

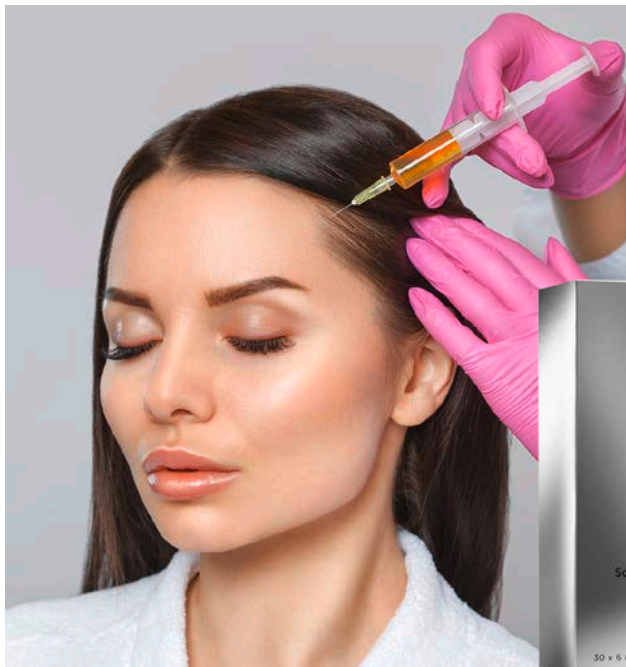
KROTITELKA DŽUNGLE

Text Mirka Danielová

S príchodom leta dajme do poriadku staré resty: tam, kde je chĺpkov priveľa, pôjdu preč, tam, kde niečo chýba, doplníme. Všetko sa dá vyriešiť, len musíte vedieť kde a ako!

RIEDKE, VYPADÁVAJÚCE ALEBO ŽIADNE VLASY

Príčin môže byť nekonečne veľa: samozrejme vek, hormonálne zmeny, genetika, ochorenia štítnej žľazy či obličiek, cukrovka. Takisto nedostatok vitamínov, psychické príčiny, stres, diéty alebo rôzne druhy liekov. Obdobie počas tehotenstva alebo po pôrode – maminy vedia svoje. Dokonca najnovšie pribúda kopa žien, ktoré trápí enormné vypadávanie vlasov po kovide. Vlasy nám vypadávajú každý deň, ale keď je toho zrazu veľa, treba spozornieť.



zárodočných buniek vlasového folikulu. V počiatočnom štádiu, keď dochádza k miernemu preriedeniu vlasov, je to výrazná forma pomoci," vysvetľuje MUDr. Diana Višňovská, dermatologička z kliniky estetickej medicíny Concept Clinic. Tým, že sa aplikuje telu vlastný materiál, eliminuje sa riziko akejkoľvek alergickej reakcie. Samotná kúra plazmou pozostáva zo šiestich aplikácií v dvoj-trojtyždňových intervaloch. Nasledujú mesačné ošetrenia počas troch mesiacov a udržiavacie aplikácie raz za dva-tri mesiace. „Prvé výsledky sa dostavia už počas absolvovania prvých ošetrení, keď sa zredukuje vypadávanie vlasov. Rast prvých jemných vláskov pozorujeme zhruba po troch mesiacoch, to je čas, ktorý potrebuje vlas na to, aby z plazmou stimulovaných folikulov vyrástol na povrch pokožky,“ dodáva dermatologička.

UROB SI DOMA MEZOTERAPIA

Ak chcete najprv skúsiť zabojovať doma, vlasová mezoterapia funguje nielen ako riešenie slabnúcich vlasov, ale aj ako prevencia tohto problému. Vpravuje totiž výživu do hĺbky. Jedna z takýchto kúr,



Kérastase Densifique, je špeciálne navrhnutá na obnovu a podporu hustoty rednúcich vlasov. Podporuje rast nových vlasov, spevňuje a posilňuje vlasové vlákna, zamedzuje vypadávaniu vlasov a prvé výsledky vidíte už po 10 dňoch. Ampulky obsahujú účinnú látku stemoxydín – aktivuje vlasové vačky, plus vitamíny B₃, B₅ a B₆. Aplikátorom a krúživými pohybmi si treba obsah ampulky zapracovať do vlasovej pokožky každý deň, ideálne tri mesiace, ale stojí to za to!

V RUKÁCH ODBORNÍKOV PLAZMATERAPIA

Problém s rednutím vlasov alebo až s lysinami nevyriešite používaním šampónov či vlasových kúr. Tieto produkty ošetrujú len samotný vlas, teda ostávajú na povrchu pokožky. Najvychytenejšou metódou súčasnosti určenou na záchranu hustoty vlasov je plazmaterapia. Tú síce poznáme hlavne z tvárových ošetrení, ale v prípade pokožky vlasov funguje na podobnom princípe. „Plazmaterapia je metóda, pri ktorej sa odoberá vlastná krv do špeciálnych odberových súprav. Z krvných doštičiek sa získavajú rastové faktory, ktoré následne po injekčnej aplikácii takto obohatenej plazmy stimulujú fibroblasty uložené vo vlasových korienkoch na tvorbu vlastného kolagénu, elastínu a kyseliny hyalurónovej. Zároveň dochádza k stimulácii tvorby nových

ŽENA STRÁCA 150 AŽ 175
VLASOV DENNE, U MUŽOV
JE TO O NIEČO MENEJ.
NAJVIAC NÁM VLASY
PADAJÚ NA PRELOME JÚLA
A AUGUSTA, REAGUJÚ NA
TEPLOTNÝ STRES.



