

ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΜΑΣ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΠΗΛΗ ΣΤΕΦΑΝΗ

Νέο πρόσωπο, καινούριο δέρμα

ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ
ΗΛΙΟ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΑΣ
«ΔΙΨΑΕΙ» ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΣΒΗΣΤΕ ΤΑ
ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ
ΞΑΝΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΚΑΙ
ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ.





Αν η επιδερμίδα σας είναι ευαίσθητη, ζητήστε από το φαρμακοποιό σας να σας συστήσει τα κατάλληλα προϊόντα που θα σας βοηθήσουν να ενυδατώσετε σωστά την επιδερμίδα σας, αποφεύγοντας ταυτόχρονα ερεθισμούς και κοκκινίλες.

Το πρόβλημα: Ξηρότητα, δέρμα θαμπό και αφυδατωμένο

Ο ήλιος, το αλάτι, αλλά και τα μελτέμια του Αυγούστου συνέβαλαν στην ταλαιπωρία και στην αφυδάτωση της επιδερμίδας, η οποία είναι ξηρή, θαμπή, σας τραβάει, έχει χάσει τη λάμψη της και δείχνει κουρασμένη.

Η λύση: Μπορείτε να βοηθήσετε την επιδερμίδα σας χρησιμοποιώντας ενυδατικές μάσκες και εφαρμόζοντας στη συνέχεια ενυδατικά σέρουμ και πλούσιες κρέμες. Αν το πρόσωπό σας είναι λιπαρό, προτιμήστε oil-free προϊόντα, τα οποία, όμως, σίγουρα θα ξεδιψάσουν την επιδερμίδα σας, θα ρυθμίσουν την έκκριση σμήγματος και θα δώσουν ματ και λαμπερό αποτέλεσμα. Οι ξηρές επιδερμίδες είναι περισσότερο «άνετες» στην γκάμα των επιλογών τους, αφού μπορούν να στραφούν προς τις πιο πλούσιες σε υφή φόρμουλες. Σε περιπτώσεις υπερβολικής ξηρότητας ταμπονάρετε το πρόσωπό σας με λίγο βαμβάκι στο οποίο θα έχετε ρίξει μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Αν η επιδερμίδα σας είναι ευαίσθητη, ζητήστε από το φαρμακοποιό σας να σας συστήσει τα κατάλληλα υποαλλεργικά και ενυδατικά προϊόντα τα οποία θα σας βοηθήσουν να ενυδατώσετε σωστά το δέρμα σας, αποφεύγοντας ταυτόχρονα ερεθισμούς και κοκκινίλες. Και μέσω της διατροφής, όμως, μπορείτε να βοηθήσετε το πρόσωπό σας. Πίνετε άφθονο νερό μέσα στη μέρα. Αν δεν είστε fan του νερού, προτιμήστε τσάι, καφέ (με μέτρο), φρέσκους χυμούς και αναψυκτικά τύπου light, ενώ πρέπει να ξέρετε ότι φρούτα και λαχανικά μπορούν επίσης να προσφέρουν σημαντική ενυδάτωση στον οργανισμό.

Το πρόβλημα: Πανάδες, δυσχρωμίες

Η λύση: Οι πανάδες είναι μελαγχρω-

Κάθε χρόνο γινόμαστε αυτόπτες μάρτυρες στην ίδια ιστορία. Ποια ιστορία ακριβώς; Της αφυδάτωσης της επιδερμίδας μας, η οποία μας ακολουθεί μετά τις διακοπές. Το υπέροχο μπρούτζινο χρώμα που με τόσο κόπο αποκτήσαμε αρχίζει σταδιακά να ξεθωριάζει, και αυτό που μένει είναι ένα δέρμα που μαρτυρά αν βάλουμε αντηλιακό, αν καθίσουμε κάτω από ομπρέλα και, πολύ περισσότερο, αν προσέχαμε όλα αυτά τα χρόνια. Ο ήλιος δεν είναι πλέον φίλος μας. Έχουν περάσει οι εποχές που κάναμε ατέλειωτες ώρες ηλιοθεραπεία απλώνοντας, ξέγνοιαστες, μόνο baby oil. Τώρα, αν το κάνετε αυτό, το πιο πιθανό είναι να καταλήξετε έπειτα από ώρα με έγκαυμα.

