

Teksts **UNA ULME**

Paskaties kalendārā – tūlīt klāt decembris, un līdz svētku ballītēm vairs nepilns mēnesis. **IEVAS** aptaujātās speciālistes iesaka, kādas sejas ādas skaistumkopšanas procedūras likt lietā, lai gada nogali tu sagaidītu skaista.

Svētki tuvojas.

SĀC TIEM GATAVOTIES LAIKUS!



Iesaka **RITA BAUMANE**, *Wellslim* centra kosmētiķe.

Rita Baumann dod priekšroku injekciju (mezoterapijas) metodēm, jo tās ļauj nepieciešamo preparātu ievadīt tieši tur, kur tas nepieciešams. Taču vērā ņemamam rezultātam tās jāveic vismaz divas nedēļas pirms plānotā pasākuma. Mezoterapijas metodes atkarībā no procedūras mērķa un izmantojamā preparāta ir:

- kosmētisko kokteiļu injekcijas,
- biorevitalizācija,
- filleri,
- botulīna toksīna injekcijas.

Kosmētisko kokteiļu injekcijas satur daudz komponentu, ko speciālists pielāgo konkrētās ādas problēmai. Šī metode ļauj uzlabot ādas tonusu, vielmaiņas procesus un mazināt pigmentāciju. Tiesa, ar nosacījumu – tas jā dara regulāri. Par pašu

efektīvāko mezoterapijas veidu Rita Baumann tomēr uzskata biorevitalizāciju, jo tajā tiek izmantota tīra hialuronskābe, kas nodrošina ādas elastību, pasargājot to no grumbiņu veidošanās un vītuma. Ja ar ādas vispārējo stāvokli esi apmierināta, bet mieru nedod kāda krunka vai rievu, labākais risinājums ir filleri. Arī šie preparāti satur hialuronskābi, taču ļoti augstas koncentrācijas un blīvuma. Tāpēc tie *iesēžas* konkrētā vietā, to aizpildot, un tiek dēvēti par krunciņu implan-tiem. Ja nevari atbrīvoties no ieraduma raukt pieri vai traucē tā saucamās vārnu kājiņas ap acīm, vari izmēģināt botulīna toksīna injekcijas. Lai arī Rita Baumann personiski šo metodi nepraktizē, viņa atzīst: tā palīdz atbrīvoties no mimikas krunkām un kontrolēt mimikas paradumus.

Biorevitalizācija

- **Procedūras norise un efekts.** Ar smalku adatiņu speciālists

injicē ādā hialuronskābes preparātu. Procedūras laikā to vienmērīgi sadala pa visu seju. Visrūpīgāk tiek apstrādāta āda ap acīm, jo šai zonai parasti nepieciešama nopietnāka mitrināšana. Injicējamās hialuronskābes koncentrācija ir ļoti pietuvināta dabiskajai hialuronskābei. Tāpēc jau pirmās procedūras laikā āda uzņem šo preparātu kā savējo. Rezultātā tiek iekustināti šūnu atjaunošanās procesi un pēc 13 dienām izveidojas jauni fibroblasti (šūnas, kas atbild par kolagēna un elastīna sintēzi). Lai dotu fibroblastiem stimulu vairoties, šajā brīdī ieteicama otra procedūra. Tātad vislabākais efekts šai metodei būs pēc aptuveni 20 dienām.

Biorevitalizācija intensīvi mitrina ādu, uzlabo tās elastību, tonusu, izlīdzina krunciņas, vienlaikus iedarbina šūnu dabiskos atjaunošanās procesus, uzlabo sejas ādas toni. Procedūras efekts saglabājas aptuveni gadu.

• Kas jāņem vērā?

Pēc procedūras dūrienu vietās manāmas nelieli punktiņi, kas pazūd aptuveni trijās dienās. Lai cik labs ir speciālists, ar adatiņu netīšām var traumēt kādu asinsvadu. Tāpēc īpaši jā uzmanās dāmām, kam asinsvadi atrodas tuvu ādai. Atceries, ka īstā biorevitalizācijas procedūrā izmanto tīras hialuronskābes preparātus, kas nav lēti. Tāpēc pirms procedūras noskaidro, kas ir preparāta sastāvā. Jo tajā vairāk dažādu piemaisījumu, jo nenoturīgāks būs rezultāts. Viena procedūra izmaksās aptuveni Ls 100.

Filleri

• **Procedūras norise un efekts.** Nevēlamajā krunciņā vai rievā tiek injicēti dažādu blīvumu filleri. Biorevitalizācija uzlabo ādas vispārējo stāvokli, bet filleri darbojas uz konkrētu rievu, kas tiek vizuāli izlīdzināta. Šādā veidā var aizpildīt dziļākas krunkas pieres un acu zonā, rievu starp

degunu un muti, izcēlt lūpu kontūras, atjaunot sejas ovālu.

• Kas jāņem vērā?

Filleri savā vietā *iesēžas* pēc aptuveni divām nedēļām. Tāpēc šajā laikā ieteicama atkārtota vizīte pie speciālista, lai varētu novērtēt rezultātu un vajadzības gadījumā veikt uzlabojumus. Blīvuma dēļ filleri ir noturīgi – rezultāts saglabājas no viena līdz diviem gadiem. Ar laiku tie dabiskā veidā uzsūcas, nenodarot pāri organismam. Procedūras cena ir atkarīga no izmantojamā preparāta daudzuma. Krunciņu aizpildīšana izmaksās aptuveni Ls 80–100, sejas ovāla formas uzlabošana – vēl dārgāk.

