

BEAUTY



# Ομορφη ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ «ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ  
ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ  
ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ;» Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ «ΧΘΕΣ».

Από τη ΜΑΡΙΑΝ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

«Οι μόδες αλλάζουν», λέει μία κυρία που γνώρισα στην αίθουσα αναμονής ενός διάσημου πλαστικού χειρουργού. «Η μόνη επένδυση που δεν θα χάσει την αξία της είναι τα χρήματα που θα δώσεις για το δέρμα σου». Και ενώ εγώ είχα την αγωνία του πρώτου μου μπότοξ, εκείνη μιλούσε με την αίσθηση του βετεράνου: «Ξεκίνα όσο είναι νωρίς. Όταν αρχίσουν να βλέπεις ρυτίδες, το κακό έχει πια γίνει». Θυμήθηκα τις συμβουλές της Νεοθουρκέζας beauty coach Γούντι Λιούις: «Όσο μικρότερη ξεκινήσει μια γυναίκα τις θεραπείες τόσο πιο όμορφη θα δείχνει όταν μεγαλώσει». Γιατί έτσι δεν θα χρειαστεί κάποια στιγμή να κάνει μια απότομη διόρθωση που ίσως την αλλάξει. Όσο κι αν η νοοτροπία του «ξεκίνα από νωρίς» σκοντάφτει πάνω στο ταμπού της φυσικής ομορφιάς, της φυσιολατρίας και ότι άλλο μπορεί να επικαλεστεί κανείς, στην πραγματικότητα είναι η μόνη προσέγγιση της γήρανσης που έχει νόημα. Τι πιο έξυπνο απ' το να διεγείρετε το υπάρχον κολλαγόνο και να δώσετε σπαργή στο δέρμα με μη επεμβατικές τεχνικές από τώρα; «Πλέον γνωρίζουμε τους μηχανισμούς της γήρανσης, οπότε σημασία έχει να είσαι επιμελής και να λειτουργείς βάσει σχεδίου με στόχο να δείχνεις νέος χωρίς να

χρειαστείς νυστέρι», λέει η beauty coach. «Έχουμε όλα τα εργαλεία για να το κάνουμε αυτό να συμβεί, αλλά πρέπει να αλλάξει ο τρόπος που σκεφτόμαστε: πρέπει να αρχίζουμε από νωρίς».

## ΠΡΟΣΩΠΟ Κολλαγόνο για μετά

Ενώ η φυσική παραγωγή κολλαγόνου αρχίζει να μειώνεται στα μέσα της δεκαετίας των 30, είναι σημαντικό να ξεκινάτε τις θεραπείες διέγερσης κολλαγόνου με ραδιοσυχνότητες πολύ νωρίτερα, από τη δεκαετία των 20 κιόλας, ως προληπτική θεραπεία. «Το πλεονέκτημα σε αυτή την ηλικία είναι ότι οι ινοβλάστες λειτουργούν καλύτερα, οπότε το αποτέλεσμα που έχουμε από τη διέγερσή τους διαρκεί περισσότερο», λέει η δερματολόγος Αναστασία Τζούμα από το Esthetic Skin Institute της Νέας Υόρκης. Η διέγερση του κολλαγόνου είναι εξίσου αποτελεσματική και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Απόδειξη μία διάσημη σταρ που στα προχωρημένα 40 της δείχνει πιο όμορφη απ' ό,τι πριν από πέντε χρόνια. «Σταματήσαμε να χρησιμοποιούμε αυξητικά υλικά και κάνουμε μόνο ραδιοσυχνότητες», λέει ο πλαστικός της. «Έτσι το δέρμα δείχνει πιο σφιχτό και παχύ αντί



## ΤΟ ΜΠΟΤΟΞ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙ ΕΝΑ ΧΑΛΑΡΩΜΕΝΟ ΛΑΙΜΟ ΜΠΟΡΕΙ ΟΜΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΠΡΟΛΑΒΕΙ

για προημένο. Φαίνεται πιο φυσικό».

