

ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΜΑΣ

ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

ΜΠΟΡΕΙ Η  
ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ  
ΝΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
ΕΔΑΦΟΣ ΣΤΗ  
ΜΑΧΗ ΕΝΑΝΤΙΑ  
ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ,  
ΟΜΩΣ ΕΝΑ  
ΜΕΓΑΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ  
ΜΗ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΑ  
ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ  
ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ  
ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ.  
ΖΗΤΗΣΑΜΕ ΑΠΟ  
ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΝΑ  
ΔΙΑΛΕΥΚΑΝΟΥΝ ΤΟΥΣ  
ΠΛΕΟΝ ΓΝΩΣΤΟΥΣ  
ΜΥΘΟΥΣ.

# Αντιγήρανση: Μύθοι & αλήθειες



**1. Τα προϊόντα καθαρισμού με αντιγηραντικά συστατικά δεν «λειποργούν», επειδή τα αφαιρούμε πολύ γρήγορα.**

Ορισμένα προϊόντα καθαρισμού, ιδίως εκείνα που περιέχουν γλυκολικό οξύ, μπορούν να βελτιώσουν τον τόνο και την υφή της επιδερμίδας, ακόμα και με σύντομη χρήση. Παρ' όλα αυτά, αν χρησιμοποιείτε τέτοια προϊόντα, καλό είναι να αφιερώνετε λίγο περισσότερο χρόνο στη διαδικασία του καθαρισμού, κάνοντας απαλό μασάζ στο πρόσωπό σας για ένα λεπτό πριν τα ξεβγάλετε. Μπορείτε, επίσης, να εναλλάσσετε το αφρώδες προϊόν καθαρισμού με εμποτισμένα ματιλάκια, ιδίως με εκείνα που περιέχουν

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το στρες και η υπερβολική έκκριση αδρεναλίνης που συνεπάγεται είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία εμφάνισης πρόωρης γήρανσης.

αντιγηραντικά συστατικά όπως τα AHAs (άλφα υδροξυοξέα). Δεν χρειάζονται ξεβγάλμα, οπότε τα ευεργετικά συστατικά τους μένουν περισσότερο πάνω στην επιδερμίδα και συνεχίζουν τη δράση τους.

**2. Τα kit μικροδερμοαπολέπισης για το σπίτι δεν έχουν καμία διαφορά από τα κοινά προϊόντα απολέπισης.**

Μπορεί και οι δύο φόρμουλες να απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα, όμως κατά τα άλλα δεν έχουν τίποτα κοινό. Τα scrub συνήθως περιέχουν μεγάλους κόκκους που μπορεί να ερεθίσουν την ευαίσθητη επιδερμίδα, ενώ τα kit μικροδερμοαπολέπισης είναι εξίσου –αν όχι περισσότερο– αποτελεσματικά, αν και λιγότερο επιθετικά. Επιπλέον, συνδυάζονται με ενυδατικές/καταπραυντικές φόρμουλες που τους δίνουν πρόσθετο πλεονέκτημα.

**3. Τα peeling με γλυκολικό οξύ για το σπίτι ή τα kit μικροδερμοαπολέπισης είναι καλό να χρησιμοποιούνται δύο φορές την εβδομάδα, αλλά ακόμη καλύτερο να χρησιμοποιούνται κάθε μέρα.**

Πρόκειται για έναν από τους πιο διαδεδομένους μύθους της αντιγηραντικής περιποίησης, που μπορεί να φαίνεται λογικός, αλλά στην πράξη λειτουργεί αντίθετα. Εάν χρησιμοποιείτε καθημερινά τα συγκεκριμένα peeling, μπορεί με μια πρώτη ματιά η επιδερμίδα να δείχνει πιο απαλή και λαμπερή, όμως με την πάροδο του χρόνου προκαλούνται ερεθισμοί που

δύσκολα αντιμετωπίζονται. Οι συγκεκριμένες φόρμουλες λειτουργούν καλύτερα όταν το δέρμα έχει χρόνο να «αναρρώσει»: διαφορετικά εξουδετερώνεται ο προστατευτικός φραγμός του, γίνεται αδύναμο και θαμπό.

