

5 sammu ilusate jalgadeni

SUVI ON LÜHIKESTE KLEITIDE JA SEELIKUTE AEG, AGA SINA HÄBENED OMA JALGU? ENAM POLE VAJA, SEST IGALE MURELE ON LAHENDUS! JAGAME SULLE NÕUANDEID, KUIDAS LAHENDADA VIIS ENAM LEVINUD PROBLEEMI.

Tekst: Vip Medicum / foto: Shutterstock

*Endospheres
Therapy
prooviprotseduur
(üks probleemne
tsoon) 29 €*

Probleem nr 1: tselluliit

Me ei hakka valetama – tselluliidist täielikult ja pöördumatult vabaneda pole võimalik, kuna selle olemasolu on naise organismile loomumane, kuid muuta seda vähem märgatavaks on vägagi reaalne. Sellele aitab kaasa **vibrokompressiooni-massaažil põhinev protseduur Endospheres Therapy**. Protseduur on täiesti **füsioloogiline, organismile ohutu ja mittetraumeeriv** ning aitab vältida selliseid tüsistusi nagu naha lõtvus ja rippumine. Tulemus saavutatakse tänu mikrotsirkulatsiooni ja lümfiringe parandamisele, ainevahetusprotsesside kiirendamisele ja kudede toniseerimisele. Nii-moodi lahendad korraka mitu probleemi: kaal langeb, ümbermõõdud vähenevad, naha reljeef muutub sileda-



maks, tursed kaovad ning väheneb tselluliit.

Probleem nr 2: veresoonte „tähekesed”

Esiteks, jätta meelde: kui su jalgadel kumab läbi naha veresoontevõrgus-

tik, ei tähenda see veel, et sul oleks varikoos.

See probleem on pigem kosmeetiline, aga seda ainult algstaadiumis. Kindlasti tuleb tsoonil pilku peal hoida ning aeg-ajalt spetsialisti juures kontrollimas käia. Sind aitab sklero-

*Skleroteraapia
alates 69 €*

teraapia – kahjustunud või laienenud veeni sulgemine veresoonde spetsiaalse medikamendi – sklerosandi – süstimisega. Sõltuvalt kahjustunud veeni läbimõõdust kasutatakse sklerosandina kas vahtu või vedelikku. Vahu eeliseks on see, et ta katab veresoone kahjustunud ala täielikult, puutudes veresoone seinaga maksimaalselt kokku, seetõttu on vahu toime palju tugevam. Vaht-skleroteraapia abil saab sulgeda ka suuri veresoonte harusid ehk alati pole tarvis kirurgilist ravi läbi viia. Peenemat veenidevõrgustikku on võimalik eemaldada ka laseri abil. „Tähekeste“ eemaldamiseks tuleb läbida kuur, mis koosneb tavaliselt 5–6 kor-
rast.

Probleem nr 3: varikoos

Väljapunnitavad veresooned, mis moodustavad koledaid komusid, on tõsine probleem, ning enamasti päriilik. Kuid see probleem on lahendatav! Pöördu fleboloogi poole ning sulle määratakse **ultrahelidiagnostika**. Veene peab kontrollima ka siis, kui visuaalseid hädasid veel tekkinud pole. Seega peaks igaüks käima veene kontrollimas kord aastas, eriti siis, kui oled riskigrupis seisva või istuva töö, vähese aktiivsuse või ülekaalu tõttu. Samuti hormonaalsete

*Konsultatsioon
+ ultraheli-
diagnostika
69 €*

rasestumisvastaste vahendite ning suitsetamise koosmõjul suureneb oluliselt trombide tekkerisk. **Eesti Veeniravi kliinikus** (www.evc.ee) on kasutusel uusimad ravimeetodid. Nagu ikka, probleemi varajases avastamisel saab selle ka kergemini lahendatud.

Probleem nr 4: venitusarmid

Kui võtsid lühikese ajaga kaalus palju juurde või vastupidi – langetasid järsult kehakaalu, võib nahk moonuda ning tekivad venitusarmid ehk striiad. Need tekivad olukorras, mil naise elastaani- ja kollageenitase on langenud. Naha tekstuur ei ole nii tihe ja selle tõttu võivad tekkida rebendid. Kuidas selle probleemiga võidelda? Striidest saab vabaneda laseri abil: pärast 5–7 seanssi nahk taastub ja kahjustunud kudede asemele kasvavad uued – noored, pringid ja elastsed. **Laserlihvimine** on ainuke meetod, mis antud probleemi realselt lahendab. Otsustades laserlihvimise kasuks, pöörake tähelepanu, et pöördu te kliinikusse, millel on **sertifitseeritud laserid** ning suur töökogemus antud valdkonnas. See soovitus kehtib kõigi laserprotseduuri-
de puhul.

*Venitus-
armide
laserlihvimine
kuni -30%*

Probleem nr 5: sissekasvanud karvad

Kui karvad kasvavad sisse, tähendab see seda, et naha pealmine kiht on liiga tihke ja kuiv ning isegi peenike ja terav karvatipp ei suuda sellest läbi tungida. Niisuta! Määri jalgu pehmen-dava, toitva või niisutava kreemiga nii sageli, kui saad. Samuti aita naha koorimine, piisab ühest korrast nädalas. Pärast pika-aegset epileerimist ja vahatamist võib karva struktuur muutuda nõrgaks, seetõttu ei ole karva kasv algupärane, vaid see kasvab naha alla. Et vältida sissekasvanud karvade teket, on parim viis langetada valik **laserepilatsiooni** kasuks. Laserepilatsioon on tõhus, lihtne ja usaldusväärne soovimatute karvade eemaldamise viis. Viimse põlvkonna laser Quanta Systems, mis on kasutusel ilukliinikus vipMedicum, eemaldab sama hästi nii heledaid kui tumedaid karvu. Ei pea mu-retsema, et laser võiks mingil viisil mõjutada nahka – sellel on **lokaalne toime**. ☺

*Laser-
epilatsioon
1=2*



Ilukliinik vipMedicum
www.vipMedicum.ee