

50

40

30

# Τα αντηλιακά προϊόντα για σώμα και πρόσωπο

20

SPF

10



Τα αντηλιακά προϊόντα είναι διαθέσιμα σήμερα σε ποικίλες μορφές και ο φαρμακοποιός έχει ουσιαστικό ρόλο στο να βοηθήσει τους καταναλωτές να επιλέγουν το κατάλληλο προϊόν και την ιδανική σύνθεση.

Παρόλη την πληθώρα αντηλιακών προϊόντων, έχει παρατηρηθεί πως το αγοραστικό κοινό δεν κάνει σωστή χρήση των αντηλιακών.

Το σημερινό αφιέρωμα του f.daily προσφέρει τις απαραίτητες γνώσεις για το φαρμακοποιό ώστε να συμβουλέψει τους πελάτες του σχετικά με την αξία του κατάλληλου αντηλιακού προϊόντος και τον ορθό τρόπο εφαρμογής του, το ρόλο του δείκτη προστασίας και των φίλτρων αλλά και την προστασία των μαλλιών από τον ήλιο.

## Η αξία του κατάλληλου αντηλιακού & οι συμβουλές χρήσης



Η χρόνια έκθεση του ανθρώπινου σώματος στο ηλιακό φως προκαλεί βλάβες που είναι αθροιστικές και κάποιες μη αντιστρεπτές. Όπως εξηγούν στο f.daily οι Αθανασία Βαρβαρέσου, καθηγήτρια Κοσμητολογίας Πα.Δ.Α, και η Παναγούλα Παύλου PhD, ακαδημαϊκή υπότροφος Πα.Δ.Α., οι βλάβες αυτές εκδηλώνονται με πάχυνση της κερατίνης στιβάδας, απώλεια της ελαστικότητας του δέρματος, ξηρότητα, απολέπιση, ρυτίδες και μελαγχρωματικές κηλίδες, με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση του δέρματος γνωστή ως φωτογήρανση ή ηλιακή ελάστωση.

### Συμβουλές χρήσης

- Είναι πιο ασφαλές κάθε χρόνο οι καταναλωτές να προμηθεύονται νέες συσκευασίες αντηλιακών και να μη χρησιμοποιούν αυτές από την προηγούμενη χρονιά. Αν και τα περισσότερα προϊόντα έχουν διάρκεια ζωής 2-3 χρόνια, αυτό δεν ισχύει όταν αυτά εκτίθενται σε υπερβολική ζέση ή όταν φυλάσσονται σε ράφια και συρτάρια, καθώς τα αντηλιακά φίλτρα είναι αρκετά ευαίσθητα.
- Απαιτείται να χρησιμοποιείται το αντηλιακό όλο το χρόνο σε όλες τις εκτεθειμένες περιοχές του σώματος και από όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το χρώμα (φωτότυπο) του δέρματος. Εξαιρούνται τα βρέφη κάτω των 6 μηνών, τα οποία δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο ακάλυπτα.
- Ένας μέσος ενήλικας χρειάζεται περίπου 28 γραμμάρια (ένα γεμάτο σπηνοπότρω) αντηλιακού προϊόντος, προκειμένου να καλυφτεί εξίσου σωστά σε όλο το σώμα.
- Ο δείκτης προστασίας (SPF) πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 και το προϊόν να είναι ευρέος φάσματος, ώστε να προστατεύει τόσο από την UVA όσο και από την UVB.
- Οι χρήστες να μην ξεχνούν τη μύτη, τα πτερύγια των αυτιών και τον αυχένα, καθώς και το κρανίο για τους άνδρες με φαλάκρα. Επίσης να βάζουν ειδικό αντηλιακό στα χείλη, καθώς αυτά περιέχουν ελάχιστη μελανίνη και μπορεί να εμφανίσουν ξηρότητα και πανάδες.
- Η εφαρμογή του αντηλιακού πρέπει να επαναλαμβάνεται τουλάχιστον κάθε 1-2 ώρες έκθεσης αλλά και μετά από εφίδρωση και κολύμπι ή ντους, γιατί το ιδρώτας και το νερό μειώνουν τη δράση του.