**4. Οι καλλυντικές κρέμες δεν μπορούν να προκαλέσουν την ανάπτυξη του κολλαγόνου στην επιδερμίδα.**

Στην πραγματικότητα, η ρετινόλη που χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία μπορεί να ενεργοποιήσει την παραγωγή κολλαγόνου στην επιδερμίδα, αλλά και την ανανέωση των κυττάρων. Εκτός, όμως, από τη ρετινόλη το ίδιο αποτέλεσμα επιτυγχάνουν και πεπτίδια νέας γενιάς, τα οποία πλέον έχουν το κατάλληλο μέγεθος ώστε να επιτύχουν την επιθυμητή διείσδυση στην επιδερμίδα, καθώς και κάποια αντιοξειδωτικά συστατικά που μεταφέρονται στα βαθύτερα στρώματα μέσω λιπιδίων. Αυτό που επισημαίνονται οι ειδικοί είναι ότι η δράση των αντιγηραντικών συνθέσεων χρειάζεται χρόνο για να δώσει ορατά αποτελέσματα σε σχέση με άλλες δραστικές μεθόδους της δερματολογίας.

**5. Όσο περισσότερα αντιγηραντικά προϊόντα απλώνετε στο πρόσωπό σας τόσο το καλύτερο.**

Το μόνο που θα καταφέρετε ακολουθώντας αυτήν τη λογική είναι να ξοδέψετε χρόνο και χρήμα, ενώ είναι πολύ πιθανόν να προκληθούν ερεθισμοί ή αλλεργίες στην επιδερμίδα. Και βέβαια, σε καμία περίπτωση η δράση των προϊόντων δεν είναι αθροιστική. Η πιο ισορροπημένη προσέγγιση είναι να συμβουλευτείτε τον ειδικό, ο οποίος θα σας προτείνει ένα συγκεκριμένο πλάνο καθημερινής φροντίδας με συνθέσεις που ταιριάζουν γάντι στις συγκεκριμένες απαιτήσεις της επιδερμίδας σας: αποφύγετε τις υπερβολές ή τους πειρατισμούς, όσο δλεαστικές κι αν είναι οι υποσχέσεις τους.

**6. Αν ένα προϊόν δεν δίνει αποτελέσματα τις πρώτες εβδομάδες, δοκιμάστε κάτι άλλο.**

Μην είστε ανυπόμονες! Τα προϊόντα που μάχονται τα σημάδια του χρόνου χρειάζονται το χρόνο τους για να δείξουν την αξία τους. Μετά τις πρώτες εβδομάδες χρήσης θα δείτε την επιδερμίδα σας πιο απαλή και «γεμάτη» εκ των έσω, ενώ για τη μείωση των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων ίσως να χρειαστούν και δύο μήνες (ανάλογα με το βάθος τους). Βέβαια, οι αντιγηραντικές κρέμες νέας γενιάς είναι ειδικά μελετημένες ώστε να προσφέρουν και άμεσο αποτέλεσμα λάμψης και σύσφιξης, μέσα από hi-end τεχνολογίες, όπως είναι τα μικρομόρια που αντανάκλουν το φως.

### 7. Ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση ρυτίδων.

Όχι από μόνο του. Σίγουρα η χρήση αντηλιακού σε καθημερινή βάση και ανεξαρτήτως εποχής είναι απαραίτητη για την προστασία της επιδερμίδας από τις φθορές που προκαλεί η ηλικιακή ακτινοβολία (στις οποίες συγκαταλέγεται και η πρόωρη γήρανση), αλλά πρέπει να συνδυάζεται με σωστή καλλυντική φροντίδα. Προσοχή: το αντηλιακό που θα επιλέξετε θα πρέπει να έχει δείκτη προστασίας από 15 και πάνω (ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας σας), ώστε να είστε σίγουροι ότι προσφέρετε στο πρόσωπό σας σωστή προστασία.

### 8. Οι αντιγηραντικές κρέμες «δουλεύουν» καλύτερα το βράδυ.

Δεν πρόκειται για μύθο: κάποια αντιγηραντικά συστατικά δρουν καλύτερα τη νύχτα, όταν δεν εκτίθενται στην ηλικιακή ακτινοβολία (σ' αυτά συγκαταλέγονται τα ρετινοειδή, τα πεπτιδία, τα AHAs και τα BHAs). Κάποια άλλα συστατικά, όμως, όπως τα αντιοξειδωτικά και τα αντηλιακά φίλτρα, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται την ημέρα.

