

Ekstrēmā izjūtu dienasgrāmata

Ir neskaitāmi daudz procedūru, kuras sola mūs padarīt skaistākas un vizuāli jaunākas. Kuras no tām izvēlēties, lai iegūtais rezultāts apmierinātu un nauda par tām nebūtu iztērēta veltīgi? Nolēmu pati izbaudīt dažādas procedūras un par tām tev pastāstīt.

1. sērija Ādas atjaunošanas procedūra

TEKSTS: Džina Briška
FOTO: Jānis Deinas («Fotocentrs»)

Jaunības klūda

Lai noskaidrotu, kādas skaistumkopšanas kures izvēlēties sejai, devos uz «Veselības centra 4» skaistuma klīniku «4. dimensija» pie dermatoloģes Māras Rone-Kupferes.

Pirmais, ko daktere pajautāja — kas mani pašu neapmierina savā izskatā. Tie ir pigmenta plankumi, kas parādījušies uz sejas pēdējos gados un, iespējams, ir neprātīgās saulēšanas rezultāts. Jāatzīst, skolas un studiju gados uzskatīju — jo tumšāks iedegums, jo skaistāks. Nelietoju nekādus aizsargkrēmus, jo par tiem toreiz nerunāja. Pat nezinu, vai tie bija pārdošanā. Un šodien par to nākas maksāt — ir izveidojušies ne tikai pigmenta plankumi, bet, kas zina, varbūt arī krunciņu būtu mazāk, ja ādu pasaudzētu no saules.

Daktere novērtēja manu sejas ādu un ieteica ādas atjaunošanas procedūru ar «Fraxel» lāzera.

Mājas darbs

Tā kā bija jūnija beigas, kad devos pie ārstes uz konsultāciju, un lāzera procedūrām piemērotākie ir rudens mēneši, kad ādu vairs neapdraud saules stari, procedūru nozīmēja augusta beigās. Taču man priekšā bija mēnesi garš atvaļinājums pie jūras, un, neizbēgami, seju būtu ļoti grūti paslēpt no saules. Tāpēc man ieteica nopirkt augstas aizsardzības pakāpes SPF 50 + mitrinošo pienu, lai, uzturoties saulē, pasargātu ādu, un, atgriežoties no atvaļinājuma, tā būtu sagatavota procedūrai.

Biju ļoti apzinīga un saules aizsargkrēmu

cītīgi klāju gan uz sejas, gan uz kakla, gan dekolte zonā, un ikreiz to atjaunoju pēc kārtējās ūdens peldes.

Man tas bija pārsteigums — āda nedaudz tomēr iesauļojās, par ko bažījies, jo nodomāju — ka tik kaut ko neizdaru greizi. Bet viss bija kārtībā. Tagad esmu nolēmusi arī turpmāk lietot saules aizsargkrēmu ar UV filtru SPF 50+, jo āda tāpat iegūst vieglu, veselīgu iedegumu un svaigu izskatu, bet galvenais — nenodaru tai pāri.

Tā diena ir pienākusi

Ir ceturtdienas vakars, pulkstenis rāda 19.00. Esmu ieradies klīnikā, kur mani sagaida skaistuma klīnikas «4. dimensija» kosmētiķe Ilze Actiņa. Man uz sejas un kakla ādas tiek uzklāts ādu atsāpinošs krēms, kurš iedarbojas aptuveni pēc stundas. Tīkmēr šķirstu žurnālus, apzvanu draugus un pamazām jūtu — mīmika kļūst stīvāka, āda nejutīgāka — tāpat krēms iedarbojas.

Nu jau guļu uz kušetes, un viss tūlīt sāksies. Daktere Māra Rone-Kupfere vēl tikai noprasa, vai esmu gatava. «Protams!» atbildu. Pāris dienu vēlāk man meitenes darbā jautās, vai nebija bail. «Nemaz!» Biju labā noskaņojumā (kā nekā būšu pēc tam skaista) un nepacietībā gaidīju — kā viss notiks?

