



Του Μιχάλη Θερμόπουλου

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο ένας στους τρεις δεν γνωρίζει ούτε τα βασικά για το αντηλιακό: □ Έχει λήξει; □ Πότε θα πρέπει να τοβάλω; Πόσο πρέπει ναβάλω; ...

Πριν βγείτε στον ήλιο (όχι μόνο στην παραλία!) δείτε μερικά βασικά πράγματα που πρέπει να ξέρετε για το αντηλιακό.

Πώς λειτουργεί;

Το αντηλιακό λειτουργεί με δύο διαφορετικούς τρόπους. Αρχικά, είναι ένα φυσικού εμποδίου στην επιδερμίδα, που αντανakλά τον ήλιο. Όταν το αντηλιακό περιέχει οξείδιο του τιτανίου και οξείδιο του ψευδαργύρου, τότε κάνει ακριβώς αυτό: αντανakλά τις ακτίνες του ήλιου. Το δεύτερο που κάνει, είναι να προστατεύει την επιδερμίδα από εκείνες τις ακτίνες του ήλιου, οι οποίες εισχωρούν σε αυτή. Αυτό το πετυχαίνει χάρτη σε χημικές συνθέσεις.

Τι δείκτη προστασίας να έχει;

Όποιο τύπου αντηλιακού και αν χρησιμοποιείτε, οι δερματολόγοι συνιστούν να έχει δείκτη προστασίας (SPF) τουλάχιστον 30 και να αναγράφει στην συσκευασία του, ότι πρόκειται για προϊόν «ευρέος φάσματος». Μόνο έτσι θα προστατευτείτε από τις ακτίνες UVA και UVB.

Πόση ποσότητα πρέπει ναβάλω;

Η ποσότητα του αντηλιακού που προτείνουν οι ειδικοί είναι περίπου 25-30 γραμμάρια για ολόκληρο το σώμα σας. Αυτή είναι αρκετή ποσότητα.

Γίνεται να έχει λήξει;

Ναι! Οι κατασκευαστές αντηλιακών λένε ότι σε γενικές γραμμές όλα τα αντηλιακά είναι για πέταμα αν περάσουν 3 χρόνια από την παρασκευή τους. Γι' αυτό πρέπει να ελέγχετε την ημερομηνία παραγωγής (ή λήξης, αν αναγράφεται) επάνω στο μπουκάλι του αντηλιακού.

Πότε θα πρέπει να τοβάλετε;

Το σωστό είναι να το εφαρμόζετε 15 λεπτά ΠΡΟΤΟΥ βγείτε από το σπίτι και εκτεθείτε στον ήλιο, για να επιτρέψετε στα συστατικά του να εισχωρήσουν στο δέρμα σας. Και θα πρέπει να επαναλαμβάνετε την επάλειψη κάθε δύο ώρες, ή και πιο συχνά, αν κάνετε βουτιές στην θάλασσα, ή αν ιδρώνετε πολύ.

<http://minnesota.cbslocal.com>