

# 10 + 1

## μυστικά για νεανική επιδερμίδα

ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΝΑ  
ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΤΕ  
ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ  
ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΝΑ  
ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΟ  
ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΑΣ ΦΡΕΣΚΟ  
ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΟ.

### Προστατέψτε την ελαστίνη!

Το έτερον ήμισυ του κολλαγόνου, η ελαστίνη, είναι εκείνη που κάνει το δέρμα να «επανερχεται» κάθε φορά που το πιέζετε – αφορά δηλαδή την ελαστικότητά του. Δυστυχώς, η παραγωγή ελαστίνης αρχίζει να επιβραδύνεται περίπου από την ηλικία των 20, όμως υπάρχουν καλά νέα: οι επιστήμονες έχουν βρει τον τρόπο να βοηθούν τα κύτταρα να συνεχίσουν να παράγουν την πολύτιμη ελαστίνη – οπότε εσείς δεν έχετε παρά να επιλέξετε το κατάλληλο προϊόν περιποίησης και να το χρησιμοποιείτε συστηματικά.

**Κολλαγόνο: το απαραίτητο**

Χωρίς κολλαγόνο, η επιδερμίδα είναι καταδικασμένη να έχει την ίδια υφή όπως μια παλιά, δερμάτινη τσάντα. Όμως, μην ανησυχείτε, αφού υπάρχει τρόπος να ενισχύσετε την παραγωγή κολλαγόνου, χάρη στα πολύτιμα συστατικά που ονομάζονται ρετινοειδή και, πραγματικά, κάνουν θαύματα. Συμβουλευτείτε, λοιπόν, το δερματολόγο ή το φαρμακοποιό σας, ο οποίος θα σας συστήσει την κατάλληλη φόρμουλα με ρετινοειδή για τις ανάγκες της επιδερμίδας σας.

**Σαν τα μάτια σας!**

Μην παραλείπετε να φοράτε γυαλιά ηλίου χειμώνα-καλοκαίρι, κατά προτίμηση με μεγάλο σκελετό, ώστε να προστατεύουν την ευαίσθητη επιδερμίδα των ματιών από την ηλιακή ακτινοβολία. Οι δερματολόγοι προτείνουν επίσης να φοράτε μια κρέμα ματιών με ρετινοειδή το βράδυ (βοηθάει στην ανάπλαση των κυττάρων), κάνοντας κινήσεις από την εσωτερική γωνία των ματιών προς τα έξω, οι οποίες αποσυμφορούν την περιοχή.

**Αμυντικό σύστημα**

Ο χειρότερος εχθρός της επιδερμίδας είναι ο ήλιος, ο οποίος καταστρέφει με ύπουλο τρόπο το κολλαγόνο και την ελαστίνη. Γι' αυτό μην παραλείπετε ποτέ το αντηλιακό σας πριν βγείτε από το σπίτι. Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε μια κρέμα ημέρας με δείκτη προστασίας.

**Εξουδετερώστε τις ελεύθερες ρίζες**

Τα αντιοξειδωτικά είναι οι διασώστες των κυττάρων, καθώς τα προστατεύουν από τις εξωτερικές επιθέσεις –δηλαδή τις ελεύθερες ρίζες– που αποδομούν το κολλαγόνο και την ελαστίνη. Κάθε πρωί απλώνετε στην επιδερμίδα σας ένα προϊόν που θα περιέχει κοκτέιλ αντιοξειδωτικών (οι βιταμίνες Α και Ε και το συνένζυμο Q10 είναι τα πιο δημοφιλή), τα οποία είναι ακόμα πιο αποτελεσματικά όταν δουλεύουν συνεργατικά – δηλαδή, όταν βρίσκονται στην ίδια φόρμουλα.

