

marie claire

ΙΟΥΝΙΟΣ 2016 €5,90

ΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΟΝΤΕΛ
BEHATI PRINSLOO
ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΗ ΣΕΖΟΝ

SUMMER LOVERS 2016

ΤΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ
ΠΟΥ ΘΑ
ΛΑΤΡΕΨΕΤΕ
ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΤΙ ΜΑΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ
ΟΙ ΓΑΛΛΙΔΕΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ

ΣΩΜΑ ΕΞΠΡΕΣ
ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΤΕ
ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

ΚΥΜΑΤΙΣΤΑ
ΜΑΛΛΙΑ, ΣΕΞΙ
ΜΑΚΙΓΙΑΖ &
ΟΛΑ ΤΑ COOL
ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΓΙΑ
ΤΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ!

ROCK BEAUTY

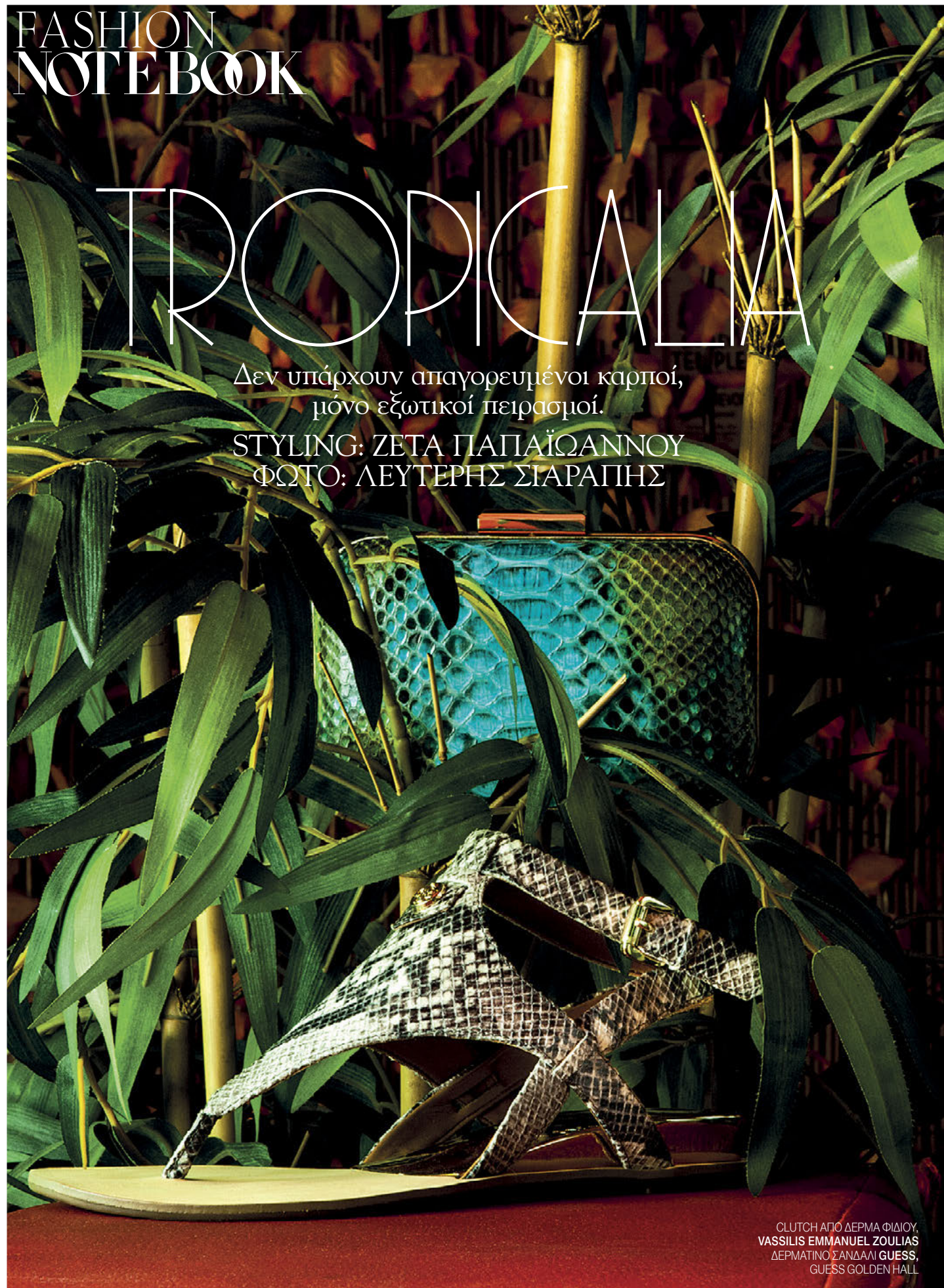
ΡΕΠΟΡΤΑΖ:
ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΟΥ
ΠΟΛΕΜΟΥΝ
ΤΟΝ ISIS



