



koostiosa võib ajapikku nahka hoopis kahjustada. Näiteks sisaldavad paljud kreemid alumiiniumi, mis kuhju-

des võib pidurdada antioksidantide tegevust nahas.

Kaitsekreemide päikesefiltrid on moodustatud mineraalsetest ja orgaanilistest koostisosadest. Mineraalsed koostisosad nagu tsinkoksiid või titaanoksiid peegeldavad või hajutavad UV-kiirgust. Orgaanilised koostisosad, näiteks bensofenoonid, neelavad kiirgust ja hajutavad seda.

### ERI FILTRID

Looduskosmeetika tootjad rõhutavad, et nende päikesefiltrid on 100% mineraalsed. Näiteks kasutab Dr. Hauschka kõigis oma päikesetoodetes mineraalset filtrit – peeneks jahvatatud titaandioksiidi pulbrit.

Tootja kinnitab, et see ei imendu nahka, vaid moodustab sellele õhukese kaitsekihi, millelt UVA- ja UVB-kiired tagasi peegelduvad. Ka teistes Eestis müüdavates looduskosmeetilistes päikesetoodetes on mineraalsed filt-

rid, näiteks Lavera ja Weleda sarja omades.

### JA OMETI...

Teadlased on oma uuringutega tõestanud, et kartlikult päikese eest varjudes võib oma tervisele teha hoopis suuremat kahju kui mõõdukalt päevitades. Nimelt toodab nahk UV-kiirguse mõjul D-vitamiini, mida keha hädasti vajab. Seda saab ka mõne toiduga, kuid põhiline allikas on päike.

Piisav kogus D-vitamiini aitab immuunsüsteemil korralikult töötada, tänu millele püsib inimene terve. Eriti kergesti kipuvad D-vitamiini vaeguse all kannatama inimesed piirkondades, kus on pikad pimedad talved, nagu meil.

Üks lahendus oleks luua selline päikesekreem, mis blokeeriks ohtlikud pikad UV-kiired, kuid laseks samal ajal läbi lühikesed UV-kiired, mis toodavad vitamiini.

TARGU TALITA

## Pidage meeles

- Et päevituskreem tõesti kaitseks, ärge sellega koonerdage. Täiskasvanuil soovitatakse seda korraga kehale määrida 6 teelusikatäit ehk umbes peopesatäis.
- Mitte ükski päikesetoodete ei kaitse UV-kiirte eest 100%.
- Pärast ujumist ja higistamist lisage nahale kreemi.
- Otsige keskpäevase päikese eest varju. Kindlasti peaksid seda tegema väikelapsed.
- Kandke päikese käes kerget õhku läbi laskvaid rõivaid ja laia servaga peakatet. Mitte asjata ei kandnud esivanemad põllul või heinamaal töötades ka kõige kuumema ilmaga rõivaid ja mütsi.



## Bepanthen Plus (dekspantenooli 5%, kloorheksidiinvesinikklooriidi 0,5%) aitab kriimustustel kiiremini paraneda.

Lapsed on oma mängudes põhjalikud. Sellepärast on ka nahakriimud ja väiksemad haavad suve lahutamatu osa. Bepanthen Plus (dekspantenooli 5%, kloorheksidiinvesinikklooriidi 0,5%) kreemi koostisosa dekspantenool muutub naha ja limaskesta kudedes B5-vitamiiniks, mis aitab vigastatud nahal kiiremini taastuda. Kreemis sisalduv kloorheksidiin tõrjub ära võimalikke põletikke, mida põhjustavad haava sattuv mustus ja bakterid. Bepanthen Plus (dekspantenooli 5%, kloorheksidiinvesinikklooriidi 0,5%) kaitseb nahka ka hõõrdumuste puhul ning aitab kaasa inimorganismi väliskeskonna kahjulike mõjude eest kaitsva epiteelkoeki moodustumisele. Sobib igale vanusele ja nahatüübile. Ei sisalda lõhna- ega värvaineid. Müügil apteekides ilma retseptita. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

## Iga raks on värav tähtsam kui mõni kriim!

VALIGE SOBIVAIM TOODE			
Kasutusala	Bepanthen SALV Rasvane dekspantenool 5%	Bepanthen KREEM Värviline dekspantenool 5%	Bepanthen PLUS Inimnahale 5% dekspantenool 5%
Mähkmete põhjustatud nahahaudumuse vältimine ja ravi	●●●	●	
Rinnanibude haavandid (ei vaja eemaldamist enne imetamist)	●●●	●	●●●
Väiksemad haavad ja kriimustused	●●●	●	●●●
Marrastused, hõõrdumused	●	●	●●●
Kuivad ja lõhenenud huuled	●●●	●	
Valulikud suunurgad	●●●	●	
Käed ja nägu	●●●	●	
Künte nahavallid	●●●	●	
Kuiv ja kare nahk	●●●	●	
Limaskestad	●●●	●	
Kergemad põletused, päikesepõletus	●	●	
Dermatiit	●●●	●	●
Kirurgiliste haavade, lamatiste ja haavandite hoolduseks	●	●	●●●
Jalalõhed, kuivad sõrmeotsad ja küünarnukid	●●●	●	●●●

