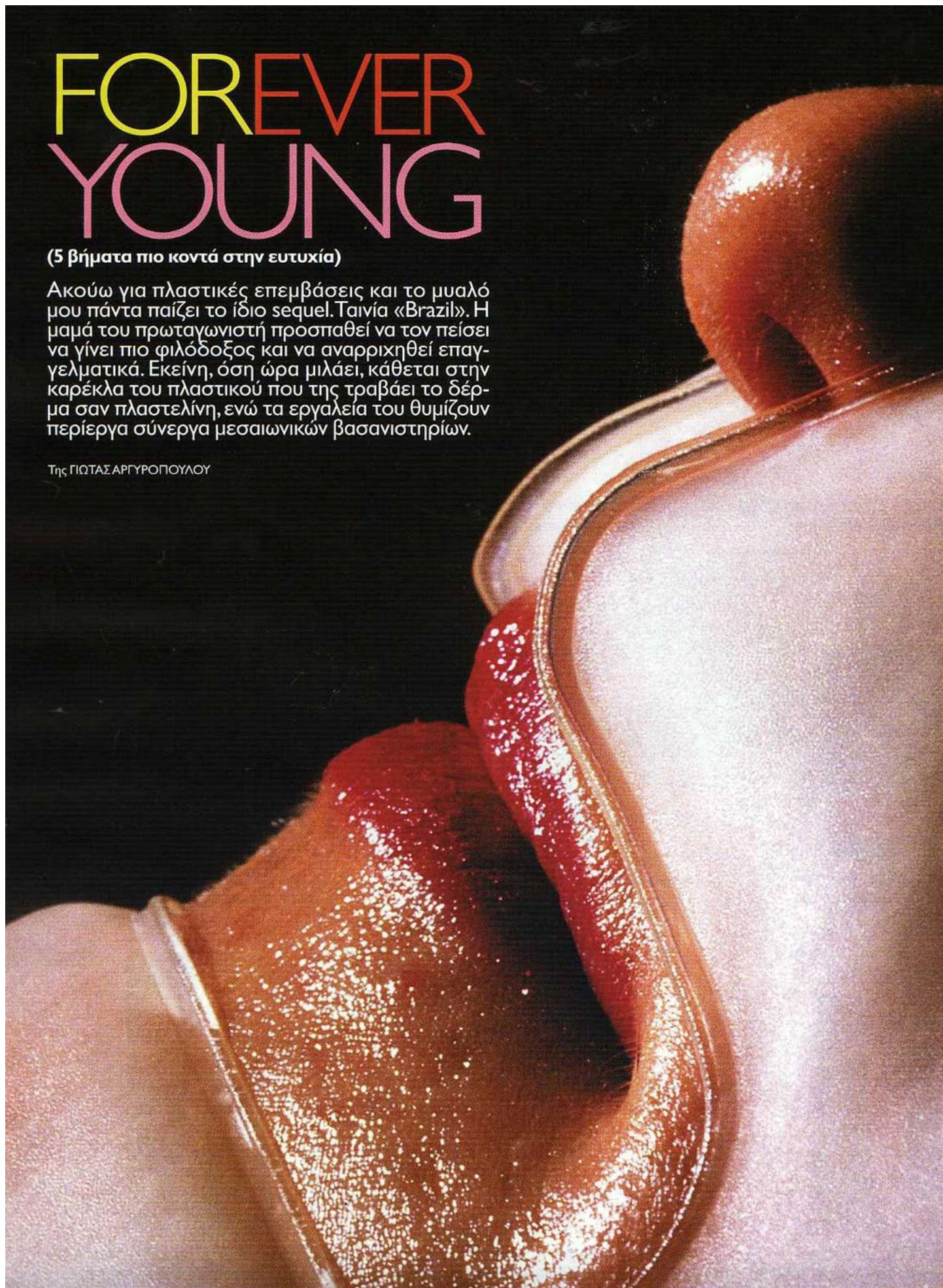


# FOREVER YOUNG

(5 βήματα πιο κοντά στην ευτυχία)

