

# Προσοχή στον ήλιο!

ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ (ΚΑΙ ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ), ΑΛΛΑ ΚΡΥΒΕΙ ΚΑΙ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ. ΚΙ ΟΜΩΣ, ΜΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΕΟΥΣΑ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ!

Μπορεί το θέμα να ανακινείται κυρίως όταν μπαίνει η άνοιξη, όμως, στην πραγματικότητα, θα πρέπει να το έχουμε στο νου μας όλον το χρόνο ότι ο ήλιος προκαλεί βλάβες στην επιδερμίδα, και μάλιστα με πολύ ύπουλο τρόπο. Ακόμα κι όταν δεν γίνονται άμεσα ορατές, οι ζημιές που προκαλεί δρουν συσσωρευτικά, προκαλώντας σταδιακά πρόωρη γήρανση και, σε κάποιες περιπτώσεις (που δυστυχώς ολοένα και αυξάνονται), πιο σοβαρές ασθένειες, με κυριότερη το μελάνωμα. Με αυτά τα δεδομένα, οι εταιρείες καλλυντικών δεν επαναπαύονται, αλλά κάθε χρό-

νο εξελίσσουν τις αντηλιακές φόρμουλές τους, εμπλουτίζοντάς τες με αντηλιακά φίλτρα νέας γενιάς κατά των UVA και UVB, ενώ ακόμα και οι πιο υψηλοί δείκτες προστασίας φοριούνται άνετα, χωρίς να

δίνουν αποτέλεσμα λευκής «μάσκας» στο πρόσωπο.

### Ό,τι πρέπει να γνωρίζετε για την ηλιακή ακτινοβολία

Από το ευρύ φάσμα ακτινοβολίας που παράγει ο ήλιος, η υπεριώδης –αυτή που είναι γνωστή ως UV– είναι εκείνη που θέτει σε κίνδυνο την υγεία του δέρματός μας και προκαλεί σοβαρές παθήσεις, όπως ο καρκίνος του δέρματος και ο καταρράκτης.

Η υπεριώδης ακτινοβολία χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες: τη UVC –μια εξαιρετικά βλαβερή ακτινοβολία, που απορροφάται από το όζον της ατμόσφαιρας και δεν φτάνει στην επιφάνεια της Γης– και τις «διάσημες» UVA και UVB, οι οποίες δεν είναι ορατές με γυμνό μάτι, αλλά φτάνουν στη Γη. Με τη βοήθεια των ακτίνων UVB, το δέρμα παράγει την απαραίτητη για τα οστά βιταμίνη D3, όμως για αυτή τη διαδικασία αρκούν 20 λεπτά έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Από εκεί και πέρα, οι ακτίνες UV μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη στο τοπικό ανοσοποιητικό σύστημα του δέρματος, ακόμα και στο DNA των κυττάρων. Πιο συγκεκριμένα, οι ακτίνες UVA εισχωρούν στα χαμηλότερα στρώματα του δέρματος και καταστρέφουν τον συνδετικό ιστό κάτω από την επιδερμίδα, με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση. Επιπλέον, σύμφωνα με νέες έρευνες, οι συγκεκριμένες ακτίνες συντελούν και στην εμφάνιση καρκίνου του δέρματος. Όσο για τις UVB, είναι εκείνες που ευθύνονται για το μπρονζέ χρώμα της επιδερμίδας. Όμως, αν εκτεθείτε σε αυτές για πολλή ώρα, προκαλούν έγκαυμα και κοκκινίλα. Αν και τα κύτταρα έχουν μηχανισμό επανόρθωσης της βλάβης, η επαναλαμβανόμενη και χωρίς μέτρο έκθεση στον ήλιο οδηγεί σε τροποποίηση του γενετικού υλικού, σε πρόωρη γήρανση, ακόμα και σε πρώτο στάδιο καρκίνου του δέρματος.

### Καρκίνος του δέρματος: η πρόληψη σώζει

Σύμφωνα με τα στοιχεία, λόγω των περιβαλλοντικών μεταβολών και των αλλαγών στον τρόπο ζωής, ο καρκίνος του δέρματος αποτελεί ένα από τα 10 είδη καρκίνων που εμφανίζονται συχνότερα στους Ευρωπαίους.