### Άμεση δράση

Το μεγάλο στοίχημα στη μάχη με το χρόνο είναι η πρόληψη. Ξεκινήστε, λοιπόν, εγκαίρως και με προσήλωση την περιποίηση της επιδερμίδας σας με τα σωστά για τις ανάγκες της προϊόντα, δώστε προσοχή στη διατροφή σας και στην έκθεση στον ήλιο και να είστε σίγουροι ότι θα παρατείνετε τη νεανικότητά της. Αν πάλι αναζητάτε λύσεις που δίνουν άμεσα αποτελέσματα, κλείστε ραντεβού με τον ειδικό, που θα σας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία:

\* **Botox:** Πρόκειται για την εμπορική ονομασία της αλλαντικής τοξίνης, της θαυματουργής ουσίας στην οποία «ορκίζονται» σταρ και «κοινές θνητές». Η ουσία ενίεται στο μέτωπο, στο μεσόφρυο ή γύρω από τα μάτια, με στόχο να μπλοκάρει τη σύσπαση των μυών, που ευθύνεται για τη δημιουργία λεπτών γραμμών και ρυτίδων. Χρειάζεται επανάληψη κάθε τέσσερις μήνες.

\* **Ενέσεις υαλουρονικού οξέος:** Αποτελούν την ιδανική επιλογή για λεπτές γραμμές γύρω

από τα μάτια και τα χείλη, και γενικά όπου παρουσιάζονται ρυτίδες. Πρόκειται για ενέσιμα υλικά (Restylane, Surgiderm κ.ά.), τα οποία αποτελούνται από σταθεροποιημένο υαλουρονικό οξύ, μη ζωικής προέλευσεως, που αφομοιώνεται σταδιακά από τον οργανισμό. Χρειάζονται επανάληψη κάθε έξι με εννιά μήνες.

\* **Ενέσιμα υλικά αύξησης όγκου:** Προτείνονται για βαθιές ρυτίδες, δεδομένου ότι ενίονται σε σημεία του προσώπου όπου παρουσιάζεται απώλεια λιπώδους ιστού (δηλαδή χαλάρωση). Στα πιο δημοφιλή υλικά συγκαταλέγονται το Sculptra, ένα βιοδιασπώμενο συνθετικό υλικό, και το Radiesse, ένα τζελ που περιέχει σφαιρίδια ασβεστούχου υδροξυαπατίτη. Χρειάζονται επανάληψη κάθε 18 μήνες.

\* **Λείζερ:** Μέσα σε

60 μέρες, ένας συνδυασμός λέιζερ υπόσχεται να λειάνει λεπτές γραμμές και ρυτίδες, να καταπολεμήσει τη χαλάρωση και να σβήσει τις δυσχρωμίες. Η θεραπεία ξεκινά με έντονο παλμικό φως, ενώ μετά μία εβδομάδα μπαίνει στη μάχη το λέιζερ Erbium Fractional Pixel, που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα. Τέλος, οι υπέρυθρες ακτίνες χρησιμοποιούνται για να συσφίξουν την επιδερμίδα.

\* **Ραδιοσυχνότητες:** Το περίφημο Thermage βασίζεται στην πιστοποιημένη τεχνολογία πυκνωτικής σύζευξης ραδιοσυχνότητων (RF). Με το ένα άκρο, το ThermoTip, μεταφέρεται ένα ελεγχόμενο ποσό ενέργειας

RF, που θερμαίνει ομοιόμορφα μεγάλη ποσότητα κολλαγόνου στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει την επιδερμίδα μ' έναν ειδικό ψυκτικό μηχανισμό. Με αυτόν τον τρόπο το κολλαγόνο αναδομείται, ο υποδόριος ιστός συσφίγγεται και επανέρχονται η νεανικότητα και η φωτεινότητα του προσώπου.

### Μαμά, γερνάω!

Αντιμετωπίστε τις πέντε βασικές αιτίες πρόωρης γήρανσης χωρίς φόβο αλλά με πάθος!

- Σύμφωνα με τους ειδικούς, το στρες και η υπερβολική έκκριση αδρεναλίνης που συνεπάγεται είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία εμφάνισης πρόωρης γήρανσης.
- Η υψηλή πίεση, όταν δεν βρίσκεται υπό παρακολούθηση, κάνει τις αρτηρίες να γερνούν πριν την ώρα τους.
- Η κακή διατροφή ευθύνεται για φλεγμονές στον οργανισμό και προκαλεί αλλαγές στη λειτουργία των επιμέρους συστημάτων, οδηγώντας με μαθηματική ακρίβεια στη γήρανση.
- Η έλλειψη άσκησης κάνει τα κύτταρα να γερνούν πιο γρήγορα, αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης ανιάτων ασθενειών όπως ο καρκίνος και οδηγεί στην κακή λειτουργία των αρτηριών, με αποτέλεσμα να νιώθετε κούραση.
- Το κάπνισμα και οι ουσίες που παράγονται από αυτό δημιουργούν φλεγμονές στις αρτηρίες, επιτίθενται στο αμυντικό σύστημα του οργανισμού και επιταχύνουν τη διαδικασία της πρόωρης γήρανσης.