ΤΡΟΠΙΚΑ

Δεν υπάρχουν απαγορευμένοι καρποί,
μόνο εξωτικοί πειρασμοί.

STYLING: ΖΕΤΑ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
ΦΩΤΟ: ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΣΙΑΡΑΠΗΣ





ΔΕΡΜΑΤΙΝΟ ΤΣΑΝΤΑΚΙ
SILVIAN HEACH
ΜΕ ΑΛΥΣΙΔΑ, SHOP
& TRADE, ΔΕΡΜΑΤΙΝΕΣ
ΕΣΠΑΝΤΡΙΓΕΣ,
NAK SHOES

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ





Old School Glamour

Ο Χρήστος Ζαμπούνης διαβάζει την εφημερίδα του στο Zonar's. Η Αναστασία Καμβύση τον παρενοχλεί διακριτικά με ερωτήσεις για τη ζωή, τον Θεό και την ελληνική κοινωνία με αφορμή το καινούργιο βιβλίο του *Τάμα στη Μύκονο*.

ΦΩΤΟ: ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΣΙΑΡΑΠΗΣ

Είμαι ο πιο ευγενικός άνθρωπος που γνωρίζω και σίγουρα ένας από τους πιο καλοντυμένους άνδρες πλάι στους οποίους είχα τη χαρά να πω ένα κοκτέιλ. Δημοσιογράφος, βασιλόφρων και οπαδός του ΠΑΟΚ που διευθύνει τις εκδόσεις Φερενίκη, ο Χρήστος Ζαμπούνης είναι μία sui generis παρουσία στον ελληνικό Τύπο. Τα βιβλία που υπογράφει συζητιούνται πάντα πολύ, είτε πρόκειται για βιογραφίες βασιλισσών είτε για τη συγκέντρωση των κανόνων του savoirre vivre. Με το μυθιστόρημα *Τάμα στη Μύκονο* όχι απλώς βάζει πλώρη για το πανέμορφο νησί αλλά δίνει και μια υπόσχεση κινηματογραφικής συνέχειας, όπως παραδέχεται ο ίδιος στην κουβέντα του με το *Marie Claire*, για χάρη του οποίου αποκλειστικά αποχωρίστηκε τις γραβάτες του.

Παιδιάλικας: μία λέξη από τον τίτλο του αυτοβιογραφικού βιβλίου σου (*Ιστορίες ενός παιδιάλικα*), είναι κάτι που σε χαρακτηρίζει –αν και όχι σε πρώτη ανάγνωση. Από τις ιδιότητές σου (ως εκδότη, δημοσιογράφου και ιστοριοδίφη της βασιλείας) θα σταθώ στην πιο σπάνια: άνδρας παλαιάς κοπής.
Αποδέχεσαι το χαρακτηρισμό; Πώς ορίζεις αυτό τον άνδρα και γιατί νομίζεις ότι οι γυναίκες τον θέλουν –νοσταλούν πλέον– τόσο; Ευχαριστώ για την αναβάθμιση της τρίτης ιδιότητας. Είμαι ένας απλός observateur royal, ένας βασιλικός παρατηρητής, όπως ονομάζονται εκείνοι που διακονούν το βασιλικό ρεπορτάζ. Όσο για το άνδρα παλαιάς κοπής, χρόνια ψυχοθεραπείας και ενδοσκοπίσεως με κάνουν να υποθέτω ότι πρόκειται για ένα συνδυασμό της αρνη-

