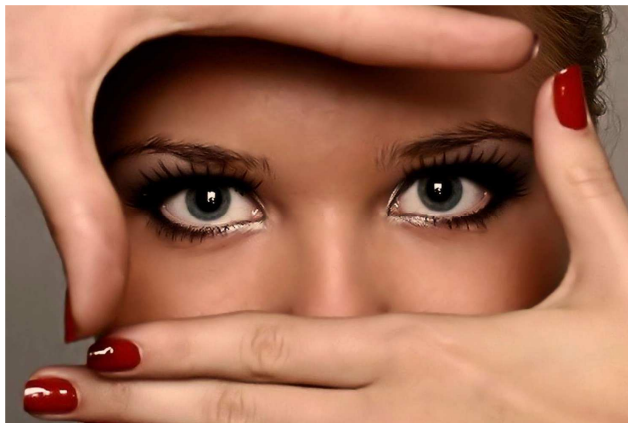


Pielęgnacja oczu i ich oprawy



Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy...
O oczach pisali poeci...

Już w czasach starożytnych oczy uznawane były za jeden z najpiękniejszych elementów ciała człowieka. Za czasów Kleopatry starożytni Egipcjanie obrysowywali swoje oczy sproszkowanymi minerałami. Zabieg ten podkreślał urok spojrzenia, a dodatkowo chronił przed palącym słońcem. Malowały się w ten sposób nie tylko kobiety, ale i mężczyźni. ☺

W XVIII w. eleganckie damy- aby nadać blask spojrzeniu- nakrapiały sobie do oczu wyciąg z *atropy belladonny* (ta specyficzna roślina znana jest dzisiaj lekarzom okulistom). Środek ten rozszerzał źrenice, przez co optycznie powiększał oczy. „Przy okazji” jednak „upiększająca” się tym specyfikiem dama była po jego zastosowaniu kompletnie ślepa...

W latach 70tych ubiegłego stulecia odkryto działanie jadu kiełbasianego. Toksyna botulinowa- inna nazwa jadu kiełbasianego- stosowana była wcześniej w okulistyce do leczenia zezów. „Efektem ubocznym” terapii okazał się zanik kurzych łapek i tak oto narodziła się moda na botoks...

Ale po kolei. ☺

Dzisiejsza kosmetologia oferuje szereg różnorodnych metod ukierunkowanych na pielęgnację delikatnej skóry wokół oczu. Po pierwsze jednak- zanim opowiemy sobie o skórze - należy zadbać o prawidłową higienę oczu. Tutaj powinniśmy po pierwsze skupić się na odpowiedniej ilości snu- wtedy nie grożą nam zmęczone, opuchnięte i podkrążone oczy. We śnie cały organizm się regeneruje, dlatego ważne jest, aby kłaść się odpowiednio wcześnie (między 21:00 a 23:00) i zadbać o nieprzerwany co najmniej 7-godzinny sen. Dodatkowo pamiętajmy o tym, aby oczu nie przemęczać. Jeśli pracujemy przed komputerem, co godzinę obowiązkowo róbmy 10-minutową przerwę. Wyjdźmy na świeże powietrze i na kilka chwil przymknijmy oczy, dając im krótki odpoczynek. Jeżeli oczy często nas pieką, czujemy tzw. „piasek pod powiekami” to albo nie wyspaliśmy się wystarczająco, albo przepracowaliśmy nasz wzrok, albo cierpimy na tzw. „syndrom suchego oka” (nasza gałka

oczna jest nie dostatecznie nawilżana). W tym ostatnim przypadku pomocne będą nawilżające krople do oczu na bazie kwasu hialuronowego (jest to najbardziej naturalny nawilżacz).

Jeżeli mówię o higienie oka to- Drogie Panie- proszę nie zapominać o ochronie oczu latem! Tzn. zawsze miejmy przy sobie okulary przeciwsłoneczne. Koniecznie okulary przeciwsłoneczne certyfikowane, z porządnymi filtrami anty UV, kupowane tylko i wyłącznie w salonie optycznym. Tylko taki produkt zapewni naszym oczom prawidłową ochronę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Nosząc okulary przeciwsłoneczne unikniemy oczywiście zmarszczek wokół oczu. ☺



