

SHISEIDO SKIN NEWSLETTER

Η πραγματική δύναμη της επιδερμίδας πηγάζει από μέσα μας.
Αυτή την περίοδο, περισσότερο από ποτέ, οφείλουμε να αφιερώσουμε χρόνο στο εαυτό μας και στην φροντίδα της επιδερμίδας μας, παραμένοντας αισιόδοξοι και ασφαλείς.

by Dr Nathalie Broussard

Scientific Communication Director at Shiseido

Στην Shiseido αναζητούμε την ομορφιά παντού! Στη φύση, το περιβάλλον, το φως, το χρώμα και στις λεπτομέρειες της ίδιας της ζωής. Καθώς διανύουμε μια πρωτοφανή περίοδο με πρωτόγνωρα συναισθήματα, ανακαλύπτουμε τη δύναμη που κρύβεται μέσα μας και αποκτούμε μια πιο αρμονική σχέση με τον εαυτό μας. Τώρα, περισσότερο από ποτέ, οφείλουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας, παραμένοντας ψύχραιμοι, αισιόδοξοι και ασφαλείς.

Σε αυτή την περίοδο, που η καθημερινότητά μας έχει αλλάξει έντονα σε λίγες μόνο μέρες, η έννοια της προσοχής σε κάθε μας κίνηση έχει αποκτήσει μοναδική σημασία. Το γεγονός ότι είμαστε συνεχώς μέσα στο σπίτι, δεν σημαίνει ότι το δέρμα μας προστατεύεται. Φυσικά δεν είμαστε εκτεθειμένοι σε πολλές από τις συνηθισμένες περιβαλλοντικές επιθέσεις, όπως ηλιακή ακτινοβολία και ρύπανση, αλλά υπάρχουν άλλες επιπτώσεις στο δέρμα μας. Κυρίως από την ξηρή ατμόσφαιρα που δημιουργείται από τα συστήματα θέρμανσης και τους εσωτερικούς ρύπους, ειδικά από την χρήση της κουζίνας.

Αλλά την μεγαλύτερη επίδραση στο δέρμα μας έχει το στρες που δημιουργείται από το αίσθημα του περιορισμού. Το συγκεκριμένο στρες μετρήθηκε σε μελέτη που διεξήχθη το 2018 από την JAXA (Japan Aerospace Exploitation Agency) σε συνεργασία με την ερευνητική ομάδα της Shiseido, σε 23 άτομα που είχαν τεθεί σε καραντίνα για 15 ημέρες. Κατά τη διάρκεια του πειράματος, το στρες ήταν σε υψηλότερα επίπεδα από το συνηθισμένο με ορατές επιδράσεις στο δέρμα, όπως μειωμένη λειτουργία του προστατευτικού ιστού, αυξημένη παραγωγή σμήγματος και αυξημένα σημάδια φλεγμονής. Κατά συνέπεια, η επιδερμίδα είχε πρόβλημα να συγκρατήσει την υγρασία με αποτέλεσμα να δείχνει αφυδατωμένη. Ήταν περισσότερο εύθραυστη καθιστώντας την ιδιαίτερα ευαίσθητη στην περίσσια έκκριση σμήγματος. Επιπλέον, καθώς οι μύες του προσώπου ήταν πιο σφιγμένοι, έτσι και οι εκφράσεις του προσώπου, κυρίως το γέλιο, έγιναν πιο ασύμμετρες.

Για όσους από εμάς, που θέλουμε να αξιοποιήσουμε τον επιπλέον ελεύθερο χρόνο που έχουμε στο σπίτι, η περιποίηση της επιδερμίδας είναι η ιδανική πρόταση. Για όσους από εμάς, που συνδυάζουμε την δουλειά από το σπίτι με τις οικογενειακές υποχρεώσεις, αποτελεί μια ξεχωριστή πρόκληση. Αλλά σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, η φροντίδα του εαυτού μας θα αποτελέσει σίγουρα μια μεγάλη πηγή ευεξίας, ηρεμίας και χαράς για όλους μας.