τικής ταυτίσεως με τη σύγχρονη πραγματικότητα και της ρομαντικής αναζητήσεως ενός παιδιού, γι' αυτό και το αυτοβιογραφικό βιβλίο μου τιτλοφορήθηκε *Ιστορίες ενός παιδιάλικα*. Επί της ουσίας τώρα: ένα από τα σπουδαία μαθήματα που μου έμαθε η ζωή σε σχέση με το γυναικείο φύλο είναι ότι κάνουμε τα πάντα για να κατακτήσουμε μια γυναίκα και πολύ λίγα για να την κρατήσουμε. Προς τούτο προσπαθώ να είμαι φιλόφρων και περιποιητικός με κάπως παλιομοδίτικο είναι αλήθεια τρόπο. Ανοίγω την πόρτα του αυτοκινήτου, βοηθώ να φορέσει ή να βγάλει το πανωφόρι της, προτείνω την καλύτερη θέση στο εστιατόριο, κάνω κομπλιμέντα για την εμφάνισή της αποφεύγοντας να λέω τα ίδια σε όλες, πηγαίνω να την πάρω από το σπίτι της και τη συνοδεύω πάλι έως εκεί, δεν τη συγκρίνω με άλλες, επιδεικνύω ρομαντική αμνησία για προηγούμενες σχέσεις, δεν υπόσχομαι αρραβώνα ή γάμο από την πρώτη ερωτική νύχτα, έχω πάρει διαζύγιο από την απιστία, εγείρομαι ως έλασμα όταν μου παρουσιάζουν μια κυρία, εφαρμόζω με θρησκευτική προσήλωσι το χειροφιλήμα, εισέρχομαι στο εστιατόριο πρώτος, δεν κάνω φιγούρα για τις γνώσεις μου, της προσφέρω λουλούδια σε κάθε ευκαιρία, δεν κάθομαι πριν από αυτή στο τραπέζι ούτε ξεκινώ να τρώω πριν δοκιμάσει πρώτα εκείνη, της σερβίρω το κρασί, δεν ψέγω δημόσια τα ελαττώματά της, την επαινώ όμως δημόσια για τα προτερήματά της, αποφεύγω να πληγώνω τα αισθήματά της, προτιμώ να λέω την αλήθεια –όσο δυσάρεστη κι αν είναι– από το να λέω ψέματα, δεν κάνω χρήση βίας ούτε υβρίζω, με δυο λόγια κάνω τα πάντα για να την κάνω να νιώσει βασίλισσα.



Κάτι παραπάνω γνωρίζουν τα κορίτσια από τη Γαλλία για το φλερτ, τον έρωτα, το σεξ και τα ζητήματα καρδιάς. Έτσι εξηγούνται πολλά. ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΒΛΗ ΜΩΡΑΪΤΟΥ

Πρώτα απ' όλα ας ξεκαθαρίσουμε πως όταν μιλάμε για τις Γαλλίδες εννοούμε ουσιαστικά τις Παριζιάνες, όπως εννοούμε το παριζιάνικο όταν αναφερόμαστε στο γαλλικό στιλ. Φταίει ο αέρας; Φταίει το νερό; Φταίει το ίδιο το Παρίσι; Πάντως οι γυναίκες της πιο ρομαντικής πόλης του κόσμου έχουν εδώ και αιώνες ξεχωριστή allure και πολύ διαφορετική φιλοσοφία για τον έρωτα και τη ζωή. Δεν είναι ο τρόπος που δένουν το φουλάρι τους, φοράνε το

