

MITEN VOIT NÄYTTÄÄ

10 VUOTTA NUOREKKAAMMALTA

IHON, UNELMAVARTALON JA HIUKSIEN SUHTEEN.



MODERNIN

KAUNEUSTEKNOLOGIAN

ANSIOSTA

LÄÄK.TRI. JOHANNES MÜLLER-STEINMANN



**Lääk.tri. Johannes
Müller-Steinmann**

*Kielin dermatologisen
keskuksen & Kielin
lääketieteellisen
akatemian
lääketieteellinen johtaja*

Esipuhe

Aikojen alussa ensimmäisten ihmisten ikääntymisessä oli vain yksi ongelma: se ei nimittäin yleensä onnistunut, sillä ihmisten elinikä oli lyhyt. Syynä olivat pedot, kova talvi tai sairaudet. Nykyään mahdollisuudet ovat täysin toisenlaisia. Elinajanodote ja erityisesti elämänlaatu ovat parantuneet valtavasti. Elämä voi olla edelleen hauskaa, kun lapset ovat lentäneet pesästä.

Terveellisempien elämäntapojen ansiosta ihmiset tuntevat olonsa usein nuoremmaksi kuin he ovat. Tarkista saavuttamasi ikä katsomalla peiliin.

Mikä tekee kasvoista kauniit? Kasvot ovat kauniit, jos niiden omistaja näyttää terveeltä ja nuorekkaalta.

Ihmisaivot ovat kehittyneet huomaamaan asian alle sekunnissa. Nuorekkaita ja terveitä kasvoja ilmentävät poskiluut ja täyteläiset posket. Niissä ei ole nasaalijuonteita tai ryppyjä, leukalinja on pehmeä, ja symmetrinen ja iho on sileä, eikä siinä ole läikkiä.

Tämän vastakohtana vanhemmat kasvot huomataan syvemmällä olevistaposkiluista, roikkuvistaposkistajaselvistä nasaalijuonteista. Kasvot eivät ole symmetriset ja iho on ”laikukas”.

Ei ole ihme, että useammat ihmiset haluaisivat nuorekkuutta ja kauneutta, joka näkyisi ulospäin. Ei ole tuulesta temmattuakaan, että ulkoinen kauneus on käyntikortti. Sisäinen kauneus ja luonne ovat kuin oleskelulupa.

Sisältö

1.	Esittely	02
2.	Lääkäreiden perinteiset käsittelyt	04-17
3.	Iho – miten se toimii	18-21
4.	Miten iho ikääntyy	22-35
5.	Itsehoidon uudet menetelmät	36-47
6.	Uusimmat laitteet ja kehitys - kasvot	44-55
7.	Uusimmat laitteet ja kehitys - vartalo	56-67
8.	Uusimmat laitteet tehokkaaseen hiusten kasvatukseen	68-75
9.	Mikä toimii ja mikä ei - mitä kannattaisi tehdä?	76-79
10.	Mitä muuta voi tehdä?	80-83
11.	Sinulla on nyt mahdollisuus ohjata omaa imagoasi - hyödynnä se!	84

Esittely

Kimaltelevissa ja kuplivissa Oscar-, Grammy- ja Echo-gaaloissa kaikki haluavat erottua edukseen. Näemme tähtien juonteettomia kasvoja. Monet ihmettelevät: miten näyttelijät ja laulajat näyttävät noin nuorekkailta, vaikka ovat jo ikääntyneet? Yksi on selvää: se ei johdu pelkästään hyvästä geeniperimästä.

Kleopatra, Marilyn Monroe tai Karlie Kloss – jokaisella aikakaudella on omat kauneusihanteensa. Monet eivät kuitenkaan tiedä, että kauneushoidot eivät ole vain meidän aikamme trendi. Esimerkiksi lankakohotusta käytettiin jo antiikin aikana.

Viimeisen vuosikymmenen aikana ihon rikkomista on pyritty vähentämään botuliinimyrkky- ja hyaluronitäytteillä sekä mesolangoilla. On kehitetty joukko tehokkaita käsittelyitä, joilla on aiempaa vähemmän sivuvaikutuksia.