TAKE CARE !



01

ΕΝΤΑΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Όταν κυκλοφορούμε στην πόλη, το δέρμα εκτίθεται σε περιβαλλοντικούς ρύπους. Μέσα στο σπίτι, το δέρμα αντιμετωπίζει εσωτερικούς ρύπους, ειδικά όταν μαγειρεύουμε συχνά. Ο χρόνος που περνάμε στην κουζίνα εκθέτει το δέρμα μας σε πτητικά σωματίδια που οξειδώνουν τον ιστό και αυξάνουν το επίπεδο φλεγμονής του δέρματος. Επιπλέον, δύο κινέζικες μελέτες έδειξαν ότι ορισμένα σωματίδια που προέρχονται από την κουζίνα αυξάνουν τα σημάδια γήρανσης του δέρματος, συγκεκριμένα τις ρυτίδες και τις σκούρες κηλίδες. Ο εντατικός καθαρισμός είναι ζωτικής σημασίας, με σκοπό να εξαλειφθούν πλήρως όλα αυτά τα σωματίδια αλλά και οι υπόλοιποι βλαβεροί ρύποι.

SKINCARE RITUALS

Ξεκινήστε σωστά την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης το πρωί, επιλέγοντας το αγαπημένο σας προϊόν καθαρισμού και δημιουργήστε τις ιδανικές συνθήκες για διαχρονική ομορφιά, ενισχύοντας έτσι την πρώτη γραμμή άμυνας. Το **Extra Rich Cleansing Milk** με μεταλλικό νερό από την πηγή Kirishima, απομακρύνει τους ρύπους και το περίσσιο σμίγμα από την επιδερμίδα ενώ συγχρόνως την διατηρεί ενυδατωμένη για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Πολλά περισσότερα από ένα απλό προϊόν καθαρισμού, το **Complete Cleansing Microfoam** απομακρύνει τους ρύπους και το μακιγιάζ, ενώ συγχρόνως ενυδατώνει και λειαίνει την υφή της επιδερμίδας. Το βράδυ αν πρέπει να συμμετέχετε σε μια τηλεδιασκέψη, είναι καλύτερο να κάνετε διπλό καθαρισμό. Ξεκινήστε με το **Perfect Cleansing Oil** για να αφαιρέσετε το μακιγιάζ και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε ένα προϊόν καθαρισμού με αφρό για να μειώσετε τις επιπτώσεις της ρύπανσης.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΚΑΤΙ ΑΚΟΜΑ;

Αν χρειάζεστε ένα emergency reset, το **WASO Soft + Cushy Polisher** ένα καθημερινό, κρεμώδες προϊόν απολέπισης με σόγια, αποτελεί μια ξεχωριστή πρόταση για απαλή και δροσερή επιδερμίδα. Αν η ανάγκη σας για απολέπιση είναι ακόμα πιο έντονη, η **WASO Purifying Peel off Mask**, μια ροζ-περλέ μάσκα με φυτικά συστατικά, αφαιρεί τους ρύπους και καταπραΰνει το δέρμα, διατηρώντας το απαλό και ενυδατωμένο.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Δεν είναι μυστικό ότι γενικότερα το στρες αλλά και πιο συγκεκριμένα το στρες της απομόνωσης, έχει ισχυρό αντίκτυπο στο δέρμα, όπως μελετήθηκε για περισσότερα από 30 χρόνια από τον *Dr Hosoi, Shiseido Senior Scientist*. Η συγκεκριμένη μελέτη έδειξε ότι το άγχος επιβραδύνει την αποκατάσταση της λειτουργίας φραγμού, προκαλεί πτώση των κερατινοκυττάρων του δέρματος μειώνοντας έτσι την ανανέωσή του, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σημαντικές φθορές στο αμυντικό σύστημα του δέρματος. Με λίγα λόγια προσπαθήστε να χαλαρώσετε και να ηρεμήσετε το δέρμα σας.

