

Μπορεί να μην έχει βρεθεί ακόμη ο τρόπος να γυρίσουμε πίσω τους δείκτες του ρολογιού, όμως τόσο η κοσμετολογία όσο και η αισθητική ιατρική έχουν καταφέρει να παρατείνουν τη ζωή των κυττάρων και επομένως τη νεανικότητα της επιδερμίδας μας. Όσον αφορά στην καλλυντική φροντίδα, οι ειδικοί συμφωνούν στις βασικές κινήσεις στις οποίες θα πρέπει να παραμένουμε πιστές σε οποιοδήποτε ηλικιακή ομάδα κι αν ανήκουμε: απολέπιση, καθαρισμός, ενυδάτωση, αντιγηλιακή προστασία.

**Απολέπιση:** Η επιδερμίδα μας διαθέτει έναν φυσικό μηχανισμό απολέπισης, κατά τη διάρκεια του οποίου λύονται οι συνεκτικοί δεσμοί ανάμεσα στα κύτταρα, τα νεκρά κύτταρα ανεβαίνουν στην επιφάνεια του δέρματος και τελικά απομακρύνονται. Αυτός ο κύκλος επαναλαμβάνεται κάθε 28 μέρες. Όμως, με το πέρασμα του χρόνου ο ρυθμός ανανέωσης επιβραδύνεται, τα κουρασμένα κύτταρα συσσωρεύονται και η επιδερμίδα θαμπώνει. Η απολέπιση με μηχανικό ή χημικό τρόπο την «αναγκάζει» να επιταχύνει την παραγωγή νέων κυττάρων για να αντικαταστήσει αυτά που αποβλήθηκαν, αντισταθμίζοντας έτσι την επιβράδυνση των λειτουργιών, που προκύπτει με το πέρασμα του χρόνου. Ο μηχανικός τρόπος επιτυγχάνεται με προϊόντα που περιέχουν απολεπιστικούς κόκκους, ενώ ο χημικός με τη βοήθεια δραστικών «κοκτέιλ» που εφαρμόζονται αποκλειστικά στο ιατρείο του ειδικού.

Ανάλογα με τον τύπο επιδερμίδας προτείνεται και η συχνότητα της μηχανικής απολέπισης. Για τα λιπαρά δέρματα, δύο φορές την εβδομάδα είναι ευεργετικές, γιατί βοηθούν στη ρύθμιση της έκκρισης σμήγματος και στον καθαρισμό των πόρων. Για τις ξηρές ή ευαίσθητες επιδερμίδες αρκεί μία φορά την εβδομάδα, γιατί η υπερβολή μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα. Όσο για το χημικό peeling με TCA (τριχλωροξικό οξύ) και τα peeling με οξέα φρούτων (AHAs), επειδή είναι ιδιαίτερος δραστικά, συστήνεται να γίνονται μία ή δύο φορές το χρόνο. Η μικροδερμοαπόξεση με κρυστάλλους (Microdermabrasion) είναι άλλη μια δημοφιλής θεραπεία που γίνεται στο ιατρείο του δερματολόγου. Μια ειδική συσκευή εκτοξεύει με μεγάλη ταχύτητα μικρο-κρυστάλλους στην επιδερμίδα, οι οποίοι κάνουν ελεγχόμενη απόξεση της επιφάνειάς της οδηγώντας στην ανανέωσή της.

**Καθαρισμός:**  
Θα πρέπει να είναι το πρώ-

## Επιδερμίδα... Πολλών αστέρων!

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΧΑΡΙΣΟΥΝ ΠΡΟΣΩΠΟ ΝΕΑΝΙΚΟ, ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΚΑΙ ΛΑΜΠΕΡΟ.



