



Ήλιος και θάλασσα, προσφέρουν μεν στιγμές χαλάρωσης και ξεγνοιασιάς, στερούν όμως από την επιδερμίδα τον ομοιόμορφο χρωματικό τόνο, τη λεία όψη και υφή της.

Για καλή μας τύχη, στο πλούσιο «οπλοστάσιο» της σύγχρονης βιομηχανίας της ομορφιάς υπάρχουν τέσσερα ενεργά συστατικά που εγγυώνται όχι μόνο την ασφάλεια αλλά και την ... ολική της επαναφορά.

#### **1 Βιταμίνη C: ενισχυμένη προστασία από τον ήλιο**

Γνωρίζουμε πολύ καλά πως η έκθεση στον ήλιο προκαλεί οξειδωτικό στρες στην επιδερμίδα. Η πολύτιμη βιταμίνη είναι το πιο αποτελεσματικό όπλο κατά των ελεύθερων ριζών, τον βασικό λόγο φωτογήρανσης.

Τι προσφέρει: Η βιταμίνη C είναι μια ισχυρή υδατοδιαλυτή βιταμίνη. Στα καλλυντικά προϊόντα, συνήθως την βρίσκουμε με τη μορφή των συνθετικών της παραγώγων από τα οποία, τα πιο γνωστά είναι το ασκορβικό οξύ (ascorbic acid), το L- ascorbic acid, το sodium ascorbyl phosphate, το ascorbyl palmitate, το magnesium ascorbyl phosphate (MAP) όπως και το sodium ascorbyl phosphate (SAP). Αυτό ίσως που την κάνει ξεχωριστή, είναι πως παραμένει το ίδιο δραστήριο σε οποιαδήποτε μορφή ή συγκέντρωση, ακόμη και στην πιο χαμηλή. Στη διάρκεια λοιπόν του καλοκαιριού, έχουμε πολλούς λόγους να «επενδύσουμε» στις ευεργετικές της ιδιότητες. Όταν εφαρμόζεται τοπικά, προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά που

προκαλούν οι ακτίνες UV. Αναστέλλει τη δράση της τυροσινάσης, του ενζύμου που συντελεί στην παραγωγή μελανίνης, αποτρέποντας τη δημιουργία δυσχρωμιών, περιορίζει τυχόν φλεγμονές και επιπλέον ενισχύει την αντηλιακή προστασία των εξειδικευμένων φίλτρων.

## 2 Βιταμίνη E: Αντιοξειδωτική προστασία

Όπως και η βιταμίνη C έτσι και αυτή η βιταμίνη είναι ένας βασικός αντιοξειδωτικός παράγοντας που σας προσφέρει ενισχυμένη προστασία από τον ήλιο.

Τι προσφέρει: Άλλο ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό συστατικό. Πρόκειται για μια λιποδιαλυτή βιταμίνη- στα καλλυντικά αναγράφεται ως τοκοφερόλη-, η οποία ξεχωρίζει για την πλούσια προστατευτική αλλά και επανορθωτική της δράση ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με άλλες βιταμίνες . Σύμφωνα με μελέτες, αρκεί μια μικρή δόση ηλιακού φωτός για να καταστρέψει την τοκοφερόλη που βρίσκεται στα κατώτερα στρώματα της κεράτινης στιβάδας και στο χόριο, το μεσαίο στρώμα του δέρματος. Γι αυτό, όποτε χρησιμοποιούμε καλλυντικά προϊόντα- αντηλιακά ή κρέμες καθημερινής περιποίησης- που περιέχουν βιταμίνη E, εξουδετερώνουμε, πρώτα απ' όλα, τις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται λόγω της έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία. Με τη συστηματική της χρήση, μπορούμε να προλάβουμε το ερύθημα και τυχόν φλεγμονές ή κοκκινίλες από την αλόγιστη έκθεση στην UV ακτινοβολία.

## 3 Aloe vera: αντιφλεγμονώδης και επουλωτική δράση

Το ότι τη βρίσκουμε στα περισσότερα προϊόντα για μετά τον ήλιο, μόνο τυχαίο δεν είναι. Η αλόη, η γνήσια ή φαρμακευτική αλόη ή ο «σιωπηλός θεραπευτής», όπως την ονομάζουν, είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις πολύτιμες καλλυντικές και θεραπευτικές της ιδιότητες.

Τι προσφέρει: Τα 75 ευεργετικά συστατικά που περιέχει- βιταμίνες B και C, μεταλλικά στοιχεία- ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, ψευδάργυρο-, ένζυμα, αμινοξέα, σάκχαρα και λιπαρά οξέα – συμβάλλουν στην πλούσια ενυδατική, επουλωτική, αντιβακτηριδιακή, αντιφλεγμονώδη και αντισηπτική της δράση. Η αλόη απορροφάται εύκολα και διεισδύει στις βαθύτερες στιβάδες της επιδερμίδας προσφέροντας άμεση αίσθηση δροσιάς και ανακούφισης. Γι αυτό και συστήνεται τόσο για τα ηλικιακά όσο και για τα κοινά εγκαύματα. Τονώνει, επιπλέον, τη

μικροκυκλοφορία, με αποτέλεσμα να εξασφαλίζει ταχύτερη επούλωση των φλεγμονών και ανάπλαση της επιδερμίδας.

#### 4 Ύαλουρονικό οξύ: αποκαθιστά την απώλεια υγρασίας

Είναι το πρώτο συστατικό που μας έρχεται στο νου όταν μιλάμε για ενυδάτωση της επιδερμίδας. Κι όσο κι αν το όνομά του μας ξενίζει – οξύ;- πρόκειται για ένα φυσικό συστατικό που υπάρχει στο ανθρώπινο σώμα, κυρίως στις αρθρώσεις, στους συνδετικούς ιστούς αλλά και στα κύτταρα της επιδερμίδας.

Τι προσφέρει: Πρόκειται για έναν ισχυρό υγραντικό παράγοντα που, χάρη στην ικανότητά του να συγκρατεί νερό μέχρι και 1000 φορές τον όγκο του, ρυθμίζει τα επίπεδα υγρασίας. Στη διάρκεια του καλοκαιριού, που η επιδερμίδα είναι περισσότερο εκτεθειμένη στον ήλιο, η κεράτινη στιβάδα χάνει τη συνοχή της, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται «κενά» που επιτρέπουν την απώλεια υγρασίας. Το υαλουρονικό οξύ, ανάλογα με το μοριακό του βάρος, παραμένει στην επιφάνεια ή εισχωρεί σε μεγαλύτερο βάθος, γεμίζει τα κενά εκ των έσω κι έτσι, αποκαθιστά τα αποθέματα νερού και τα επαναφέρει στα φυσιολογικά επίπεδα.

Πηγή: [skingurus.gr](http://skingurus.gr)