



ΡΕΤΙΝΟΕΙΔΗ, ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ,  
ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ, ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ, Αντιγήρανση:

Τα «κλειδιά» της

SMART FOODS: ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ  
ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ  
ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΝΕΑΝΙΚΗΣ  
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ.

**Νεότητας**

**Ρετινοειδή:** Είναι από τα πιο δυνατά όπλα της κοσμετολογίας στη μάχη κατά του χρόνου. Οι φόρμουλες νέας γενιάς είναι πλέον μελετημένες, ώστε να μην προκαλούν ερεθισμούς ακόμα και στην ευαίσθητη επιδερμίδα. Όμως, πριν τις χρησιμοποιήσετε, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας. Αν και στις κρέμες ημέρας τα ρετινοειδή συνδυάζονται με αντηλιακά φίλτρα, είναι προτιμότερο να τα χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μάλιστα, τη νύχτα μπορείτε να εφαρμόσετε και στην περιοχή των ματιών μια κρέμα με ρετινοειδή, που βοηθά στη διατήρηση του κολλαγόνου.

καλούν οι ελεύθερες ρίζες στα κύτταρα. Ιδανικά, εφαρμόστε πρώτα την κρέμα φροντίδας με αντιοξειδωτικά συστατικά, ώστε να προσφέρουν στην επιδερμίδα όλες τις ευεργετικές τους ιδιότητες, και από πάνω το αντηλιακό σας.



**Αντηλιακά:** Η αντηλιακή προστασία είναι απαραίτητη χειμώνα καλο-

καίρι, γι' αυτό επιλέξτε μια κρέμα ημέρας με δείκτη προστασίας. Είναι πολύ σημαντικό να απλώνετε την κρέμα και στην περιοχή του λαιμού και του ντεκολτέ, σημεία στα οποία η ηλικιακή ακτινοβολία επιτίθεται με ύπουλο τρόπο.



**Smart foods:** Βάλτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα διατροφής τροφές πλούσιες σε καλά λιπαρά (αβοκάντο, ψά-

ρια, λιναρόσπορο κ.ά.), αλλά και σε αντιοξειδωτικά συστατικά –κυρίως φρούτα και λαχανικά–, τα οποία συντελούν εκ των έσω στη νεανικότητα της επιδερμίδας. Επίσης, έρευνες έχουν δείξει ότι η κανέλα είναι σύμμαχος της ομορφιάς μας, γιατί αναστέλλει την επιθυμία για γλυκούς πειρασμούς, οι οποίοι επιταχύνουν τη γλυκοζυλίωση, μια διαδικασία που καταστρέφει το κολλαγόνο.



**Αντιοξειδωτικά:** Είναι σωτήρια για την επιδερμίδα –ιδίως αν καπνίζετε ή αν ξεχνάτε το αντηλιακό σας–, κι αυτό γιατί εμποδίζουν τις βλάβες που προ-

**Συστατικά λεύκανσης:** Οι δυσχρωμίες και οι καφέ κηλίδες μπορεί να κάνουν την επιδερμίδα σας να φαίνεται γερασμένη. Αν και η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία, στην περίπτωση που δείτε τα πρώτα σημάδια συμβουλευτείτε το δερματολόγο