

Gala

Η ΔΙΑΔΟΧΟΣ
ΚΑΙ Ο
ΜΠΑΡΜΑΝ



42
ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018 • ΤΕΥΧΟΣ 017
© 2018 • ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ ΕΚΔΟΣΤΙΚΗ Α.Ε.
ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 21/10 ΜΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ
ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ €2



**ΓΑΛΑΖΟΑΙΜΑΤΟΙ
ΤΑ ΝΕΑ PARTY ANIMALS**

ROYAL STARS

Ο γάμος της πριγκίπισσας Ευγενίας, οι διάσημες αφίσες, οι Έλληνες καλεσμένοι και τα τρία γαμήλια πάρτυ



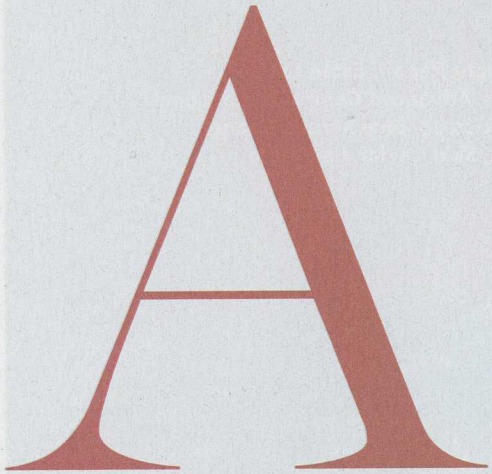
ΦΛΟΪΝΤ ΜΕΪΓΟΥΕΔΕΡ
Ο ΣΤΑΡ ΤΗΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΜΕ ΤΙΣ 5 ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ ΤΟΥ!

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Η ΟΔΥΣΣΕΙΑ ΕΝΟΣ ΜΟΝΤΕΛΟΥ: ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΑ CASTING ΚΑΙ ΤΑ BACKSTAGE



ΚΛΕΑ ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ
ΡΗΘΥΜΙΣΜΟΣ ALBUM ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΗΦΙΣΣΑ



Από το βράδυ της Κυριακής, που βρίσκεται κανείς στο σινεμά, μέχρι το πρωί της Δευτέρας, που πηγαίνει στη δουλειά, μεσολαμβάν περίπου 12 ώρες. Γιατί το πρόσωπο δείχνει 10 χρόνια μεγαλύτερο; «Η διαφορά ανάμεσα στο Σαββατοκύριακο και τις καθημερινές δεν είναι τόσο στο τι κάνουμε αλλά στο πώς αισθανόμαστε», λέει η ψυχο-δερματολόγος της Park Avenue Εϊμι Γουέσλερ, γνωστή και ως «beauty shrink».

Μπορεί μάλιστα το Σάββατο να κουραζόμαστε περισσότερο απ' ό,τι μία καθημερινή και να κοιμόμαστε πολύ πιο αργά, βρισκόμαστε όμως σε διαφορετικό επίπεδο λειτουργίας. Οι πρώτοι που το παρατήρησαν ήταν οι δερματολόγοι των σταρ καθώς έβλεπαν ότι οι πελάτες τους, όταν ετοιμάζονταν για μία σημαντική εμφάνιση, εκδήλωναν δερματικά προβλήματα: ξηροδερμία, λιπαρότητα, σπυράκια, θαμπάδα. Ο καλύτερος τρόπος για να ηρεμήσει το δέρμα τους ήταν ο συνδυασμός καταπραϋντικής φροντίδας με ασκήσεις χαλάρωσης.

