

# Sekret doskonałej cery Japoniek

Japonki są znane z olśniewającej cery, która przez długie lata pozostaje gładka i świeża. Ich zwyczaje znacznie się różnią od rytuałów pielęgnacyjnych Europejki. Cierpliwość i holistyczne podejście do zdrowia całego ciała pozwalają im cieszyć się urodą i sprawnością dłużej niż statystyczna Europejka. W czym tkwi ich sekret?

Podstawowa pielęgnacja kobiet z Kraju Kwitnącej Wiśni jest rozbudowana i skupia się na dogłębnym, dwuetapowym oczyszczeniu, tonizowaniu, odżywianiu i nawilżaniu cery. Chcąc oczyścić skórę japońskimi metodami należy uzbroić się w dwa produkty: na bazie oleju oraz w formie oczyszczającej pianki. Po oczyszczeniu skóry należy skórę odżywić (tu z pomocą przychodzi serum) oraz nawilżyć. Punktem obowiązkowym przed wyjściem z domu jest nałożenie na twarz **ochronnego filtra**, chroniącego przed degradującym wpływem promieni słonecznych.

Azjatki uwielbiają rozpieszczać swoją skórę. Lekarze medycyny estetycznej mają tu sporo pracy: w cenie są zabiegi odmładzające i pielęgnacyjne. **Najważniejsze jest stosowanie się do filozofii anti-aging, czyli zapobieganie procesom starzenia od wczesnych lat.** Stąd olbrzymia popularność zabiegów high-tech (laseroterapii), mezoterapii, wykorzystania komórek macierzystych czy osocza bogatopłytkowego. Aby skorzystać ze zdobyczy medycyny i zadbać o swoją skórę „po japońsku” nie musimy kierować się do Azji - na naszym rodzimym rynku znajdziemy miejsca, specjalizujące się w równie zaawansowanych technikach pielęgnacji urody. W szczecińskiej klinice Beauty Group ([www.artplastica.pl](http://www.artplastica.pl)) możemy wykonać popularny w Azji „wampirzy lifting”. Zabieg polega na pobudzeniu skóry do wytwarzania nowego kolagenu za pomocą osocza bogatopłytkowego, pozyskanego z własnej krwi pacjenta. Ciężko wymarzyć sobie bardziej naturalną metodę dbania o skórę. Dla cery bardziej wymagającej klinika przygotowała zabiegi z dodatkiem fibryny, intensyfikującej działanie preparatu oraz z niesuszącym kwasem hialuronowym, wspomagającym nawilżanie (**Cellular Matrix**).

## Fotostarzenie

Z zasadnością codziennej, skomplikowanej pielęgnacji Azjatek w celu utrzymania nieskazitelnego wizerunku można dyskutować, jednak warto zastosować się do jednej z ich żelaznych zasad: nie wychodzimy z domu bez użycia filtra słonecznego. Nasze komórki są całkowicie bezbronne przy dużej ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe: pod jego wpływem zmieniają swoją strukturę i rozpadają się. UV powoduje też powstanie w skórze wolnych rodników, stopniowo uszkadzających komórki. Opalenizna jest w istocie mechanizmem obronnym, zabezpieczającym przed promieniowaniem słonecznym.

Przy częstej ekspozycji na słońce w skórze dojdzie do drobnych zmian, które po czasie będą miały wpływ na przedwczesne starzenie się. Kolagen, stanowiący rusztowanie dla skóry straci sprężystość, co doprowadzi do zwiotczenia i wysuszenia cery. Dobry filtr zabezpieczy skórę przed degradującym wpływem promieni słonecznych i ochroni ją przed przebarwieniami. Do wyboru mamy filtry fizyczne, bazujące na tlenku cynku lub dwutlenku tytanu, oraz chemiczne, absorbujące promieniowanie ultrafioletowe.

Jeżeli przez lata zapomniałaś o filtrach i na twarzy pojawiły się nieestetyczne przebarwienia, a skóra stała się wiotka, w przywróceniu jej wzorowej formy pomoże **laseroterapia**. Techniki laserowe mają coraz więcej zwolenników na całym świecie – są mało inwazyjne, dają znakomite efekty kliniczne i nie wymagają długiego okresu rekonwalescencji.

Najważniejsza, żelazna zasada do której należy się stosować to wybór dobrego, doświadczonego specjalisty. **Przebarwienia usuniemy laserem Fotona BTL**, który rozjaśnia i wyrównuje koloryt przy minimalnej głębokości penetracji wiązki laserowej i zredukowanej inwazyjności. Jeżeli problemem jest wiotka skóra, lekarz może zasugerować mocniejszy zabieg laserem frakcyjnym, który ujędrni i wzmocni skórę, stymulując ją do wzmożonej produkcji kolagenu i elastyny.

## Ćwicz mięśnie twarzy!

Mówiąc o holistycznym podejściu Azjatek do pielęgnacji, nie możemy zapomnieć o ich uzależnieniu od upiększających masażów i gimnastyki twarzy. Wiedza na ten temat jest przekazywana z pokolenia na pokolenie i traktowana jak rutynowa czynność pielęgnacyjna. Szczególną popularnością cieszy się **masaż Tanaka**, mający właściwości drenażowe (polecany osobom zmagającym się z opuchlizną), ujędrniające (dobry sposób na opadający owal twarzy) i pobudzające krążenie krwi i limfy. Masaż można wykonywać w warunkach domowych – wystarczy zaopatrzyć się w oliwkę, aby nadmiernie nie obciążać skóry. Popularnością cieszą się ćwiczenia twarzy. Poprawnie wykonywane mogą wyrównać asymetrię twarzy i działać ujędrniająco.



beauty group

Chirurgia Plastyczna

Beauty Group Szczecin – Klinika Chirurgii Plastycznej  
ul. Wojciechowskiego 7, Szczecin  
tel. +48 (0)91 45 40 442  
mail [info@beautygroup.pl](mailto:info@beautygroup.pl) | [www.artplastica.pl](http://www.artplastica.pl)