



# Ekstrēmā izjūtu dienasgrāmata

## 2. sērija Ādas atjaunošanas procedūras

Šo divu mēnešu laikā, kopš uzsāku ādas atjaunošanas procedūras, esmu sapratusi vienu — skaistums patiešām prasa upurus. Iespējams, ka ceļā uz to kādu laiku tevi neiepriecinās tavš spoguļa attēls, par ko pārliecinājos es pati.

### Pāris nedēļu pēc pirmās «Fraxel» lāzera procedūras

Rūpīgāk kā jebkad pētu savu seju spogulī, jo patiešām ir interesanti vērot, kādas izmaiņas tajā notiek. Patīkami pārsteidz, ka acu zonā vānu kājiņas vairs nav tik izteiktas.

### Kādām ādas problēmām piemērots «QSW-rubīna» lāzers

- Noteikta tipa iedzimti pigmenta plankumi vai dzimumzīmes.
- Saules un ādas novecošanās rezultātā iegūta pigmentācija.
- Dažādi pigmenti, kas radušies pēc iekaisuma procesiem, to skaitā pēc pinnēm.
- Pigmentācija uz dažāda vecuma rētām.
- Vasaras raibumi.
- Tetovējumi.

### Cilmes šūnu darbība

Ar cilmes šūnu (mākslīgi audzētas) palīdzību var ārstēt sausu ādu, pigmentācijas plankumus, pinnes, ādas iekaisuma procesus. Turklāt pēc lāzera slīpēšanas procedūrām, botulīna toksīna vai mezoterapijas injekcijām un plastiskajām operācijām tās paātrina atveseļošanās procesu un kalpo kā papildu terapija pilnvērtīga rezultāta sasniegšanai. Cilmes šūnas samazina krunciņas, un tās izmanto arī liftinga procedūrās. Veicot vienu procedūru, efekts parasti vērojams pēc astoņām dienām.

Smaidot tās joprojām ir redzamas, bet vairs nav tik dziļas. Ja agrāk man grūti bija iztēloties, kā tas ir, kad saka — āda staro, tad zona starp uzacīm un plakstiņiem izskatās tieši tā. Turklāt mana āda, kura ir ar izteiktām porām, kļuvusi daudz maigāka, gludāka, poras nedaudz sašaurinājušās. Vienīgi vizuāli šķiet, ka pamanāmākas ir tā saucamās rūpju rievās, kas sākas virzienā no deguna uz lūpu kaktiņiem. Acīmredzot āda šajā zonā ir jutīgāka. Arī tūlīt pēc procedūras tā nedaudz sulojās, un līdz ar to veidojās krevele. Savukārt pēc

kreveles noiešanas āda kļuvusi maigāka, un, kamēr ataug jauna ādas virskārtna, tā ir apsārtusi un arī pamanāmāka. Turklāt, lai rievās nebūtu tik dziļas, līdz ar citiem kopjošiem līdzekļiem, ko man izsniedza klīnikas «4. dimensija» kosmētiķe Ilze Actiņa, uz tām ik rītu un vakaru klāju speciālu krēmu, kas satur A vitamīnu. Kā pastāstīja kosmētiķe, arī šis krēms varot veicināt apsārtumu, kas ir normāla parādība — tas nozīmē, ka visi nepiecieša-

mie procesi ādā notiek. Pigmenta plankumi gan vēl nav pazuduši.

### Brīnumainās cilmes šūnu procedūras

Jau ādas atjaunošanas procedūras laikā ar «Fraxel» lāzeru (precīzāk, tās noslēguma daļā) cilmes šūnas pilināja ar pipeti no nelielas ampulas uz manas ar lāzeru apstrādātās sejas un iemasēja ādā. Sajūtas bija patīkamas, jo āda pēc lāzera procedūras vietām niezēja un īpašais šķidrums šo niezi novērsa. Turklāt cilmes šūnas mazina tūsku un apsārtumu, kas pēc lāzera procedūras ir ļoti būtiski.

Vēlāk — četras dienas pēc lāzera procedūras un turpmāk reizi nedēļā — cilmes šūnu procedūras (kopā četras) man veica kosmētiskajā kabinetā pie kosmētiķes Ilzes Actiņas. Seansa laikā pielietoja tikai dabiskus kosmētiskos līdzekļus, kuros kā pamata sastāvdaļa darbojas aromātiskās eļļas, jo ķīmisku savienojumu klātbūtnē cilmes šūnas ejot bojā. Īpaši smaržīgi bija losjons un maska, kas satur neroli eļļu, kura ir viena no dārgākajām pasaulē. Tūlīt pēc procedūras, paskatoties uz sevi spogulī, likās — mani vaigi zied no puķu aromāta. Kamēr notika sadzišanas process, āda bija sausa un vietām lobījās, man izmantoja līdzekļus, kas to mitrina un baro. Pēc tam veica liftinga procedūras, un ar katru reizi, īpaši pēc otrās «Fraxel» procedūras, āda patiešām izskatījās tvirtāka, gludāka un svaigāka.

