

marie claire

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010 €5,50

ΜΠΛΕΪΚ ΛΑΪΒΑΙ
ΤΟ GOSSIP GIRL
ΕΞΑΓΥΠΩΝΕΙ ΤΗΝ
ΑΞΙΑ ΤΟΥ

260

Η ΓΕΝΙΑ ΤΟΥ
ΔΙΑΖΥΓΙΟΥ
ΣΥΝΕΒΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΣ.
ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΚΑΙ Σ' ΕΜΑΣ;

ΔΩΡΑ
ΛΑΜΠΕΡΑ ΔΕΙΞΟΥΡΑ
& ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

DNA
LIFTING
ΝΕΑΝΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΝΥΣΤΕΡΙ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΑΝΚΟΓΛΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΑΝΝΑ ΝΤΑΛΑΡΑ
ΧΑΒΙΕ ΜΠΑΡΔΕΜ
ΡΟΜΠΕΡΤ ΝΤΑΟΥΝΙ ΤΖ.
ΝΑΝΑ ΜΟΥΣΧΟΥΡΗ

ΔΥΣΚΟΛΟ ΣΕΞ
ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΤΩΝ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΩΝ
ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

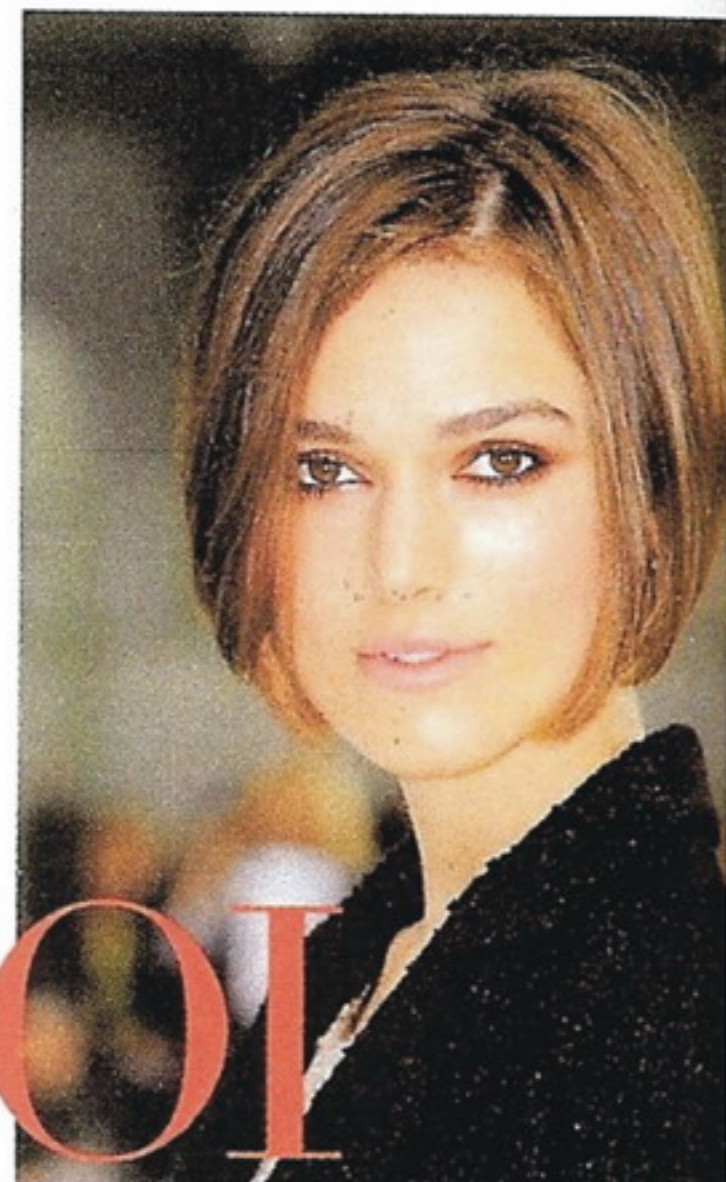
fashion

fits



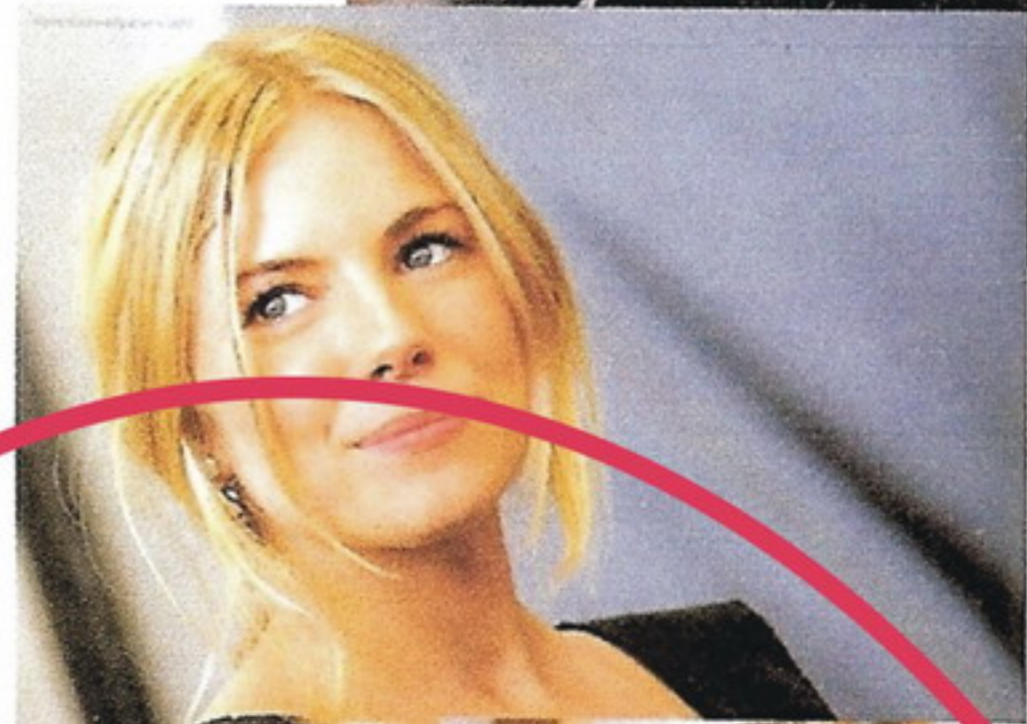
9 771108 604117

ΖΩΝΤΑΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΗΣ ΟΥΣΠΕΙΑΣ ΤΟΥΣ
ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΨΕΓΑΘΙΑΣΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΩΝ ΔΙΑΣΗΜΩΝ.
ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΝΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ



ΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΙ ΤΩΝ ΣΤΑΡ

Οι θεωρίες τους έχουν αλλάξει τον τρόπο που μεγαλώνουμε. Οι ανακαλύψεις τους για τους ινοβλάστες, τα αντιοξειδωτικά, το κολλαγόνο βοηθούν το δέρμα να διατηρείται νεανικό για περισσότερα χρόνια. Τα καλά εκπαιδευμένα χέρια αυτών των γιατρών αγγίζουν τα πιο ακριβοπληρωμένα πρόσωπα του Χόλιγουντ. Ποια είναι τα μυστικά που μοιράζονται μαζί τους; Αν κλείναμε ραντεβού στο ιατρείο τους (διαδικασία εξαιρετικά δύσκολη), αυτές είναι οι πολύτιμες συμβουλές ομορφιάς που θα ακούγαμε.



