

## ΟΜΟΡΦΙΑ



ΔΕΡΜΑ

### Η ασπίδα μας στο ψύχος

Για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε το δέρμα να είναι αξιοζήλευτο και να επιτελεί όλες τις λειτουργίες του, πρέπει να φροντίσουμε να είναι απόλυτα υγιές -και όχι μόνο φαινομενικά. Τότε, το κρύο θα γίνει απλώς μια ευκαιρία για να αγκαλιάσετε τους αγαπημένους σας.

Γράφει η **Νάσια Μάτσικα**, διπλωματούχος φυσικοθεραπεύτρια

**Η ΠΡΩΤΗ ΜΑΤΙΑ**, το πρώτο άγγιγμα, η πρώτη εικόνα... Η όψη μας είναι πολύ σημαντική. Όμως, το φαίνεσθαι δεν είναι καθόλου επιφανειακή υπόθεση. Το δέρμα μας είναι η ουσία της ομορφιάς και ο καθρέφτης της υγείας μας. Η επιδερμίδα έχει πολλούς εχθρούς -κι ένας από τους πιο δυνατούς και τους πιο υποτιμημένους είναι το κρύο. Πολλά «μυστικά», όμως,

μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία της από αυτό.

#### ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Το δέρμα δεν είναι απλώς το «περιτύλιγμα» του σώματός μας: είναι το μεγαλύτερο όργανό του -και πρέπει να το μελετήσουμε και να το αντιμετωπίσουμε ως τέτοιο, για να μπορέσουμε να το προστατέψουμε. Ως

όργανο, λοιπόν, έχει προσταστική και θερμορρυθμιστική λειτουργία. Παράλληλα, μέσω του δέρματος αποβάλλονται διάφορες ουσίες περιττές στον οργανισμό. Με αυτά λοιπόν ως δεδομένα, εύκολο είναι να αντιληφθεί κάποιος γιατί το ψύχος είναι ο μεγάλος αντίπαλος του δέρματός μας, μια και το αναμάχεται κάθε στιγμή -ιδιαίτερα τώρα, τον χειμώνα.

#### ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ

Μερικά στοιχεία για τη δομή της επιδερμίδας θα μας βοηθήσουν να εμβαθύνουμε στο θέμα.

Συνοπτικά, το δέρμα αποτελείται από τρεις στιβάδες: την επιδερμίδα επιφανειακά, το μεσόδερμα αμέσως από κάτω και, πιο βαθιά, το υποδόριο. Παρότι το ψύχος είναι μείζον θέμα για το κυκλοφορικό σύστημα, η επιδερμίδα δεν έχει αγγεία -τρέφεται από άλλα στοιχεία του κυκλοφορικού συστήματος, τον ορό και τη λέμφο, που φτάνουν σ' αυτήν μέσω του μεσοδέρματος. Το μεσόδερμα, από την άλλη, που αποτελείται κατά περίπου 3/4 από ίνες κολλαγόνου, φιλοξενεί αγγεία και νεύρα, τα οποία περιβάλλει μια βασική ουσία. Αυτή αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από βλεννοπολυσακχαρίτες, κύριο συστατικό των οποίων είναι το υαλουρονικό και το βλεννοθεϊκό οξύ. Στο μεσόδερμα βρίσκονται και τα σωμάτια του Krause, τα οποία αντιλαμβάνονται το ψύχος.

Τέλος, το υποδόριο αποτελείται και αυτό από ποσότητες κολλαγόνου, ελαστικές ίνες και λιπώδη κύτταρα. Σε αυτό βρίσκονται αγγεία, νεύρα και νευρικές απολήξεις, οι ιδρωτοποιοί αδένες και οι τριχοσηπηματικοί θύλακες.

#### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΥΣ

Η περιβαλλοντική θερμοκρασία, η οποία έρχεται σε άμεση επαφή με την επιδερμίδα (επομένως, σε έμμεση επαφή με το μεσόδερμα), έχει επιδράσεις στο κυκλοφορικό σύστημα. Η αύξησή της διεγείρει τις εκκριτικές νευρικές απολήξεις και παράγεται ιδρώτας: παράλληλα, όμως, διεγείρει τις αγγειοκινητικές απολήξεις και επέρχεται αγγειοδιαστολή.

Κατά την αγγειοδιαστολή αυξάνεται η ποσότητα του αίματος, η οποία μεταφέρει στο δέρμα τη θερμότητα των σπλαχνικών οργάνων. Αντίθετα, το ψύχος προκαλεί αγγειοσυστολή και έτσι η δερματική κυκλοφορία είναι μικρή, με αποτέλεσμα η υψηλότερη εσωτερική θερμοκρασία να εξοικονομείται στα ζωικά όργανα.