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η αγορά σήμερα κατακλύζεται από πολύ υψηλής ποιότητας αντηλιακά που προσφέρουν αποτελεσματικότητα και ευκολία στη χρήση. Αποτελούν, σύμφωνα με τον φαρμακοποιό Ηλία Κατσόγιαννη το πιο καλά επιστημονικά τεκμηριωμένο παραφαρμακευτικό προϊόν που έχει αντίκτυπο στη δημόσια και ατομική υγεία του ανθρώπου. Το κλειδί είναι η αποτελεσματική επικοινωνία του φαρμακοποιού με τον καταναλωτή, ώστε να περάσουν τα ορθά μηνύματα για την αξία και τη χρήση τους. Μια καλή συμβουλή είναι ο φαρμακοποιός να κατηγοριοποιήσει τις βασικές ομάδες ατόμων που χρειάζονται τη συμβουλή του για την αντηλιακή προστασία και να απομονώσει τα χαρακτηριστικά, στα οποία κάθε κατηγορία καταναλωτών δίνει μεγαλύτερη σημασία. Για παράδειγμα, οι νέοι γονείς επικεντρώνονται συνήθως στην ασφάλεια και στην τιμή, οι ενήλικες άνδρες χρειάζονται προϊόντα με καλή καλυπτικότητα, λεπτόρρευστες υφές και ευκολία χρήσης, χωρίς αρώματα, ενώ οι γυναίκες αναζητούν προϊόντα που να συνδυάζουν την ευκολία χρήσης, την καλή τιμή αλλά και καλές κοσμητολογικές ιδιότητες (υφή, ενυδάτωση, αντιγήρανση). Επιπλέον, η επικοινωνία του φαρμακοποιού με μια γυναίκα 40+ οφείλει να στοχεύει πρωτίστως στην κατάρριψη ανακριβειών σχετικά με τα «θεαματικά» αντιγηραντικά αποτελέσματα και στην ολοκληρωμένη και σφαιρική ενημέρωσή της για τις επιλογές της.



## Πολύτιμα συστατικά στο αντηλιακό

που προσφέρουν  
επιπρόσθετα οφέλη  
στο δέρμα!

Αυτό που σίγουρα γνωρίζουμε όλοι και αναζητούμε στο αντηλιακό είναι ένας υψηλός δείκτης προστασίας, SPF 30 ή υψηλότερος, και να μας προστατεύει από την ακτινοβολία UVA & UVB. Αυτά σίγουρα είναι τα πρώτα κριτήρια για την αγορά ενός αντηλιακού, που όμως τα πληρούν σχεδόν όλα τα αντηλιακά που κυκλοφορούν στην αγορά. Για να προσφέρουμε επιπρόσθετα οφέλη στο δέρμα μας και να το προστατεύσουμε από τη φωτογήρανση και τις δερματικές βλάβες καλό είναι να αναζητούμε και άλλα πολύτιμα συστατικά στο αντηλιακό που θα επιλέξουμε και θα προτείνουμε στους καταναλωτές.

### Aloe Vera

Η Αλόη έχει καταπραΰντικές και επουλωτικές ιδιότητες, που είναι γνωστές από την αρχαιότητα, γι' αυτό η Αλόη προσφέρει ξεχωριστή προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα. Η αλόη διεισδύει βαθιά στο δέρμα, το ενυδατώνει, ενισχύει την ανάπτυξη νέων κυττάρων, βελτιώνει τη λειτουργία των ιστών και επουλώνει τα ηλιακά εγκαύματα, χάρη στην αντιφλεγμονώδη δράση της.



### Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E είναι γνωστή για την αντιγηραντική της δράση και για την προστασία που προσφέρει από την ηλιακή ακτινοβολία. Ασκεί ήπια αντιφλεγμονώδη και μαλακτική δράση στην επιδερμίδα. Σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C, δρα προληπτικά εναντίον των βλαβών που προκαλεί η υπερϊώδης ακτινοβολία στο δέρμα. Επίσης βοηθά σημαντικά στη διατήρηση της υγρασίας του δέρματος.

### Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C έχει πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση, με βάση την οποία συγκρίνονται όλα τα δερματολογικά αντιγηραντικά προϊόντα. Στο δέρμα μας υπάρχουν κάποια κύτταρα που λέγονται ινοβλάστες, τα οποία παράγουν κολλαγόνο και ελαστίνη, δηλαδή τις πρωτεΐνες που διατηρούν το δέρμα ελαστικό και τονωμένο. Η βιταμίνη C διεγείρει τους ινοβλάστες να παράγουν τις «πρωτεΐνες της νεότητας». Καταπολεμά τις ευρυαγγείες, την υπερμελάγχρωση και τις δυσχρωμίες. Ωστόσο, είναι ευαίσθητη στο φως και το οξυγόνο γι' αυτό απαιτούνται σκούρες και αεροστεγείς συσκευασίες για τη συντήρησή της.

### Βιταμίνη F

Με τον όρο βιταμίνη F εννοούμε ένα μείγμα των ω3 & ω6 λιπαρών οξέων, τα οποία είναι απαραίτητα για την υγιή λειτουργία του δέρματος. Η βιταμίνη F, σε συνδυασμό με τις βιταμίνες E και C, ενυδατώνει την επιδερμίδα και προσφέρει αντιγηραντική δράση. Ασκεί αντιφλεγμονώδη και επουλωτική δράση στην ερεθισμένη επιδερμίδα και συμβάλλει στην υδατική ισορροπία της.

Το **OCTONION SUN** περιέχει όλα τα παραπάνω συστατικά και προλαμβάνει τις δερματικές βλάβες και τη φωτογήρανση. Διαθέτει ενισχυμένη ενυδατική, αντιγηραντική & αναπλαστική δράση!

Το **OCTONION SUN** έχει SPF 30, κάλυψη UVA & UVB, είναι δερματολογικά και κλινικά ελεγμένο χωρίς προσθήκη parabens, είναι ανθεκτικό στον ιδρώτα και το νερό. Επιπλέον ικανοποιεί ΟΛΕΣ τις ανάγκες με ένα προϊόν. Κατάλληλο για πρόσωπο και σώμα, για ενήλικες και παιδιά (μεγαλύτερα των 3 ετών)!



Διαβάστε περισσότερα πατώντας εδώ.



## Ο ρόλος του δείκτη προστασίας και των αντηλιακών φίλτρων

Τα αντηλιακά προϊόντα περιέχουν ουσίες, οι οποίες είτε απορροφούν είτε ανακλούν ή/και σκεδάζουν την υπεριώδη περιοχή της ηλιακής ακτινοβολίας.

Τα αντηλιακά φίλτρα διακρίνονται στα οργανικά/συνθετικά και τα ανόργανα/φυσικά, σύμφωνα με την Αθανασία Βαρβαρέσου, καθηγήτρια Κοσμητολογίας Πα.Δ.Α, και την Παναγούλα Παύλου PhD, ακαδημαϊκή υπότροφος Πα.Δ.Α.

Τα οργανικά φίλτρα είναι αρωματικές ενώσεις με εκτεταμένη συζυγία που απορροφούν την UV ακτινοβολία. Τα ανόργανα φίλτρα (διοξείδιο τιτανίου και οξείδιο ψευδαργύρου) διατίθενται σε δύο μορφές: την αδιαφανή όπου τα σωματίδια έχουν μεγαλύτερο μέγεθος και δρουν με ανάκλαση ή/και σκέδαση της ορατής και υπεριώδους ακτινοβολίας και τη διαφανή (ναπο-μορφή με διάμετρο σωματιδίων μικρότερη των 100nm). Η τελευταία μορφή ανακλά μερικώς την προσπίπτουσα ακτινοβολία του ορατού φωτός, ενώ απορροφά την υπεριώδη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η εμφάνιση της αναγνωρίσιμης λευκής χροιάς στην περιοχή εφαρμογής και να προσφέρεται και μια πιο ευχάριστη εμπειρία χρήσης για τον καταναλωτή.

