

4. Și parfumurile expiră. De-a lungul timpului, parfumul poate deveni învechit, astfel încât atunci când nasul îți dă de veste că ceva nu este în regulă, aruncă sticlucă și cumpără-ți unul nou. Nu pica în capcana de a purta un parfum peste data de expirare, deoarece este scump sau cadou de la cineva special!



5. Amintește-ți de sezonul și ora din zi când alegi un parfum. Un miros floral va părea nepotrivit într-o zi rece de iarnă, dar funcționează perfect pentru vară. Parfumurile folosite de dimineață ar trebui să fie ușoare, diafane, în timp ce seara ar putea merge și niște arome mai „grele”.

6. Nu aplica parfum imediat înainte de a te urca într-un vehicul sau în transportul public. Este nevoie de un anumit timp pentru ca mirosul să se impregneze în piele și vaporii să se evapore, așa că fii atentă la ceilalți.



7. Știi unde să aplici parfumul? Dacă vrei să obții maximum de efect, aplică-l la punctele de puls din spatele urechilor, la încheieturile mâinii și la încheietura genunchilor. Încearcă să aplici un pic de cremă în punctele respective înainte de a pulveriza parfumul. Vei putea folosi mai puțin din parfum, iar mirosul va dura mai mult. Evită să întinzi prin frecare parfumul peste tot. Nu doar că se va pierde mirosul inițial, dar el va deveni și foarte neplăcut.

Cristina Dudău

Go & SHOP!

**Gel de duș romantica**

Atingerea sălbatică și pură a lavandei toscane, alături de parfumul frunzelor de verbină te va face să te simți bine-n pielea ta. Gelul de duș Nesti Dante cu efect revigorant este îmbogățit cu Verbena officinalis ca ingredient activ, îngrijește pielea cu blândete, curățând-o cu delicatețe.

**Gel de duș cremos Mousse Beauty**

Florile orientale de iasomie și ylang-ylang din gelul de duș de la Genera îți vor seduce simțurile în momentul în care vei simți pe piele textura de spumă fină. Conține lapte de orez, pentru o hidratare optimă a pielii, oferindu-ți îngrijirea de care ai nevoie.



Dr. Ruxandra Sinescu, medic primar chirurgie plastică, reconstructivă și estetică:

Pielea sensibilă și problemele ei



Deși nu are decât câțiva milimetri grosime, pielea este cel mai mare organ al corpului nostru și îndeplinește câteva roluri esențiale: este „învelișul” nostru protector, acționează ca primă linie de apărare împotriva traumei, intervine în termoreglare ca termostat natural. Pentru a o ajuta să funcționeze eficient, este foarte important să o menținem sănătoasă.



Dr. Ruxandra Sinescu, medic primar chirurgie plastică, reconstructivă și estetică, detaliază care sunt problemele cu care se confruntă pielea sensibilă în această perioadă și care sunt cele mai utilizate proceduri ale medicinei estetice care ne vin în ajutor.

Odată cu variațiile de temperatură survenite la schimbarea anotimpurilor, cum este afectată pielea?

Toamna și iarna umiditatea atmosferică scade, iar aerul mai uscat și mai rece poate cauza diverse probleme ale tenului – deshidratare, inflamații – și le poate exacerba pe cele deja existente în cazul pielii sensibile – rozacee, eczeme etc.

Sunt anumite proceduri (invazive sau non-invazive) care se recomandă a fi făcute în această perioadă?

Da. Procedurile laser pentru reîntinerire și resurfacing, epilarea definitivă, peelingurile chimice medii sau profunde, microneedling-ul, scleroterapia, remodelarea corporală, PRP.

Procedurile laser, fie la nivelul feței, fie pentru epilare definitivă, sunt ideal de făcut toamna târziu, iarna și la începutul primăverii, deoarece pielea proaspăt tratată trebuie ferită cât de mult posibil de soare. Peelingurile chimice ușoare nu mai reprezintă de mult un moft, ci o necesitate, ca atare ele sunt recomandate oricând, însă cele medii sau profunde este preferabil să fie făcute iarna, din aceleași motive expuse mai sus. Microneedling-ul nu are contraindicații sezoniere, însă iarna ajută extrem de tare tegumentul să se regenereze, la fel ca și PRP-ul; acestea două din urmă stimulează sinteza de collagen, pielea rămânând astfel luminoasă și fermă.



Efectele radiației solare și ale substanțelor poluante din mediu asupra pielii cauzează riduri și pete dând feței un aspect obosit. Tratamentele laser sau IPL pot reversa aceste efecte, aducând prospețime tegumentului și îmbunătățind textura acestuia, astfel că rezultatul final, care se obține după mai multe ședințe, este reprezentat de un look mai tânăr și odihnit.

Recomandări pentru această perioadă

Care sunt recomandările medicului estetician pentru îngrijirea pielii în această perioadă, pentru toate tipurile de piele?

Hidratați-vă sistematic, pentru că iarna tindem să bem mai puțină apă, însă acest obicei nu face decât să întrețină „uscarea”, cauzată de frig și vânt, a pielii.

Spălați-vă cu apă caldă, nu fierbinte, pentru a nu îndepărta complet uleiurile protectoare pe care tegumentul le secretă, și aplicați o cremă imediat după baie, pe pielea umedă.

Utilizați o cremă hidratantă pe bază de ulei, nu de apă, cu ingrediente ca levănțica, mușetelul, jojoba; puteți încerca chiar uleiuri naturale în acest scop.

Nu uitați de protecția solară, este obligatorie zilnic, pe tot parcursul anului; soarele de iarnă poate fi la fel de dăunător ca cel de vară din cauza reflexiei razelor solare pe zăpadă.