άρωμα τους ή συνδυάζουν την πένσιλ φούστα τους εκείνο που κάνει τις Παριζιάνες τόσο σαγηνευτικές. Είναι ο τρόπος που σνομπάρουν τα πάντα και το ότι δεν δίνουν –ή τουλάχιστον δείχνουν πως δεν δίνουν– δεκάρα για τη γνώμη των άλλων γενικώς και των ανδρών ειδικώς. Μυστηριώδεις αλλά άμεσες, απαιτητικές αλλά τρυφερές, απελευθερωμένες αλλά όχι χυδαιές, ανεξάρτητες αλλά όχι μόνες, ανάγουν σε προτερήματα ατέλειες, παραδοξότητες και κακές συνήθειες ή αστοχίες: το μαύρο σουτιέν κάτω από λευκό πουκάμισο είναι σέξι, το

τσιγάρο, το κρασί και το ξενύχτι είναι μέρος του joie de vivre (χαρά της ζωής) και η καθυστέρηση σε ραντεβού και πάρτι η καλύτερη τακτική για θεαματική είσοδο, όπως τουλάχιστον ισχυρίζονται η Καρολίν ντε Μεγκρέ και οι φίλες της. Ο μύθος της κομπής, σοφιστική, σαγηνευτικής και έτοιμης για φλερτ ή ό,τι άλλο προκύψει Γαλλίδας σφυρηλατήθηκε την εποχή των Λουδοβίκων μαζί με ερωτικές τακτικές που προηγούνταν της αποπεράτωσης των Βερσαλλιών κατά αρκετούς αιώνες όπως τεκμηριώνει η Μέριλιν Γιάλομ στο βιβλίο της *How the French Invented Love: Nine Hundred Years of Passion and Romance (Πώς οι Γάλλοι επινόησαν τον έρωτα: 900 χρόνια πάθους και ρομαντισμού)*. Τι μαθαίνουμε λοιπόν από τις Γαλλίδες για:

Το φλερτ Οι Γαλλίδες –και οι Γάλλοι– είναι ερωτευμένες με τον ίδιο τον



του. Του συμπεριφέρεται πραγματικά αφόρητα ώσπου να την ερωτευτεί εντελώς και απολύτως. Τότε ίσως συμφωνήσει να του δώσει μια ευκαιρία, να τον κάνει σκλάβο της για ένα χρόνο κι ύστερα να αποφασίσει πως τον αγαπάει και θέλει να του κάνει ένα μωρό. Σκέφτεται να παντρευτεί, ίσως κάποια μέρα, “μόνο για το πάρτι”. Ο Παριζιάνος: Λατρεύει να είναι υπερεπιτηδευμένος, πιστεύει πως είναι ο Σερζ Γκενσμπούργκ, βγαίνει με μια ντουζίνα κορίτσια ταυτόχρονα και γλεντάει στα κλαμπ ως το ξημέρωμα. Πιστεύει ότι όλες είναι ίδιες και είναι πραγματικό γαϊδούρι ώσπου να συναντήσει εκείνο το αφόρητο κορίτσι που τον έχει εντελώς του χεριού του και τότε γίνεται ο πιο γλυκός τύπος του κόσμου. Κάνει μαζί της ένα μωρό αλλά ξεχνάει να τη ρωτήσει αν θέλει να παντρευτούν», περιγράφει συνοπτικά η blogger Γκαράνς Ντορέ

