



**m** ΜΑΜΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

# Λαμπερό δέρμα όπως της εγκυμοσύνης, για πάντα!

Για εκείνες που θυμούνται με νοσταλγία τη βελούδινη επιδερμίδα που είχαν όταν ήταν έγκυοι, η αισθητική ιατρική προτείνει μια σειρά από τεχνικές που θα τις βοηθήσουν να την αποκτήσουν ξανά.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΗΣ ΕΦΡΑΙΜΙΔΗ

**ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΧΟΜΑΣΤΕ, Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΕΙΝΑΙ** η απόλυτη κυριαρχία της βιοχημείας. Εξαιτίας του κατακλυσμού από οιστρογόνα, το πρόσωπο ακτινοβολεί. Το δέρμα είναι στιλπνό, λαμπερό, ομοιόμορφο. Ξαφνικά ανακαλύπτουμε ότι δεν χρειαζόμαστε ούτε κρέμες ημέρας, αφού η επιδερμίδα δείχνει ενυδατωμένη φυσικά. Μια φίλη θυμάται ότι, όταν ήταν έγκυος, είχε αφήσει όλα τα ακριβά προϊόντα καθαρισμού σ' ένα ντουλάπι και κάθε βράδυ έπλενε το πρόσωπό της με το σαπούνι των χεριών. Το δέρμα της δεν είχε ανάγκη από τίποτα περισσότερο! «Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η έκκριση των οιστρογόνων είναι δέκα φορές μεγαλύτερη από ό,τι συνήθως», μας λέει η δερματολόγος κ. Κατερίνα Λαμπρινοπούλου. «Οι ορμόνες αυτές έχουν ως αποστολή τους να ενισχύσουν τα τοιχώματα της μήτρας, ώστε να είναι έτοιμη για τις συσπάσεις του τοκετού. Συγχρόνως, κάνουν τους ιστούς πιο ελαστικούς, ώστε να τεντώνονται πιο εύκολα. Κατά συνέπεια, έχουν την ίδια επίδραση και στο δέρμα. Το βοηθούν να γίνεται πιο ελαστικό, γεγονός που του χαρίζει λάμψη και ομορφιά». Η φυσική λάμψη που έχουν οι γυναίκες στην εγκυμοσύνη είναι το νέο στοίχημα της αισθητικής ιατρικής. Για να τη χαρίσουν στο δέρμα, οι ειδικοί εφαρμόζουν τεχνικές που μιμούνται τη δράση των οιστρογόνων.

## **Βαθιά και διαρκής ενυδάτωση**

«Τα οιστρογόνα ενισχύουν τη δυνατότητα της επιδερμίδας να συγκρατεί υγρασία», μας λέει η δερματολόγος. «Τα νεα-

νά δέρματα, στις ηλικίες δηλαδή που το ενδοκρινικό σύστημα λειτουργεί αποτελεσματικά, προστατεύονται από μία παχιά και συμπαγή κεράτινη στιβάδα, η οποία λειτουργεί σαν ασπίδα που συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό του δέρματος. Εξαιτίας, όμως, της φθίνουσας παραγωγής των ορμονών στο πέρασμα του χρόνου, η στιβάδα αυτή αποκτά ρωγμές, με αποτέλεσμα να αφήνει τη φυσική υγρασία να "δραπετεύσει". Ωστόσο, τα επίπεδα της υδάτωσης παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντοχή και την εμφάνιση του δέρματος. Χωρίς επαρκείς ποσότητες νερού, τα κύτταρα δεν μπορούν να λειτουργήσουν σωστά».

**Η αντιμετώπιση στο σπίτι:** Για να αυξηθεί η ενυδάτωση, δεν αρκεί να χρησιμοποιούμε τις σωστές κρέμες. Το πιο σημαντικό είναι να ενισχύσουμε την ικανότητα του δέρματος να συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό του. Το πρώτο βήμα είναι να προσέξουμε τον καθαρισμό. Για να καθαρίσουμε το δέρμα χωρίς να το βλάψουμε, απλώνουμε αλοιφή Beranthol, η οποία περιέχει πανθενόλη, την αφαιρούμε με βαμβάκι και ξεπλένουμε με κλιαρό νερό. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε το Magic Mitt της Jane Iredale, ένα μαντιλάκι που αρκεί να βραχεί για να απομακρύνει το μακιγιάζ. Στη συνέχεια, για να αδιαβροχοποιήσουμε την επιδερμίδα και να τη βοηθήσουμε να συγκρατήσει την υγρασία, χρησιμοποιούμε ένα ενυδατικό προϊόν, με βρόμη (όπως η σειρά Aveeno) ή υαλουρονικό οξύ (όπως η Liftactiv Retinol HA της Vichy), συστατικά που αφήνουν ένα προστατευτικό φιλμ στην επιφάνεια.