

# Klife

ΕΥ ΖΗΝ | FITNESS | ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ομορφιά  
**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ  
ΤΗΝ ΑΚΜΗ  
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ  
ΗΛΙΚΙΑ ΣΑΣ**

fitness  
**ΠΩΣ Ο ΧΟΡΟΣ  
ΓΥΜΝΑΖΕΙ  
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ**



## ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

**ΕΞΙ ΤΡΟΦΕΣ  
ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ**

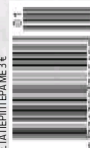
## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΕΙΑ  
ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ;**

## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

**ΦΥΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ**

ΚΥΚΛΟΦΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΜΕΡΙΝΗ  
ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ  
ΣΤΑ ΠΕΡΙΤΕΡΑΜΕΤΑ



# Πώς θα επιλέξουμε αντιρυτιδική κρέμα

Ποιες αντιρυτιδικές κρέμες είναι περισσότερο αποτελεσματικές; Ποια συστατικά πρέπει να περιέχουν και από πότε τις χρησιμοποιούμε; Χρήσιμες συμβουλές για τα προϊόντα που θα μειώσουν τις ρυτίδες μας.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΚΙΟΥΡΚΤΣΗ

**Η** σταδιακή εμφάνιση ρυτίδων στο πρόσωπο και στο λαιμό, είτε πρόκειται για λεπτές επιφανειακές γραμμές είτε για βαθύτερες πτυχές, αποτελεί το κλασικό σημάδι της συσσωρευμένης βλάβης του δέρματος και της αναπόφευκτης γήρανσης. Όπως εξηγεί ο κ. Γεώργιος Ι. Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός, με την πάροδο της ηλικίας η ικανότητα του σώματος να παράγει κολλαγόνο αρχίζει να επιβραδύνεται. Κατά συνέπεια, μειώνεται και η ποσότητα ελαστίνης (που κάνει το δέρμα πιο ελαστικό) και υαλουρονικού οξέος (που επιτρέπει στο δέρμα να κατακρατεί νερό). Έτσι, ήδη από την ηλικία των 40 το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του και αφυδατώνεται, με αποτέλεσμα την εμφάνιση λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

## Τα «κλασικά» συμπτώματα

Οι πρώτες ρυτίδες παρουσιάζονται συνήθως μετά την ηλικία των 30 γύρω από τα μάτια (στο «πόδι της χήνας») και οφείλονται στις κινήσεις των μυών που βρίσκονται κάτω από το δέρμα. Ακολουθούν οι ρυτίδες ανάμεσα στα φρύδια (το μεσόφρυσο), που οφείλονται στους μυς που ευθύνονται για τη συνοφρύωση, και οι ρυτίδες στο μέτωπο, που οφείλονται στη σύσπαση του μετωπιαίου μυός.

Στη συνέχεια αρχίζουν και βαθαίνουν οι ρινοπαραϊακές αύλακες (οι γραμμές που κατεβαίνουν από το πλάι της μύτης προς τις γωνίες του στόματος) λόγω της επίδρασης της βαρύτητας και της μείωσης του κολλαγόνου, και εμφανίζονται οι πρώτες κάθετες ρυτίδες στο άνω και το κάτω χείλος, κυρίως των καπνιστών. Σύμφωνα με τον ειδικό, η ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα εμφανίζει ρυτίδες νωρίτερα από τη σκουρόχρωμη. Από την άλλη όμως, όταν εμφανίζονται ρυτίδες στη σκουρόχρωμη επιδερμίδα, αυτές είναι συνήθως πιο βαθιές.

Οι αντιρυτιδικές κρέμες υπόσχονται να μειώσουν ή ακόμα και να εξαφανίσουν τις ρυτίδες. Είναι όμως εφικτές αυτές οι υποσχέσεις; «Η αλήθεια βρίσκεται, όπως πάντα, κάπου στη μέση, αναφέρει ο κ. Γ. Αμπακος, καθώς υπάρχουν πολλά συστατικά τα οποία ουσιαστικά αποτελούν φαρμακευτικές ουσίες και όχι απλά καλλυντικά, που αποδεδειγμένα βοηθούν στη μείωση των ρυτίδων. Υπάρχουν όμως και πάρα πολλά άλλα συστατικά των οποίων η δράση δεν έχει ακόμη αποδειχθεί».

## ■ ΤΙΠ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ ΜΟΝΟ...

Παρότι ο μηχανισμός της γήρανσης είναι ακριβώς ο ίδιος τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες, υπάρχουν ειδικές αναρυτιδικές κρέμες ξεχωριστές για τα δύο φύλα. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Η ανδρική επιδερμίδα -απαντούν οι ειδικοί- είναι συνήθως πιο παχιά και πιο λιπαρή, επομένως οι περισσότερες «γυναικείες» αντιρυτιδικές κρέμες είναι λιγότερο αποτελεσματικές στους άντρες, ενώ οι εξειδικευμένες ανδρικές κρέμες είναι λιγότερο λιπαρές.

## ■ Τι πρέπει να γνωρίζουμε

Οι περισσότερες αντιρυτιδικές κρέμες έχουν ως βάση έναν ισχυρό ενυδατικό παράγοντα και περιλαμβάνουν έναν ή περισσότερους δραστικούς παράγοντες με αναφερόμενη αντιρυτιδική δράση.

