

vita

Zest

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
LOW
BUDGET
LIFTING

ΦΑΚΕΛΟΣ ΣΤΡΕΣ

10

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΠΑΛΛΑΓΟΥΜΕ

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΗ ΡΙΧΝΟΥΝ

ΕΞΕΛΙΞΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Fitness ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ

ΣΕΞ

ΤΙ ΤΟΥ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΛΙΜΠΙΝΤΟ;

ΥΓΕΙΑ

Όλα για
ένα ήρεμο
έντερο

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΟΤΑΝ Η ΚΡΙΣΗ ΠΑΧΑΙΝΕΙ



LOW BUDGET LIFTING

Μια νέα τεχνική αντιγήρανσης χωρίς νυστέρι υπόσχεται να γυρίσει το χρόνο πίσω μόνο με 150€.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Το πρόσωπο κουράζεται, φθείρεται, γερνάει. Ακόμη κι αν έχουμε αποφύγει συστηματικά τον ήλιο, το τσιγάρο, τα ξενύχτια και το στρες, το δέρμα αναπόφευκτα θα υποκύψει στα προβλήματα της ηλικίας του. Η χαλάρωση, η πρόπτωση και η κυριότερη, ίσως, ένδειξη της φθοράς, κάνει την εμφάνισή της γύρω στα 30. Το δέρμα γίνεται πιο λεπτό και αρχίζει να δείχνει την ηλικία του. Αυτό που ουσιαστικά δημιουργεί το πρόβλημα είναι το κολλαγόνο, η πρωτεΐνη που αποτελεί το δομικό υλικό του δέρματος. Οι ινοβλάστες, τα κύτταρα που είναι υπεύθυνα για τη σύνθεσή της, τερπελιάζουν. Δεν τροφοδοτούν τους ιστούς και εκείνοι, ως αποτέλεσμα, δεν έχουν πού να στηριχτούν.

Το κολλαγόνο είναι, εδώ και δεκαετίες, το ζητούμενο σε κάθε θεραπεία αντιγήρανσης. Η πρωτεΐνη αυτή σχηματίζει ένα πλέγμα από ίνες, το οποίο ουσιαστικά συγκρατεί το δέρμα στη θέση του. Στο νεανικό δέρμα, το πλέγμα αυτό είναι στιβαρό και αντέχει στην καταπόνηση από τις εκφράσεις του προσώπου. Κάθε φορά που υπάρχει ανάγκη, οι ινοβλάστες παράγουν φρέσκο κολλαγόνο και συμπληρώνουν την απώλεια. Ωστόσο, όσο μεγαλώνουμε, η απόδοσή τους μειώνεται. Οι ίνες αραιώνουν,

ενώ συγχρόνως παρουσιάζουν διάφορες ανωμαλίες, όπως ότι στραβώνουν ή μπλέκονται μεταξύ τους. Το αποτέλεσμα είναι ένα δέρμα που δείχνει χαλαρό, χωρίς υποστήριξη και με έντονη τάση για ρυτίδες.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να επιτευχθεί το εσωτερικό σοκ, χωρίς ουσιαστικά να τραυματιστεί το δέρμα, είναι η τεχνική του needling. Η λέξη προέρχεται από το needle (βελόνα), που είναι το κυριότερο εργαλείο σε αυτές τις μεθόδους. Πολλοί πλαστικοί χειρουργοί έχουν δώσει δικές τους ονομασίες για να περιγράψουν τη διαδικασία: needle dermabrasion (βελονο-δερμοαπόξεση), collagen induction therapy (θεραπεία επαγωγής κολλαγόνου), dry tattooing (στεγνό τατουάζ), fraxreel (πίλινγκ σε τελίτσες, όπως το fraxel λέιζερ). Όλοι, όμως, κάνουν το ίδιο: Χρησιμοποιούν βελόνες για να φτάσουν κάτω από την επιδερμίδα και να «ξυπνήσουν» τους ινοβλάστες.