Η επαναλαμβανόμενη και χωρίς μέτρο έκθεση στον ήλιο οδηγεί σε τροποποίηση του γενετικού υλικού, σε πρόωρη γήρανση, ακόμα και σε πρώτο στάδιο καρκίνου του δέρματος.





Αν διαγνωστεί έγκαιρα, η καλοήθης μελαγχρωματική βλάβη μπορεί να αντιμετωπιστεί και να μην αποτελέσει κίνδυνο για τη ζωή του ασθενούς. Υπάρχει όμως και το μελάνωμα, ο κακοήθης όγκος του δέρματος, που είναι επιθετικός και έχει την τάση να εξαπλώνεται μέσω των λεμφικών ή των αιμοφόρων αγγείων. Για να μη βρεθείτε προ

δυσάρεστων εκπλήξεων, είναι πολύ σημαντικό να εξετάζετε μόνοι σας το σώμα σας σε τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. στο ντους), καθώς η αυτοεξέταση μπορεί να οδηγήσει στην έγκαιρη διάγνωση και στην αντιμετώπιση της βλάβης (συνήθως με χειρουργική αφαίρεση των υποπτωών όγκων), πριν αυτή πάρει επικίνδυνες διαστάσεις. Απαραίτητη είναι, βεβαί-

ως, και η τακτική εξέταση από τον ειδικό δύο φορές το χρόνο, ιδίως αν ανήκετε στην ομάδα υψηλού κινδύνου. Σε αυτήν ανήκετε αν έχετε ανοιχτόχρωμο δέρμα, που καίγεται εύκολα, αν έχετε ήδη πολλές ελιές, αν έχετε πάθει πολλές φορές ηλιακό έγκαυμα, αν συνηθίζετε να μένετε για πολλές ώρες κάτω από τον ήλιο χωρίς τη σωστή προστασία και αν κάποιο μέλος της οικογένειάς σας έχει εμφανίσει μελάνωμα.

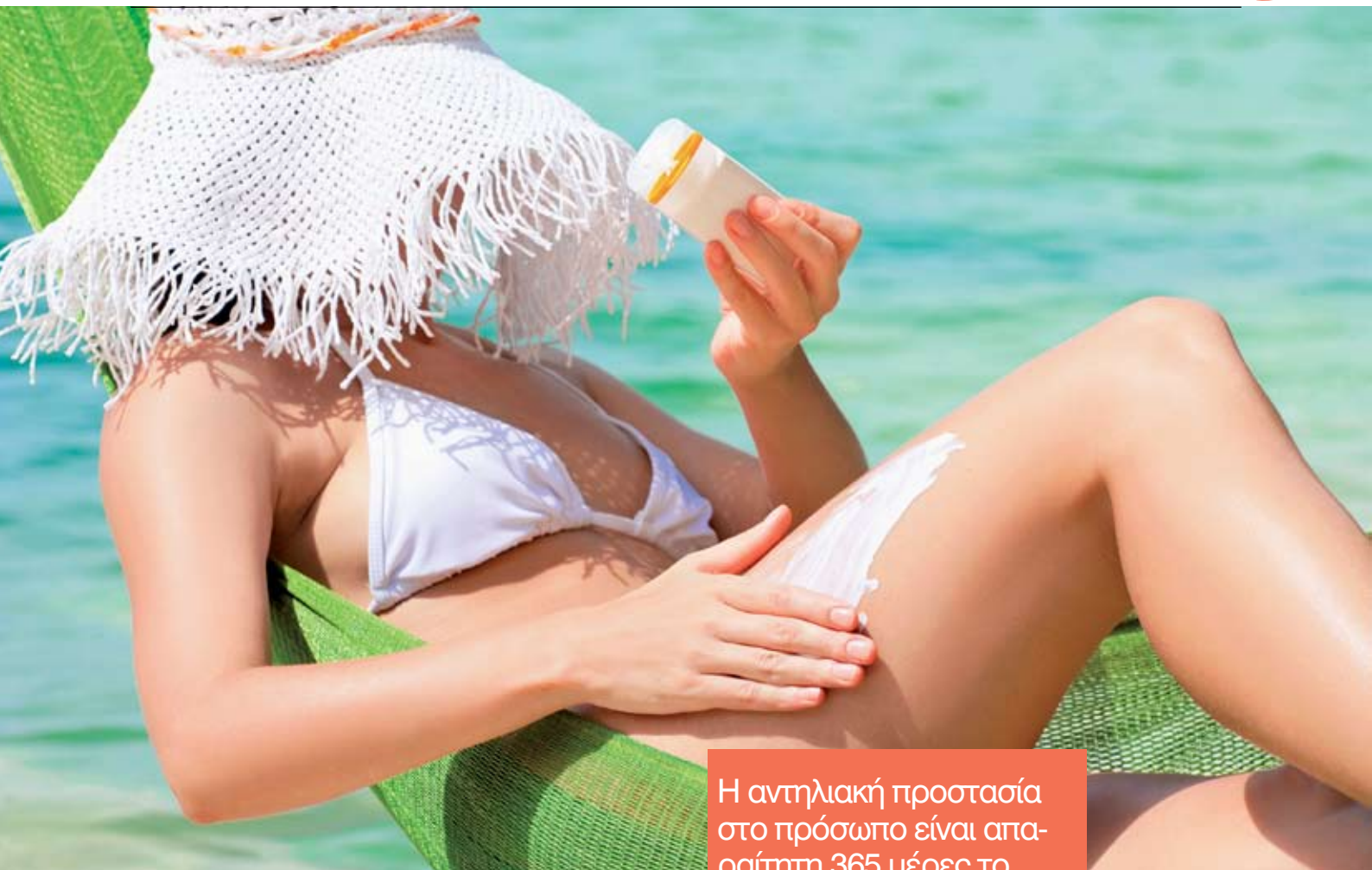
### Δείξε μου το δείκτη σου...