Botulīna toksīna injekcijas

• **Procedūras norise un efekts.** Botulīna toksīna injekcijas ievada konkrētā sejas muskuļi, to paralizējot. Seriālā *Sekss un lielpilsēta* ir sērija, kur Samantai injicē botoksu. Tā tiek parādīta, kā ikdienišķa procedūra, pēc kuras dāma mierīgi dodas tālāk savās ikdienas gaitās. Seriālā demonstrētais nav tālu no patiesības. Vietās, kur nepieciešams izlīdzināt krunciņas, speciālists ar ļoti smalku adatiņu veic ātrus dūrienus. Pēc 10 minūtēm procedūra ir galā, un par notikušo vēsta vien mazi, sārti punktiņi. Šīs injekcijas

vislabāk piemērotas sejas augšdaļai, lai izlīdzinātu pieres krunkas un rievu starp uzacīm, arī *vārnu kājiņas*. Redzams efekts parādās pēc aptuveni divām nedēļām.

• Kas jāņem vērā?

Arī injicējot botulīna toksīnu, var gadīties kļūmes. Netrāpot precīzi muskuļi, var mainīties sejas vaibsti. Rita Baumann uzsvēr: atslābinātais muskulis nestrādā. Tajā notiek lēnāki šūnu vielmaiņas procesi, un ādas kvalitāte šajā vietā var pasliktināties. Botoksa efekts saglabājas no 4 mēnešiem līdz gadam. Šo metodi ir vērts pamēģināt, ja patiešām vēlies atbrīvoties no kāda traucējoša mimikas ieraduma. Taču aizrauties ar to nevajadzētu. Vidējā procedūras cena (atkarībā no izmantotā preparāta daudzuma) svārstās no Ls 100 līdz Ls 200.

ATCERIES!

- Pirms sāk kādu konkrētu procedūru vai to kursu, ievāc informāciju! Noskaidro gan izvēlēta speciālista izglītību un pieredzi, gan izmantojamo preparātu izcelsmi, ražotāju un sastāvu.
- Tikai kompleksa pieeja konkrētas problēmas risināšanai dos vērā ņemamu efektu. Viena injekcija nesniegs gaidīto rezultātu, ja nelietosi pietiekami daudz ūdens. Liela nozīme ir tavai ikdienas ēdienkartei un režīmam. Pastaigas svaigā gaisā, fiziskas aktivitātes, telpu vēdināšana – tas viss kopumā nāks par labu tavam izskatam.




Iesaka **IEVA PAŠKEVIČA**, sejas fitnesa speciāliste.

Ieva Paškeviča uzskata: veselīgas ādas pamatā ir normāla asinsrite. Ja tā ir traucēta, šūnas nesaņem pietiekami daudz barības vielu un paātrinās novecošanās procesi. Tāpēc sejas muskuļus ir nepieciešams regulāri apasiņot. Vienkāršākais, bet efektīvākais veids, kā to izdarīt, ir sejas vakuummāsāža. Šī metode vienlaikus stimulē limfas atceci. Tas nozīmē, ka limfa (kas veido maisus zem acīm, bulldoga vaidziņus un dubultzodu) nekrāsies atsevišķās zonās uz sejas.

Sejas vakuummāsāža

- **Procedūras norise un efekts.**

Ar dažādu lielumu kosmētiskajām vakuuma bankām veic pamatīgu sejas masāžu. Katru zonu apstrādā, līdz parādās sārums. Tas nozīmē, ka notiek aktīva muskuļu, audu un sejas ādas apasiņošana. Ja nepieciešams, masāžu papildina ar manuālu dziļo muskuļu masāžu. Tā pastiepj muskuļi, to atbrīvojot, kas savukārt palīdz izlīdzināt krunciņas. Procedūra nav sāpīga, vienīgi laikietilpīga. 

jo aizņem aptuveni pusotras stundas. Seja kļūst manāmi stingrāka pēc aptuveni piecām masāžas reizēm (kurā ilgums un intervāls starp masāžām atkarīgs no ādas stāvokļa). Jau pēc pirmajām vakuummāsāžas reizēm ievērojami mazinās ādas noslidējumi, it sevišķi zonās, kur krājas limfa. Āda kļūst elastīgāka, uzlabojas sejas tonuss. Muskuļu pilnvērtīga apasiņošana iekustina ādā dabiskos atjaunošanās procesus, tostarp arī kolagēna un elastīna sintēzi.

• **Kas jāņem vērā?** Ja ir kupe-roza āda, pirmajās procedūrās var plīst kāds mazais kapilārs. Lai no tā izvairītos, kursu sāk ar mazāku vakuumu, pakāpeniski to palielinot, tādējādi stiprinot kapilārus. Lai pastiprinātu rezultātu un ietaupītu līdzekļus, vari pati apgūt vakuummāsāžas tehniku un regulāri veikt šo procedūru mājās. Labākam rezultātam Ieva savām klientēm izveido arī individuālu sejas vingrojumu programmu, kas sniedz iespēju strādāt pašai mājās un uzturēt sasniegto efektu. Galvenais šo metožu pluss ir vērā ņemamais efekts un salīdzinoši zemās izmaksas. Vienas procedūras vidējā cena ir aptuveni Ls 20. Ja vēlies šo tehniku apgūt pati un darboties pastāvīgi, pietiks ar dažām procedūrām un kosmētisko vakuummāsāžas banku komplektu, kas maksā Ls 26,90 (www.sejasfitness.lv). 