* Πώς διεγείρουμε τις λειτουργίες του δέρματος

Το needling βασίζεται στο απλό τρύπημα της βελόνας. «Κάθε φορά που εισχωρούμε στο δέρμα με μια βελό-

να, προκαλούμε ένα μικρό τραύμα και διεγείρουμε τη λειτουργία των ινοβλαστών», εξηγεί ο πλαστικός χειρουργός κ. Αναστάσιος Τσεκούρας. Και συνεχίζει: «Ακόμη κι αν κάνουμε μπότοξ ή γέμισμα των ρυτίδων με υαλουρονικό οξύ, η τοποθέτηση της βελόνας διεγείρει τοπικά τις αναπλαστικές ιδιότητες του δέρματος».

Αυτό, λοιπόν, που μέχρι πριν λίγο καιρό ήταν μια ευχάριστη «παρενέργεια», μετατράπηκε από τους πλαστικούς χειρουργούς σε κύρια δράση. Το needling δεν μεταφέρει καμία ουσία μέσα στο δέρμα, ούτε και ασχολείται με τη διόρθωση των διαταραχών της επιφάνειας. Κατευθύνεται στη ρίζα του προβλήματος. Αποκαθιστά τη λειτουργία των ινοβλαστών. Στους μήνες που ακολουθούν μετά τη θεραπεία, η διαφορά γίνεται ορατή μέρα με τη μέρα.

* Τεχνική με roller

«Η σύσφιξη μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν επέμβουμε κάτω από την επιδερμίδα, βαθιά μέσα στο δέρμα», τονίζει ο νοτιοαφρικανός πλαστικός χειρουργός Ντες Φερνάντεζ. Ο «πάπας του needling», ο οποίος σχεδίασε την ιατρική συσκευή Roll Cit, αναζητούσε έναν τρόπο να διεγείρει το κολλαγόνο χωρίς να καταστρέψει εξωτερικά την επιδερμίδα. Το εργαλείο είναι γεμάτο μικροσκοπικές βελόνες μήκους μισού ή ενός χιλιοστού (ή και μακρύτερες, ανάλογα με τις ανάγκες της περιοχής που αντιμετωπίζεται). «Καθώς το roller κυλάει πάνω στην επιδερμίδα, αφήνει στο πέρασμά του μια λεπτή επιφανειακή σχισμή που σύντομα κλείνει», εξηγεί ο δρ. Φερνάντεζ και προσθέτει: «Το τοπικό οίδημα που δημιουργείται από το τραύμα έχει ως

αποτέλεσμα να πρηστεί εξωτερικά το δέρμα και να εξαφανιστεί αμέσως η σχισμή. Εσωτερικά, όμως, η διαδικασία της επούλωσης παίρνει περισσότερο χρόνο. Κάθε απειροελάχιστη υποδόρια πληγή που προκαλείται από το roller, περνάει από τα τρία βασικά στάδια της ανάπλασης: φλεγμονή, πολλαπλασιασμός κυττάρων, σχηματισμός νέου ιστού. Φανταστείτε τώρα ότι αυτό συμβαίνει σε αμέτρητα σημεία, το ένα δίπλα στο άλλο. Η διαδικασία μοιάζει αρκετά με αυτήν του Laser Resurfacing (το επεμβατικό λέιζερ της ανανέωσης), αλλά διαφέρει σε ένα βασικό σημείο: δεν καταστρέφει την επιφάνεια. Συγχρόνως, φτάνουμε τόσο βαθιά στο δέρμα, ώστε πετυχαίνουμε όχι μόνο αύξηση της ποσότητας, αλλά και βελτίωση της ποιότητας του κολλαγόνου και της ελαστικής».