Ακούω για πλαστικές επεμβάσεις και το μυαλό μου πάντα παίζει το ίδιο sequel. Ταινία «Brazil». Η μαμά του πρωταγωνιστή προσπαθεί να τον πείσει να γίνει πιο φιλόδοξος και να αναρριχηθεί επαγγελματικά. Εκείνη, όση ώρα μιλάει, κάθεται στην καρέκλα του πλαστικού που της τραβάει το δέρμα σαν πλαστελίνη, ενώ τα εργαλεία του θυμίζουν περίεργα σύνεργα μεσαιωνικών βασανιστηρίων.

Της ΓΙΩΤΑΣ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ



**Τ**αίνα, θα μου πεις. Ψέμα. Ναι, σίγουρα, αλλά ευχαριστώ, δεν θα πάρω. Οι πλαστικές επεμβάσεις και το νυστέρι ακούγονται πολύ aggressive. Και τι γίνεται όταν οι εγχειρήσεις σου προκαλούν εφιάλτη αλλά δεν θέλεις και να βλέπεις στο πρόσωπό σου τις δεκαετίες που τους έχεις ήδη κουνήσει το μαντίλι; Η ιατρική λύση της τελευταίας δεκαετίας προτείνει να μιλήσεις στο δερματολόγο σου: Αισθητική ιατρική, ή αλλιώς cosmetology. Όμορφο πρόσωπο χωρίς νυστέρι. Ανώδυνες αντιγηραντικές θεραπείες, ήπιες τεχνικές, βελτίωση του δέρματος, και όλα αυτά χωρίς καθόλου σημάδια. Ωραία. Δεν φοβάμαι... Αλλά, τι ακριβώς θα μου συμβεί, γιατρέ μου;

### Χημικό Πίλινγκ

Μία από τις πιο δημοφιλείς θεραπείες, σύμφωνα με τις στατιστικές. Βρίσκεται ψηλά στην προτίμηση όσων παραπονιούνται για θαμπό δέρμα ή λεπτές ρυτίδες. Ένα χημικό διάλυμα απλώνεται επάνω στο δέρμα σου για λίγα δευτερόλεπτα και καταστρέφει το πρώτο στρώμα επιδερμίδας. Δηλαδή, διορθώνει ένα ηλιοκαμένο πρόσωπο με πανάδες, τη λεπτή ρυτίδωση, διώχνει την κούραση και δίνει φρεσκάδα και λάμψη. Είναι σαν να ψεκάζεις και μετά να σκουπίζεις μακριά όλα τα νεκρά κύτταρα από το πρόσωπό σου, να απαλύνεις τις ρυτίδες και το χρώμα να στρώνεται ομοιόμορφο στο νέο σου δέρμα που ήρθε τώρα στην επιφάνεια. Αυτό το καθαρό δέρμα μπορεί πια να απορροφήσει καλύτερα τα θρεπτικά στοιχεία που θα του δώσεις.

**Υπάρχουν δύο ειδών πίλινγκ.** Το πρώτο είναι πιο ελαφρύ και γίνεται με ένα διάλυμα από υδροδοξέα-γλυκολικό οξύ, που μοιάζουν με τα οξέα των φρούτων. Κάνει ήπια απολέπιση, δρα στις πιο λεπτές ρυτίδες, δίνει λάμψη και βελτιώνει την όψη του δέρματος. Ήπιο πίλινγκ κάνουμε στο πρόσωπο και στο λαιμό και μπορούμε να το ξεκινήσουμε και σε νεαρή ηλικία. Σε αυτή την περίπτωση πολλές φορές αρκεί και μία μόνο επίσκεψη, ενώ για μια πιο εντατική θεραπεία επισκέπτεσαι το δερματολόγο σου μία φορά κάθε 20 μέρες ή ένα μήνα. Το ήπιο πίλινγκ δεν δημιουργεί ερεθισμούς, κυκλοφορεί κανονικά αμέσως μετά τη θεραπεία και δεν επιφυλάσσει καμιά αρνητική συνέπεια για το δέρμα, αντίθετα αυξάνει την ικανότητά του για κατακράτηση νερού.

