

# Skin perfect

ΜΥΣΤΙΚΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΜΕΤΡΑΕΙ ΥΠΕΡ ΣΑΣ!

Τα τελευταία χρόνια η κοσμετολογία έχει κάνει θαύματα στο κεφάλαιο «αντιγήρανση». Επαναστατικά μόρια πρωταγωνιστούν σε πρωτοποριακές φόρμουλες που μπαίνουν σε «μαγικά» βαζάκια και υπόσχονται να αναχαιτίσουν όλους τους παράγοντες που επιβουλεύονται τη νεανικότητα της επιδερμίδας μας. Πώς, όμως, θα επιλέξουμε το προϊόν που ανταποκρίνεται στις ανάγκες του δέρματός μας, δεδομένου ότι αυτές διαφοροποιούνται από εποχή σε εποχή και από χρόνο σε χρόνο; Μα, φυσικά, ρωτώντας το φαρμακοποιό σας μέλος του δικτύου Pharma PLUS. Μιλήσαμε, λοιπόν, με τους ειδικούς και σας παρουσιάζουμε το προφίλ της επιδερμίδας ανά δεκαετία. Παράλληλα, μάθαμε πολύτιμες συμβουλές περιποίησης και μυστικά πρόληψης, ώστε να κερδίσουμε τη μάχη με το χρόνο.

## Στα 20 Η επιδερμίδα

Βρίσκεται στα καλύτερά της. Ακόμη κι αν υπάρχουν κάποια «παραλειπόμενα» της εφηβείας (π.χ., ακμή), σε γενικές γραμμές οι λειτουργίες της βρίσκονται «στον αυτόματο», μιας που δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να διατηρηθεί ελαστική, λαμπερή και απαλή.

## Βασικές κινήσεις

✿ Δύο φορές τη μέρα χρησιμοποιήστε ένα απαλό καθαριστικό και μια λοσιόν (ανάλογα με τον τύπο του δέρματός σας) και συνεχίστε με ένα ενυδατικό προϊόν.

✿ Προστατεύστε την επιδερμίδα σας κάθε μέρα, χειμώνα καλοκαίρι, 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).



Εναλλακτικά, επιλέξτε ένα ενυδατικό προϊόν με υψηλό δείκτη προστασίας.

❖ Αν σας ταλαιπωρούν τα σπυράκια που εμφανίζονται από το πουθενά, συμβουλευθείτε το δερματολόγο ή το φαρμακοποιό σας.

### Προσέχετε για να έχετε

Αυτή η δεκαετία είναι καθοριστική για το μέλλον της επιδερμίδας σας. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσετε πως καταχρήσεις όπως η υπερβολική έκθεση στον ήλιο ή το κάπνισμα ήδη δουλεύουν εναντίον της επιδερμίδας του προσώπου σας (ακόμη κι αν τα σημάδια δεν είναι ακόμη εμφανή). Οι ελεύθερες ρίζες πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα και επιτίθενται στο κολлагόνο και στην ελαστίνη, «ροκανίζοντας» την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Φροντίστε ώστε η διατροφή σας να είναι ισορροπημένη (ενισχύστε τη με τα ευεργετικά ωμέγα λιπαρά οξέα που θα βρείτε σε ψάρια όπως ο σολομός) και μην αμελείτε τη συστηματική περιποίησή της. Η κοσμετολογία έχει ενισχύσει τις ενυδατικές φόρμουλες με

αντιοξειδωτικά συστατικά που δρουν ως ασπίδα προστασίας της επιδερμίδας, ενώ εξουδετερώνουν και τις βλαπτικές ελεύθερες ρίζες.

### Στα 30 Η επιδερμίδα

Αυτήν τη δεκαετία αρχίζουν να κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα σημάδια του χρόνου, τα οποία επηρεάζουν την υφή της επιδερμίδας. Η ανανέωση των κυττάρων επιβραδύνεται κι αυτό έχει ως αποτέλεσμα το πρόσωπο να φαίνεται πιο θαμπό και με ανομοιομορφίες. Μπορεί επίσης να παρουσιαστούν οι πρώτες δυσχρωμίες είτε ως αποτέλεσμα της ηλιοθεραπείας, είτε λόγω εγκυμοσύνης, είτε λόγω λήψης αντισυλληπτικών χαπιών.

