

Piękna do PRZESADY

Opalona skóra, białe zęby, idealnie proste włosy. Jesteś gotowa zrobić wiele, by je mieć. Gorzej, gdy dbanie o własny wygląd przeradza się w uzależnienie. MARTA KRUPIŃSKA

Na pewno wiele razy patrzyłaś w lustro i myślałaś: co by tu zmienić? Masz przecież do wyboru mnóstwo zabiegów, które w ekspresowy sposób mogą poprawić twój wygląd, a przy okazji samopoczucie. Problem w tym, że łatwo można się od nich uzależnić. A to może być szkodliwe dla urody. Sprawdź, czy przydałby ci się mały odwyk od niektórych zabiegów.

UZALEŻNIENIE NR 1: WŁOSY PROSTE JAK DRUT

Ledwo otworzysz oczy, a już sięgasz po prostownicę.

Za żadne skarby świata nie wyjdiesz z domu z popalowanymi włosami. Stop! „Codzienne katowanie włosów żelazkiem sprawia, że zaczynają się wykruszać. A wtedy jedynym rozwiązaniem jest ścięcie ich na krótko”, tłumaczy Sylwia Kiliś, znana warszawska stylistka fryzur. „Prostownica jest często ostatnią deską ratunku dla kobiet, które nigdy nie były dobrze ostrzyżone. A wystarczy, że zainwestują w dobre cięcie, i okazuje się, że mają piękne włosy, z którymi nie trzeba prawie nic robić”, dodaje. Musisz pamiętać tylko o odpowiedniej pielęgnacji, której podstawą są szampon i odżywka zamykająca łuskę. Jeśli masz loki, zainwestuj w olejki (np. arganowy, kokosowy), i wcieraj je codziennie w końcówki. A co, jeśli masz kręcone włosy, a mimo to marzysz non stop o gładkiej fryzurze? Raz na jakiś czas możesz sięgnąć po prostownicę, ale zawsze przed jej użyciem nakładaj na włosy jedwab, który zabezpieczy je przed ciepłem. I pamiętaj – im częściej prostujesz włosy, tym bardziej niszczysz ich strukturę. Dlatego gdy chcesz je wygładzić, lepiej sięgnij po okrągłą szczotkę lub zawiń je na ciepłe walki.

UZALEŻNIENIE NR 2: GWIAZDA SOLARNA

Uwielbiasz się opalać i wykorzystujesz każdą okazję, aby łapać słońce. Nawet to sztuczne. Gratulujemy! Za parę lat będziesz wyglądać jak własna babcia.



Czy jesteś urodoholiczką? Zrób test. Zaznacz zdania, które do ciebie pasują.

1. Trzy razy w tygodniu sięgam po prostownicę.
2. Uwielbiam się opalać.
3. Przynajmniej raz w tygodniu chodzę do solarium.
4. Mam kręcone włosy, ale od lat marzę o prostych.
5. Chcę mieć bielsze zęby.
6. Przynajmniej raz w roku wybielam zęby u stomatologa.
7. Używam wybielających past do zębów i gum do żucia.
8. Regularnie chodzę na manikiur hybrydowy lub tipsy.
9. Wciąż mi się wydaje, że wyglądam gorzej niż inni.
10. Jestem zbyt blada.

Policz, ile zdań zakreśliłaś.

0-3 Lubisz siebie i nie zamierzasz na siłę się zmieniać. Tak trzymaj! Nikt nie jest przecież doskonały...
4-6 Nie do końca siebie akceptujesz, dlatego czasem lubisz poeksperymentować z własnym wyglądem. Uważaj, by jednak nie przesadzać.
7-10 Zmieniałabyś w sobie prawie wszystko, gdybyś mogła. To już początek uzależnienia! Uważaj na konsekwencje.

ZDJEĆIE MATTHEW SHAW

„Solarium powoduje przedwczesne starzenie się skóry”, mówi dermatolog dr Ewa Skulska z warszawskiego gabinetu Ekoderm (www.ekoderm.pl). Winę za to ponosi promieniowanie UVA, którego dawki w solarium są zbyt wysokie. „Przy jasnej skórze jednorazowa sesja nie powinna trwać dłużej niż kilka minut, przy ciemniejszej maksimum dziesięć. Takich wizyt nie powinno być więcej niż kilkanaście w roku”, dodaje.