Nu săriți peste exfolierea zilnică pentru că trebuie și noi să ajutăm pielea să se reînnoiască.

Utilizați măști hidratante făcute în casă cât de des puteți, ideal săptămânal; folosiți miere, avocado, iaurt, ulei de măsline, ulei de migdale, banane și aloe.

Evitați toxinele, în special alergenii și substanțele iritante, mai ales dacă aveți eczeme, dermatite sau psoriazis. Pielea este mai fragilă iarnă, așa că ar fi ideal să evitați țesăturile iritante și detergenții încărcăți cu substanțe chimice și să utilizați produse cosmetice ușoare și hidratante destinate pielii sensibile.

Există contraindicații pentru anumite proceduri în această perioadă a anului?

Nu, dimpotrivă, sezonul rece este perfect chiar pentru proceduri care în timpul verii necesită atenție.

Care sunt efectele iernii asupra pielii și cum pot fi remediate cu procedurile medicinei estetice?

Vremea rece și nivelele scăzute de umiditate rezultă în aer uscat, iar acesta ne uscă apoi pielea. Fără îngrijire atentă, pielea uscată se poate crăpa și sângera, iar vântul puternic poate agrava problema. În plus, căldura prea mare din casă menține această atmosferă uscată, astfel încât principalul nostru scop iarna este hidratarea. Avem la dispoziție o serie de tratamente estetice – proceduri laser sau cu radiofrecvență, peeling-uri medicale, micro-needling, mezoterapie și PRP – care pot fi efectuate singure sau combinate pentru a ne menține pielea frumoasă, elastică și tânără.

Care sunt cele mai mari greșeli pe care le fac femeile în îngrijirea pielii odată cu trecerea la primăvară și apoi la sezonul cald?

Uită de exfoliere, nu folosesc SPF, nu se hidratează suficient, folosesc aceleași produse cosmetice tot anul.

Care sunt cele mai cerute proceduri medicale?

Intervențiile chirurgicale estetice sunt extrem de bine reprezentate în perioada toamnă-primăvară, deoarece lipsa soarelui puternic și temperaturile mai joase favorizează vindecarea mai rapidă și cresc confortul pacientului în perioada de recuperare postoperatorie.

Care sunt cele mai cerute proceduri la modă în acest sezon?

Cu ajutorul chirurgiei estetice se pot într-adevăr remedia diverse afecțiuni. Vă voi da doar câteva exemple: blefaroplastia – excesul de piele de la nivelul pleoapei superioare poate reduce câmpul vizual; rinoplastia în scop funcțional – rezolvă tulburări de respirație; reducția de sân – macro/gigantomastia provoacă o serie de probleme cum ar fi modificări de coloană vertebrală succedate de dureri de gât și de spate, leziuni tegumentare, chiar dificultăți de respirație în unele cazuri. Cele mai cerute intervenții pur estetice rămân augmentarea mamară și remodelarea corporală – liposucția, abdominoplastia.

Mic dicționar de medicină estetică

PRP – plătelet rich plasma, plasmă îmbogățită cu plachete, cunoscută și ca "liftingul –vampir", este o metodă aparținând medicinei regenerative cu o multitudine de aplicații practice. PRP este deosebit de eficient în tratamentul ridurilor fine (indeosebi cele dificil de tratat prin metode convenționale, cum sunt ridurile de pe pleoapa inferioară, din jurul gurii și de pe gât), al cicatricilor post-acnee, al alopeciei, al discromiilor, precum și pentru creșterea elasticității și luminozității pielii.

Microneedling-ul,

sau terapia de inducție de collagen, este o procedură prin care tegumentul este perforat, cu ajutorul unui dispozitiv medical special, rezultând sute de orificii punctiforme. Existența

acestor „micro-leziuni” stimulează vindecarea prin sinteză accelerată, în derm, de fibre noi de collagen și elastina și prin creșterea neovascularizatiei capilare. Fluxul proaspăt de sânge și producția de collagen au ca rezultat estomparea cicatricilor și întinerirea pielii. Textura, fermitatea și hidratarea pielii sunt îmbunătățite.

Peelingul chimic

reprezintă un tratament complex care constă într-o exfoliere tegumentară controlată cu îndepărtarea straturilor superficiale ale pielii, reducerea ridurilor fine, cicatricilor și petelor de vârstă și regenerarea tegumentară din straturile profunde. Astfel tegumentul devine mai luminos, mai curat, cu o textură îmbunătățită.

Dr. Ruxandra Sinescu, medic primar chirurgie plastică, reconstructivă și estetică, Centrul de wellness medical și chirurgie estetică Project Beauty - Alia Apartments, Bd. Maresal Averescu nr.7A, Bl. B, Scara A, Parter, Ap. 68, sect. 1, București, projectbeauty.ro/ Tel.: 0740.929.544



Go & SHOP!



Balsam intensiv

Balsam bogat și cremos, care se absoarbe rapid, indicat ca tratament intensiv de hidratare și restaurare. Uleiurile vegetale, vitaminele și Glicerinizatul de potasiu ale RILASTIL Xerolact Atopic hrănesc și calmează pielea în profunzime, ajutând la restaurarea barierei de protecție a pielii.

Rezervă online și ridică din cea mai apropiată farmacie



Ulei de curățare

RILASTIL Xerolact Atopic - Ulei de curățare este un produs delicat, indicat pentru curățarea zilnică a feței și corpului, specific pentru pielea uscată, foarte uscată și predispusă la atopie a nou-născuților, copiilor și adulților.