### Βασικές κινήσεις

\* Συστηματικός καθαρισμός και τόνωση παραμένουν στα must της καθημερινής φροντίδας.

Επαναστατικά μόρια πρωταγωνιστούν σε πρωτοποριακές φόρμουλες που υπόσχονται να αναχαιτίσουν την πρόωγη γήρανση.

\* 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, που εμποδίζουν τη δημιουργία λεπτών γραμμών και μπλοκάρουν τις αιτίες που προκαλούν πρόωγη γήρανση.



Επιλέξτε την αντιγηραντική κρέμα φροντίδας ανάλογα με τις ανάγκες της επιδερμίδας σας.

### Προσέχετε για να έχετε

Καθώς θα προχωράτε προς την επόμενη δεκαετία, θα παρατηρείτε πως η επιδερμίδα σας έχει την τάση να γίνεται πιο λεπτή, να χάνει τη λάμψη της και να παρουσιάζει τις πρώτες λεπτές γραμμές. Μην αμελείτε το ραντεβού με το δερματολόγο σας, ο οποίος θα σας προτείνει το κατάλληλο πρόγραμμα αντιγηραντικής περιποίησης στο σπίτι, αλλά και θεραπείες express που ενισχύουν τις λειτουργίες της επιδερμίδας. Επίσης, προσπαθήστε να κοιμάστε τουλάχιστον οκτώ ώρες την ημέρα, γιατί κατά τη διάρκεια του ύπνου τα κύτταρα αναπληρώνουν τις απώλειες της ημέρας και ανασυγκροτούν τις δυνάμεις τους. Τώρα είναι η καλύτερη στιγμή

να ξεκινήσετε τη φροντίδα του λαιμού και του ντεκολτέ, μιας που αυτές οι ζώνες αποκαλύπτουν, δυστυχώς, την ηλικία. Όσον αφορά στη διατροφή σας, ενισχύστε τη με τροφές πλούσιες σε βιταμίνες Α, C και E (λαχανικά και φρούτα) και πίνετε αντιοξειδωτικό πράσινο τσάι, ώστε να ενισχύσετε την άμυνα της επιδερμίδας σας απέναντι στις εξωτερικές επιθέσεις.

### Στα 40 Η επιδερμίδα

Αρχίζει να χάνει μέρος της ελαστικότητας και της σφριγηλότητάς της. Πολλές από τις αλλαγές που παρατηρείτε είναι αποτέλεσμα της μείωσης των επιπέδων των οιστρογόνων, μιας φυσιολογικής κατάστασης που συμβαίνει καθώς πλησιάζει η φάση της εμμηνόπαυσης. Η επιδερμίδα γίνεται πιο ξηρή, με αποτέλεσμα οι πόροι να διευρύνονται, οι δυσχρωμίες γίνονται περισσότερο ορατές, ενώ οι γραμμές έκφρασης και οι ρυτίδες βαθαιίνουν (ειδικά στην περιοχή των ματιών και γύρω από τα χείλη).

### Βασικές κινήσεις

- ❖ Επιμείνετε σταθερά στον 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, αφού η ανανέωση των κυττάρων είναι απαραίτητη για να διώξετε τη θαμπάδα.
- ❖ Ρετινόλη, πράσινο τσάι, βιταμίνες C και E, υαλουρονικό οξύ, πεπτιδία, ισοφλαβονοειδή σόγιας ρίχνονται στη μάχη κατά της γήρανσης μέσα από τις νέες επαναστατικές φόρμουλες περιποίησης, που πλέον παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην περιποίηση του προσώπου.

### Προσέχετε για να έχετε

Με την εμμηνόπαυση να πλησιάζει και τα επίπεδα των οιστρογόνων να έχουν πάρει την κατιούσα, είναι επιτακτική ανάγκη να εστιάσετε την προσοχή σας στην ισοροπημένη διατροφή, στον σωστό ύπνο αλλά και στην ενυδάτωση εκ των έσω,

## Τα αστέρια της κοσμετολογίας

Νέα μόρια –αλλά και στοιχεία που έχουν ήδη δοκιμαστεί με επιτυχία– πρωταγωνιστούν στις hi-end αντιγηραντικές φόρμουλες που θα βρείτε στα ράφια των φαρμακείων. Ξεχωρίζουν:

- ❖ **Ρετινόλη:** Είναι η αγνή και πιο ενεργή μορφή της βιταμίνης A και ένα από τα πιο αποτελεσματικά συστατικά για την ανανέωση της επιδερμίδας. Ενεργοποιεί την παραγωγή κολλαγόνου, διεγείρει την ανάπτυξη των ινοβλαστών και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
- ❖ **AHAs:** Πρόκειται για τα αλφα-υδροξυοξέα, 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 ενδυναμώνουν τις άμυνες των κυττάρων, πράγμα απαραίτητο για την αναχαίτιση των ελευθέρων ριζών.
- ❖ **Πεπτιδία:** 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 προϊόντα 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.
- ❖ **Υαλουρονικό οξύ:** Φυσικό συστατικό που υπάρχει στον οργανισμό και μπαίνει στα προϊόντα περιποίησης για τις θαυμάσιες ενυδατικές του ιδιότητες. Εξάλλου, η σωστή ενυδάτωση είναι το «A» και το «Q» 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 αντιοξειδωτικά είναι η καλύτερη πρόληψη, γι' αυτό έχουν πλέον μπει στα προϊόντα ομορφιάς που απευθύνονται σε νεαρότερες ηλικίες.

πίνοντας τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας για τα ειδικά συμπληρώματα διατροφής, τα οποία θα σας βοηθήσουν να περάσετε αυτήν τη φάση χωρίς απώλειες.

### Στα 50 Η επιδερμίδα

Τα σημάδια του χρόνου γίνονται πιο έντονα, καθώς η υφή της επιδερμίδας αλλάζει δραματικά μετά την εμμηνόπαυση. Η ελαστικότητα της μειώνεται, ενώ δυσχρωμίες, ρυτίδες και χαλάρωση γίνονται περισσότερο εμφανείς.

### Αναζωογόνηση εξπρές

Ένας ωραίος τρόπος να απλώσετε την κρέμα ή το σέρουμ σας, να χαλαρώσετε τους μύς του προσώπου (που ευθύνονται για τις ρυτίδες έκφρασης) και να ενεργοποιήσετε τη μικροκυκλοφορία είναι να ακολουθήσετε τις εξής κινήσεις μασάζ: ενώστε τα δάχτυλά σας, ακουμπήστε τα στο πηγούνι 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 παρήμεσο 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.



### Βασικές κινήσεις

♦ Για να εμποδίσετε την απώλεια υγρασίας, χρησιμοποιήστε ένα κρεμώδες προϊόν καθαρισμού και μια τονωτική λοσιόν χωρίς οινόπνευμα.

♦ Η καθημερινή περιποίηση γίνεται ακόμα πιο στοχευμένη, κι 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.

### Προσέχετε για να έχετε

Πριν από κάποια χρόνια φαινόταν αδιανόητο να μιλάμε για ειδική καλλυντική περιποίηση σε αυτήν την ηλικία. Κι όμως, η επιδερμίδα είναι ζωντανή και αυτό που περιμένει είναι η κατάλληλη φροντίδα. Αναζητήστε, λοιπόν, στο φαρμακείο τις νέες, εξειδικευμένες σειρές που λειαίνουν τις ρυτίδες, μειώνουν τις δυσχρωμίες, συσφίγγουν το περίγραμμα του προσώπου και το κάνουν να δείχνει πιο ξεκούραστο και φωτεινό.



1. Αντιγηραντική θεραπεία με καθαρή και σταθερή βιταμίνη C, Chronoderm Vitamine C, Castalia.
2. Αντιοξειδωτική αγωγή για νεανική επιδερμίδα Aqualia Antiox, Vichy.
3. Αντιρυτιδική και συσφιγκτική κρέμα ημέρας Biophycée, Galenic.
4. Αντιγηραντικό σέρουμ εντατικής φροντίδας κατά της γλυκοζυλίωσης Derm Aox, La Roche-Posay.
5. Φροντίδα αποκατάστασης της πυκνότητας και της αναδόμησης των ιστών για επιδερμίδες στη φάση της εμμηνόπαυσης Neovadiol Gf, Vichy.
6. Αντιγηραντική κρέμα ημέρας με φυτικά συστατικά βιολογικής καλλιέργειας Anti-Ageing Elixir Care, Sanoflore.
7. Αντιρυτιδική επανορθωτική και ενυδατική λεπτόρρευστη κρέμα προσώπου Crème Retinol, Castalia.