Procedūra ilga apmēram stundu. Vispirms sāka ar pieri — no vienas malas, it kā zīmējot vertikālas līnijas, lāzera stari tiek virzīti no apakšas uz augšu, tad, it kā zīmējot horizontālas līnijas, no sāniem uz vidu, līdz tika apstrādāta visa pierē. Sajūtas — dedzinošas, it kā durstītu ar sakarsētām adatiņām. Bet, tā kā pirms tam uz ādas tiek uzklāts ādu atsāpinošs krēms, tas nerada diskomfortu. Lai gan, salīdzinot ar pārējām — acu, vaigu, deguna, zoda, kakla un dekolte — zonām, kas ar lāzera tika apstrādātas tūlīt pēc tam, pierē ir visjutīgākā. Taču līdzās dakterei strādāja arī kosmētiķe, kas ar speciālu ierīci nodrošina, lai uz tām vietām, kur tobrīd tiek raidīti lāzera stari, pūstu auksts gaiss, tādējādi padarot procedūru patīkamāku.

Ka tik neaptur ceļu policija

Kad viss bija galā, sajutu, ka mana seja ir pietūkusi. Piecelos un spoguļi ieraudzīju smieklīga izskata sievieti — šaurām, pietūkušām actiņām, uzbildušu sejas ādu — it kā būtu kādu laiku jautri padzīvojusi. Labi, ka desmitos vakarā ir krēsla un automašīnu biju

novietojusi netālu no klīnikas. Pasmējos — ka tik pa ceļam uz mājām — no Rīgas uz Siguldu — mani neaptur ceļu policija. Ne-noticēs, ja stāstīšu par lāzera procedūru — policisti droši vien saklausījušies ne vienu vien autovadītāja stāstiņu, un bez pūšanas «trubiņā» noteikti neizspruktu cauri. Būtu sava veida piedzīvojums.

Par laimi, ceļā negadījās neviens policists. Bet tad atcerējos, ka daktere piekodiņāja, lai noteikti tajā pašā vakarā izdzeru speciāli herpēm paredzētas zāles, jo diemžēl esmu draugos ar tām un pēc lāzera procedūras tās mēdz parādīties. Tikai aizmirsu paņemt recepti. Tas nozīmēja, ka man aptiekā būs gari jāskaidro, kāpēc man zāles ir tik ļoti nepieciešamas jau šovakar.

Atgadījums aptiekā

Siguldā ierodos pēc 11 vakarā, un, protams, tajā laikā strādā vienīgi diennakts ap-

«Fraxel» lāzera darbības princips

Procedūras laikā ādā tiek iznīcinātas bojātas un novecojošas šūnas, un sākas jaunu šūnu, kolagēna un elastīgo šķiedru veidošanās. Tajā pašā laikā liela daļa ādu paliek neskartā, tāpēc āda pēc «Fraxel» procedūras ātri var atjaunoties. Turklāt atjaunošanās procesi dziļākos audos turpinās vēl 2-3 mēnešus pēc procedūras.

Kādām ādas problēmām piemērots «Fraxel» lāzers

- Ādas toņa un svaiguma uzlabošanai.
- Poru sašaurināšanai un izlīdzināšanai.
- Dažādu pigmentu likvidēšanai.
- Ādas atjaunošanai, novecošanās pazīmju novēršanai un grumbu izlīdzināšanai uz sejas, kakla, rokām un krūtīm.
- Dažādas izcelsmes rētu izlīdzināšanai (traumatiskas, pēcoperācijas, pēcapdeguma un citas rētas). Īpaši efektīvs rētām pēc aknes izsitumiem!