Σήμερα, τα αντηλιακά προϊόντα είναι υποχρεωτικό από τη νομοθεσία, εκτός από προστασία από την UVB ακτινοβολία, να εξασφαλίζουν και προστασία από την UVA ακτινοβολία. Η UVA ακτινοβολία, αν και μικρότερης ενέργειας, είναι πολύ

περισσότερη στην επιφάνεια της γης από ό,τι η UVB. Διεισδύει στο δέρμα σε μεγαλύτερο βάθος με αποτέλεσμα οι βλάβες να γίνονται στο χόριο και όχι στην επιδερμίδα. Μπορεί να προκαλέσει τόσο άμεσες επιβλαβείς επιδράσεις στο δέρμα, όπως ερύθημα και φωτοδερματίτιδες, όσο και μακροπρόθεσμες, όπως πρόωρη γήρανση και καρκίνο του δέρματος.



### Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ SPF ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟΥ

Η αναγραφή του SPF (Sun Protection Factor, Παράγοντας ηλιακής προστασίας) στη συσκευασία των προϊόντων αποτελεί «εργαλείο» που καθορίζει τη σωστή επιλογή του αντηλιακού προϊόντος. Το SPF είναι μέθοδος με την οποία αξιολογείται η προστασία των αντηλιακών προϊόντων κατά της UVB ακτινοβολίας, λόγω του ότι εκείνη είναι υπαίτια για το ερύθημα και το έγκαυμα του δέρματος. Ως SPF ορίζεται ο λόγος των Ελάχιστων Ερυθθηματογόνων Δόσεων (MED) σε προστατευμένο με αντηλιακό δέρμα προς μη προστατευμένο από αντηλιακό δέρμα. Το ίδιο ισχύει και για το δείκτη προστασίας PFA κατά της UVA (UVA-PF ή PFA, UVA Protection Factor).

## FROÏKA PREMIUM SUNSCREEN SPF 50+

Η νέα γενιά φωτοπροστασίας κατά της γήρανσης

Η Premium Sunscreen SPF 50+ της FROÏKA προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση 7-σε-1:

- UVA/UVB/ IR/Blue Light – ευρέος φάσματος προστασία σε μια ελαφριά, απαλή φόρμουλα.
  - Αντιγήρανση.
  - Αντιοξειδωτική δράση.
  - Κατά της περιβαλλοντικής ρύπανσης.
  - Δράση όμοια της Βιταμίνης D.
  - Ισορροπία μικροβιώματος.
  - Παράγοντες ενίσχυσης του SPF.
- Τα δραστικά συστατικά Ectoin, Indanone, Oligofructans & Hexapeptide-4 λειτουργούν ως ασπίδα των κυττάρων του δέρματος ενάντια στη φωτογήρανση, τις βλάβες στο DNA και τη ρύπανση, εξισορροπώντας το μικροβίωμα και βοηθώντας στην αποκατάσταση της λειτουργίας των υποδοχέων της βιταμίνης D. Ο συνδυασμός ισχυρών αντιοξειδωτικών παραγόντων (Ethyl ferulate, Carnosolic acid, RONACARE AP και Thermus Thermophilus Ferment) προσφέρει ένα προηγμένο σύστημα προστασίας από τις ελεύθερες ρίζες, το μπλε φως και την ακτινοβολία IR.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τη διεύθυνση: [www.froika.com](http://www.froika.com)