Τα νέα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τη βλαπτική επίδραση του ήλιου και την αύξηση των κρουσμάτων μελανώματος, τα οποία βλέπουν συνεχώς το φως της δημοσιότητας, οδήγησαν την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στην έκδοση σύστασης σχετικά με τα αντηλιακά, την ασφάλεια των καταναλωτών, αλλά και τη σωστή ενημέρωσή τους από τις ετικέτες

### Δείκτης προστασίας

Με τον όρο «δείκτης προστασίας» εννοούμε τον αριθμό που δείχνει το βαθμό προστασίας που προσφέρει το αντηλιακό στο δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία. Αν, δηλαδή, πρακτικά, χωρίς αντηλιακό θα μπορούσαμε να πάθουμε έγκαυμα από τον ήλιο σε 15 λεπτά, με τη χρήση ενός αντηλιακού με SPF 10 αυτός ο χρόνος πολλαπλασιάζεται επί 10 (άρα θα κινδυνεύαμε να πάθουμε έγκαυμα σε 150 λεπτά).

των αντηλιακών. Αυτή η σύσταση είχε ως αποτέλεσμα να αναγράφονται στις ανανεωμένες συσκευασίες των αντηλιακών προϊόντων, τόσο η προστασία που προσφέρουν από τις ακτίνες UVB (ο γνωστός μας δείκτης προστασίας SPF), όσο και η προστασία που παρέχουν από την ακτινοβολία UVA (αναγράφεται ως δείκτης PPD). Επιπλέον, για να είναι ακόμα πιο εύκολη και εύστοχη η επιλογή του κατάλληλου προϊόντος, η σύσταση υποδεικνύει την αντιστοιχία κάθε δείκτη με μια κατηγορία προστασίας. Συγκεκριμένα: μικρή (για SPF 6, 10), μεσαία (για SPF 15, 20, 25), υψηλή (για SPF 30, 50) και πολύ υψηλή (για SPF 50+).



