

# Päevitaja dilemma: kreemitada või mitte kreemitada?

Sel aastal tasub sõita kaugemale Palaule päevitama ja sukelduma – tuleval aastal on seal karmid seadused!

**Ain Kallis**  
klimatoloog



Päike "sulatab" ka kohalikud rannavolle entusiastid.

FOTO: Rauno Volmar

Nädal tagasi said pärnakad järjekordse tõestuse, et päikesekiirgus on kasulik – nende võrkpallimeeskonna tähtmängija brasiillane Chizoba kukkus järsku võimsalt mängima. “Päike tuli üle-eelmisel nädalal välja ja sulatas ta üles,” viskasid kaaslased nalja.

## Kes leiutas päikesekaitsekreemi?

Lõunamaalastel on elu meie kevadel ja suve hakul lihtne – päevita palju tahad, ikka säilib vaid “terve” pruunikas jume, sinne päike paneb nad vaid “sulama”. Samas liiguvad varsti tänavatel põrsasroosade nägudega linlased, maainimesed saavad ju väljas töötades (ja päikesega aegamööda kohastudes) pruuniks. Arvata võib, et ilma igasuguste kaitsekreemideta.

Ajad muutuvad – kui XIX sajandi lõpul supeldi pikkades kostüümides, siis XX sajandi kolmekümnendaist aastaist sai alguse päevitamise kultus. Veel pool sajandit tagasi kasutasime nn päikesekreeme (ka kakaovõid), et kiiremini pruunistuda. Nüüd aga on poodides müügil kõiksugu SPF-faktoritega kaitsekreemid kõrbemise vastu...

Ammused tsivilisatsioonid kasutasid mitmesuguseid taimeekstrakte naha kaitsmiseks päikese ohtlike kiirte eest – kreeklased oliiviõli, egiptlased riisi, jasmiiini, lupiini jt taimede mahlasid. Isegi tsinkoksiid olevat sel otstarbel kasutusel juba tuhatkond aastat!

Möödunud sajandi kolmekümnendail hakati eksperimenteerima kaitsekreemidega Austraalias. Pole ka ime, sest see manner on tuntud oma kõrvetava päikese poolest. Samal põhjusel töötati Teise maailmasõja ajal välja kreem USA sõdurite kaitseks Vaikse ookeani sõjatandril – troopiline päike olevat vahel niitnud mehi sama efektiivselt kui jaapanlaste kuulid...

Revolutsiooni päikesekaitsekreemide alal tegi noor austerlasest keemik Franz Greiter. 1938. aastal ronis ta Šveitsi ja Austria piiril kõrguva Piz Buini tippu. Mäel olevat ta kõvasti päikese võimu tunda saanud (sätendav lumi, ultraviolettkiirguse indeks üle 12 ühiku, võib arvata). Pärast sõda hakkas ta kaasa Margaga, kelle vanematel oli väike kosmeetikaettevõtte, proovima ka oma kätt sel alal.

Lauterachi linn, kus nad elasid, ei ole kaugel Šveitsi piirist. Väikeettevõtte kasvas kiiresti. Eks Greiterile meenusid ka kunagised katsumused kõrgmägedes – 1946. aastal ilmus tootevalikusse liustikukreem, mis sai nimeks Piz Buin (loe: pits). Viimane muutus kiiresti kuulsaks ning sai ka ettevõtte nimeks.

Franz Greiter oli edukas teadusemees – 1962. aastal esitles firma nn päikesekaitsefaktoriga (SPF) nahakreeme. Mida see faktor endast kujutab, teavad nüüdsel ajal vast kõik. SPF number iseloomustab eelkõige kaitset UVB-kiirguse eest. See näitab, kui kaua võib päikese käes viibida ilma päikesepõletust saamata. Enamasti on 1 SPF võrdne 15–20 minutiga, ent heleda ja õrna nahaga inimestel võib see olla ka 10 minutit või vähem. (Esimesel Greiteri liustikukreemil oli see näitaja 2). Muide, kõige suurem number neil tootel olevat 110!

## **Head omadused ja varjuküljed**

Tänapäeval ei saa ükski alpinist, polaaruuriija ega purjetaja läbi kaitsekreemideta.

Päikesevõtmine on salakaval asi. Igaüks meist on omal nahal kogenud esimeste kevad- või suvepäevade “kõva” päikest. Kui varem arvati, et aeglane pruunistumine on kasulik – nahk pigmenteerub, tekib melaniin, mis edaspidi kaitseb nahka –, siis nüüd kinnitavad paljud arstid, et igasugune pruunistumine on kahjulik.

Päevitamisega liialdamine kahjustab ka nahaalust kudet, luues soodumuse nahavähi tekkeks, mis võib varjatult edasi areneda aastakümnete jooksul.

Iga heal asjal on ka varjuküljed – kuna nüüdisaegsed päikesekaitsekreemid imenduvad, siis jõuavad ka kõik selles sisalduvad kahjulikud koostisained otse vereringesse ja mõjutavad seeläbi kogu keha. Enamik müügil olevaid kreeme sisaldab suurel hulgal parabeene, mis suurendavad rinnavähi riski ja mõjutavad meeste viljakust, ehk teisisõnu – need mõjutavad nii mees- kui naissuguhormoone või tekitavad allergiat.

Kaitsekreemid hoiavad küll inimesi, kuid mitte keskkonda – aastast 2020 on Vaikses ookeanis asuvas Palau riigis keelatud kasutada oksübensooni sisaldavaid päikesekreeme, mis mõjuvad hukutavalt korallidele. Trahv olevat 1000 dollarit! Igal aastal satub sealkandis vette ligi 14 000 tonni kreemi...