Kehitys jatkuu edelleen: nykyisin kotikäyttöön on erinomaisia laitteita. Ne auttavat sinua näyttämään viehättävämmältä ja nuorekkaammalta yksinkertaisesti ja turvallisesti.



Lääkäreiden perinteiset käsittelyt

2.1 Kirurgiset operaatiot

2.1.1 Kasvojen kohotus

Kasvojen kohotus on leikkaus. Se toteutetaan nukutuksessa. Ihoa, ihonalaiskudosta, lihaksia ja sidekudoksia kohotetaan ja vahvistetaan. Aiemmin “kadunmieskin” huomasi kasvojen kohotuksen piirteet. Nykyään menetelmät ovat kehittyneempiä.

Kasvojen kohotus ei estä ihon ikääntymistä. Muutaman vuoden päästä tarvitaan todennäköisesti uusi kohotus. Kohotus voidaan toistaa, mutta sen sivuvaikutuksia ei pidä unohtaa. Olet poissa näkyviltä ainakin kaksi viikkoa, jolloin kasvot ovat yleensä kivuliaat. Arvet ja epäsymmetrisyys saattavat myös vähentää tyytyväisyyttäsi.

2.1.2 Vartalon kohotus

Myös veltostuneita vartalonalueita, kuten kyynärvarret, yläreidet tai pakarat, voidaan kohottaa leikkauksella. Myös nämä leikkaukset tehdään yleensä nukutuksessa. Ylimääräistä ihoa ja sen alaista rasvakudosta poistetaan ja viillot ommellaan. Paraneminen kestää 2 – 4 viikkoa.

Sivuvaikutuksia saattavat olla kivut ja verenpurkaumat. Valitettavasti suurimmassa osassa tapauksista operaatioista saattaa jäädä ärsyttäviä arpia.



2.1.3 Rasvaimu

Parantuminen kestää ainakin 2 – 4 viikkoa. Rasvaimu toteutetaan nukutuksessa tai paikallispuudutuksessa. Rasvaa poistetaan mikrokanyyleilla. Menetelmä on rasvakudoksen sidekudoksia kohtaan enemmän tai vähemmän helppo. Kanyyleilla tehtävää rasvaimua tehostetaan usein laserilla, vesisuihkulla tai ultraäänellä.

Sivuvaikutuksina ovat kivut ja verenpurkaumat. Iho saattaa jäädä kuhmuraiseksi, aaltomaiseksi tai jäykäksi.

2.1.4 Hiussiirrännäiset

Kaikki miehet ja naiset kokevat hiusten vähentymistä. Se tapahtuu kaikille eliniän noustessa. Naiset kokevat enenevää hiusten ohenemista ja irtoamista, joka hitaasti vähentää koko pään hiusmäärää. Miesten otsaraja nousee ja hiukset vähenevät myös päälaelta. Yleensä miesten hiukset säilyvät pään sivuilla ja takaosassa, muodostuu tonsuuri eli "munkkihiukset".

Aluksi et huomaa hiusten vähenemistä. Pikkuhiljaa hiukset ohenevat ja hiuspohja tulee näkyviin. Viimeistään tällöin tulee usein halu saada uudelleen enemmän hiuksia.

Hiussiirrännäiset ovat yksi vaihtoehto.

Nykyään siirrännäiset toteutetaan lähes aina FUE-menetelmällä. Termi FUE (Follicular Unit Extraction) viittaa hiustuppiyksiköiden (follicular units, FU) irrottamiseen, varastointiin ja istuttamiseen. Hiustuppiyksikkö on yhden – neljän (joissakin tapauksessa viiden) luonnollisen hiuksen ryhmä. Hiustuppiyksiköiden käyttö on tärkeää, koska hiukset eivät kasva yksin, vaan luontaisesti ryhminä. FUE-siirroissa hiustuppiyksiköitä irrotetaan hiusten kasvualueelta ontolla neulalla ja istutetaan toiselle alueelle.