DR. HOWARD MURAD Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

Πελάτισσες Χάλι Μπέρι, Σάλμα Χάγκεκ, Κάμερον Ντιάζ. **Καινοτομία** Ο Καλιφορνέζος «γκουρού» της δερματολογίας έχει επικεντρώσει τις έρευνές του στην κυτταρική ενυδάτωση και πιστεύει ότι η υγεία του δέρματος έρχεται όταν το αφήνουμε να αφυδατώνεται. «Κάθε όργανο του σώματος έχει δικό του σύστημα ενυδάτωσης που φροντίζει για τη διαρκή παροχή νερού μέσα από το κυκλοφορικό σύστημα», εξηγεί. «Όμως με την ηλικία, τη φτωχή διατροφή και τις επιθέσεις του περιβάλλοντος το εργοστάσιο του δέρματος γίνεται όλο και λιγότερο αποτελεσματικό». **Οδηγίες** «Πρέπει να πίνουμε πολύ νερό. Παράλληλα μπορούμε να ενισχύσουμε την κυτταρική μεμβράνη με ουσιώδη λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται στα λιπαρά φάρια και στα συμπληρώματα διατροφής με ωμέγα-3 και γ-λινολεϊκό οξύ.

Η λεκιθίνη (κρόκος αυγών, σουδάκι, σόγια) είναι επίσης σημαντική για τη συγκράτηση του νερού. Τοπικά, χρησιμοποιούμε ένα καλό ενυδατικό προϊόν που αφήνει προστατευτικό φιλμ για να αναπληρώσουμε την υγρασία στις ανώτερες στιβάδες του δέρματος». **INFO** Βιβλία: *The Water Secret, Wrinkle-Free Forever, The Cellulite Solution, The Murad Method* (κυκλοφορεί και στα ελληνικά, εκδόσεις Καυκάς). Τα καλλυντικά Murad πωλούνται στα Sephora. (murad.com)

DR. DES FERNANDES ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α

Πελάτισσες Σιένα Μίλερ, Κέιτ Μος, Κίρα Νάιτλι. **Καινοτομία** Στην κλινική Renaissance στο Κέιπταουν ταξιδεύουν πελάτισσες απ' όλο τον κόσμο για να παραδοθούν στις αντιγηραντικές τεχνικές του. Ο πλαστικός χειρουργός από τη Νότια Αφρική έχει γίνει γνωστός για την έρευνά του στο needling, μια επαναστατική μέθοδο διέγερσης της παραγωγής κολλαγόνου η οποία βασίζεται σε μικρά τρυπήματα που «ξυπνούν» τους ινοβλάστες. Γι' αυτόν το σκοπό σχεδίασε το Medical Roll Cit, μια συσκευή με βελόνες η οποία κυλάει πάνω στην επιδερμίδα προκαλώντας ανεπαίσθητα τραύματα. Η διαδικασία αυτή μεγιστοποιεί την απορρόφηση της βιταμίνης A που απλώνεται στο δέρμα πριν και μετά την εφαρμογή. «Η βιταμίνη A και τα παράγωγά της (τα ρετινοειδή) είναι η μοναδική ουσία με αποδεδειγμένη αντιγηραντική δράση. Επιδρά στα κύτταρα και τους διοχετεύει "οδηγίες" για τις λειτουργίες που πρέπει να επιτελέσουν». **Οδηγίες** Για τον Φερνάντεζ η φροντίδα του δέρματος συνοψίζεται σε 5 σημεία: **1.** Φοράμε αντλιακό και δεν βγαίνουμε ποτέ στον ήλιο μεταξύ 10 π.μ. και 3 μ.μ. **2.** Το στρες διεγείρει τη δραστηριότητα των ελευθέρων ριζών και μειώνει την τροφοδοσία των κυττάρων με αίμα και οξυγόνο. Το αποφεύγουμε με γιόγκα, χορό ή περπάτημα. **3.** Εκτός από τις «ρυτίδες του καπνιστή» γύρω από το στόμα, το τσιγάρο ευθύνεται για την καταστροφή του οξυγόνου και της βιταμίνης C του οργανισμού. **4.** Ο ύπνος είναι η βάση της καλής υγείας γιατί κατά τη διάρκειά του εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη που βοηθά την επιδερμίδα. **5.** Το top-10 των beauty foods: φράουλες, όλα τα είδη μούρων, μπρόκολο, γλυκιά κολοκύθα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κουάκερ, ελαιόλαδο, σολομός, σόγια και νερό. **INFO** Τα καλλυντικά Environ που έχει σχεδιάσει ο ίδιος ο δερματολόγος διατίθενται στην Ελλάδα σε κέντρα αισθητικής. (desfernandes.co.za)



