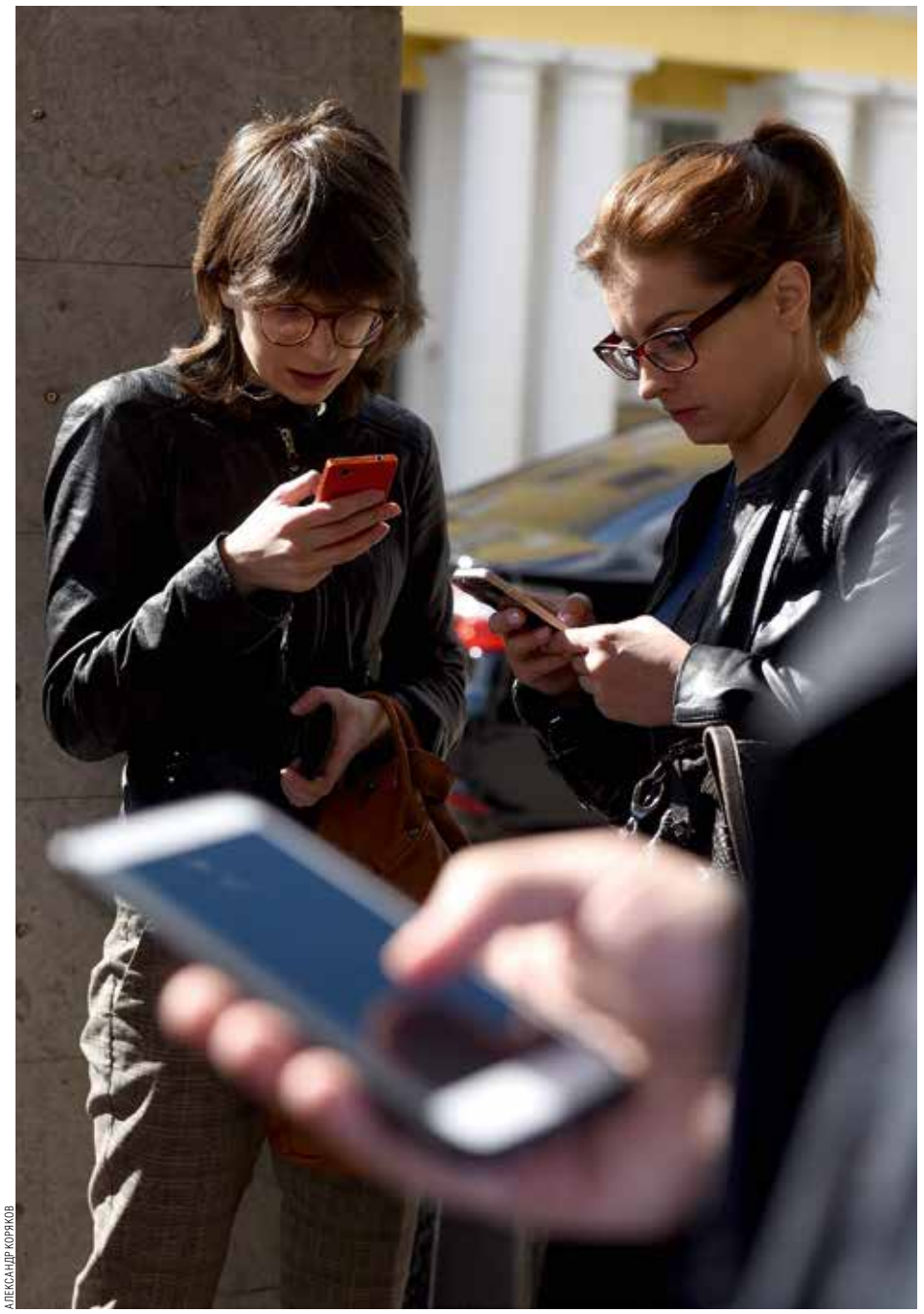
Что нам светит

Средства защиты от синего света смартфонов

Мария Чекалина



АЛЕКСАНДР КОРЯКОВ

НАСКОЛЬКО вы зависимы от вашего смартфона? Чтобы понять масштаб проблемы, проверьте, сколько времени вы проводите с включенным экраном телефона. Раньше для этого надо было установить специальное приложение, теперь же такая функция встроена в прошивку смартфона. Зайдите в настройках в пункт «Экранное время» — там собрана вся статистика: среднее количество часов, когда экран включен, количество поднятий телефона и то, на что вы тратите ваше время (социальные сети, почта, мессенджеры). У некоторых людей, кажется, телефон буквально приклеен к руке, так как большая часть работы проходит через него. Поэтому давайте будем честными: существенно ограничить время работы с телефоном мы не в состоянии.