μενη μέρα αν ο τύπος είναι ακόμα εκεί και του έχει φτιάξει καφέ, ΜΠΟΥΜ. Έχει συμβεί. Είσαι το κορίτσι του και είναι το αγόρι σου. Τόσο απλά. Και δεν υπάρχει λόγος να ψάχνεις αλλού: δεν δοκιμάζεις το εμπόρευμα στη Γαλλία. Σου αρέσει κάποιος και χτυπάς στο ψαχνό αμέσως. Αν δεν λειτουργήσει, τότε λίγο αργότερα βρίσκεσαι με μια καρδιά ωραιότατα ραγισμένη, το οποίο σου δίνει την ευκαιρία να καπνίζεις καθισμένη σε ένα καφέ κάποια βροχερή μέρα –μια πολύ κινηματογραφική κατάληξη πράγματι», γράφει η Ντορέ. Και δεν έχει νόημα να τρέξεις πίσω του. Ότι τελειώνει, τελειώνει. Συμβαίνουν αυτά. Μέχρι το επόμενο κου ντε φουντρ. Ο έρωτας για τον έρωτα, λοιπόν, όπως στα γαλλικά μυθιστορήματα και στις ταινίες, όπου ο ρομαντισμός και η τρυφερότητα ανοίγουν το δρόμο προς τις σαρκικές απολαύσεις. Στη διάρκεια της βασιλεί-

Δεν υπάρχει τίποτα πιο άκομψο από το να βρίσκει μια γυναίκα εραστή εντός του κοινού φιλικού κύκλου προκαλώντας σκάνδαλο

έρωτα. Δεν τον φοβούνται ούτε τον αποφεύγουν. Το φλερτ είναι γι’ αυτές τρόπος ζωής. Δεν χρειάζεται να έχει απαραίτητα στόχο και σκοπό ούτε και να καταλήξει κάπου. Είναι μέρος του παιχνιδιού της la seduction, της σαγηνής, και ο πιο ευχάριστος τρόπος να συνυπάρχουν με το αντίθετο φύλο. Γι’ αυτό μια Γαλλίδα φροντίζει να είναι πάντα αξιέραστη, ακόμα και όταν πετιέται για κρουασάν και τσιγάρα το πρωί της Κυριακής. (Ποτέ δεν ξέρεις ποιος μπορεί να συναντήσεις στο φούρνο ή στο περίπτερο). Το αξιοσημείωτο στην υπόθεση είναι πως η Γαλλίδα φλερτάρει διά της άρνησης. «Να πώς γίνεται στο Παρίσι. Η Παριζιάνα: Παρισιάνει πως δεν έχει πάρει καν είδηση τον τύπο που την πλησιάζει, σπάει πλάκα μαζί του “για να τον δοκιμάσει”, τον παρατάει για να πει με τις φίλες της και κοροϊδεύει τα ΑΠΕΛΠΙΣΜΕΝΑ μνημόνατά

στο βιβλίο της *Love x Style x Life* (εκδ. Simon & Schuster).

Τον έρωτα & το σεξ Για τους Γάλλους συμπήτουν. Το ένα αποτελεί προϋπόθεση του άλλου. Το σεξ είναι ανέκαθεν για τις Γαλλίδες τόσο σημαντικό που δεν χάνουν χρόνο σε αναρίθμητα ραντεβού. Αρκεί μισό –δεν θα μείνουν να τελειώσουν τη βραδιά τους με έναν πληκτικό τύπο– για να καταλάβουν αν κάποιος τους αρέσει και αν αποφασίσουν πως τον θέλουν, θα κοιμηθούν μαζί του. Άλλωστε πρέπει να ξέρει κανείς με τι έχει να κάνει. «Συναντάς κάποιον. Ίσως είναι ένας φίλος που ξέρεις καιρό ή κάποιος που μόλις γνώρισες σε ένα μπαρ. Ξαφνικά γίνεται το κλικ. Μιλάτε για ώρες. Φιλιέστε. Μπορεί και να κοιμηθείτε μαζί αμέσως αν έτσι σας αρέσει. Τέλος πάντων, δεν το κάνετε θέμα. Την επό-

ας του υπερσεξουαλικού Λουδοβίκου του 14ου, οι précieuses, οι κομψευόμενες κυρίες της Αυλής, επινόησαν τον Carte de Tendre, το χάρτη ενός τόπου τρυφερότητας όπου ο επίδοξος εραστής τους όφειλε να τις μεταφέρει με φλογερές επιστολές και αισθησιακούς ψιθύρους. Ήταν μια φεμινιστική στάση απέναντι στο αποτρόπαιο λάγνο κατεστημένο της Αυλής από γυναίκες-σκεύη ηδονής που επιθυμούσαν να τους «κάνουν έρωτα στο αυτί» πριν τις οδηγήσουν στο κρεβάτι.

