



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Δεν είναι τυχαίο ότι έχει αναπτυχθεί μια τεράστια φιλολογία γύρω από το τι ωφελεί και τι βλάπτει το δέρμα. Είναι το όργανο με τη μεγαλύτερη έκταση και το πιο ευπρόσβλητο σε εξωτερικούς παράγοντες, ιδιαίτερα το καλοκαίρι, που παραμένει εκτεθειμένο, λόγω υψηλών θερμοκρασιών. Τι απ' όσα ακούμε για την προστασία του είναι αλήθεια; Τι πρέπει να προσέχουμε;

Μύθοι και αλήθειες για το δέρμα

Το αντηλιακό είναι απαραίτητο μόνο όταν έχει ήλιο

Μέγας μύθος. Το αντηλιακό είναι απαραίτητο κάθε εποχή, ακόμη κι αν έχει σύννεφα, γιατί η ηλιακή ακτινοβολία τα διαπερνά και μας επηρεάζει. Και δεν είναι απαραίτητο μόνο στην παραλία αλλά και στο βουνό. Όσο μεγαλύτερο είναι το υψόμετρο στο οποίο θα βρεθούμε, τόσο μεγαλύτερη είναι η έκθεσή μας στην υπεριώδη ακτινοβολία. Όπως είναι γνωστό, δεν αρκεί μια απλή επίδειξη. Απαιτείται συνεχώς ανανέωση αν ερχόμαστε σε επαφή με το νερό ή αν ιδρώσουμε.

Αν πλένεις συχνά το πρόσωπο αποφεύγεις την ακμή

Η αλήθεια είναι ότι αν καθαρίζουμε συχνά το πρόσωπο -πάνω από δύο φορές την ημέρα- και μάλιστα με ισχυρά καθαριστικά, απομακρύνουμε τα φυσικά έλαια της επιδερμίδας και ευνοούμε την ξηρότητα. Τα ήπια καθαριστικά ρυθμίζουν τη λιπαρότητα χωρίς να αφυδατώνουν το δέρμα. Αν σας «τραβάει» το δέρμα μετά τον καθαρισμό, μάλλον χρησιμοποιείτε λάθος προϊόν καθαρισμού. Και η υπερβολική απολέπιση μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή. Σίγουρα απαιτείται επιμελές ντεμακιγιάζ.

Ο ήλιος «εξαφανίζει» τα σπυράκια

Η αλήθεια είναι ότι η έκθεση στον ήλιο χωρίς προστασία, προκαλεί τους σηματογόνους αδένες να εκκρίνουν περισσότερο σμήγμα, άρα αυξάνονται οι πιθανότητες οι πόροι του δέρματος να κλείσουν και να εμφανιστούν σπυράκια. Επιπρόσθετα, η ηλιακή ακτινοβολία κάνει πιο σκούρα και άρα πιο έντονα τα σημάδια της ακμής.

Η σοκολάτα προκαλεί ακμή

Εξαρτάται από τον τύπο αλλά και την ποσότητα της σοκολάτας που καταναλώνετε. Η μαύρη σοκολάτα, αν περιέχει πάνω από 70% κακάο, παρέχει αντιοξειδωτικά που ωφελούν το δέρμα.

Ο καφές βλάπτει ή ο καφές ωφελεί το δέρμα

Και εδώ η κατάχρηση παίζει καθοριστικό ρόλο. Η υπερκατανάλωση καφέ επιδρά αρνητικά γιατί προκαλεί διούρηση, άρα αυξάνει τις πιθανότητες το δέρμα να αφυδατωθεί και να γεράσει πρόωρα. Ωστόσο, ένα φλιτζάνι καφέ προσφέρει ισχυρή δόση αντιοξειδωτικών -τα γνωστά φλαβονοειδή- που καταπολεμούν την πρόωγη γήρανση του δέρματος από τη ζέση, το φως, τη ρύπανση και τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Δεν είναι τυχαίο ότι η καφεΐνη αποτελεί συστατικό καλλυντικών που στόχο έχουν να μειώσουν το πρήξιμο κάτω από τα μάτια.

