 4-Methylbenzylidene-Camphor (4-MBC), Octyl-Methoxy-Cinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA).

Tulisiko normaaleissa hoitovoiteissa olla suojakerroin?

Ihotautioppiin perustuen, päivittäin käytetyt ihonhoitotuotteet eivät saisi sisältää kemiallisia aurinkosuoja-aineita. Näin niiden päivittäisiltä ja vuosittaisilta kertymiltä vältyttäisiin eikä D-vitamiinin tuotanto estyisi täysin.

Millaisia aurinkosuoja-aineita asiantuntijat suosittelevat?

Mineraalipohjaiset aurinkosuoja-aineet kuten sinkkioksidi ja titaanidioksidi ovat hienoja mineraalirakeita, jotka jäävät ihon pinnalle. Näin UVA- ja UVB - säteet heijastuvat iholta pois ja iho on tehokkaasti suojattu terveellisellä tavalla. Korkealaatuisissa aurinkosuojatuotteissa tulisi käyttää mineraalipigmentejä.

Tämä on erityisen tärkeää herkillä ihoilla kuten lapsilla ja vauvoilla, jolloin edellytetään erityishuolenpitoa ja vastuutta.

Levitettäessä mineraalipigmentejä sisältäviä aurinkosuojatuotteita tulisi huomioida, ettei tuotetta annostella liikaa ja että se levittyy tasaisesti. Mikäli näin ei tehdä, imeytymättömästä voiteesta voi jäädä kevyt valkoinen kerros iholle. Dermatologiselta näkökannalta suurempi merkitys ihonhoidollisesti on kuitenkin niiden verrattomat edut verrattaessa niitä kemiallisiin valonsuoja-aineisiin.

Niille, jotka käyttävät mieluiten aurinkotuotteissaan synteettisiä suojaa-aineita niiden miellyttävämmän käyttömukavuuden vuoksi, Dr. Baumann tarjoaa kolme vaihtoehtoa;



suojakertoimet 30, 20 ja 10 (öljytön) sisältävät aurinkosuojavoiteet.

Dr. Baumann aurinkosuojatuotteet antavat ihanteellista suojaa auringon haittavaikutuksia vastaan ja Bionomia laatuvaatimuksia vastaavaa ihonhoitoa!

Sun Lotion Factor 12, 20 ja 30

Erittäin aktiiviset mineraalisuojat titaanidioksidiksi ja sinkkioksidiksi yhdessä luonnon E-vitamiinin kanssa suojaavat ihoa vahingoittavilta auringonsäteiltä. Kallisarvoiset kasviöljyt hoitavat ihoa tehden siitä silkinpehmeän.

Sun Lotion Factor 30 sopii erityisen hyvin lapsille ja herkkäihoisille ihmisille. Sopii myös hoitamaan ja suojaamaan ihoa harrastettaessa talviurheilulajeja.

Dr. Baumann valikoimasta löydät myös Octocryleeniä ja Tinosorb M:ää sisältävän Sun Lotion Factor 30 aurinkosuojavoiteen.

Sun Gel Factor 10 (öljytön)

Yhä useammat ihmiset kärsivät allergioista ja aurinkoallergiasta. Yksi näistä valolle yliherkistymisen muodoista tunnetaan ”aurinkoaknena”. Joidenkin kemiallisten valonsuoja-aineiden, rasvojen ja emulgaattoreiden yhdistelmät koetaan riskinä edellä mainittuihin allergioihin. ”Aurinkoaknesta” kärsivien tulisi käyttää öljytöntä ja ilman emulgaattoreita valmistettua Dr. Baumann Sun Gel Factor 10 aurinkosuojageeliä, joka sisältää mineraalisuojia - sikkioksidia ja titaanidioksidia.

Tuote on hyvin suosittu urheilijoilla, sillä se tuntuu kevyeltä ja miellyttävältä iholla eikä

siinä ole hikeen sekoittuvia öljyjä, jotka voivat saada aikaa ärsytystä silmiin joutessaan.