Menetelmässä käytetään imuneuloja, joilla tehdään 0,5 – 1 mm kokoisia siirtoja. Hiustuppiyksikön terveys tarkastetaan ennen istutusta. Siirrännäisiä varastoidaan ravinneliuksessa ennen istutusta.

Tämän jälkeen siirrännäinen istutetaan halutulle alueelle.

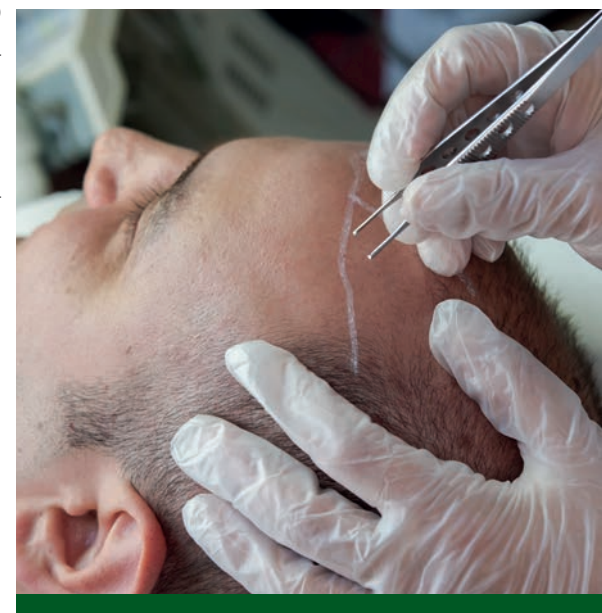
Kutakin hiusta kohden muodostuu pieni reikä ja valmisteltu hiusjuuri tai hiusjuuriryhmä istutetaan yksitellen. Siirtoon käytettävien hiusten väliin on jätettävä pieniä välejä ja yksitellen istuttaminen on hyvin hidasta. Jotta haluttu tulos saavutetaan, hiusten istutus

on tehtävä monena eri sessiona.

FUE-menetelmän haittana on yksittäiseen siirtelyyn tarvittava aika. Työmäärä on hyvin suuri. Yksi sessio kestää 6 – 12 tuntia riippuen siirrettävien hiusten määrästä. Joissakin tapauksissa yksi sessio joudutaan jakamaan kahteen tai useampaan osaan muutamien päivien välein.

Komplikaatioita, kuten voimakas verenvuoto tapahtuu hyvin harvoin, jos menetelmä toteutetaan oikein.

Yleisin sivuvaikutus on operaation jälkeisestä 2. – 4. päivästä alkaen esiintyvä voimakas turvotus, joka ulottuu kasvojen keskelle ja saattaa johtaa vakavaan silmäluomien turpoamiseen.



2.2 Ihoa vähemmän rikkovat menetelmät

2.2.1 Botuliinimyrkky

Botuliinimyrkky on aktiiviaine, joka estää hermoimpulssien siirtymisen lihakseen joksikin ajaksi. Jos sitä injektoidaan lihakseen, se estää nimenomaan kyseisen lihaksen hermoimpulssit. Tämän tuloksena kyseistä lihasta ei pysty jännittämään. Muihin hermotoimintoihin – kuten kosketuksen tunteminen ihon läpi – ei vaikuteta.

