



## **Hjälp! Vilken solkräm ska jag välja?**

**Den bästa ”solkrämen” är hatt/keps och tunna kläder på de mest utsatta områdena och att inta mycket antioxidanter genom mat och tillskott.**

**Solen har många fördelar** varför man inte bör överdriva användningen av solskyddsmedel, utan förbereda huden för solens strålar med hjälp av antioxidanter med solskyddande egenskaper.

Hur kan man göra det? **Jo, hudens skydd och kvalitet förbättras avsevärt genom en näringsrik kost.** Hälsosamma matvanor förbättrar inte bara immunförsvaret utan ger också bättre motstånd mot solen.

**Alla antioxidanter, som E-vitamin, C-vitamin och betakarotener** har en positiv inverkan på huden.

Betakarotener ger ett extra skydd mot solens skadliga strålar, kan hämma uppkomsten av solexem och bidrar till en snabbare och jämnare solbränna. Betakarotener finns i tex. persilja, groddar, morötter, spenat, grönkål, dill, papaya och spirulina och andra alger men framförallt i algen dunaliella salina, som du hittar i vår produkt BioSuperFood, den innehåller även den kraftfulla antioxidanten Astaxantin.

Även **essentiella fettsyror** som Omega-3 har en gynnsam effekt på huden och dess förmåga att hantera solens strålar.

**När solens strålar träffar huden bildas det viktiga ämnet D-vitamin** i kroppen. Om du således vill öka mängden D-vitamin i kroppen, så bör du vistas ute i solen minst 15 minuter per dag under vår, sommar och höst utan solskydd. De flesta har brist på D-vitamin. Om man använder solkräm med solskyddsfaktor åtta och uppåt så bildas det inte D-vitamin i huden.

Men det är såklart ej bra att bränna sig. Vid behov så behöver man välja ett solskydd som fungerar. Det är inte alltid som solkrämen med högst solskyddsfaktor ger bäst effekt. Flera undersökningar visar att det hänger minst lika mycket på **kvaliteten** på krämen.

## **Det finns solkrämer med fysikaliska filter eller kemiska filter.**

**Fysikaliska filter** fungerar som en total barriär mot UV-strålning. I krämform är dessa mineralbaserade filter (titandioxid och zinkoxid) ett osynligt skydd som förhindrar UV-strålning från att nå ner till de nedersta levande cellerna i huden. Så snart krämen är insmord arbetar filtren med detsamma fram tills dess att de tvättas eller svettas av. Det enda som kan tyckas jobbigt med fysiska filter är att de kan få huden till att se vit ut. Fysikaliska filter stryks på huden och reflekterar solstrålningen.

**Kemiska filter** omformar UV-ljus till en mindre skadlig form av strålning såsom infraröd (varma). För att göra detta måste det kemiska filtret ändra struktur och i denna process förlorar de gradvis sin förmåga till att skärma solljuset. Med andra ord så förbrukas de upp. Det är därför viktigt att smörja på solkräm med kemiska filter en halvtimme innan du går ut i solen och sedan regelbundet smörja på under tiden du är i solen. Kemiska filter stryks på huden och absorberar solstrålningen.

## Så vilket ska du välja?

**Fysikaliska filter är vårt val.** För att få en fungerande naturlig solkräm med *så få skadliga ingredienser som möjligt* används antingen mineralen titaniumdioxid eller mineralen zinkoxid.

De solkrämer vi valt att sälja har sk. nano-fri zink oxide eller titanium dioxide. Vi tycker att det är det bästa valet för folk som söker bra UVA och UVB skydd utan skadliga kemikalier (som har visat sig vara hormon störande) eller syntetiska konserveringsmedel.

Förutom grundskyddet av titaniumoxid och/eller zink oxid innehåller dessa naturliga solkrämer oftast välgörande oljor som olivolja, sheasmör, macadamiaolja, solrosolja, kakaosmör och inga skadliga konserveringsmedel, syntetiska dofter och annat hälsovådligt.

