

ZON

Let's talk about

Weg met de melkflessen, hop, kom maar door met die zongebruinde pootjes. Maar een beetje verantwoord is dan ook wel weer fijn. Jetske Ultee haalt de fabels de wereld uit en neemt ons aan de hand wat betreft veilig zonnen. Want dat mag heus.

Q VERTEL ONS, MOGEN WE ECHT NIET IN DE ZON ZITTEN?

A: "Dat mogen we echt wel! Maar dan wel beschermd. Zonnestralen zijn namelijk echt schadelijk voor de huid. Volgens berekeningen krijgt de komende jaren 1 op de 4 Nederlanders te maken met huidkanker, mede veroorzaakt door ons zongedrag. Maar ook huidveroudering zoals rimpels, pigment en verslapping wordt voor 90% door zonbeschadiging veroorzaakt."

Q WE WORDEN BLIJ VAN DE ZON. DAT IS TOCH JUUST HEEL FIJN EN GOED?

A: "Zeker weten, daarnaast is het ook nog eens goed voor onze vitamine D voorraad. Maar dat weegt niet op tegen de schadelijke effecten van de zon. Geniet daarom altijd beschermd! Maar.. als je op een terrasje zit en je bent je SPF vergeten, geniet dan vooral gewoon lekker van je lunch en je glaasje wijn!"

Q HOE VAAK MOETEN WE ONS EIGENLIJK INSMEREN?

"Om de factor te bereiken die op de verpakking vermeld staat moet je de crème elke twee uur opnieuw aanbrengen om werkzaam te zijn. De werkzaamheid van de filter neemt namelijk af na het aanbrengen. Het is helaas echt een fabel dat een zonnebrandcrème geschikt zou zijn voor de hele dag."

Q MOETEN WE ZONNEBRAND ECHT NA EEN JAAR WEGGOOIEN? DAT IS NAMELIJK BEST ZONDE.

"Zonde maar waar. Zeker van bepaalde chemische filters neemt de werking sterk af na 12 maanden en daarom raad ik dus ook aan om elk jaar een nieuwe zonnebrandcrème te kopen. Er moet altijd op de verpakking een open pot symbool vermeld staan. Dat betekent dat een product gedurende minimaal 30 maanden houdbaar is en als het product open is geweest het aantal maanden dat naast of op het open pot symbool genoemd staat."

Q IS DE ZONNEBANK EEN GOEDE VOORBEREIDING?

A: "Absoluut niet. Zonnebank bruin beschermt nauwelijks tegen verbranding. En daarbij bestaat de straling die je krijgt door het gebruik van een zonnebank voornamelijk uit UVA straling. Deze straling dringt nog dieper door in de huid dan UVB, hier beschadigen ze het DNA en versnellen zo het huidverouderingsproces."

Q WELKE FACTOR MOETEN WE KIEZEN?

Wat veel mensen misschien niet weten is dat geen enkele filter 100% beschermt, ook niet die SPF 50. Als je een zonnebrandcrème goed en volgens de regels aanbrengt, beschermt een product met factor 15 tegen 94% van de zonnestralen en een product met een factor 30 tegen 97%. Een factor 50 beschermt maar 1-2% meer. Tenzij je een extreem lichte huid hebt, volstaat factor 15 of 30. Ben je geen trouwe smeerder en heb je (snel) last van pigmentvlekken? Kies dan voor een factor 30!



NON-PROFIT ZONNEBRANDCRÈME
ONTWIKKELD DOOR STICHTING SUNWISER
VAN DR. JETSKÉ ULTEE



SMEER JE IN!

- Bevat effectieve en veilige zonnefilters
- Beschermt de huid tegen UVA en UVB straling
- Suncover is geschikt voor zowel het lichaam als het gezicht

BESTEL VIA: WWW.SMEERJEIN.NL



1. Ambre Solaire Zonnespray, SPF 30, 200 ml, € 16,99, Garnier.
2. Moisturizing Tanning Spray, SPF 20, 200 ml, € 30,50, Collistar.
3. Body Cream, SPF 15, 150 ml, € 27, Clinique.
4. Sun care Oil, SPF 30, 150 ml, € 29,50, Clarins.
5. Onzichtbare hydraterende nevel, SPF 50, 200 ml, € 24,95, Vichy.
6. Soleil Bronzer milk-mist, SPF 30, 200 ml, € 36, Lancôme.
7. Lichaam & Gezicht creme, SPF 30, 250 ml, € 12,50, Uncover Skincare.