

Twój STYL



10,99 ZŁ W TYM 8% VAT
WWW.TWOJSTYL.PL

Raport

**PRZYSZŁOŚĆ JAK
SCIENCE FICTION
CZY JESTEŚ NA NIĄ
GOTOWA?**

**Natalia
de BARBARO**
*Dlaczego czasem
warto być
lekkoduchem*

**Eryk
KULM**
*Aktor petarda,
człowiek
zagadka*

Borys SZYC

z córką Sonią

**POROZUMIENIE
JEST MOŻLIWE,
GDY ODWAŻYMY SIĘ
NA SZCZEROŚĆ**

Psychologia

**ŻYCIE TOWARZYSKIE
ILU ZNAJOMYCH
POTRZEBUJESZ**

**SPOSOBY NA
MIKROSTRES**

INDEKS 379255





Domowy HI-TECH

tekst: EWA SARNOWICZ

Jednorazowa epilacja nóg w gabinecie kosztuje około tysiąca złotych, domowy aparat do wielokrotnego usuwania włosów na dowolnym obszarze - 500 zł. Jeszcze większe są różnice w cenach profesjonalnych usług i sprzętów domowych wykorzystujących zaawansowaną technologię, na przykład odmładzającą falę radiową, HIFU albo plazmę. Czy zabiegi wykonane własnoręcznie amatorskimi urządzeniami działają tak samo jak te, którym poddamy się w gabinecie kosmetycznym i medycyny estetycznej? Pytam specjalistów.

Moda na „kieszonkowe” wersje aparatów do domowych zabiegów wzorowanych na profesjonalnych (medycyny estetycznej i kosmetycznych) na dobre rozkwitła w pandemii. Zamiast w gabinetach zaczęłyśmy robić sobie zabiegi w domu. Skoro i tak nie wychodzimy... Po trzech latach zainteresowanie sprzętem do domowego użytku nie tylko nie słabnie, ale nawet wzrasta. A to dlatego, że ciągle gorące jest hasło DIY, czyli „zrób to sama”, a urodowe filmiki „uczestniczące” cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem w mediach społecznościowych. Teraz, w czasach inflacji, również dlatego, że te urządzenia są wyraźnie tańsze niż zabiegi. W dodatku można z nich korzystać wielokrotnie. – Kupujemy, używamy. Hmm, nie widać cudów... Myślimy: nie zadziałało, bo nie byłam obowiązkowa. Nie podejrzewamy, że nie mogło zadziałać, bo było za słabe – mówi Agnieszka Mienik z warszawskiej kliniki Bezpieczna Kosmetyka, która kształci kosmetologów w kwestiach aparatury hi-tech i laseroterapii. – Pół biedy, jeśli urządzenie nie da spodziewanych efektów, gorzej, jeśli robi nam krzywdę. A niewiele trzeba, by tak się stało – dodaje dr Bartosz Pawlikowski z Kliniki Pawlikowski w Łodzi, specjalista od zaawansowanych technologii beauty. – Osoba, która wykonuje zabieg, nie jest przecież fachowcem, nie ma wiedzy i doświadczenia. Nawet przez nieuwagę może wiązką światła emitowaną przez domowe urządzenie do depilacji strzelić prosto w oko. Tyle wystarczy, by uszkodzić siatkówkę. – Inaczej jest z urządzeniami o działaniu kosmetycznym, na przykład oczyszczającymi szczoteczkami sonicznymi, urządzeniami do pilingu kawitacyjnego czy mikrodermabrazji. Mogą być dobrą formą kontynuacji procedur przeprowadzanych w gabinecie kosmetycznym. Wolno je jednak stosować po konsultacji z kosmetologiem – radzi prof. Paweł Surowiak z kliniki Dermamed we Wrocławiu.