tieka, tādēļ taisnā ceļā dodos turp. Parasti tik vēlā vakara stundā aptiekas durvis slēdz ciet, un es nospiežu zvana pogu, klusībā cerēdama, ka mans izskats nenobiedēs darbinieci. Atveras lodziņš, sieviete tā divaini paskatās uz mani, un es viņai saku: «Tikko biju lāzera procedūrā — man nepieciešamas zāles, tikai esmu aizmirsusi recepti.» Nezinu, vai viņa man noticeja, bet tikai tā bargi pajautāja, vai ārsts izstāstījis, kā zāles jālieto. Atbildēju, ka esmu informēta, un viņa ielaida mani aptiekā. Tad pēkšņi atcerējos, ka automašīnā esmu atstājusi naudas maku. Tā jau radīju liekas neērtības, nu atkal bija jāsaaka — piedodiet, man jāaiziet uz automašīnu pēc maku. Palūdzu, lai at-

slēdz durvis, viņa to izdarīja, bet tūlīt aizmanis tās atkal aizslēdza. Steidzos uz mašīnu un uztraukumā aptvēru, ka esmu aizmirsusi kartes PIN kodu. Mēģināju atcerēties — fū, par laimi atradu, kur biju to pierakstījis. Nekavējoties atkal skrēju uz aptieku, spiedu to pašu zvana pogu un tiku ielaista iekšā... Nezinu, ko nodomāja par mani aptiekā, bet zāles es dabāju un laimīga devos mājās.

Pa to laiku mana seja jau bija pietūkusi vairāk, bet biju mierīga — ārste mani brīdināja, ka tas tā būs. Turklāt nākamajā un aiznākamajā dienā pēc procedūras tūska bija vēl lielāka, bet svētdien, trešajā dienā, tā jau mazinājās. Tāpēc vislabāk lāzera procedūru veikt ceturtdienā, lai priekšā būtu brīvdienas, un tās dienas, kamēr ir tūska, pavadīt mājās.

Nu tad es visas šīs dienas pārsvarā dzīvoju mājās, uzjautrinādama ar savu izskatu mājiniekus. Aizskrēju arī līdz bodēi, uz acīm uzlikusi saulesbrilles, un pat piedalījos tautas nobalsošanā par grozījumiem pensiju likumā.

Ar to viss vēl nebeidzas

Svētdien tūska patiešām mazinājās, āda bija sārta un sajūtas — kā pēc intensīvas saulēšanas. Vietām — pārsvarā uz vaigiem — tuvāk žokļa kaulam un uz kakla āda bija brūngana, vietām tā lobījās, bet, lai mazinātu velkošo sajūtu un palīdzētu ādai ātrāk atjaunoties, ik pēc pāris stundām to izziedu ar speciālu krēmu, ko kopā ar citiem kopjošiem līdzekļiem man iedeva ārste. Arī mana draudzene — herpe, nelūgta, tomēr ieradās — šoreiz tā izveidojās nevis, kā ierasts, uz lūpām, bet gan uz vaiga. Turklāt uz zoda un tuvāk pie ausīm uz kakla izmetās nelielas, strutainas pumpiņas. Arī tāda reakcija pēc lāzera procedū-

rām mēdzot būt. Tāpēc cītīgi izpildīju ārstes norādījumus — nopirku antibiotikas ziedi, un pēc trim četrām dienām tās pazuda.

Protams, vairāk kā jebkad pētīju, kas tad notiek ar manu ādu. Piere, acu un vaigu zona kļuvis daudz gludāka, kā manas kolēģes saka — svaigāks izskats. Tomēr pigmenta plankumi vēl nav pazuduši.

Man gaidāmas vēl divas ādas atjaunošanas procedūras ar lāzera, jo, lai sasniegtu vēlamo rezultātu, ir nepieciešamas vismaz 3-5 procedūras.

Par to, kā man procedūrās būs klājies nākamreiz, kādas izmaiņas būs vērojamas ādā, pastāstīšu novembra UNĀ. U

Paldies par sadarbību skaistuma klīnikai «4. dimensija»!

Šādi es izskatos ikdienā — nākamajos žurnāla UNA numuros varēsi mani apskatīt pārvērtību procesā.