



Το πρώτο και μεγαλύτερο λάθος είναι να μην φοράμε αντηλιακό. Αλλά θέλουμε να πιστεύουμε πως όλοι γνωρίζουμε πόσο πολύ μπορεί να αυξήσει ο ήλιος την πιθανότητα για καρκίνο του δέρματος και την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Μια νέα αυστραλιανή μελέτη όμως υποστηρίζει ότι η καθημερινή χρήση του αντηλιακού, μπορεί να επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος.

Αλλά ακόμη και όσοι από εμάς έχουμε τις καλύτερες προθέσεις και είμαστε τυπικοί, πέφτουμε σε λάθη όσον αφορά τη χρήση του αντηλιακού, λάθη που κάνουν κακό στο δέρμα. Τώρα λοιπόν που μπήκε το καλοκαίρι και επισήμως παρουσιάζουμε τα 6 πιο κοινά λάθη.

Χρησιμοποιείτε το ίδιο αντηλιακό με πέρσι

Στα αντηλιακά οι ημερομηνίες λήξης έχουν πραγματικά σημασία. Τα δραστικά συστατικά αλλοιώνονται με την πάροδο του χρόνου που σημαίνει ότι δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικά. Πέρα από αυτό, σκεφτείτε ότι ένα ανοιχτό μπουκάλι το πιθανότερο είναι να έχει μολυνθεί με μικρόβια και τα συντηρητικά να έχουν χάσει την αποτελεσματικότητά τους. Καλό είναι να διαβάσετε τις προτεινόμενες συνθήκες αποθήκευσης στη συσκευασία και να φυλάτε τα αντηλιακά σας σε ένα ντουλαπάκι και όχι στο πορτμπαγκάζ του αυτοκινήτου ή στην τσάντα της παραλίας.

Βάζετε αντηλιακό στην αρχή της ημέρας και μετά το ξεχνάτε

Αν εκτίθεστε στον ήλιο, το αντηλιακό σας πρέπει να το ανανεώνετε τουλάχιστον κάθε δύο ώρες. Το δέρμα κυριολεκτικά «εξαντλεί» το δραστικό αυτό προϊόν όσο περνά η ώρα, που σημαίνει ότι δεν προσφέρει τίποτα απολύτως μετά από δύο ώρες. Η εφίδρωση και το κολύμπι απορροφούν ακόμα περισσότερο το αντηλιακό, γι' αυτό και πρέπει να το ανανεώνετε.

Δε βάζετε αρκετό αντηλιακό

Μια μπάλα του γκολφ είναι η ιδανική ποσότητα για να καλύψετε το σώμα σας με αντηλιακό. Οι περισσότεροι από εμάς ωστόσο χρησιμοποιούμε μόνο το ένα τέταρτο της προτεινόμενης ποσότητας. Στο πρόσωπο για παράδειγμα το ιδανικό είναι να απλώνετε ένα κουταλάκι του γλυκού και στο σώμα περίπου 38 γραμμάρια.

Ξεχνάτε να απλώσετε αντηλιακό σε σημεία όπως τα αυτιά ή το κεφάλι

Θα πρέπει να καλύπτετε κι άλλες περιοχές του σώματός σας πέρα από τα χέρια, τα πόδια, το στήθος, την πλάτη και την κοιλιά. Συνήθως όμως ξεχνάμε να προστατέψουμε τρεις συγκεκριμένες περιοχές: το κεφάλι ή τα αυτιά. Στα σημεία λοιπόν το τα μαλλιά είναι πιο αραιά, κάντε μια μικρή επάλειψη με το αντηλιακό σας. Τέλος ακόμα κι αν φοράτε καπέλο, δεν αρκεί για να προστατέψει τα αυτιά σας. Δεν έχετε λοιπόν παρά να απλώσετε λίγο αντηλιακό και στα αυτάκια σας.

Βάζετε αντηλιακό αφού φτάσετε στην παραλία

Το σωστό είναι να το βάλετε πριν πάτε. Και αυτό επειδή, έτσι το δέρμα σας έχει περισσότερο χρόνο να το απορροφήσει και θα σας προστατέψει από τις ακτίνες UV εκείνα τα πρώτα λεπτά στην παραλία που το δέρμα σας είναι πιο ευάλωτο.

«Ποντάρετε» στο αδιάβροχο αντηλιακό, όταν κολυμπάτε

Φαίνεται ότι τα αδιάβροχα αντηλιακά δεν υφίστανται. Ο αμερικανικός οργανισμός τροφίμων και φαρμάκων (FDA) αναφέρει ότι τα αντηλιακά μπορούν να είναι αδιάβροχα μόνο για 80 λεπτά το πολύ μετά την εφαρμογή τους στο δέρμα