Ο ήλιος εκπέμπει υπεριώδεις ακτίνες (UV= Ultra Violet), οι οποίες διακρίνονται

σε UVA, UVB και UVC. Από αυτά τα τρία είδη, μόνο οι UVA και UVB επιδρούν βλαπτικά στην επιδερμίδα. Πιο συγκεκριμένα, η ακτινοβολία UVA είναι εκείνη η οποία ευθύνεται για τη γήρανση του δέρματος, αφού καταστρέφει τις ελαστικές ίνες, προκαλώντας μεν μαύρισμα, το οποίο είναι, όμως, περιορισμένης διάρκειας. Η UVB, πάλι, συμβάλλει στη διαδικασία του μαυρίσματος, όμως, αν δεν προσέξουμε και δεν εφαρμόσουμε αντηλιακό, κινδυνεύουμε από εγκαύματα αλλά και μεταλλάξεις στο DNA των δερματικών κυττάρων. Τώρα οι διακοπές τέλειωσαν και ό,τι έγινε έγινε. Κοιπαζόμαστε, λοιπόν, στον καθρέφτη, κι όταν φύγει τελείως το μαύρισμα από το πρόσωπό μας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις φθορές.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ματικές κηλίδες του δέρματος, οι οποίες γίνονται εντονότερες το καλοκαίρι λόγω της έκθεσης στον ήλιο. Ασχέτως ηλικίας, για την εμφάνισή τους ευθύνονται η κληρονομικότητα αλλά και η αύξηση των οιστρογόνων (π.χ., κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης ή εξαιτίας της λήψης αντισυλληπτικών χαπιών). Υπάρχουν σκευάσματα στο φαρμακείο τα οποία μπορούν να απαλύνουν τις δυσχρωμίες στο δέρμα, η πιο σωστή λύση, όμως, είναι να επισκεφθείτε το δερματολόγο σας. Εκτιμώντας το μέγεθος του προβλήματος, εκείνος θα σας συστήσει θεραπείες που μπορείτε να εφαρμόσετε στο σπίτι ή να ακολουθήσετε στο ιατρείο. Για παράδειγμα, ένας τρόπος αντιμετώπισης είναι οι θεραπείες με λέιζερ, οι οποίες γίνονται πάντα χειμώνα, στοχεύοντας τα καφέ σημάδια και αποχρωματίζοντάς τα. Μετά το τέλος των απαιτούμενων συνεδριών το δέρμα που

αποκαλύπτεται είναι φρέσκο και ίδιο χρωματικά με την υπόλοιπη επιδερμίδα. Το λέιζερ, πάντως, απλώς διορθώνει και δεν λειτουργεί προληπτικά. Οι δερματολόγοι συστήνουν, αν το δέρμα σας έχει προδιάθεση για πανάδες, να το προστατεύετε με ένα καλό αντηλιακό. Ένας υψηλός δείκτης προστασίας αποτελεί την καλύτερη ασπίδα. Γι' αυτό μην το ξεχνάτε ακόμη και κατά τους χειμερινούς μήνες.

Στο σπίτι

Απολέπιση: Ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία, ανανεώνει φυσικά την επιδερμίδα και την προετοιμάζει να δεχτεί τα προϊόντα που θα ακολουθήσουν. Υπάρχουν εξειδικευμένες σειρές κατά των δυσχρωμιών, οι οποίες συμπεριλαμβάνουν απολεπιστικά προϊόντα, που καταπολεμούν αποτελεσματικά το πρόβλημα χάρη στην ενισχυμένη σύστασή τους.

Ειδικά σκευάσματα: Συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας και ζητήστε του να σας συστήσει προϊόντα τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιείτε προληπτικά από το χειμώνα. Τα συγκεκριμένα, λόγω της πε-

ριεκτικότητάς τους σε πολύ δραστικά συστατικά, όπως η υδροκινόνη, μειώνουν την υπερπαραγωγή μελανίνης το καλοκαίρι. Σε συνδυασμό με τη χρήση αντηλιακού, συμβάλλουν αποτελεσματικά στηλεύκανση των σημείων.

Το πρόβλημα: Ρυτίδες στο μεσόφρυο και «πόδι της χήνας»

Η κάθετη ρυτίδα που δημιουργείται στο μεσόφρυο, οι ρυτίδες στα πλαϊνά των ματιών (το γνωστό «πόδι της χήνας») ή οι οριζόντιες γραμμές στο μέτωπο γίνονται εντονότερες το καλοκαίρι, εξαιτίας και των μορφασμών που κάνουμε όταν μας ενοχλεί ο ήλιος. Φυσικά, στη δημιουργία τους παίζουν επίσης ρόλο η ηλικία, η αμέλεια στη χρήση αντηλιακού, αλλά και η έλλειψη σωστής ενυδάτωσης, με αποτέλεσμα να σπάει το δέρμα και να δημιουργούνται λεπτές γραμμές.

Η λύση: Στην περίπτωση των ρυτίδων μόνο τα ενέσιμα μπορούν να δώσουν λύση και να «σβήσουν» το πρόβλημα. Τα ενέσιμα υλικά εγχέονται με τη βοήθεια σύριγ-

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

γας στα σημεία που χρειάζονται διόρθωση, χαλαρώνοντας τον μυ ο οποίος συσπάζεται και προκαλεί τις ρυτίδες.

Το πρόβλημα:
Ρυτίδες στο ντεκολτέ

Οι κάθετες ρυτίδες που μοιάζουν με λεπτά νήματα και δημιουργούνται στην περιοχή του ντεκολτέ είναι αποτέλεσμα έκθεσης στον ήλιο χωρίς τη χρήση αντιηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας.

