



«Es nezinu, ko tu ar sevi esi darījusi, bet tu izskaties atpūties, āda svaiga, gluda...!»

# Ekstrēmo izjūtu dienasgrāmata Noslēgums

TEKSTS: Džina Briška  
FOTO: Jānis Buls

## 4. sērija

Ir pagājuši pieci mēneši, kopš uzsāku intensīvu skaistumkopšanas procedūru tūri gan sejai, gan ķermenim, un nu ir pienācis brīdis pastāstīt tev par rezultātu.

## Mērķis sasniegts

To, ka mēs, sievietes, esam drosmīgas, izmēģinot uz savas ādas dažādas procedūras, kas dažkārt, no malas raugoties, šķiet samērā ekstrēmas, šajā laikā dzirdēju ne reizi vien. Arī no kolēģēm — īpaši, kad viņas ieraudzīja mani

nākamajā dienā pēc procedūras ar «Fraxel» lāzeru. Iepriekš jau rakstīju, ka tā ir diezgan sāpīga procedūra, bet, lai tas neradītu diskomfortu, vispirms uz sejas tiek uzklāts atsāpinošs krēms. Bet patiešām ir tā vērts to visu pārdzīvot — arī ne visai pievilcīgo izskatu (trīs, četras dienas pēc procedūras seja ir sarkana un pietūkusi).

Tagad mana āda, kurai raksturīgas paplašinātas poras, ir daudz maigāka, poras sašaurinājušās, arī āda kakla zonā ir gludāka. Tikai gribu atzīmēt — negaidi, ka «Fraxel» paveiks prātam neaptveramus brīnumus, lai arī kā mums dažkārt gribētos — nobriedušas sievietes āda par bērnu ādu nepārvērtīsies. Tikai tu pati, un šajā gadījumā tā tas bija ar mani — es labi zinu, kas ir mainījies manā izskatā. Turklāt procesi, kas norisinās ādā pēc apstrādes ar «Fraxel» lāzeru, ieskaitot arī dažādas citas procedūras (ādas virskārtas viegla dermabrāzija un mitrināšana, cilmes šūnu aplikācijas), norisinās pakāpeniski.

Nav jau tā, ka otrā dienā pamodīsies un seja pēc procedūram izskatīties par 20 gadiem jaunāka. Arī pati ātri vien pieradīsi pie sava izskata, un liksies — tāda tu izskatījies arī iepriekš. Iespējams, pat koleģi vai tavi tuvinieki, kas kopā ar tevi ir ik dienu, nemanīs izmaiņas. Vislabāk to pamanīs cilvēks, kas kādu laiku nebūs tevī satīcis. Tā tas bija ar mani.

Vienu dienu sen neredzēta paziņa — sieviete, kas ļoti rūpējas par sevi un, iespējams, tāpēc pievērs uzmanību citu cilvēku izskatam, man teica: «Es nezinu, ko tu ar sevi esi darījusi, bet tu izskaties atpūties, āda svaiga, gluda...!»

Manuprāt, mērķis sasniegts.

## Manā skaistumkopšanas kūrē procedūras veica:



Māra Rone-Kupfere, dermatoloģe «4. dimensija»



Ilze Actiņa, kosmētiķe «4. dimensija»



Ramona Bergfelde, ķermeņa estētikas speciāliste «Wellslim centrs»



Anna Želtkovska, vakuomasāžas speciāliste «Wellslim centrs»



Inese Štukass, lāzerterapeite, fotoepilācijas speciāliste, «Wellslim centrs»

Foto no «Wellslim centra» un «Veselības centra 4» skaistuma klīnikas «4. dimensija» arnīva.

## Injekcijas ar hialuronskābi

Ja man jautātu, ko no visām procedūram vēlreiz atkārtotu, es atbildētu — veiktu injekcijas ar hialuronskābi, ar kuru tika aizpildīta rieva, kas man bija izveidojusies abās pusēs virzienā no deguna uz lūpu kaktiņiem. Turklāt procedūra nav sāpīga (āda iepriekš tiek nomērēta ar atsāpinošu krēmu), bet efekts, kas saglabājas vismaz pusgadu, ir acimredzams, un to nu gan pamanīs visi — rieva pazudis kā nebijusi. Apmēram nedēļu pēc procedūras vietās, kur ievadīta pildviela, sajūtīsi tādus kā izcilnišus, kas ar aci tikpat kā nav redzami. Taču tie pamazām uzsūcas un āda izlīdzinās. Biju pārsteigta uzzinot, ka, izrādās, dažas manas paziņas šīs injekcijas jau sen ir izmēģinājušas un arī atkārtējušas, par ko es nemaz nenojautu. Domāju — redz' kā viņām paveicies — man «rūpju rievā», šķiet, jau ir kopš 20 gadu vecuma, bet viņām — 40 gados ne vēsts no tām!

Mazliet mani mulsināja virslūpa tūlīt pēc procedūras, kur tās ārējā malā visā tās garumā arī tika injicēta hialuronskābe — tā bija pietūkusi, un mazliet satraucos — vai tiešām tagad man būs lūpas kā Andželīnai Džolijai. Tādas nu man galīgi nepiestāv! Bet, par laimi, mērķis bija tikai aizpildīt grumbiņas, un uztūkums pamazām izzuda pāris dienu laikā, turklāt atstājot aiz sevis neuzkrītošu, bet tomēr izteiktāku augšējās lūpas kontūru.

## Nost ar matiņiem



Lāzerepilācija nav sāpīga — izjūtu vieglu durstīšanu vai arī nenozīmīgu dedzināšanu.