Dr. Baumann Sun Gel Factor 10 (öljytön) on saatavana myös Natrium Phenylbenzimidazol Sulfonatea ja Dinatrium Phenylidibenzimidazol Tetrasulfonatea sisältävänä versiona. Myöskään näillä aurinkosuoja-aineilla ei ole todettu olevan hormonaalisia vaikutuksia.

After Sun Lotion

Auringonoton jälkeen käytettävä emulsio, joka hoitaa ja hemmottelee ihoa macadamiaöljyllä, shea-voilla ja aktiivisilla ainesosilla kuten D-Pantenolilla, A-vitamiinilla, Aloe Veralla, luonnon E-vitamiinilla ja karotiiniöljyllä. Nämä ainesosat rauhoittavat ihoa auringolle altistumisen jälkeen. After Sun Lotionin vai-





kutuksia voi tehostaa Vitamin A ampullilla. A-vitamiini uudistaa ihoa tehokkaasti.

Dr. Baumann Natural Vitamin E – ampulli

E-vitamiini on tunnettu erityisesti ihonsuoja-vitamiinina. Se suojaa ihoa vapaita radikaaleja, ennenaikaista ikääntymistä ja vaurioitavia UV-säteitä vastaan. Näitä ampulleja tulisi levittää ihon herkimmille alueille, kuten kasvoille, kaulalle ja dekolteelle ennen auringonottoa tai solariumia. Melkein kaikki Dr. Baumann ja SkinIdent® tuotteet sisältävät luonnollista E-vitamiinia. Säännöllisellä käytöllä iholle kehittyy luonnollinen suoja aurinkoa vastaan.

Dr. Baumann Vitamin A – ampulli

A-vitamiini uudistaa jossain määrin auringon vaurioittamaa ihoa. Tuotetta olisi ihanteellista levittää iholle auringolle altistumisen jälkeen ja ennen Dr. Baumann After Sun Lotion emulsiota. Säännöllisesti levitettynä erittäin tehokas tuote ennenaikaisesti ikääntyneelle, vahingoittuneelle ja juonteiselle iholle.

SkinIdent® Vitamin E, A, Lipid – ampulli

Ampullin sisältämä luonnon E-vitamiini suojaa ihoa tehokkaasti. Tätä vaikutusta täydentävät A-vitamiini ja ihoa suojaavan barriäärin vahvistuminen, ihon endeemisten lipidien lisääntymisellä. Todella hyödyllinen tuote kaikille ihotyypeille, erityisesti yli 35-vuotiaille.

SkinIdent® C, H, D-Panthenol – ampulli

Ihohoitoampullit ovat päässeet uusiin ulottuvuuksiin. Suojaava C-vitamiini, Biotiini (H-vitamiini), joka on tärkeä ihon terveelle toiminnalle ja ihoa uusiva provitamiini D-Panthenol antavat pitkäkestoista hoitovaikutusta ihollesi.

Solarium Liposome

Solarium tuottaa erittäin korkeita annoksia UVA-säteilyä. UVB-säteilyn määrä on huomattavasti pienempi, joten iho palamista ei juuri ilmene. Näin ollen muutokset ihon syvimmissä kerroksissa ovat odotettavissa, johtuen UVA-säteiden kyvystä tunkeutua syväälle ihoon. Ennenaikaisen ikääntymisen riskit kasvavat merkittävästi, jos UV-säteilylle





altistumista suurennetaan. Solarium Liposome emulsion sisältämät E-vitamiini, shea-voi ja monikerrosliposomit takaavat ihon riittävän kosteutuksen ja suojan. Tuotteen avulla iho säilyttää mahtavan ja luonnollisen rusketuksen. Säännöllinen käyttö vartalovoiteen tapaan hoitaa ihoa ja antaa parempaa suojaa luonnollisia ja keinotekoisia UV-säteitä vastaan. Solarium Liposome toimii myös rusketuksen tehostajana.