«Μετά την ηλιακή ακτινοβολία, το άγχος είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία της γήρανσης του δέρματος», λέει η δερματολόγος. «Οχι μόνο επειδή εξαναγκάζει το πρόσωπο σε συσπάσεις που καταπονούν την επιδερμίδα. Το κυριότερο είναι ότι προκαλεί την απελευθέρωση ουσιών οι οποίες καταστρέφουν την

Μετά την ηλιακή
ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ,
το άγχος είναι η υπ'
αριθμόν ένα αιτία
της **ΓΗΡΑΝΣΗΣ**
του δέρματος



Η διαφορά ανάμεσα στη φρεσκάδα του Σαββατοκύριακου και την κουρασμένη όψη των καθημερινών δεν οφείλεται τόσο στο τι κάνουμε αλλά στο πώς αισθανόμαστε. Εκτός από τα κατάλληλα καλλυντικά, η ευχαρίστηση και η ηρεμία είναι τα συστατικά-κλειδί στην κούρα ομορφιάς μας

κεράτινη στιβάδα, προκαλώντας αφυδάτωση, ενώ επιβραδύνουν τον φυσιολογικό χρόνο ανανέωσης της επιδερμίδας». Το αποτέλεσμα είναι η κουρασμένη όψη που κάνει και εμάς τις ίδιες να νιώθουμε κουρασμένες.

Η ψυχική διάθεση αποτυπώνεται στο πρόσωπο με έναν σαφή χημικό μηχανισμό. Όταν είμαστε χαρούμενοι και ήρεμοι, οι ενδορφίνες, οι ουσίες που είναι γνωστές και ως «ορμόνες της ευτυχίας», επιδρούν στα κύτταρα του δέρματος αυξάνοντας την παραγωγή της κερατίνης, της ουσίας που παρέχει το υδρολιπιδικό φιλμ στο δέρμα. Χάρη σε αυτό το «φιλμ» η επιδερμίδα συγκρατεί την υγρασία της ενώ διατηρεί την ελαστικότητά της. Στην πραγματικότητα οι ενδορφίνες λειτουργούν σαν μία φυσική ενυδάτωση στην επιδερμίδα, ενώ το άγχος έχει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα: αν οι ορμόνες της ευτυχίας προάγουν την ενυδάτωση, οι νευ-

ροδιαβιβαστές του άγχους προκαλούν αφυδάτωση. Σε στρεσογόνες καταστάσεις αυξάνονται τα επίπεδα ορμονών, όπως οι κατεχολαμίνες και η κορτιζόλη, στον οργανισμό. Οι ουσίες αυτές επιτίθενται στο δέρμα, απδιοργανώνουν την κεράτινη στιβάδα και μειώνουν τον ρυθμό ανανέωσης της επιδερμίδας. Ενώ, λοιπόν, ο φυσιολογικός κύκλος της είναι 28 ημέρες, εξαιτίας της επίδρασης των ορμονών του άγχους μπορεί να επιταχυνθεί κατά το ένα τρίτο. Κάτι τέτοιο σημαίνει ότι τα νεκρά κύτταρα στοιβάζονται στο πρόσωπο και το κάνουν να δείχνει θαμπό και κουρασμένο.

Για τον ψυχολόγο και συγγραφέα του βιβλίου «Skin Deep: A mind/body program for healthy skin» Τεντ Γκρόσμπιτς, τα προβλήματα του δέρματος μπορεί να προκαλούνται από καθημερινά άγχη, όπως ένα καταπιεστικό αφεντικό, αλλά συχνά συνδέονται

και με βαθύτερες ψυχικές αγωνίες. «Αν υπάρχουν πράγματα μέσα μας που “βράζουν” και δεν τα αντιμετωπίζουμε, το δέρμα μας θα προσπαθήσει να το κάνει για εμάς. Αν νιώθετε αρνητικά συναισθήματα είναι καλύτερα να τα επεξεργαστείτε με το μυαλό σας παρά να αφήσετε το δέρμα σας να τα εκφράσει».

Ο δρ Γκρόσμπарт σημειώνει ότι τα δύο τρίτα των ασθενών με δερματικά προβλήματα έχουν εντυπωσιακή βελτίωση με τον συνδυασμό ψυχοθεραπείας και δερματολογικής αγωγής. Οπως ο ίδιος επαναλαμβάνει

διαρκώς, «αν το νιώσετε στην καρδιά σας, δεν θα χρειαστεί να το δείτε στο δέρμα σας».

ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΜΠΟΤΟΞ

Φροντίζουμε να περιποιούμαστε την ομορφιά εξωτερικά με καλλυντικά που αποκαθιστούν τη λειτουργία του υδρολιπιδικού φραγμού, μεταφέρουν βιταμίνες απαραίτητες για την καλή λειτουργία των κυττάρων και ρυθμίζουν την απόδοση των ινοβλαστών. Για να πετύχουμε όμως και εσωτερικά την ηρεμία και τη χαλάρωση μπορούμε να κάνουμε μικρά διαλείμματα διαλογισμού που θα κάνουν αμέσως

ΛΙΣΤΑ ΔΩΡΩΝ

Οι αισθητικές επεμβάσεις εφευρέθηκαν ακριβώς για να σβήνουν την κούραση από την εμφάνιση των γυναικών. Η ναυαρχίδα τους, το μπότοξ, τόσο διαδεδομένο όσο η κόκα κόλα, πετυχαίνει το look της χαλάρωσης καθώς ηρεμεί τους μύς και εμποδίζει τις συσπάσεις. Τώρα το baby botox εξαπλώνει τη δράση του σε όλο το πρόσωπο για μία συνολική αίσθηση ζεν που κρατάει 4 μήνες. Για έξτρα φως και λάμψη, το μυστικό είναι η οξυγονοθεραπεία. «Το μηχανήμα αυτό κάνει ό,τι και ένα Σαββατοκύριακο πάθους στο πρόσωπο», μας λέει ο πλαστικός χειρουργός Κώστας Φλώρος. «Τονώνει την κυκλοφορία και αυξάνει τη ροή του αίματος. Μεγαλύτερη ροή σημαίνει μεγιστοποίηση του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών που μεταφέρονται στο δέρμα». Ευτυχώς το εφέ διαρκεί μερικούς μήνες και μπορεί να επαναλαμβάνεται όποτε νιώθουμε την ανάγκη.

ΛΑΜΨΗ

1. Κρέμα ματιών που μπαίνει στο ψυγείο για μεγιστοποίηση της δράσης της, **Beauté du Regard Crème Cryo-Booster, Galénic**
2. Λάδι προσώπου για λάμψη και βαθιά ενυδάτωση, **Wild Rose, Korres**
3. Συσφιγκτικό λάδι θρέψης για το πρόσωπο, **Wine Elixir Replenishing Firming Face Oil, Apivita**
4. Συμπύκνωμα επανόρθωσης και ανανέωσης της επιδερμίδας, **Midnight Recovery Concentrate, Kiehl's**
5. Μάσκα προσώπου με υαλουρονικό οξύ για αναζωογόνηση, **Liftactiv Hyalu Mask, Vichy**



το πρόσωπο να δείχνει πιο ξεκούραστο. Ο ολιστικός γιατρός Νικόλαος Κωστόπουλος συμβουλεύει: «Αν βρίσκεται κανείς στη δουλειά, μπορεί να σταματήσει για 5 λεπτά και να συγκεντρωθεί στο σώμα του, χαλαρώνοντας τις εντάσεις στον αυχένα, στη μέση και τις αρθρώσεις. Αυτή η τεχνική της απλής χαλάρωσης είναι αποτελεσματική όταν γίνεται τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν βρίσκεται στο σπίτι, μπορεί να ξαπλώσει, να ανοίξει τα χέρια και τα πόδια με ίσια τη σπονδυλική στήλη και να χαλαρώσει σταδιακά όλο το σώμα. Θα μπορούσε να το δοκιμάσει επί 15-20 λεπτά δύο φορές τη μέρα. Χωρίς να συγκεντρώνεται ή να δίνει σημασία στις σκέψεις του, απλά να νιώθει με την αίσθηση της αφής το σώμα του. Ή μπορεί να βγει έξω και να περπατήσει, αυτό δηλαδή που ονομάζεται mindful meditation (διαλογισμός απλής επίγνωσης), που μπορεί συνδυαστεί με μία συνειδητή δραστηριότητα του σώματος». ♦

Το ΜΠΟΤΟΞ
πετυχαίνει το look
της χαλάρωσης
καθώς ηρεμεί τους
μύς και εμποδίζει
τις **ΣΥΣΠΑΣΕΙΣ**