Но задумывались ли вы когда-нибудь, что кроме ценных минут любимый гаджет отбирает у вас здоровый сон и молодость? Виноват в этом синий свет, излучаемый от экрана телефонов, компьютеров, телевизоров. Так называемый свет HEV — high-energy visible. Разберемся, чем он вреден.

Год назад трем американским ученым вручили Нобелевскую премию за открытие молекулярных механизмов, управляющих циркадными ритмами. Это биологические ритмы, своего рода наши внутренние часы, от которых зависит чередование сна и бодрствования, обмен веществ, работа гормонов, изменение температуры тела. На работу циркадных ритмов влияет много факторов, в том числе смена света и темноты. Как только начинает темнеть, для нашего организма это подсказка, что близится ночь, пора замедлять активные процессы и переключаться на ночной восстановительный режим. Но синий свет от экрана, имитирующий дневное освещение, сбивает организм с толку, подавляя синтез гормона сна мелатонина. А без должного уровня мелатонина — прощай, здоровый сон, и привет, бессонница. Бывает у вас так, что падаете вечером от усталости, а заснуть не можете? Или постоянно просыпаетесь среди ночи? Вот это она и есть, нехватка мелатонина. В результате недостатка или плохого качества сна организм не успевает наладить заново все процессы. Поэтому «поломка» может произойти на любом уровне: от нервной до иммунной системы. Так что смотреть перед сном любимые сериалы или листать ленту Instagram не лучшее занятие.

Дефицит сна, как известно, плохо сказывается на качестве кожи (работа клеток тоже не успевает восстановиться). Но, допустим, вы научились пользоваться функцией Night Shift на телефоне, которая переводит яркий синий свет в желтый, а за два часа до сна убрали или выключили все гаджеты. Да, вы спасли свой сон, но не кожу. Мы вроде бы все уже выучили, что нужно защищать ее от солнечных лучей. Теперь пора подумать о том, как бороться с разрушительным воздействием синего света. Оказывается, он проникает в кожу даже глубже ультрафиолетовых лучей, разрушая коллаген и эластин. Он повышает производство свободных радикалов в клетках кожи, ускоряя окислительные процессы. Это значит больше морщин, потеря тонуса кожи и неровный тон.

На защиту здоровья кожи встали косметические компании, выпустив за последний год специальные средства, призванные нейтрализовать воздействие синего света гаджетов: Estee Lauder — восстанавливающее средство для кожи вокруг глаз Advanced Night Repair Eye, Rivoli — крем Le Visage Creme de Jour Jeunesse №02, Uriage — гамму Age Protect, Payot — линию Blue Techni Liss.

В новых средствах производители делают ставку на антиоксиданты и восстанавливающие комплексы. «В научном сообществе давно обсуждается влияние гаджетов на образ жизни и организм человека. Мы два года работали над продуктами линии Blue Techni Liss, чтобы помочь уменьшить негативное влияние синего света на кожу,— рассказывает руководитель лаборатории Payot Илана Фартук.— Основное активное вещество во всех средствах — экстракт белокудренника. Он работает как отличный нейтрализатор свободных радикалов. Его эффективность в защите от синего света доказана нашими тестами: мы взяли каротиноиды (растительные пигменты), чувствительные к воздействию HEV, и подвергли их облучению, предварительно нанеся на часть из них крем Blue Techni Liss. Разрушение каротиноидов под защитой крема было минимальным, а без крема — весьма значительным. А для того чтобы помочь коже вырабатывать больше собственной гиалуроновой кислоты, а также коллагена и эластина, в средства Blue Techni Liss добавили комплекс из двух видов гиалуроновой кислоты: высокомолекулярной и ретикулированной». Кстати, у Payot нет гендерного и возрастного деления средств, поэтому линией Blue Techni Liss можно поделиться и с мужем, и с детьми-подростками.

Конечно, одними кремами не обойтись. «Только целостный подход обеспечит вам значительные результаты,— советует Илана Фартук.— Начните ухаживать за кожей как можно раньше, не нарушайте свои биоритмы, старайтесь обеспечить чистоту и комфортные условия дома и в других местах, где проводите много времени, и вы надолго сохраните здоровье и красоту».

(«Ъ-Beauty», № 56 от 04.12.2018)

СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ

уже не сказка: гаджеты крадут наши лучшие годы во всех смыслах