*Από € 70 η επίσκεψη.*

**Το άλλο είδος πίλινγκ** είναι πιο βαθύ, πιο δυνατό, και ενδείκνυται σε μεγαλύτερες ηλικίες με έντονη ρυτίδωση ή σε επιδερμίδες με μεγαλύτερα προβλήματα και ουλές από ακμή. Κάνει έντονη απολέπιση και ακριβώς γι' αυτό μετά τη θεραπεία πρέπει να μείνεις στο σπίτι για μία εβδομάδα με 10 μέρες. Παράλληλα ακολουθείς συγκεκριμένη αγωγή και χρησιμοποιείς πιο έντονη αντιηλιακή προστασία για αρκετό καιρό μετά το πίλινγκ. Γι' αυτό η καλύτερη περίοδος για να ξεκινήσεις τη θεραπεία είναι το φθινόπωρο και ο χειμώνας.

*Η μία επίσκεψη ξεκινάει από € 200 (αλλά σκέψου πόσα έξοδα γλιτώνεις μένοντας μέσα για 10 μέρες).*

### Θεραπεία Laser

Το Laser χρησιμοποιείται με δύο τρόπους. Στην επιφάνεια του δέρματος, προκαλώντας απολέπιση και δημιουργώντας το σχηματισμό νέου δέρματος. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να βελτιώσουμε τις ρυτίδες και τις ουλές από την ακμή. Στην τελευταία πιο εξελιγμένη μορφή του, το λέιζερ ξεκινάει τη θεραπεία της επιδερμίδας πιο βαθιά κάτω από το δέρμα. Πρόκειται για μια απαλή, επαναληπτική θεραπεία που αναζωογονεί το δέρμα και ολοκληρώνεται μετά από κάποιες τακτικές επισκέψεις. Στην

ουσία διεγείρει τους ινοβλάστες που αναπαράγουν κολλαγόνο και βρίσκονται στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος. Έτσι, οι ρυτίδες απαλύνονται σταδιακά από μέσα προς τα έξω και το δέρμα αποκτάει ελαστικότητα και αντοχή. Οι επισκέψεις στο γυατρό γίνονται κάθε 25 μέρες και μετά από την τέταρτη φορά αρχίζεις να βλέπεις τα αποτελέσματα. Συνολικά θα χρειαστείς γύρω στις 4 με 6 επισκέψεις.

*Από € 150 η συνεδρία.*

**Η άλλη χρήση** της θεραπείας λέιζερ εφαρμόζεται στην περίπτωση ευρυαγγείας. Με το λέιζερ ο γιατρός «καίει» τις ανεπιθύμητες φλέβες οι οποίες στη συνέχεια απορροφώνται. Σε αυτή την περίπτωση θα χρειαστείς μόνο 2 με 3 επισκέψεις.

