

< *Rozjaśnianie skóry*

W SPA

● – Metod na wyrównanie kolorytu skóry i wybielenie ciemnych posłonecznych plam jest dużo – mówi Anita Bajdalska. – Dobre efekty daje mikrodermabrazja, czyli mechaniczne złuszczenie naskórka za pomocą precyzyjnie działającego urządzenia ze ścierającą końcówką. Popularna jest zwłaszcza mikrodermabrazja diamentowa. Dla osób o wrażliwej, naczynkowej cerze polecana jest oxybrazja, czyli delikatne złuszczenie naskórka za pomocą strumienia tlenu i soli fizjologicznej.

● Często wybierane przez klientki gabinetów kosmetycznych są też zabiegi z wykorzystaniem kwasów owocowych, a także glikolowego, migdałowego, mlekowego, azelainowego. Kwasy powodują szybkie złuszczenie powierzchniowych warstw skóry, czego efektem jest wygładzenie, wyrównanie kolorytu i rozjaśnienie przebarwień.

● Dobre działanie rozjaśniające ma witamina C. Podczas jednego zabiegu może być stosowana w formie skoncentrowanej ampulki, maski i kremu. Siła jej działania zależy od stężenia – kosmetyki gabinetowe zawierają dużo więcej witaminy C niż te do domowego użytku. Efekt ujednolicenia kolorytu jest więc zauważalny niemal od zaraz.

W GABINECIE MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ

● Za najskuteczniejszą metodę usuwania przebarwień, również tych rozległych, uważane są pilingi chemiczne (ponieważ wykonuje je lekarz, często nazywa się je medycznymi). Są to zabiegi takie jak Cosmelan, Nomelan, Dermamelan, Yellow Peel. Czym różnią się od pilingów wykonywanych w gabinecie kosmetycznym? Przede wszystkim stężeniem substancji złuszczących i wpływających na zmniejszenie produkcji melaniny w skórze (a to właśnie jej nadmiar odpowiedzialny jest za powstawanie przebarwień). W medycznych pilingach znajdziemy więc m.in. kwas fitowy, migdałowy, retinol, kwas laktobionowy i salicyłowy, witaminę C. Odpowiednią mieszankę aktywnych składników i ich stężenie lekarz dobiera do potrzeb skóry pacjentki. Trzeba pamiętać, że po chemicznych pilingach skóra mocno się łuszczy i jest uwrażliwiona na słońce. Lekarz wytłumaczy ci, jak należy ją pielęgnować. Polecą także preparaty do użytku domowego, służące do kontynuowania terapii.

● Punktowe, wyraźnie odcinające się od reszty skóry plamy skutecznie można usunąć laserem. Jego energia powoduje koagulację, czyli termiczne zniszczenie melaniny, nie naruszając przy tym sąsiednich tkanek. Po zabiegu plama może na początku ściemnieć, z czasem jednak skóra w miejscu naświetlanym przez laser zblednie, może się też złuszczyć. Zabieg trwa kilka minut i zwykle nie wymaga znieczulenia (wystarczy chłodzenie skóry), a jeśli plamka jest niewielka, wystarczy jeden, by ją usunąć. Trzeba jednak liczyć się z tym, że po jakimś czasie (zwłaszcza po ekspozycji na słońce) może pojawić się ponownie.

● Nieco łagodniej niż laser na przebarwienia działa fototerapia urządzeniami IPL (czyli emitującymi intensywne pulsujące światło), choć mechanizm ich działania jest podobny. Wiązka światła trafia w głąb skóry, gdzie jest absorbowana przez cząstki melaniny, które ulegają zniszczeniu i stopniowo są usuwane z organizmu.



GABINETOWE ABC, CZYLI CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W SPA

Piękne wnętrza i profesjonalne kosmetyki są ważne. Ale najbardziej liczą się ludzie, którzy dbają o twój komfort i dobre samopoczucie.

– Na szkoleniach uczę kosmetyczki, że powinny być miłe i taktowne – mówi Anita Bajdalska, konsultant branży SPA & Wellness. – Liczy się sposób mówienia, poruszania się po gabinecie. Dotykając ciała klientki, np. w czasie masażu, przekraczamy granicę intymności, trzeba więc robić to **delikatnie, z szacunkiem**. Ważne są nawet takie – wydawałoby się prozaiczne – kwestie, jak wcześniejsze ogrzanie dłoni. A kiedy gość zasypia, trzeba go potem obudzić w subtelny sposób.

Przed zabiegiem powinnaś wypełnić ankietę lub odbyć z kosmetologiem **rozmowę dotyczącą twojego stanu zdrowia**. To ważne, ponieważ są schorzenia, które uniemożliwiają wykonanie niektórych zabiegów, często zdarzają się też alergie lub nadwrażliwość na składniki używanych preparatów.

W gabinecie kosmetyczka pokaże ci, gdzie możesz odczołżyć ubrania i przebrać się w bieliznę jednorazową (sama na ten czas wychodzi z gabinetu). Nim rozpocznie zabieg, **powinna opowiedzieć o jego przebiegu** i uprzedzić, że w trakcie np. będziesz musiała wstać, żeby wziąć prysznic albo przez jakiś czas będziesz leżała z twarzą zakrytą maską czy owiniętą w folię. Temperatura powietrza, głośność muzyki i natężenie światła mają być dla ciebie komfortowe. Jeśli więc **coś ci nie odpowiada, poproś o zmianę**. Pamiętaj, że możesz o wszystko zapytać, poprosić o wyjaśnienie i pomoc.