



Της Δρ Δέσποινας Κατσώνη - Ακτινοθεραπεύτριας/Ογκολόγους (www.akoslife.com)



Όταν το θερμόμετρο τραβά την ανηφόρα, κάνουν την εμφάνισή τους σπυράκια στο σώμα ή στο πρόσωπο γιατί ο ήλιος και οι υψηλές θερμοκρασίες κάνουν την επιδερμίδα επιρρεπή στη λιπαρότητα. Δεν είναι απαραίτητο να αντιμετωπίζετε πρόβλημα ακμής για να σας ταλαιπωρήσουν. Ίσως όμως κάτι έχετε κάνει λάθος!

Τα σπυράκια αγαπούν τη ζέστη!

Κακές επιλογές που προκαλούν τα σπυράκια είναι:

Λάθος αντιλιακό. Είναι πιθανόν, συστατικά του αντιλιακού που χρησιμοποιούμε να φράζουν τους πόρους του δέρματος κι έτσι να προκαλείται ακμή, οπότε καλό είναι να αποφεύγουμε αντιλιακά με ελαιώδη/λιπαρή σύσταση. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να αποθηκεύουμε το αντιλιακό σε δροσερό μέρος -όχι στο ψυγείο- και όταν είμαστε στην παραλία να το φυλάσσουμε στη σκιά. Αυτό σημαίνει ότι επιστρέφοντας στο σπίτι, δεν αφήνουμε ποτέ την τσάντα της θάλασσας στο αυτοκίνητο γιατί η υπερβολική ζέστη αλλοιώνει τα αντιλιακά φίλτρα, οπότε μειώνεται η αποτελεσματικότητά του αντιλιακού. Και βέβαια ούτε καν περνά από το μυαλό μας να εκτεθούμε στον καλοκαιρινό ήλιο χωρίς να φοράμε αντιλιακό στο πρόσωπο αλλά και στο σώμα γιατί караδοκούν όχι μόνο τα σπυράκια αλλά και ο καρκίνος του δέρματος.

Μπάνιο με ζεστό νερό. Ίσως τον χειμώνα να έχουμε ανάγκη το καυτό νερό, δηλαδή ένα χαλαρωτικό, ζεστό ντους. Ωστόσο η αλήθεια είναι ότι ζημιώνει την επιδερμίδα και άρα επιτίθεται στην υγεία του δέρματος και την ελαστικότητά του. Φροντίζουμε λοιπόν το καλοκαίρι να κάνουμε ντους με νερό σε δροσερή θερμοκρασία η οποία είναι ήπια για το δέρμα.

Προβληματικά προϊόντα. Η χαμηλότερη τιμή ή οι δελεαστικές προσφορές δεν αποτελούν τον ασφαλέστερο οδηγό για να προμηθευούμε προϊόντα για την περιποίηση του

σώματός μας. Επιπρόσθετα, ορισμένα έλαια που περιέχονται σε σαμπουάν, αφρόλουτρα ή κοντίσιονερ, ίσως εντείνουν την εμφάνιση ακμής στο σώμα, φράζοντας τους πόρους της επιδερμίδας. Διαβάζετε λοιπόν προσεκτικά τα συστατικά των προϊόντων που αγοράζετε.

Στενά ρούχα. Μήπως φοράτε στενά παντελόνια και μπλουζες, με αποτέλεσμα ο ιδρώτας να ποτίζει τα ρούχα σας κι εσείς δυστυχώς δεν έχετε τη δυνατότητα να αλλάξετε; Ακόμη απορείτε γιατί εμφανίσσατε σπυράκια στην πλάτη και στην περιοχή του μπικίνι;

Ρούχα γυμναστικής. Αν και μετά τη γυμναστική ένα ποτήρι χυμός είναι η μεγαλύτερη πρόκληση, ας μην μπουέμε στον πειρασμό να τον απολαύσουμε εξακολουθώντας να φοράμε τη φόρμα γυμναστικής. Πετάμε από πάνω μας άμεσα τα ιδρωμένα ρούχα και μετά ξεδιψάμε και ξεκουραζόμαστε με την ψυχία μας.

Δυσανεξία στη λακτόζη ή αλλεργία; Ίσως τα σπυράκια οφείλονται στα γαλακτοκομικά που καταναλώνουμε λόγω συγκεκριμένων συστατικών που περιέχουν. Ανάλογα «ένοχα» συστατικά περιέχουν και τα παγωτά που αυτή την εποχή είναι στις... δόξες τους. Προτιμούμε άπαχα γαλακτοκομικά για να μην προκαλούμε την αντίδραση του οργανισμού μας.

Βαρύ μέικ-απ. Κάθε εποχή το έντονο μακιγιάζ επιτίθεται στο δέρμα αλλά το καλοκαίρι πολύ περισσότερο γιατί φράσσει τους πόρους και σε συνδυασμό με τον ιδρώτα κάνει την κατάσταση για το δέρμα εκρηκτική. Όσο πιο απλά, τόσο πιο καλά!

Αγαπάμε τις σταφίδες!

Δύο κουταλιές της σούπας σταφίδες ισοδυναμούν σε θρεπτικά συστατικά μ' ένα φρούτο. Ακόμη και ψημένες, σε παξιμάδια, κέικ ή ψωμί, διατηρεί τις ευεργετικές της ιδιότητες. Εντάξτε τη λοιπόν στο καθημερινό διατροφικό σας πρόγραμμα: Οι ελληνικές σταφίδες είναι οι καλύτερες!

Η μαύρη σταφίδα έχει αντιμικροβιακή, αντιβακτηριακή και αγγειοδιασταλτική δράση και είναι πλούσια σε:

- **Φρουκτόζη.** Της δίνει γλυκιά γεύση και έχει γλυκαιμικό δείκτη.

- **Κάλιο και μαγνήσιο.** Και τα δύο βοηθούν μειώνουν την κατακράτηση υγρών και άρα διευκολύνουν την προσπάθειά σας να χάσετε κιλά.

- **Σίδηρο.** Βοηθά στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας.

- **Αντιοξειδωτική βιταμίνη C.** Συμβάλλει στην απορρόφηση του σιδήρου και είναι πολύτιμη γιατί έχει επανορθωτικές ιδιότητες που καταπολεμούν τη γήρανση της επιδερμίδας, ενώ παράλληλα ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.

- **Πολυφαινόλες.** Ελαττώνουν τη χοληστερόλη και μειώνουν τον κίνδυνο καρδιοπαθειών. Επιπρόσθετα συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ειδικά σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

- **Διαιτητικές ίνες.** Η μαύρη σταφίδα έχει μεγαλύτερη ποσότητα διαιτητικών ινών από τα περισσότερα φρούτα, οι οποίες όπως είναι γνωστό καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Επιπρόσθετα συμβάλλουν στη μείωση της συσσώρευσης λίπους σε ασθενείς με λιπώδες ήπαρ.

- **Προβιοτικά.** Ενισχύουν την καλή λειτουργία του εντέρου.



Υπερβολική απολέπιση. Κάνει καλό η απολέπιση αλλά θέλει μέτρο γιατί αφαιρεί τα πάντα από τους πόρους και έτσι το σμήγμα παράγει περισσότερο λάδι για να αναπληρώσει την απώλεια. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το πρόσωπό να γίνεται υπερβολικά λιπαρό, με την ακμή να ελλοχεύει.

Θολά νερά. Αν τα νερά της πισίνας ή της θάλασσας είναι θολά ή έχουν έντονη μυρωδιά, μη βουτήξετε. Τα μολυσμένα νερά ευθύνονται για σπυράκια αλλά και σοβαρές δερματοπάθειες.