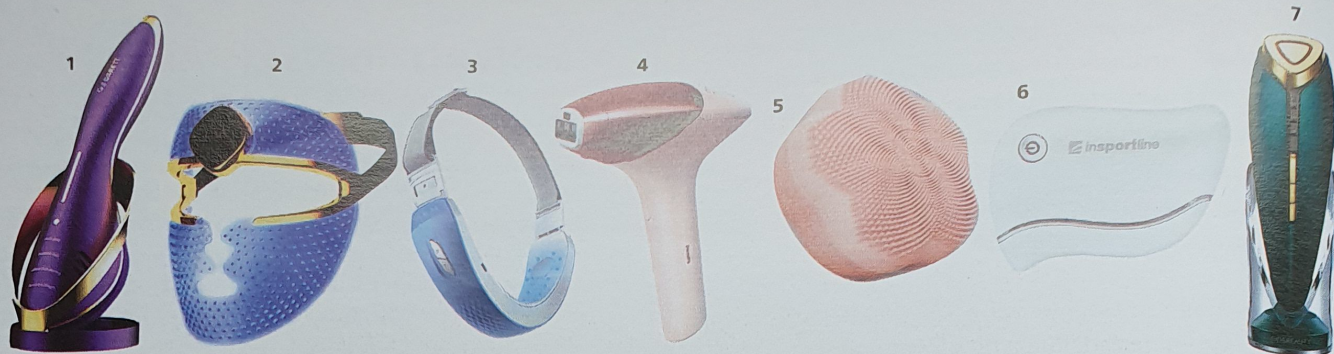
6 ważnych zasad

Wraz z moimi rozmówcami stworzyliśmy listę wskazówek dotyczących używania sprzętów beauty w domu.

1. Parametry urządzeń do domu są obniżone, by ograniczyć niebezpieczeństwo zrobienia sobie nimi krzywdy – mówi dr Bartosz Pawlikowski. – Dlatego nie licz na to, że będą działać tak samo mocno jak w gabinecie. – Kwasy stosowane w gabinecie do pilingów też działają mocniej niż te do domowego użytku – dodaje Anna Grela z gabinetu Warsztat Piękna w Warszawie.
2. Kupuj tylko urządzenia dobrze opisane. – Nie takie, które w opisie parametrów ma informację, że... występuje w wersji różowej i białej – podpowiada Agnieszka Mienik. Nawet jeśli nie znasz się na technice, powinnaś mieć możliwość zapoznania się z danymi technicznymi, by skonsultować je z fachowcem.
3. Przeczytaj instrukcję, jak zrobić zabieg – podpowiada Anna Grela. – I stosuj się do niej. – Strzelaj określoną ilością impulsów. Ich zwielokrotnienie nie polepszy efektów, energia emitowana przez sprzęty do domowego użytku jest za mała, by działać mocniej i głębiej – dodaje Agnieszka Mienik. I nie dociskaj końcówki jakiegokolwiek urządzenia do skóry. Nie wzmocnisz zabiegu, a możesz ją podrażnić.
4. Najbezpieczniejsze są zabiegi, które zapewniają ukojenie, nawilżenie, wygładzenie, rozświetlenie, czyli te, które nie obiecują cudownego odmłodzenia – dodaje Anna Grela. Wniosek: nie wier w cuda.
5. Daj skórze czas na zadziałanie po zabiegu. – Robienie go bardzo często nie zwiększy skuteczności – mówi dr Pawlikowski. A co zwiększy? Regularność.
6. Nie kupuj w ciemno czegoś tylko dlatego, że ma to koleżanka. Dobrze jest skonsultować zakup z kosmetologką, kosmetolożką lub dermatologiem. – Na przykład dla cienkiej skóry mikrodermabrazja może okazać się za mocna – mówi Anna Grela. Ustal z ekspertem przebieg zabiegu, dopasuj go do potrzeb, rodzaju skóry i kosmetyków, by stworzyć kompleksową terapię. I pochylcie się wspólnie nad stronami internetowymi ze sprzętem, by wybrać najlepszy dla ciebie.



1. Masażer do regeneracji i oczyszczania skóry B-Plasma Blush Beautifly 599 zł
2. Urządzenie do pilingu kawitacyjnego INFACE MS7100P 120 zł
3. Masażer do twarzy Micro Vibrator Tip Messenger Dr. Althea 99 zł
4. Depilator IPL Silk-Expert Pro 5 5387 Braun 2349 zł
5. Masażer plazmowy 10W Beauty Limited 400 zł
6. Urządzenie do próżniowej mikrodermabrazji CONCEPT PO2010, 289 zł



1. Urządzenie do mezoterapii bezigłowej Garrett Beauty Magic Skin Fioletowy (elektrostymulacja EMS, kawitacja, chłodzenie, RF, LED, wibracje soniczne) 800 zł 2. Maska ledowa FAQ™ 202 Foreo 3899 zł 3. Urządzenie ujędrniające podbródek (elektrostymulacja EMS, masaż wibracyjny, LED, termoterapia) ANLAN ALVLY01-03, 209 zł 4. Depilator Philips Lumea 9900 IPL BRI977/00, 2579 zł 5. Soniczna szczoteczka Hoya Rose Diforo 200 zł 6. Elektroniczny masażer twarzy Gua Sha InSPORTline Lilona (ciepło, wibracje, LED) 259 zł 7. Urządzenie do pielęgnacji twarzy 5 w 1 (m.in. masuje, oczyszcza skórę, rozgrzewa i chłodzi) Cosbeauty 599 zł

