



*En liten handbok  
om solskydd*



AV: MESOESTETIC SVERIGE



Efter en lång period av kyla och mörker har bladen sakta slagit ut och den vackra, rosaskimrande körsbärsblomningen bytts ut mot nyutslagna syrener i violett färgskala.

Det doftar som skolavslutning när man var liten.

Sommaren närmar sig med varma dagar, glittrande hav, cykelturer, picknickar och ljusa nätter där solen knappt hinner gå ner innan den går upp och blir till en ny, strålande dag igen.

Den här sommaren kommer kanske inte att bli som du tänkt dig. Men så länge vi är friska och symptomfria, behöver vi i Sverige inte sitta inomhus utan får ta oss ut och njuta av sol och värme - med avstånd från varandra.

Vi vill med den här handboken förklara varför det är viktigt och hur du bäst skyddar sig mot de farliga strålarna, även den där mörka, iskalla vinterdagen.

*Vi hoppas att du är rädd om dig och håller avstånd.*



## **Kapitel ett**

Vad för skador orsakar strålning på huden?

## **Kapitel två**

Ibland behöver du vara extra försiktig i solen, vet du när?

## **Kapitel tre**

Vad för olika filter finns det och varför?

## **Kapitel fyra**

Vilket solskydd ska jag välja?

## **Kapitel fem**

Att applicera solskydd

## **Kapitel sex**

Våra bästa tips om du bränt dig

## **Kapitel sju**

Våra bästa tips för lata dagar i skuggan



## Vad orsakar strålning för skador på huden?

Året om, en solig junikväll eller molnig novemberdag, utsätts vi för mer eller mindre strålning från solen. Trots att vi blir mer medvetna om vikten av solskydd upplever vi ändå att det slarvas lite för ofta. Genom att förmedla rätt kunskap hoppas vi att det blir lättare att förstå varför det alltid tjas om solskyddet.

Låt oss börja med att gå till botten med var strålningen tar vägen i huden och vilka skador vi kan få.

**UVB (B=burn)** når ner i överhuden (epidermis) och kan orsaka inflammation som visar sig som hudrodnad och solsveda - vi har alltså bränt oss.

**UVA (A=aging)** tar sig igenom både fönster och kläder och når ända ner till läderhuden (dermis). UVA kan orsaka soleksem och att huden åldras i förtid. Det betyder alltså du skadar huden även när du är på bilsemester i Grekland med uppdragna vindrutor.

**HEV** är strålningen vi utsätts för från bland annat våra smartphones och tv. HEV-strålningen når ner till läderhuden och får huden att åldras genom att hudens byggstenar (kollagen- och elastin) bryts ner. På senare tid har HEV-strålning också visat sig vara en stor anledning till uppkomst av pigmenteringar.

**Infraröd strålning (IR)** kommer från källor som utstrålar värme (bland annat sol, elektronik och element) och kan orsaka inflammation, att huden åldras i förtid och sakta ner vår cellförnyelseprocess.

## Ibland behöver du vara extra försiktig i solen, vet du när?

- Melanin är hudens naturliga solskydd och om du är ljusare i huden producerar din hud mindre melanin. En ljusare hud behöver vara extra försiktig men oavsett hudfärg är det viktigt att du skyddar dig.
- Där solens strålar kan reflekteras blir strålningen ännu mer intensiv, var extra försiktig vid till exempel havet eller när du åker skidor.
- Om du har acne eller sår som inte läkt och utsätter dig för strålning ökar risken att få pigmentering i inflammationen (post-inflammatorisk hyperpigmentering)
- Vissa mediciner (preventivmedel, antibiotika, antidepressiva med flera) kan göra dig känsligare för solen. Läs noggrant igenom bipacksedeln.
- Om du använder kosmetika eller parfymer kan vissa ingredienser (till exempel bergamot) göra det området du applicerat produkten på extra utsatt för solen.
- Om du har gjort en kraftfull behandling (till exempel kemisk peel och laser) behöver du vara extra försiktig den närmaste tiden efter.



