

# Μην εκτίθεστε σε κίνδυνο. Εκτεθείτε στον ήλιο με ΚΑΝÓΝΕΣ και ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ!

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

## 12 συμβουλές για το 2012...

- 1** Το χρώμα του δέρματος, των μαλλιών και των ματιών μας καθορίζει και τον φωτότυπό μας.  
Ακόμη και οι σκουρόχρωμες επιδερμίδες καίγονται και κινδυνεύουν από τις ακτίνες του ήλιου.
- 2** Αποφεύγουμε την έκθεση μεταξύ 11:00-16:00.  
Στο διάστημα αυτό ο ήλιος καίει πιο πολύ. Τόσο η UVA όσο και η UVB ακτινοβολίες βρίσκονται στο μέγιστό τους.
- 3** Αναζητούμε το αντηλιακό που ταιριάζει καλύτερα στον τύπο της επιδερμίδας μας (κανονική, μεικτή, λιπαρή, ξηρή).  
Στη λιπαρή επιδερμίδα ταιριάζουν κυρίως λεπτόρρευστες υφές, ενώ για την ξηρή επιλέγουμε πλουσιότερες υφές.
- 4** Επιλέγουμε την υφή (κρέμα, λεπτόρρευστη κρέμα, ζελ, γαλάκτωμα, λάδι) με υψηλό δείκτη, που ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες της επιδερμίδας μας.  
Ο δείκτης που αναγράφεται δεν επηρεάζεται από την υφή του προϊόντος.
- 5** Αναζητούμε αντηλιακά που προστατεύουν τόσο από τη UVB όσο και από τη UVA ακτινοβολία.  
Ο δείκτης για την UVB εκφράζεται με αριθμό, ενώ για την UVA αποδίδεται σχηματικά με την UVA σε κύκλο.
- 6** Χρησιμοποιούμε αντηλιακά που συνδυάζουν οργανικά και ανόργανα φίλτρα για μέγιστη προστασία.  
Αποδεδειγμένα τα οργανικά φίλτρα μεγιστοποιούν την προστασία, ειδικά από τη UVA ακτινοβολία.
- 7** Εφαρμόζουμε το αντηλιακό μας 10-15 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο.  
Έτσι εξασφαλίζεται ο απαραίτητος χρόνος για να απορροφηθεί από την επιδερμίδα μας.
- 8** Η ιδανική ποσότητα είναι 2 mg/cm<sup>2</sup>, δηλαδή χρειαζόμαστε 30-40 γραμμάρια για όλο το σώμα.  
Για το πρόσωπο χρειάζεται ποσότητα ίση με το ½ που χωρά σε ένα κουταλάκι του γλυκού.
- 9** Ανανεώνουμε την εφαρμογή κάθε 2 ώρες.  
Η ανανέωση πρέπει να γίνεται πιο συχνά όταν προηγούνται βουτιές.
- 10** Ακόμη και σε ημέρες με συννεφιά, η αντηλιακή προστασία είναι απαραίτητη.  
Θυμόμαστε ότι τα σύννεφα και τα τζάμια δεν μας προστατεύουν, ειδικά από τη UVA ακτινοβολία.
- 11** Ενισχύουμε την προστασία μας χρησιμοποιώντας γυαλιά, καπέλο και ομπρέλα.  
Ο συνδυασμός όλων αυτών με ένα αντηλιακό υψηλού δείκτη μεγιστοποιεί την προστασία της επιδερμίδας μας από τα εγκαύματα και την πρόωρη γήρανση.
- 12** Δεν εκθέτουμε βρέφη και παιδιά μέχρι 1 έτους στον ήλιο.  
Ακόμη και 2-3 σοβαρά εγκαύματα κατά την παιδική ηλικία αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος στο μέλλον.

ΜΕ ΤΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΟΥ  
CAPITAL SOLEIL

VICHY  
LABORATOIRES