### Υπάρχει σωστός τρόπος εφαρμογής του αντηλιακού;

Ναι! Κατ' αρχάς, θα πρέπει να έχετε πάντα στο νου σας πως η αντηλιακή προστασία στο πρόσωπο είναι απαραίτητη 365 μέρες το χρόνο και όχι μόνο κατά τη διάρκεια των διακοπών. Ο πιο εύκολος τρόπος για να μην το ξεχνάτε είναι να επιλέξετε μια κρέμα ημέρας με SPF 15 ή SPF 30, οπότε με μία κίνηση θα έχετε προστατέψει επαρκώς το πρόσωπό σας. Όταν η θερμοκρασία αρχίσει να ανεβαίνει, είναι απαραίτητο πριν βγείτε από το σπίτι να χρησιμοποιείτε αντηλιακό στις περιοχές του σώματος που μένουν εκτεθειμένες από τα καλοκαιρινά ρούχα, όπως το ντεκολτέ, τα χέρια και τα πόδια. Όσο για την παραλία, το νεσεσέρ σας θα πρέπει να περιλαμβάνει αντηλιακά για το πρόσωπο και το σώμα με υψηλό δείκτη προστασίας για

τις πρώτες μέρες της ηλιοθεραπείας και αντηλιακά με χαμηλότερο δείκτη για τις υπόλοιπες μέρες των διακοπών. Μάλιστα, όσον αφορά τις αντηλιακές συνθέσεις, η κοσμητολογία έχει κάνει άλματα, με αντηλιακά φίλτρα νέας γενιάς, αντιοξειδωτικά συστατικά και πιο αξιόπιστους δείκτες προστασίας, που προσφέρουν καλύτερη άμυνα απέναντι στη βλαβερή ηλιακή ακτινοβολία.

Όταν πρόκειται να απλώσετε το αντηλιακό σας, δώστε προσοχή στην ποσότητα που χρησιμοποιείτε, ιδίως στο σώμα, όπου η επιφάνεια είναι μεγαλύτερη και είναι πιο εύκολο να ξεφύγουν κάποια σημεία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, για σωστή προστασία θα πρέπει να χρη-

Η αντηλιακή προστασία στο πρόσωπο είναι απαραίτητη 365 μέρες το χρόνο και όχι μόνο κατά τη διάρκεια των διακοπών. Ο πιο εύκολος τρόπος για να μην το ξεχνάτε είναι να επιλέξετε μια κρέμα ημέρας με SPF 15 ή SPF 30.

σιμοποιείτε στο σώμα σχεδόν 40 γραμμάρια αντηλιακού, που αντιστοιχεί σε περίπου 6 κουταλιές του γλυκού. Ένας

ακόμα κανόνας για τη σωστή χρήση αντηλιακού είναι ότι θα πρέπει να εφαρμόζεται 15-30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο, με πολλή προσοχή, ώστε να καλυφθεί κάθε σημείο του σώματος (οι ζώνες που συνήθως ξεφεύγουν είναι τα αφτιά, η μύτη, τα χείλη, τα πέλματα, οι παλάμες, τα γόνατα και η περιοχή πίσω από αυτά, ο λαιμός και ο αυχέννας). Τέλος, μην ξεχνάτε να ανανεώνετε το αντηλιακό κάθε δύο ώρες, όταν βγαίνετε από το νερό ή, ακόμα πιο συχνά, αν ιδρώνετε υπερβολικά.

**Ποιος είναι ο τύπος  
της επιδερμίδας σας;**

Ο φωτότυπος της επιδερμίδας καθορίζει και τη συμπεριφορά της απέναντι στον ήλιο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουμε το φωτότυπο της επιδερμίδας μας, με αποτέλεσμα να μην την προστατεύουμε σωστά και επαρκώς. Οι φωτότυποι κατατάσσονται σε μια κλίμακα από το 1 έως το 6.

- **Φωτότυπος 1:** Σε αυτόν ανήκουν όσοι έχουν ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, που καίγεται σχεδόν πάντα από τον ήλιο, και μαλλιά ξανθά ή κόκκινα. Αυτός ο τύπος έχει ανάγκη από την υψηλότερη δυνατή προστασία και τη μικρότερη δυνατή έκθεση στον ήλιο.

- **Φωτότυπος 2:** Εδώ κατατάσσονται τα άτομα με ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, που μαυρίζει πολύ δύσκολα, και με μαλλιά ξανθά ή καστανόξανθα. Μαυρίζουν ελάχιστα, όμως χρειάζεται μεγάλη προσοχή για να αποφεύγουν τα ηλιακά εγκαύματα.