SKINCARE RITUALS

Προσθέστε έναν εξειδικευμένο ορό μετά τον καθαρισμό και πριν την ενυδάτωση για να ενισχύσετε τη φυσική άμυνα του δέρματος. Το ενισχυμένο **Shiseido's Ultimune Power Infusing Concentrate** με περισσότερα από 150 βραβεία παγκοσμίως και 39 πατέντες ευρεσιτεχνίας, ενισχύει το αμυντικό σύστημα του δέρματος και ενδυναμώνει την επιδερμίδα ενάντια στο στρες. Συνεχίστε με το ενυδατικό σας προϊόν περιποίησης.

Η **Essential Energy**, κρέμα ενυδάτωσης πλούσια σε υαλουρονικό οξύ, αντισταθμίζει την απώλεια υγρασίας που προκαλούν οι αλλαγές στη λειτουργία φραγμού του δέρματος.

Αν επιθυμείτε πιο ενισχυμένη αντιγηραντική φροντίδα, η νέα **Vital Perfection Uplifting and Firming Cream** αντιμετωπίζει τις βασικές αιτίες χαλάρωσης, σκούρων κηλίδων και έντονων ρυτίδων. Ο συνδυασμός με την κρέμα νυχτός της σειράς, χαρίζει ορατό αποτέλεσμα lifting και εμφανώς πιο λαμπερή και φωτεινή επιδερμίδα σε τέσσερις μόλις εβδομάδες.



ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΟΝΟ;

Για να χαλαρώσετε το βράδυ απλώστε στο πρόσωπό σας την **WASO Sleeping Mask**, η οποία ενεργεί συνεχώς για ώρες για να επαναφορτίσει την ενυδάτωση του δέρματος ενώ συγχρόνως προάγει ένα πιο ήρεμο ύπνο χάρη στα οφέλη της αρωματοθεραπείας. Η ένταση και το στρες της συγκεκριμένης περιόδου, κάνουν εντονότερες τις γραμμές στην περιοχή των ματιών. Η **Benefiance Wrinkle Smoothing Eye Cream** φωτίζει άμεσα την περιοχή των ματιών, προσφέρει ενισχυμένη ενυδάτωση και αποτελεί τον ιδανικό τρόπο να αντιμετωπίσετε τις ρυτίδες που προκαλούνται από το στρες.



ΕΧΕΤΕ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΧΡΟΝΟ;

Η Face yoga είναι ένα μοναδικός τρόπος για να ηρεμήσει το μυαλό αλλά και τα χαρακτηριστικά του προσώπου σας, όταν το στρες δημιουργεί σφιγμένους μύες του προσώπου. Για να απελευθερώσετε την ένταση, το μόνο που χρειάζεστε είναι λίγες ασκήσεις όπως αυτές που διδάσκονται από την Aurélie Delsol, ιδρύτρια της μεθόδου FACE YOGA SOUL*, που προσφέρετε σε 10λεπτα σεμινάρια καθημερινών ασκήσεων για πρακτική στο σπίτι. Η αγαπημένη μας άσκηση για να χαλαρώσετε το χαμόγελο και το σαγόνι: Καλύψτε τα δόντια σας με τα χείλη σας, σαν να θέλετε να τα κυλήσετε. Στη συνέχεια κρατήστε αυτή τη θέση σχηματίζοντας ένα «Ο» με το στόμα σας. Συνεχίστε σχηματίζοντας από το «Ο» το «Α». Επαναλάβετε 10 φορές για 3 φορές την ημέρα. Ολοκληρώστε τις ασκήσεις πιέζοντας πολύ ελαφρά στο τόξο του Cubid - το περιθώριο ανάμεσα στη μύτη και στο άνω χείλος. Πιέστε ελαφρά για 45 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 3 φορές.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΚΑΘΑΡΟΥ ΑΕΡΑ