### Vad för olika filter finns det och varför?

Det finns olika filter som skyddar mot olika typer av strålning och beroende på vilken hudtyp eller tillstånd vi har kan båda kombineras eller vara för sig.

**Kemikaliskt filter** skyddar mot UV-strålning - alltså både UVA och UVB. Det absorberas av huden och får strålningen att minska i intensitet. Mesoestetics kemikaliska filter är oljebaserat. Ett kemikaliskt filter måste alltid appliceras 30 minuter före solexponering för att huden ska hinna skyddas ordentligt.

**Fysikaliskt filter** skyddar också mot UV-strålning. Genom att stanna på hudytan reflekteras strålningen bort. Ett fysikaliskt filter passar en känslig och/eller fet hudtyp eftersom att filtret inte är oljebaserat. Fysikaliska filter upplevs ofta som vita på huden om de inte smörjs in ordentligt.

**Biologiskt filter** består av ett växtbaserat komplex med antioxidanter som skyddar mot HEV och IR. Det blockerar fria radikaler (till exempel föroreningar, stress, minskad sömn och rökning)





## Vilket solskydd ska jag välja?

När du väljer solskydd finns det några kriterier som är viktiga att solskyddet uppfyller:

- Solskyddet bör ha ett brett spektrum med skydd mot UVA, UVB, HEV och IR-strålning. Om du väljer ett solskydd med ett brett spektrum minskar risken för att du bränner dig, får pigmenteringar, ökad känslighet och att huden åldras i förtid.
- Solskyddet bör passa din hudtyp och tillstånd.
- Solskyddet bör vara vattenresistent eller vattenfast om du ska bada eller svettas.

Mesoestetics solskyddslinje består av sju produkter framtagna med olika formulas och filter samt varsin, specifik aktiv ingrediens för respektive hudtyp.

Alla produkterna innehåller även pro-kollagen 47 - en växtbaserad ingrediens som effektivt skyddar mot att hudens kollagen- och elastin bryts ner.

Produkterna är dermatologiskt testade och vattenresistenta.

### **Passar alla hudtyper**

Enkelt återapplicera under dagen, går att spraya direkt över make-up.

#### **antiaging facial sun mist 50+**

Aktiv ingrediens: vitamin E

Textur: mist

Filter: kemikaliskt + fysikaliskt + biologiskt

Användning: skaka före användning, spraya 10 cm från ansikte

### **Passar en torr och/eller mogen hudtyp**

Blir till en mjuk olja när du applicerar den på huden.

#### **nourishing antiaging oil 50+**

För vem: passar en torr och/eller mogen hudtyp

Aktiv ingrediens: chiafröolja

Textur: gele-olja

Filter: kemikaliskt + biologiskt

### **Passar alla hudtyper men speciellt den pigmenterade**

Lätt färgat solskydd som aktivt jobbar hudtonsutjämnande.

#### **melan 130+ pigment control**

Aktiv ingrediens: azelogyline

Textur: lätt färgad creme

Filter: kemikaliskt + fysikaliskt + biologiskt

Användning: skaka före användning

### **För känsliga områden**

Applicera på känsliga områden så som läppar, runt ögon, på ärr och pigmenteringar samt näsa och kindben.

#### **sun protective repairing stick 100+**

Aktiv ingrediens: nyponrosolja

Textur: stick

Filter: fysikaliskt + kemikaliskt + biologiskt

### **Passar en normal och/eller kombinerad hudtyp**

Har en lätt, återfuktande formula som absorberas snabbt av huden.

#### **light water antiaging viel 50+**

Aktiv ingrediens: hyaluronsyra

Textur: lättflytande creme

Filter: kemikaliskt + fysikaliskt + biologiskt

Användning: skaka före användning

### **För kropp**

Passar alla- lätta att applicera och kladdfria.