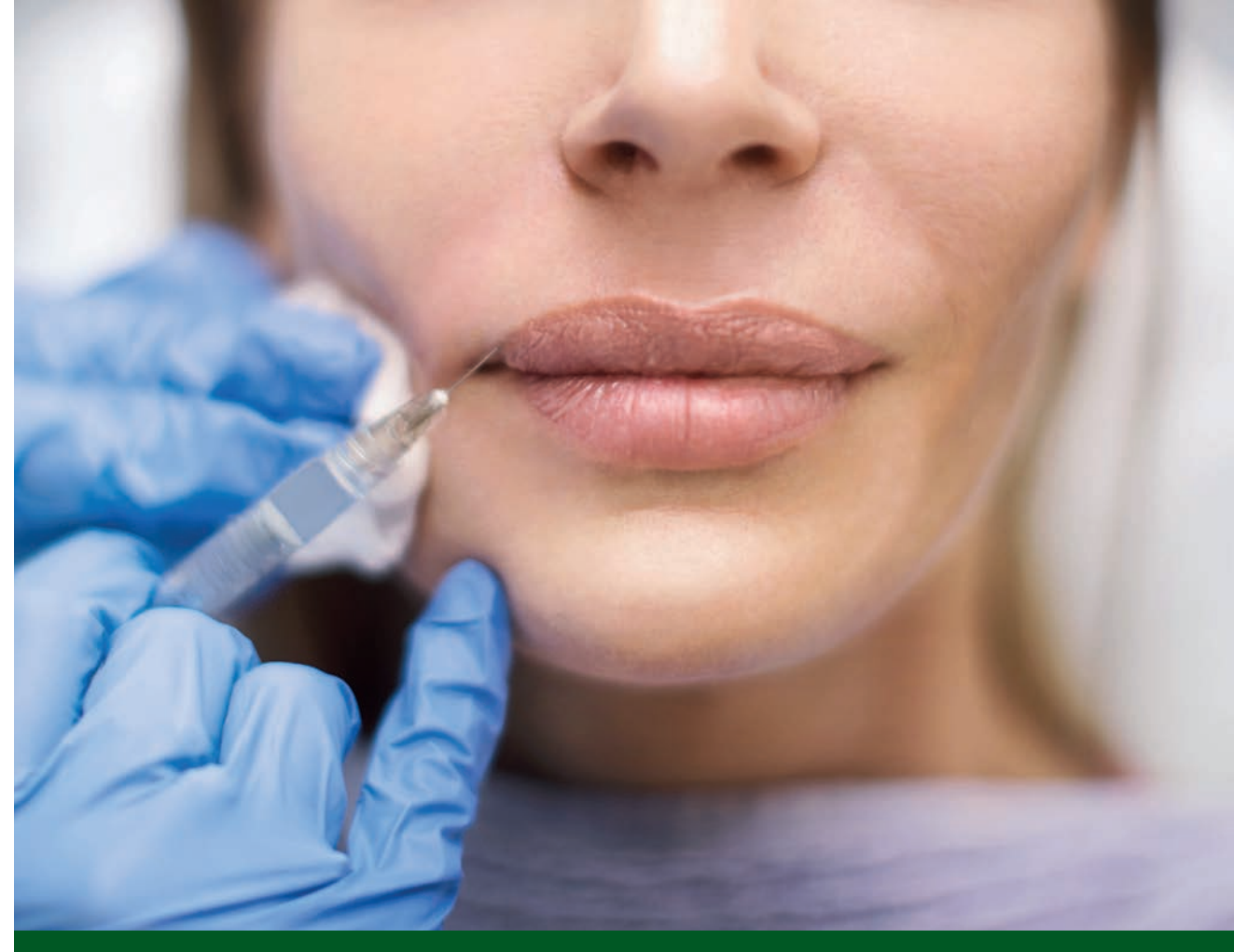
Botuliinimyrkkyä voidaan käyttää tasoittamaan erilaisia juonteita. Suurin osa botuliinimyrkkykäsittelyistä tehdään kasvojen yläkolmannekseen: otsajuonteisiin ja silmien ulkokulmien hymyjuonteisiin. Aktiiviaine injektoidaan ihon alle ohuilla neulalla. Botuliinimyrkky estää käsittelyn alueen lihasten jännittymisen, jolloin iho tasoittuu. Et esimerkiksi enää pysty vetämään silmiäsi yhteen niin, että muodostuisi otsaryppyjä. Vastaavasti voidaan vähentää variksenvarpaita silmäkulmista.

Käsittelypäivän aikana saattaa ilmentyä pistokohtien punoitusta, mutta se häviää itsekseen. Lopputulos näkyy 3–7 päivän kuluttua. Se kestää jopa 6 kuukautta. Sitten käsittely voidaan toistaa.

Heti käsittelyn jälkeen injektointialueella saattaa esiintyä pieniä mustelmia, punoitusta ja turvotusta. Epäsymmetria on mahdollista, jos käsittelyä ei ole tehty oikein. Se voidaan kuitenkin korjata.