Dlaczego nie wystarczą tanie, bazarowe okulary? Dlatego, że tylko salony optyczne mają w swojej ofercie okulary zaopatrzone w odpowiednie filtry UV z certyfikatami, co oznacza, że mamy 100% gwarancji, iż dany wyrób działa dokładnie tak, jak zapewnia producent. Czyli zatrzymuje promieniowanie UV przed dotarciem do wnętrza gałki ocznej! Niestety za dobre okulary musimy zapłacić co najmniej 100zł, ale na szczęście jest to inwestycja na lata. Salon optyczny daje nam gwarancję na zakupiony towar no i mamy pewność, że nasze oczy będą w odpowiedni sposób chronione. Pamiętajmy, że tanie okulary kupowane na straganach tak naprawdę filtrów UV nie posiadają. Mają tylko przyciemniane szybki. Jak to dalej działa? Pozwolę sobie wytłumaczyć. To jest tak...w momencie kiedy eksponujemy twarz na światło słoneczne nasze źrenice się zwężają- oko się chroni przed światłem. Gdy zakładamy przyciemniane okulary, oko „myśli” że realne nasłonecznienie jest niższe i wtedy źrenice nadal są rozszerzone. Nie marszczymy oczu, bo nie ma takiej potrzeby. Zakładając okulary kupione u optyka, zaopatrzone w dobre filtry, promieniowanie UV nie wędruje do „otwartego” oka, bo jest zatrzymane przez filtry. W momencie, gdy założymy tanie, bazarowe okulary, oko dalej „myśli”, że w rzeczywistości aż tak intensywnego nasłonecznienia nie ma, źrenice się rozszerzają, ale z tego powodu, że w okularach brak jest filtra UV, szkodliwe promieniowanie UV (zwłaszcza UVA, które bez problemu penetruje przez szybę) bez najmniejszych przeszkód wnika do wnętrza gałki ocznej. Efekt? Nie tylko kurze łapki, nie tylko podrażnienie i zapalenie spojówek, ale w skrajnych przypadkach nowotwory oczu, zwłaszcza najgorszy- czerniak złośliwy, który wywołany jest przez promieniowanie ultrafioletowe.

A teraz skóra wokół oczu. Po pierwsze doskonale wiemy, że skóra w tej okolicy jest niezwykle delikatna. Jest pozbawiona gruczołów łojowych i kilkakrotnie cieńsza, niż skóra twarzy. Najszybciej się starzeje. W związku z tym nawet, jeśli mamy cerę tłustą, o skórę wokół oka musimy zadbać w specyficzny sposób. Pamiętajmy, żeby zawsze obowiązkowo ją natłuszczać na noc. Lekkie żele nie wystarczą! Już od 20 roku życia odżywiamy skórę wokół oczu kremami regenerującymi o gęstej, treściwej konsystencji. Jakie kremy wybierać? Dobre będą produkty z takimi składnikami, jak: ceramidy, oleje (ze słodkich migdałów, z awokado), masło shea (karite), witamina E. Często klientki skarżą się na to, iż krem pod oczy im się „roluje” albo, że po jego użyciu oczy je pieką. Drogie Panie, kremu pod oczy nigdy nie używamy w nadmiarze, zawsze starannie go wklepujemy albo wmasowujemy i nigdy nie nakładamy go zbyt blisko oka- blisko linii dolnych rzęs. Jest to częsty błąd- innymi słowy

same, „wciskamy” sobie krem do oczu. Wtedy na pewno oczy będą nas szczypać! Krem pod oczy aplikujemy ok. 0,5 cm poniżej linii dolnych rzęs. To wystarczy w zupełności, zapewniam. Nie nakładamy też kremu na ruchomą powiekę! Jest to kolejny powszechny błąd. Krem na powiekę górną możemy zaaplikować, ale tylko na okolice łuku brwiowego.

Na noc natłuszczanie, natomiast na dzień, pod makijaż proponuję coś lżejszego. Mogą być żele albo produkty na bazie silikonu, które wygładzą skórę i wówczas podkład lub korektor nie będzie się grudkował ani gromadził w załamaniach.

Drogie Panie- absolutnie nigdy, przenigdy nie zapominamy o wieczornym demakijażu! Nie przestrzeganie tej zasady grozi poważnymi stanami zapalnymi w obrębie spojówek. Demakijaż oczu możemy wykonać mleczkiem, płynem do demakijażu, olejkami myjącym lub płynem micelarnym.



Jakie są najczęstsze dolegliwości skóry wokół oczu?

