

Νικήστε το χρόνο

ΜΠΟΡΕΙ ΤΑ ΝΕΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΟΥΝ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ, ΟΜΩΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΕΝΑ ΧΕΡΑΚΙ! ΡΩΤΗΣΑΜΕ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΑΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΕΑΝΙΚΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ.

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. Το αποτέλεσμα; Μεγαλύτερη ζημιά στην επιδερμίδα. Επιλέξτε, λοιπόν, ένα προϊόν που ενυδατώνει και συγκρατεί την υγρασία και εφαρμόστε το στο τέλος –μετά από το προϊόν αντιγηραντικής φροντίδας–, ώστε να μην εμποδίζει την απορρόφηση συγκεκριμένων συστατικών. Και μην ξεχνάτε: ο καλύτερος σύμμαχος της ενυδάτωσης είναι το νερό. 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 (το σαλικυλικό οξύ σε χαμηλή συγκέντρωση απομακρύνει αποτελεσματικά τη λιπαρότητα) και να χρησιμοποιείτε συστηματικά ένα scrub που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και αφήνει το δέρμα να αναπνεύσει.

Είστε ό,τι τρώτε

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.

Ανανέωση... τώρα!

Με την πάροδο του χρόνου, η φυσική ανανέωση της επιδερμίδας επιβραδύνεται και τα νεκρά κύτταρα παραμένουν στην επιφάνεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται θαμπάδα στο πρόσωπο. Επιπλέον, τα συσσωρευμένα νεκρά κύτταρα εμποδίζουν τα ευεργετικά συστατικά των καλλυντικών να δώσουν το 100% της δράσης τους. Γι' αυτό οι ειδικοί προτείνουν αφενός να χρησιμοποιείτε συστηματικά ένα scrub, αφεντέρου να επισκέπτεσθε τακτικά το δερματολόγο σας, ο οποίος, ανάλογα με την κατάσταση της επιδερμίδας σας, θα σας προτείνει κάποια θεραπεία peeling.

Αλλάξτε συνήθειες

Όσο κι αν ακούγεται κλισέ, οι ειδικοί δεν παύουν να τονίζουν με κάθε ευκαιρία πως υπάρχουν κάποιες συνήθειες που επιταχύνουν τη διαδικασία γήρανσης. Σημειώστε, λοιπόν: 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 διατή-

Σε ό,τι αφορά τη γήρανση, πρέπει να δίνετε σημασία στις λεπτομέρειες**Αποφύγετε:**

*** Να ακουμπάτε το σαγόνι σας πάνω στο χέρι σας.** Όχι μόνο γιατί, σύμφωνα με τη γλώσσα του σώματος, δείχνετε πως έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας, αλλά γιατί αυτή η στάση τραβάει την επιδερμίδα γύρω από τα μάτια, τα ζυγωματικά και το πιγούνι. Κι αυτό δεν βοηθά καθόλου στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος.

*** Να πίνετε με καλαμάκι.** Μπορεί να προστατεύει τα δόντια από λεκέδες, αλλά, σύμφωνα με τους δερματολόγους, συμβάλλει στη δημιουργία λεπτών γραμμών γύρω από τα χείλη.

*** Να μισοκλείνετε τα μάτια σας.** Θα το αποφύγετε ελέγχοντας τακτικά την όρασή σας (ιδίως αν φοράτε γυαλιά ή φακούς επαφής). Επίσης, φοράτε πάντα γυαλιά ηλίου, ακόμη κι όταν έχει συννεφιά. Θα προστατέψουν τα μάτια σας από τις ακτίνες UVA και UVB και θα προφυλάξουν την ευαίσθητη επιδερμίδα τους από τη βλαβερή επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας.

τε 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 πρώτες 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, αποφύγετε να τρίβετε τα μάτια σας, γιατί υπάρχει πιθανότητα να σπάσουν αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν σκοτεινά σημεία, θαμπάδα, αλλά και πάχυνση της επιδερμίδας.

Ποτέ χωρίς αντηλιακό

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να διατηρήσετε τη νεανικότητα της επιδερμίδας σας είναι να μην ξεχνάτε ποτέ το αντηλιακό σας, χειμώνα καλοκαίρι. Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όλες οι αντηλιακές

Ενυδάτωση, αντηλιακή προστασία και ισορροπημένη διατροφή είναι τα «κλειδιά» για τη νεανικότητα της επιδερμίδας.

φόρμουλες προσφέρουν πλέον προστασία τόσο από τη UVA όσο και από τη UVB ακτινοβολία (κάτι που αναγράφεται και στη συσκευασία τους). Μην αμελείτε να ανανεώνετε το αντηλιακό μέσα στη μέρα αν πρόκειται να κυκλοφορήσετε στον ήλιο, ακόμη κι αν είστε μέσα στο αυτοκίνητο. Όσο κι αν σας φαίνεται κουραστικό, η επιδερμίδα σας θα σας ανταμείψει για τη συνέπειά σας!

Προσοχή στο περιβάλλον

Ήλιος, μόλυνση, κλιματισμός: η επιδερμίδα βάλλεται συνεχώς, γι' αυτό είναι απαραίτητο να τη θωρακίσε-