*Από € 150 η επίσκεψη.*

### Fillers – Εμφυτεύματα

Ενέσεις υαλουρονικού οξέως (μην τρομάζεις, δεν καταλαβαίνεις τίποτα) ή εμφυτεύματα (διάφορα σκευάσματα που γεμίζουν τις εκφράσεις του προσώπου και κάνουν το δέρμα να φαίνεται λείο. Ο γιατρός περνάει ένα υγρό με ένεση κάτω από την επιδερμίδα μας, το οποίο παραμένει στη θέση του για μερικούς μήνες. Το υλικό αυτό γεμίζει τη ρυτίδα και δημιουργεί ένα υπόστρωμα που αναστηλώνει το δέρμα μας. Πρόκειται για ένα τζελ που με το πέρασμα του χρόνου διασπάται, μετατρέπεται σε νερό και τελικά απορροφάται πλήρως από το δέρμα. Τα ενέσιμα υλικά γίνονται στο ιατρείο, σε ανώδυνες συνθήκες, χρησιμοποιώντας τοπική αναισθητική κρέμα ή αναισθησία τύπου επίσκεψη στον οδοντίατρο. Δημιουργεί παροδική βελτίωση και για να τη διατηρήσεις θα κάνεις επαναληπτικές επισκέψεις στο γυατρό σου. Μετά τη θεραπεία μπορείς να επιστρέψεις στις καθημερινές σου δουλειές την ίδια ημέρα. Μόνο που θα είσαι πιο κοκκίλα από πριν.

Τις ενέσεις αυτές μπορούμε να τις κάνουμε στις γραμμές κάτω από τα μάτια, στις ρινολαβιακές, στις ρυτίδες του καπνιατή στο άνω χείλος, ή σε άλλα σημεία όπου θέλουμε να αυξήσουμε τον όγκο, να γεμίσουμε και να υποστηρίξουμε γενικά την κατασκευή του προσώπου μας όπου χρειάζεται ή όπου θέλουμε. Το αποτέλεσμα διαρκεί 4 με 6 μήνες. Υπάρχουν και τα μόνιμα εμφυτεύματα, τα οποία όμως, στην περίπτωση που αλλάξεις γνώμη ή στην πορεία το δέρμα σου αποκτήσει άλλες ανάγκες, αφαιρούνται μόνο με εγχείρηση. Σκέψου πριν αποφασίσεις.

*Από € 150-200 την επίσκεψη.*

### Βοτουλινική τοξίνη (Vistabel)

Πιο μόδα κι από τα σφηνάκια καρπούζι στα μπαρ. Οι μικρές τοπικές ενέσεις από αλλαντική τοξίνη φαίνεται να είναι οι αγαπημένες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Χρησιμοποιούνται για να απαλύνουν τις ρυτίδες έκφρασης στο μέτωπο και τις λεπτές γραμμές γύρω από τα μάτια (πόδι της χήνας). Η δράση της παραλύει τους μύες του προσώπου, αναστέλλει την κινητικότητά τους.

Όταν πάμε στο γυατρό διαλέγουμε τα σημεία όπου θα κάνουμε τις ενέσεις ανάλογα με το αποτέλεσμα και τις αλλαγές που θέλουμε να πετύχουμε στο πρόσωπό μας. Πρέπει να προσέξουμε να μην παγώσουμε εντελώς την εκφραστικότητα του προσώπου μας και να κρατήσουμε μικρή κινητικότητα που θα του επιτρέπει να φαίνεται πιο φυσικό και εκφραστικό. Τα αποτελέσματα της θεραπείας με βοτουλινική τοξίνη (Vistabel) τα βλέπουμε σταδιακά στις 3 με 10 μέρες μετά την επίσκεψη στο γυατρό, ενώ φτάνει στο maximum της δράσης τη 15η μέρα. Διαρκεί 4 με 6 μήνες και μετά πρέπει να επαναλάβεις την ένεση για να συνεχιστεί η δράση. Η διαδικασία διαρκεί 15-20 λεπτά. Αμέσως μετά

**«Ψνόμουνα να πάω για πλαστική αλλά στο γραφείο του γιατρού που επισκέφτηκα είδα κρεμασμένους πολλούς πίνακες του Πικάσο, οπότε...»**

*- Rita Rudner  
(Αμερικανίδα συγγραφέας)*

τη θεραπεία αποφεύγουμε να ξαπλώσουμε περίπου 2 με 3 ώρες. Ωραία, ας παίξουμε μια μπιρίμπα λοιπόν. Η μέθοδος Vistabel εφαρμόζεται στην Ελλάδα από 1η Ιανουαρίου 2006.

