

Όμορφοι και ασφαλείς κάτω από τον ήλιο

ΡΥΤΙΔΕΣ, ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ, ΜΕΛΑΝΩΜΑ: ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΓΝΩΣΤΟ ΠΩΣ Ο ΗΛΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΧΘΡΟΥΣ ΜΑΣ. ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ, ΟΜΩΣ, Η ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΜΥΝΑ!

Μπορείτε να φανταστείτε καλοκαίρι χωρίς τη λάμψη και τη ζεστασιά του μεσογειακού ήλιου που αναζωογονεί το πνεύμα και τη διάθεση; Μάλλον όχι! Και δεν υπάρχει κανένας λόγος να τον στερηθείτε και να περάσετε τις διακοπές σας κυνηγώντας τον ίσκιο, αρκεί να είστε σωστά ενημερωμένοι για τα μέτρα που πρέπει να πάρετε ώστε να προφυλαχθείτε. Παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια γίνονται εκτεταμένες καμπάνιες για τη σημασία της σωστής αντηλιακής προ-

στασίας, παρά το ότι οι εταιρείες καλλυντικών βελτιώνουν κάθε χρόνο όλο και περισσότερο τις αντηλιακές φόρμουλες, τα κρούσματα καρκίνου του δέρματος δείχνουν αυξητικές τάσεις. Για να απολαύσετε τον ήλιο με ασφάλεια, ακολουθήστε το «δεκάλογο» που προτείνουν οι ειδικοί και ζητήστε τη συμβολή του φαρμακοποιού σας ώστε να επιλέξετε τα κατάλληλα αντηλιακά που θα καλύπτουν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της επιδερμίδας σας.

1. Αναγνωρίστε τον... τύπο σας

Ο φωτότυπος της επιδερμίδας είναι αυτός που προσδιορίζει τη συμπεριφορά της απέναντι στον ήλιο. Αν και είναι πολύ συγκεκριμένη η περιγραφή που αντιστοιχεί σε κάθε φωτότυπο, καλό είναι να συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας ο οποίος θα διαγνώσει ποιος είναι ο δικός σας και θα σας υποδείξει το κατάλληλο SPF. Προσοχή: ακόμη και αν ανήκετε στο φωτότυπο 4, 5 ή και 6, η επιδερμίδα σας έχει ανάγκη από αντηλιακή προστασία.

Οι φωτότυποι κατατάσσονται σε μια κλίμακα από το 1 έως το 6:

✱ **Φωτότυπος 1.** Ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα που καίγεται σχεδόν πάντα από τον ήλιο αλλά δεν μαυρίζει ποτέ, μαλλιά ξανθά ή κόκκινα.

✱ **Φωτότυπος 2.** Ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα που μαυρίζει πολύ δύσκολα, επιρρεπής στα ηλιακά εγκαύματα, μαλλιά ξανθά ή καστανόξανθα.

✱ **Φωτότυπος 3.** Μέτρια ανοιχτή επιδερμίδα που παίρνει χρώμα σχετικά εύκολα, καστανόξανθα ή ξανθά μαλλιά.

✱ **Φωτότυπος 4.** Σταρένια επιδερμίδα που μαυρίζει εύκολα, καστανά μαλλιά.

✱ **Φωτότυπος 5.** Σκούρα επιδερμίδα που μαυρίζει γρήγορα χωρίς να καίγεται, σκούρα μαλλιά.

✱ **Φωτότυπος 6.** Πολύ σκούρα επιδερμίδα, με υψηλά επίπεδα μελανίνης, που μαυρίζει εύκολα και δεν καίγεται ποτέ.

2. Μάθετε να διαβάζετε το δείκτη προστασίας

Το SPF που αναγράφεται πάνω στις συσκευασίες των καλλυντικών δείχνει το βαθμό προστασίας από τη UVA και UVB ακτινοβολία που προσφέρει στην επιδερμίδα σας η συγκεκριμένη φόρμουλα. Όμως αυτό δεν αρκεί για να χαλαρώσετε κάτω από τον ήλιο, διότι το νερό και ο ιδρώτας υπονομεύουν τη δράση του αντηλιακού – οπότε το μυστικό για να είστε σίγουροι πως η επιδερμίδα σας προστατεύεται είναι να το ανανεώνετε συχνά. Δώστε έμφαση στα σημεία-παγίδες, δηλαδή εκείνα που συνήθως ξεφεύγουν όταν απλώνουμε αντηλιακό, όπως τα αφτιά, ο αυχένας, η γραμμή κοντά στις ρίζες των μαλλιών, το πάνω μέρος του πέλματος. Επίσης, να θυμάστε πως δεν έχει κανένα πρακτικό όφελος να φορέσετε δύο αντηλιακά το ένα πάνω στο άλλο – δηλαδή οι δείκτες προστασίας δεν λειτουργούν αθροιστικά.