DR. NICHOLAS PERRICONE: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ NO-TOX

Πελάτισες Κέι Μπλάνσετ, Κιμ Κατράλ, Τζουλί Ρόμπερτς, Αντζελίνο Τζολί. **Καινοτομία** «Οι ρυτίδες και η χαλάρωση δεν είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα της γήρανος. Είναι ασθένειες που μπορούμε να καταπολεμήσουμε». Ο γκαουρού της αντηγήρανας, ο Νεοϊορκεζός δερματολόγος Νικόλαος Πέρικον, δίνει μια νέα εξήγηση στο μηχανισμό της γήρανος. Αιτία της είναι οι φλεγμονές. «Ακόμα και αν δεν κάνουμε πλασθεραπεία, ακόμα και όταν απλώς ερχόμαστε σε επαφή με κάποιο από τα 75.000 τοξικά χημικά που βρίσκονται στο περιβάλλον, το αποτέλεσμα είναι η έκκριση των ενζύμων που καταστρέφουν το κολλαγόνο και, τελικά, η δημιουργία ρυτίδων». **Οδηγίες** «Δεν έχω κάνει ποτέ ενέσεις με Botox. Πιστεύω πως η μυστική παράλληλη έχει σαν αποτέλεσμα την επιτάχυνση της εμφάνισης της γήρανος. Είναι καλύτερο να προσεχούμε στο δέρμα αναποδεδειγμένες και αντιφλεγμονώδεις ουσίες. Το στατικό-κλειδί είναι το όφρα Λοϊκό οξύ, μια ανιοεξιδρωτική ουσία που έχει αποδειχτεί 400 φορές πιο ισχυρή από τις βιταμίνες C και E». Για την περιοχή γύρω από τα μάτια έχει σχεδιάσει μια φορητή συσκευή διδωδικό λέιζερ που ενεργοποιεί τη σύνθεση του κολλαγόνου και της ελαστίνης για να απαλύνει τις λεπτές γραμμές. **INFO** Βιβλίο: *Ρυτίδες, πρόληψη και θεραπεία χωρίς φάρμακα. Δείτε νεότερο, ζήστε περισσότερο σε 3 απλά βήματα. Διάταξη Πέρικον* (εκδόσεις Διόπτρα). Το καλλυντικό Perricone MD διατίθεται από το nyperriconemd.com.



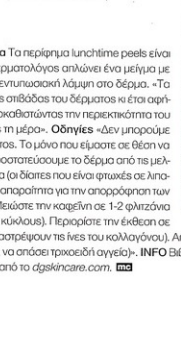
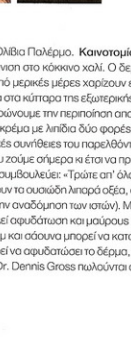
DR. FREDRIC BRANDT: Ο ΒΑΡΩΝΑΣ ΤΟΥ ΒΟΤΟΧ