Käsittelyn onnistuminen on nähtävissä noin 7 päivän kuluttua. Lihasten toiminta on paljon vähäisempää tai se loppuu. Jopa voimakkaita kasvonilmeitä, kuten „vihaiset kasvot“, ei saa ilmaistua. Hien muodostus vähenee merkittävästi.

Koska lihasten toiminta puuttuu, juonteet vähenevät. Jos käsittelyn



uusinta viivästyy pidempään, lovimaiset juonteiden pohjat (joiden iho on ohentunut ilmeiden pitkäaikaisen vaikutuksen vuoksi), palaavat.

Käsittelyn tuloksena kasvonilmeisiin vaikutetaan pitkäaikaisesti. Kasvot vaikuttavat ilmeettömiltä (jäätäneiltä), kun ilmehtimiskyky on vähentynyt.

2.2.2 Hyaluronitäytteet

Täytteiden käyttö juonteisiin alkoi noin 100 vuotta sitten. Tuolloin lääkärit suosivat henkilön oman rasvan käyttöä kasvojen painaumakohtiin. Myöhemmin 50-...80-luvuilla monet käyttivät nestemäistä silikonista tai parafiinia. Tulokset eivät olleet pysyviä ja usein esiintyi sivuvaikutuksia, kuten tulehduksia, epämuotoisuutta ja granuloomareaktioita. Asiaa harkittiin uudelleen noin 20 vuotta sitten: lääkärit siirtyivät täytteisiin, jotka keho pilkkoo ajan kuluessa.

Aloitettiin kollageenilla, mutta nyt täytteiden kultasijalla on hyaluroni. Tulokset ovat luonnollisia ja sivuvaikutuksia on vähän. Hyaluronikäsittelyssä injektoidaan hyvin ohuella neulalla hyaluronigeeliä ihon juonnealueille tai tehdään 3-ulotteista volyyminrakennusta ("nestekohotus"). Juonteiden pohjaa nostetaan ja se säädetään ympäröivän ihon tasolle. Aiemmin häirinyt painuma, josta juonteet tai näkyvät arvet johtuvat, poistuu tai tasaantuu heti.

Hyaluroni on yksi tärkeimpiä sidekudoksen ainesosia. Sitä esiintyy kaikissa kehon side- tai tukikudoksissa (esim. ihon

kuiturakenteissa, luissa ja rustoissa). Ristisidosteista hyaluronia on kaikkialla kehossa kollageenikuitujen pehmusteena. Se sitoo kosteutta ja on oleellinen tekijä ihon joustavuudelle. Hyaluroni aktivoi myös fibroblasteja, jotka ovat kehon omia elastiinia ja kollageenia tuottavia erikoissoluja. Ne pitävät ihomme sileänä ja notkeana.

Hyaluronihapon määrä ihossa alkaa pudota 30 vuoden iästä alkaen. Iho menettää joustavuuttaan, sileyttään ja tilavuuttaan. Tämä on ihon normaali ikääntymisprosessi, joka saattaa osin kiihtyä ympäristötekijöiden vuoksi. Hyaluronikäsittely antaa mahdollisuuden vastustaa tätä prosessia.

Hyaluroni on eliöissä esiintyvä luontainen polysakkaridi. Se on perusaine esim. sidekudoksissa, ihossa ja nivelnesteessä. Ihon luontainen hyaluronihappovaranto vähenee ikääntymisen myötä. Tämä johtaa ihon kosteuden ja joustavuuden vähenemiseen.

Käsittelyissä käytettävää hyaluronia saadaan erityiskasvustoista fermentoimalla (käyttämällä). Se on väritön ja kirkas geeli. Ihmisen hyaluroni ja fermentoimalla tuotettu hyaluroni ovat kemiallisesti, fyysisesti ja biologisesti identtisiä. Koska allergisia reaktioita ei voida olettaa, ihokokeita ei tarvita ennen käsittelyä.

Hyaluronia injektoimalla voidaan kompensoida puuttuva tilavuus ja nostaa ihon painanteita (juonteet, arvet). Myös vuosia painuneina olleita kasvojen alueita, kuten posket ja leukaluun alue, voidaan kohottaa. Tämä antaa kasvoille nuorekkaamman, dynaamisemman ja ennen kaikkea viehättävämmän ilmeen.

