

**ΧΑΣΤΕ 6kg**  
**ΣΕ 7 ΗΜΕΡΕΣ**  
ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ  
ΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ  
ΤΩΝ  
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

**ΕΧΟΥΝ ΡΕΥΜΑ**

Γ. ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ  
ΝΙΚΟΣ ΚΟΥΡΗΣ  
ΑΓΓ. ΛΑΜΠΡΗ  
Κ. ΜΑΡΑΒΕΓΙΑΣ  
ΤΖΟΥΛΙΑ ΡΟΜΠΕΡΤΣ  
ΑΒΡΙΑ ΛΑΒΙΝ  
LADY GAGA

**ΤΖ. ΑΝΙΣΤΟΝ**

**& ΤΖ. ΜΠΑΤΛΕΡ:**  
ΕΡΩΤΑΣ Ή ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ;

**ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ**

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΣΕΞΥ  
ΛΑΚΚΑΚΙΑ ΣΕ ΕΝΑ  
ΡΑΝΤΕΒΟΥ

ΜΟΔΑ

**power**

**1.200+** ΡΟΥΧΑ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ

ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΟΛΑ!

**ανακάλυψη**

**ΧΑΠΙΑ ΑΠΟ... ΦΑΣΟΛΙΑ:**  
ΒΑΖΟΥΝ ΦΩΤΙΑ  
ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

**ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6**

ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ;

**E**

ΜΑΪΟΣ 2010  
€ 5,40

**"ΠΩΣ  
ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ  
ΔΕΡΜΑ ΜΟΥ  
ΑΥΡΙΟ;"**

HI-TECH ΚΑΜΕΡΕΣ  
ΠΡΟΒΛΕΠΟΥΝ  
ΡΥΤΙΔΕΣ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ  
ΣΗΜΑΔΙΑ

**Chatroulette**  
ΤΟ FACEBOOK ΤΟΥ SEX

**wave**

**NEO LIFESTYLE**  
ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ  
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΔΕΝ  
ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΚΑΙ ΖΟΥΝ  
ΣΑΝ ΤΙΝΕΪΤΖΕΡ;

**ΠΟΣΟ ΥΓΙΕΙΣ ΕΙΣΤΕ;**  
ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ  
ΜΕ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ  
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ  
GADGETS ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



δερματολόγο. Το ίδιο συμβαίνει και με τις πρώτες ρυτίδες που εμφανίζονται στο πρόσωπό μας, και που δείχνουν ότι τα κύτταρά μας γερνούν. Πόσο βαθιές θα γίνουν αν δεν αλλάξουμε τρόπο ζωής; Υπερσύγχρονες ψηφιακές κάμερες απεικονίζουν την πορεία που ακολουθούν οι βλάβες στο δέρμα, ώστε να καθοριστούν με ακρίβεια οι κατάλληλες θεραπείες. Το μήνυμα που μας στέλνουν οι γιατροί οι οποίοι μιλούν στο ELLE είναι ότι καμία τεχνολογία δεν θα μας σώσει αν δεν επισκεφτούμε τον ειδικό εγκαίρως για να κάνουμε προληπτικές εξετάσεις. Και αυτό μπορούμε να το αλλάξουμε ξεκινώντας από σήμερα.

