

ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΜΑΣ

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΠΛΗ ΣΤΕΦΑΝΗ

Μυστικά ομορφιάς

Μόνο
τον Δεκέμβριο!
ΚΕΡΔΙΣΤΕ 28%
ΕΚΠΤΩΣΗ
σε επιλεγμένα
προϊόντα
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

για να είστε λαμπερές όλην το χειμώνα

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ Η ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ ΘΑΥΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΕΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΠΟΥ ΜΠΑΙΝΟΥΝ ΣΕ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΑ ΒΑΖΑΚΙΑ ΥΠΟΣΧΟΝΤΑΙ ΝΑ ΑΝΑΧΑΙΤΙΣΟΥΝ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ «ΕΠΙΒΟΥΛΕΥΟΝΤΑΙ» ΤΗ ΝΕΑΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ ΜΑΣ. ΠΩΣ; ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΛΕΟΝ ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΧΗ ΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΛΑΜΠΕΡΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΜΕΝΕΣ.

Μόνο
τον Δεκέμβριο!
ΚΕΡΔΙΣΤΕ 28%
ΕΚΠΤΩΣΗ
σε επιλεγμένα
προϊόντα
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

Στα 20 σας οι βασικές κινήσεις είναι οι εξής:

- Δύο φορές τη μέρα χρησιμοποιήστε ένα απαλό καθαριστικό και μια λοσιόν (ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας σας) και συνεχίστε με ένα ενυδατικό προϊόν.
- Προστατεύετε την επιδερμίδα σας κάθε μέρα με αντηλιακό (σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα αντηλιακά προϊόντα θα πρέπει να προστατεύουν τόσο από τη UVA όσο και από τη UVB ακτινοβολία).
- Αν σας ταλαιπωρούν τα σπυράκια που εμφανίζονται από το πουθενά, συμβουλευτείτε το δερματολόγο ή το φαρμακοποιό σας.

Στα 30 σας οι βασικές κινήσεις είναι οι εξής:

- Συστηματικός καθαρισμός και τόνωση παραμένουν στα must της καθημερινής φροντίδας.
- Για να επιταχύνετε τους ρυθμούς ανανέωσης των κυττάρων, βάλτε στο πρόγραμμα περιποίησής σας την απολέπιση, είτε με προϊόντα που περιέχουν απολεπιστικούς κόκκους είτε με συνθέσεις που περιέχουν γλυκολικό οξύ ή AHAs.

• Η εντατική ενυδάτωση είναι απαραίτητη. Εξίσου απαραίτητη είναι όμως και η αντιγηραντική περιποίηση, η οποία θα πρέπει να αποτελεί κριτήριο για την επιλογή των προϊόντων περιποίησης της επιδερμίδας σας. Στο φαρμακείο θα βρείτε αρκετές και νέες φόρμουλες, οι οποίες είναι ειδικά μελετημένες ώστε να συνδυάζουν πλούσιους ενυδατικούς παράγοντες με αντιγηραντικά μόρια, τα οποία εμποδίζουν τη δημιουργία λεπτών γραμμών και μπλοκάρουν τα αίτια που προκαλούν πρόωρη γήρανση.

Στα 50 σας οι βασικές κινήσεις είναι οι εξής:

- Για να εμποδίσετε την απώλεια υγρασίας, χρησιμοποιείτε ένα κρεμώδες

Στα 40 σας οι βασικές κινήσεις είναι οι εξής:

- Επιμείνετε σταθερά στο σωστό καθαρισμό και στην τόνωση, επιλέγοντας όμως πιο πλούσιες φόρμουλες, αφού η επιδερμίδα έχει πλέον τάση ξηρότητας.
- Επιτακτική ανάγκη αποτελεί σε αυτήν τη φάση και η απολέπιση, καθώς η ανανέωση των κυττάρων είναι απαραίτητη για να διώξετε τη θαμπάδα.
- Ρετινόλη, πράσινο τσάι, βιταμίνες C και E, υαλουρονικό οξύ, πεπτίδια, ισοφλαβονοειδή σόγιας ρίχνονται στη μάχη κατά της γήρανσης μέσα από τις νέες επαναστατικές φόρμουλες περιποίησης, που πλέον παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην περιποίηση του προσώπου.

