



ΜΟΝΟ
ΣΤΟ
OKI

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
ΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΤΟΥ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ

ΠΑΤΡΙΤΣΙΑ
ΜΙΛΙΚ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΗ



ΚΩΣ
9/6

ΓΙΑΤΙ ΧΩΡΙΣΕ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΡΤΟ
ΣΑΜΠΛΗΗ



ΑΝΤΩΝΗΣ
ΚΑΝΑΚΗΣ
ΒΟΥΤΙΕΣ ΣΤΗ
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
ΞΕΣΤΕΜΦΑΝΙΕΝ
ΣΤΗ ΜΥΚΟΝΟ



ΜΕΝΕΚΑΚΗ
ΠΑΝΙΖΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΠΟΚΛΙΣΤΙΚΕΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ
ΑΠΟΔΡΑΣΗ



ΛΙΑΓΚΑΣ
ΣΚΟΡΔΑ

ΟΙ ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΟ ΤΟΥΣ



ΤΣΙΜΤΣΙΛΗ - ΣΟΦΟΣ

ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟΙ
ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ



Maria Menounos

Hollywood stars

Στον ήλιο με ασφάλεια

Αν πρότυπό σας είναι το σταρνέιο δέρμα της Μαρίας Μενούνος και όχι βέβαια η επιλογή της Μαντόνα που αποφεύγει συστηματικά τον ήλιο, τότε μπορείτε να αποκτήσετε κι εσείς το ιδανικό μαύρισμα, εξασφαλίζοντας την καλύτερη προστασία του δέρματός σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΥΣΗ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

Ο ήλιος είναι η μεγάλη έλξη όλο όμως και το «κακοτέλει» πλευρά του. Οι βλάβες που ίσως προκαλέσει στο δέρμα μας μπορεί να είναι απλώς ενόχλησεις και οίδημα ή, όπως για παράδειγμα, οι κηλίδες και οι πανίδες - μπορεί όμως να είναι και πιο σοβαρές, όπως εγκαύματα και θύλακες τύπου καρκίνου του δέρματος - όπως το βρο-κοκυτωτικό καρκίνωμα, το ακανθοκυτωματικό και τέλος το μελάνωμα, η πλέον επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος. Το OK! επικεντρώθηκε με την πλαστική χειρουργό Βίλλυ Ροδοπούλου, M.D., FBOPIRAS, και σας προτείνει τους καλύτερους τρόπους να να βγείτε στον ήλιο με ασφάλεια.

Μαύρισμα: η άμυνά μας

Μπορεί ένα μερικαμένο σώμα να μας φαίνεται πιο ελκυστικό, όμως στην πραγματικότητα πρέπει να ξέρουμε ότι το μαύρισμα είναι ένδειξη της φθοράς του δέρματός. προειδοποιεί η Βίλλυ Ροδοπούλου. «Κι αυτό γιατί το κύτταρο που εκπνέουν τη μελανίνη, στην οποία οφείλονται το σκούρο χρώμα μας προκειμένου να αμυνθούν στην "επιθεση" που δέχονται από την ηλιακή

ακτινοβολία. Η άμυνα αυτή όμως δεν αρκεί πάντα για να μας προφυλάξει από την επιβλαβή του καλλογόνου και της ελαστικής. Επιπλέον μετά τα χρόνια μας το μελάνοκύτταρό μας που εκπνέουν τη μελανίνη μιλάνε - όχι και η αντίστασή μας στον ήλιο πέφτει - σημαίνει γινόμαστε πιο ευάλωτοι στις συνέπειές του - και επίσης μαυρίζουμε δυσκολότερα».

«Ποτέ χωρίς το αντλιακό μου!»

Το δικαίό θα πει φυσικά, να ολοκληρωθείτε τις άμυνες έκδοσή σας στον ήλιο. Επειδή όμως αυτό είναι πρακτικά αδύνατο - εκτός σε μια τόσο ηλιόλουστη χώρα, όπως η Ελλάδα - είναι πολύ βασικό να μην κάνετε βήμα χωρίς το αντλιακό σας. Τα φίλτρα του διαστέλλουν τις ακτίνες UV και προστατεύουν την επιδερμίδα από τις βλάβες που έλκουν. «Πρέπει να χρησιμοποιείτε αντιηλιακό πάντα, όλα τα χρόνια ακόμα και στα ανενεργά και όχι μόνο στην παραλία, ενώ όσο πιο ανσοκράμερο είναι το δέρμα σας τόσο υψηλότερος πρέπει να είναι και ο δείκτης προστασίας (SPF) που σας παρέχει» συμβουλεύει η ειδική.

Λάβετε τα μέτρα σας

Γενικά προτιμάτε τη σκιά ειδικά τις ώρες που ο ήλιος καίει πιο πολύ, δηλαδή 11 π.μ.-4 π.μ. και αν δεν μπορείτε να κάνετε αλλιώς, στον ήλιο φοράτε πάντα καπέλο, γυαλιά και ανσοκράμερο ρούχα που καλό είναι να καλύπτουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του σώματός σας και να είναι πυκνός ύφανσης.