## ΔΕΡΜΑΤΟΣΚΟΠΗΣΗ

Κάθε χρόνο περισσότερα από τριάντα εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως χάνουν τη ζωή τους από μελάνωμα, την πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος που εύκολα κάνει μετάσταση σε άλλα όργανα. Σήμερα οι επιστήμονες κάνουν λόγο για αύξηση των κρουσμάτων κατά 3-7% παγκοσμίως. Τα καλά νέα είναι ότι το 90% των περιπτώσεων είναι ιάσιμες εφόσον η διάγνωση γίνει σε πρώιμο στάδιο. Επειδή η κλινική εξέταση με γυμνό μάτι από μόνη της δεν αρκεί, οι γιατροί έχουν εδώ και δύο δεκαετίες εξελιγμένα δερματοσκόπια που μπορούν να κάνουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τη διάγνωση. Πιο συγκεκριμένα, με την ψηφιακή δερματοσκόπηση οι σπίλοι φωτογραφίζονται με ειδική κάμερα και εμφανίζονται στην οθόνη του υπολογιστή προκειμένου να εξεταστούν σχολαστικά. Όπως εξηγεί ο δερματολόγος Στέλιος Αγγελίδης, «η ακρίβεια μιας κλινικής εξέτασης δεν είναι μεγαλύτερη από 64% για βλάβες που δεν έχουν ακόμη αναπτύξει τα τυπικά κλινικά χαρακτηριστικά της κακοήθειας. Με γυμνό μάτι οι τυχόν αλλοιώσεις εντοπίζονται σε επίπεδο επιδερμίδας. Αντίθετα με τη δερματοσκόπηση οι δυνατότητες διάγνωσης είναι μεγαλύτερες, αφού η μέθοδος μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε τις κακοήθεις βλάβες πολύ νωρίτερα. Με αυτή οι αλλοιώσεις εντοπίζονται σε επίπεδο

μέχρι ανώτερου χορίου. Παρ' όλα αυτά, η ανάλυση με τη δερματοσκόπηση δεν προσφέρει 100% διαγνωστική ακρίβεια, γι' αυτό είναι απαραίτητα και τα κλινικά χαρακτηριστικά για τη διάγνωση της ύποπτης βλάβης». Τι συγκεκριμένη εξέταση προσφέρουν αρκετά ιατρικά κέντρα, αλλά και τα εξής νοσοκομεία: Γενικό Νοσοκομείο Αττικής, Νοσοκομείο Αφροδισίων και Δερματικών Νόσων Ανδρέας Συγγρός, 401 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Αθήνας (συσκευή FotoFinder), Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας, Γενικό Νοσοκομείο Πρέβεζας, Νοσοκομείο Αφροδισίων και Δερματικών Νόσων Θεσσαλονίκης (συσκευή Molemax), Γενικό Νοσοκομείο Παπαγεωργίου στη Θεσσαλονίκη.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ:

Ο ειδικός τονίζει: «Η χρήση αντιηλιακού όλο το χρόνο στο πρόσωπο και στις περιοχές που εκτίθενται στην υπεριώδη ακτινοβολία, καθώς και η αποφυγή ηλιοθεραπείας μεταξύ έντεκα το πρωί με τέσσερις το απόγευμα τους

καλοκαιρινούς μήνες είναι μέτρα πρόληψης τα οποία πρέπει απαραίτητα να παίρνουμε. Επίσης όλοι οι ασθενείς επιβάλλεται να αυτοεξετάζονται για πιθανόν ύποπτες βλάβες όλο το χρόνο. Σε σημεία δυσπρόσιτα για τους ίδιους (τριχωτό κεφάλι, γεννητικά όργανα) θα πρέπει να ζητούν βοήθεια από οικεία πρόσωπα». Οι γιατροί συστήνουν επίσης την αποφυγή χρήσης σολάριουμ που έχει ενοχοποιηθεί για αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

## ΔΕΡΜΟΑΝΑΛΥΣΗ

Μια συσκευή με ενσωματωμένη κάμερα υψηλής ανάλυσης φωτογραφίζει το πρόσωπο με τρεις διαφορετικούς τρόπους- μία ανφάς και δύο προφίλ- και στη συνέχεια, βάσει μιας πολυδιάστατης απεικόνισης και ανάλυσης των ανατομικών χαρακτηριστικών της επιδερμίδας, αξιολογεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Οι μετρήσεις αφορούν τον τόνο, τις ρυτίδες, το μέγεθος της φωτογήρανσης, τις κλίμακες, τους πόρους, αλλά και την πα-

