ITT A SZÉPÜLÉS *szezonja*

Az idő szürke, hideg, ám a bőrünk attól még lehet ragyogó és üde. Főleg, ha olyan kezeléseket választunk, amelyeket leginkább az évnek ebben az időszakában ajánlott elvégeztetni. Rózsa Ágnes sorra veszi a leghatékonyabb eljárásokat.



Kint a mínuszokban az orrunk hegye is alig látszik ki a meleg ruhákból – de ennek nézhetjük a jó oldalát is. És nem csak akkor, ha rajongunk a téli sportokért. A hideg időszak annak is kedvez, aki valamilyen nagyobb, látványosabb bőrszépítő kezelést tervez. Számos olyan eljárás létezik ugyanis, amellyel fantasztikus eredményeket lehet elérni, és sokkal jobban járunk, ha a kevésbé napfényes és izzasztó hónapokban végeztetjük – az eligazodásban szakértők segítségét kértük.

HÁMLASZTÁS FELTURBÓZVA

Az utóbbi évek egyik legnépszerűbb bőrápolási hívószava a hámlasztás vagy még inkább a savas hámlasztás. Egészen hatékony termékek érhetők el már otthoni használatra is, és aki tisztában van azzal, hogy mire kell figyelni, annak egész évben ragyogóan szép lehet a bőre ezekkel a termékekkel. A hámlasztók közül az AHA-savak azok, amelyekkel óvatosabban kell bánni, mert fényérzékennyé tehetik a bőrt. A kisebb koncentrációjú, otthoni használatra ajánlott termékek esetén mindig figyelni kell arra, hogy másnap fényvédővel óvjuk a bőrünket, és ha tudjuk, hogy a hámlasztást követő napon sokat leszünk a szabadban, akkor inkább halasszuk el a használatot.



Dr. Kriston Renáta
esztétikai bőrgyógyász

Az igazán komoly eredményt hozó kémiai mélyhámlasztást vagy orvosi hámlasztást érdemes kimondottan télre tartogatni. „A nyáron fényérzékenyítő voltuk miatt nem alkalmazható kémiai peelingek nagyon hatékony megoldást jelenthetnek mind az arc megereszkedése, mind a pigmentfoltok, felszíni ráncok, tág pórusok ellen – magyarázza dr. Kriston Renáta esztétikai bőrgyógyász. – A bőr szinte újjászületik és fellélegzik a kezelést követően, amellyel azon túl, hogy a bőrfelszín színbeli egyenetlenségét tudjuk mérsékelni, finom ránctalanító, bőrfeszesítő hatást is elérhetünk, és jelentős regenerációs folyamatokat indíthatunk be a kötőszöveti rétegben.”

És hogy pontosan miért nem ajánlott nyáron végeztetni egy ilyen típusú kezelést? „A kémiai hámlasztók úgy működnek, hogy a bőr felső rétegében oldják az elhalt sejtek közötti kémiai kötéseket, ezáltal azok könnyen eltávolíthatók a bőrről – figyelmeztet Varga Erika kozmetikus, természetgyógyász. – Az orvosi hámlasztás során alkalmazott koncentrált AHA-savak, illetve TCA-sav nemcsak a felső hámréteget, hanem a mélyebben lévő dermiszt is érintik, ezzel hatékonyabban segítik a bőr megújulását, ám jóval védtelenebbé is teszik azt az UV-sugárzással szemben. Egy ilyen kezelést követően nagyon komolyan kell óvni a bőrt a napfénytől, különben olyan károsodásokat szenvedhet, amelyek miatt rosszabb állapotba kerülhet, mint előtte volt.”

JÖHET A LÉZER

A lézeres hámlasztás valamelyest hasonlóképpen működik, mint a kémiai, és ennél is komoly óvintézkedések szükségesek a kezelést követően. Ezt az eljárást jellemzően szezonálisan, ősztől tavaszig kínálják a klinikák, nem véletlenül. „A frakcionált CO2 lézeres kezelés szintén a dermiszt veszi célba – folytatja Varga Erika kozmetikus. – Úgy működik, hogy gyulladást kelt a bőrben, leoldja a felső rétegét is akár. A kezelés után erőteljes kipirosodás, majd később hámlás tapasztalható, amivel nem ajánlott és nem is kellemes utcára menni, a napfénytől pedig nagyon szigorúan védeni kell a bőrfelületet.” A gyulladásos folyamat gyógyulása aktiválja a bőr regeneráló folyamatait, ennek köszönhető a simább, egyenletesebb felszín, a fokozódó kollagén- és elasztintermelés, a ráncok csökkenése, halványodása és a bőr rugalmasságának fokozódása.



