



Προστατευθείτε από τον ήλιο αποτελεσματικά

Η χρήση ανηλιακού από νεαρή ηλικία προστατεύει από τις βλάβες που προκαλεί ο ήλιος, γίνεται μια καλή συνήθεια και μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του δέρματος –εκτός από μελάνωμα– αργότερα στη ζωή του ατόμου.

Χρήσιμες συμβουλές για αποτελεσματική προστασία από τον ήλιο:

- Χρησιμοποιείτε ανηλιακό με SPF τουλάχιστον 15 έως 30 και εφαρμόστε το 30 λεπτά πριν βγείτε στον ήλιο.
- Ανανεώνετε το ανηλιακό κάθε 1-2 ώρες όταν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, ειδικότερα μετά από κολύμπι, εφίδρωση ή στέγνωμα με πετσέτα.
- Αποφύγετε όσο το δυνατόν την έκθεση στον μεσημεριανό ήλιο (10:00 έως 16:00).
- Δείξτε προτίμηση στη σκιά, φοράτε καπέλο με μεγάλο γείσο, γυαλιά ηλίου και ανάλαφρα ρούχα με μακριά μανίκια.
- Μην αφήνετε τα βρέφη να εκτίθενται απευθείας στον ήλιο.
- Τα μέτρα προστασίας από τον ήλιο πρέπει να λαμβάνονται ακόμη και τις ημέρες με συννεφιά.

Τα οφέλη:

- Θα μειώσετε τις πιθανότητες να εμφανιστεί στην επιδερμίδα σας μελάσμα (πανάδες) ή να επιδεινωθεί ένα ήδη υπάρχον.
- Δεν θα ταλαιπωρηθείτε από εγκαύματα –με τις γνωστές επιπτώσεις τους στο δέρ-

μα σας–, από ξεφλούδισμα της επιδερμίδας και δυσχρωμίες μέχρι αύξηση των πιθανοτήτων εμφάνισης μελανώματος μετά από χρόνια.

- Το μαύρισμα που θα αποκτήσετε θα είναι ομοιόμορφο, σε υγιές και σωστά ενυδατωμένο δέρμα (τα ανηλιακά έχουν πλέον σύσταση ικανή να διατηρεί την υγρασία της επιδερμίδας), με αποτέλεσμα να φαίνεστε όμορφοι και ξεκούραστοι.
- Θα αποτρέψετε την πρόκληση της φωτογήρανσης του δέρματος και, βέβαια, την πιθανότητα εμφάνισης μελανώματος.

Ανηλιακό τύπου sunscreen VS sunblock

Τα ανηλιακά τύπου sunscreen απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία (UV), ενώ τα ανηλιακά τύπου sunblock τις αντανακλούν. Τα χημικά sunscreen δρουν ως φίλτρα απορρόφησης των υπεριωδών ακτινών σε συγκεκριμένο εύρος. Τα φυσικά sunblock δρουν ως φράγμα στην αντανάκλαση και στη διάχυση του υπεριώδους φωτός. Προστατεύουν σταθερά και αποτελεσματικά τόσο από την ακτινοβολία UVA όσο και από τη UVB. Επίσης, τα sunblock επιφέρουν λιγότερους ερεθισμούς στο ευαίσθητο δέρμα, όπως στην επιδερμίδα του προσώπου, και δεν προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

Αυτό το καλοκαίρι ζήστε το με όμορφα και υγιή μαλλιά

Ο συνδυασμός ειδικού αντηλιακού για τα μαλλιά και ενυδατικού σαμπουνιού και μάσκας θα διατηρήσει τα μαλλιά σας υγιή και λαμπερά όλο το καλοκαίρι!

Καλοκαίρι: για πολλούς η ομορφότερη εποχή του χρόνου. Ατελείωτες ώρες στον ήλιο, στη θάλασσα ή στην πισίνα. Ωστόσο, τα μαλλιά σας κινδυνεύουν από τον ήλιο και τις συνήθειες των καλοκαιρινών διακοπών. Η μελανίνη, φυσική χρωστική ουσία που υπάρχει στην τρίχα, έχει προστατευτική δράση. Στην επιδερμίδα η παραγωγή της αυξάνεται σταδιακά με την έκθεση στον ήλιο, σε αντίθεση με τα μαλλιά, όπου μειώνεται.

Η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου κάνει τα μαλλιά θαμπά και τα ξηρά, ενώ το αλάτι της θάλασσας, το χλώριο της πισίνας και η υγρασία τα καταστρέφουν. Υπάρχουν τρόποι να φροντίσετε τα μαλλιά σας αυτό το καλοκαίρι, ώστε να δείχνουν και να είναι λαμπερά και υγιή.

Φοράτε πάντα καπέλο όση ώρα είστε εκτεθειμένοι στον ήλιο, για να προστατεύσετε τόσο τα μαλλιά σας όσο και την επιδερμίδα σας.

Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών προσπαθήστε να αποφύγετε το πιστολάκι. Μην ξεχνάτε ότι το wet look είναι trendy κι αυτό το καλοκαίρι. Αδράξτε, λοιπόν, την ευκαιρία να ξεκουράσετε και ταυτόχρονα να προστατεύσετε το τριχωτό της κεφαλής σας.

Μην αφήνετε τα μαλλιά σας πολλή ώρα με το αλάτι της θάλασσας ή το χλώριο της πισίνας, διότι τα μόρια του θαλασσινού νερού «κολλάνε» στην κερατίνη της τρίχας και την κάνουν πιο ευάλωτη. Ξεπλένετε πολύ καλά τα μαλλιά σας.

Μη χρησιμοποιείτε πολύ ζεστό νερό στο λούσιμο. Το χλιαρό νερό αλλά και το κρύο στο τελευταίο ξέβγαλμα προστατεύει τα μαλλιά από την αφυδάτωση της τρίχας.

Λίγο πριν ξεκινήσετε για την παραλία, χρησιμοποιήστε προϊόντα με φίλτρο αντηλι-

TIP: Απλώστε το αντηλιακό προϊόν σε όλη την επιφάνεια των μαλλιών πριν εκτεθείτε στον ήλιο. Επαναλάβετε με την ίδια συχνότητα που ανανεώνετε το αντηλιακό σώματος. Μετά το μπάνιο χρησιμοποιήστε προϊόντα ειδικά σχεδιασμένα για να απομακρύνουν το αλάτι της θάλασσας από τα μαλλιά.

ακής προστασίας SPF, ώστε να τα προστατεύσετε από τις υπεριώδεις ακτίνες, το αλάτι της θάλασσας ή το χλώριο της πισίνας. Χρησιμοποιήστε ένα αντηλιακό μαλλιών σε σπρέι, λάδι ή γαλάκτωμα, το οποίο προσφέρει προστασία και ενυδάτωση.