## Αξίζει να γνωρίζουμε

**1 ΓΕΡΟΝΤΙΚΗ ΚΗΛΙΔΑ Ή ΚΑΡΚΙΝΟΣ;** Σε αντίθεση με μια καφέ γεροντική κηλίδα που σχηματίζεται όταν παράγοντες όπως ο ήλιος, οι ορμόνες ή κάποια φλεγμονή ενεργοποιούν το ένζυμο τυροσινάση να δώσει σήμα για την παραγωγή περισσότερης μελανίνης στα μελανοκύτταρα, ο μηχανισμός του καρκίνου του δέρματος λειτουργεί διαφορετικά. Ξεκινά από σπίλους οι οποίοι μεταλλάσσονται, αναπτύσσονται σε μέγεθος, αλλάζουν χρώμα και έχουν ακανόνιστα όρια.

**2 ΚΛΕΙΣΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΕΤΑΞΥ 3-7/5:** Σημειώστε στην ατζέντα σας την ημερομηνία και επισκεφτείτε κάποιον από τους δερματολόγους της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας για μια δωρεάν εξέταση στις ύποπτες ελιές σας! Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία γίνεται κατά τη διάρκεια της ελληνικής εβδομάδας κατά του καρκίνου του δέρματος και έχει την αμέριστη στήριξη της La Roche-Posay. Τηλ.: 8001111222. Πληροφορίες στην ιστοσελίδα [www.myskincheck.gr](http://www.myskincheck.gr)

**3 ΠΟΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ;** Ο οργανισμός καρκίνου του δέρματος (Skin cancer foundation) πιστοποιεί -έπειτα από αίτηση των εταιρειών- προϊόντα περιποίησης της επιδερμίδας που αποδεδειγμένα προστατεύουν από τη φωτογήρανση. Αυτά διαθέτουν SPF 15+, ενώ έχουν περάσει από ειδικό έλεγχο για να εξακριβωθεί αν είναι φωτοτοξικά, προκαλούν ερεθισμό και αν είναι πράγματι ανθεκτικά στον ιδρώτα και το νερό. Η ένδειξη του οργανισμού βρίσκεται μεταξύ άλλων σε ενυδατικές κρέμες των εταιρειών Vichy, Olay, Elizabeth Arden, σε αντιηλιακά Hawaiian Tropic, καλλυντικά Jane Iredale κ.ά. Η λίστα με τις ονομασίες των προϊόντων υπάρχει στην ιστοσελίδα [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org).



ρουσία βακτηρίων σε αυτούς (πορφύρινες). Η φωτογραφία αυτή εκτυπώνεται και δείχνει ακόμα αν η επιδερμίδα είναι νεότερη ή πιο γερασμένη με γνώμονα την εικόνα εκατό συνομήλικων γυναικών με τον ίδιο φωτότυπο. Στη συνέχεια η ειδικός προτείνει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας. Η δερματολόγος Ζωή Φίκα, με μεταπτυχιακή Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι, επισημαίνει ότι η ανάλυση δείχνει πολύ σημαντικά ευρήματα που δεν φαίνονται με γυμνό μάτι ακόμα και ενός έμπειρου δερματολόγου. Η ίδια λέει: «Το πλεονέκτημα της δερμοανάλυσης είναι ότι χάρη σε παραμέτρους της συσκευής έχουμε το μέγεθος της φωτογήρανσης -το οποίο δεν φαίνεται με την κλινική εξέταση-, τον αριθμό των καφέ και κόκκινων χρωστικών στο δέρμα και τον αριθμό των ευρυαγγειών. Επιπλέον έχουμε στη διάθεσή μας μια φωτογραφία που δείχνει ποια θα είναι η εικόνα του προσώπου έπειτα από πέντε δέκα χρόνια. Και αυτό μας βοηθά στην αντιμετώπιση πολλών δερματικών παθήσεων, αλλά και στον καθορισμό των θεραπειών». Σύμφωνα με την ειδικό, συνδυαστικά με ένα ερωτηματολόγιο και με κλινική εξέταση θα έχουμε μια εμπεριστατωμένη διάγνωση σε ό,τι αφορά την κατάσταση της επιδερμίδας, αφού θα γνωρίζουμε και άλλους παράγοντες που επιδρούν σε αυτό όπως, για παράδειγμα, κάποια αλλεργία. Όλες αυτές οι πληροφορίες θα καθορίσουν τον τύπο δέρματος και τη θεραπεία που πρέπει να ακολουθήσουμε. Η εκτίμηση της ποιότητας του δέρματος με το Visia Complexion Analysis κοστίζει από € 100. Πληροφορίες: Αναγέννηση, τηλ.: 210 3242222, 2310 278570. Συμμετρία, τηλ.: 210 6773571. Chrysalis Proderma, τηλ.: 210 9329800.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΟ ΔΕΡΜΑ:** Σύμφωνα με τη δερματολόγο, μετά τα τριάντα τα σημάδια της φωτογήρανσης αρχίζουν και κάνουν αισθητή την παρουσία τους. Η καλύτερη πρόληψη