Ensimmäisen käsittelyn jälkeen joissakin tapauksissa tarvitaan uusintakäsittely, jotta saavutetaan haluttu korjaus. Tulos paranee



yleensä lisäkäsittelyillä.

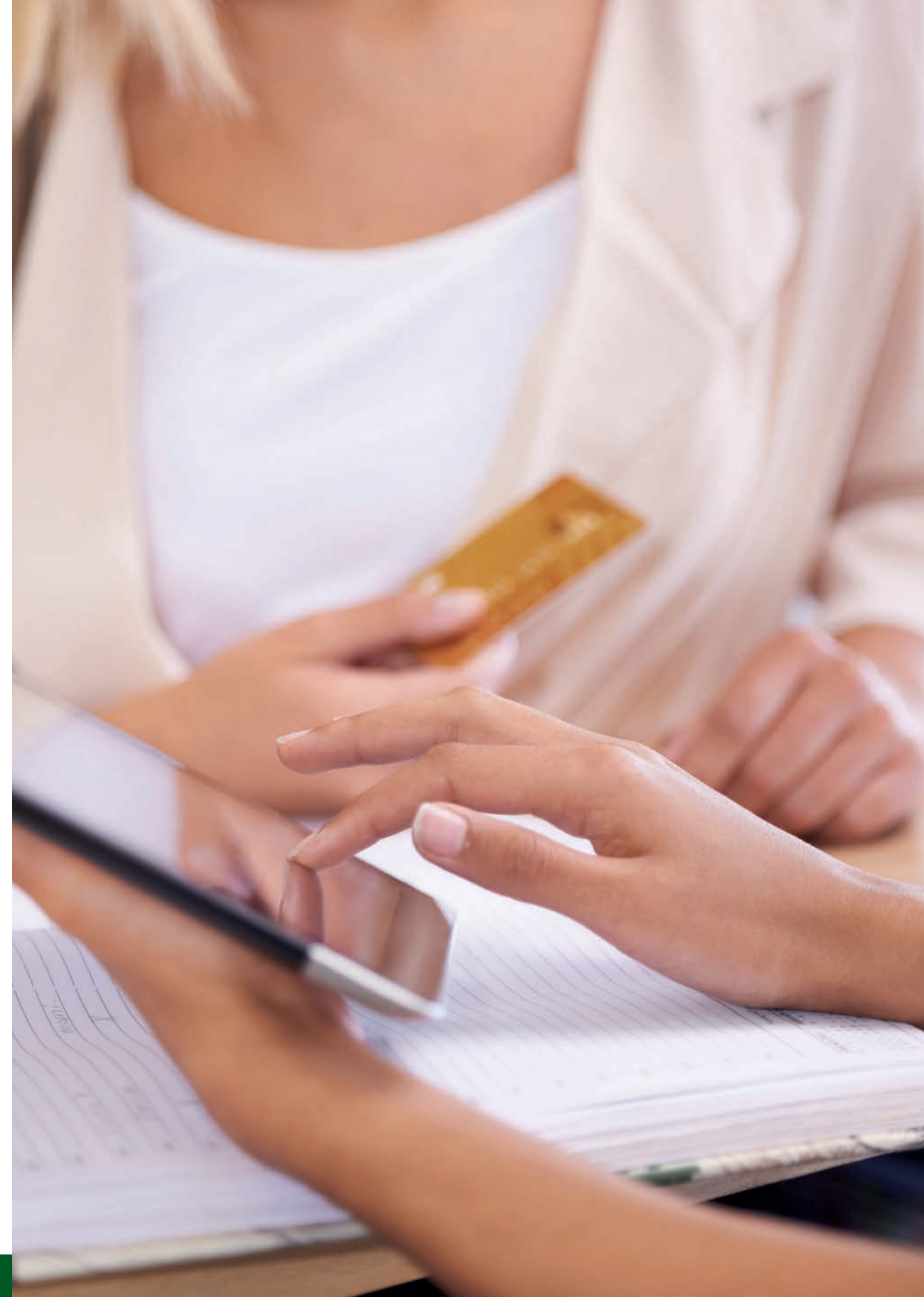
Tosin kuin muissa injektioissa, hyaluroni-injektoiden yhteydessä esiintyy hyvin harvoin ihonärsytystä, tulehduksia tai turvotusta. Yleisin sivuvaikutus on mustelma pistoskohdassa. Kaikki nämä ilmiöt katoavat muutamissa päivissä.

