

ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΔΡΑΣΤΙΚΕΣ
ΟΥΣΙΕΣ

Το μυστικό της δράσης των προϊόντων, που προορίζονται για μετά τον ήλιο κρύβεται στις ουσίες που περιέχουν. Στη σύσταση τόσο των απλών ενυδατικών όσο και των after sun καλλυντικών πρωταγωνιστούν τα ενυδατικά συστατικά, όπως είναι τα φυσικά κεραμίδια του δέρματος, το υαλουρονικό οξύ και η ουρία, που έχουν την ιδιότητα να προσροφούν νερό. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν η πανθενόλη (βιτ. B5) και τα πεπτιδία. Τα τελευταία αποτελούν την πιο πρόσφατη άφιξη στην προηγμένη κοσμετολογία και χαρίζουν βαθύτερη ενυδάτωση από τις προαναφερθείσες ουσίες, κάνοντάς τις ιαυτόχρονα και αναδόμηση.

Ειδικότερα τα after sun προϊόντα είναι εμπλουτισμένα και με δύο άλλες κατηγορίες ενεργών ουσιών, τις αντιοξειδωτικές που προλαμβάνουν και επανορθώνουν τις μακροπρόθεσμες βλάβες της UV ακτινοβολίας και τις καταπραυντικές, οι οποίες ανακουφίζουν από το τράβηγμα και τον πόνο. Τα πιο δημοφιλή αντιοξειδωτικά

Η κοσμετολογία προτιμά τα εκχυλίσματα βρώμης, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των ερεθισμών

-που βελτιώνουν τη μικροκυκλοφορία, διεγείρουν την ανάπλαση των κυττάρων και χαρίζουν λάμψη-περιλαμβάνουν τις βιταμίνες C και E, το συνένζυμο Q10 και τις πολυφαινόλες του σταφυλιού και της ελιάς. Εξίσου χρήσιμα, για την αποκατάσταση του αισθητήματος άνεσης στο δέρμα είναι τα καταπραυντικά συστατικά σαν τα εκχυλίσματα αλόε βέρα, χαμομηλιού και καλέντουλα.

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, η κοσμετολογία προτιμά τα εκχυλίσματα βρώμης, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των ερεθισμών σε άτομα με ατοπική προδιάθεση και ειδικότερα στα μικρά παιδιά, που έχουν πολύ ευαίσθητη επιδερμίδα. Άλλες καταπραυντικές ουσίες είναι οι πρωτεΐνες γαουριού και το εκχύλισμα αγγουριού ή μενθόλης (μέντας), που δημιουργούν αίσθηση δροσιάς.

Η κ. Παπακωνσταντίνου είναι δερματολόγος-αφροδισιολόγος, επιστημονικός συνεργάτης στο νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός».

ΗΛΙΟΣ

Οι «συνήθεις βλάβες» των διακοπών είναι το κοινό έγκαυμα και οι δερματικοί ερεθισμοί. Ποια η δράση των ειδικών προϊόντων

Φροντίδα δέρματος μετά τον ήλιο

Της ΑΛΕΞΙΑΣ ΣΒΩΛΟΥ

Αν και η επιστροφή στην πόλη μάς βρίσκει ανανεωμένους και μαυρισμένους, εμφανή σημάδια στην επιδερμίδα μαρτυρούν την πολυήμερη επίθεση που δέχθηκαν το πρόσωπο και το σώμα μας από την επικίνδυνη UV ακτινοβολία τις προηγούμενες εβδομάδες. Οι άμεσα εμφανιζόμενες περιλαμβάνουν το κοινό έγκαυμα και τους δερματικούς ερεθισμούς που εκδηλώνονται με ερυθρήματα (κοκκίνισμα), ξεφλούδισμα και ενοχλητική αίσθηση τραβήγματος.

Τα ευχάριστα νέα ωστόσο είναι πως τόσο το έγκαυμα όσο και οι ερεθισμοί μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη χρήση ειδικών προϊόντων, τα οποία ανήκουν στην ευρεία κατηγορία των after sun και των ενυδατικών καλλυντικών. Εξ αυτών τα πρώτα μπορούν να χαρακτηριστούν σαν μια προηγμένη «εκδοχή» των απλών ενυδατικών κρεμών με ουσιαστικές διαφορές στην σύσταση και την υφή. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, πιο εμπλουτισμένα σε προστατευτικά και επανορθωτικά ή αναπλαστικά συστατικά είναι τα προϊόντα after sun προσώπου, τα οποία διαθέτουν επιπροσθέτως πιο λεπτόρρευση και ανάλαφρη υφή, ώστε να μη δημιουργούν ή επιδεινώνουν την ακμή και να μην προκαλούν ερεθισμούς στα μάτια και πρηξίματα στα βλέφαρα. Από την άλλη, τα προϊόντα φροντίδας σώματος είναι κατά κανόνα πιο κρεμώδη και παχύρρευστα. Ωστόσο, ούτε αυτά πρέπει να κολλούν κατά την επέλιψη ή να