Pieczenie i zaczerwienienie. Tak, jak wspomniałam, najczęściej jest to wynikiem przepracowania albo braku dostatecznej ilości snu. Może też być efektem alergii- wtedy stan taki towarzyszy zwykle uporczywemu katarowi albo zmianom skórny (wysypce) i wymaga interwencji lekarza. Długotrwałe przebywanie w zadymionym pomieszczeniu, praca przed komputerem, wielogodzinne oglądanie telewizji również mogą powodować tego typu podrażnienie. Dodatkowo pieczenie i zaczerwienienie oczu pojawia się na skutek korzystania z kąpielii słonecznych bez noszenia okularów przeciwsłonecznych. Rada? Na pewno krople nawilżające, albo kompresy i okłady z rumianku czy kopru włoskiego. Robimy napar z ziół, odstawiamy do przechłodnięcia i zanurzone w naparze waciki, ręczniki albo gazę nakładamy na zamknięte oczy na kilkanaście minut. W gabinecie kosmetycznym można zaproponować zimne maski algowe. Aplikowane na oczy przynoszą momentalną ulgę.



Opuchlizna powiek. Tak, bardzo często stykam się z tym problemem. Z opuchniętymi powiekami zwykle zmagają się panie w wieku około-menopauzalnym (w tym wypadku ma to związek z aktywnością hormonalną i odkładaniem się złogów tłuszczowych pod oczami). Oczywiście opuchlizna powiek może pojawiać się w każdym wieku. Jest to w dużej mierze związane z zastojem krążenia limfatycznego i gromadzeniem się nadmiaru wody w tkankach. Stan taki wywołany jest najczęściej niedostateczną ilością odpoczynku, problemami hormonalnymi, albo po prostu nadmiarem soli w pożywieniu. Oczywiście są przypadki, gdzie tego typu opuchlizna świadczy o toczącym się procesie chorobowym. Jeśli dotąd nie mieliśmy takich problemów, pojawiły się one niedawno, to być może cierpimy na zaburzenia krążenia, choroby nerek albo niedoczynność tarczycy. Jak sobie radzić z opuchniętymi oczami? Idealnym rozwiązaniem jest poranny masaż lodem. Bierzymy z lodówki kostkę lodu i kręcimy nią kółeczka wokół oczu do momentu roztopienia. ☺ Co jeszcze? Pomocne będą okłady ze zmrożonego zielonego ogórka albo żel z wyciągiem ze świetlika (do nabycia w aptece). Świetną terapią tego typu problemów w gabinecie kosmetycznym jest kosmetyczny masaż twarzy (zwłaszcza elementy „ucisków” wokół oczu, które działają drenująco-usprawniają krążenie) oraz zabiegi falami radiowymi. Fale radiowe w ciągu kilku minut pobudzają krążenie krwi i limfy, przez co niwelują odkładanie się wody i toksyn w tkankach.



Obwódki pod oczami (tzw. podkrążone oczy). Najczęściej są efektem przemęczenia, braku snu i chronicznego stresu. Mogą też być objawem wyczerpania organizmu, braku witamin albo braku żelaza i anemii. Dobrze jest wówczas zadbać o relaks i odpoczynek, suplementację witamin, odpowiednią dietę. Pomocne będą kremy pod oczy z wyciągiem z arniki, z ekstraktem z kasztanowca albo wyciągiem z miłorzębu. Metody domowe to okłady i kompresy z lipy lub czarnej herbaty. W gabinecie warto wybrać zabiegi z zastosowaniem fal radiowych albo ultradźwięków. Oczywiście obwódki pod oczami mogą być dziedziczne - ma to związek z faktem, iż dana osoba ma wyjątkowo cienką i delikatną skórę pod oczami, przez co intensywnie prześwitują przez nią naczynia krwionośne. Wtedy niestety pomoc może jedynie makijaż i dobry korektor...



