



## 10 ΑΛΗΘΕΙΕΣ για τα αντιγηραντικά προϊόντα

---

Είναι φανερό ότι οι ρυτίδες είναι η υπ' αριθμόν 1 πρόκληση στον κλάδο της κοσμετολογίας και η αντιμετώπισή τους το υπ' αριθμόν 1 ζητούμενο των γυναικών άνω των 30. Το δύσκολο να βρεθεί η άκρη του μίτου για την επιλογή επιστημονικά τεκμηριωμένων αντιγηραντικών ουσιών μέσα από το λαβύρινθο των άπειρων προϊόντων που προτείνουν οι εταιρίες καλλυντικών.

1. Η **βιταμίνη Α** μπορεί να μειώσει το βάθος των ρυτίδων, κυρίως λόγω της ελαφριάς φλεγμονώδους δράσης της που «φουσκώνει» το δέρμα, κάνοντας τις ρυτίδες να δείχνουν λιγότερο βαθιές.

2. Η **βιταμίνη C** μπορεί να δώσει λάμψη στο δέρμα αφού τονώσει την κυκλοφορία του αίματος, αλλά και την παραγωγή κολλαγόνου.

3. Τα **άλφα υδροξυξέα** (ΑΗΑΣ ή οξέα φρούτων) βελτιώνουν την εμφάνιση της επιδερμίδας επιταχύνοντας την αποβολή των νεκρών κυττάρων από την επιφάνεια του δέρματος.

4. Τα **ρετινοειδή** είναι χημικά που κάνουν το δέρμα να παράγει νέα κύτταρα πιο γρήγορα, κάνοντάς το παράλληλα πιο πυκνό και πιο συμπαγές. Έπειτα από χρήση 30-60 ημερών η επιδερμίδα γίνεται πιο λεία και οι λεπτές γραμμές λιγότερο ορατές. Ένα εξάμηνο χρήσης δίνει το μέγιστο της ευεργετικής επίδρασης των ρετινοειδών και βελτιώσεις στο δέρμα δεν παρατηρούνται στη συνέχεια. Με τη διακοπή της εφαρμογής τους, ωστόσο, το δέρμα σταδιακά επιστρέφει στην αρχική του κατάσταση, γι' αυτό προτείνεται η διαρκής εφαρμογή τους. Τα ρετινοειδή δεν μπορούν να δράσουν διορθωτικά σε βαθιά χαραγμένες ρυτίδες.

5. Για να δράσουν τα προϊόντα πρέπει να περιέχουν ικανή ποσότητα αντιρυτιδικών ουσιών. Διαφορετικά το μόνο που επιτυγχάνεται είναι η ενυδάτωση του δέρματος, που προστατεύει μεν από το σχηματισμό νέων ρυτίδων, δεν «σβήνει» όμως όσες ήδη υπάρχουν.

6. Δεν υπάρχει «θαυματουργό» συστατικό που να αποτελεί ελιξίριο νεότητας.

7. Τα ρετινοειδή, για παράδειγμα, μπορεί να ερεθίσουν το ευαίσθητο δέρμα προκαλώντας από ξηρότητα και ξεφλούδισμα έως κοκκινίλες, φαγούρα και αίσθηση «τραβήγματος».

8. Τα ΑΗΑΣ επίσης μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμούς αν το δέρμα εκτεθεί στον ήλιο.

9. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες μπορούν να έχουν και αντιγηραντική δράση.

10. **Κανένα αντιγηραντικό προϊόν δεν μπορεί να βοηθήσει το δέρμα, αν το «σαμποτάρετε» εκ των έσω, αν δηλαδή τροφοδοτείτε με κορεσμένα λιπαρά και επεξεργασμένες τροφές, αντί για φρέσκα λαχανικά και φρούτα.**



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ • ΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ  
[www.diet-antinou.gr](http://www.diet-antinou.gr)

Αγίας Σοφίας 17 - Τηλ. 2310 220 263 - Κινητό: 6977 653 425 - E-mail: [antinoumaria@gmail.com](mailto:antinoumaria@gmail.com)