### Η φυσική θύση

Το needling έχει πλέον εξελιχθεί και από κει που το θεωρούσαν «το λέιζερ του φτωχού» (επειδή γίνε-

ται με το χέρι και δεν απαιτεί μηχανήμα), τώρα κατοχυρώνεται ως η πιο φυσική και ασφαλής τεχνική διέγερσης του κολλαγόνου. Το κόνσεπτ είναι απλό: ένας κύλινδρος με πολύ λεπτές βελόνες ρολάρι πάνω στην επιδερμίδα και ανοίγει αόρατες οπές, όπως κάνει και η ακτίνα φωτός του λέιζερ. Τα μικροσκοπικά τραύματα που δημιουργούνται βαθιά μέσα στο δέρμα διεγείρουν τις φυσικές διαδικασίες ανάπλασης, δηλαδή τη σύνθεση νέων ινών κολλαγόνου και ελαστίνης. Ο εφευρέτης της τεχνικής Ντες Φερνάντες, αγαπημένος πλαστικός της Σιένα Μίλερ και της Ελ Μακφέροον, λέει ότι «καμία άλλη τεχνική δεν είναι πιο κοντά στη φυσιολογία του δέρματος και δεν έχει τόσο εντυπωσιακά αποτελέσματα». Βελτιώνει τα πάντα: από τη φωτεινότητα, τους πόρους και τις δυσχρωμίες μετά από τρεις μήνες μέχρι τη σύσφιξη και τις λεπτές ρυτίδες μετά από έξι μήνες εφαρμογής. Γιατί εκτός από το medical roll-kit, που γίνεται στο ιατρείο μία φορά τον μήνα, η θεραπεία συνεχίζεται στο σπίτι με το cosmetic roll-kit, που χρησιμοποιείται καθημερινά για να ενισχύσει την απορρόφηση των καλλυντικών. «Η αφομοίωση των ενεργών συστατικών είναι η ακίλλειος ιπτέρνα της κοσμητολογίας. Τώρα όμως κρατάμε στα χέρια μας ένα εργαλείο που αυξάνει τη διείσδυση κατά 90%. Ποιος δεν θέλει να το αξιοποιήσει;» λέει ο Ντες. «Αν θέλετε να δείτε το δέρμα σας τόσο ωραίο όσο ποτέ πριν, χρησιμοποιήστε ρόλερ στο σπίτι».

### Χτίστε τον φραγμό

Μέσα στον καταγιομό των κοσμητολογικών επτευγμάτων, ο καθόλου εντυπωσιακός αλλά ζωτικής σημασίας ρόλος του φραγμού του δέρματος συχνά παραβλέπεται. Το προστατευτικό στρώμα των λιπιδίων που κρατάει μακριά τα επιθετικά μόρια και σφραγίζει μέσα στο δέρμα την υγρασία, αν προσβληθεί, αφήνει την επιδερμίδα ξηρή, ξεφλουδισμένη, υπερευαίσθητη και πρόωρα γερασμένη. «Η υπερβολική απολέπιση,

το σκραμπ, το πιλινγκ, η μικροδερμοαπόξεση, ακόμα και ο υπερβολικός καθαρισμός μπορεί να καταστρέψουν τον φραγμό του δέρματος», λέει η δερματολόγος Πηνελόπη Τυμπανίδου από τη Harley street του Λονδίνου. Ακόμη όμως κι αν τα κάνετε όλα τέλεια, πάλι το προστατευτικό στρώμα φθίρεται στο πέρασμα του χρόνου. Φροντίστε το με αναπλαστικές κρέμες που περιέχουν βρώμη ή μαντεκαοζίδη και αφήνουν ένα προστατευτικό φιλμ πάνω στην επιδερμίδα.