3. Προσοχή στην «ετικέτα»

Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το SPF θα πρέπει να συνοδεύεται από τον αντίστοιχο χα-

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να στερηθείτε τον καλοκαιρινό ήλιο αρκεί να είστε σωστά ενημερωμένοι για τις επιπτώσεις του αλλά και τα μέτρα που μπορείτε να πάρετε ώστε να προφυλαχθείτε

ρακτηρισμό (π.χ., χαμηλή, μεσαία προστασία κ.λπ.) ανάλογα με την κατηγορία στην οποία εμπίπτει. Συγκεκριμένα: οι δείκτες 6 και 10 αντιστοιχούν σε χαμηλή προστασία, οι δείκτες 12, 20 και 25 σε μεσαία προστασία, οι δείκτες 30 και 50 σε υψηλή προστασία και ο δείκτης 50+ σε πολύ υψηλή προστασία.

4. Επιλέξτε με προσοχή το αντηλιακό σας

Προτεραιότητα στην επιλογή των αντηλιακών προϊόντων που θα σας συνοδεύσουν στις διακοπές είναι ο δείκτης προστασίας. Στη συνέχεια, θα πρέπει να επιλέξετε την κατάλληλη φόρμουλα που ταιριάζει στον τύπο της επιδερμίδας σας. Αν έχετε τάση για λιπαρότητα αποφύγε-

τε την μορφή κρέμας, που είναι πιο βαριά, αν έχετε τάση για ακμή κατευθυνθείτε στο ράφι του φαρμακείου όπου υπάρχουν τα αντίστοιχα ειδικά μελετημένα προϊόντα, ενώ, αν έχετε ώριμο δέρμα, προτιμήστε μια «ενισχυμένη» αντηλιακή σύνθεση που προσφέρει ολοκληρωμένη καλλυντική φροντίδα. Για τις δύσκολες «ζώνες» όπως π.χ., η μύτη, τα χείλη και η ευαίσθητη επιδερμίδα των ματιών, επιλέξτε ένα αντηλιακό σε μορφή στικ για στοχευμένη εφαρμογή.

5. Μην επαναπαύεστε με το αντηλιακό σας

Είναι μεν το Α στην προστασία από τον ήλιο, αλλά μην ξεχνάτε και το Ω, που είναι τα καλοκαιρινά αξεσουάρ όπως τα γυαλιά ηλίου και ένα πλατύγυρο καπέλο. Μάλιστα, στην αγορά μπορείτε να βρείτε πλέον ειδικά ρούχα για την προστασία από τις ακτίνες UV, τα οποία είναι φτιαγμένα είτε από πολύ πυκνές ίνες είτε από υφάσματα τα οποία είναι εμποτισμένα σε αντηλιακά φίλτρα.





6. Το νου σας στην ώρα!

Κλασική συμβουλή που όμως παίζει πολύ σημαντικό ρόλο: αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες της μέγιστης ηλιοφάνειας, δηλαδή από τις 11:00 το μεσημέρι μέχρι τις 4:00 το απόγευμα – ακόμα και αν φοράτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας.

7. Ακόμα και η μαυρισμένη επιδερμίδα κινδυνεύει από τον καυτό ήλιο

Το μαύρισμα είναι ο μηχανισμός άμυνας των κυττάρων απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία. Όμως δεν επαρκεί από μόνο του για να την προστατέψει από τις βλάβες. Το αντηλιακό, λοιπόν, και μάλιστα με δείκτη μεσαίας προστασίας, είναι απαραίτητο ακόμα και αν έχετε αποκτήσει το πολυπόθητο μπρονζέ χρώμα.

8. Σολάριουμ; Όχι, ευχαριστώ!

Όλο και περισσότερες επίσημες έρευνες τεκμηριώνουν πως το μαύρισμα

με σολάριουμ είναι επικίνδυνο για την υγεία της επιδερμίδας. Και αυτό, διότι εκτός από τη UVB ακτινοβολία βομβαρδίζει το δέρμα και με ακτίνες UVA, και μάλιστα σε μεγαλύτερες δόσεις από εκείνες του ήλιου. Η επίδραση της συγκεκριμένης ακτινοβολίας έχει ως αποτέλεσμα ένα επιφανειακό μαύρισμα, όμως συγχρόνως προκαλεί τη δημιουργία ελευθέρων ριζών που οδηγούν σε πρόωγη γήρανση αλλά και κυτταρικές αλλοιώσεις.