Madonna

- Αν πρόκειται να κοιμηθεί στον ήλιο, κάνει το σταθιακό και από λίγο κάθε φορά και δι με τις άρες, ακόμα και αν έχει έδα μαυρίζει.
- Εφαρμόζετε τη διατροφή σας με φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε βιταμίνη B -καροτίνη (καρότο, κίτρινα, κίτρινα πιπέρια, ντομάτες, κ.λπ.) που ενισχύουν την άμυνα του δέρματος.
- Ανανεώνει το αντιηλιακό σας το αργότερο κάθε δύο ώρες και μόνο καλοκαίρι -ακόμη και σε σκέτο ή σενιφιό - και πιο συχνά αν ιδρώνετε πιο εύκολα ή αν μετακινούστε στο κρύο.

- Μετά την έκθεση στον ήλιο φροντίστε για την καλύτερη κατάσταση του σώματός σας με το ειδικό αλοιφή που πρόκειται ή με ενυδατικές κρέμες βολιές περιποίησης που περιέχουν αλυσή νερά.
- Παρακολουθείτε τακτικά τους οπίσθιους (μήλα) στο σώμα σας. Αν παρατηρήσετε αλλαγές στο χρώμα, το σχήμα, το μέγεθος, την οξυμετρία, το άρα και την υφή, επικοινωνήστε αμέσως τον γιατρό σας. Είναι σημαντικό να απευστεί στον γιατρό αν ένας οπίσθιος αμορφαί ή προκαλεί φαγούρα.

- Το αντιηλιακό χρειάζεται προστατευτική επάλειψη ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Γενικά συνιστάται υψηλότερος δείκτης προστασίας (SPF 30) και βέλους να μην είναι από πάνω ή να έχει λάβει ή να είναι κορμ επιθεωρημένο στο κατάστημα σε ακατάλληλες συνθήκες [να το κινείται ο ήλιος κ.λπ.].
- Περιοχές του σώματος πιο επιθεωρημένες και πιο ευαίσθητες, όπως το πρόσωπο, το ντεκολτέ, το πέρα και ο λαιμός, πρέπει να είναι πιο προστατευμένες από το υπόλοιπο σώμα και με υψηλότερο δείκτη (SPF 50).
- Εφαρμόζεται ότι η κρέμα solarium προκαλεί ή και ο ήλιος, αλλά σε πολύ μικρότερο βαθμό και καθότι είναι αναστολέα.
- Τέλος το μικρό παιδί δεν πρέπει να εκτεθεί στον ήλιο χωρίς αντιηλιακό, γυαλιά, καπέλο και ένα αντισυμβατικό μαλακό που να καλύπτει το σώμα τους. Σημειώνεται ότι το βρέφος ως 6 μηνών απαγορεύεται να εκτεθεί στον ήλιο.

Σταρ στη κοσμή!

Μάρσα Κρος

Η 53χρονη «Νοκκαϊντ» σε απόλυτη «προστασία» το ευαίσθητο αντισυμβατικό δέρμα της από τον ήλιο όλα τον χρόνο. «Πορώδη πάντα καπέλο, γυαλιά και αντιηλιακό ακόμα και όταν έχω σενιφιό» εξηγεί και προσθέτει: «Μην ξεχνάτε ότι οι ακτίνες του ήλιου μπορούν να διαπερνούν και το σενιφιό».

Μαρία Μενούνος

Η 34χρονη ελληνικής καταγωγής Αμερικανίδα παρουσιάστρια λατρεύει τον ήλιο, όμως δεν βγαίνει ποτέ χωρίς γυαλιά και καπέλο, ενώ πάντα χρησιμοποιεί αντιηλιακό με δείκτη

προστασίας τουλάχιστον 30.

Κέλι Όσμπορν

«Βάζω αντιηλιακό κάθε μέρα. Γι' αυτό εξάλλω και -σε αντίθεση με τους φίλους μου που δεν προστατεύουν στον ήλιο -δεν έχω κηλίδες, νανιδες ή άλλα σημάδια στο δέρμα μου» εξηγεί η 27χρονη κόρη του Οζ Όσμπορν

Μαννίνα

Η 53χρονη βασίλισσα της ποπ είναι πιστοποιημένη για τις βλαβερές συνέπειες από τον ήλιο. Οι εμφανίσεις της στην παραλία είναι με ελλειπτική φανέλα και σπορσάκι, καπέλο, γυαλιά ηλίου και σενιφιό! Την ελευθερίαση αποφεύγει η 39χρονη Γερμανίδα Πάτρικα και η 43χρονη Λίζα Κούντρου που φροντίζουν όταν πρόκειται να εκτεθούν αρκετά ώρα στον ήλιο, να φορούν και ειδικά ρούχα με ενσωματωμένο SPE.

Φορέτε το αντιηλιακό σας 15-30 λεπτά πριν βρείτε στον ήλιο, ώστε το φίλτρο του να προλάβει να δράσει, και φροντίστε να καλύψετε και το σενιφιό που σενιφάτε. Εξοφάτε (αφτά, σενιφιό των χεριών, χείλη).



Μαννίνα Πάτρικα

Κέλι Όσμπορν



Μάρσα Κρος