



Ένας οδηγός αντιγήρανσης της επιδερμίδας, με επιστημονικές απαντήσεις για κάθε απορία -και για κάθε ηλικία.

Κάθε γυναίκα από τα 30 και μετά, έχει μια βασική αγωνία: Πώς θα νικήσει τον χρόνο, κυρίως όσον αφορά στην εικόνα του προσώπου της. Δυο διαπρεπείς δερματολόγοι, ειδικοί στην αντιγήρανση, δίνουν απαντήσεις που θα σας βοηθήσουν να καθυστερήσετε την εμφάνιση των ρυτίδων και να έχετε ένα φρέσκο, νεανικό και αφεγάδιαστο δέρμα από τα 30 και μετά.

Κυκλοφορούν άπειρες

κρέμες αντιγήρανσης και για διαφορετικά προβλήματα της επιδερμίδας. Πώς θα διαλέξω την κατάλληλη για μένα;

«Ίσως η πιο χαρακτηριστική ερώτηση της εποχής μας», λέει η δερματολόγος Dr. Rebecca Kazin, διευθύντρια ερευνών στο Institute of Dermatologic Laser Surgery της Ουάσιγκτον και συμπληρώνει: «Φυσικά και δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε ό,τι διαφημίζεται, φροντίζοντας να έχετε από πριν επιλέξει την κατάλληλη κρέμα που είναι πιο κοντά στα προβλήματα που προκύπτουν από τον τύπο του δέρματός σας. Και αυτό θα το ανακαλύψετε μόνο μετά από μια επίσκεψη σε έναν δερματολόγο, ο οποίος θα λύσει όλες τις απορίες σας και θα σας καθοδηγήσει σε ασφαλείς επιλογές».

Στις μέρες μας, η εξειδίκευση στα προϊόντα αντιγήρανσης έχει μετατρέψει την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης σε Γόρδιο Δεσμό. Αλλά η ουσία του προβλήματος, έγκειται καθαρά στις ιδιαίτερες απαιτήσεις που έχει κάθε επιδερμίδα. «Οι ρυτίδες έκφρασης, η χαλάρωση, οι κηλίδες, οι πανάδες και η έλλειψη λάμψης δεν θεραπεύονται από μια και μόνο κρέμα. Ούτε όμως η χρήση πολλών προϊόντων ταυτόχρονα εξασφαλίζει και τα καλύτερα αποτελέσματα. Η λύση βρίσκεται στην κατάλληλη αγωγή που ταιριάζει τόσο στα συμπτώματα, όσο και στο ιστορικό της επιδερμίδας σας. Και αυτό, μόνο ο δερματολόγος σας είναι ικανός να το ανιχνεύσει».

Υπάρχει λόγος που πρέπει να αλλάζω την κρέμα ημέρας και νύχτας που χρησιμοποιώ;

«Μόνο όταν υπάρχουν σημάδια που δείχνουν ότι το δέρμα σας έχει συνηθίσει τη φόρμουλα που εφαρμόζετε καθημερινά και από ένα σημείο και μετά δεν ανταποκρίνεται στη δράση της», λέει η Amy Wechsler, δερματολόγος στη Νέα Υόρκη και εξηγεί: «Αν, για παράδειγμα, η επιδερμίδα συνεχίζει να “τραβάει” μετά την εφαρμογή, σίγουρα κάτι δεν πάει καλά και αυτό σημαίνει ότι έχετε ανάγκη από μια πλούσια σύνθεση ενισχυμένη με λιπίδια η οποία θα προσφέρει αυτό ακριβώς που χρειάζεστε: ελαστικότητα. «Ωστόσο, διερευνήστε -με τη βοήθεια του δερματολόγου σας- τις αιτίες. Πολλές φορές, η έλλειψη αποτελέσματος μιας κούρας ενυδάτωσης σχετίζεται με παράγοντες καθαρά προσωπικούς, όπως οι ορμονικές διαταραχές, η ηλικία ή ο τύπος του δέρματος, αλλά και σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι καιρικές συνθήκες, τα επίπεδα υγρασίας κ.λπ. Η υπερέκκριση σμήγματος, οι φωτοευαισθησίες και η μόνιμη ξηρότητα, έχουν διαφορετικές επιλογές ενυδάτωσης ανά τύπο δέρματος. Πάντα, όμως, ισχύει αυτός ο κανόνας: ό,τι πιο ελαφρύ και ήπιο είναι προτιμότερο από κάτι δραστικό και “βαρύ”», συμβουλεύει η ειδικός.

Πώς μπορώ να καθυστερήσω -όσο το δυνατόν- την εμφάνιση των ρυτίδων με πρακτικούς τρόπους;

«Η αντηλιακή προστασία όλο το χρόνο είναι πλέον η κορυφαία συμβουλή για την πρόληψη των ρυτίδων και όλων των άλλων σημαδιών της γήρανσης. Ομοίως και η αποφυγή του καπνίσματος», λέει η Wechsler.

«Ο καθαρισμός και η καλή ενυδάτωση του δέρματος καθημερινά είναι απολύτως απαραίτητες κινήσεις για τη διατήρηση της καλής υγείας και ελαστικότητας του δέρματος, ώστε να αμύνεται στις συσπάσεις. Επίσης, οι απαλές κινήσεις κατά τη διάρκεια της καθημερινής φροντίδας του προσώπου είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της νεότητας της επιδερμίδας», λέει η Kazin και εξηγεί: «Η συνήθεια που έχουν ορισμένες γυναίκες να τρίβουν το πρόσωπό τους με ένα σκληρό scrub ή να προσπαθούν να στεγνώσουν το δέρμα τους με βεβιασμένες κινήσεις μετά το πλύσιμο, είναι λανθασμένη. Όσο πιο ήπια και στοργικά φροντίζεις την επιδερμίδα σου, τόσο αυτή θα στο ανταποδώσει».

[ΠΗΓΗ](#)