Men de bör ändå användas med måtta.

**Zinkoxid** anses vara en relativt ofarlig metallförening ur ett hälsoperspektiv eftersom den inte lagras i kroppen. Det har varit mycket skrivelser om zink oxide att det kan innehålla sk. nano-partiklar och då är väldigt skadligt och tros ge DNA-skador och i kombination med UV-ljusexponering kan orsaka bildning av fria radikaler. Storleken på dessa partiklar spelar väsentlig roll. Därav är det viktigt att nämna skillnaden på **mikro- och nano-partiklar**. Nano-partiklar är mindre än 100 nm, medan mikro-partiklar är större än 100 nm. Det finns alltså non-nano zinkoxid gjord på micro-partiklar som används i de flesta ekologiska, naturliga solskydd. Detta minskar även ingrediens-listan markant.

**Titandioxid** har misstankar att vid exponering för solljus orsaka bildning av fria radikaler.

Men om man ej vill ha zinc eller titanium oxide får man välja en solkräm med kemiska filter och svälja att de då alltid innehåller minst ett kemiskt innehåll som klassas som hormonstörande och med många syntetiska konserveringsmedel samt giftiga ämnen för vattenlevande organismer.

**Vi sammanfattar:** Inta näringsrik kost och tillskott av antioxidanter. Smörj in huden med välgörande, ekologiska oljor. Var i solen med måtta utan solskydd för att bilda D-vitamin. Övrig tid använd fysikaliska filter eller täck kroppen med tunna kläder samt undvik solen när den är som starkast. Undvik kemiska filter.

**Här är en lista på ämnen (i kemiska solskydd) som du gör bäst i att undvika helt - både för dig själv och för miljön:**

- **Butyl Methoxydibenzoylmethane** är svårnedbrytbart, lagras hos levande organismer och sannolikt mycket giftigt för vattenlevande organismer. Allergiframkallande när det bryts ner av UV-ljus.
- **Ethylhexyl Methoxycinnamate & 4-methylbenzylidenecamphor (4-MBC)** lagras hos levande organismer, är mycket giftigt för alger och ryggradslösa vattenlevande djur. Ämnena är hormonstörande.
- **Octocrylene** lagras hos levande organismer och är giftigt för vattenlevande organismer.
- **Cyclopentasiloxane** är svårnedbrytbart, lagras hos levande organismer och är giftigt för vattenlevande organismer. Ämnet misstänks ha cancerframkallande egenskaper. Ämnet har påträffats i fisk vilket tyder på att substansen kan spridas storskaligt.
- **Cyklohexasiloxane** är mycket svårnedbrytbart och mycket giftigt för vattenlevande organismer. Ämnet tros även kunna lagras hos levande organismer.
- **Oxybenzone och Octyl methoxycinnamate:** Det finns rapporter som antytt att detta kemiska filtret efterliknar hormoner i kroppen med olika hälsorisker som följd, speciellt barn och sjuka personer är utsatta grupper.

- **Vitamin A dvs. retinol and retinyl palmitate** har misstankar om att öka spridningen och produktionen av maligna cancer celler enligt en rapport från Environmental Working Group i USA (en non-profit grupp i Washington).
- **Två typer av så kallade siloxaner**, ämnen som kan användas som mjukgörare och för att höja solskyddsfaktorn är svårnedbrytbara, giftiga och kan lagras upp i mycket höga halter i levande organismer.

**Andra mycket skadliga ämnen i kemiska solskydd:**

3-benzylidene camphor, benzophenone-3, Avobenzene, Cinoxate, Dioxybenzone, Homosalate, Menthyl anthranilate, Octocrylene, Octyl methoxycinnamate, Octylsalicylate, Padimate O, Phenylbenzimidazole, Sulisobenzene och Homosalate (Eusolex / HMS). Spray eller puderform bör alltid undvikas tycker vi för säkerhets skull.

Nu vet du lite mer och kan välja själv. :-)

Soliga Hälsningar från Tom, Rahima och Mikael på ClearLife.se