Nykytietämyksen valossa sivuvaikutukset ovat hetkellisiä. Hyaluroni-injektionin pitkäaikaisia sivuvaikutuksia ei vielä tunneta.

Harvoissa tapauksessa täyteaine saattaa liikkua. Tämä voi tapahtua, jos täytealueelle kohdistuu pysyvää painetta esim. nukkuessa.

Aine pilkkoutuu muutamien kuukausien kuluessa. Tämä saatetaan kokea haittapuolena. Toisaalta pilkkoutuva hyaluroni tuskin aiheuttaa nystyröitä. Kasvot muuttuvat muutenkin vuosien saatossa. Etuna on, että jokainen jatkokäsittely voi parantaa kasvojen sen hetkistä kuntoa. Toistuvat hyaluronikäsittelyt sopivat pitenevään elinaikaan.

Hyaluronikäsittelyn kustannus ei liity pelkästään injektoitavaan ainemäärään, vaan myös hyaluronin laatuun. Alkaen-hinta Euroopassa on noin 250 €/ml (sis. hoitopalkkio). Täydellinen kasvojen nuorennus maksaa siten helposti tuhansia euroja tai enemmän ja se pitää uusia säännöllisesti.



2.2.3 Mesoterapia hiuksille

Mesoterapia on täydentävän lääketieteen käsittelymenetelmä, jossa on elementtejä luontaisterapioista, akupunktiosta ja lievästi farmaseuttisista terapioista. Mesoterapialla vaikutetaan lähinnä ihoon. Mesoterapiassa injektio pistoolilla injektoidaan pieniä lääkeannoksia (pääasiassa monina mikroinjektioina) hiuspohjaan ja ihon alle. Erikoismenetelmän takia tarvitaan vain minimaalisia määriä tehoaineita. Tämä eliminoi samalla pääosan tavanomaisten farmaseuttisten lääkkeiden sivuvaikutuksista. Mesoterapia toimii paikallisesti.

Menetelmä on peräisin Ranskasta. Sitä on käytetty ja kehitetty yli 50 vuotta. Sitä opetetaan myös yliopistoissa. Mesoterapian pääperiaate on injektoida lääkeaineita ihoon mahdollisimman lähelle hoidettavaa kohtaa. Tämä toteutetaan alueellisesti pienimääräisinä ihonsisäisissä ja -alaisina injektioina. Mesoterapian tärkeimmät hoidolliset periaatteet ovat "vähän – harvoin – juuri oikeaan kohtaan". Menetelmän kehitti vuonna 1952 ranskalainen Michel Pistor.

Uusimmat tieteelliset löydökset ja kehitys ovat johtaneet ainesyhdistelmiin, joilla hidastetaan & pysäytetään pääosa hiusten vähenemisestä ja jopa tuotetaan uusia ja paksuja hiuksia.

Tämä aktiiviyhdistelmä pääsee mesoterapiassa ihon pällimmäisen kerroksen läpi ja kohdistuu suoraan hiustuppiin luodakseen siellä uusia, luonnollisia, vahvoja ja paksuja hiuksia (katso kappale 8.2).

Hoidollista menestystä voidaan ylläpitää seurantasessioilla neljännesvuosittain. Jotta vaikutus on pitkäaikainen, se on toistettava useita kertoja.