προϊόν καθαρισμού και μια τονωτική λοσιόν χωρίς οινόπνευμα.

- Η καθημερινή περιποίηση γίνεται ακόμα πιο στοχευμένη, και αυτό χάρη στις τελευταίες ανακαλύψεις της κοσμετολογίας, η οποία μελέτησε σε βάθος το περιβάλλον των κυττάρων και δημιούργησε μόρια που τα κρατούν σε εγρήγορση καθυστερώντας τη γήρανσή τους.

Τα θαυματουργά συστατικά της κοσμετολογίας

Τα πιο σημαντικά συστατικά που πρωταγωνιστούν στις αντιγηραντικές φόρμουλες είναι:

- Ρετινόλη: Είναι η αγνή και πιο ενεργή μορφή της βιταμίνης A και ένα από τα πιο παλιά και αποτελεσματικά συστατικά για την ανανέωση της επιδερμίδας. Ενεργοποιεί την παραγωγή κολλαγόνου, διεγείρει την ανάπτυξη

ξη των ινοβλαστών και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

- **AHAs:** Πρόκειται για τα αλφαϋδροξυοξέα, τα οποία βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων, διώχνουν τη θαμπάδα και συμβάλλουν στη μείωση των ρυτίδων.

- **Προβιοτικά:** Έγιναν γνωστά μέσω της διατροφής, αλλά σύντομα μπήκαν κάτω από το μικροσκόπιο της κοσμετολογίας και ενσωματώθηκαν σε καλλυντικές φόρμουλες. Τα προβιοτικά ενδυνα-

μώνουν τις άμυνες των κυττάρων, πράγμα απαραίτητο για την αναχαίτιση των ελευθέρων ριζών.

- **Πεπτίδια:** Αποτελούν δομικές ουσίες του οργανισμού και είναι βασικά συστατικά των πρωτεϊνών. Τελευταίες έρευνες απέδειξαν πως μπορούν να μεταφέρουν πολύτιμα μηνύματα μεταξύ των κυττάρων (όπως αυτό για τον

πολλαπλασιασμό των ινοβλαστών) και χάρη σ' αυτήν τους την ιδιότητα έγιναν πρωταγωνιστές σε πρωτοποριακά προϊ-

όντα ομορφιάς για την ώριμη επιδερμίδα.

- **Ισοφλαβονοειδή σόγιας:** Ομάδα φυτοοιστρογόνων, πολύτιμη για τα προϊόντα ομορφιάς, που απευθύνονται σε γυναίκες οι οποίες βρίσκονται στη φάση της εμμηνόπαυσης. Ενισχύουν την άμυνα της επιδερμίδας, κρατούν σε εγρήγορση τις ζωτικές λειτουργίες των κυττάρων της και συμβάλλουν στην παράταση της νεανικότητάς της.

- **Pro-xylane:** Θαυματουργό μόριο που, μέσα από την πολλαπλή δράση του, βελτιώνει το κυτταρικό περιβάλλον, αναδομεί τους ιστούς της επιδερμίδας και αποκαθιστά τη σφριγηλότητά της.

- **Γαλουρονικό οξύ:** Φυσικό συστατικό που υπάρχει στον οργανισμό και μπαίνει στα προϊόντα περιποίησης για τις θαυμάσιες ενυδατικές του ιδιότητες. Εξάλλου, η σωστή ενυδάτωση είναι το «Α» και το «Ω» για τη νεανικότητα της επιδερμίδας.

- **Αντιοξειδωτικά:** Χωρίς την πολύτιμη βοήθειά τους οι ελεύθερες ρίζες θα έβρισκαν ελεύθερο το πεδίο για να δράσουν, με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση. Τα αντιοξειδω-

τικά είναι η καλύτερη πρόληψη, γι' αυτό έχουν πλέον μπει στα προϊόντα ομορφιάς που απευθύνονται σε νεαρότερες ηλικίες.

