

1. Η απαραίτητη απολέπιση

Όταν μιλάμε για λαμπερή επιδερμίδα, η απολέπιση είναι προϋπόθεση. Κι αν ο νους σας πάει στις σκληρές συνθέσεις που ταλαιπωρούσαν την επιδερμίδα παλαιότερα, ξεχάστε τις. Οι φόρμουλες έχουν εξελιχθεί πολύ, περιλαμβάνοντας άλφα-υδροξύ οξέα (γλυκολικά και γαλακτικά οξέα) και βήτα-υδροξύ οξέα (σαλικυλικό οξύ) που απομακρύνουν απαλά τα νεκρά κύτταρα. Όμως, μην το παρακάνετε. Εάν έχετε ευαίσθητο δέρμα, ροδόχρου ή απλή ακμή, η υπερβολική απολέπιση μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές ή να επιδεινώσει τις υπάρχουσες. Η σωστή συχνότητα είναι μία φορά στις 15 ημέρες, αφού προηγουμένως συμβουλευτείτε έναν δερματολόγο για να προσδιορίσετε ποια πρακτική είναι κατάλληλη για εσάς.

2. Μην υποτιμάτε το υαλουρονικό οξύ

Κανένας οδηγός λάμψης δεν θα ήταν πλήρης χωρίς το βασικό συστατικό της λαμπερής επιδερμίδας: το υαλουρονικό οξύ, που συμβάλλει στη σωστή ενυδάτωση. Αποτέλεσμα φυσικής διαδικασίας, με το πέρασμα του χρόνου μειώνεται, γι' αυτό πρέπει να της το προσφέρουμε τεχνητά. Στην αγορά υπάρχουν πολλά προϊόντα εμπλουτισμένα με υαλουρονικό, σε μορφή κρέμας, ορού, αλλά και ενέσιμο. Η La Roche Posay κυκλοφόρησε το **Hyalu B5**, έναν ορό με δυο τύπους καθαρού υαλουρονικού οξέος, βιταμίνη B5 και madecassoside που επανορθώνει και «γεμίζει» την επιδερμίδα ενεργοποιώντας την κυτταρική ανάπλαση. Οι ρυτίδες φαίνονται μειωμένες και η υφή της επιδερμίδας -ακόμα και ερεθισμένη- είναι πιο λεία.

1/4

©LA ROCHE-POSAY



3. Σωστή διατροφή ίσον λάμψη

Είμαστε αυτό που τρώμε, το έχουμε ακούσει πολλές φορές. Η σωστή διατροφή, λοιπόν, σε συνδυασμό με την κατάλληλη φροντίδα προσφέρουν λαμπερή όψη. Συνηθίστε να καταναλώνετε σκούρα φυλλώδη πράσινα λαχανικά (πλούσια σε βιταμίνη C για παραγωγή κολλαγόνου), μούρα (με αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες), καθώς και θαλασσινά. «Τα τελευταία έχουν ψευδάργυρο, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και σελήνιο. Ο ψευδάργυρος βοηθά στην αναβάθμιση του κολλαγόνου, τα λίπη προάγουν την ανάπτυξη των κυττάρων και το σελήνιο περιορίζει τις βλάβες και τις φλεγμονές», εξηγεί ο διατροφολόγος και συγγραφέας Jess Sepel. Αν ψάχνετε για κάτι πιο δυνατό, προσθέστε το συμπλήρωμα διατροφής **Bodyguard** της Sky Premium Life για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό και τα επίτεδα ενέργειας του οργανισμού αλλά και να προστατεύσετε τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες. Η φόρμουλα στοχευμένης δράσης του περιέχει σαμπούκο (elderberry), βήτα-γλυκάνες, βιταμίνες C, B12, D3, K2, σελήνιο, ψευδάργυρο και χαλκό.