Varga Erika
kozmetikus, természetgyógyász

ÓVATOSAN A TŰVEL!

Az olyan „tűs” eljárások, mint a mezoterápia vagy a DermaPen-kezelés, amelyek tűszúrások segítségével aktiválják a bőr regeneráló folyamatait, szintén ősszel és télen javasoltak inkább. Ezek során orvosi tisztaságú hatóanyagot juttatnak tűk segítségével a bőr mélyebb rétegeibe, miközben a szúrások helyén keletkező, szabad szemmel nem látható mikrosérülések utáni öngyógyulás feszesebb, simább, rugalmasabb, élettelibb és egységesebb bőrt eredményez. Ráncok, pigmentfoltok, gyulladt aknék, fakó bőrszín ellen vethető be hatékonyan. Mindez azonban csak akkor tud megfelelő hatékonysággal végbemenni, ha betartjuk, hogy a kezelést követően három napig nem éri víz és napfény a kezelt területet, és kerüljük az izzadással járó tevékenységeket. A napozás és a szoláriumozás a kúra teljes ideje alatt kerülendő, és a fokozott fényvédelemre minden nap oda kell figyelni.

ÖRÖKKÉ SIMA

A nyári időszak egyik legtöbb kellemetlenséggel járó szépségápolási teendője a szőrtelenítés. A problémák legnagyobb része kiküszöbölhető, ha tartós szőrtelenítést választunk, és az időzítés itt is kulcsfontosságú. „A régi, elavultabb technológiáknál feltétel volt a világos bőr és sötét szőr, így azokkal a gépekkel kifejezetten csak a téli hónapokban lehetett a kezelést elvégezni – meséli Vajk-Forgó Zsanett szépségszalon-vezető és -tulajdonos. – A mai, korszerűbb lézeres technológiának köszönhetően már gyakorlatilag az összes évszakban hódolhatunk ennek a kezelésnek, mégis inkább a téli hónapok sztárja ez az eljárás. A lézeres szőrtelenítés egyik alapfeltétele ugyanis, hogy legalább 5-6 nappal előtte és utána nem érheti nap, illetve UV-sugárzás a kezelt területet. A téli hónapokban ennek könnyen eleget tudunk tenni, hiszen a testünk nagy része fedve van. A másik nyomós érv pedig az, hogy aki télen elkezdi a szőrtelenítést, nyárra szinte teljesen a végére érhet a kezeléssorozatnak. Általában 6-8 alkalom szükséges (bőr- és szőrtípus függvényében), hogy elérjük a minimum 95 százalékos szőrmentességet, de már a 3-4. alkalom után is jelentősen csökken a visszanövő szárszálak száma. A kezelések között átlagosan 6 hét kihagyás javasolt, ezért is fontos, hogy időben, lehetőleg még télen belevágjunk, ne halasszuk tavaszra vagy nyárra.”

DR. KRISTON RENÁTA

„AZ IGAZÁN KOMOLY EREDMÉNYT HOZÓ KÉMIAI MÉLYHÁMLASZTÁST VAGY ORVOSI HÁMLASZTÁST ÉRDEMES KIMONDOTTAN TÉLRE TARTOGATNI.”





Vajk-Forgó Zsanett
szépségszalon-vezető

VAJK-FORGÓ ZSANETT

„A LÉZERES SZŐRTELENÍTÉS EGYIK ALAPFELTÉTELE, HOGY LEGALÁBB 5-6 NAPPAL ELŐTTE ÉS UTÁNA NEM ÉRHETI NAP, ILLETVE UV-SUGÁRZÁS A KEZELT TERÜLETET.”



Vamberszki Krisztina
sminktetováló

VISZLÁT, FELESLEG!

A lézertechnológia nemcsak az arcszépítésben, hanem az alakformálásban is sikeresen bevethető, megfelelően időzítve persze. „A ShapInPulse kezelés hard laser technológiával veszi fel a harcot a zsírpárnákkal, így a bőrt ugyanúgy óvni kell a nap- és UV-sugárzástól – figyelmeztet Vajk-Forgó Zsanett. – A lézer feloldja a zsírsejtek membránját, azok tartalma pedig a nyirokkeringéssel távozik a szervezetből. Végleges megoldásnak számít, hiszen az így elpusztított zsírsejtek már nem képesek többé működni, nőni, szaporodni. A kezelt területen 3 héten belül több centiméter változás elérhető. Egy kúra, függetlenül attól, hogy melyik testrészen dolgozunk, minimum 2, maximum 3 kezelésből áll, amelyeket havonta egyszer lehet végezni, a kezelések között pedig hetente minimum egy hullámmasszázs javasolt. Időben elkezdve tavaszra akár 1-2 ruhaméretet le lehet vele adni, és télen jóval kevésbé nehézkes a kezelt területet tökéletesen elzárni a napsugaraktól.”