Lipstick Factor 7

Huulet eivät sisällä juurikaan pigmenttejä eivätkä voi rakentaa pinnalleen suojaavaa sarveiskerrosta. Tästä syystä ne rasittuvat paljon altistuessaan UV-säteilylle. Huulirasvan hoitava macadamiaöljy (ei mineraaliöljy), mineraalisuoja-aine titaanidioksidi ja luonnon E-vitamiini suojaavat sekä hoitavat herkkiä

huulia kaiken aikaa. Kun levität huulillesi värikkästä huulipunaa, suosittelemme lämpimästi Dr. Baumann Make-Up linjaa, sillä sarjan huulipunat eivät sisällä mineraaliöljyä kuten eivät muuta Dr. Baumann ja SkinIdent® tuotteita.

SkinIdent® Self Tanning for Face and Body

Dr. Baumann tutkimuslaitoksen kehittämä todella ainutlaatuinen SkinIdent® itseruskettava tuote, jonka siedettävyyden huippuluokkaa. Erikoislaatuinen SkinIdent® Self Tanning tuote koostuu vain ja ainoastaan keho- ja ihoidenttisiä ainesosia. Ruskettava ainesosa, dihydroksiasetonia (DHA) esiintyy luonnostaan elimistössämme ja sitä syntyy kehossamme sokeriaineenvaihdunnan välituotteena.

DHA reagoi sarveiskerroksessa valkuaisaineiden kanssa, antaen terveellisen ja tasaisen rusketuksen, joka kestää iholla useita päiviä. Tämä tuote soveltuu käytettäväksi hyvin myös muiden SkinIdent® tuotteiden kanssa. Iho saa kauniin rusketuksen, ja saan näyttämään tasaiselta ja silkkiseltä. Suosittelemme liposomituotteiden levittämistä iholle ennen SkinIdent® itseruskettavan voiteen käyttöä. Lisäksi iholle voi sen jälkeen levittää erillistä hoitovoidetta ihotyypin ja ihon kunnan mukaan.

Dr. Baumann Self Tanning Lotion for Face and Body

Levitä tuotetta tasaisesti iholle tasaisen rusketuksen aikaansaamiseksi. Tuotetta voidaan käyttää päivittäin. Hyvälle tuoksuvan Dr. Baumann itseruskettavan voiteen sisäl-

SkinIdent® DR. BAUMANN®

tämät laadukkaat öljyt, kuten shea-voi (shea butter), jojoba- ja seesamiöljy sekä E- ja A-vitamiini hoitavat ihoa tehokkaasti. Itseruskettavan voiteen käytön jälkeen iholle tulisi levittää oman ihotyypin mukaista hoitovoidetta.

Mahdollisimman tasaisen rusketuksen saamiseksi suosittelemme kuorimaan ihon aina ennen itseruskettavien tuotteiden käyttöä.



Dr. Baumann SkinIdent® – Bionomista täydellisyyttä

■ Ihanteellista suojaa ihon yliherkyyksiä vastaan ja silminnähten kauniimpi iho:

1. SkinIdent® tuotteet sisältävät vain ihoidenttisiä ainesosia ja vitamiineja (allergiat kehittyvät ainesosista, joita iho ei tunnista omakseen).
2. SkinIdent® tuotteet eivät sisällä mahdollisesti allergeeneiksi Saksan ympäristöministeriön vuonna 2004 tutkimuksessa listattuja ainesosia. Yhtäkään SkinIdent® tuotteissa käytettyä ainesosaa ei ole listattu allergiapotentiaaliksi.

Dr. Baumann tuotteet ovat sekä iho-, eläin-, että ympäristöystävällisiä!

- ei säilöntäaineita
- ei hajusteita tai eteerisiä öljyjä
- ei mineraaliöljyjä
- ei eläinperäisiä ainesosia
- ei ympäristöä rasittavia tarpeettomia pakkausmateriaaleja



Valtuutettu Dr. Baumann® kosmetologi:

DR. BAUMANN
bionome SPA SkinIdent® DR. BAUMANN® MakeUP DR. BAUMANN® BeauCaire®

www.Dr-Baumann.com

www.Dr-Baumann.TV

Maahantuonti:

Dr. Baumann Kosmetiikka Finland Oy, www.dr-baumann.fi