### Το μπότοξ αθλιώς

Μέχρι τώρα ξέραμε ότι το μπότοξ προορίζεται για τα μάτια και το μέτωπο, δηλαδή το ανώτερο τμήμα του προσώπου. «Η νέα τάση είναι να θεωρείται εξίσου σημαντικό και για το κατώτερο τμήμα», λέει ο πλαστικός χειρουργός Κώστας Φλώρος. Η αιτία, όπως εξηγεί, είναι η ανατομία: το πρόσωπο αποτελείται από ανελεκτήρες και καθελεκτήρες μυς. «Οι καθελεκτήρες, σε συνεργασία με τη βαρύτητα, τραβούν όλο το πρόσωπο προς τα κάτω, μαζί με το δέρμα και το υποδόριο λίπος, με αποτέλεσμα τη γερασμένη και θλιμμένη όψη». Για να εξουδετερώσει την πτωτική τάση, ο πλαστικός κάνει ενέσεις μπότοξ στη γραμμή κάτω από το οστό της κάτω γνάθου. «Ονομάζεται Nefertiti lift γιατί τεντώνει τον μυ που δίνει την όμορφη κοφτερή γραμμή στο πηγούνι». Σε έναν ιδανικό κόσμο οι ασβενείς θα ξεκινούσαν τις ενέσεις από τα 25, γιατί, όπως λέει ο ειδικός, «το μπότοξ δεν μπορεί να διορθώσει ένα χαλαρωμένο λαιμό, μπορεί όμως να τον προλάβει πριν καν δημιουργηθεί». Αλλιώς το μπότοξ είναι τόσο απαραίτητο στην πρόληψη όλων των ρυτίδων όσο και το αντιηλιακό. «Όπως απλώνουμε αντιηλιακό για να προλάβουμε τις ρυτίδες της φωτογήρανσης, έτσι κάνουμε και μπότοξ για να προλάβουμε τις ρυτίδες της έκφρασης. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος».

### Οι κανόνες του καλού δέρματος

Αποφύγετε τις διαττες γιο-γιο: Οι αυξομειώσεις του βάρους κάποια στιγμή θα φακούν και στο δέρμα. «Αυτή είναι η καλύτερη συμβουλή ομορφιάς που έχω ακούσει», έχει δηλώσει η Σίντι Κρόφορντ.

Ξανασκεφατείτε την εξαντλητική γυμναστική: Στην προσπάθεια να χάσετε λίπος, κάνετε το λίπος από το πρόσωπο. Όταν όμως αυτό λειώνει,

## Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΣΤΑ ΜΠΡΑΤΣΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΚΡΙΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ

δεν διορθώνεται. Ακόμη κι αν παχύνετε, λίπος στο πρόσωπο δεν θα μπορέσετε να ξαναπάρτε.

Υιοθετήστε μια ισορροπημένη διατροφή: Αποκλείοντας ορισμένες τροφές, μπορεί να χάνετε σημαντικά διατροφικά στοιχεία. Καταναλώνετε τα πάντα με μέτρο και βάλτε πολλά αντιοξειδωτικά στο πιάτο σας.

Περιορίστε τη ζάχαρη: Καθώς επηρεάζει τις πρωτεΐνες του σώματος, καταστρέφει τις ίνες του κολλαγόνου και της ελαστίνης. Το αποτέλεσμα είναι λεπτές ρυτίδες ακόμη και σε νεανικά δέρματα.

### ΣΩΜΑ

#### Η λάθος γυμναστική

Από το TRX μέχρι το spinning, η μόδα της άσκησης υψηλής έντασης είναι δραστική στην απώλεια βάρους και τη γλυπτική του σώματος, μπορεί όμως να είναι καταστροφική για την υγεία. «Η γυμναστική προφανώς κάνει καλό, όμως η λάθος γυμναστική μπορεί να κάνει κακό», λέει ο ορθοπαιδικός χειρουργός Αντώνης Γαβροβελής. «Η μανία με την υπερβολική γυμναστική και ορισμένα σπορ (οκί, ποδόσφαιρο, τένις, μπάσκετ) καταπονεί το μυοσκελετικό σύστημα. Σήμερα κάνουμε όλο και περισσότερες επεμβάσεις στη μέση, στο ισχίο και το γόνατο σε ασθενείς που είναι 30 ή 40 ετών. Βλέπουμε συνδέσμους να φθειρονται σε νεαρές ηλικίες, ενώ παλιότερα αυτό συνέβαινε μόνο σε συνταξιούχους».

