

ZON FEITEN

DE ZON

De zon is een ster, en vergeleken met andere sterren niet zo bijzonder. Niet bijzonder warm, niet bijzonder groot. Voor het leven op aarde is de zon echter heel belangrijk. De zon geeft ons licht en warmte en is daarmee van levensbelang. De kracht van het zonlicht is onvoorstelbaar. Iedere vierkante centimeter van het zonsoppervlak geeft evenveel licht als 100 lampen van 60 watt bij elkaar. Behalve zichtbaar licht (52%) straalt de zon ook infrarood (44%) en ultraviolet licht (4%) uit. Het infrarode licht kun je voelen, omdat het de huid verwarmt. Het ultraviolet licht geeft onze huid een zonnig tintje. Ultraviolet (UV) licht bestaat uit UVA- en UVB-stralen. UVA-stralen hebben de minste energie. Als deze te veel geabsorbeerd wordt, kan dat het collageen en elastine van de lederhuid veranderen en beschadigen. UVB heeft een hogere energiegolf en is essentieel voor de productie van vitamine D. En het stimuleert de aanmaak van melanine (bruin worden) en verdikt de opperhuid, wat weer voor bescherming van de opperhuid zorgt. Speciale cellen in de huid (melanocyten) produceren een pigment dat dus melanine wordt genoemd. Iedereen heeft ongeveer 6 miljoen van deze cellen. Het proces van bruin worden duurt overigens 24 tot 48 uur.

Zonneregels

Sinds 1992 houdt huidspecialist Monica van Ee zich vooral bezig met de voor- en nadelen van zonlicht en het effect op de huid hiervan. Sinds de richtlijnen voor verstandig zonnen en de campagnes van het KWF in 1995, is er anno 2010 toch nog steeds onduidelijkheid over de gevolgen van zonlicht. Het is ook niet makkelijk om de juiste balans te vinden tussen de slechte en goede eigenschappen van de zon. Bij gebrek aan zonlicht kan botontkalking in de hand worden gewerkt en een continu gebrek kan colonkanker (darmkanker) veroorzaken. Maar een teveel aan zonlicht geeft anderzijds risico op huidveroudering en bij veelvuldige beschadiging (zonnebrand) leiden tot huidkanker. De goede eigenschappen van de zon op je lichaam zijn dat ze je cholesterol verlaagt, vitamine D3 vormt en je slaap- waakritme reguleert.

ZONNEBRAND

Veel mensen denken dat wanneer je bruin bent de huid dan ook beschermd is. Dat is echter niet zo. De huid heeft wel een geweldig verdedigingsmechanisme tegen te veel zonlicht. Op het moment dat we ons meer dan normaal blootstellen aan zonlicht (lees hier UV-licht), dan houdt de huid langer haar hoornlaag vast en praten we over huidverdikking. Deze huidverdikking bestaat uit dode huidcellen, die een natuurlijke barrière vormen tegen straling, uitdroging en het binnendringen van vreemde stoffen en kan vervolgens een beschermingswaarde tot (SPF) 50 opleveren. Bij baby's ontbreekt deze hoornlaag nog en ook bij wat oudere kinderen is deze natuurlijke bescherming tegen straling nog niet volledig gevormd. De hoornlaag is pas goed ontwikkeld als een kind vier jaar is.

ZONNEBRAND IS GEEN VOORBAKKEN

De medische benaming voor zonnebrand is erytheem. Zonnebrand treedt op wanneer er te veel energie geabsorbeerd is door de huid. Kleine bloedvaatjes in de huid barsten door overmatige blootstelling aan zonlicht. Het resulterende zonnebrand kan leiden tot blijvende beschadiging van de huid. Veel mensen gaan er ten onrechte van uit dat verbrande huid 'vervaagt' naar een bruine huid. Dit is niet juist - zonnebrand is een letsel BOVEN OP de gebruide huid. Zonnebrand is dus een beschadiging van de huid en geen noodzakelijk deel van het bruiningsproces.

DE GOUDEN REGEL VOOR SLIM BRUIN WORDEN:

ZORG ERVOOR DAT JE NOOIT VERBRANDT IN DE ZON





ZONNECOACH

Een goed geschoolde huidcoach kan je uitstekend adviseren welke beschermingsfactor jouw huid nodig heeft en hoe jij het best met de zon kan omgaan. Want ook zonbescherming is net als huidverbetering een individueel advies waardig. Toch kan een schoonheidsspecialiste ongewild ook een grote vijand worden van je huid. De specialiste zal namelijk altijd proberen om je huid zo dun mogelijk te houden. Zo lijken de poriën fijner, de structuur en kleur beter en rimpels minder diep. Met fruitzuren, microdermabrasie, peelings en lasers wordt er uitermate effectief gewerkt naar huidverbetering. Als je je echter niet realiseert dat dit betekent dat je huid hiermee al haar natuurlijke bescherming tegen de zon verliest, dan gaat het fout. Zodra je een van de bovenstaande behandelingen in de lente ondergaat, moet je beseffen dat je huid zichzelf niet meer kan beschermen tegen zonlicht. Pigmentatievlekken zijn de eerste verschijnselen van deze schade. Zorg er dus voor dat je altijd eerst goed overlegt met je specialist voordat je een chemische peeling, microdermabrasie of dergelijke ondergaat.