Πελάτισες Μαντόνα, Ντέμι Μουρ, Μισέλ Πφάιφερ, Στέφανι Σέιμουρ. **Καινοτομία** Ακόμα και ο τρόπος που έχει επέλθει στο δικό του πρόσωπο δείχνει ότι ο Νεοϊορκεζός δερματολόγος είναι υπέρσχυρος των δραστικών αλλαγών. Άλλωστε ο ίδιος ομολογεί ότι κάνει τη μεγαλύτερη κατανάλωση Botox και υαλουρονικού οξέος στον κόσμο. «Στόχος του Botox δεν είναι μόνο να αβδίσει τις γραμμές αλλά κυρίως να αποκαταστήσει την ισορροπία του προσώπου ανσρβάνοντας ορισμένες περιοχές μη χειρουργικά. Αν και δεν έχω τίποτα εναντίον του λιπτικού, πιστεύω ότι το περισσότερο πρόβλημα που φέρνει ο χρόνος είναι ογκομετρικά και γι' αυτό δεν διορθώνονται με το τράβηγμα αλλά με τις ενέσεις που αποκαθιστούν τον όγκο». **Οδηγίες** «Πάντο λέω στις πελάτισές μου ότι μπορούν να ξεθεύσουν όσα θέλουν σε ακριβές θεραπείες αλλά ο πιο απλός και φτηνός τρόπος για να προλάβουν τις ρυτίδες είναι να χρησιμοποιούν ένα αντιηλικό ευρέος φάσματος 365 μέρες το χρόνο. Το να δίνει κανείς 250 ευρώ σε κρέμα νύχτας χωρίς να βάζει αντιηλικό είναι σαν να πετάει τα χρήματά του στο δρόμο. Η φιλοσοφία μου είναι το πρωί να χρησιμοποιήσετε το δέρμα έτσι ώστε να προλαμβάνετε τη δημιουργία ρυτίδων και το βράδυ να επιδιορθώσετε τις βλάβες. Κάθε πρωί να οσοπνίζετε το πρόσωπο και να βάζετε κρέμα ματιών. Ανάμεσα έναν από αντηγήρανας με ανιοεξιδρωτικά και στη συνέχεια το αντιηλικό. Το βράδυ καθορίζετε το δέρμα και χρησιμοποιείτε ένα προϊόν αντηγήρανας, κατά προτίμηση με ρετινοϊδή». **INFO** Βιβλίο: *10 minutes-10 Years. Skin Deep*. Το καλλυντικό Dr. Brandt πωλούνται στα Sephora (drfredricbrandt.com)



DR. DENNIS GROSS: LUNCHTIME PEELS ΓΙΑ ΟΡΟΣΥ

Πελάτισες Ούμα Θέρμαν, Ρενέ Ζεζέγκερ, Ολίβια Παλέρμο. **Καινοτομία** Τα περίφημα lunchtime peels είναι το μυστικό των celebrities πριν από κάθε εμφάνιση στο κόκκινο χαλί. Ο δερματολόγος απλώνει ένα μείγμα με όφρα και βήτα υδροξυόξέα το οποίο ύστερα από μερικές μέρες χαρίζουν εντυπωσιακή λάμψη στο δέρμα. «Το οξύ λειτουργεί λύνοντας τη σύνδεση ανάμεσα στα κύτταρα της εξωτερικής σπινθήδας του δέρματος κι έτσι αφιρούνται τα νεκρά κύτταρα να αποπέσουν. Ολοκληρώνουμε την περιποίηση αποκαθιστώντας την περιεκτικότητά του δερματικού ιστού σε υγρασία με μια ενυδατική κρέμα με λπιδια δύο φορές τη μέρα». **Οδηγίες** «Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για τις κακές συνήθειες του παρελθόντος. Το μόνο που είμαστε σε θέση να ελέγξουμε είναι ο τρόπος που ζούμε σήμερα κι έτσι να προστατεύσουμε το δέρμα από τις μελλοντικές βλάβες». Ο γκαουρού συμβουλεύει: «Τρώτε απ' όλα (οι δίαιτες που είναι φτωχές σε λιπαρά μπορεί να μην εξορραλίζουν το σωστό δόση λιπαρά οξέα, απαραίτητα για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών και την αναδόμηση των ιστών). Μειώστε την καφεΐνη σε 1-2 φλιτζάνια τη μέρα (η υπερβολή προκαλεί αφυδάτωση και μαύρους κύκλους). Περιορίστε την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες (χαμάμ και σάουνα μπορεί να καταστρέψουν τις ίνες του κολλαγόνου). Αποφύγετε τα προϊόντα με αλκοόλ (μπορεί να αφυδατώσει το δέρμα, να απάσει τριχοειδή αγγεία)». **INFO** Βιβλίο: *Your Future Face*. Το καλλυντικό Dr. Dennis Gross πωλούνται από το dgskincare.com. **mc**



PHOTOS: GETTY IMAGES/STYLING: MARYLANN