Η λύση: Μία από τις λύσεις που συστήνουν οι δερματολόγοι είναι η μεσοθεραπεία. Ο γιατρός δημιουργεί ένα μείγμα από βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, υαλουρονικό οξύ κ.λπ. και, με τη βοήθεια μιας ειδικής συσκευής που μοιάζει με πιστόλι, εγχέει το υλικό στο σημείο και «σβήνει» τις ρυτίδες.

Το πρόβλημα:
Ευρυαγγείες

Το πρόβλημα των μικροσκοπικών σπασμένων αγγείων σε πρόσωπο και σώμα (των λεγόμενων «spider veins») επιδεινώνεται μετά την έκθεση στον ήλιο ή και εξαπλώνεται.

Υπάρχουν ειδικές θεραπείες με λέιζερ, οι οποίες μπορούν να προσφέρουν σύσφιξη και αναζωογόνηση της επιδερμίδας, σβήνοντας ταυτόχρονα τις λεπτές γραμμές.

Η λύση: Το make-up προσώπου αλλά και σώματος μπορεί να προσφέρει μια απλή επιφανειακή λύση στο πρόβλημα. Διαφορετικά, οι ειδικοί προτείνουν τη χρήση λέιζερ για το σβήσιμό τους. Μπορείτε να εφαρμόσετε τη θεραπεία μόνο όταν θα έχει φύγει εντελώς το μαύρισμά σας – κάτι που ισχύει για όλες τις θεραπείες λέιζερ. Ανάλογα με το πρόβλημα, ο γιατρός θα σας συστήσει και τον κατάλληλο αριθμό συνεδριών. Πάντως, υπάρχει περίπτωση οι ευρυαγγείες να εμφανιστούν ξανά, καθώς η θεραπεία χτυπάει το σύμπτωμα και όχι τη ρίζα του προβλήματος. Οι ευρυαγγείες οφείλονται συνήθως σε ορμονικές διαταραχές. Η ορθοστασία, η κόπω-

ση, η εγκυμοσύνη είναι παράγοντες που μπορούν να τις επιδεινώσουν.

Το πρόβλημα:
Χαλάρωση, δέρμα άτονο, με λεπτές γραμμές

Η λύση: Καθώς μεγαλώνουμε, χάνεται σταδιακά το κολλαγόνο από το δέρμα μας, κάτι στο οποίο συντελούν σίγουρα κληρονομικοί παράγοντες, αλλά συμβάλλει σημαντικά και ο τρόπος ζωής μας, ιδιαίτερα παράγοντες όπως το κάπνισμα, το στρες, η κακή διατροφή και η ανεξέλεγκτη έκθεση στον ήλιο χωρίς αντιηλιακό. Υπάρχουν ειδικές θεραπείες με λέιζερ, οι οποίες μπορούν να προσφέρουν σύσφιξη και αναζωογόνηση, σβήνοντας ταυτόχρονα τις λεπτές γραμμές της επιδερμίδας. Στόχος είναι η «αφύπνιση» της επιδερμίδας και η παραγωγή καινούριου κολλαγόνου. Το λέιζερ εκπέμπει θερμότητα, προκαλώντας σύσφιξη, ανάπλαση, αναζωογόνηση και λείανση των μικρών γραμμών που μπορεί να έχουν δημιουργηθεί γύρω από τα μάτια, το στόμα ή στην περιοχή του λαιμού.

Το πρόβλημα:
Ρυτίδες, απώλεια όγκου στο πρόσωπο

Η λύση: Μετά την ηλικία των 30 ετών για τη διόρθωση των πρώτων ρυτίδων στο πρόσωπο χρησιμοποιείται το υαλουρονικό οξύ (HA). Πρόκειται για ένα φυσικό συστατικό του δέρματός μας, το οποίο όμως, δυστυχώς, με το πέρασμα των χρόνων μειώνεται αισθητά στον οργανισμό. Το βάθος των ρυτίδων και η περιοχή όπου εμφανίζονται (μάτια, μέτωπο, άνω χείλος – «ρυτίδες καπνιστή») καθορίζουν και τον τύπο του υαλουρονικού οξέος (λεπτόρρευστο ή παχύρρευστο) που θα σας συστήσει ο γιατρός. Ανάλογα με την περιοχή, εφαρμόζει τοπική αναισθησία και στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας σύριγγα ή ειδική συσκευή, εγχέει το υλικό στο σημείο. Η διαδικασία πραγματοποιείται στο ιατρείο και ολοκληρώνεται σε μία μόλις επίσκεψη. Το αποτέλεσμα διαρκεί από 6 έως 8 μήνες, ανάλογα με τον τύπο του υαλουρονικού οξέος που χρησιμοποιήθηκε, το σημείο έγχυσης, την ηλικία και τον τρόπο ζωής σας. Στη συνέχεια απαιτείται επανάληψη της διαδικασίας, διαφορετικά το δέρμα σας θα εμφανίσει ξανά την εικόνα που είχε πριν από την εφαρμογή της θεραπείας.