TARTÓS MEGOLDÁS

Aki a hosszan tartó megoldások híve, annak jó eséllyel van vagy volt kozmetikai tetoválása, esetleg elgondolkodott már rajta. Egy szép sminktetoválás csodásan és tartósan élénkítheti az arcot, de ahhoz, hogy a végeredmény olyan legyen, mint amilyet elképzeltünk, a gyógyulás időszakában óvatosnak kell lenni vele. „Ahhoz, hogy a sminktetoválás tartósan szép maradjon, minden esetben óvni kell az UV-sugárzástól magas faktorszámú fényvédő krémmel, napszemüveggel, kalappal, és azzal, hogy a lehető legjobban kerüljük a napot – magyarázza Vamberszki Krisztina sminktetováló. – Általában körülbelül 28 nap alatt hámosodik a bőr, legtöbb esetben ennyi kell a teljes gyógyuláshoz. De közvetlen napfényre akkor sem ajánlott magas faktorszámú fényvédelem nélkül kimenni a friss tetoválással, ha az már meggyógyult. A pigmenteket ugyanis módosíthatják az UV-sugarak, és ha nem védjük, a tetoválás színe megváltozhat. Tehát a teljes gyógyulást követően is ajánlott a szabadban a magas faktorszámú fényvédelem, a szoláriumot pedig minden esetben kerüljük, mert ártalmas a sminktetoválásra. Ugyan megfelelő védelem és az utóápolási szabályok szigorú betartása mellett nyáron is készíttethető sminktetoválás, de a friss tetoválással, varral nem szabad úszni, strandolni, napozni. Az izzadás pedig bár nem befolyásolja a gyógyulást, kellemetlenebbé teheti azt. Épp ezért az őszi-téli időszak jóval komfortosabb választás lehet.”



HAJBAJOK *hidegben*

Bár olyan szigorú szabályok nincsenek, mint az arc- vagy testkezelések esetén, azért a frizuránkat is kicsit másképp kell ápolni a téli időszakban, és megvannak a tipikus téli teendők. Zsidró Tamás mesterfodrász az alábbiakra hívja fel a figyelmet. „Azt szoktam javasolni a vendégeimnek, hogy ha növeszteni szeretnék a hajukat, azt télen kezdjék el. Ennek egyszerű oka van: amikor egy rövidebb fazonból hosszabbra szeretnénk váltani, vannak periódusok, amikor a haj nehezebben kezelhető, nem áll olyan jól, kicsit átmeneti jellegű. Sokkal jobb ezt a problémásabb időszakot télen letudni, így tavasz végére, nyárra már egy hosszabb és rendezettebb, szép formájú frizuránk lehet. És van még egy nagyon fontos dolog, amit a téli hajápolással kapcsolatban tudni kell: ilyenkor sokkal alaposabban meg kell szárítani a hajat. Lényeges, hogy a tőnél se maradjon nedves kicsit sem. Arra is időt kell hagyni, hogy a felhevült hajtó és fejbőr le tudjon hűlni – ha erre nem figyelünk, a fejbőr megfázását, korpásodását, akár hajhullást is kockáztathatunk.”



Zsidró Tamás
mesterfodrász



Napjaink egyik legnépszerűbb bőrápolási alapanyaga a retinol – nem véletlenül. Rengeteg kutatás, vizsgálat igazolja a hatékonyságát: bizonyítottan jó a ráncok ellen, a pigmentfoltok halványításában, a bőr feszességének, simaságának fokozásában, és pattanásos bőrre is rendkívül hatásos. De mivel a bőr felső rétegének megújulására hat, kissé fényérzékennyé teheti a bőrt, ráadásul napfény hatására csökken a hatékonysága. Épp ezért a tél ideális időpont ennek a szuper hatóanyagnak a bevezetésére, a bőr fokozatos hozzászoktatására. Mindig este használjuk, és másnap reggel tegyünk fel magas faktorszámú fényvédőt.

1. **L'ORÉAL PARIS REVITALIFT** Laser éjszakai szérum tiszta retinollal, 5790 Ft
2. **PHI** Violet Retinol A+C+E liposzómás szérum ibolyakivonattal, 17 990 Ft
3. **NEUTROGENA** Retinol Boost szérum, 4199 Ft
4. **KIEHL'S** Retinol Skin-Renewing Daily Micro-Dose szérum, 26 700 Ft
5. **DOCTOR BABOR** Retinol Power Serum ampullák, 19 990 Ft

FOTÓ: GETTY IMAGES