NEEDLING ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

* ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΚΜΗΣ

Όταν η ακμή είναι έντονη, εμποδίζει τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος. Το αποτέλεσμα ουλές, δηλαδή περιοχές αποχρωματισμένου ινώδους ιστού με διαταραγμένο κολλαγόνο. «Για να αντιμετωπιστούν τα σημάδια, χρειάζεται να αποκατασταθεί η λειτουργία των ινοβλαστών», εξηγεί ο δερματολόγος Στέλιος Αγγελίδης. Και συνεχίζει: «Έτσι θα δημιουργηθεί καινούργιο κολλαγόνο, το οποίο θα διορθώσει την υφή και το χρώμα της ουλής. Το fraxreel με roller καταφέρνει να ενεργοποιήσει τη διαδικασία σχηματισμού νέου ιστού».

* ΡΑΓΑΔΕΣ

Το δέρμα που τεντώνεται, είναι πιθανό να «σπάσει». Γι' αυτό, μετά την εγκυμοσύνη ή μετά από μια απώλεια βάρους, μπορεί να εμφανιστούν ραγάδες. Κατά μήκος τους, το δέρμα είναι κατεστραμμένο, τόσο σε υφή όσο και σε χρώμα. Ο πλαστικός χειρουργός Ζήσης Μπουκουβάλας εξηγεί πως με το needling μπορούμε να κινητοποιήσουμε τους μηχανισμούς σχηματισμού νέου δέρματος: «Ο φρέσκος ιστός έχει καλύτερη υφή και φυσιολογικό χρώμα. Χάρη στο συνδυασμό του needling με τη βιταμίνη Α, πετυχαίνουμε βελτίωση μέχρι και κατά 60%».

* ΜΠΡΑΤΣΑ

«Το δέρμα στα μπράτσα είναι πιο λεπτό, ακόμη και από αυτό στο πρόσωπο», λέει ο πλαστικός χειρουργός Σπύρος Ιωαννίδης και προσθέτει: «Με το needling μπορούμε να αυξήσουμε την παραγωγή του κολλαγόνου». Επί ένα μήνα πριν την εφαρμογή, το δέρμα προετοιμάζεται με βιταμίνη Α. Οι θεραπείες γίνονται στο ιατρείο με τη χρήση τοπικής αναισθησίας και χρειάζονται 6 επαναλήψεις, σε απόσταση 1-2 εβδομάδων. Μετά από κάθε εφαρμογή, ο γιατρός απλώνει βιταμίνη Α, ενώ ο ασθενής συνεχίζει στο σπίτι με προϊόντα που περιέχουν το ίδιο δραστικό συστατικό.

* ΤΟΠΙΚΟ ΠΑΧΟΣ & ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Τα roller είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διοχετευτούν δραστικές ουσίες στο δέρμα χωρίς να γίνουν ενέσεις. Οι ειδικοί απλώνουν τα κατάλληλα διαλύματα στην πάσχουσα περιοχή και στη συνέχεια κάνουν needling με τα roller, ώστε να μεγιστοποιηθεί η απορρόφηση των δραστικών ουσιών. Μετά τα roller, απλώνεται και πάλι το διάλυμα. «Γι' αυτόν το σκοπό, επιλέγουμε δραστικές ουσίες όπως η καφεΐνη, η λεκιθίνη και το εκχύλισμα αγκινάρας», μας λέει η δερματολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου.

* ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

«Με τα roller μπορούμε να μεταφέρουμε βιταμίνες στο τριχωτό της κεφαλής, στο σημείο από όπου τις αντλούν οι ρίζες των μαλλιών», μας εξηγεί ο πλαστικός χειρουργός Αναστάσιος Τσεκούρας. Και συνεχίζει: «Έτσι μπορούμε να επιβραδύνουμε την τριχοπτωση, να βελτιώσουμε την ποιότητα των μαλλιών και να ενεργοποιήσουμε τις τρίχες που τώρα φυτρώνουν. Τα θρεπτικά συστατικά τονώνουν τις λειτουργίες του τριχωτού». Χρησιμοποιούνται βιταμίνες Β, μαγνήσιο, ψευδάργυρος και ασβέστιο. Η εφαρμογή επαναλαμβάνεται 1-2 φορές το μήνα.

