

Κάνω
τον ήλιο
φίλο με το



Μπλούζα



Αντηλιακό



Γυαλιά



Ίσκιος



Καπέλο



Ομπρέλα



στη θάλασσα & στην πόλη

Βγαίνω στον ήλιο

όταν με αφήνει το ΜΑΓΙΚΟ Ρολόι

11:00-17:00 το μεσημέρι **ΔΕΝ** παίζω στον ήλιο
γιατί οι ακτίνες του «**καίνε**» το δέρμα μου.

9:00-11:00 & 17:00-20:00 Παίζω στον ήλιο όταν
η σκιά μου είναι **μεγάλη** φορώντας άνετη, στεγνή,
σκουρόχρωμη **μπλούζα** πυκνής ύφανσης, **καπέλο**,
γυαλιά και **αντηλιακό** που ταιριάζει στο **φωτότυπό μου**

Κείμενα: Δρ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΦΡΑΓΚΙΑ, MD, PhD Παθολογοανατόμος
Πρόεδρος Δ.Σ. ΜΕΛΑΜΠΟΥΣ

www.melampous.gr

Μαθαίνω τους Φωτότυπους

φωτότυπος	κάψιμο-μαύρισμα	αντηλιακό
	1 Έχει κοκκινόξανθα μαλλιά, γαλαζοπράσινα μάτια και φακίδες. Καίγεται εύκολα. Δεν μαυρίζει ποτέ.	30
	2 Έχει ξανθά μαλλιά, γαλαζοπράσινα μάτια και δεν έχει φακίδες. Καίγεται εύκολα. Μαυρίζει δύσκολα.	30
	3 Έχει καστανά μαλλιά και μάτια. Ανοιχτόχρωμο δέρμα. Καίγεται αρκετά εύκολα. Μαυρίζει εύκολα.	25
	4 Έχει σκούρα καστανά μαλλιά και μάτια. Σκουρόχρωμο δέρμα. Καίγεται δύσκολα και μαυρίζει πολύ εύκολα.	20
	5 Έχει μαύρα μαλλιά και μάτια. Σκολιστένιο δέρμα. Καίγεται πολύ δύσκολα.	15
	6 Έχει μαύρα μαλλιά και μάτια. Δέρμα σαν τον έβενο. Καίγεται πολύ δύσκολα.	15

Μαθαίνω

πώς μια «ελιά» γίνεται μελάγχωμα:

Όταν αλληάζει το **Χ**ρώμα της
 Παύει να είναι στρογγυλή και γίνεται **Α**σύμμετρη
 Μεγαλώνει σε **Μ**έγεθος
 Αλληάζουν τα **Ό**ριά της
 Αλληάζει το **Σ**χήμα της

όταν ακολουθεί και τον κανόνα του «3»:

3 μέρες (και παραπάνω) με επίμονη φαγούρα
3 εβδομάδες με πληγή που δεν κλείνει
3 μήνες με αλληαγή σε 3-5 σημεία του **Χ.Α.Μ.Ο.Σ.**

Βιβλιογραφία:

1. «Ο φίλος μου ο ήλιος» Δρ Κ. Φραγκιά, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ
2. «Παίζοντας με τον Ήλιο» / υλικό: ηλίαςελίνη-πηλός, Δρ Κ. Φραγκιά, ΜΥΡΤΟΣ
3. «Μελαχρωστικές αλληιώσεις δέρματος»
 Δρ Κ. Φραγκιά - Dr M.C.Mihm Jr, ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