Αναζωογόνηση ξηπρές

Ένας ωραίος τρόπος για να απλώσετε την κρέμα ή το σέρομ σας, να χαλαρώσετε τους μύς του προσώπου (που σχηματίζουν τις ρυτίδες έκφρασης) και να ενεργοποιήσετε τη μικροκυκλοφορία είναι να ακολουθήσετε τις εξής κινήσεις μασάζ: ενώστε τα δάχτυλά σας, ακουμπήστε τα στο πιγούνι σας και ξεκινήστε κάνοντας μικρές κυκλικές κινήσεις με φορά προς τα μάγουλα, μετά γύρω από τα μάτια και κατά μήκος του μετώπου. Κρατώντας τα δάχτυλά σας ενωμένα, «αγκαλιάστε» με τα χέρια σας τη μύτη σας και πιέστε ελαφρά. Συνεχίστε πιέζοντας ελαφρά με το δείκτη και τον παράμεσο το σημείο ακριβώς πάνω από τα ζυγωματικά, στη συνέχεια το σημείο κάτω από τα ζυγωματικά, κατεβείτε πιο χαμηλά και πιέστε το σημείο που βρίσκεται ένα εκατοστό δίπλα στα χείλη. Προχωρήστε πιο πλάι, ψηλά στη σιαγόνα, στους κροτάφους και ολοκληρώστε πιέζοντας τα σημεία που βρίσκονται στο ίδιο ύψος με το τόξο των φρυδιών, ψηλά, στις ρίζες των μαλλιών.

Πολύτιμα μυστικά για μια νεανική επιδερμίδα

Περισσότερο νερό

Η ενυδάτωση είναι από τα πρώτα πράγματα που μαθαίνουμε ξεκινώντας μια beauty routine. Και, πράγματι, η σημασία της είναι τεράστια: μια ενυδατική φόρμουλα δεν είναι απαραίτητη μόνο το πρωί, όταν η επιδερμίδα έχει να αντιμετωπίσει εξωτερικές επιθέσεις, αλλά και το βράδυ. Όταν η επιδερμίδα μένει διψασμένη, προκαλείται οξειδωτικό στρες, που οδηγεί στη δημιουργία ελευθέρων ριζών. Το πρόσωπο, εκτός του ότι εμφανίζει λεπτές γραμμές αν δεν ενυδατώνεται σωστά, δεν μπορεί να επανορθώσει τις φθορές. Επιλέξτε, λοιπόν, ένα προϊόν που ενυδατώνει και συγκρατεί την υγρασία και εφαρμόστε το στο τέλος, μετά το προϊόν αντιγηραντικής φροντίδας, ώστε να μην εμποδίζει την απορρόφηση συγκεκριμένων συστατικών. Και μην ξεχνάτε να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα.

Περιορισμένοι πόροι

Όσο περισσότερο σμήγμα και ρύποι «κάθονται» πάνω στους πόρους τόσο εκείνοι διαστέλλονται για να τους... φιλοξενήσουν. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να κάνετε καλό καθαρισμό της επιδερμίδας και να χρησιμοποιείτε συστηματικά ένα scrub που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και αφήνει το δέρμα να ανασάνει.

Σωστή διατροφή

Προσθέστε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε καλά λιπαρά (αβοκάντο, ψάρια, λιναρόσπορος κ.λπ.), που βοηθούν το δέρμα να δημιουργήσει τα πολύτιμα για την ενυδάτωση ceramides. Ταυτόχρονα, αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, των οποίων τα αντιοξειδωτικά συστατικά έχουν δράση τόσο σημαντική όσο και μια πρωτοποριακή αντιγηραντική φόρμουλα.