Η κάθε εφαρμογή στοιχίζει από €300-600. (Και μην ξεχνάς ότι και όταν γελάς φαίνεσαι εξίσου όμορφη.)

### Ενυδατικές ενεσοούλες

Μεσοθεραπεία που έχει εμφανιστεί και εφαρμόζεται τα δύο τελευταία χρόνια. Κάνεις ενυδατικές ενέσεις στο πρόσωπο και στο μπούστο, που προσφέρουν στο δέρμα μεγαλύτερη ενυδάτωση και φρεσκάδα. Μια πολύ ήπια θεραπεία, εντελώς ακίνδυνη, την οποία μπορείς να κάνεις τακτικά ή συμπληρωματικά μαζί με κάποια άλλη από τις παραπάνω θεραπείες που μπορούν έτσι κι αλλιώς να συνδυαστούν.

Τιμή από € 100 ανάλογα με το υλικό.

### BEAUTY TIPS

• **Να το πω και του Βαγγέλη:** Το ποσοστό των ανδρών που επισκέπτονται το γιατρό για αισθητικούς λόγους είναι αρκετά υψηλό και αυξάνεται κάθε χρόνο. Γενικά οι επισκέψεις και από τα δύο φύλα έχουν αυξηθεί καθώς οι τιμές των θεραπειών έχουν γίνει πιο προσιτές και όλοι προσέχουν περισσότερο την εμφάνισή τους.

• **Κι αν γίνω σαν πίνακας του Πικάσο:** Το ποσοστό και η πιθανότητα παρενεργειών από τις παραπάνω θεραπείες είναι πολύ μικρό. Στην ουσία, η αλλεργική αντίδραση που μπορεί να δημιουργηθεί προκαλείται από τα υλικά, αν έχουμε υπερευαισθησία, ή από τη χρήση κακού υλικού ή κακής εφαρμογής.

• **Για τις ευαίσθητες:** Κάποιες από τις παραπάνω θεραπείες γίνονται με τοπική αναισθησία.

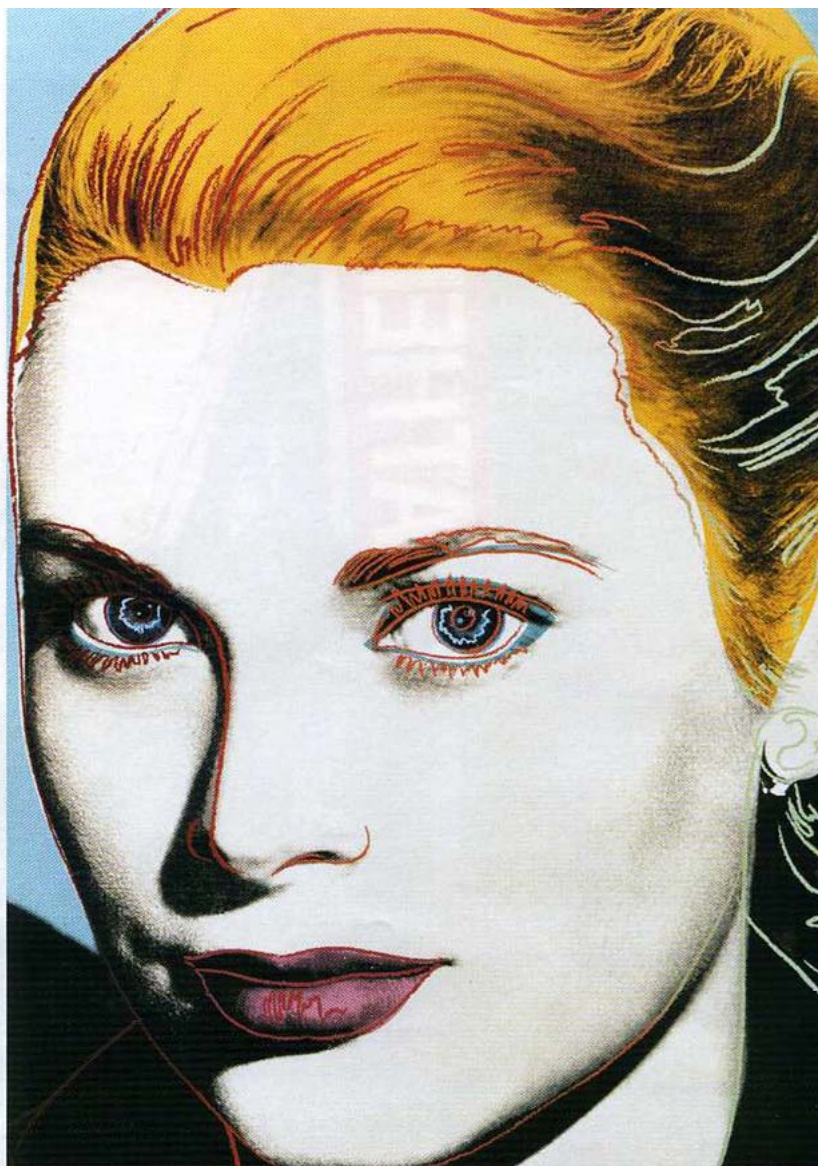
• **Κι ο πλαστικός:** Μερικές από τις παραπάνω θεραπείες μπορούμε να τις κάνουμε και στον πλαστικό χειρουργό. Στο δερματολόγο, όμως, μάλλον θα σου έρθουν λίγο πιο φτηνά. Σε περίπτωση που έχεις ήδη περάσει από χειρουργείο, μπορείς να επισκεφθείς το δερματολόγο για να καλύψεις ακόμα και τα σημάδια των επεμβάσεων.

