



# Ανανέωση τώρα!

> Απλές και εύκολες στη διαδικασία ολοκλήρωσής τους, ακίνδυνες, χωρίς παρενέργειες και χρόνο αποκατάστασης, οι light θεραπείες αναζωογονούν και επιδιορθώνουν την επιδερμίδα του προσώπου από τις εποχικές βλάβες. Από την Αντωνία Θωμοπούλου

**ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ** που σπάζουμε στις πλάτες μας αποτυπώνεται, χωρίς οίκτο, στην επιδερμίδα του προσώπου. Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια της μεγάλης κυρίας της μόδας Κοκό Σανέλ: «Στα είκοσι έχουμε την επιδερμίδα που μας έδωσε η φύση. Στα πενήντα, την επιδερμίδα που μας αξίζει». Με τη γνώση, λοιπόν, που μας παρέχεται άφθονη, σήμερα, και τα μέσα που η κοσμετολογία προσφέρει αφειδώς μπορούμε να διατρέψουμε το θέιο αυτό δώρο της φύσης αν όχι αναλλοίωτο, σε καλή κατάσταση για πολλά χρόνια.

## ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ!

**1 RESTYLANE®: ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΕΞΠΡΕΣ** Σε λίγα μόνο λεπτά (είκοσι έως τριάντα, το μάζιμουμ για πο δύσκολες περιπτώσεις, η επιδερμίδα ανακτά ξεκούραστη, νεανική όψη. Χωρίς ερεθισμούς, χωρίς πόνο, χωρίς κόπο. Το επιστημονικό της όνομα «θεραπεία με υαλορουνικό οξύ», γνωστότερη ως Restylane. Ζητίσαμε από το γιατρό κ. Ιωάννη Στασινόπουλο να μας εξηγήσει για τη βάση των θεραπειών ανανέωσης, όπως θα τη χαρακτηρίζαμε. Πρόκειται για ένα ενδοδερμικό εμφύτευμα με μία ουσία –το υαλορουνικό οξύ–, μη ζωικής προέλευσης, η οποία υπάρχει ήδη στο αυθρώπινο σώμα. Το καθαρό υαλορουνικό οξύ χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια ευρέως στη χειρουργική, ιδιαίτερα σε οφθαλμολογικές, σε ορθοπεδικές και ουρολογικές ε-

πεμβάσεις. Είναι σε μορφή ζελ, το οποίο με την εισαγωγή του στο δέρμα με μια πολύ λεπτή βελόνα δίνει άμεσα φυσικό όγκο στα σημεία που έχουν προεπιλεγεί. Αυτά συνήθως είναι το μεσόφρου, το «πόδι της κίνησης» (στην άκρη του ματιού), οι λεπτές γραμμές γύρω από τα χείλη, η ρινοπαρειακή περιοχή, αλλά και οποιαδήποτε δυσμορφία της επιδερμίδας. Το ζελ αυτό δεν μπλοκάρει ορμόνες, οξυγόνο ή άλλα θεραπεικά συστατικά, απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, ενώ παράλληλα δίνει πολύ φυσικό αποτέλεσμα. Δεν αφήνει ουλές ή σημάδια και δεν έχει παρενέργειες, παρά μόνο μια ανεπαίσθιτη ενόχληση, ένα αμυδρό μούδιασμα της περιοχής το οποίο διαρκεί το πολύ ένα εικοσιτετράωρο. Τα αποτέλεσματα γίνονται ακόμη πο εντυπωσιακά αν μετά την «επέμβαση» καθιερώσουμε να πίνουμε άφθονο νερό και φροντίσουμε για τη σωστή ενυδάτωση της επιδερμίδας. Θα μπορούσαμε να πούμε χαρακτηριστικά ότι λειτουργεί σαν ρεζέρβα νερού, που αν την ανεφοδιάζουμε συστηματικά θα μας δίνει πάντα ξεκούραστη, νεανική όψη. Η θεραπεία με Restylane γίνεται όλες τις εποχές του χρόνου και χωρίς προκαταρκτικό τεστ ευαισθησίας, εξαιτίας της μη ζωικής προελεύσεως του προϊ-

ζντος. Τα αποτελέσματα δεν θα γίνουν ακόμη καλύτερα με την αθροιστική δράση του υαλο-ευνικού οξέος, ποι απλά με την τακτική επανάληψη της θεραπείας. Όμως, ακόμη κι αν δεν επαναληφθεί η θεραπεία, δεν επανερχόμαστε στην πρότερη κατάσταση.

