

(D)epilační manévro



Jak nejlépe odstranit nežádoucí chloupky? Připravili jsme pro vás přehled všech dostupných metod. Stačí si vybrat tu pravou a sezona krátkých sukní může začít...

Holení je klasika

V některých případech postačí odbarvování chloupků, jindy vytrhávání pinzetou.

V případě běžného ochlupení pokožky je však nejsnadnější metodou holení namokro. Ať už si na pomoc vezmete klasické žiletky, jednorázová holítka nebo holící strojek, celý proces vám usnadní použití pěny nebo gelu, které navíc zabrání možnému podráždění a vysušení pokožky. Pokud se holíte v podpaží, používejte následně deodoranty bez alkoholu.

* **Výhody:** Rychlá, jednoduchá a finančně dostupná metoda vhodná na všechny partie těla.

* **Nevýhody:** Nebezpečí poranění a mechanického podráždění, velmi krátkodobý efekt, rychlé dorůstání s drsným efektem. Chloupky navíc mohou tmavnout a bohužel vždy silí. Po holení někdy dochází také k jejich zarůstání, v některých partiích dokonce ke vzniku folikulitidy, zápalu vlasových váčků. Následně se pak zvyšuje riziko pozánečlivých hyperpigmentací.

* **Efekt:** Hladké nohy vám vydrží maximálně dva dny.

* **Cena:** Výdaje čítají 50-200 Kč za klasická holítka, 600-1500 Kč za holící strojek plus náklady na holící pěnu.

TIP: Po holení pokožku důkladně osušte a natřete zklidňujícím přípravkem. Na partie třísel je vhodný dětský zásyp s obsahem Septonexu nebo gel z aloe vera. * Pro těhulky: Klasické holení má spoustu výhod, a pokud patří mezi vaše oblíbené, nemusíte své zvyky měnit ani během těhotenství. Vězte však, že se v této době zvyšuje riziko zarůstání chloupků, a to zejména v oblasti třísel a intimních partií. Vhodný je proto pravidelný peeling.

Bolest pro krásu

Elektrický epilátor pracuje jako pinzeta a vytrhává chloupky i s kořínky. Moderní strojky jsou vybaveny zklidňujícími, chladicími doplňky nebo masážními hlavicemi, které zmírnění nepříjemné pocity a sníží vnímání bolesti. Někteří výrobci vybavují své produkty i dalšími nápaditými vychytávkami (například systém, který nadzvedává chloupky a ulehčuje tak samotný proces epilace). Většina strojků umožňuje epilaci nasucho i namokro, některé také s použitím pěny.

* **Výhody:** Jsou velice efektivní a vydrží déle než holení. Chloupky postupně slábnou, ubývají a většina z nich se tímto způsobem dá časem dokonce zcela zlikvidovat.

* **Nevýhody:** Poměrně bolestivá metoda, která není vhodná pro hustší porost, problém může být oblast třísel.

* **Cena:** Za kvalitní epilátor zaplatíte 1000-3500 Kč.

* **Efekt:** Přibližně 14 dní a postupně i déle. TIP: Pokud si odstraňujete chloupky na více místech, pořídte si přístroj, který je vybaven speciálními výměnnými nástavci -jiným pro epilaci rukou a nohou a dalším pro citlivé partie podpaží a bikin se dvěma rotačními hlavami. Ty zvládnou i epilaci chloupků, které rostou v různých směrech. * Pro těhulky: „Tuto metodu mohou nastávající maminky využívat zcela bez omezení, i když v době těhotenství může dojít k výraznějšímu vnímání bolesti.“

Citlivějším ženám proto nedoporučují začínat s používáním epilačního strojku v této době,“ říká Marta Moidlová, dermatoložka a primářka pražské Kliniky laserové a estetické dermatologie LaserPlastic, a doplňuje: „Pokud vás trápí chloupky kolem bradavek, používejte v tomto období pinzetu a pokuste se chloupek vždy vytáhnout i s cibulkou.“

Depilační kosmetika

Krémy, pěny, mléka či gely - všechny pracují na principu chemických látek, které chloupky těsně pod povrchem kůže doslova „rozplustí“ a následně se pomocí zvláštní špachtle z pokožky seškrábou a omyjí.

* **Výhody:** Rychlé, bezbolestné a vcelku levné, vhodné na všechny partie těla kromě obličeje. Chloupky po depilaci krémy tolík nesílí.

* **Nevýhody:** Poněkud zdlouhavá metoda, výsledek dlouho nevydrží, chloupky často zarůstají. U citlivé pokožky může dojít k podráždění nebo k alergické reakci.

* **Efekt:** Pět až osm dní.

* **Cena:** 100-300 Kč podle výrobce a konkrétního typu přípravku.

TIP: Než krém použijete, otestujte ho na malém kousku kůže, abyste předešla případnému riziku alergie.

Pro těhulky: „Jedná se o metodu vhodnou pro ženy, které by mohly být při jiných typech epilace přechodně citlivější.“

Vstřebávání látek z krémů do kůže je v tomto případě zcela zanedbatelné, není potřeba se proto jejich použití obávat,“ konstatuje kožní lékařka.

Voskem raději u odborníka

Epilaci hustou pastou můžete provést doma sadou epilačních proužků či klasickým voskem, nebo v kosmetickém salonu. Teplý či studený vosk se v tenké vrstvě nanese na kůži, zakryje se textilním nebo papírovým pruhem a rychlým pohybem se prudce strhne spolu s nalepenými chloupky.

Podobně probíhá také orientální depilace přírodní cukrovou pastou.

* **Výhody:** Tato technika je vhodná na všechny partie těla kromě obličeje. Výsledek je dlouhodobý, při pravidelné aplikaci chloupky zeslábnout a dorůstají pomaleji.