Przewodnik po urządzeniach

MASAŻERY

Czasem mają formę drżących lub zmieniających temperaturę kulek, czasem obły kształt, by łatwo było masować twarz, niektóre – do elektrostymulacji (EMS) – masują nie tylko skórę, ale też mięśnie. Są też takie, które masują ultradźwiękami (mają inne parametry niż ultradźwięki odmładzające lub likwidujące tkankę tłuszczową). – Można je bez obaw wykorzystywać do domowej pielęgnacji rano i wieczorem – mówi Agnieszka Mienik. Rozluźniają napięte mięśnie twarzy, pobudzają mikrokrążenie i limfę, likwidują obrzęki i objawy zmęczenia, dobrze jest używać ich też na spiętych stawach żuchwowych i karku. Ale – jak przypomina Anna Grela – metalowych, rozgrzewających masażerów nie należy stosować po nałożeniu olejów na skórę, bo mogą się zagrzać i podrażnić ją lub oparzyć. Zaleca wodne serum, z witaminą C lub przeciwzmarszczkowe. A dr Pawlikowski dodaje, że masaże mięśni twarzy impulsami są skuteczne, ale nie zadziałają jak gabinetowy endermolift, profesjonalny masaż wykonywany „szczypcami” rytmicznie ściskającymi twarz. Warto o tym pamiętać.

URZĄDZENIA ROZGRZEWAJĄCE I CHŁODZĄCE

Mają metalowe końcówki, które masują i wtłaczają składniki kosmetyków. – Ciepło i zimno wykorzystywane jest w gabinecie kosmetycznym od dawna – mówi Anna Grela. – Ciepło pobudza, sprawia, że składniki kosmetyków lepiej wnikają – „otwiera skórę”. Chłodzenie koi i używane jest przez kosmetologów na koniec zabiegu, „zamyka” skórę, by nie przyjęła już żadnych składników.

Trzeba o tym wiedzieć, zanim zaczniesz wykorzystywać ciepło i zimno w pielęgnacji. Co jeszcze? Przed rozgrzewaniem skóry nie nakładaj na nią olejów, ciepło może je rozgrzać i podrażnisz lub poparzysz skórę. Lepiej nałożyć ampułkę z substancją wodną lub żel odmładzający. Rozgrzewanie jest też dobrym zabiegiem bankietowym, jeśli zrobisz je dzień przed ważnym wyjściem lub wydarzeniem i nałożysz po nim mocno działające serum. A urządzenia chłodzące dobrze jest stosować na koniec pielęgnacji. I po całym dniu pracy.

ŚWIATŁO LED

Naświetlanie kolorowymi światłami pomaga rozwiązać problemy skórne, dlatego lampy LED są w każdym gabinecie. I coraz częściej też w urządzeniach do domowego użytku. W zależności od długości i barwy fale koją skórę po zabiegach, przyspieszają gojenie ran (czerwone), łagodzą stany zapalne (fioletowe, niebieskie, pomarańczowe, czerwone), trądzik (fioletowe, niebieskie), rumień (żółte, pomarańczowe, czerwone), blizny i rozstępy (żółte), a także stymulują produkcję kolagenu i elastyny (czerwone). Lampy LED nie rozgrzewają skóry, nie emitują promieniowania UV, są bezpieczne, odprężające, nieinwazyjne. Te przeznaczone do domu bywają w formie maski – w zależności od problemu można ustawić w nich kolor światła – albo występują jako dodatek w urządzeniach emitujących fale radiowe, światło LED, ultradźwięki itp. Wtedy należy je stosować jako element złożonego zabiegu domowego, zgodnie z instrukcją. – Nie zaszkodzą, jeśli nie dopasujesz koloru światła do celu zabiegu. Ale raczej nie zadziałają, ponieważ emitują za niską energię – komentuje prof. Surowiak.

OCZYSZCZAJĄCA SZCZOTECZKA SONICZNA

To silikonowa szczoteczka z drgającymi wypustkami, nie ma odpowiednika gabinetowego. I nie jest niezbędna w rutynie pielęgnacyjnej. Po włączeniu i przyłożeniu do twarzy oczyszcza skórę mocniej niż dłonie. Dlatego lepiej traktować ją jako piling wykonywany raz w tygodniu, nie na co dzień. Nie należy jej dociskać. Odradzana jest przy podrażnieniach i zmianach trądzikowych. Anna Grela podpowiada, by po użyciu szczoteczki nałożyć serum-ampułkę. Składniki aktywne zadziałają po niej mocniej.