αφήνουν λιπαρά υπολείμματα στο δέρμα, καθώς κάτι τέτοιο οδηγεί σε φράξιμο των σμηγματογόνων πόρων και κατά συνέπεια σε έξαρση ακμής ή την εμφάνιση φαγεσώρων (μυμπίκια) και μαύρων σιγμάτων.

Ειδικότερα για την τρυφερή παιδική επιδερμίδα -που είναι και πολύ πιο ευάλωτη στις ηλιακές βλάβες- οι δερματολόγοι συνιστούν after sun κρέμες ή λοσιόν με αυστηρά υποαλλεργική σύνθεση και όσο το δυνατόν πιο φυσικά συστατικά (π.χ. φυτικά εκχυλίσματα). Επίσης επιβάλλεται

Τα κρεμώδη προϊόντα δεν πρέπει να αφήνουν λιπαρά υπολείμματα στο δέρμα, καθώς κάτι τέτοιο οδηγεί σε φράξιμο των πόρων

να μην περιέχουν συντηρητικά, που έχουν ερεθιστική δράση, όπως είναι τα παραμπένια. Εναλλακτικά, ενδείκνυται το βρεφικό λάδι που πραγματοποιεί καλύτερη κατακράτηση νερού στις βαθύτερες στιβάδες του δέρματος από τα κοινά ενυδατικά προϊόντα, σε συνδυασμό με θρέψη. Τέλος, πολύ χρήσιμα για τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά και τους ενήλικες, είναι τα ιαματικά νερά σε σπρέι, που είναι εμπλουτισμένα με πολύτιμα ιχνοστοιχεία, τα οποία ενεργοποιούν τους αμυντικούς ενζυματικούς μηχανισμούς του δέρματος ενάντια στις ηλιακές βλάβες.

asvolou@e-tipos.com

After sun περιποίηση για χείλη και μαλλιά

Αν και τα μαλλιά και τα χείλη έχουν παρόμοιες απαιτήσεις για περιποίηση μετά τον ήλιο με την επιδερμίδα, συνήθως τα παραμελούμε, πράγμα που είναι λάθος. Για να συνεχίσουμε τα μαλλιά μας μετά τις διακοπές, τα λούζουμε με ένα απαλό σαμπουάν και απλώνουμε στη συνέχεια after sun κοντίσιονερ ή μάσκα για να τα ξεμπλέξουμε χωρίς να σπάσουμε την τρίχα. Αφήνουμε το ειδικό προϊόν να δράσει για όσο χρόνο αναγράφει η συσκευασία του και ξεβγάζουμε με άφθονο χλιαρό νερό. Τέλος, για τα χείλη, που «σκάνε» εύκολα επειδή δεν έχουν σμηγματογόνους αδένες, χρησιμοποιούμε ένα προϊόν (στικ ή κρέμα) με αναπλαστική πανθενόλη (βιτ. B5) και μαλακτικά συστατικά όπως είναι το βούτυρο carite, το βούτυρο shea και το βούτυρο κακάο.





Οδηγίες... ενυδάτωσης

■ **Αν η επιδερμίδα** είναι πολύ ερεθισμένη από τον ήλιο, ψεκάσουμε με ιαματικό νερό σε σπρέι, που έχει αναπλαστικές και επουλωτικές ιδιότητες ή εναλλακτικά τοποθετούμε στα ερεθισμένα σημεία κρύες κομπρέσες εμποτισμένες με χαμομήλι ή φυσιολογικό ορό.

■ **Αμέσως μετά**, απλώνουμε το after sun ή το ενυδατικό προϊόν σε πλούσιο στρώμα, σαν μάσκα ομορφιάς, πάνω στο ελαφρά ντισμένο δέρμα και το αφήνουμε να απορροφηθεί από την επιδερμίδα. Για καλύτερο αποτέλεσμα, τα διατηρούμε αμφοτέρα στο ψυγείο, καθώς όταν χρησιμοποιούνται κρύα καταπολεμούν καλύτερα το αίσθημα του καψίματος. Εναλλακτικά, απλώνουμε βρεφικό λάδι σε ελαφρά βρεγμένο δέρμα και το αφήνουμε να απορροφηθεί συμπαρασύροντας την πλεονάζουσα υγρασία.