- **Φωτότυπος 3:** Μέτρια ανοιχτή επιδερμίδα, καστανόξανθα ή ξανθά μαλλιά. Όσοι ανήκουν σε αυτή μαυρίζουν εύκολα, αλλά δεν μπορούν να αποκτήσουν ηλιοκαμένη επιδερμίδα.

- **Φωτότυπος 4:** Σταρένια, μεσογειακή επιδερμίδα, καστανά μαλλιά. Αυτός ο τύπος μαυρίζει εύκολα, όμως χρειάζεται προστασία.

- **Φωτότυπος 5:** Σκούρα επιδερμίδα, σκούρα μαλλιά. Όσοι ανήκουν σε αυτόν μαυρίζουν γρήγορα, δεν καίγονται, αλλά δεν παύουν να έχουν ανάγκη από αντηλιακή προστασία, καθώς οι συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας δεν είναι πάντα ορατές.

- **Φωτότυπος 6:** Πολύ σκούρα επιδερμίδα, με μελανίνη στο μάξιμουμ. Μαυρίζει εύκολα, δεν καίγεται ποτέ, όμως αυτό δεν σημαίνει πως δεν κινδυνεύει από την ηλιακή ακτινοβολία.

Αν δεν είστε σίγουροι ότι γνωρίζετε το φωτότυπο της επιδερμίδας σας, κα-



λό είναι, πριν ετοιμάσετε τη βαλίτσα των διακοπών, να επισκεφθείτε τον ειδικό. Σε αυτό το ραντεβού ο δερματολόγος θα αξιολογήσει την κατάσταση του δέρματός σας και τις ανάγκες του κάτω από τον ήλιο, και θα σας προτείνει την κατάλληλη προστασία, ώστε να απολαύσετε τον ήλιο χωρίς να ρισκάρете την υγεία της επιδερμίδας σας.

**Μήπως ανήκετε στην ομάδα  
υψηλού κινδύνου;**

Όλοι οι τύποι επιδερμίδας κινδυνεύουν από τον ήλιο και χρειάζονται σωστή προφύλαξη, όμως υπάρχουν κάποιες κατηγορίες πληθυσμού που θα πρέπει να είναι ακόμα πιο προσεκτικές. Οι παράγοντες που παίζουν ρόλο στην εμφάνιση μελανώματος είναι οι λεγόμενοι «προσωπικοί», το οικογενειακό ιστορικό και οι περιβαλλοντικοί.

Ως «προσωπικοί» ορίζονται οι παράγοντες που αφορούν το φωτότυπο της επιδερμίδας του ατόμου. Όσοι ανήκουν στο φωτότυπο 1 και 2 διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος. Αν έχετε πολλούς σπίλους ή αν κάποιος μέλος της οικογένειάς σας έχει εμφανίσει μελάνωμα, τότε οι πιθανότη-

τες αυξάνονται κατά 500 φορές. Τέλος, όσον αφορά τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο κατά την παιδική και εφηβική ηλικία (που «συνοδεύεται» από ηλιακό έγκαυμα) είναι ανάμεσα στους ιδιαίτερα επιβαρυντικούς παράγοντες για την εμφάνιση μελανώματος.

**«Καυτές» απορίες**

Είναι ακίνδυνο το σολάριουμ; Είστε ασφαλείς κάτω από την ομπρέλα της παραλίας; Τα προϊόντα self tan προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο; Όσα πρέπει να ξέρετε για να εξασφα-

λίσετε την υγεία της επιδερμίδας σας.