Fotoepilācija — tā ir vēl viena procedūra, kuru izbaudīju «Wellslim centrā», un tā man palīdzēja atbrīvoties no nevēlamā apmatojuma. Tas notiek šādi: aparāta manipulators tiek tuvināts ādas virsmai, un īslaicīgs spēcīgs gaismas uzplaisnījums iedarbojas uz matiem. Procedūra nav sāpīga — es izjūtu vieglu durstīšanu vai arī nenozīmīgu dedzināšanu. Lāzerterapeite, fotoepilācijas speciāliste Inese Štukass šai sakārā minēja, ka tas ir atkarīgs no cilvēka jutīguma pakāpes. Dažas klientes, kurām sāpju sliekšnis ir zems, mēdzot pirms procedūras izdzert dažus gramus konjaka — tas palīdzot.

Fotoepilācija ir unikāla ar to, ka tā likvidē matiņus uz vairākiem gadiem. Taču visefektīvāk fotoepilācija iedarbojas uz tumšiem un bieziem matiņiem. Gaiši, sirmi, rudī, pūkaini un plāni mati grūtāk pakļaujas fotoepilācijai. Efekts parasti ir jau pēc otrās vai trešās reizes. Es biju patīkami pārsteigta jau pēc pirmās reizes, jo matiņi padusēs tikpat kā vairs neauga.

Arī bikini zonā tie daļēji tika iznīcināti jau pēc otrās reizes (pārtraukumam starp procedūram jābūt ne mazākam kā sešas nedēļas). Padusēm un bikini zonai man veica trīs seansus, bet apakšstilbiem — divus. Bikini zonā vietām matiņi ataug joprojām, kurus man izņēma ar depilatoru (nav vēlams bioepilācija, piemēram, ar krēmiem un vasku), uz kājām un padusēm matiņi tikpat kā vairs nav manāmi. Speciāliste man ieteica procedūru vēlreiz izmantot maijā, lai siltā laika sezonā vairs nebūtu jāraizējas par nevēlamajiem matiņiem uz ķermeņa.

## Ne vēsts no mūmijas izskata

Patīkami pārsteigta par rezultātu biju arī pēc botulintoksīna injekcijām, kuras man veica tā sauktajās «vārnu kājiņās» rievniņās ap acīm, uz pieres un pie mutes, lai nedaudz paceltu lūpu kaktiņus. Pirms došanās uz procedūru savām meitenēm darbā jokodamās teicu: «Sagatavojiet plakātu ar uzrakstu — «Es smaidu!». Jo, kas zina, varbūt mana seja būs zaudējusi mīmikas pazīmes! Un jums likās — kāpēc es esmu tik dusmīga? Ikreiz, kad gribēsi smaidīt, pacelšu plakātu.» Tas, protams, ir joks atkāpei, jo šādus un līdzīgus stāstus par to, ka pēc botulintoksīna injekcijām cilvēka seja izskatās kā mūmijai, neatbilst patiesībai. Protams, ja sevi uztic neprofesionāla rokās, iespējams, pārāk liela deva var ko līdzīgu nodarīt.

Taču tik daudz, cik tika man, jau no pirmā mirkļa netraucēja ne smaidīt, ne kaut kā citādi izrādīt emocijas.

Mazmazītiņas krunciņas zem acīm, kas savelkas spilgtu emociju rezultātā, joprojām palikušas, kas man patīk (esmu taču dzīvs cilvēks!), toties izteiktās «vārnu kājiņas», kurām jau arī nebija ne vainas, vairs nav redzamas. Arī pieres nesavelkas krunkās.

## Brīnumainais aparāts — ādas vecuma mērītājs

Mazliet žēl, ka aparāts «Beauty Visage» klīnikā «4. dimensija» (arī «Wellslim centrā») kā jaunums parādījās faktiski pēc tam, kad man jau tika veiktas vairākas skaistumkopšanas procedūras sejai, ieskaitot arī procedūru ar lāzeru «Fraxel». Būtu bijis interesanti uzzināt, ko aparāts par manu ādu būtu pastāstījis pirms procedūram. Šī iekārta ir unikāla ar to, ka ar speciālu filtru palīdzību tiek nofotografēta seja pretstatā un profilā, un ar datora programmas palīdzību iegūtie dati sniedz plaša spektra diagnostiku. Līdz ar to var iegūt precīzas ziņas par ādas stāvokli — tiek noteikts grumbu daudzums un dziļums, asins kapilāru un zemādas kolagēna stāvoklis, pigmentācija (arī dzimumzīmes!), saules (UV staru) bojājumi, turklāt ne tikai ar aci redzami, bet arī zemādas neredzami bojājumi. Diagnostikas laikā tiek uzrādīts arī ādas bioloģiskais vecums. Ņemot vērā rezultātus, konkrētam cilvēkam tiek pielāgotas attiecīgas procedūras, par kuru iedarbību ir iespējams pārliecināties pēc to veikšanas, jo dati elektroniski tiek saglabāti un pēc tam salīdzināti. U

## Ar jaunu apņemšanos

Ir noslēgusies mana intensīvā skaistumkopšanas tūre, un es esmu saprātusi vienu — sevi kopt ir liels darbs, kas prasa apņemšanos, laiku un, protams, arī līdzekļus.

Un man patiešām būtu žēl, ka tas,

kas mani ir ieguldīts, un šis rezultāts, kas panākts ar procedūru palīdzību, ar laiku pazustu.

Jo diemžēl, ja gribam labi izskatīties, ir visu laiku par sevi jā rūpējas.

Mana apņemšanās — parūpēties par sevi vairāk nekā līdz šim.