■ **Αν το δέρμα** δεν είναι πολύ ερεθισμένο, τότε βοηθά να προηγηθεί ένα πίλινγκ με κόκκους στο σώμα και κυρίως στα σκληρά σημεία, όπως οι ώμοι, οι αγκώνες και τα γόνατα, ώστε να απομακρυνθούν τα κερατινοποιημένα νεκρά κύτταρα και να απορροφηθεί καλύτερα το after sun προϊόν. Απαλό πίλινγκ μπορούμε να κάνουμε και στο πρόσωπο, αποφεύγοντας να τρίψουμε δυνατά την επιδερμίδα καθώς κάτι τέτοιο ευνοεί τη δημιουργία ευρυαγγειών.



Ραντάρ

Επιμέλεια: ΠΙΕΡ ΚΟΣΜΙΔΗΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΒΕΡΓΗΣ,
ΕΛΕΝΑ ΜΑΣΤΡΟΜΑΟΥΡΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ

Έρευνα για τα πρώτα λόγια των μωρών

Γιατί οι πρώτες λέξεις των νεογέννητων είναι «μαμά» και «μπαμπάς»; Στο ερώτημα αυτό απαντάει έρευνα που διεργηγήθηκε από το Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια σε συνεργασία με μια ομάδα ερευνητών από την Ιταλία και τη Χιλή. Η έρευνα στηρίχθηκε σε ηχογραφημένα λεκτικά μηνύματα με επαναλαμβανόμενες και μη συλλαβές. Στο άκουσμα των επαναλαμβανόμενων συλλαβών τα νεογέννητα παρουσίασαν έντονη εγκεφαλική κινητικότητα. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν το γεγονός ότι πολλές γλώσσες του κόσμου παρουσιάζουν επαναλαμβανόμενα μοτίβα στην «παιδική ιδιόλεκτο».

ΠΗΓΗ: UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA



KPA / ZUMA / REX FEATURES

Έντονες αντιδράσεις προκαλεί η κυκλοφορία ενός νέου «ενεργειακού ποτού» με την αμφιλεγόμενη ονομασία «Κοκαΐνη». Συστατικά που περιέχονται σε αυτού του είδους τα ποτά συνδέονται καθημερινά με ολοένα και περισσότερα περιστατικά ξαφνικών θανάτων και την εκδήλωση διάφορων ασθενειών. Σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης περίπου 4.600 περιπτώσεις δηλητηρίασης από τέτοια ποτά καταγράφηκαν το 2005.

Διάγνωση καρκίνου με μια ανάσα...

Με αφορμή τη δυνατότητα των σκύλων να ανιχνεύουν τον καρκίνο μυρίζοντας τον αέρα που εκπνέουν οι καρκινοπαθείς, ερευνητική ομάδα της Οκλαχόμα εξετάζει τη δημιουργία ενός νέου οργάνου το οποίο θα είναι σε θέση να ανιχνεύσει τον καρκίνο αναλύοντας με τη βοήθεια ακτίνων λέιζερ την ανθρώπινη αναπνοή. Ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, καθηγητής Πάτρικ Μακάν, ευελπιστεί ότι η μέθοδος αυτή θα φανεί ιδιαίτερα πολύτιμη για τη διάγνωση μορφών καρκίνου που μέχρι σήμερα είναι πολύ δύσκολο να ανιχνευθούν έγκαιρα, όπως ο καρκίνος του πνεύμονα.

ΠΗΓΗ: UNIVERSITY OF OKLAHOMA

«Καρκινογόνα» άγνοια στην Ελλάδα

Μέσα στις χώρες που σύμφωνα με έρευνα της Διεθνούς Ένωσης ενάντια στον Καρκίνο παρουσιάζουν ελλιπή ενημέρωση σε θέματα πρόληψης του καρκίνου περιλαμβάνεται και η Ελλάδα. Σε 29 χώρες διαπιστώθηκε ότι μεγάλο ποσοστό αγνοεί ότι η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει ραγδαία τις πιθανότητες εκδήλωσης της ασθένειας. Η Ένωση ενάντια στον Καρκίνο επισήμανε την ανάγκη δημιουργίας ειδικών προγραμμάτων ενημέρωσης έτσι ώστε να γίνουν ευρέως γνωστές οι αιτίες που προκαλούν τον καρκίνο.

ΠΗΓΗ: INTERNATIONAL UNION AGAINST CANCER (UICC)