**2 DERMAGYM®: ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ.** Η θεραπεία Dermagym® είναι μια ήπια διαδικασία, που γίνεται μία έως δύο φορές το μήνα και στοχεύει στην τόνωση του ρυθμού ανανέωσης των κυττάρων. Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που περιλαμβάνει και συνδυάζει τη χρήση εξειδικευμένων φαρμακευτικών προϊόντων με θεραπείες απολέπισης, ειδικά σχεδιασμένες προκειμένου να προλάβουν τη διαδικασία της πρόωρης γήρανσης, αλλά και να βελτιώσουν τις ήδη υπάρχουσες λεπτές γραμμές και ρυτίδες. Η αγωγή που συστίνεται εξαρτάται άμεσα από την κατάσταση της επιδερμίδας. Έτσι οι κλινικές θεραπείες συνδυάζονται με φυσικές θεραπευτικές ουσίες – μεταξύ των οποίων παράγωγα των βιταμινών A, C, E, καθώς και με οξέα φρούτων. Τα κατεστραμμένα από τον

πλιό, την ατμοσφαιρική ρύπανση αλλά και το χρόνο κύπταρα που βρίσκονται στην επιφάνεια της επιδερμίδας απομακρύνονται και επιταχύνονται οι ρυθμοί ανανέωσης των κυττάρων που δίνουν ξανά στην επιδερμίδα νεανική, φρέσκια όψη. Επιπλέον, με την τακτική επανάληψη, λειτάνονται οι απλές γραμμές στην αρχή και αργότερα οι πιο βαθιές ρυτίδες. Στους πρώτους τρεις, κιόλας, μήνες τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Σ' αυτήν τη χρονική στιγμή ακολουθεί το στάδιο συντήρησης που προβλέπει επανάληψη της διαδικασίας ανά έξι εβδομάδες. Αντενδείξεις δεν υπάρχουν. Ούτε και δυσάρεστες παρενέργειες. Το μόνο που μπορεί να παρουσιαστεί είναι ένας ήπιος ερεθισμός, ένα μικρό κάψιμο ή μια ελαφριά κοκκινίλα στη διάρκεια των τριών πρώτων εβδομάδων. (ΜΟΡΦΗ, Λ. Κηφισίας 164, Ψυχικό, τηλ.: 210-6729900, Λ. Ποσειδώνος 35, Π. Φάληρο, τηλ.: 210-9810775, Βούλγαρη & Κρήτης 85, Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310302157).

**3 ΦΩΤΟΑΝΑΠΛΑΣΗ: ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΝΑΔΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΕΣ.** Η Φωτοανάπλαση είναι μια θερα-

πεία που εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια και στην Ελλάδα με εντυπωσιακά αποτέλεσμα για τις δυσμορφίες της επιδερμίδας. Ενδείκνυται για τη φωτογήρανση, τις δυσχρωμικές αλλοιώσεις –καφέ κηλίδες ή μέλασμα–, τις ευρυαγγείες, το ερύθημα και το τραχύ δέρμα, με τους μεγάλους πόρους. Με τη χρήση έντονου παλαικού φωτός –κάθε λέιζερ βρίσκεται ένα διαφορετικό στόχο–, ενισχύονται οι υποδόριοι ιστοί του δέρματος, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η αναπαραγωγή των κυττάρων. Στη διαδικασία της φωτοανάπλασης επιτυγχάνεται ταχύτερη πτώση των νεκρών κυττάρων από την επιφάνεια της επιδερμίδας. Το ανανεωμένο εκ των έσω δέρμα, βγαίνει στην επιφάνεια και η επιδερμίδα ανακτά τη ζεκούραση όψη. Είναι εξαιρετικά ασφαλής θεραπεία, χωρίς παρενέργειες, δεν χρίζει τοπικής αναισθησίας και είναι σύντομη στη διαδικασία της, αφού διαρκεί, το περισσότερο, σαράντα λεπτά της ώρας. Δεν απαιτείται χρόνος αποθεραπείας. Έτσι μπορούμε άμεσα να επιστρέψουμε στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Ολοκληρώνεται σε πέντε συνεδρίες. (ΜΟΡΦΗ, Λ. Κηφισίας 164, Ψυχικό, τηλ.: 210-6729900). ☺

## ΟΙ ΕΧΩΡΟΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

**1 ΜΟΛΥΝΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.** Το όζον, οι ρύποι των αυτοκινήτων και ο καπνός βλάπτουν την επιδερμίδα. Η ατμοσφαιρική ρύπανση αλλοιώνει την υδρολιπιδική μεμβράνη της επιδερμίδας –πρόσκεπται για το εξωτερικό, προστατευτικό στρώμα– σε τέτοιο βαθμό ώστε να διαταράσσεται η φυσιολογική λειτουργία του δέρματος. Κατά συνέπεια, παρουσιάζεται έντονη αφιδάτωση και η επιδερμίδα «καταπονείται».

**>>ΛΥΣΗ.** Η απλή προστασία αποδεικνύεται ελλιπής για τις σύγχρονες συνθήκες ζωής. Αποτελεί αλοκληρωμένο πρόγραμμα για την καθημερινή φροντίδα του δέρματος, που να περιλαμβάνει καθαρισμό, αποτοξίνωση, αναζωγόνωση και προστασία με τα απαραίτητα, εξειδικευμένα προϊόντα και «μέσα».