Το αλκοόλ προκαλεί σπυράκια

Αν και προκαλεί διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, κάνοντας εντονότερες τις κοκκινίλες και αφυδατώνοντας το δέρμα, δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι αποτελεί αιτία για την εμφάνιση ακμής. Ωστόσο, επιδρά αρνητικά σε όσους έχουν ροδόχρου ακμή.

Το λιπαρό δέρμα δεν χρειάζεται ενυδάτωση

Λάθος. Και το λιπαρό δέρμα μπορεί να αφυδατωθεί. Ωστόσο, επιλέξτε λεπτόρρευστα προϊόντα, κατάλληλα για λιπαρές επιδερμίδες.

Το δέρμα «συντηρίζει» τα καλλυντικά

Η αλήθεια είναι ότι το δέρμα έχει διαφορετι-

Ναι στα βερίκοκα!

Το βερίκοκο είναι στην εποχή του και μας καλεί να το γευθούμε. Ωστόσο είναι ωφέλιμο και αποξηραμένο. Το λάδι από τον πυρήνα των καρπών είναι επουλωτικό πληγών και καταπραυντικό, ενώ ο χυμός των φύλλων της βερικοκιάς είναι ευεργετικός σε ψωριάσεις, εκζέματα και εγκαύματα από τον ήλιο.

Πλούσιο σε βιταμίνη Α. Λιποδιαλυτή, ενισχύει την όραση και το ανοσοποιητικό και προστατεύει το δέρμα. Η ρετινόλη και το βήτα καροτένιο των βερίκοκων συμβάλλουν στην πρόληψη εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας.

Ασβέστιο και κάλιο. Προστατεύουν τα οστά. Λυκοπένιο. Πολύτιμο καροτενοειδές που συνδέεται με την προστασία από τον καρκίνο του προστάτη.

Διαιτητικές ίνες. Τις προσφέρει φρέσκο αλλά και αποξηραμένο. Μειώνουν την κακή χοληστερόλη και προστατεύουν την καρδιά, ενώ αυξάνουν την καλή χοληστερόλη. Η λιποδιαλυτή ρετινόλη διασπά γρήγορα τα λιπαρά οξέα, ωφελεί την πέψη και προστατεύει το γαστρεντερικό.

Φρούτο της δίαιτας. Οι διαιτητικές ίνες του συμβάλλουν στην αύξηση του μεταβολισμού. Μας χορταίνει χωρίς να μας δίνει περιττές θερμίδες. Ωστόσο, τα αποξηραμένα βερίκοκα περιέχουν περισσότερη ζάχαρη.

Πηγή αντιοξειδωτικών. Απαλλάσσουν τον οργανισμό από τις τοξίνες και καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες.

Μη αιμικός σίδηρος. Παραμένει περισσότερο χρόνο στο αίμα πριν απορροφηθεί, οπότε είναι αποτελεσματικότερος στην πρόληψη της αναιμίας. Η ταυτόχρονη λήψη βιταμίνης C διασφαλίζει την καλύτερη απορρόφσή του.

κές ανάγκες κάθε εποχή. Για παράδειγμα, τον χειμώνα το κρύο το αφυδατώνει, ενώ το καλοκαίρι γίνεται πιο λιπαρό λόγω αυξημένων θερμοκρασιών. Προσαρμόζουμε λοιπόν την περιποίησή του, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τις ανάγκες της επιδερμίδας.

Ο καθαρισμός προσώπου συρρικνώνει τους πόρους

Η αλήθεια είναι ότι οι πόροι δείχνουν μεγαλύτεροι λόγω σμήγματος και νεκρών κυττάρων. Όταν τα αφαιρούμε, οι πόροι δεν αλλάζουν μέγεθος αλλά δείχνουν μικρότεροι. Σε κάθε περίπτωση, το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό για ν' αναπνέει σωστά.