Αλλάξτε συνήθειες

Σημειώστε ότι το κάπνισμα καταστρέφει το κολλαγόνο και την ελαστίνη και οδηγεί εγγυημένα σε ρυτίδες, θαμπάδα και διεσταλμένους πόρους. Το κρασί μπορεί να κάνει καλό στην καρδιά, αλλά, όταν ξεπερνά το ένα ποτήρι, δεν συμβάλλει στη διατήρηση της νεανικότητας των κυττάρων. Όσο για τη ζάχαρη, πολλοί ειδικοί επισημαίνουν πως η υπερβολική κατανάλωση επηρεάζει την ικανότητα του δέρματος να επανορθώνει τις φθορές του κολλαγόνου.

Προσοχή στο περιβάλλον

Ήλιος, μόλυνση, κλιματισμός: η επιδερμίδα βάλλεται συνεχώς, γι' αυτό είναι απαραίτητο να τη θωρακίσετε επιλέγοντας τα προϊόντα περιποίησης που είναι μελετημένα για αυτόν ακριβώς το σκοπό. Στην πρώτη γραμμή άμυνας βρίσκονται και πάλι τα αντιοξειδωτικά συστατικά, με πιο δημοφιλείς ανάμεσά τους το συνένζυμο Q10, που απορροφάται καλύτερα και βοηθά το δέρμα να επιδιορθώνει τις βλάβες που προκαλούν οι εξωτερικοί παράγοντες. Όποιο προϊόν περιποίησης κι αν επιλέξετε, εφαρμόστε το τις πρωινές ώρες, ώστε να λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας.

Σαν τα μάτια σας!

Η επιδερμίδα γύρω από τα μάτια είναι πολύ λεπτή και ευαίσθητη, με αποτέλεσμα τα σημάδια της πρόωρης γήρανσης να αποτυπώνονται πάνω της πιο γρήγορα σε σχέση με το υπόλοιπο πρόσωπο. Επιλέξτε μια κρέμα ματιών με αντιγηραντική σύνθεση και δώστε προσοχή στην υφή της. Η δροσερή, σαν τζελ, υφή είναι κατάλληλη για νεαρές ηλικίες. Με το πέρασμα του χρόνου, ίσως χρειαστεί να την αντικαταστήσετε με μια πιο πλούσια (αλλά σε καμία περίπτωση βαριά) φόρμουλα. Επίσης, αποφεύγετε να τρίβετε τα μάτια σας, γιατί υπάρχει πιθανότητα να σπάσουν αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν σκοτεινά σημεία, θαμπάδα, αλλά και πάχυνση της επιδερμίδας.

10+1

μυστικά
για νεανική
επιδερμίδα**Προστατέψτε την ελαστίνη!**

• Η ελαστίνη είναι εκείνη που κάνει το δέρμα να «επανερχεται» κάθε φορά που το πιέζετε – αφορά δηλαδή την ελαστικότητα του. Δυστυχώς, η παραγωγή ελαστίνης αρχίζει να επιβραδύνεται περίπου από την ηλικία των 20, όμως υπάρχουν καλά νέα: οι επιστημόνες 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. Στα φαρμακεία μπορείτε να προμηθευτείτε προϊόντα καθαρής βιταμίνης C, που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την επιδερμίδα σας φρέσκια και ενυδατωμένη.

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.

Αμυντικό σύστημα

Ο χειρότερος εχθρός της επιδερμίδας είναι ο ήλιος, ο οποίος καταστρέφει αργά αλλά σταθερά 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 A και E και το συνένζυμο Q10 είναι τα πιο δημοφιλή).

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

βαθμό 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.

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 χρησιμοποιείτε την εντατικά.

Κόψτε το κάπνισμα

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, να θυμάστε ότι η υπερκατανάλωση 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.

Πείτε «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.

Συμπληρώστε τη διατροφή σας

Αν δεν είστε σίγουροι 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:

Συνένζυμο Q10: Προστατεύει την επιδερμίδα από τις ελεύθερες ρίζες και βοηθάει τα κύτταρα να επιδιορθώνουν 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.