**Αποφεύγετε το σολάριουμ**

Μετά το χειμώνα, το σολάριουμ ακούγεται ως μια πολύ ελκυστική πρόταση για να αποκτήσετε ένα ομοιόμορφο μαύρισμα πριν βγείτε στην παραλία. Όμως, η αλήθεια είναι ότι μπορεί να κρύβει κινδύνους που σχετίζονται με τον καρκίνο του δέρματος. Το σολάριουμ χρησιμοποιεί ακτινοβολία UVA, η οποία, ναί μεν προκαλεί μαύρισμα στην επιδερμίδα χωρίς να δημιουργεί έγκαυμα, όμως ενοχοποιείται για την πρόωγη γήρανση και την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος. Συγκεκριμένα, μελέτη που έγινε σε Σκανδιναβές, έδειξε ότι εκείνες που έκαναν σολάριουμ περισσότερο από μία φορά το μήνα παρουσίαζαν 55% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μελάνωμα, με μόνο μία επίσκεψη το μήνα. Δεδομένου ότι χρειάζονται περισσότερες από μία επαναλήψεις, ότι η αίσθηση ευεξίας που χαρίζει το μαύρισμα είναι εθιστική και ότι η βλάβη των ακτίνων UV δρα αθροιστικά στα κύτταρα του δέρματος, είναι ευνόητο ότι θα πρέπει να μένετε μακριά από τον πειρασμό του σολάριουμ.

### Να προτιμήσω τα προϊόντα self tan;

Αν επιμένετε να αποκτήσετε μπρονζέ χρώμα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε ένα προϊόν για μαύρισμα στο σπίτι από το να εκτίθεστε για ώρες κάτω από τον ήλιο. Πώς λειτουργεί η φόρμουλα του self tan; Προκαλεί μια χημική αντίδραση (οξειδωση) στην ανώτερη στοιβάδα του δέρματος, δίνοντας ένα αποτέλεσμα μαυρίσματος. Για να το διατηρήσετε, θα πρέπει να ανανεώνετε την εφαρμογή του self tan κάθε 1 με 2 εβδομάδες. Όμως, προσοχή: μην ξεχνάτε να φοράτε το αντηλιακό σας από πάνω, αν η φόρμουλα που χρησιμοποιείτε δεν έχει δείκτη προστασίας.

### Αποφεύγω τα αντηλιακά με υψηλούς δείκτες, γιατί είναι «βαριά»;

Αυτή η δικαιολογία δεν ισχύει πλέον. Οι νέες φόρμουλες είναι απίστευτα βελτιωμένες, απλώνονται τέλεια και δεν αφήνουν ίχνη λιπαρότητας, οπότε μπορείτε άνετα να επιλέξετε ακόμα και τον πιο υψηλό δείκτη.

### Η επιδερμίδα μου έχει μαυρίσει, άρα δεν χρειάζεται να χρησιμοποιώ δείκτη προστασίας. Σωστό;

Λάθος! Πρόκειται για έναν πολύ μεγάλο μύθο, που θέτει σε ιδιαίτερο κίνδυνο την υγεία του δέρματός σας. Κατ' αρχάς, αν είχατε τη δυνατότητα να δείτε την επιδερμίδα σας κάτω από το μικροσκόπιο των ειδικών, η εικόνα που θα αντικρίζατε δεν θα ήταν καθόλου ελκυστική, καθώς αυτό που φαίνεται είναι μια ζώνη καμένη, κατεστραμμένη και αφυδατωμένη. Όσο για το δείκτη προστασίας, είναι απαραίτητος ακόμη κι αν έχετε αποκτήσει μπρονζέ χρώμα, διότι η προστασία που προσφέρει ένα μαυρισμένο δέρμα είναι αντίστοιχη ενός SPF 4, που σε καμία περίπτωση δεν σας καλύπτει κάτω από τον ήλιο.

### Είναι ανάγκη να βάζω αντηλιακό αν κάθομαι κάτω από ομπρέλα;

Οποσδήποτε. Η ομπρέλα μπορεί να σας προστατεύει μέχρι έναν βαθμό, όμως η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται στην άμμο, στα βότσαλα και στο νερό, οπότε επιτίθεται στην επιδερμίδα σας χωρίς να το καταλαβαίνετε. Επομένως, όχι μόνο πρέπει να φοράτε αντηλιακό, αλλά και να



το ανανεώνετε συχνά.