2/4

©Sky Premium Life



4. Ανακαλύψτε τα ceramides

Ακούμε πολλά για τα πεπτιδία και τη ρετινόλη, αλλά τα ceramides μπορεί να είναι ο γρηγορότερος τρόπος για να αποκτήσετε λαμπερή επιδερμίδα. Πρόκειται για φυσικά λιπίδια που δημιουργούν ένα πλέγμα μεταξύ των κυττάρων του δέρματος. Όταν αυτό καταρρέει, ο επιδερμικός φραγμός αποδυναμώνεται, κάτι που ισοδυναμεί με την πτώση των επιπέδων υγρασίας και την αύξηση των ερεθισμών. Τα καλά νέα; Σύμφωνα με μια μελέτη του 2018, μια φόρμουλα με ceramides αυξάνει την ενυδάτωση και μειώνει σημαντικά τη διαδερμική απώλεια νερού στις επόμενες 24 ώρες. Τα συνθετικά ceramides περιέχονται σε πολλές σειρές περιποίησης, όπως το CeraVe. «Τα εμπλουτισμένα με ceramides καθαριστικά και οι ενυδατικές κρέμες κάνουν πραγματικά τη διαφορά», λέει η δερματολόγος Δρ Ελένη Γιαζεμίδης, από την κλινική SouthDerm του Σίδνεϊ. Το δικό μας αγαπημένο είναι το **ενυδατικό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος** CeraVe το οποίο είναι εμπλουτισμένο με τρία απαραίτητα ceramides και υαλουρονικό οξύ αποκαθιστώντας τον φυσικό επιδερμικό φραγμό.

3/4

©CeraVe



5. Εμπιστευτείτε τους ειδικούς

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι όταν αξιολογούμε την ηλικία των άλλων, το μάτι προσπερνά τις ρυτίδες και τις γραμμές, και επικεντρώνεται στον τόνο και την υφή του δέρματος. Αν αυτό είναι λαμπερό, επισκιάζονται όλες οι ατέλειες. Αν και ένα πρωτόκολλο περιποίησης προς αυτή την κατεύθυνση είναι σημαντικό, μπορεί να ενισχυθεί με ξεχωριστές θεραπείες αναζωογόνησης. Όπως την αποκλειστική θεραπεία **Aquagold Fine Touch** της Dr. Βεργολιά που βελτιώνει τον τόνο και την υφή και βελτιώνει τις ουλές ακμής και της τραχιάς όψης, τη διαύγεια της επιδερμίδας. Πρόκειται για ένα πατενταρισμένο σύστημα microchannel-microinjector που διαθέτει είκοσι εξαιρετικά λεπτές βελόνες, επικαλυμμένες με χρυσό 24 καρατίων και με μικροδιαύλους, ειδικά σχεδιασμένους ώστε να εγχέουν κάτω από την επιφάνεια της επιδερμίδας μικροδόσεις Botox, υαλουρονικού οξέος και άλλων βιοενεργών δραστικών ουσιών, με εντελώς ανώδυνο τρόπο, ακόμα και στις πιο εύθραυστες ζώνες τους προσώπου.

6. Φτιαγμένο κατά παραγγελία

«Το δέρμα δεν είναι σταθερό. Αν σήμερα σας απασχολεί η υφή του, αύριο σειρά θα έχουν οι γραμμές και οι ρυτίδες και ούτω καθεξής», λέει η Janet Pardo, αντιπρόεδρος της Clinique. Οι εταιρείες καλλυντικών έχουν επιτέλους συμβιβαστεί με αυτό το αξίωμα και δημιουργούν όλο και περισσότερο εξειδικευμένες συνθέσεις, κατάλληλες για την κάθε ιδιαίτερη ανάγκη. Μην έχοντας τον δερματολόγο συνέχεια στο πλευρό σας, αυτό βοηθά να επιλέξετε ό,τι σας ταιριάζει τη δεδομένη στιγμή. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να έχετε στο ντεσσερ σας το **Clinique iD** με ενεργά συστατικά, για πολλές διαφορετικές ανάγκες. Σας το συστήνουμε.