30 Ιουλίου 2013

Μύθοι γύρω από τη χρήση του αντηλιακού



Η προστασία από τον ήλιο είναι κάτι,

που δεν πρέπει να παραμελούμε ποτέ, όσον αφορά στην καθημερινή μας ρουτίνα για τη φροντίδα της ομορφιάς και της υγείας μας. Τόσο οι μύθοι, όσο και τα γεγονότα που περιγράφουν τα αντηλιακά προϊόντα στις οδηγίες τους, είναι ένα καλός τρόπος για να αποκαλυφθούν οι παρανοήσεις που κυκλοφορούν, σχετικά με την προστασ

Απαραίτητη η εφαρμογή τους ακόμη και σε εσωτερικούς χώρους

Η προστασία από τον ήλιο είναι κάτι, που δεν πρέπει να παραμελούμε ποτέ, όσον αφορά στην καθημερινή μας ρουτίνα για τη φροντίδα της ομορφιάς και της υγείας μας. Τόσο οι μύθοι, όσο και τα γεγονότα που περιγράφουν τα αντηλιακά προϊόντα στις οδηγίες τους, είναι ένα καλός τρόπος για να αποκαλυφθούν οι παρανοήσεις που κυκλοφορούν, σχετικά με την προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία.

Παρακάτω θα δούμε τη βασική λειτουργία των αντηλιακών προϊόντων, καθώς και τα οφέλη από τη χρήση παρόμοιων προϊόντων φροντίδας του δέρματος, γιατί καθώς περνούν τα χρόνια, αυξάνονται όλο και περισσότερο οι βλαβερές συνέπειες, που έχουν οι ακτίνες του ήλιου.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι δεν υπάρχουν μειονεκτήματα από την χρήση αντηλιακών σε τακτική βάση. Τα οφέλη αντιθέτως δείχνουν να είναι ανεξάντλητα. Το να προστατεύουμε την επιδερμίδα μας από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου, καθώς και από άλλους εξωτερικούς παράγοντες, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για να τη διατηρήσουμε υγιή.

Υπάρχουν, ωστόσο, πολλές ανησυχίες που αφορούν τη χρήση αντηλιακών και φυσικά κυκλοφορούν πολλοί μύθοι γύρω απ’ αυτές. Ας δούμε μερικούς τρεις τέτοιους μύθους και ποια είναι η αλήθεια, χωρίς να επηρεαζόμαστε από τις glamorous διαφημίσεις που παρουσιάζουν σαν πρότυπα ομορφιάς και lifestyle ηλιοκαμένα κορμιά και ατελείωτες ώρες στην παραλία.

Πρώτος μύθος

Η εφαρμογή αντηλιακού μόνο στα μέρη του σώματος που εκτίθενται στον ήλιο είναι πολύ διαδεδομένη. Πολλές παρερμηνείες υπάρχουν γύρω απ’ αυτό το θέμα και καμία τους δεν έχει επιστημονική βάση.

Στην πραγματικότητα είναι σημαντικό να καλύπτουμε όλο το σώμα με γαλάκτωμα που να προσφέρει προστασία με δείκτη τουλάχιστον SPF 15. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να διατηρηθεί η κατάσταση του δέρματος σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση και να αποφευχθεί η επιβλαβής επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας.

Για όσους περνούν πολλές ώρες σε εξωτερικούς χώρους πρέπει να έχουν υπ’ όψη τους, ότι έχει αποδειχθεί πως το βαμβάκι και τα υφάσματα που είναι φτιαγμένα από αυτό, αφήνουν το φως του ήλιου να τα διαπερνά. Έτσι τα ρούχα δεν παρέχουν στο σώμα σας καμία ιδιαίτερη ασπίδα από την ακτινοβολία.

Χρησιμοποιείτε λοιπόν αντηλιακό σε τακτική βάση, συμπεριλαμβάνοντας ακόμα και τα μέρη του σώματος που είναι καλυμμένα από ρούχα και εντάξτε αυτή τη διαδικασία στο καθημερινό σας πρόγραμμα τους καλοκαιρινούς μήνες.

Δεύτερος μύθος

Στους εσωτερικούς χώρους δεν χρειάζεται προστασία από τον ήλιο. Αυτό ισχυρίζονται πολλοί. Και είναι ένα από τα μεγαλύτερα λάθη που κάνουμε, γιατί μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την κατάσταση της επιδερμίδας μας.

Οι ακτίνες του ήλιου έχουν μια ισχυρή αλλά ταυτόχρονα πολύ βλαπτική επίδραση. Η ακτινοβολία UVA, στην πραγματικότητα μπορεί να διαπεράσει τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου, όπως και τα ρούχα.

Αν έχει τύχει να περάσετε πολλές ώρες μέσα στο αυτοκίνητο και να έχετε πάθει κάποιο έγκαυμα αν έχετε αμελήσει να χρησιμοποιήσετε αντηλιακό, θα καταλαβαίνετε πολύ καλά ότι έκθεση στον ήλιο δεν είναι μόνο η ηλιοθεραπεία στην ξαπλώστρα αλλά οποιαδήποτε επαφή με αυτόν σε οποιοδήποτε μέρος.

Και στην περίπτωση λοιπόν που προετοιμάζεστε για ταξίδι με το αυτοκίνητο ή το

γραφείο σας είναι ηλιόλουστο η προστασία με δείκτη SPF15 ή και περισσότερο είναι απαραίτητη. Έχετε λοιπόν στην τσάντα σας πάντα ένα τέτοιο προϊόν, για να είστε συνεχώς προστατευμένη.

Τρίτος μύθος

Η εφαρμογή αντηλιακού μια φορά την ημέρα είναι αρκετή. Η παραπάνω πρόταση είναι ψευδής, μιας και η αποτελεσματικότητα των αντηλιακών δεν κρατά για παραπάνω από 2 ώρες. Επομένως είναι λανθασμένη η αντίληψη ότι αν εφαρμόσουμε αντηλιακό μια φορά την ημέρα, αυτό θα είναι αρκετό για να αποφύγουμε την εμφάνιση δυσάρεστων δερματικών προβλημάτων.

Οι επιπτώσεις από την έκθεση στον ήλιο με μία μόνο εφαρμογή, είναι σχεδόν η ίδια με το να μην έχουμε φορέσει αντηλιακό καθόλου.

Αντίθετα, η εφαρμογή αντηλιακού κάθε 2 ώρες ενισχύει την αποτελεσματικότητα των προϊόντων. Επιπλέον είναι σημαντικό να επιλέγουμε αδιάβροχα αντηλιακά όταν πηγαίνουμε για μπάνιο. Ακόμα και με αδιάβροχα αντηλιακά πάντως, η εφαρμογή κάθε δίωρο είναι απαραίτητη.

Πηγές: fe-mail.gr-iatrica.gr