VEĽA CHĽPKOV VS MÁLO CHĽPKOV

Oslabené riedke a krátke mihalnice nie sú ani zďaleka taký problém ako priveľa ochĺpenia, najmä na tvári. Kým prvý problém elegantne vyriešite kvalitným sérom, ten druhý je na dlhšie. Na vine je najmä vek, ktorý spôsobuje, že jemné bledé chlčky zrazu tmavnú, tvrdnú a vyrastajú nad hornou perou či na brade. Je to dôsledok hormonálnych zmien alebo nasadenia hormonálnych liekov. Takéto chlpy môžu naznačovať aj ochorenia týkajúce sa gynekologickej oblasti či poruchy žliaz s vnútorným vylučovaním.

UROB SI DOMA SÉRA NA MIHALNICE

Na vrchnom viečku by nám malo rásť 80 až 150 mihalnic, na spodnom 70 až 80, ktoré sa priebežne obmieňajú. Kým riasa vyrastie a vypadne, prebehne tri až šesť mesiacov. V prvej fáze mihalnica rastie až 45 dní, v druhej, prechodnej fáze sa rast zastaví a nastáva fáza odpočinku, keď jedna mihalnica vypadne a hneď začne rásť nová. Sila kvalitných sér spočíva v tom, že vďaka obsiahnutým aktívnym látkam dokážu pozitívne ovplyvniť predčasné vypadávanie mihalnic. A práve to vytvára efekt hustoty. Pri výbere séra treba hľadiť na obsiahnuté aktívne látky, ktoré by mali byť na prírodnej báze. Mnohé séra obsahujú „chémiu“, väčšinou býva aj veľmi účinná, ale sprevádza ich množstvo nepriaznivých účinkov ako svrbenie, podráždenie očného okolia

či očí. Nežiaduce sú aj obsiahnuté hormóny, parabény či parfumy. Pri výbere uprednostnite séra, ktoré sú podporené klinickou štúdiou a sú povolené v EÚ. Veď len prednedávnom sa riešili prípady nárastu predaja kvapiek na glaukóm, ktoré sú určené na liečbu zeleného zákalu, no ženy si podávali kľučku v lekárni, keď zistili, že obsahuje účinnú látku bimaprost, ktorej vedľajším účinkom je rast a tmavnutie mihalnic. Chytili sa toho aj kozmetické firmy. Značka Latisse túto látku pretlačila do svojho produktu. V EÚ je však sérum zakázané, keďže pri používaní vzniká veľké riziko tmavnutia dúhovky, zápalu spojiviek, zhoršenie videnia. A za to nám predsa veľa hustých mihalnic nestojí. Vyskúšajte radšej obyčajný lacný trik s ricínovým olejom, ktorý je vraj zázrak, alebo účinok peptidov! Peptidy posilňujú riasy a dodávajú im objem. Omladzujú vlasové folikuly rias a obočia. Pomocou bioflavonoidu citróna je zlepšený transport bielkovín a aminokyselín k vlasovému folikulu. A, samozrejme, prípravok neobsahuje žiadne liečivá a nemá dráždivý účinok.

HYDROPEPTIDE Lash Sérum pre rast a hustotu mihalnic a obočia



KEĎ SA ICH CHCEME ZBAVIŤ V RUKÁCH ODBORNÍKOV NITKOVANIE

Ako nitkovanie prebieha? „S klientkou sa vždy porozprávame o tom, aký tvar obočia a hrúbku preferuje. Prvým krokom je dôkladné odlíčenie a dezinfekcia pokožky. Krok číslo dva je mapovanie – zakreslenie obočia. Tvar obočia vyznačíme buď špeciálnou čiernou nitkou, alebo bielym krémom určeným na mapovanie obočia. Následne začneme obočie tvarovať nitkami a najmenšie detaily dokončíme pinzetou a nožičkami,“ opisuje proces Michaela Lorencová z bratislavského salónu Hairless. Nitkovanie, takzvaný threading, sa dá použiť na každej časti tela. Najčastejšie sa však využíva v tvárovej oblasti. Okrem klasiky ako obočie alebo chĺpky nad hornou perou môžete nitkovaním upraviť aj črty svojej tváre. Len nedávno uniklo na verejnosť, ako sa Kim Kardashian podarilo pridať zopár centimetrov na jej krátkom čele. Žiadnu plastiku za tým nehľadajte. Išlo len o nitkovanie. Touto technikou jej posunuli líniu čela vyššie. A procedúru absolvuje Kardashianka v pravidelných intervaloch dodnes. Nitkovanie trvá oveľa dlhšie ako voskovanie, a preto sa ním štandardne upravujú malé oblasti. Pri nohách by celkový čas procedúry mohol dosiahnuť aj tri hodiny, a to aj vtedy, ak by ju vykonávali štyri osoby. Aká je výhoda threadingu? Nevzniká pri ňom poškodenie pokožky (nevzniknú ani žiadne pigmentové škvrny), začervenanie prejde oveľa skôr, podráždenie je menšie, efekt vydrží dlhšie a odstráni sa aj najmenšie chĺpky.“ U každej zákazníčky to je individuálne, no štandardné nitkovanie vydrží tri-štyri týždne. Záleží na tom, ktorá oblasť sa ošetruje. Ak má však klientka zdravotné alebo hormonálne poruchy, môže byť rast chĺpkov rýchlejší. Úprava obočia nitkami trvá 5 až 10 minút, ošetrovanie celej tváre hodinu,“ dodáva Michaela.