Οι ουσίες που αποδεδειγμένα έχουν αποτέλεσμα στη μείωση των ρυτίδων είναι:

Η ρετινολή, ένα παράγωγο της βιταμίνης Α που μειώνει τις λεπτές ρυτίδες και τους πόρους.

Ο επιδερμικός αυξητικός παράγοντας (Epidermal Growth Factor – EGF), που προάγει την αντικατάσταση των κυττάρων του δέρματος και την παραγωγή κολλαγόνου. Έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τις λεπτές ρυτίδες και βοηθάει στη γρήγορη επούλωση του δέρματος.

Το υαλουρονικό οξύ, που αποτελεί πολύ ισχυρό ενυδατικό παράγοντα.

Τα οξέα φρούτων (α-υδροξυοξέα ή ΑΗΑ), που βοηθούν στην αποβολή των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας και επιτρέπουν έτσι την αντικατάστασή τους από νέα, υγιή κύτταρα.

Διάφορα πεπτιδία, όπως η αργιρελίνη (Argireline), μια ουσία που μοιάζει με το botox και εμφανίζει παρόμοια αλλά πολύ ασθενέστερη δράση όταν εφαρμόζεται στο δέρμα, η ματριξύλη (Matrifyl) και τα πεπτιδία χαλκού, που διεγείρουν τους ινοβλάστες για την παραγωγή κολλαγόνου.

CORBIS/APERON



Το συνένζυμο Q10, που είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό.  
Οι βιταμίνες C και E, που είναι επίσης πολύ ισχυρά αντιοξειδωτικά.  
Διάφορες ουσίες με αντιηλιακές ιδιότητες, που προστατεύουν το δέρμα κυρίως από την ακτινοβολία UVA.

### **Πότε καταφεύγουμε στις κρέμες**

Κατά τον ειδικό, το πότε θα αρχίσει κανείς τη χρήση αντιρυτιδικής κρέμας εξαρτάται από το τι προβλήματα έχει να αντιμετωπίσει το δέρμα του, άσχετα με το φύλο. Καθώς το 50% της βλάβης από τον ήλιο έχει ήδη συντελεστεί από τα 20 έτη, αντιλαμβάνεται κανείς ότι όσο πιο νωρίς αρχίσει να χρησιμοποιεί κάποια αντιρυτιδική κρέμα, τόσο το καλύτερο.

Μετά τα 20 συνιστώνται κρέμες που περιέχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, γιατί δρουν προστατευτικά για το δέρμα, ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες -όταν έχουν αρχίσει να εμφανίζονται οι πρώτες ρυτίδες- συνιστώνται κρέμες που περιέχουν και τις υπόλοιπες ουσίες που βοηθούν στην αναστροφή της βλάβης και στη μείωση ή την εξάλειψη των ρυτίδων.

Από την άλλη, τα συχνότερα λάθη που κάνουμε όταν χρησιμοποιούμε μια αντιρυτιδική κρέμα είναι να μη δίνουμε αρκετό χρόνο ώστε να δράσει, να συνδυάζουμε διάφορες κρέμες χωρίς να ξέρουμε αν αυτό κάνει καλό και να μην ακολουθούμε τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στη συσκευασία. «Στην καλύτερη περίπτωση, αυτά τα λάθη απλώς δεν επιτρέπουν στην κρέμα να έχει αποτελέσματα, ενώ στη χειρότερη μπορούμε να κάνουμε κακό στο δέρμα μας», καταλήγει ο κ. Γ. Ζαμπάκος.

### **Για να επιλέξουμε σωστά**

Διαβάζουμε προσεκτικά τα συστατικά της κρέμας και βεβαιωνόμαστε ότι περιέχει αυτά που έχουν αποδεδειγμένα αποτελεσματική δράση στις ρυτίδες.

Διαβάζουμε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης. Αποφεύγουμε κρέμες με πολλά συντηρητικά. Προτιμάμε κρέμες που έχουν και αντιηλιακό δείκτη προστασίας (τουλάχιστον SPF15).

Η βιταμίνη C είναι πολύ ευαίσθητη και συνήθως χάνει τη δραστηριότητά της όταν περιέχεται μέσα σε μια κρέμα. Οπότε επιλέγουμε ορό καθαρής βιταμίνης C ή κρέμα που περιέχει τη βιταμίνη C χωριστά και αναμειγνύεται την τελευταία στιγμή πριν από τη χρήση.

Το υαλουρονικό οξύ είναι πολύ ισχυρός ενυδατικός παράγοντας, αλλά πρέπει να περιέχεται σε μεγάλη συγκέντρωση για να είναι δραστικό.

Το κολλαγόνο δεν μπορεί να διαπεράσει το δέρμα και επομένως δεν έχει ιδιαίτερη δράση.

Η ρετινόλη είναι πολύ αποτελεσματική, αλλά μερικές φορές μπορεί να ερεθίσει το δέρμα. Γι' αυτό, πρέπει να τη χρησιμοποιούμε προσεκτικά.