

# Χείρα Βοηθείας!

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΣΑΣ. ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΠΟΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΝΕΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΑΛΑ, ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΕΝΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ!

Όπως το πρόσωπό μας, έτσι και τα χέρια μας εκτίθενται στον ήλιο 365 μέρες το χρόνο. Αυτός είναι και ο πιο βασικός λόγος που μετά τα 35 αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτες καφέ κηλίδες πάνω τους. Κι όμως, το να διατηρήσετε τη νεανικότητά τους για πολύ περισσότερο είναι τόσο εύκολο όσο το να χρησιμοποιείτε καθημερινά μια ενυδατική κρέμα με δείκτη προστασίας (ιδανικά, το καλοκαίρι αυτός ο δείκτης θα πρέπει να ανεβαίνει). Αν, παρ' όλα αυτά, παρατηρείτε πως ο τόνος της επιδερμίδας των χεριών σας έχει αρχίσει να αλλάζει, επιλέξτε μια φόρμουλα με βιταμίνη C, που βοηθάει στην αντιμετώπιση των δυσχρωμιών.

Η χρήση «σκληρών» σαπουνιών, αλλά και οι εξωτερικές επιθέσεις επηρεάζουν την ενυδατική ασπίδα προστασίας των χεριών. Το αποτέλεσμα; Η επιδερμίδα γίνεται σκληρή και τραχιά, ενώ παράλληλα εμφανίζει λεπτές γραμμές. Αντιμετωπίστε το συγκεκριμένο πρόβλημα με προϊόντα που περιέχουν συστατικά όπως η ρετινόλη και τα Α-υδροξυοξέα, που βελτιώνουν αισθητά την υφή των χεριών.

Μετά την ηλικία των 20 ετών, η υγρασία του δέρματος αρχίζει να μειώνεται κατά ποσοστό 10% σε κάθε δεκαετία. Με το πέρασμα του χρόνου εμφανίζονται ρυ-

## Tips από τη Sensial Crème Mains

Φροντίστε τα χέρια σας όπως φροντίζετε το πρόσωπο και το σώμα σας. Ίσως το έχουν περισσότερο ανάγκη.

- \* Χρησιμοποιήστε γάντια για τις δουλειές του σπιτιού και του κήπου.
- \* Το καλοκαίρι, απλώστε στα χέρια μια καλή αντηλιακή κρέμα πριν φύγετε από το σπίτι το πρωί. Το χειμώνα φορέστε ζεστά, μαλακά γάντια όταν είστε έξω.
- \* Κατά τη διάρκεια της ημέρας πλύνετε τα χέρια σας με κρύο ή χλιαρό νερό και μαλακό σαπούνι.
- \* Το βράδυ (και όχι μόνο), χειμώνα καλοκαίρι, μην ξεχνάτε την περιποίηση των χεριών σας. Μια καλή, ενυδατική, μαλακτική και επουλωτική κρέμα θα τα φροντίζει όσο εσείς θα κοιμάστε.
- \* Τέλος, μια κρέμα χεριών μέσα στην τσάντα σας θα σας φανεί πολύ χρήσιμη.



τίδες στην επιδερμίδα των χεριών, ακριβώς όπως συμβαίνει και στο πρόσωπο. Σε αυτή την περίπτωση θα σας βοηθήσουν κρέμες χεριών που αυξάνουν την παραγωγή του κολλαγόνου και της ελαστίνης,

επαναφέροντας τη σφριγηλότητα και την απαλότητα στην επιδερμίδα.

Εκτός, όμως, από τις ρυτίδες, το πέρασμα του χρόνου αφήνει και άλλα ίχνη στα χέρια, και ένα από τα πλέον ορατά είναι οι φλέβες, οι οποίες δείχνουν μεγαλύτερες. Αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι ο λιπώδης ιστός από το πίσω μέρος των χεριών μειώνεται, με αποτέλεσμα οι φλέβες να δείχνουν πιο έντονες. Αν σας απασχολεί το πρόβλημα, επισκεφθείτε το δερματολόγο σας, ο οποίος θα σας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία για την αποκατάσταση του όγκου τους.

## Στο ιατρείο του δερματολόγου

**Αν σας απασχολούν:**

- Οι κηλίδες: Το laser (alexandrite ή CO<sub>2</sub>), η κρυοθεραπεία και το χημικό peeling, ανάλογα με την περίπτωση, ή και ένας συνδυασμός θεραπειών, είναι οι λύσεις που συνήθως προτείνει ο ειδικός.

- Η χαλάρωση και οι ρυτίδες: Ιδανική θεραπεία είναι το χημικό peeling με TCA, που προάγει τη λεύκανση της επιδερμίδας και την ανανέωση του δέρματος. Θεαματικά αποτελέσματα στο πρόβλημα της ενυδάτωσης και της αντιγήρανσης δίνει η μεσοθεραπεία, η οποία εφαρμόζεται στη ράχη των χεριών και στους βραχίονες.