

# Χρήσιμες συμβουλές για να μην ξεφλουδίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[5b614a25660f429d5a157c69d1d61d49\\_L](#)

Το καλοκαιρινό μπάνιο στη θάλασσα είναι μια απόλαυση για όλους όμως δεν θα πρέπει να αγνοούμε την επίδραση του ήλιου και τις συνέπειες που μπορεί να έχει η παρατεταμένη έκθεση σε αυτόν, στο δέρμα μας.

Ένα από τα πιο συνηθισμένα πράγματα που συμβαίνει μετά το μαύρισμα ή το κάψιμο είναι το ξεφλούδισμα. Μπορεί να είναι αναπόφευκτο κάποιες φορές αλλά υπάρχουν κάποιιοι τρόποι για να το περιορίσετε όσο μπορείτε.

## Δείτε μερικούς από αυτούς...

### 1. Αντηλιακό σε επαναλήψεις

Το αντηλιακό είναι βέβαια απαραίτητο κατά την έκθεσή σας στον ήλιο αλλά είναι σημαντικό επίσης το πώς αυτό εφαρμόζεται. Μην ξεχνάτε να κάνετε επαναλήψεις πριν μπειτε και αφού βγείτε από τη θάλασσα και επίσης μην το αμελείτε ούτε όταν έχετε ήδη αρχίσει να ξεφλουδίζετε.

### 2. Νερό

Το σώμα σας πρέπει να είναι πολύ ενυδατωμένο. Ενυδατική κρέμα και αμυγδαλέλαιο σίγουρα θα σας βοηθήσουν αλλά τίποτα δεν μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από το νερό. Πίνετε άφθονο τους καλοκαιρινούς μήνες και ακόμη περισσότερο αν έχετε καεί.

### 3. Απολέπιση

Είναι απαραίτητο αν θέλετε να αποφύγετε όσο δυνατόν περισσότερο το ξεφλούδισμα. Κάντε απολέπιση μια φορά την εβδομάδα με ένα μαλακό σφουγγάρι και χωρίς διαρκές τρίψιμο. Επίσης το scrub με λάδι είναι πολύ ευεργετικό.

Πηγή: [baby.gr](#)