το σας μέλημα, ανεξάρτητα από το πόσο κουρασμένη είστε. Και αυτό γιατί αυτός είναι ο μόνος τρόπος να απομακρύνετε ρύπους, σμήγμα και μακιγιάζ, που φράσσουν τους πόρους και δεν αφήνουν την επιδερμίδα να αναπνέει. Επιπλέον, με τον σωστό καθαρισμό προετοιμάζετε την επιδερμίδα ώστε να διεισδύσουν καλύτερα τα συστατικά της κρέμας ημέρας ή νύχτας που χρησιμοποιείτε. Αν έχετε λιπαρή επιδερμίδα, επιλέξτε ένα gel καθαρισμού με σαλικυλικό οξύ. Για την ξηρή και ευαίσθητη, προτιμήστε ένα απαλό γα-

λάκτωμα και αποφύγετε το νερό, που ενδέχεται να την ερεθίσει.

**Ενυδάτωση:** Είναι το Α και το Ω στην περιποίηση της επιδερμίδας κάθε ηλικίας. Στη δεκαετία των 20, ένα απλό ενυδατικό προϊόν αρκεί για να διατηρήσει την καλή ισορροπία του υδρολιπιδικού φιλμ. Σε περίπτωση έντονης λιπαρότητας, επιλέξτε ένα oil free προϊόν που παρέχει την απαραίτητη υγρασία χωρίς να φράσσει τους πόρους. Φθάνοντας στα 30, θα διαπιστώσετε ότι μια απλή

ενυδάτωση δεν αρκεί, καθώς οι επιθέσεις των ελεύθερων ριζών και η φυσική διαδικασία γήρανσης αρχίζουν να αφήνουν τα πρώτα ίχνη τους στο πρόσωπο. Αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή να επιλέξετε μια ενυδατική φόρμουλα ενισχυμένη με αντιγηραντικούς παράγοντες, η οποία δρα προληπτικά όσον αφορά στην πρόωρη γήρανση και ενισχύει την άμυνα των κυττάρων.

Μετά τα 40, τα επίπεδα υγρασίας μειώνονται, η επιδερμίδα λεπταίνει, οι ορμονικές αλλαγές επιφέρουν δυσχρωμίες, το περίγραμμα του προσώπου χαλαρώνει. Οι τελευταίες προτάσεις της κοσμετολογίας περιέχουν εξελιγμένα μόρια που βελτιώνουν τον τόνο και την υφή της επιδερμίδας χωρίς όμως να παραμελούν τον βασικότερο παράγοντα στη φροντίδα της: προσφέρουν πλούσια, βαθιά ενυδάτωση που εξισορροπεί την τάση της για ξηρότητα και αφυδάτωση. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όταν η χρήση ενυδατικών προϊόντων συνδυάζεται με την κατανάλωση νερού, βοηθάτε επιπλέον την επιδερμίδα σας να παραμείνει φρέσκια και ελαστική. Για ακόμη πιο ενισχυμένη δράση, προτείνεται η κατανάλωση τροφών ή συμπληρωμάτων διατροφής που περιέχουν λιπαρά οξέα (θα τα βρείτε στα λιπαρά ψάρια) ή γλυκοζαμίνη, γιατί συγκρατούν το νερό στο εσωτερικό των κυττάρων.

**Αντηλιακή προστασία:** Είναι πλέον γνωστό ότι η ηλικιακή ακτινοβολία φέρει μεγάλο μερίδιο ευθύνης για την πρόωρη γήρανση της επιδερμίδας. Χειμώνα καλοκαίρι θα πρέπει να χρησιμοποιείτε προϊόντα περιποίησης που διαθέτουν δείκτη προστασίας. Σε περίπτωση που η αγαπημένη σας κρέμα ημέρας δεν σας προστατεύει από την ηλικιακή ακτινοβολία, μη φύγετε από το σπίτι χωρίς

**Χειμώνα καλοκαίρι θα πρέπει να χρησιμοποιείτε προϊόντα περιποίησης που διαθέτουν δείκτη προστασίας.**

να έχετε βάλει αντηλιακό.

