

KOŽA

Je laserski tretma varen?

Spada med dobro raziskane metode sodobne estetike, a pomembno je, da postopke izvajajo ustrezno usposobljene osebe in da so parametri prilagojeni posamezniku. Ne spreminjajo obraznih potez, temveč izboljšujejo kožo.

PIŠE:
DANICA LOVENJAK

Laserski tretmaji ne prinašajo takojšnjega dramatičnega učinka, temveč postopno izboljšanje: koža postane bolj enakomerna, čvrsta in sijoča.
FOTO: VLG/GETTY IMAGES



V sodobnem svetu, kjer ima oglaševanje pogosto večji vpliv kot stroka, ni težko nasesti mitom in poenostavljenim razlagam. Laserska estetika je eden izmed trendov, ki vzbujajo tako zanimanje kot tudi dvome. Prav zato se je smiselno poučiti, kako tehnologija deluje in kje so njene realne meje.

Laserski je naprava, ki oddaja usmerjeno svetlobno energijo določene valovne dolžine. Ta deluje selektivno – cilja na specifične strukture v koži, ne da bi pri tem poškodovala okoliška tkiva. Gre za princip selektivne fototermolize, pri katerem se svetlobna energija pretvori v toploto in sproži procese obnove. V estetski praksi se laser uporablja za odstranjevanje dlak, pomlajevanje kože ter odstranjevanje pigmentov, kot so tetovaže ali trajni make-up. Pri epilaciji na primer cilja melanin v dlačnem mešičku nekaj milimetrov pod površino kože, medtem ko pri pomlajevanju deluje v dermisu,

#

Ob pravilni uporabi se uvršča med varnejše neinvazivne metode.

kjer spodbuja tvorbo kolagena in elastina. Pomembno je poudariti, da laserska energija deluje površinsko – v globinah nekaj milimetrov – in ne vpliva na notranje organe. Prav zaradi te omejene penetracije se ob pravilni uporabi uvršča med varnejše neinvazivne metode.

Ključ je v znanju

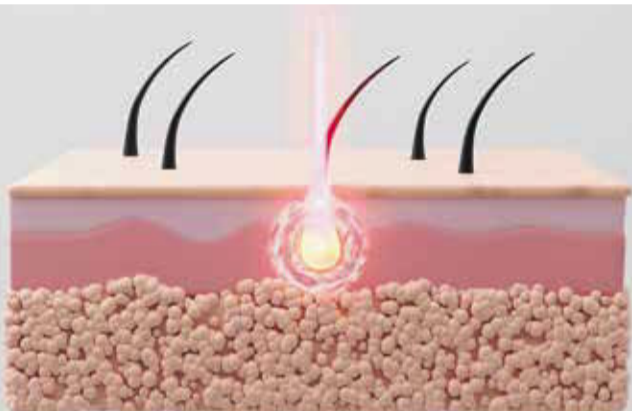
Laserske tehnologije spadajo med dobro raziskane metode sodobne estetike. A kljub temu dvomi

Laserska svetloba deluje selektivno in prodre le nekaj milimetrov globoko v kožo, kjer spodbuja naravne procese obnove brez vpliva na notranje organe. FOTO: DANICA LOVENJAK

Hanna Liubas opozarja, da ključna strokovna izvedba. FOTO: DANICA LOVENJAK



Sodobni laserski sistemi omogočajo izjemno natančno prilagajanje parametrov, kar zagotavlja varne in dolgoročne rezultate. FOTO: DANICA LOVENJAK



V estetski praksi se uporablja za odstranjevanje dlak, pomlajevanje kože ter odstranjevanje pigmentov, kot so tetovaže ali trajni make-up. FOTO: WANGMANDO/GETTY IMAGES

ostajajo, pogosto zaradi slabih izkušenj, ki niso posledica tehnologije same, temveč njene nepravilne uporabe. Opekline ali pigmentacijske spremembe se najpogosteje pojavijo, kadar postopke izvajajo neustrezno usposobljene osebe ali kadar parametri niso prilagojeni posamezniku.

Laser je namreč izjemno natančno orodje, ki zahteva razumevanje kože, izbiro pravilne valovne dolžine ter natančno nastavitve energije in časa impulza. »Vedno obstaja izbira. Vprašanje pa je, kakšne bodo posledice čez 10 ali 20 let – ali boste ohranili svojo naravno lepoto ali pa postali del množice,« poudarja Hanna Liubas, solastnica centra Laser Doctor, ki ima več kot 12 let izkušenj na področju laserske medicine in estetike ter je v tem času sodelovala tudi pri organizaciji mednarodnih kongresov s področja laserskih tehnologij. Ko so postopki izvedeni strokovno in individualno prilagojeni, laser predstavlja eno bolj nadzorovanih metod za izboljšanje kakovosti kože, z naravnimi in postopnimi rezultati, pravi.