Το γάμο & τη συμβίωση Ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα. Τελεία και παύλα. Και γι’ αυτό καλύτερα να αποφεύγεται. Στατιστικά οι Γαλλίδες δεν είναι φανατικές του είδους. Ακόμα κι όταν έχουν πολλά χρόνια σχέση μπορεί να μη συγκατοικήσουν καν. Ακόμα και όταν έχουν αποκτήσει παιδιά με

ΚΟΣΜΟΣ



ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥΝ ΤΟΝ ISIS



ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΗΝ
ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΝ
ΠΟΛΗ ΧΑΣΑΚΑ ΤΗΣ
ΒΟΡΕΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ
ΣΥΡΙΑΣ. ΣΤΗΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ
ΣΕΛΙΔΑ, ΠΑΝΩ: ΟΙ
ΠΟΛΕΜΙΣΤΡΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ
ΕΤΟΙΜΕΣ ΓΙΑ ΜΑΧΗ.
ΚΑΤΩ: ΕΝΟΠΛΙΑ ΚΟΝΤΑ
ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟ
ΟΡΟΣ ΣΙΝΤΖΑΡ.



Είναι ο φόβος και ο τρόμος των τζιχαντιστών.
Οι Κούρδες αντάρτισσες δεν φορούν μαντίλα, διαβάζουν φιλοσοφία,
εκπαιδεύονται στα όπλα και ρίχνονται στη μάχη με θάρρος.
ΑΠΟ ΤΗ ΛΟΥΚΙΑ ΛΥΚΙΔΗ

Οι τζιχαντιστές πιστεύουν πως αν σκοτωθούν από γυναίκα δεν θα πάνε στον παράδεισο. Και η είσοδος στον παράδεισο είναι ότι πιο σημαντικό για τους εξτρεμιστές μουσουλμάνους. Αυτή η δοξασία είναι που κάνει τις Κούρδες πολεμήτριες στη Συρία και στο Βόρειο Ιράκ να έχουν γίνει ο φόβος και ο τρόμος για τον ISIS. Οι μαχήτριες του Κομπάνι –όπως συχνά αναφέρονται στα μέσα– έγιναν γνωστές περίπου ένα χρόνο πριν όταν κατάφεραν να ανακτήσουν τον έλεγχο της περιοχής Κομπάνι στη Βόρεια Συρία από τους τζιχαντιστές του ISIS. Στην πραγματικότητα αυτές οι γυναίκες μαχήτριες δραστηριοποιούνται από το 2012 αλλά ήταν οι έντονες μάχες μεταξύ των Κούρδων και του ISIS που έκαναν γνωστή τη δράση τους διεθνώς. Δεν είναι μόνο οι νίκες που έχουν καταφέρει σκοτώνοντας εκατοντάδες τζιχαντιστές αλλά και το ενδιαφέρον της Δύσης για ένα ασυνήθιστο είδος γυναίκας στη Μέση Ανατολή που όχι μόνο δεν φορά μαντίλα αλλά είναι μορφωμένη, συζητά για πολιτική και φιλοσοφία και πολεμά ισότιμα με τους άνδρες.

Σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει στους περισσότερους στρατούς στη Μέση Ανατολή, ο κουρδικός στρατός ενθαρρύνει τη συμμετοχή των γυναικών στις τάξεις του. Οι γυναίκες πολεμούν στην πρώτη γραμμή και μπορούν να ανελιχθούν στη στρατιωτική ιεραρχία μέχρι το επίπεδο του διοικητή συντάγματος. Τις Γυναικείες Δυνάμεις Άμυνας, όπως ονομάζεται η οργάνωση YPG που ανήκει το στρατιωτικό σκέλος του PKK, συνιστούν νέες γυναίκες από 18 έως 40 ετών που στρατολογούνται εθελοντικά και σύμφωνα με τα στοιχεία τα οποία δίνει η οργάνωσή τους είναι υπεύθυνες για το θάνατο περίπου των μισών τζιχαντιστών που έπεσαν νεκροί στα σύνορα του Ιράκ με τη Συρία το 2015.

Στις τάξεις τους βρίσκονται και ανήλικα κορίτσια που φροντίζουν την κοινότητα κάνοντας διάφορες βοηθητικές δουλειές, αφού τους απαγορεύεται να πολεμήσουν, ενώ τον υπόλοιπο χρόνο εκπαιδεύονται στα όπλα για να είναι έτοιμα όταν θα ενηλικιωθούν. Η 12χρονη Χεβεντάρ που μίλησε στους δημοσιογράφους των διεθνών πρακτορείων εξηγεί:

THE EXPLORER

ΧΑΚΙ ΤΟΝΟΙ & ANIMAL ΤΥΠΩΜΑΤΑ,
ΜΕΤΑΞΩΤΕΣ ΥΦΕΣ & TRIBAL ΜΟΤΙΒΑ.
ΤΟ ΝΕΟ ΣΑΦΑΡΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΓΙΑ ΤΕΡΡΑ ΙΝCOGNITA.

***FASHION EDITOR: MARILENA KARAGIANNI
PHOTOGRAPHER: THANASSIS KRIKIS (10AM)***

HEADPIECE ME
ΦΤΕΡΑ, ΚΟΛΙΕ ΚΑΙ
ΒΡΑΧΙΟΛΙ, ΟΛΑ
VALENTINO, LUISA
WORLD. PIXTAPI,
H&M HOME



ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ ΚΑΙ ΒΡΑΧΙΟΛΙ
FRIENDSHIP, ΟΛΑ
HILFIGER COLLECTION

ΣΤΗΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕΛΙΔΑ
BOMBER ΚΑΙ ΚΡΟΣΣΕ
ΜΑΓΙΟ, ΟΛΑ HILFIGER
COLLECTION



ΤΡΟΠΙΚΑ ΚΑΙ NAVY
ΜΠΕΡΛΕΥΟΝΤΑΙ ΣΕ
ΑΣΤΡΑΦΤΕΡΑ ΚΡΟΣΣΕ ΚΑΙ
ΦΩΤΕΙΝΑ ΦΛΟΡΑΛ
ΚΑΙ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΚΑΡΤ
ΠΟΣΤΑΛ ΑΠΟ ΤΟ
ΑΙΩΝΙΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΗΣ
ΚΑΡΑΪΒΙΚΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΑ
ΤΟΥ TOMMY HILFIGER
ΒΕΗΑΤΙ PRINSLOO.
FASHION EDITOR: ISABEL DUPRE
PHOTOGRAPHER: PHILIP GAY



DREAM
island

MISS MC



ΓΙΛΕΚΟ DOCA. ΚΟΡΜΑΚΙ,
ZARA. ΑΣΗΜΕΝΟΙ ΚΡΙΚΟΙ,
SILVER LINE. ΠΕΔΑΛΑ
HOGAN, HOGAN ΒΟΥΤΙΚΕ.
ΚΑΛΤΣΕΣ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΣΥΛΛΟΓΗ



ΣΤΙΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΙ
ΤΗ ΦΟΡΜΑ ΤΟΥ
ΧΩΡΙΣ PERSONAL
TRAINER.