### Τι μπορώ να κάνω για να διορθώσω τις φθορές από τον ήλιο;

Η θαμπάδα, οι δυσχρωμίες και η αφυδάτωση που εμφανίζονται από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορούν να αναστραφούν, ιδίως με τη βοήθεια των ρετινοειδών. Όμως, μην επαναπαύεστε, γιατί, όπως έχουμε εξηγήσει, οι βλάβες που προκαλεί ο ήλιος μπορεί να μην είναι ορατές με το μάτι, αλλά δρουν συσσωρευτικά. Ταυτόχρονα, φροντίστε να εμποδίσετε τη δημιουργία επιπλέον δερματολογικών προβλημάτων από την έκθεση στον ήλιο και βοηθήστε τον οργανισμό σας με βιταμίνες, προσθέτοντας στη διατροφή σας φρούτα, λαχανικά και χυμό πορτοκαλιού, που ενισχύουν την άμυνα της επιδερμίδας.

### Τι να προσέχετε

- Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο από τις 11:00 π.μ. έως τις 16:00 μ.μ.
- Προσπαθήστε να κάθεστε στη σκιά, καθώς έτσι δέχεστε 60% λιγότερη ακτινοβολία.
- Την πρώτη μέρα ηλιοθεραπείας, μην καθίσετε περισσότερο από 15 λεπτά, αν έχετε ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, και 30 λεπτά, αν έχετε σταρένια. Σταδιακά αυξάνε-

Ο δείκτης προστασίας είναι απαραίτητος ακόμα κι αν έχετε αποκτήσει μπρονζέ χρώμα, διότι η προστασία που προσφέρει ένα μαυρισμένο δέρμα είναι αντίστοιχη ενός SPF 4, που σε καμία περίπτωση δεν σας καλύπτει κάτω από τον ήλιο.

τε την παραμονή σας κάτω από τον ήλιο ανάλογα με το φωτότυπό σας.

- Χρησιμοποιείτε ειδικά αντηλιακά για τα μάτια και τα χείλη και φοράτε απαραίτητως γυαλιά ηλίου, που θα επιλέξετε με τη βοήθεια του ειδικού, και πλατύγυρο καπέλο.
- Μη σαν ξεγελάει η συννεφιά και θεωρείτε υπερβολή να βάζετε αντηλιακό. Η υπεριώδης ακτινοβολία διαπερνά τα σύννεφα, πράγμα που σημαίνει ότι χωρίς το αντηλιακό σας κινδυνεύετε.
- Το χρόνιο στρες μειώνει την άμυνα του δέρματος απέναντι στον ήλιο. Οπότε, έχετε άλλον έναν λόγο για να προσπαθήσετε να αγχώνεστε λιγότερο!

## Αντηλιακή προστασία: Διαλέξτε το ιδανικό αντηλιακό για εσάς!

ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ  
ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΟΥΣ  
«ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ» ΣΑΣ ΣΤΗΝ  
ΠΑΡΑΛΙΑ.



Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η επιλογή του αντηλιακού προϊόντος και του δείκτη προστασίας θα πρέπει να στηρίζονται σε ορισμένους παράγοντες, όπως ο τύπος της επιδερμίδας μας, η γεωγραφική περιοχή στην οποία βρισκόμαστε, η ώρα της ημέρας, η ηλικία. Και, φυσικά, το αντηλιακό που θα επιλέξουμε πρέπει να συγκεντρώνει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που το καθιστούν τέλειο για την επιδερμίδα μας και μας κάνει να αισθανόμαστε υπέροχα φορώντας το, είτε χειμώνα είτε καλοκαίρι.

Οι βασικές προδιαγραφές που θα πρέπει να πληροί πρωτίστως το αντηλιακό μας είναι να έχει ευρύ φάσμα απορρόφησης των ηλιακών ακτίνων UVA και UVB, να μην προκαλεί αλλεργίες στην επιδερμίδα, να διαθέτει καλλυντικές ιδιότητες και να παραμένει σταθερό. Εφόσον διαθέτει τις παραπάνω ιδιότητες, την επιλογή σας θα καθορίσει η ανάγκη της επιδερμίδας σας σε αντιγήρανση, δράση κατά των πανάδων ή ακόμα και σε κάλυψη make up.

Η ολοένα εξελισσόμενη επιστήμη της κοσμητολογίας δεν θα αφήσει κανέ-

ναν παραπονεμένο! Αντηλιακά προϊόντα για κάθε τύπο δέρματος έρχονται να δώσουν την απάντησή τους στις δικές σας ανάγκες.