Η έλλειψη καθαρού αέρα σημαίνει ότι το δέρμα δυσκολεύεται να μείνει οξυγονωμένο και φωτεινό. Ειδικά όταν η μικροκυκλοφορία επιβραδύνεται λόγω της έλλειψης της σωματικής άσκησης, η οποία συνήθως διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος. Τα κύτταρα στερούνται θρεπτικών ουσιών και η λειτουργία τους επιβραδύνεται. Καθώς περνούν οι μέρες το δέρμα γίνεται ολόενα και πιο θαμπό, πιο εύθραυστο. Όσο για την θέρμανση του σπιτιού, αν και απαραίτητη, συνήθως είναι υψηλή μέχρι να μπουν οι ζεστές μέρες της Άνοιξης, κάτι το οποίο ενισχύει την αφυδάτωση της επιδερμίδας. Τα επιστημονικά εργαστήρια της Shiseido έδειξαν ότι το υπερβολικά ζεστό περιβάλλον μπορεί να βλάψει το αμυντικό σύστημα του δέρματος ενώ το πιο δροσερό περιβάλλον προάγει τον βέλτιστο κυτταρικό πολλαπλασιασμό.

BEAUTY RITUALS

Ανάμεσα στον καθαρισμό και την ενυδατική περιποίηση της επιδερμίδας, αφιερώστε λίγο χρόνο να κάνετε μασάζ στο δέρμα σας για να τονώσετε την μικροκυκλοφορία και τον κυτταρικό μεταβολισμό. Πριν εφαρμόσετε το προϊόν περιποίησης, βάλτε τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό για να τονώσετε το δέρμα ακόμα περισσότερο. Η Shiseido με την τεχνολογία Reneura*, ενεργοποιεί την ενδοκυτταρική επικοινωνία. Μετά από λίγες μόνο ημέρες χρήσης των προϊόντων, το δέρμα εμφανίζεται ήδη πιο ροζ, πιο φωτεινό. Μην ξεχνάτε να ρυθμίζετε τον θερμοστάτη σας στη σωστή θερμοκρασία, ειδικά στην κρεβατοκάμαρα. Οι θερμοκρασίες άνω των 20° C δύναται να εμποδίσουν την κυτταρική ανανέωση.

*In the Essential Energy, Benefiance, White Lucent and Vital Perfection skincare



ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΟΝΟ;

Προτιμήστε ένα ελαφρύ μακιγιάζ που θα δώσει μια ιδιαίτερη λάμψη στο δέρμα σας, είτε επιθυμείτε να έχετε μια προσεγμένη εμφάνιση σε τηλεδιάσκεψη, ή απλώς να νιώσετε καλύτερα το πρωί. Εφαρμόστε προϊόντα που χαρίζουν μια υγιή όψη: Ένα διάφανο bronzer όπως το **Synchro Skin Bronzer Cushion Compact**, την **Invisible Silk Pressed Powder** και ολοκληρώστε με το **Synchro Skin Correcting GelStick Concealer** κάτω από τα μάτια.



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ

Τα αρώματα έχουν αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία του μυαλού αλλά και της υγείας του δέρματος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα προϊόντα περιποίησης Shiseido απελευθερώνουν ιδιαίτερα αρώματα με αποδεδειγμένες ιδιότητες ευεξίας. Με την χαλάρωση του μυαλού μας, ορισμένα αρώματα μας προσφέρουν πραγματικά οφέλη καθώς βελτιώνουν την λειτουργία του φραγμού και μειώνουν την περίσσια έκκριση σμήγματος.

Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε όλα αυτά τα οφέλη; Πριν εφαρμόσετε τα προϊόντα περιποίησης, κλείστε τα μάτια σας και αφιερώστε ένα λεπτό για να εκτιμήσετε τη μυρωδιά στην παλάμη των χεριών σας, παίρνοντας 3 βαθιές εισπνοές. Μπορείτε επίσης να πλαισιώνετε το χώρο σας με αρώματα. Για χαλάρωση, επιλέξτε αρώματα λουλουδιών όπως τριαντάφυλλο ή βιολέτα. Για ενέργεια και τόνωση επιλέξτε αρώματα που έχουν στη σύνθεσή τους εσπεριδοειδή ή γιασεμί.