### Pigmentu likvidēšana ar lāzeru «QSW-rubīns»

Nu bija jāķeras klāt pigmenta plankumiem, kuri nedaudz bija pazuduši jau pēc

pirmās procedūras ar lāzeru «Fraxel». Atšķirībā no iepriekšējās reizes, kad stundu pirms procedūras uz ādas uzklāja atsāpinošu krēmu, procedūrai ar «QSW-rubīna» lāzeru tas nav nepieciešams. Turklāt pats process norisinājās ne vairāk kā piecas minūtes. Katrs lāzera staru pieskāriens konkrētam pigmenta plankumam ilga aptuveni 2–3 sekundes, un sajūtās atgādināja, it kā ādai piedurtos ar karstu adatu. Tūlīt pēc procedūras vietas, kuras apstrādāja ar lāzeru, bija nedaudz apsārtušas, bet to nomaskeju ar dakteres izsniegtu speciālu tonālo krēmu. Tāpēc varēju droši doties uz darbu un nebija jāuztraucas, ka āda izskatās neestētiski. Taču dienas laikā ar lāzeru apstrādātie pigmenta plankumi kļuva aizvien tumšāki, bet otrajā rītā tajās vietās izveidojās kreveles. Tās mani īpaši nesatrauca, turpināju savu ierasto dzīves ritmu un cītīgi klāju man izsniegtos speciālos krēmus, lai palīdzētu ādai ātrāk atjaunoties.

Krevels uz pigmenta plankumiem turējās vēl aptuveni nedēļu pēc procedūras, bet vietām tās bija nogājušas jau agrāk.

### Otrā procedūra ar «Fraxel» lāzeru

Bija pagājušas aptuveni divarpus nedēļas kopš pirmās procedūras ar lāzeru «Fraxel», un klāt jau bija otrā. To atkal veica klīnikas «4. dimensija» dermatoloģe Māra Rone-Kupfere. Šoreiz tika izmantota spēcīgāka lāzera staru intensitāte, ko procedūras laikā īpaši izjutu kakla ādas zonā, lai gan tā esot mazāk sāpīga nekā citas, par ko pārliecinājos jau iepriekš. Taču šoreiz to sajūtu vairāk. Šajā procedūrā ar lāzeru man apstrādāja arī lūpas. Smējāmie, ka tūlīt pēc seansa manas lūpas izskatījās kā Andželīnai Džolijai. Kad piecēlos un palūkojos spogulī, mani vairs nepārsteidza alkoholiķes cienīgais izskats (sīkāk par to varēji lasīt oktobra UNĀ), kas ir normāla parādība pēc lāzera procedūras, un arī lūpām nebija ne vainas — tūska bija minimāla. Bija vēl tālu līdz Andželīnas Džolijas lūpām.

### Otrajā dienā uz darbu

Tā kā biju nolēmusi izmaiņas seļā iemūžināt fotogrāfijās, lai tev veidotos labāks priekšstats par to, kas sagaidāms pēc ādas atjaunošanas procedūrām, otrajā dienā pēc atkārtotā «Fraxel» lāzera seansa devos uz darbu. Braucu ar automašīnu. Tāpēc ar savu izskatu nebija jābiedē sabiedriskā transporta pasažieri. Toties, ierodoties darbā, jāatzīst, dažas kolēģes (mūsu izdevniecībā, kura izdod vairākus žurnālus, strādā ap 70 cilvēku), kas nezināja, ka esmu uzsākusi ādas atjaunošanas procedūras, mani ieraugot,

bija šokā. Interesanti bija pavērot vienas otras meitenes reakciju — cita novērsās, izlikdamās mani nemanām. Iespējams, kļūbām nodomāja: «Nav pieklājīgi cilvēkam uzdot jautājumus. Tā jau nabadzītei droši vien ir grūti.» Savukārt cita iesaucās: «Kas tev noticis? Vai alerģija?» Un zini, īstenībā ir tik viegli visu pastāstīt, ja to necenšas noslēpt. Tev jūt līdzi, seko, kas notiek ar tavu ādu. Cita saka: «Būs labs rezultāts, arī es došos uz procedūrām!» Pretējā gadījumā tiešām ir jāņem atvaļinājums — vismaz trīs četras dienas pēc procedūras, lai citi par to pat nenojauš.

Protams, vēl jau bija fotogrāfs, kam tas viss bija jābūvē. Es viņam zvanīju un teicu: «Jāni, saņemies, tev šodien būs jābūvē «skaistākā» sievietē Latvijā.» Vēlāk viņš savai draudzenei teicis: «Daudz ko esmu redzējis, bet kaut ko tādu nebiju gaidījis!» Nekas, mīļās sievietes, kā saka — skaistums prasa upurus, un tas ir jūsu pašu ziņā — informēt par to citus vai — ne. It īpaši jau savu vīrieti. Varbūt, lai vīrietis domā, ka viņam gan ir paveicies — citas sievietes noveco, bet viņējā — ne!