Το ψύχος είναι ικανό να προκαλέσει από μια απλή, φαινομενικά αθώα ερυθρότητα μέχρι μεγάλου βαθμού κρουπαγήματα. Ταυτόχρονα, είναι σε θέση να περιορίσει την αισθητικότητα σε οποιοδήποτε μέρος

του σώματος και αυτό με τη σειρά του να μας οδηγήσει σε κίνδυνο τραυματισμού, λόγω έλλειψης της αντίληψης των ερεθισμάτων. Επίσης, προκαλεί μια γενική προστατευτική σύσπαση των μυών όλου του σώματος, με αποτέλεσμα να μην κινούμαστε με άνεση ή ακόμη και να έχουμε προβλήματα μυοσκελετικών πόνων.

Η επιδερμίδα φθείρεται στην έκθεση στο ψύχος, καθώς προκαλείται ξηρότητα και ανελαστικότητα. Συχνά προκαλούνται και οιδήματα, τα οποία -λαθεμένα- συνήθισαμε να αγνοούμε συνειδητά. Προβλήματα αιμάτωσης των εκτεθειμένων περιοχών σημαίνουν φτωχή τροφοδοσία και, σε ακραίες περιπτώσεις, νέκρωση του δέρματος.

#### ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΩ;

Πώς θα προστατεύσουμε, λοιπόν, το δέρμα μας, ώστε να μας προστατεύσει και αυτό με τη σειρά του από το ψύχος;

Η απάντηση είναι να «χτίσουμε» ένα υγιές δέρμα, βάσει της καλής κυκλοφορίας του αίματος. Η διατροφή είναι μια γενική βάση, πάνω στην οποία μπορούμε να οικοδομήσουμε επιπλέον μεθόδους για μια υπέροχη επιδερμίδα. Κατ' αρχήν, η κατανάλωση 2 λίτρων νερού ημερησίως και τροφών πλούσιων σε αμινοξέα και βιταμίνες, όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά (παράλληλα με τον περιορισμό των λιπαρών τροφών), είναι μια καταπληκτική αρχή. Η συμβουλή ενός διατροφολόγου θα ολοκληρώσει αυτήν την προσπάθεια. Επιπλέον, η επιδερμική ενυδάτωση με χρήση φαρμακευτικών και καλλυντικών προϊόντων, που ανταποκρίνονται στις εξατομικευμένες ανάγκες καθενός, αποτελεί μεγάλη βοήθεια.

Το ψύχος, όμως, απαιτεί και επιπλέον βοηθητικά μέσα: στο πλαίσιο αυτό, ειδικές τεχνικές μάλαξης για το αγγειακό και το λεμφικό σύστημα αποτελούν, αποδεδειγμένα, το καλύτερο προληπτικό και θεραπευτικό μέσο, καθώς είναι απόλυτα φυσικές και αποτελεσματικές.

Ειδικά καταρτισμένοι φυσικοθεραπευτές μπορούν να προχωρήσουν στην εκτέλεση των τεχνικών μάλαξης, είτε για θεραπευτικούς λόγους (μετά από παραπομπή ασθενών από δερματολόγους) είτε προληπτικά, σε άτομα ευαίσθητα (με ήπια συμπτώματα αντίδρασης) στο κρύο.

Η άσκηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της φυσικοθεραπείας -και όχι χωρίς λόγο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση έχει βαρύνουσα θέση, καθώς ασκή-

σεις εξειδικευμένες για κάθε περιστατικό μπορούν να βελτιώσουν την κυκλοφορία, όπου κι αν αυτή εντοπίζεται ελλειμματικά, ώστε ο οργανισμός να «εκπαιδευτεί», προκειμένου να ανταπεύξει το ψύχος με ανθεκτικότητα.

Επίσης, πολύ συγκεκριμένα σχήματα θεραπείας με χρήση νερού χαμηλής θερμοκρασίας, σε συνδυασμό με υψηλής θερμοκρασίας νερό και πάντα υπό την καθοδήγηση ειδικού φυσικοθεραπευτή, μας οδηγεί στην αποκατάσταση ενός πάσχοντος κυκλοφορικού συστήματος και μιας άτονης, «άρρωστης» επιδερμίδας. Για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε το δέρμα να είναι αφοζήλευτο και να επιτελεί όλες τις λειτουργίες του, πρέπει να φροντίσουμε να είναι απόλυτα υγιές -και όχι μόνο φαινομενικά. Τότε, το κρύο θα γίνει απλώς μια ευκαιρία για να αγαλιάσετε τους αγαπημένους σας.