### Αντηλιακή προστασία και αντιρυτιδική δράση

Εμπλουτισμένα με φυτικά συστατικά, όπως εκχύλισμα φραγκόσουκου και λάδι κοκοφοίνικα, αυτά τα αντηλιακά προϊόντα καλύπτουν την επιδερμίδα σας και συνδυάζουν αντηλιακή προστασία και αντιρυτιδική δράση. Είναι ιδανικά για εκείνες τις γυναίκες που ζητούν ένα προϊόν με πολλαπλές δράσεις, αλλά και για εκείνες που ζητούν μεγαλύτερη κάλυψη των αναγκών της επιδερμίδας τους σε αντιγήρανση. Μάλιστα, διατίθενται σε ευρύ φάσμα δεικτών προστασίας και υφών, για να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει.

### Αντηλιακή προστασία και ενυδάτωση

Επιλέξτε αντηλιακά προϊόντα που προσφέρουν βαθιά ενυδάτωση, καθώς ο ήλιος αφυδατώνει και προκαλεί φωτογήρανση της επιδερμίδας. Αντηλιακά προϊ-

όντα υπό μορφή σπρέι ή κρέμας, πλούσια σε ενυδατικά συστατικά, διατηρούν το επιθυμητό ποσοστό υγρασίας της επιδερμίδας αναλλοίωτο καθ' όλη τη διάρκεια της έκθεσής σας στον ήλιο, προστατεύοντας την επιδερμίδα σας από τις αρνητικές συνέπειες της αφυδάτωσης.

### Αντηλιακή προστασία ματιών

Εξειδικευμένο και απαραίτητο, το αντηλιακό ματιών προστατεύει την ευαίσθητη περιοχή γύρω από τα μάτια καθώς, ακόμα κι αν φοράτε γυαλιά ηλίου, ο ήλιος διαπερνά το γυαλί και τα μάτια σας παραμένουν εκτεθειμένα. Εμπλουτισμένα με αντιρυτιδικά συστατικά, τα αντηλιακά ματιών προσφέρουν αντηλιακή προστασία και αντιγηραντική δράση και καλύπτουν όλες σας τις ανάγκες, ακόμα και εκείνες για λάμψη και φωτεινό βλέμμα, χάρη στις ιριδίζουσες υφές που διαθέτουν.

### Αντηλιακή προστασία και δράση κατά των πανάδων

Αν η επιδερμίδα σας απειλείται από την εμφάνιση πανάδων σε κάθε σας έκθεση στον ήλιο, τότε η επιλογή του αντηλιακού σας θα πρέπει να είναι ακόμη πιο προσεκτική. Προτιμήστε εξειδικευμένα αντηλιακά προϊόντα που προστατεύουν την επιδερμίδα σας από την εμφάνιση των ανεπιθύμητων καφέ κηλίδων. Χάρη στην περιεκτικότητά τους σε εκχύλισμα οροβάγγης, προλαμβάνουν την εμφάνιση πανάδων προστατεύοντας τα μελανοκύτταρα, ενώ το εκχύλισμα φραγκόσουκου προσφέρει αντιρυτιδική και επανορθωτική δράση, καλύπτοντας ολοκληρωτικά την επιδερμίδα σας. Όσες θεωρούν απαραίτητο το μακιγιάζ, ας αναζητήσουν αντηλιακό με χρώμα, για τέλεια κάλυψη.

### Μετά την έκθεση στον ήλιο

Η ενυδάτωση της επιδερμίδας μας είναι η βασική φροντίδα που οφείλουμε να της προσφέρουμε, ιδίως μετά την έκθεσή μας στον ήλιο. Ενυδατώστε την επιδερμίδα σας σε βάθος και διατηρήστε το μαύρισμά σας αναλλοίωτο με τα υπέροχα προϊόντα για μετά τον ήλιο. Δροσερές υφές και καλοκαιρινά αρώματα θα καλύψουν το σώμα σας και η ανάγκη για ενυδατική κρέμα θα παραταθεί για μετά το καλοκαίρι.