FASHION EDITOR: ELINA
SYGAREOS
PHOTOGRAPHER:
LEFTERIS SIARAPIS

WORKOUT

Στρατηγικές
κινήσεις για να
πετύχει ο αγώνας
ενάντια στην
κυτταρίδα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ
ΣΚΑΛΚΩΤΟΥ. ΦΩΤΟ:
STELLA BONASONI

The

PERFECTIONISTS

Επειτα από πόσες προσπάθειες κατά της κυτταρίδας δικαιούται μια γυναίκα να χάσει την πίστη της και να παρατηθεί από αυτό τον άνισο αγώνα; Κουράγιο! Η επιστήμη προχωράει, ανακαλύπτει όλο και περισσότερα για τη λειτουργία του λιπώδους ιστού και του δέρματος και σήμερα παρουσιάζει εξελίξεις που θα μας βοηθήσουν επιτέλους να τα καταφέρουμε. Τα εργαστήρια της κοσμητολογίας δημιούργησαν καινούργια μόρια με προσαρμοσμένη λιποδιαλυτική δράση, ανάλογα με το είδος και τη δυσλειτουργία των λιποκυττάρων, ενώ οι ειδικοί προτείνουν τεχνικές που μεγιστοποιούν την αφομοίωση των δραστικών συστατικών. «Οι κρέμες από μόνες τους δεν κάνουν θαύματα. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι για να κάνουμε την όψη φλοιού πορτοκαλιού λιγότερο αισθητή», λέει η Νεοϋορκέζα δερματολόγος δρ Έιμι Γουέσλερ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥΜ

Η απολέπιση με το ειδικό σφουγγάρι-λούφα ή με ένα ήπιο απολεπιστικό ενισχύει τη δράση των αδυνατιστικών προϊόντων. Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα μπορούμε να επισκεφθούμε ένα σπα και να κάνουμε πιλινγκ με πολύ από κουκούτσια σταφυλιού, τρίμματα κοραλλιού και λάδι καρύδας. Η απόλυτη μέθοδος για να «εξαγακίσουμε» τα ενεργά συστατικά να εισχωρήσουν στο δέρμα είναι το «occlusion», δηλαδή το να τυλίξουμε τα προβληματικά σημεία με πλαστική μεμβράνη από την ίδια που χρησιμοποιούμε στην κουζίνα. Έτσι αυξάνεται η θερμοκρασία στο εσωτερικό της μεμβράνης, ανοίγουν οι δίαυλοι στην κερατίνη στιβάδα και αυξάνεται η διαπερατότητα της επιδερμίδας. Επίσης μπορούμε να διατηρούμε την κρέμα σμίλευσης στο ψυγείο όχι μόνο για την αίσθηση δροσιάς που αφήνει όταν την απλώσουμε αλλά και γιατί με αυτό τον τρόπο έχει αγγειοσυσταλτικές ιδιότητες οι οποίες ενισχύουν τη δράση των συστατικών που περιέχει στη σύνθεσή της.

Η θεραπεία της κυτταρίδας είναι δύσκολη αλλά δεν είναι αδύνατη. Το λεμφικό μασάζ μπορεί να βοηθήσει. Δεν θα εξαφανίσει εντελώς την όψη φλοιού πορτοκαλιού (το μασάζ είναι πιο αποτελεσματικό σε ήπια έως μέτρια κυτταρίδα), όμως «όσο πιο συχνά το κάνετε τόσο περισσότερο θα διαρκέσει το αποτέλεσμα», συμπληρώνει η δρ Γουέσλερ. Οι ειδικοί τονίζουν ότι για να δούμε ικανοποιητική βελτίωση πρέπει να χρησιμοποιούμε το ειδικό προϊόν κατά της κυτταρίδας όλο το χρόνο και όχι μόνο όταν πλησιάζει το καλοκαίρι. Διαφορετικά, τα αποτελέσματα που θα έχουμε θα είναι προσωρινά. Παράλληλα πρέπει να ακολουθούμε διατροφή φτωχή σε λιπαρά και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Το γνωστό «5 συνολικά μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα» είναι η καλύτερη συμβουλή όχι μόνο κατά της κυτταρίδας αλλά και για την υγεία μας γενικότερα.

ΣΩΜΑ