PILING KAWITACYJNY

To głębokie złuszczenie skóry urządzeniem emitującym fale ultradźwiękowe, które rozbijają martwe komórki naskórka, by je usunąć. Zabieg nie wymaga specjalnych kwalifikacji, efekt widać od razu, bez bólu i ryzyka. – Od pilingu kawitacyjnego często zaczynamy w gabinecie zabiegi pielęgnacyjne na twarz – mówi Agnieszka Mienik. Nie ma nic przeciwko temu, by robić sobie go w domu. – Ale nie częściej niż raz w tygodniu! By nie zmęczyć skóry i nie podrażnić jej – ostrzega Anna Grela. Warto pamiętać, że piling ultradźwiękowy wraz ze zrogowaciałym naskórkiem usuwa jego naturalną warstwę ochronną. Dlatego po zabiegu cera może być wrażliwsza na czynniki zewnętrzne i promieniowanie UV. Należy ją wtedy chronić filtrami, co najmniej SPF 25.

MIKRODERMABRAZJA

Polega na próżniowym wysysaniu zanieczyszczeń, mechanicznym ścieraniu warstwy rogowej naskórka kryształkami korundu lub diamentowymi obracającymi się tarczami. Agnieszka Mienik: – To bezpieczne urządzenie, ale nie dla każdego. Przed zabiegiem trzeba ocenić stan skóry, by nie doprowadzić do jej podrażnienia. Mikrodermabrazję można robić raz w tygodniu, z wyczuciem, by uniknąć podrażnień.

MEZOTERAPIA BEZIGŁOWA

Jej celem (podobnie jak celem jono- oraz sonogorezy) jest wprowadzanie substancji aktywnych do głębszych warstw skóry bez nakłuwania jej, ale dzięki działaniu prądu, pola elektrycznego albo ultradźwięków. – Choć składniki tak wepchnięte nie wnikają głęboko, jak podczas mezoterapii igłowej, do bezigłowej też należy używać przeznaczonych do tego koktajli. Nie wolno wtyłaczać sobie dowolnego serum! – przestrzega Agnieszka Mienik.

RF

Stosowane w gabinetach urządzenia emitujące fale radiowe rozgrzewają tkanki do temperatury 40–60 stopni. Podgrzane włókna kolagenowe kurczą się i napinają

POLECA tobowoW NETFILM

PONAD 160 SERIALI I FILMÓW
NETFLIX | HBO MAX | PRIME VIDEO | APPLE TV+ | DISNEY+ | SKYSHOWTIME

OBEJRZELIŚMY, OCENILIŚMY,
REKOMENDUJEMY NAJLEPSZE



PREMIERY
Zapowiedzi i opisy
największych hitów



CO WARTO ZOBACZYĆ
Recenzje najgłośniejszych
filmów i seriali



POLECAMY
Komedia, dramat, sensacja,
SF i jeszcze więcej...



ZA KULISAMI
Twórcy, bohaterowie,
niezwykłe historie
związane z serialami



**SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY
PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE
DOSTĘPNE NA czytelnia.pl**

www.netfilm.pl

skórę, temperatura stymuluje też fibroblasty do produkcji włókien elastycznych oraz rozszerza naczynka krwionośne, więc wzmacnia dotlenienie i odżywienie komórek. – Urządzenia do domowego użytku emitują zbliżoną częstotliwość fal, przynajmniej tak deklaruje producent, więc równie mocno rozgrzewają i działają na tkanki. Ale mogą też nieźle oparzyć – mówi Agnieszka Mielnik. – Nie wierzymy w obietnice marketingowe, że zrobią „lifting bez operacji”, zlikwidują rozstępy albo wyszczuplą – podkreśla prof. Surowiak. A dr Pawlikowski wyjaśnia: – O skuteczności i bezpieczeństwie zabiegu decydują nie tylko parametry urządzenia, również technika wykonania zabiegu. Trzeba wiedzieć, komu można rozgrzewać skórę, ile razy w danym miejscu i jak robić zabieg. – Pamiętajmy też, by nie nakładać olejków przed zabiegiem z falą radiową. Rozgrzewają się i mogą poparzyć – dodaje Anna Grela.