#### **antiaging body sun mist SPF30**

Aktiv ingrediens: vitamin E

Textur: mist

Filter: kemikaliskt + fysikaliskt + biologiskt

Användning: skaka före användning, spraya 10 cm från kroppen

#### **sun protective body lotion SPF30**

Aktiv ingrediens: vitamin E

Textur: creme

Filter: kemikaliskt + biologiskt

### **Passar en känslig och/eller fet hudtyp**

Solskydd som ger en sammetsmatt finish.

#### **mineral matt antiaging fluid 50+**

Aktiv ingrediens: nedmattande lerpartiklar

Textur: flytande creme som blir till en puderfinish

Filter: fysikaliskt + biologiskt

Användning: skaka före användning





### Att applicera solskydd

- Applicera en riklig mängd (tänkt åtminstone dubbelt så mycket av den mängden du brukar ta) 30 minuter före solexponering.
- Smörj in solskyddet noggrant så du inte missar något område.
- Återapplicera solskydd varannan timme eller oftare om du torkat dig med handduk, badat eller svettats.
- Undvik solen helt när den är som starkast (mellan kl. 11-16)
- Om du ska vara i solen länge, komplettera gärna med solhatt, kläder och solglasögon.

## Våra bästa tips om du bränt dig

Det har hänt oss alla och även om vi hoppas det inte ska hända dig igen så har vi tips på vad som kan minska skadorna på huden om du råkat bränna dig.

- Undvik solen helt tills brännan har lagt sig.
- Smörj in dig flera gånger per dag med reparerande, lugnande och återfuktande produkter:

### **stem Cell restructuractive serum**

Reparerande SOS-produkt för den akuta rodnaden.

### **proteoglycans ampoules**

Närande och reparerande ampuller att använda som kur eller tre gånger i veckan för att upprätthålla balans i huden.

### **anti-stress face mask**

Lugnande och återfuktande mask i gel-form som smälter in i huden. Sov med masken, flera kvällar i rad om det behövs.

### **post-procedure fast skin repair**

Ansiktscreme som reparerar skadad hud. Återapplicera så ofta du behöver under dagen.

- Använd svala, luftiga kläder som inte sitter åt och ömmar den skadade huden.
- Drick ordentligt med vatten! Återfukta huden inifrån och ut.





## Våra bästa tips för lata dagar i skuggan

Ta en lång, sval dusch och lägg dig i skuggan med en skön sheetmask, ät jordgubbar med grädde och läs en bra bok.



Försvinn in i världen av en ljudbok och skapa något, måla om en möbel eller gör dina egna smycken.



Ta dig in en stund och baka något du inte testat förut!  
Kanske en kanelbullerulltårta?



Tappa upp ett fotbad, fila hälarna och måla naglarna. Avsluta med en inpackning av fotcreme, trä över plastpåsar och strumpor, låt verka i minst 20 minuter- dina fötter kommer vara som nya!



Spela spel om du har sällskap eller lär dig ett nytt språk!



*Tack.*



KÄLLOR:

[HTTPS://WWW.NE.SE/UPPSLAGSVERK/ENCYKLOPEDI/L%C3%A5NG/INFRAR%C3%B6D-STR%C3%A5LNING](https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/infrar%C3%B6d-str%C3%A5lning)

[HTTPS://WWW.STRALSAKERHETSMYNDIGHETEN.SE/OMRADEN/SOL-OCHE-SOLARIER/OM-UV-STRALNING/](https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se/omraden/sol-och-solarier/om-uv-stralning/)

WILLIAMS JD, MAITRA P, ATILLASOY E, WU MM, FARBERG AS, RIGEL DSS. SPF 100+ SUNSCREEN IS MORE PROTECTIVE AGAINST SUNBURN THAN SPF 50+ IN ACTUAL USE: RESULTS RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND, SPLIT-FACE, NATURAL SUNLIGHT EXPOSURE CLINICAL TRIAL. J AM ACAD DERMATOL. 2018;78(5):902-910.E2.