**FROÏKA**<sup>®</sup>  
DERMOCOSMETICS  
MEDICAL DEVICES-CE

70 ΧΡΟΝΙΑ  
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

# FROÏKA®

## PREMIUM SUN SCREEN



Η νέα γενιά φωτοπροστασίας  
κατά της γήρανσης

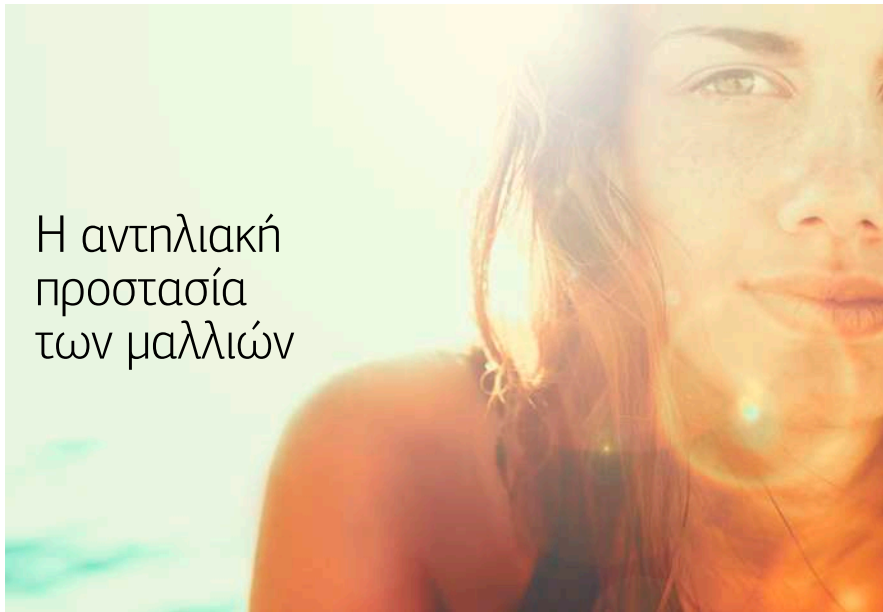


### MULTI DEFENSE

- UVA/UVB/IR/Blue Light ευρέως φάσματος προστασία σε μια ελαφριά, απαλή φόρμουλα
- Αντιγήρανση
- Αντιοξειδωτική δράση
- Κατά της περιβαλλοντικής ρύπανσης
- Δράση όμοια της Βιταμίνης D
- Ισορροπία μικροβιώματος
- Παράγοντες ενίσχυσης του SPF

77 Mitromara Str., Aharnes 13678, Athens - Greece  
Tel.: +30 210 24 44 378 - Fax: +30 210 24 40 973  
www.froika.com - e-mail: info@froika.com

## Η αντηλιακή προστασία των μαλλιών



Τα προϊόντα προστασίας των μαλλιών από τον ήλιο έχουν την τιμητική τους τα τελευταία χρόνια, καθώς έγινε ευρέως γνωστό ότι ακριβώς όπως η ακτινοβολία επηρεάζει το δέρμα, έτσι επηρεάζει και τα μαλλιά, προκαλώντας ξηρότητα, ευθραυστότητα, φριζάρισμα, καθώς και αλλοίωση στο χρώμα. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, σύμφωνα με το HuffPost Life, η έκθεση στον ήλιο διασπά τις πρωτεΐνες της τρίχας που διατηρούν τα μαλλιά υγιή.

### **Δεν είναι όλα τα προϊόντα τα ίδια**

Στην αγορά κυκλοφορούν προϊόντα που αναγράφουν στην ετικέτα ότι έχουν SPF και άλλα που προωθούνται ως προστατευτικά από την UV ή ότι έχουν φίλτρα UV. Η διαφορά είναι ότι τα προϊόντα με SPF ωφελούν και το τριχωτό της κεφαλής, προστατεύοντάς το από εγκαύματα, ενώ τα άλλα δρουν αποκλειστικά στην τρίχα, αποτρέποντας τις ακτίνες UV του ήλιου.

### **Πρέπει ο φαρμακοποιός να συστήσει τα αντηλιακά για τα μαλλιά;**

Η απάντηση είναι ναι, προκειμένου να διατηρηθεί η καλή ποιότητα και η υγεία της τρίχας και αυτό ισχύει για όλους τους τύπους μαλλιών. Η ανάγκη είναι μεγαλύτερη τους καλοκαιρινούς μήνες, που η ηλιοφάνεια είναι εντονότερη, ωστόσο δεν υπάρχει λόγος να αποφευχθεί και η χρήση ενός αντηλιακού στα μαλλιά όλο το χρόνο για έξτρα προστασία.