**Σβήστε τις δυσχρωμίες**

Δεν είναι μόνο οι ρυτίδες αλλά και οι δυσχρωμίες που κάνουν την επιδερμίδα να δείχνει γηρασμένη – μάλιστα, έρευνες αποδεικνύουν ότι, ανάλογα με το βαθ-

μό του προβλήματος, οι δυσχρωμίες μπορεί να προσθέσουν μέχρι και 10 χρόνια στην ηλικία σας! Επισκεφθείτε το δερματολόγο σας, ο οποίος θα σας προτείνει ένα πρόγραμμα καθημερινής φροντίδας, που θα περιλαμβάνει απολεπιστικό προϊόν και κρέμες που βελτιώνουν τον τόνο του δέρματος. Και μην ξεχνάτε να φοράτε πάντα δείκτη προστασίας τόσο κατά τη διάρκεια της θεραπείας όσο και στη συνέχεια.

**Βασική κίνηση: ενυδάτωση**

Τα ενυδατικά προϊόντα έχουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο εκτός από τον προφανή: προστατεύουν την επιδερμίδα και από τις ελεύθερες ρίζες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η αφυδάτωση οδηγεί σε οξειδωτικό στρες, το οποίο με τη σειρά του προκαλεί τη δημιουργία ελευθέρων ριζών. Χωρίς υγρασία η επιδερμίδα δεν μπορεί να αποκαταστήσει τις φθορές, με αποτέλεσμα να υποφέρει περισσότερο. Επιλέξτε,





λοιπόν, μια φόρμουλα με ενυδατικούς παράγοντες (όπως ceramides, υαλουρονικό οξύ, λιπαρά οξέα κ.λπ.) και χρησιμοποιήστε την εντατικά.

### Μην καπνίζετε

Το κάπνισμα, εκτός από τους γνωστούς κινδύνους που κρύβει για την υγεία μας, καταστρέφει την ελαστίνη και το κολλαγόνο και μειώνει τα επίπεδα οιστρογόνου, τα οποία συμβάλλουν στην ελαστικότητα του δέρματος.

### Μην υποκύψετε στους πειρασμούς

Για το καλό της σιλουέτας σας αλλά και της επιδερμίδας σας. Η υπερκατανά-

λωση ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει στην πρόωρη γήρανση της επιδερμίδας, καθώς η γλυκοζυλίωση προκαλεί καραμελοποίηση του κολλαγόνου, με αποτέλεσμα να «σπάει» και να εμφανίζονται από νωρίς γραμμές και ρυτίδες.

### Χειρ βοηθείας

Αν δεν είστε σίγουρες πως η διατροφή σας περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα για την υγεία της επιδερμίδας σας, συμβουλευθείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας και επιλέξτε ένα συμπλήρωμα διατροφής. Ανάμεσα στα πιο ευεργετικά είναι:

✦ Συνένζιμο Q10: προστατεύει την επιδερμίδα από τις ελεύθερες ρίζες και βοηθάει τα κύτταρα να επιδιορθώνουν



### «Ναι» στα χαμηλά λιπαρά

Νέα έρευνα δείχνει ότι, όταν τα επίπεδα ευεργετικών συστατικών όπως η βιταμίνη C και ο ψευδάργυρος είναι χαμηλά, μειώνεται και η ικανότητα της επιδερμίδας να επιδιορθώνει τις φθορές. Για να τη βοηθήσετε, τρώτε περισσότερα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ. μπρόκολο), αμύγδαλα και καρύδια. Επίσης, πίνετε πολύ πράσινο τσάι, το οποίο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.



τις βλάβες που προκαλούν οι εξωτερικές επιθέσεις.

✦ Βιταμίνη C: ο ρόλος αυτού του αντιοξειδωτικού είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία κολλαγόνου. Ακόμα και αν χρησιμοποιείτε προϊόντα ομορφιάς με βιταμίνη C, η πρόσληψη από το στόμα είναι πολύ σημαντική.

✦ Ιχθυέλαια: τα Ω-3 που περιέχουν τα λιπαρά ψάρια βοηθούν την επιδερμίδα να συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό της και να αποκρούει τις εξωτερικές επιθέσεις.