HIFU

To skoncentrowane fale ultradźwiękowe o wysokiej energii – najsilniejsza, bezinwazyjna terapia zwiększająca jędrność i napięcie skóry. W medycynie wykorzystywana na przykład do rozbijania kamieni nerkowych. – Nie jest łatwo precyzyjnie sfokussować ultradźwięki na określonej głębokości. Dowodem na wysoki poziom skomplikowania procesu może być fakt, że pierwsze urządzenie w technologii HIFU stosowane w medycynie estetycznej ma 100 patentów – zauważa prof. Surowiak. Dr Pawlikowski wyjaśnia: – Fale emitowane w domowych urządzeniach mają za niską częstotliwość, by działać głęboko. Rozgrzewają tkanki, ale płycej. – Na szczęście! – dodaje Agnieszka Mienik. – Gdy poparzysz skórę płytko, to widać jej martwicę. Można szybko zareagować. Gdy wiązka jest emitowana głęboko, poparzenia i powikłania często nie są widoczne od razu, a skutkują na przykład opadnięciem tkanek, czyli deformacją twarzy.

PLAZMA

To czwarty stan skupienia. Przypomina pioruny, czyli elektrycznie naładowany gaz. – Domowe urządzenia mają moc 10 W, przeznaczone są na przykład do wspomagania pielęgnacji cery trądzikowej. Słabsze nie „przejdą” przez sebum i gruby naskórek. Ale plazma działa na całą florę skóry, nie tylko na bakterie trądzikowe, więc może zaburzać biofilm. Plazma może też doprowadzić do ścięnięcia naskórka i nadwrażliwości, gdy będzie często stosowana – mówi dr Pawli-

kowski. Urządzenia o silniejszej mocy (przeznaczone tylko dla profesjonalistów!) mogą niszczyć też małe fragmenty skóry (np. drobne zmarszczki nad ustami lub wiotkość powiek) i uszkadzać termicznie skórę, by pobudzić produkcję kolagenu i elastyny i polepszyć jej napięcie. – Jednak wpływ na to nie został potwierdzony badaniami – dodaje dr Pawlikowski.

D-EPILACJA

Zabieg trwałego usuwania niechcianych włosów w gabinecie wykonywany jest przez laser. Emituje wiązkę jednej długości, która z dużą mocą niszczy mieszki włosowe. Urządzenia domowe nie są laserami, choć niektórzy producenci tak je nazywają. Nie mogą trwale usunąć owłosienia, czyli epilować, choć bywają tak opisywane. Emitują tzw. intensywne źródło światła (IPL), czyli wiązki o różnej długości, które uderzają w różne chromofory (przyciągające je miejsca), nie tylko w mieszki włosowe. A zatem ich moc się rozprasza. – Jeśli będziemy ich regularnie używać, osłabią włosy, ale nie zniszczą ich. Spowolnią ich odrastanie i rozjaśnią je – mówi Agnieszka Mienik.

A zatem jeśli po domowych zabiegach IPL będziesz chciała epilować włoski w gabinecie, musisz wykonać więcej zabiegów. Laser bowiem słabiej „widzi” włoski jasne. IPL w ogóle ich nie widzi, więc nie usuwa (wbrew obietnicom niektórych producentów). Tymczasem prof. Surowiak na stronie internetowej dystrybutora jednego z urządzeń domowych przeczytał ze zdumieniem: „Po 4 tygodniach 93 proc. włosów mniej, po 8 tygodniach 95 proc. włosów mniej, po 12 tygodniach 98 proc. włosów mniej”. – Tego typu efekty można uzyskać zaawansowanymi urządzeniami gabinetowymi po co najmniej kilku zabiegach zrobionych w odstępach wynikających z biologii włosów – komentuje. Dr Pawlikowski zwrócił uwagę też na inne parametry domowych urządzeń IPL do usuwania włosów: – Mają małe nasadki, 2 lub 4 cm². W profesjonalnych laserach to 20 cm². Poza tym domowe emitują do 500 tysięcy impulsów, gabinetowe do 10 milionów. To znaczy, że domowy IPL wystarczy na krócej.

Ale używa go jedna osoba, nie tłum klientów – podkreślają zwolennicy tych urządzeń. Podoba im się też, że ich zakup to jednorazowy wydatek. Że mogą robić zabieg, kiedy chcą, bez upychania wizyty w kalendarzu. A efekty systematycznego powtarzania zabiegów satysfakcjonują ich. Zgodnie z zasadą slow care. Słabiej i wolniej wcale nie znaczy gorzej. ■

Urządzenia do zabiegów kosmetycznych (a nie medycznych) w domu działają słabiej i wolniej, ale stosowane regularnie dają efekty.