Η εφαρμογή Το needling εφαρμόζεται στο ιατρείο, αφού έχει προηγηθεί η επάλειψη με μια αναισθητική αλοιφή. Ακολουθούν πολλά «περάσματα» του roller με τις βελόνες στο δέρμα. «Έτσι "χτενίζει" τις ίνες του κολλαγόνου, ενώ συγχρόνως ανοίγει διόδους για να διοχετευτούν οι απαραίτητες ουσίες για την αντιγήρανση, όπως οι βιταμίνες Α και C και οι παράγοντες σύσφιξης (DMAE, υαλουρονικό οξύ, ιντεμπενόνη)», μας λέει η δερματολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου. Και συνεχίζει: «Διαλέγουμε τις ουσίες που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία των ινοβλαστών στο συγκεκριμένο πρόσωπο και απλώνουμε το θεραπευτικό διάλυμα στο δέρμα τόσο πριν όσο και μετά την εφαρμογή του roller. Η θεραπεία διαρκεί περίπου μισή ώρα. Ίσως στη συνέχεια εμφανιστεί οίδημα και ερυθρότητα, αλλά μετά από 12 έως 24 ώρες υποχωρούν. Στις ημέρες που ακολουθούν, οι ινοβλάστες ξεκινούν τη διαδικασία της ανάπλασης. Πιστεύοντας ότι το κολλαγόνο έχει υποστεί βλάβη, εξαιτίας της θερμότητας, δίνουν εντολή για την παραγωγή καινούργιων αποθεμάτων».

Τα πρώτα αποτελέσματα Τα αποτελέσματα αρχίζουν να φαίνονται 3 έως 12 εβδομάδες μετά την εφαρμογή. Στους 6 μήνες ολοκληρώνονται. «Το πρόσωπο διατηρεί τη νεότητά του για 1,5 με 2 χρόνια. Ακόμη όμως και μετά την πάροδο αυτού του χρονικού διαστήματος, το δέρμα γερνάει με διαφορετικούς ρυθμούς», μας λέει η δερματολόγος και συμπληρώνει: «Αν όμως εξακολουθήσει να φροντίζει κανείς το δέρμα του με την απαραίτητη βιταμίνη Α, η βελτίωση διαρκεί περισσότερο».

INFO Ο αριθμός των επαναλήψεων καθορίζεται ανάλογα με την ηλικία και την κατάσταση του δέρματος. Μια γυναίκα γύρω στα 40 μπορεί να δει αποτελέσματα σύσφιξης με 1 μόνο επανάληψη, μια γυναίκα στα 50 χρειάζεται περίπου 3, ενώ για μεγαλύτερες ηλικίες ο αριθμός αυτός ανεβαίνει στις 5-6 επαναλήψεις, 1 φορά την εβδομάδα, για 6 εβδομάδες. Η τιμή για 1 επανάληψη είναι περίπου **150€**, ενώ για 5 διαμορφώνεται στα **500€**. ●

**αδύναμα μαλλιά
που πέφτουν;**

ΤΡΙΠΛΗ ΔΡΑΣΗ για
**ΥΓΙΗ, ΔΥΝΑΤΑ, ΛΑΜΠΕΡΑ
ΜΑΛΛΙΑ**
και **ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΕΡΑ ΝΥΧΙΑ**

100% ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ*

* Σχετικά με τη μείωση της απώλειας μαλλιών.



**> 55% λιγότερη
απώλεια τριχών
κατά το χτένισμα****

> 96% ισχυρότερη τρίχα*

* παρατηρήσεις χρηστών. Μελέτη CE-72/2006

** καθημερινή καταμέτρηση των μαλλιών που παραμένουν στη βούρτσα-πάνω από 84 ημέρες

Βρείτε το φαρμακείο
FORTE PHARMA της γειτονιάς σας - 210.80.33.413

www.fortepharma.com