Και βέβαια, στην παραλία, κάτω από τον καυτό ήλιο και μετά από κάθε βουτιά στη θάλασσα, μην αμελείτε να ανανεώσετε το αντηλιακό σας δίνοντας έμφαση στις «δύσκολες» ζώνες, όπως η μύτη, οι κρόταφοι, τα αφτιά και η γραμμή του μετώπου κοντά στις ριζές των μαλλιών.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ  
ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Μικρά μυστικά

\* Επιλέξτε προϊόντα καθαρισμού με pH 5,5 (δηλαδή ίδιο με αυτό της επιδερμίδας) ή μικρότερο, γιατί έτσι τη βοηθάτε να κρατήσει την υγρασία στο εσωτερικό της.

\* Αν σας ταλαιπωρεί η ακμή, προτιμήστε ένα ουδέτερο προϊόν καθαρισμού και συνεχίστε με μια λοσιόν με γλυκολικό ή σαλικυλικό οξύ, που εξασφαλίζουν την αντισηψία του δέρματος.

\* Ανακαιτίστε τις ελεύθερες ρίζες ενισχύοντας την επιδερμίδα σας με βιταμίνη C και βιταμίνη B5, μέσα από προϊόντα φροντίδας ή συνεδρίες μεσοθεραπείας, για ακόμη πιο δραστικό αποτέλεσμα.

\* Φροντίστε την «τροφή» της επιδερμίδας σας. Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συστατικά, β-καροτίνη, βιταμίνη C, σελήνιο, βιταμίνη E και ψευδάργυρο.

Πράσινο τσάι, φυακοί χυμοί φρούτων και νερό απομακρύνουν τις τοξίνες και αναδεικνύουν τη λάμψη της επιδερμίδας.

\* Η κρυογενική

θεραπεία είναι

μία μέθοδος

που καταπολεμά

τη θαμπάδα και

τη λιπαρότητα,

ειδικά όταν αυτές

εμφανίζονται σε

μεγαλύτερες ηλικίες.

Χάρη σε μια ειδική

τεχνική ψύξης, εφαρμό-

ζεται πάγος πάνω στην

επιφάνεια του δέρματος

με θεαματικό αποτέλεσμα

στην ανανέωση των κυττάρων

και στη σύσφιξη των πόρων.

Νικήστε τις ρυτίδες

Σύμφωνα με τους δερματολόγους, η επιδερμίδα αρχίζει να χάνει την ελαστικότητά της μετά τα 18. Σταδιακά, η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία ανοίγει δρόμο στις ελεύθερες ρίζες που οξειδώνουν τα κύτταρα, ενώ οι επαναλαμβανόμενες εκφράσεις του προσώπου οδηγούν στη δημιουργία των πρώτων λεπτών γραμμών (ρυτίδες έκφρασης). Φθάνοντας στην ηλικία των 40, το κολλαγόνο και το λίπος της επιδερμίδας μειώνονται, με αποτέλεσμα το δέρμα να χάνει την ελαστικότητά του, να γίνεται πιο ξηρό και οι ρυτίδες πιο βαθιές. Οι νέες πρωτοποριακές φόρμουλες έχουν στόχο να ενεργοποιήσουν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης γεμίζοντας τις ρυτίδες εκ των έσω. Ανάμεσα στα πιο δημοφιλή συστατικά είναι η καφεΐνη, που στέλλει τα αιμοφόρα αγγεία με αποτέλεσμα τη σύσφιξη της επιδερμίδας, ενώ δρα και κατά της κατακράτησης υγρών στην περιοχή κάτω από τα μάτια. Το υαλουρονικό οξύ είναι ένας φυσικός ενυδατικός παράγοντας που έλκει 1.000 φορές το βάρος του σε νερό. Έτσι, «γεμίζει» την επιδερμίδα εκ των έσω λειαινώντας τις λεπτές γραμμές. Τα οξέα φρούτων συμπεριλαμβάνονται στους πρωταγωνιστές της αντιγηραντικής φροντίδας, καθώς απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα, διεγείρουν την κυτταρική ανανέωση και αυξάνουν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης. Η βιταμίνη A –ειδικά η ρετιναλδεΰδη και το ρετινοϊκό οξύ– είναι από τα πιο «δυνατά χαρτιά» της κοσμετολογίας καθώς διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου, λειαιώνει την επιφάνεια της επιδερμίδας και βελτιώνει τον τόνο της.