Postopno izboljšanje

Sodobni estetski trendi se vse bolj oddaljujejo od agresivnih posegov in hitrih, pogosto umetnih sprememb. V ospredje prihajajo metode, ki spodbujajo lastne regenerativne procese kože. Laserski tretmaji ne prinašajo takojšnjega dramatičnega učinka, temveč postopno izboljšanje: koža postane bolj enakomerna, čvrsta in sijoča. Prav ta postopnost je za mnoge ključna prednost. »Ne gre za to, da obraz spremenimo, temveč da

izboljšamo kakovost kože. Pogosto nas ne postarajo zgolj gube, temveč neenakomeren ten, razširjene pore in izguba sijaja,« pojasnjuje Liubasova.

Razvoj laserskih naprav omogoča vedno bolj natančne in prilagodljive tretmaje, hkrati pa še povečuje pomen znanja. Kombinacije različnih valovnih dolžin in tehnik omogočajo individualno obravnavo, vendar zahtevajo izkušenega izvajalca. »Laser sam po sebi ni čudežna rešitev. Razlika je v tem, kdo ga uporablja in kako dobro razume kožo,« poudarja sogovornica. Poleg izvajanja tretmaje se zato vse več poudarka namenja tudi izobraževanju in standardom varne uporabe.

Po obdobju množične uporabe injekcijskih posegov se vse pogosteje odpira vprašanje izgube individualnosti. Obrazi postajajo podobni, osebne poteze pa manj izrazite. Laserski pristopi ponujajo drugačno logiko: ne spreminjajo obraznih potez, temveč izboljšujejo osnovo – kožo. Rezultat je subtilen, a dolgoročen. »Naš cilj ni ustvarjati enakih obrazov, ampak ohraniti naravno lepoto vsake posameznice,« pravi Liubasova. Laserski tretma je varen, vendar v rokah izkušenega strokovnjaka!



Ne gre za to, da obraz spremenimo, temveč da izboljšamo kakovost kože.

Vsestranski kivi

Kivi je nizkokalorični sadež, bogat z vlakninami, vitaminoma K in E, kalijem in antioksidanti, predvsem pa vitaminom C, saj ga vsebuje celo več kot pomaranča. Krepi odpornost in podpira prebavo ter učinkovito preprečuje zaprtje. Mnogim je zaveznik pri hujšanju, saj je kaj hitro nasiten, obenem pa vsebuje le malo kalorij. V kombinaciji z jogurtom je tako rekoč popoln obrok za vsakogar.



FOTO: NATA_VKUSIDEV/GETTY IMAGES

Pomemben položaj

Če spimo dovolj, tretjino življenja preživimo v postelji. Zato ni vseeno, kako ležimo, opozarjajo strokovnjaki, položaj spanja namreč vpliva na mišice, sklepe in splošno počutje, za jutranjo okorelost in bolečine smo si tako pogosto krivi sami. Mnogi, denimo, spijo na trebuhu, z rokami pa objemajo vzglavnik. Za mnoge je to najudobnejši položaj, a hrbtenico



FOTO: ILONA TITTOVA/GETTY IMAGES

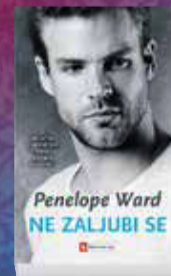
tako nezdravo ukrivimo, obenem pa zvijemo vrat in glavo obrnemo v eno stran, s čimer povzročamo napetost v telesu in dolgoročno celo kronično bolečino. Spanje na hrbtu je pogosto opevano kot najbolj zdravo, a le, če ležimo na ustrezni podlagi. Vzglavnik bi moral biti anatomsko oblikovan, da ohranja vrat v ustrezni ravnini, prav tako bi bilo smiselno podložiti kolena, da se zmanjša pritisk na hrbtenico. Ležišče naj bo srednje trdote. Ležanje na boku, ki velja za nevtralni položaj, marsikomu olajša morebitne bolečine in zmanjšuje obremenitve sklepov. Pri tem pa je pomembno, da nogi ležita vzporedno, torej da smo v položaju zarodka. Če smo videti, kakor da se vzpenjamo, torej z zgornjo nogo bolj pokrčeno in višje od spodnje, se lahko zjutraj prebudimo okoreli in z bolečinami v križu. Med nogi je smiselno vstaviti blazino, da zgornjemu delu telesa preprečimo drsenje naprej.

ONAPLUS

V prodaji



POSEBNA PONUDBA



REVIJA + KNJIGA

€9,99

Knjigi je mogoče kupiti skupaj z revijo na izbranih prodajnih mestih.