2.2.4 Voiteet

Voiteiden ja puhdistusaineiden sekä muun kosmetiikan tarjonta on lähes hallitsematonta. Kosmetiikkateollisuudella näyttää olevan ratkaisu jokaiseen ongelmaan. Jokainen tuote lupaa tehdä ihmeitä: ainakin 10 vuotta nuorekkaampi iho yhdisteellä XYZ, tieteellisesti tutkittu, dermatologisesti testattu jne. Tämä kaikki tietenkin merkittäviä rahasummia vastaan. Viimeistään tavaratalojen kosmetiikkaosastolla värikkäitä pakkauksia pursuilevien hyllyjen äärellä, koittaa totuuden hetki: voi niitä, jotka eivät tiedä, mitä heidän oma ihonsa tarvitsee.

Lukemattomissa kalliissa purkeissa, tuubeissa ja purnukoissa toistuu muutama perusaine. Nämä aineet ovat yksinkertaisia ja selviä, kosmetiikka eroaa lähinnä hinnaltaan, hajusteiltaan ja designiltaan. Riittävään hoitoon tarvittavat aineet voidaan kuitenkin laskea lähes yhden käden sormilla.



2.2.4.1 Miksi voiteet eivät toimi?

Epidermisen sarveistunut pintakerros on jatkuvassa yhteydessä ulkomaailmaan. Tämä ympäristön kohtaava ihon uloin osa on noin 1/20 millimetrin paksuinen, mutta se kohtaa kaiken rasituksen. Kasvoilla se on 1/50 millimetriä ohut, mutta toisaalta jalkapohjissa se paksuuntuu millimetriin tai paksummaksi. Ihokudos altistuu erityisen kovalle rasitukselle kovimmissakin muodoissaan: sarveiskalvot ja kovettumat (käsät, haavasolukko).

Epidermiksessä on kaksi kerrosta: itukerros ja sen päällä oleva sarveiskerros. Uusia ihosoluja kasvaa jatkuvasti itukerroksessa, jonne ne luovat harjamaisen solukerroksen. Nämä kasvavat solut työntävät edeltäjiään ulospäin ja seuraavat solut työntävät pian niitä. Tiellään ulospäin ne liittävät soluseinänsä proteiinia tullakseen riittävän lujiksi. Lopuksi ne kuolevat ja muodostavat ihon pintaa suojaavan sarveiskerroksen.

Iho suojaa kehoa suurelta joukolta tunkeutujia, kuten haitalliset bakteerit, virukset ja sienet. Ihon taikuus on, että se tuottaa pinnalleen kerroksen, joka reagoi kuten heikko happo. Suoraan sanoen, iho ei luo suojakerrosta itsekseen, vaan se houkuttelee ystävällisiä bakteereja. Nämä hyväntahtoiset mikro-organismit saavat elää iholla ja niitä ravitaan hieman hiellä, talilla ja irronneilla ihosoluilla. Nämä pikkueliöt syövät tätä seosta ja tuottavat ruoansulatustuotteenaan ihoa suojaavan lievän happokerroksen.

Tämä suojaava happokerros ja sarveissolujen läheisyys suojaavat ihoa haitallisilta bakteereilta ja muilta ihoon tunkeutumaan pyrkiviltä vierailta aineilta. Lisäksi iho on veden- ja rasvanpitävä.

Tämän vuoksi iho ei vaikutu kosmeettisten tuotteiden proteiineista ja muista lisäaineista. Iholle levitetyt vieraat proteiinit eivät läpäise ihoa. Onneksi näin, koska muuten läpi pääsisivät kontrolloimattomasti myös muut pienet viholliset.

Parhaimmillaan jotkut ihovoiteet voivat pitää ihon pinnan hieman kosteampana ja siksi vähän juonteettomampana jättämällä ihon pinnalle hyaluronihappoa, kollageenia tai vastaavia aineita.

Sarveiskerros saa tällöin hieman vettä, joka saa pienet juonteet ja hienot viivat näyttämään pehmeämmiltä. Tällainen vaikutus kestää kuitenkin vain pari tuntia.

Jopa kalliit “anti-age” -voiteet, jotka periaatteessa sisältävät oikeita aktiiviaineita, eivät pysty tunkeutumaan ihon syvempiin kerroksiin eli niillä ei ole pitkäkestoista nuorennusvaikutusta. Tämä on todettu myös tieteellisillä tutkimuksilla.