Najgorsze jest to, że dawki promieniowania UVA kumulują się w skórze. Staje się cieńsza, mniej elastyczna, pomarszczona.

I powstają przebarwienia posłoneczne, które mogą powodować nowotwory skóry, takie jak czerniak. „Nie zapomnij też, że niektóre leki, w tym przeciwnadciężnikowe i antybiotyki, mogą nasilać negatywny wpływ promieni UVA”, ostrzega dr Skulska. Lepiej ograniczyć solarium do minimum i zafundować sobie najlepszej jakości brąz oraz krem ochrony. W mieście wystarczy ci SPF 15. Na słońce zabierz już SPF 50. I nie bój się, że się nie opalisz. Opalisz, tylko nie poparzysz przy tym skóry.

UZALEŻNIENIE NR 3: W SZPONACH TIPSÓW

Brokat, perełki, cyrkonie... Moda na tipsy na szczęście minęła, ale pojawił się manikiur hybrydowy. A ty oszalałaś na jego punkcie, bo pięknie się błyszczy i przez trzy tygodnie masz z głowy problem odpryskującego lakieru. Jest jednak małe „ale”. „Nie można nakładać żelu czy nawet lakieru hybrydowego dziewięć razy z rzędu”, ostrzega Marzena Kancłerska-Gryz, właścicielka warszawskiego salonu Nail Spa (www.nailspa.pl). „Najlepiej uzupełniać go co 2-3 tygodnie, a raz na jakiś czas zrobić sobie dłuższą przerwę. Hybrydowy manikiur robiony bez umiaru przesusza płytkę paznokcia. Jeszcze gorsza jest samodzielna próba jego zdjęcia. Można bardzo łatwo uszkodzić ke-

ratynę, a wtedy paznokieć zaczyna się rozdwajać. A im bardziej jest rozdwojony, tym trudniej go pomalować, bo lakier zaczyna odchodzić od krawędzi”. Jak temu zapobiec? Manikiur hybrydowy robić raz na jakiś czas. I tylko w naprawdę dobrym salonie. „Tipsy i manikiur hybrydowy nie zaszkodzą twoim paznokciom pod warunkiem, że są wykonane przez profesjonalistę”, dodaje Marzena

Kancłerska-Gryz.

I unikaj ofert typu: manikiur hybrydowy za 30 zł. To nie jest możliwe! Jeśli koniecznie musisz go zrobić, lepiej zapłacić więcej, niż potem wydawać pieniądze na superdrogie odżywki.

UZALEŻNIENIE NR 4: MANIA WYBIELANIA

Od dziecka marzyłaś o śnieżnobiałym uśmiechu Julii Roberts. Teraz, gdy tylko pojawi się nowa metoda wybielania zębów, natychmiast musisz sprawdzić jej skuteczność. „To zjawisko ma już nawet swoją nazwę – ble-

achoreksja, czyli uzależnienie od wybielania zębów”, mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak z wrocławskiego gabinetu Unident Union Dental Spa (www.unidentunion.com). I tak jak anorektyczki wciąż myślą, że są za grube, dla bleachorektyków ich zęby nigdy nie są dostatecznie białe. Cierpi na tym ich portfel, samoocena, a najbardziej – zęby. Najczęstsze konsekwencje to krwawiące dziąsła, nadwrażliwość szyjek zębowych, przebarwienia szkliwa, a nawet konieczność usunięcia zębów! „Wybielanie to ostatni etap leczenia zębów. Trzeba zacząć od wyleczenia ubytków, a dopiero potem zająć się wybielaniem. Często pomaga też założenie aparatu ortodontycznego. Dlaczego? Bo właściwe ustawienie zębów zmienia kąt padania światła, dzięki czemu mogą wydawać się one jaśniejsze”, dodaje dr Gnach-Olejniczak. Jeśli już wybielasz, to tylko pod okiem lekarza. Ale nie zapomnij, że nie każdy może mieć śnieżnobiałe zęby. O tym decyduje naturalny kolor kości. ■