Βοήθεια από τον ειδικό

Αν η επιδερμίδα σας έχει ανάγκη από δραστικές λύσεις, η αισθητική ιατρική έχει τις απαντήσεις.

\* **Botox:** Είναι η εμπορική ονομασία της αλλαντικής τοξίνης. Αυτή η ουσία ενίεται σε συγκεκριμένους μύς του προσώπου με στόχο να μπλοκάρει τη σύσπασή τους, η

οποία ευθύνεται για τη δημιουργία λεπτών γραμμών και ρυτίδων. Συνήθως γίνεται στο μέτωπο, το μεσόφρυο και γύρω από τα μάτια, μία φορά κάθε τέσσερις μήνες.

\* **Ενέσεις υαλουρονικού οξέως:**

Αφορούν ενέσιμα υλικά, όπως το Restylane, το Surgiderm κ.ά., τα οποία αποτελούνται από σταθεροποιημένο υαλουρονικό οξύ μη ζωικής προελεύσεως, που απομοιώνεται σταδιακά από τον οργανισμό. Γίνονται σε λεπτές γραμμές γύρω από τα μάτια και τα χείλη, στο μεσόφρυο και γενικά οπουδήποτε υπάρχει ρυτίδα. Χρειάζονται επανάληψη κάθε έξι με εννιά μήνες.

\* **Ενέσιμα υλικά αύξησης όγκου:**

Πρόκειται για υλικά όπως το Sculptra, ένα βιοδιασπώμενο συνθετικό υλικό, και το Radiesse, ένα gel που περιέχει σφαιρίδια ασβεστούχου υδροξυαπατίτη, που ενίονται σε σημεία του προσώπου όπου το δέρμα παρουσιάζει απώλεια λιπώδους ιστού. Γίνονται σε βαθιές ρυτίδες και ζυγωματικά και επαναλαμβάνονται περίπου κάθε 18 μήνες.

\* **Σύστημα λέιζερ:** Στόχος η σύσφιξη, η λείανση των λεπτών γραμμών και η

μείωση των πανάδων με τη βοήθεια τριών διαφο-

ρετικών λέιζερ, μέσα σε 60 μέρες. Η θεραπεία ξε-

κινά με έντονο παλμικό

φως που βελτιώνει εντυ-

πωσιακά τις δυσχρωμίες.

Μετά από μία εβδομάδα,

το λέιζερ Erbium Fractional

Pixel χρησιμοποιείται για

να απομακρύνει τα νεκρά

κύτταρα και στη συνέχεια

οι υπέρυθρες ακτίνες προ-

καλούν ορατή σύσφιξη

της επιδερμίδας.

\* **Θεραπείες με ραδιοσυχνότητες:**

Το Thermage είναι μια μέθοδος που βασίζεται στην πιστοποιημένη τεχνολογία πυ-

κνωτικής σύζευξης ραδιοσυχνοτήτων (RF).

Ένα hi-tech άκρο θεραπείας, το ThermoTrio,

μεταφέρει ένα ελεγχόμενο ποσό ενέργειας RF θερμαίνοντας ομοίμορφα μεγά-

λη ποσότητα κολλαγόνου στα βαθύτερα

στρώματα του δέρματος και στους υποδό-

ριους ιστούς, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει την επιδερμίδα με έναν ειδικό ψυκτικό

μηχανισμό. Ως αποτέλεσμα, το κολλαγόνο αναδομείται και οι βαθύτερες δομές του

δέρματος συσφιγγονται, χαρίζοντας ένα νεανικό και φωτεινό πρόσωπο.

Το υαλουρονικό οξύ είναι ένας φυσικός ενυδατικός παράγοντας που έλκει 1.000 φορές το βάρος του σε νερό.

