

**Τ**ώρα που ο ήλιος μας χαμογελά σχεδόν καθημερινά, δώστε προσοχή στην προστασία του δέρματός σας από τις βλαβερές υπεριώδεις ακτίνες του!

Μην αμελείτε ποτέ τη χρήση αντηλιακής κρέμας προσώπου ακόμα και στις βόλτες σας στην πόλη.

Ξεκινήστε λοιπόν τη μέρα σας χρησιμοποιώντας μια κρέμα ημέρας με αντηλιακό δείκτη ή μια αντηλιακή κρέμα με μέτριο δείκτη προστασίας. Υπάρχουν πλέον και αντιγηραντικές κρέμες προσώπου με δείκτη προστασίας, όπως για παράδειγμα η **Active Block** της **Frezyderm**. Έτσι δεν χρειάζεστε 2 κρέμες το πρωί! Εξάλλου υπάρχουν και κρέμες με χρώμα για κάλυψη των ατελειών που παράλληλα προστατεύουν το δέρμα σας κατά την έκθεσή σας στον ήλιο.

Η επιλογή του παιδικού αντηλιακού είναι δύσκολη για τις περισσότερες μητέρες.

Ό,τι κι αν επιλέξετε φροντίστε να είναι αρκετά υψηλός ο δείκτης SPF και τα συστατικά του να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο φυσικά (χωρίς parabens και άλλα χημικά που μπορεί να ερεθίσουν την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα). Τέλος, μην ξεχνάτε να ανανεώνετε το αντηλιακό του παιδιού, όπως άλλωστε και το δικό σας κάθε 2 ώρες περίπου.

Όταν πρόκειται για ευαίσθητα δέρματα αναζητήστε κάποιο ειδικό προϊόν με υψηλό δείκτη προστασίας που απευθύνεται στις δικές σας ανάγκες και δεν περιέχει άρωμα ή χρώμα, όπως η αντηλιακή κρέμα προσώπου της Vichy.

Δείτε πολλά αντηλιακά προϊόντα για κάθε τύπο δέρματος, για πρόσωπο ή σώμα στο <http://e-farmakeio.net/store>