Η αξία της Βιταμίνης

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΕΝΑ ΑΠΟ
ΤΑ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΤΗΣ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C.

Μόνο
τον Δεκέμβριο!
ΚΕΡΔΙΣΤΕ 28%
ΕΚΠΤΩΣΗ
σε επίλεγμένα
προϊόντα
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ



Η γήρανση είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο με βραδεία εξέλιξη, αναπόφευκτο όμως και μη αναστρέψιμο. Διακρίνεται στην ενδογενή (δηλαδή, τη φυσιολογική, χρονολογική και αναπόφευκτη γήρανση του δέρματος) και την εξωγενή γήρανση ή φωτογήρανση. Η ενδογενής γήρανση θεωρείται ότι προκαλείται είτε λόγω γενετικού προγραμματισμού είτε ως αποτέλεσμα της λογικής φθοράς του συστήματος του οργανισμού μας. Η εξωγενής γήρανση προκαλείται από τις επιδράσεις εξωτερικών παραγόντων στο δέρμα, όπως η υπεριώδης ακτινοβολία (UVR), οι χημικές ουσίες και το κάπνισμα. Επειδή όμως ο σημαντικότερος από αυτούς τους παράγοντες είναι η UVR, η εξωγενής γήρανση έχει ονομαστεί και φωτογήρανση (photoaging). Κεντρικό ρόλο στη φθορά του συστήματος και τη γήρανση παίζουν οι ελεύθερες ρίζες, που απελευθερώνονται στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω του φυσιολογικού μεταβολισμού των αμινοξέων και των λιπών. Παρατηρείται χαλάρωση, οι ρυτίδες γίνονται εντονότερες και περισ-

σότερες, το δέρμα αποκτά τραχιά υφή, οι πόροι του διογκώνονται, υπάρχει ξηρότητα και απολέπιση, ενώ δυσχρωμίες και τελαγγειεκτασίες* κάνουν την εμφάνισή τους. Σε πιο σοβαρές και προχωρημένες περιπτώσεις μπορεί να παρατηρηθούν ακτινικές κερατώσεις και δερματικές κακοήθειες. Στις μέρες μας, ωστόσο, είμαστε πλέον σε θέση όχι μόνο να επιβραδύνουμε σημαντικά την εμφάνιση και την εξέλιξη της γήρανσης, αλλά και να εξαλείψουμε τα σημάδια της! Έτσι λοιπόν η βιταμίνη C είναι ένας από τους σημαντικότερους αντιοξειδωτικούς παράγοντες στους ζώντες οργανισμούς, αφού:

- Προστατεύει σημαντικά βιολογικά μόρια, όπως οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι υδατάνθρακες και τα νουκλεϊνικά οξέα (DNA, RNA), από τη βλαπτική δράση των αντιδραστικών ειδών οξυγόνου (ROS) και μεταλλαξιογόνων παραγόντων.

Η εξωγενής γήρανση (extrinsic aging) προκαλείται από τις επιδράσεις εξωτερικών παραγόντων στο δέρμα, όπως η υπεριώδης ακτινοβολία (UVR).

- Συμβάλλει στην αναγέννηση άλλων αντιοξειδωτικών παραγόντων, όπως η βιταμίνη E (τοκοφερόλη) (λιποδιαλυτός αντιοξειδωτικός παράγοντας), καθιστώντας την έμμεσο σύμμαχο στη μάχη κατά των ελεύθερων ριζών.
- Συνεργάζεται με τη βιταμίνη E και το ένζυμο υπεροξειδάση της γλουταθειόνης για την αναστολή της καταστροφικής διεργασίας της υπεροξειδωσής των λιπιδίων, η οποία συνδέεται με τη διαδικασία της γήρανσης και την εκφύλιση.

* Τελαγγειεκτασία. Αύξηση του μεγέθους και του αριθμού μικρών αιμοφόρων αγγείων σε μια περιοχή του δέρματος (ευρυαγγεία)