9. Η φροντίδα μετά τον ήλιο είναι must

Μετά την έκθεση στον ήλιο η επιδερμίδα σας διψάει. Αν και θα μπορούσατε να καλύψετε αυτήν την ανάγκη σας με μια απλή ενυδατική κρέμα, προτιμήστε ένα

Παιδιά & ήλιος

Η παιδική επιδερμίδα είναι πολύ ευάλωτη στην ηλιακή ακτινοβολία, γι' αυτό οι ειδικοί προτείνουν να μην εκθέτετε τα παιδιά κάτω των τριών ετών απευθείας στον ήλιο. Αν χρειάζεται να εκτεθούν, χρησιμοποιήστε ένα βρεφικό ή παιδικό αντηλιακό και φροντίστε να προστατευτούν όσο γίνεται περισσότερο από τον ήλιο. Αποφύγετε το μπάνιο στη θάλασσα μεταξύ 11:00 το πρωί με 4:00 το απόγευμα και, αφού βγουν από το νερό, σκουπίστε τα καλά και απλώστε ξανά αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας.

προϊόν after sun, γιατί έχει πολλαπλή δράση: αφενός καταπολεμά την αφυδάτωση, αφετέρου έχει ειδική σύνθεση που βοηθάει τα κύτταρα να επανορθώσουν τις φθορές που έχουν προκληθεί από τον ήλιο και να διατηρήσουν τη νεανικότητά τους.

10. Του γιατρού!

Μην αμελείτε την τακτική επίσκεψη στο δερματολόγο. Πριν φύγετε για διακοπές, ο ειδικός θα

προχωρήσει σε προληπτικό έλεγχο και θα σας προτείνει την κατάλληλη αντηλιακή προστασία, ενώ, μόλις επιστρέψετε, θα αξιολογήσει την κατάσταση της επιδερμίδας σας: αν έχει υποστεί φθορές από τον ήλιο, θα τη βοηθήσει να επανακτήσει την ισορροπία της με την κατάλληλη καλλυντική φροντίδα ή με κάποια ειδική θεραπεία.

© Μαλλιά... αγγέλου

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΝΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΛΑΜΨΗ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ ΣΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ.

Πολύ συχνά οι κομμωτές ακούν από τις πελάτισσές τους: «τα μαλλιά μου δεν έχουν λάμψη, σπάνε», «είναι ξηρά» ή «έχουν ψαλίδα». Η καλή αισθητική εικόνα των μαλλιών δεν έχει να κάνει μόνο με ένα καλό επαγγελματικό χτένισμα, με ένα επιτυχημένο χρώμα μαλλιών ή με ένα σωστό κούρεμα που σαφώς πραγματοποιείται από τα έμπειρα χέρια του κομμωτή: είναι πολύ σημαντικό να ακολουθείτε στο σπίτι κάποια απλά βήματα που θα βοηθήσουν τα μαλλιά σας να φαίνονται υγιή και λαμπερά και μετά το κομμωτήριο – πόσω μάλλον την περίοδο του καλοκαιριού, που ο ήλιος κι η θάλασσα ταλαιπωρούν την τρίχα. Ακόμα πιο σημαντική είναι η σωστή, συστηματική περι-

ποίηση των μαλλιών που έχουν υποστεί τεχνικές εργασίες – από ένα αθώο χρωμοσαμπουάν μέχρι και αποχρωματισμό της τρίχας (ανταύγειες κ.λπ.)-, μια που είναι περισσότερο ευαίσθητα και ευάλωτα στις εξωτερικές επιθέσεις.

Μάλιστα, όλο και περισσότερες εταιρείες καλλυντικών δημιουργούν καλοκαιρινές σειρές φροντίδας, με ειδικές φόρμουλες που λειτουργούν ως «ομπρέλα» για την προστασία της τρίχας από τον ήλιο ή ως εντατική θεραπεία αναδόμησης μετά την παραλία. Αν δεν είστε σίγουρη για τις εξειδικευμένες ανάγκες των μαλλιών σας, ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας και... θα έχετε το κεφάλι σας ήσυχο!

Hair Tips

Τους καλοκαιρινούς μήνες, ο δυνατός ήλιος και το θαλασσινό νερό προκαλούν μεγάλη αφυδάτωση της τρίχας και συνεπώς τη δημιουργία ψαλίδας. Για να αποφύγετε αυτές τις παγίδες:

- * Ρωτήστε τον ειδικό ποιο θα ήταν το ιδανικό σύστημα περιποίησης (σαμπουάν, κοντίσιονερ, μάσκα) για τη συγκεκριμένη ποιότητα της τρίχας σας.
- * Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε πιστολάκι ή άλλα εργαλεία styling που, ούτως ή άλλως, ταλαιπωρούν την τρίχα με θερμότητα. Αν δεν μπορείτε να τα αποχωριστείτε, χρησιμοποιήστε προηγουμένως τα ειδικά προϊόντα styling που θωρακίζουν την τρίχα και την προστατεύουν από τις φθορές.
- * Μετάξι, σιλικόνη και διάφορες λαισιόν σε μορφή κρέμας είναι ιδανικά για την προστασία των μαλλιών σας. Τα προϊόντα αυτά μπορείτε να τα προμηθευτείτε από τα φαρμακεία.