

# ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΘΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ (8ος 09)

Μέσο: . . . . . ELLE

Ημ. Έκδοσης: . . . 1/8/2009 Ημ. Αποδελτίωσης: . . 15/7/2009

Σελίδα: . . . . . 234

Innews AE - The science of information - <http://www.innews.gr>



## ELLEτεστ

**ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ ΓΑΛΑΚΤΩΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ YAMAMAY**  
PROTECTIVE TANNING CREAM  
SPF 15 (ΣΤΑ ΟΜΩΝΥΜΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ).

**ΑΔΙΑΒΡΟΧΗ ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ SUN SCREEN SPF 50+ ΤΗΣ FREZYDERM (ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ).**

**ΥΠΟΑΛΕΡΓΙΚΗ ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ ΜΕ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ENVIRON RAD**  
SPF 16 (ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 210 9329800).



# 3

### Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΜΑΥΡΙΖΕΤΕ

**ΠΑΘΑΙΝΕΤΕ ΗΛΙΑΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ;**  
Συχνά: 0  
Σπάνια: 2  
Ποτέ: 5

**ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΜΑΥΡΙΖΕΤΕ;**  
Πολύ: 1  
Με μέτρο: 2  
Λίγο: 3

**ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΚΟΠΕΣ;**  
Σε τροπικά μέρη: 0  
Στις μεσογειακές ακτές: 2  
Στο βουνό: 3

**ΕΚΤΙΘΕΣΤΕ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΜΕΤΑΞΥ 12:00 ΚΑΙ 16:00;**  
Ναι: 0  
Καμιά φορά: 1  
Όχι: 3

**ΚΑΝΕΤΕ ΣΠΟΡ:**  
Όλη την ημέρα χωρίς αντιλιακό: 0  
Όλη την ημέρα με αντιλιακό: 2  
Μερικές ώρες της ημέρας χωρίς αντιλιακό: 3  
Μερικές ώρες της ημέρας με αντιλιακό: 4

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εάν συγκεντρώνετε:

**Από 1 έως 6 βαθμούς:** Κινδυνεύετε σε μεγάλο βαθμό από την ηλιακή ακτινοβολία.

**Από 7 έως 11 βαθμούς:** Κινδυνεύετε σε μικρότερο βαθμό.

**Από 12 έως 18 βαθμούς:** Κινδυνεύετε ελάχιστα.

#### ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Ο κίνδυνος από τον ήλιο δεν περιορίζεται μόνο στις ώρες που κάνετε ηλιοθεραπεία χαλαρά στην ξαπλώστρα σας. Όταν παίζετε μπιτς βόλεϊ ή ρακέτες στην παραλία με το μαγιό, αλλά και όταν κάνετε σερφ ή ποδηλάτο φορώντας ένα μικροσκοπικό σορτσάκι και ένα τοπ, κινδυνεύετε το ίδιο. Η παγίδα: μη νομίζετε ότι επειδή έχετε ήδη μαυρίσει ή διαθέτετε σταρένια επιδερμίδα δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε αντιλιακό. Η ακτινοβολία δρα συσσωρευτικά και αυτό φαίνεται αρκετά χρόνια αργότερα.

# 4

**ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΡΑ ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΑΔΕΣ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ;**

Ναι: 0

Όχι: 2

**ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΑΔΕΣ ΣΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΑΜΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΑΣ;**

Ναι, πολλές: 1

Ναι, λίγες: 2

Καμία: 3

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΕ ΣΗΜΑΔΙΑ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΝΤΕΚΟΛΤΕ ΣΑΣ;**

Ναι, σε μεγάλο βαθμό: 1

Ναι, σε μικρό βαθμό: 2

Καθόλου: 3

**ΕΧΕΤΕ ΡΥΤΙΔΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ;**

Ναι, πολλές: 1

Ναι, λίγες: 2

Καμία ή σχεδόν καμία: 3

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εάν συγκεντρώνετε:

**Από 3 έως 5 βαθμούς:** Τα σημάδια της φωτογήρανσης είναι έντονα.

**Από 6 έως 8 βαθμούς:** Είναι εμφανή.

**Από 9 έως 11 βαθμούς:** Είναι από ανεπαίσθητα έως ανύπαρκτα.

#### ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εμφανίζετε λεκέδες και πανάδες πρέπει να αυξήσετε το δεικτί προστασίας που χρησιμοποιείτε.

Σε περίπτωση μάλιστα υπερέκθεσης στον ήλιο, τα σημάδια αυτά μπορούν να εμφανιστούν από την ηλικία των τριάντα πέντε. Άλλος ένας παράγοντας που πρέπει να σας βάλει σε σκέψεις είναι οι ρυτίδες. Εκείνες οι οποίες προκαλούνται από τον ήλιο ξεχωρίζουν καθώς εμφανίζονται σε ασυνήθιστα σημεία, π.χ. στο κέντρο του προσώπου, ενώ είναι πιο βαθιές από τις ρυτίδες γήρανσης και τις γραμμές έκφρασης. Άλλη αρνητική επίδραση του ήλιου στο δέρμα είναι ότι έπειτα από υπερβολική έκθεση χάνει τη φυσική του ελαστικότητα πρόωρα. Τέλος μην παροτρύνετε και επαφίστε σε «μαγικές» θεραπείες, όπως λέιζερ, πλινγκ, μπότοξ κ.λπ., αφού αυτές απαλύνουν μόνο τα σημάδια που αφήνει ο ήλιος στην επιδερμίδα και δεν τα εξαφανίζουν.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΤΗΣ: MARIO SIERRA. STUDIO: M.COM. STYLING: INMACULADA JIMENEZ