**2 ΣΤΡΕΣ.** Επηρεάζει αρνητικά και την υγεία της επιδερμίδας.

**>>ΛΥΣΗ.** «Κατεβάζουμε» όχι μόνο τους ρυθμούς, αλλά και τον πόλη στις καθημερινές μας υποθέσεις, επαγγελματικές και πρωστικές. Οργανώνουμε μικρές, σύντομες αποδράσεις από την πόλη που θα μας βοηθήσουν να δούμε από... απόσταση ορισμένα πράγματα και να τα αξιολογήσουμε σωστά. Επιπλέον, αποφεύγουμε τις προμαγειρεμένες τροφές και παντός είδους junk food και καταναλώνουμε άφθονα φρέσκα λαχανικά και φρούτα εποχής.

**3 ΑΛΚΟΟΛ.** Προκαλεί αφυδάτωση της επιδερμίδας και είναι η αιτία για το κόκκινο χρώμα που αποκτά ξαφνικά το δέρμα. Το αλκοόλ στερεί από τον οργανισμό βασικά συστατικά, κυρίως βιταμίνη B, που αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες της θαμπής, χωρίς τόνο όψης της επιδερμίδας.

**>>ΛΥΣΗ.** Περιορίζουμε, όσο το δυνατόν περισσότερο, το αλκοόλ, ιδιαίτερα όταν έχουμε άδειο στομάχι. Αναμειγνύουμε το αλκοολούχο ποτό με νερό ή

χυμούς φρούτων και το πίνουμε για να αργήσει να τελειώσει και να αποφύγουμε τη μεγάλη κατανάλωση.

**4 ΚΑΠΝΙΣΜΑ.** Δηλητηριάζει τα κύπταρα και αφαιρεί το οξυγόνο και τις βιταμίνες –ειδικά τη βιταμίνη C–, με αποτέλεσμα να είχε θαμπή, κουρασμένη όψη και χρώμα. Επειδή δε με το κάπνισμα ζαρώνουμε συνεχώς τα κείλη, οι πρώτες ρυτίδες γύρω από το στόμα δεν αργούν να φανούν.

**>>ΛΥΣΗ.** Κάπνισμα, τέλος. Κι α είναι δύσκολο να το κόψουμε μονομάς, μπορούμε σταδιακά να μειώσουμε τη συχνότητα. Ανακαθιστώμε τη νικοτίνη με τις ειδικές τσιγλές που υπάρχουν στην αγορά. Επίσης, σωτήρια, για πολλούς λύση, έχει αποδειχθεί ο βελονισμός.

**5 ΕΛΛΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ.** Η ελλιπής διατροφή επηρεάζει αρνητικά την υγεία της επιδερμίδας, με αποτέλεσμα να αποκτά θαμπή, κουρασμένη όψη.

**>>ΛΥΣΗ.** Διορθώνουμε τη πημερίσιο πρόγραμμα διατροφής, ελέγχοντας την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε και επιλέγοντας τα κατάλληλα προϊόντα.

**6 ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ.** Οι ευεργετικές επιδράσεις της είναι πολλές. Συντελεί άμεσα στη σύνθεση της βιταμίνης D, στη δημιουργία καλής διάθεσης, ενώ, παράλληλα, χαρίζει ενέργεια. Όμως η αλόγηση έκθεση σ' αυτήν ενέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία της επιδερμίδας, από ένα απλό ερύθημα έως την πρόωρη γήρανση, αλλά και τον καρκίνο του δέρματος.

**>>ΛΥΣΗ.** Η αντιπλιακή προστασία, σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Το κειμώνα με ενύδατα προϊόντα που έχουν και δείκτη προστασίας. Το καλοκαίρι με την

επιλογή του κατάλληλου αντιπλιακού προϊόντος για τον τύπο της επιδερμίδας, σταδιακή έκθεση στον ήλιο και, παράλληλα, διατροφή πλούσια σε βιταμίνες A και C.

**7 ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗ.** Ξεραίνει την ατμοσφαιρική και έτσι συμβάλλει στην επιδερμίδα.

**>>ΛΥΣΗ.** Αποφεύγουμε τις πολύ υψηλές θερμοκρασίες, καθώς και τις απότομες εναλλαγές από το κρύο στο ζεστό και το αντίθετο. Φροντίζουμε να αερίζουμε τακτικά το χώρο παραμονής μας ή τοποθετούμε αρκετά φυτά, τα οποία φυσικά ποτίζουμε συστηματικά για να διατηρείται υγρή η απόσθατη. Στη διάρκεια του κειμώνα τοποθετούμε στα σώματα κεντρικής θέρμανσης μικρά μπολ με νερό για να προσθέτουμε υγρασία στο περιβάλλον.