είναι: αντιηλιακή προστασία, εφαρμογή προϊόντων με βιταμίνη Α -σύμφωνα με κλινικές μελέτες, η συγκεκριμένη βιταμίνη έχει αποδεδειγμένα αντιγηραντική δράση- και σωστή διατροφή.

### ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Συντίθεται από τους ινοβλάστες και υπάρχει στο δέρμα, στο μυϊκό ιστό, στις αρθρώσεις και στα οστά. Το κολλαγόνο θεωρείται πολύτιμο επειδή προστατεύει τόσο τα κόκαλα όσο και την επιδερμίδα ενυδατώνοντάς την και προλαμβάνοντας την εμφάνιση ρυτίδων. Σύμφωνα με μελέτες, η ποσότητά του στο δέρμα έχει σχέση με εκείνη στα οστά. Αν το πάχος του δέρματος με τα χρόνια τείνει να λεπταίνει, αυτό ίσως προαναγγέλλει την απώλεια οστικής μάζας. Εδώ και λίγα χρόνια μπορούμε να μετρήσουμε την ποσότητα του κολλαγόνου στην επιδερμίδα μέσω μιας συσκευής υπερήχων (Collagenoson) η οποία σκανάρει την επιφάνεια έως και σε 10 χιλ. βάθος. «Η αξία της κολλαγονομετρίας είναι ότι η εκτίμηση των επιπέδων του κολλαγόνου στο δέρμα αποτελεί προγνωστικό παράγοντα της οστεοπόρωσης. Σε μια λευκή επιδερμίδα το 1 χιλ. πάχους του κολλαγόνου είναι αρκετό. Αν, όμως, τα επίπεδα σε μια νέα γυναίκα είναι χαμηλότερα, φαίνεται ότι δεν παράγεται αρκετή ποσότητα. Επομένως θα της προτείνουμε θεραπεία με λήψη λυσίνης, προλίνης και βιταμίνης C. Επίσης θα της συστήσουμε αποχή από το κάπνισμα και επιπλέον άσκηση. Έχουμε παρατηρήσει ότι έπειτα από τρεις μήνες ασθενείς με χαμηλά επίπεδα κολλαγόνου παρουσιάζουν βελτίωση», τονίζει ο δρ Μιχάλης Παπαχαράλαμπος, ειδικός παθολόγος στο θεραπευτήριο Metropolitan. Η εξέταση της κολλαγονομετρίας κοστίζει € 250. Πληροφορίες: Ορθοβιοτική, τηλ.: 210 3230000.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΛΟΥΣΙΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ:** Αντιηλιακή προστασία, κατανάλωση βιταμίνης C και άσκηση. □

“Color is a Girl’s Best Friend”

Essie



LAPIS OF LUXURY

### The Resort Collection



LAPIS OF LUXURY



SPLASH OF GRENADINE



PLAYA DEL PLATINUM



TURQUOISE & CAICOS

essie®

if the color fits, wear it.

www.essenail.gr τηλ.: 210 8833894

CONTAINS NO FORMALDEHYDE, DBP OR TOLYENE