De tien zonnerichtlijnen:

1. Smeer onbedekte huid in met een antizonnebrandmiddel (met UV-A- en UV-B-bescherming) met een beschermingsfactor die voor jou geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit elke twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen.
2. Ga niet zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur. Zoek dan liever de schaduw op. Ga gemiddeld niet langer dan zo'n drie uur per dag de zon in.
3. Zet in de volle zon een petje of zonnehoed op en trek een shirt aan.
4. Laat je huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met je huidtype.
5. Ga onder de 18 jaar niet zonnebaden of naar de zonnebank.
6. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon.
7. Draag op de zonnebank altijd een goedgekeurde beschermingsbril en volg de instructies op.
8. Ga uit de zon als je huid vreemd reageert met uitslag, jeuk of erg snelle verbranding, en raadpleeg een arts.
9. Vraag informatie bij een arts als je een huidandoening hebt. Bij sommige aandoeningen helpt UV-licht, bij andere brengt dat juist extra schade toe. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten. Lees de bijsluiter.
10. Ga lekker naar buiten, geniet van de zon, maar zorg dat je niet verbrandt!

Zonneschijn

In de zon zitten is gezellig en prettig en kan bovendien een antidepressief effect hebben. De zon is zelfs onmisbaar voor het leven van planten, dieren, mensen en zorgt voor de aanmaak van vitamine D, die je nodig hebt voor je botopbouw. Via je onbehaarde huid neem je het zonlicht op. Alleen je hersenen, schaamdelen en transpiratiedelen worden tegenwoordig nog functioneel beschermd door een dikke vacht. Je lichtere beharing heeft andere functies voor de huid en biedt geen bescherming tegen zonlicht. Toen onze prehistorische voorouders vanuit Afrika de aarde begonnen te veroveren en als nomaden naar landen trokken waar een steeds lagere zonkracht en ook minder zonuren waren, hebben we ons vachtje laten vallen om zo meer zonlicht op te kunnen nemen en is onze huid ook steeds dunner en lichter van kleur geworden. Het is werkelijk verbluffend hoe het lichaam zich kan aanpassen aan de omgeving.

BRUINE ARMEN EN BENEN

Je armen en benen worden vaak minder bruin dan andere delen van je lichaam. Dit komt omdat deze minder melanine bevatten. Mensen zijn op zo'n manier ontworpen dat de delen van het lichaam die meer bescherming tegen blootstelling aan de zon nodig hebben (zoals de schouders en armen) meer melanine bevatten. De benen staan meestal in de 'schaduw' van de rest van het lichaam en hebben daarom niet zo veel bescherming nodig. Het zal daardoor langer duren voordat de benen een beetje bruin worden. Het scheren, waxen en scrubben van de benen vertraagt de resultaten ook. Vooral bij de benen heb je dus geduld nodig. Loop dus niet te hard van stapel, maar zorg ervoor dat ze eens in de zoveel tijd natuurlijk zonlicht krijgen.

ZONNEVITAMINE D

Eind achttiende eeuw veroorzaakte de industriële revolutie de Engelse Ziekte (rachitis) in Noord-Europa en de VS. Door het vele binnenshuis zijn en de luchtvervuiling kwamen jeugdige mensen veel zonlicht tekort. Een direct gevolg van deze snelle omgevingsveranderingen was bij volwassenen osteomalacie (verweking van het bot), een voorloper van osteoporose (botontkalking). In de eerste helft van de twintigste eeuw ontdekte men de samenhang tussen rachitis, zonlicht en vitamine D. Massaal kwamen de flessen levertraan op tafel en werden er voor de jonge bleekneusjes uit de stad vakantietripjes naar zonnige Hollandse buitengebieden georganiseerd. In 1961 werd er in Nederland zelfs een margarinebesluit genomen om de vitamine D-gehalte van de bevolking te verbeteren. Vitamine D is essentieel voor de gezondheid van de botten, reguleert de bloeddruk en verbetert de productie van insuline. Zo werd het een verplichte toevoeging aan algemeen gebruikt voedingsmiddel als margarine; in de VS werd het aan melk toegevoegd. Tegenwoordig wordt Vitamine D daarom ook wel de wondervitamine genoemd.

Indien je toch (ongewenst) blootstaat aan zonlicht, bijvoorbeeld op een boot, tennis, golf of terras, dan smeer je de huid in met een goede zonbescherming. Hierover bestaat een overigens leuke misvatting: als een product aangeeft dat deze een bescherming biedt van bijvoorbeeld vier uur, dan is het niet zo dat als je na één uur weer gaat smeren weer vier uur 'bij smeert'. Zonbescherming heeft geen cumulatief effect. +

ZONNEBADEN

Tegenwoordig gaan we steeds vaker op vakantie, en het liefst naar zeer exotische bestemmingen waar de zonkracht vele malen hoger ligt dan in Nederland. De tropische stranden krioelen de hele dag van toeristen. De lokale bevolking zal je er echter hooguit in de ochtend of de namiddag zien, en dat heeft een reden. De bevolking heeft haar leefgewoontes namelijk geheel op het klimaat aangepast en weet dat de zonkracht tussen twaalf en drie uur 's middags het sterkst is en je dan uit de zon moet blijven. Rond die tijd zie je de lokale bevolking dan ook in de schaduw uitgebreid lunchen en/of een middagdutje houden. Als je iedere ochtend en iedere namiddag dus even van de zon geniet en de rest van je dag vult met andere leuke zaken, dan heeft de huid de tijd om het zonlicht te verwerken.



Door Monica van Ee
huidexpert en directeur hannah