Kurze łapki- czyli zmarszczki pod i w kąciakach oczu. Są efektem naszej bogatej mimiki twarzy, albo...nieodpowiedniej pielęgnacji skóry (skrajnego przesuszenia). W każdym razie są to jedne z najbardziej zniechęcających zmarszczek na kobiecej twarzy. Jak sobie radzić? Zachować „posągową twarz”, nie uśmiechać się... oczywiście żartuję. ☺ Myślę, że delikatne kurze łapki dodają twarzy wesołości, twarz wydaje się być sympatyczna a nie „lalkowata”. Ale co wtedy, kiedy problem narasta? Cóż, ekspresowym wyjściem z sytuacji jest botoks, czyli zabieg lekarski z zastosowaniem toksyny botulinowej. Toksyna botulinowa jest to neurotoksyna wydzielana przez bakterie- laseczki jadu kiełbasianego. Niegdyś stosowana jako broń biologiczna, w dzisiejszych czasach święci triumfy w medycynie estetycznej. ☺ Substancja ta ma bowiem właściwości rozluźniania mięśni i blokowania impulsów nerwowych do mięśni, przez co wygładza zmarszczki mimiczne. Najlepsze efekty daje przy niwelowaniu zmarszczek wokół oczu i w okolicy czoła. W odpowiedni sposób podana, przez wyszkolonego lekarza dermatologa, jest w 100% bezpieczna. Nigdy w życiu nie powinny jej podawać kosmetyczki! Jest to ogromna odpowiedzialność, a w razie nieprawidłowego wstrzyknięcia botoksu- tylko lekarz jest w stanie odpowiednio zadziałać i usunąć potencjalne efekty uboczne. Poza tym zabiegi botoksu róbmy sobie w wyspecjalizowanym gabinecie medycyny estetycznej- inaczej możemy wyglądać jak nasi niektórzy celebryci...

No dobrze, więc w takim razie jaką terapię na zmarszczki pod oczami jest w stanie zaproponować kosmetyczka? ☺ Oczywiście mamy wielkie pole do popisu. Najskuteczniejszą metodą będzie mezoterapia igłowa. Na skutek licznych mikronakłuć skóry stymulujemy głębsze jej warstwy do pracy. W efekcie tego odbudowane zostają włókna kolagenowe. Dodatkowo w trakcie zabiegu bezpośrednio w głąb skóry podawany jest koktajl substancji aktywnych (witamin, ceramidów, mikroelementów, peptydów) działających przeciwzmarszczkowo. Równie skuteczne będą zabiegi falami radiowymi. Metoda ta w sposób zupełnie nieinwazyjny ujędrnia skórę i niweluje widoczność zmarszczek i bruzd. Oprócz fal radiowych na pewno bardzo pomocna będzie mezoterapia bezigłowa. Skojarzona z odpowiednimi preparatami przyniesie bardzo dobre efekty. Jeśli wykonamy serię zabiegów mezoterapii bezigłowej z zastosowaniem koncentratu z zawartością matrixylu (białko, które napina skórę i usuwa zmarszczki mimiczne) efekty będą spektakularne! Co jeszcze możemy zrobić? Nawilżać, natłuszczać i regenerować skórę! Im bardziej odwodniona skóra- tym widoczniejsze zmarszczki. Do dyspozycji mamy kremy, ampułki odżywcze, maski algowe, płaty kolagenowe.



Tyle na temat skóry wokół oczu. Postanowiłam jeszcze na moment zatrzymać się przy temacie pielęgnacji oprawy oka. Rzęsy i brwi. Ostatnio bardzo modny jest zabieg przedłużania rzęs metodą 1:1. Jest to zabieg upiększający, polegający na doklejaniu sztucznej rzęsy do każdej rzęsy z osobna. Chylę czoła przed kosmetyczkami, które wykonują taką usługę, ponieważ wymaga ona mnóstwa cierpliwości oraz umiejętności. Trzeba sporej ilości ćwiczeń aby zabieg ten wykonywać poprawnie. Niestety minusem przedłużania rzęs jest ich osłabienie a w skrajnych przypadkach wypadanie. Jak sobie radzić? Na rynku kosmetycznym możecie się Panie spotkać z szeregiem produktów kosmetycznych z wyższej lub niższej półki, które regenerują rzęsy. Jednak pamiętajmy, że starym domowym i skutecznym sposobem jest stosowanie najzwyklejszego oleju rycynowego. Smarujemy nim codzienne rzęsy i po ok. 3 miesiącach efekt wzmocnienia i zagęszczenia rzęs gwarantowany. ☺ To samo się tyczy brwi. Jeśli z jakiegoś powodu są one przerzedzone albo były fatalnie wyregulowane i teraz w niektórych miejscach nie chcą odrastać- smarujmy je codziennie na noc rycyną, a po jakimś czasie na pewno zaobserwujemy wzrost włosów. A propos- czasami przerzedzenie brwi i wypadanie rzęs może być objawem niedoczynności tarczycy!



Myszę, że na ten moment temat „oczu” jest wyczerpany. ☺

Monika Scelina, mgr kosmetolog.