«Υπάρχουν δύο είδη γυμναστικής. Αυτή που κάνεις για να φορέσεις μπικίνι και αυτή που κάνεις για να είσαι υγιής», λέει ο Τζέιμς Ντούγκαν, εμπνευστής του Bodyism. Το πώς θέλουμε να λειτουργεί το σώμα μας στο μέλλον πρέπει να καθορίζει το πώς θα το γυμνάσουμε σήμερα ακολουθώντας τις τρέχουσες οδηγίες: 150 λεπτά άσκηση μέτριας έντασης (αεροβική low-impact, περπάτημα, πλάτες, γιόγκα) την εβδομάδα. «Ο καθένας πρέπει να βρει τη δική του ισορροπία. Έχουμε μόνο ένα σώμα και πρέπει να είμαστε ευγενικοί μαζί του», λέει ο γυμναστής που βγάζει την εντατική άσκηση από τα προγράμματα fitness και βάζει στη θέση της μασάζ. Για να προστατεύσουν τις αρθρώσεις και να παρατείνουν τη νεότητά τους, οι ορθοπαιδικοί προτείνουν γλυκοζαμίνη σε συμπλήρωμα διατροφής.

#### Κυτταρίδα τώρα ή ποτέ

Το πρόβλημα με την κυτταρίδα δεν είναι μό-

νο ότι είναι αντιαισθητική. Είναι κυρίως ότι

οι προσπάθειές μας να βελτιωθεί έχουν νόημα κυρίως μέχρι τη δεκαετία των σαράντα. Καθώς η κυριότερη αιτία της είναι η χαλάρωση του δέρματος που περιβάλλει τα διογκωμένα λοβία του λίπους (δίνοντας την όψη καπιτονέ), για να διορθωθεί χρειάζεται νεανικές ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης που συγκρατούν αποτελεσματικά τη λιποδυστροφία. Άρα το να καταρτίσετε τώρα ένα πλάνο δράσης δεν είναι απλώς μία κίνηση για να βγείτε στην παραλία αυτό το καλοκαίρι, αλλά μια αληθινή επένδυση στο μέλλον σας. Η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση γίνεται με ενέσεις μεσοθεραπείας γιατί περιέχουν ένα κοκτέιλ από δραστικές ουσίες από τις οποίες καθεμία έχει μια συγκεκριμένη αποστολή: άλλες διαλύουν τα λιποκύτταρα, άλλες διορθώνουν την κατακράτηση υγρών και άλλες συσφίγγουν το δέρμα. Η δράση τους ενισχύεται στο σπίτι με την τεχνική του occlusion, η οποία αυξάνει την απορρόφηση των προϊόντων κατά της κυτταρίδας: απλώνετε την κρέμα και στη συνέχεια τυλίγετε την περιοχή με διαφανή μεμβράνη. Αν δεν αντιμετωπίσατε την κυτταρίδα εγκαίρως, μην το βάζετε κάτω. «Εδώ ισχύει ό,τι και με το κάπνισμα», λέει ο πλαστικός χειρουργός Κώστας Φλώρος. «Ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να ξεκινήσεις την προσπάθεια».

#### Προσοχή στα μπράτσα

Είναι μια σοκαριστική ανακάλυψη μπροστά στον καθρέφτη: Ξαφνικά οι μπλουζές με τιραντάκια δείχνουν θλιβερές. Ή όταν παρατηρείς μια φωτογραφία: τα μπράτσα σου μοιάζουν με αυτά της μητέρας σου. Ναι, η χαλάρωση στα μπράτσα των γυναικών είναι η πρώτη κρίση ηλικίας. Τα μυστικά των δερματολόγων για να διατηρηθεί σφιχτό το δέρμα είναι δυνατό αντιληκτικό (ίδιο με του προσώπου) και φροντίδα με μια κρέμα κατά των ραγάδων. Ο λόγος είναι ότι οι κρέμες αυτές είναι πλούσιες σε αναπλαστικές δραστικές ουσίες και έτσι προσφέρουν τη μέγιστη βοήθεια στη σύσφιξη των μπράτσων. Για να αναζωογονήσετε τα μπράτσα μετά τα 40, ιδανική είναι η θεραπεία με το medical roll-kit της Environ που διοχετεύει βιταμίνη Α για να επαναπρογραμματίσει τη λειτουργία των δερματικών κυττάρων. Και φυσικά ασκήσεις με ελαφριά βάραια (μέχρι 2 κιλά) που γυμνάζουν χωρίς να καταπονούν. **mc**