### Dažas dienas pēc atkārtotās procedūras ar lāzeru «Fraxel»

Kad tūska mazinājās (šoreiz iztiku bez herpes, kas izmetās pirmajā reizē) un biju veikusi kārtējo cilmes šūnu procedūru pie kosmētiķes Ilzes Actiņas, mana āda patiešām bija tīra no pigmenta plankumiem. Krevels pazuda jau nākamajā dienā pēc procedūras ar «Fraxel», un tas mani iepriecināja visvairāk. Tikai vietas, kur iepriekš bija pigmentācija, bija nedaudz apsārtušas. Toties kopumā āda izskatījās daudz tvirtāka, starojošāka, acis vairs nebija iekritušas, un es sapratu — zemādas process notiek, un mana āda vairs nesauz, bet cītīgi strādā, kā tas pēc visām šīm procedūrām ir paredzams.

Priekšā mani gaidīja septiņu dienu brauciens uz Sardiniju, kas nav īpaši labvēlīgs periods, kurā tiek veiktas lāzera procedūras. Kā zināms, saule ir vislielākais ienaidnieks ar lāzeru apstrādātai ādai.

### Septiņas dienas Sardinijā

Manā kosmētikas somiņā bez kopjošiem līdzekļiem, ko iedeva klīnikā, protams, bija arī saules aizsargkrēms ar UV filtru SPF 50+. Tādās reizēs es ieteiktu ņemt līdzi krēmu ar vēl augstāku UV filtru, taču Latvijā tādus ir grūti nopirkt. Esot Sardinijā, es kā tāds apzinīgs skolēns vairākas reizes dienā uz sejas klāju saules

aizsargkrēmu, baidīdamās sabojāt ādu. Meitenes, kas bija kopā ar mani, smējās, redzot, kā es pavadu laiku pludmalē — guļēju uz saulēšanās krēsla, kuram bija speciāls saules aizsargslīdētis seļai. Lai gan ķermeņi arī biju ieziedusi ar saules aizsargkrēmu un to varēju saulot, reizēm pat tam uzklāju virsū lakatu, lai saules stari netiek klāt.

Taču man nepatika, kā ceļojuma laikā reaģēja mana āda. Lai arī lietoju saules aizsargkrēmu un seju pēc iespējas mazāk rādīju saulei, man šķita — viegļu iedegumu tā tomēr ir dabūjusi (līdzīgi bija arī vasarā). Baidījos, kas notiks ar pigmentācijas plankumiem, kuri no sarkaniem pleķiņiem tomēr pamazām pārveidojās par gaišiem plankumiem — līdzīgiem, kādi tie bija pirms lāzera procedūras. Toties, atgriežoties mājās, negulētās naktis, saussais gaiss lidmašīnās un, iespējams, arī straujā temperatūras maiņa (Sardinijā bija vidēji +25 °C, Latvijā — tikai +8 °C) bija savu paveikuši — āda bija sausa un likās, ka pat krunciņas kļuvušas izteiktākas.



Tā kā saule ir vislielākais ienaidnieks ar lāzeru apstrādātai ādai, šādi, slēpdamās no tās, gozējos Sardinijas pludmalē.

### Procedūra ar augļskābēm

Daktere Māra Rone-Kupfere mani nomierināja, teikdama, ka āda pēc lidojuma atpūtiesies un pamazām atkal atgūs svaigāku izskatu. Turklāt, lai paātrinātu procesu ādā, kosmētiķe Ilze Actiņa veica vairākas procedūras. Mērķis bija — pēc iespējas vairāk ādu mitrināt un barot.

Vispirms man veica pilingu ar dabisku augļskābi (12%), kuras sastāvā ir apelsīni, mandarīni, citroni, vīnogas un āboli. Tā noņem ādas nedzīvās šūnas un darbojas kā mitrināšanas katalizators. Pēc tam uz ādas uzklāja speciālas putas, kas darbojas kā skābes neitralizators. Kā teica kosmētiķe, ādai, kas mana atvaļinājuma laikā bija uzbrīdi iesnādušies, atkal ir uzsisis pa dupsi, tā ir pamodusies un gatava strādāt.

Dažas dienas pēc pilinga ar augļskābēm ādas krāsa bija viegli sārta, bet pēc tam tā atkal kļuva gaiša un es patiešām redzu, ka mana āda ir atdzīvojusies un viss notiek. Tagad tikai jāgaida rezultāts.

Par to, kas ar manu ādu notiks turpmāk, pastāstīšu decembra UNĀ. **U**

### Veicot šīs procedūras, ņem vērā!



1. Apmēram trīs dienas pēc «Fraxel» lāzera procedūras seļā ir pietūkusi un sarkana.

2. Ceturtajā dienā pēc procedūras tūska pazūd.

3. Ar lāzeru «QSW-rubīns» apstrādāto pigmenta plankumu vietā veidojas kreveles, kuras noiet apmēram pēc nedēļas.