* **Nevýhody:** Jenikož dochází k odstranění chloupků i s kořínky, je tento proces dost bolestivý, pro domácí použití značně nepraktický a při malé zručnosti neefektivní. Chloupky mohou zarůstat, někdy se projeví podráždění nebo alergie na horký vosk. Vosková metoda není vhodná na čerstvě opálenou kůži a v případě tvorby rozšířených žilek.

* **Efekt:** Epilace voskem obvykle vydrží dva až šest týdnů.

* **Cena:** Za domácí výbavu dáte 99200 Kč, u kosmetičky necháte za depilaci nohou kolem 500 Kč. TIP : Depilaci voskem si naplánujte na večer, aby pokožka měla dost času se přes noc zklidnit a zregenerovat.

* **Pro těhulky:** Pokud se vás netýká zvýšená vnímavost bolesti, můžete tuto epilační metodu podstupovat bez obav i během těhotenství a kojení.

Bezbolestná fotoepilace

Jde o odstranění chloupků pulzním světlem IPL, které zasahuje vrstvu kůže s vlasovými cibulkami. Ošetřovaná plocha je přitom pro přenos světla a ke chlazení pokryta speciálním geleem. Několik dní po zákroku pak odumřelé chloupky samy vypadají. Čím je pokožka světlejší a chloupekJ tmavší, tím je zárok efektivnější. Samotné ošetření trvá u podpaží a třísel asi 15-20 minut, u nohou zhruba hodinu.

* **Výhody:** Bezbolestná, relativně levná metoda pro celé tělo a obličeji kromě obočí.

* **Nevýhody:** Ošetření je někdy nutné zopakovat minimálně osmkrát, protože IPL světlo využívá nízkou energii, tudíž moc chloupků nezničí. Tento způsob epilace není vhodný pro velmi světlé ochlupení, při epilepsii a diabetu, když je tělo čerstvě opálené, při užívání léků na ředění krve a při přecitlivělosti na světlo.

* **Efekt:** Po absolvování několika procedur vám chloupky nenařostou několik let.

* **Cena:** Zhruba od 1200 Kč podle velikosti ošetřované plochy.

* **Pro těhulky:** Podle odborníků se jedná o metodu zcela bezpečnou i v době těhotenství, nemá žádné vedlejší účinky.

Prostředkové metody se ale nedoporučují v oblasti bříška. „Není to proto, že by hrozilo nějaké nebezpečí - paprsek neprojde v tomto případě dálé než do určité vrstvy kůže a k vlasové cibulce, ale spíše z pocitových důvodů. Kdekoliv jinde lze fotoepilaci použít bez omezení.“

Laser je finančně náročnější

Pro epilaci se využívá několik typů laseru. Nejfektivnější je diodový a alexandritový s dynamickým chlazením. Přesně cílený paprsek laseru přímo zasáhne pigment v cibulce chloupky a dokáže zachytit i světlejší vlas. Protože je laser účinný pouze na chloupky v růstové fázi, je nutné zárok několikrát zopakovat (6-8x). Epilace podpaží nebo třísel trvá 10-15 minut, lýtka 30 minut. Po ošetření musí být místo alespoň týden chráněno před UV zářením.

* **Výhody:** Metoda je rychlá a šetrná, dostupná, efektivní a lze ji využít pro epilaci všech tělesných partií, včetně obličeje, u nohou dokonce i v případě křečových žilek.

* **Nevýhody:** Časově i finančně náročné, mírně bolestivé. Laser někdy neodstraní chloupky navždy, časem se mohou objevit znova. Světlolásky musejí absolvovat více ošetření než tmavolásky.

* **Efekt:** Depilace laserem může po několika opakování vést až k trvalému odstranění nežádoucích chloupků.

* **Cena:** Závisí na velikosti ošetřované partie a s počtem opakování klesá. Například podpaží vás vyjde asi na 2500-3000 Kč, obě celé nohy mohou stát až 15 000 Kč.

* **Pro těhulky:** Epilace moderními lasery je vhodná i v době těhotenství a při kojení. Pro oblast bříška pro ni platí totéž co v případě epilace IPL světlem.

Depilace vs epilace

Zatímco při depilaci jsou chloupky odstraněny jen na povrchu kůže (holení, krémy), epilací se rozumí odstranění chloupků i s kořínky (vosky, laser), kdy je efekt trvalejší, nebo dokonce vede k trvalé likvidaci růstového centra vlasu.

Maminky, pozor!

Jestliže vás trápí chloupky v obličeji, v době těhotenství, po dobu kojení a ještě alespoň šest měsíců po ukončení, dbejte na zvláštní péči. Po jakémkoli způsobu odstranění chloupků je třeba obličeji zvýšeně chránit před sluncem. Hormonální těhotenské změny totiž mohou způsobovat typické pigmentace v obličeji, které jsou umocněny též kombinací s jakýmkoli i běžným podrážděním obličeje a působením slunce. Dermatoložka Marta Moidlová k tomu říká: „Bez ohledu na stav je pro oblast obličeje nejvhodnější pinzeta či laser.“

Všechny ostatní metody odstranění i světlé jemné chloupky, které zjemňují pleť a ve většině případů vůbec nevadí. Tyto pak začnou silit a tmavnout a výsledek je ještě horší než předtím! Trvá často léta, než projdou zase procesem slábnutí, zesvětlení a prořídnutí či zániku.“ Pozor také na chloupky vyrůstající z mateřských znamének, které se navíc v těhotenství často zvětšují a nově vznikají. „Nikdy je netrehejte ani jinak neepilujte, ale pouze zastríhujte. K trhání či jinému způsobu lze přistoupit až po odstranění znaménka,“ upozorňuje odbornice.