### **Η ειδική περίπτωση των βαμμένων μαλλιών**

Στα άτομα που βάφουν τα μαλλιά τους είναι ακόμα πιο σημαντικό να χρησιμοποιούνται αντηλιακά το καλοκαίρι, διότι ο ήλιος επιδρά σημαντικά στο χρώμα. Όπως μάλιστα εξηγούν οι ειδικοί, στα άτομα που έχουν αλλάξει το χρώμα των μαλλιών τους καλό είναι να συστήνονται τα αντηλιακά προϊόντα με SPF: «Οι χημικές χρωστικές ουσίες αλλοιώνονται γρηγορότερα με την έκθεση στον ήλιο σε σύγκριση με το φυσικό χρώμα. Κάποιος που δεν έχει βάψει τα μαλλιά του, θα «ξανθύνει» ελάχιστα μετά τη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, αλλά όσοι τα βάφουν, ακόμη και σκούρα ξανθά για παράδειγμα, το χρώμα θα γίνει πολύ ανοικτό στον ήλιο», αναφέρει χαρακτηριστικά κορυφαία hair stylist και συστήσει σε όσους θέλουν πραγματικά να διατηρήσουν το χρώμα των μαλλιών τους, να το προστατέψουν.

## PERFECTIL PLUS HAIR ΤΗΣ VITABIOTICS



### Εξειδικευμένη σύνθεση σχεδιασμένη για να τρέφει τα μαλλιά

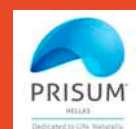
Το Perfectil Plus Hair αποτελεί εξειδικευμένη σύνθεση βιταμινών, μετάλλων και αμινοξέων που μέσω της κυκλοφορίας του αίματος εφοδιάζει τους θύλακες της τρίχας με ειδικά θρεπτικά συστατικά που βοηθούν τη δόμηση της τρίχας, αποτρέπουν τη λέπτυνση και ενισχύουν την αντοχή της. Ειδικά σχεδιασμένο για να τρέφει τα μαλλιά από το εσωτερικό του οργανισμού, το Perfectil Plus Hair περιέχει:

- βιτίνη, σελήνιο και ψευδάργυρο που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των φυσιολογικών μαλλιών
- χαλκό που συμβάλλει στη διατήρηση του φυσικού χρώματος των μαλλιών
- αμινοξέα, θαλάσσιο κολλαγόνο, ινσοιτόλη, βοτανικό εκχύλισμα horsetail και εκχύλισμα σπόρου σταφυλιού που με το συνδυαστικό τους αποτέλεσμα υποστηρίζουν το σχηματισμό και τη θρέψη της τρίχας με φυσικό τρόπο.

Το Perfectil Plus Hair υποστηρίζει όλους τους βασικούς τομείς της ομορφιάς με επιπλέον υποστήριξη για την υγεία των μαλλιών, συμβάλλοντας παράλληλα στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου και στη διατήρηση των φυσιολογικών νυχιών, ενώ ενισχύει τη διατροφή ως ολοκληρωμένη πολυβιταμίνη καθημερινής χρήσης.

Διατίθεται στα φαρμακεία σε συσκευασίες των 60 tabs. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 50394/11.05.2020. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μία πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.

**Περισσότερες πληροφορίες:**  
**Prisum Hellas A.E.**



Λαμψάκου 11,  
Τ.Κ.11528, Αθήνα  
Τ: +30 2107755755  
[www.vitabiotics.gr](http://www.vitabiotics.gr)  
[info@prisum.gr](mailto:info@prisum.gr)



Adv\_PerfH\_10\_19x26\_05.21



\* Beauty Category: Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value and Unit Retail Sales 52w/e, period ending 31 Oct 2020

Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Οι αριθμοί γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέκουν θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 50390/11.05.2020