• **Πότε τα κάνουμε:** Αυτό δεν εξαρτάται από την ηλικία αλλά από το δέρμα ή το πρόβλημα και την ευαισθησία που έχεις. Γενικά οι παραπάνω θεραπείες, καθώς είναι ήπιες, συνιστώνται και σε νέες ηλικίες.

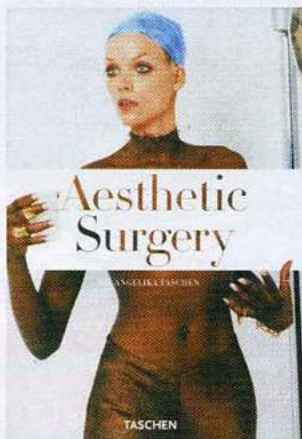
• **Τι με χαλάει:** Προσοχή στη διατροφή, στο αλκοόλ, στο κάπνισμα και πάρα πολύ στον ήλιο. Η ακτινοβολία του ήλιου δρα αθροιστικά πάνω μας. Πρέπει να χρησιμοποιούμε αντιλιακή κρέμα ή ενυδατική με δείκτη προστασίας όλο το χρόνο. Οι δυσχρωμίες εμφανίζονται όσο περνάνε τα χρόνια, ενώ λένε ότι συμβάλλουν επίσης η χρήση αντισυλληπτικών, η κύηση και διάφοροι γενετικοί παράγοντες.

• **Καθημερινή περιποίηση:** Η χρήση ενυδατικής κρέμας πρωί και βράδυ και ο καθημερινός καθαρισμός του προσώπου στο τέλος της ημέρας συμβάλλουν στην καλή ποιότητα και τη διατήρηση της επιδερμίδας μας. 📌

Ευχαριστούμε το δερματολόγο Νικήτα Στρατηγό (επιστημονικό συνεργάτη του νοσοκομείου Metropolitan) για τις παραπάνω πληροφορίες.



Η ωραία Grace Kelly και το τέρας Jocelyn Wilder



Μάθε όλη την ιστορία της Αισθητικής Χειρουργικής από το βιβλίο «Aesthetic Surgery» της Angelika Taschen, εκδ. Taschen.