CUKROVÁ PASTA

Cukor dokáže potešiť sice naše chuťové poháriky, ale v starých kultúrach bol aj súčasťou kozmetickej výbavy. Predstavuje totiž účinnú zbraň proti chĺpkom. Tým, ktoré majú citlivejšiu pokožku, uľahodí cukor aj v kozmetickej forme. Depiláciu cukrovou pastou používali už v starovekom Egypte či Mezopotámii a v arabských krajinách je to stále tradičný nástroj, ktorým ženy ošetrujú svoju pokožku. Riziko alergických reakcií je totiž minimálne, je to absolútne šetrná a prírodná metóda odstránenia nežiaduceho ochlpenia. Pomôže aj s prípadným zarastaním chĺpkov. Pasta je zložená z cukru, vody a citrónovej šťavy. To je všetko. Jej účinnosť je rovnaká ako depilácia voskom, táto však odstraňuje len chĺpky z vlasového vaku a odumreté kožné bunky, nie „živú kožu“, ako je to pri depilácii voskom. Navyše ich odstraňuje v smere rastu. Odpadá teda podráždenie pokožky, vyrážky a zarastanie chĺpkov. Je vhodná na depiláciu nôh, rúk, podpazušia aj intimných partií. Optimálna dĺžka pred aplikáciou je 1,5 až 4 mm. Efekt vydrží niekoľko týždňov. Vyskúšajte účinky cukrovej pasty napríklad v bratislavskom štúdiu Shape it up, kde sa na túto metódu orientálnej depilácie zameriavajú.

LASER

Konečne laser pre všetky typy chĺpkov, bez rozdielov! Ak ste absolvovali laserovú epiláciu alebo ste aspoň o nej premýšľali, isto ste narazili na informáciu, že ošetrovanie je vhodné na tmavšie a hrubšie chĺpky, svetlejšie a jemnejšie chĺpky sa odstraňujú menej účinne. Chĺpok a koža musia vytvárať najlepšie kontrast, teda optimálnym adeptom na epiláciu by bola svetlá pokožka s tmavými chĺpkami. No teraz máme aj my ostatné serióznu možnosť definitívne sa zbaviť ochlpenia raz a navždy. Na estetickej klinike Mazreku Medical disponujú totiž inovatívnym prístrojom – laserom Cynosure ICON, ktorý poskytuje



trvalé a veľmi účinné odstránenie ochlpenia, a to pre všetky typy pleti a ochlpenia. Stačí len niekoľko páminútových ošetrení, aby sa rast chlpov nadobro minimalizoval. Ako tento proces vlastne funguje? Laser využíva princíp selektívnej fototermolýzy, to znamená, že svetelná energia sa mení na tepelnú a tá sa následne vychytáva v melaníne – pigmente zárodočných buniek vlasového folikulu. Laser produkuje svetelné žiarenie jednej vlnovej dĺžky sústredené do úzkeho zväzku lúčov. Opakovaným tepelným pôsobením na vlasovú cibulku a následným poškodením zárodočných centier chĺpka sa stráca schopnosť jeho rastu, stenčuje sa, stráca farbu a skracuje sa aj jeho dĺžka. Nie je to veľmi príjemné ošetrovanie, ak sa rozprávame o intimných partiách. Ale oplatí sa to vydržať a budete mať pokoj!

Púder na holenie, ktorý pobláznil svet

Tak v prvom rade – nestojí ani tri eurá. SoftSheen-Carson Magic Fragrant Shaving Powder dobyl TikTok ako smršť a všetci si ho chvália. V jeho zložení čítame: calcium thioglycolate, calcium carbonate a calcium hydroxide, čiže nič nezvyčajné. Treba ho rozmiešať s vodou, aby sa aktivoval, naniesiete na päť až sedem minút, zmyjete a je to: parádne hladučká pokožka, nad ktorou sa všetky tiktokerky rozplývajú. Je určený na tvár, ale nanášajú si ho úplne všade, aj na nohy. Hneď si jeden objednáваме!

