Az én lapom
Fanny
XXIV. ÉVFOLYAM • 46. SZÁM • 2026. 11. 18–24. • 575 FT • ELŐFIZETVE: 392 FT
ROMÁNIA: 12,2 RON • SZERBIA: 296 DIN • SZLOVÁKIA: 2,98 EUR

Csak 575 Ft

VILÁGSZENZÁCIÓ! ÚJABB HOLLYWOODI SZÍNÉSZNŐ ADOTT NEKÜNK INTERJÚT
Keresse a 10. oldalon!

POÉNKODÁS AZ ÁGYBAN
3 indok, amiért tilos!
46. oldal

TOP 103 TIPP+

13. oldal
Nem tréfa!
Tízezreket ér a **másnapos kosár**

EXKLUZÍV SZTORIKAT
MESÉLT ÉDESAPJÁRÓL, ALFONZÓRÓL A FIA: MARKOS GYÖRGY
44–45. oldal

BOTOXPARA!
Tényleg eltünteti a mimikát az arcunkról?
A szakértő elárulja, mi a ránctalanság ára
34–35. oldal

A RUHATÁRADNAK IS LEHET HUMORA
6 apró részlet, amitől még a legegyszerűbb szett is izgalmas lesz
6–7. oldal

TAROTTITOK!
Mit üzen a Bolond, ha előkerül a kártyában?
47. oldal

A TÜNET, AMIRŐL SOKAN HALLGATNAK
Intim oka van, hogy félnek a nők a túlzott nevetéstől
36. oldal

32–33. oldal
EZT TESZI A KISUGÁRZÁSUNKKAL A MOSOLYGÁS

KACÉRKODJ A KACAJJAL!

A boldog nők tényleg szebbek?

14 hasznos érv a felnőttkori fogszabályozó mellett 20. oldal

7 profi tanács és kozmetikum mosolyráncok ellen 8–9. oldal

9 771785 082000 26046
mediaworks



BOTOX PA

A szinte hétköznapivá vált szépségkezelést egymásnak ellentmondó híresztelések övezik. A ráncaink eltűnnek, az arcunk kisimul, de pontosan mi történik velünk mindeközben? Lerántjuk a leplet a hollywoodi praktikáról!

A botoxot laikusként úgy képzeljük el, mint egy csodaszert, ami némi kellemetlenségért cserébe megfiatalítja arcunkat. Ám érdemes közelebbről megismerkednünk a beavatkozással!

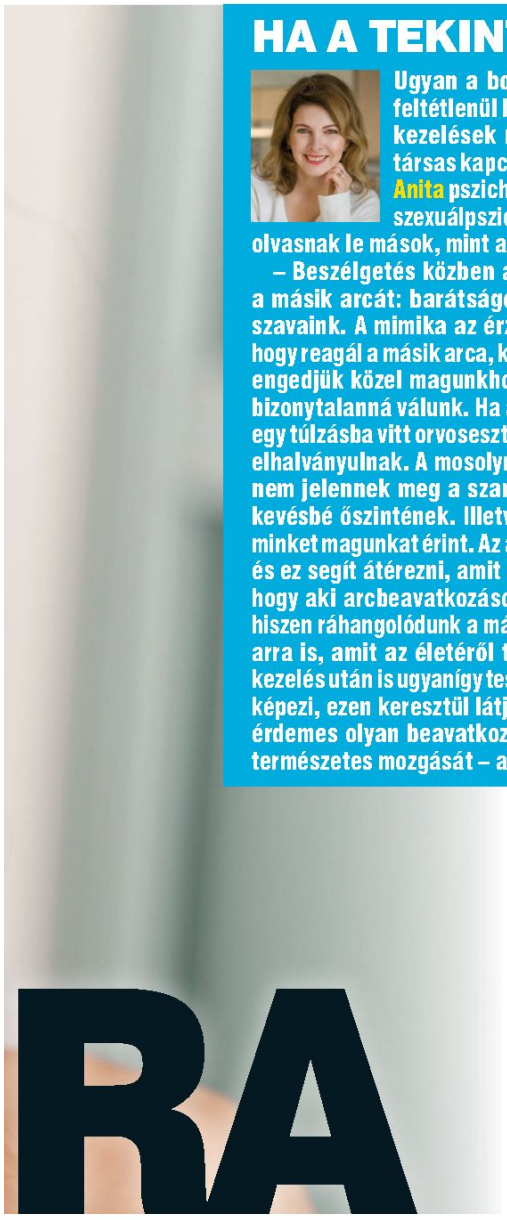
Mi zajlik valójában ekkor a felszín alatt?



Dr. Müller Eszter Mercédesz, a Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika bőrgyógyász-kozmetológus szakorvosa segít nekünk körüljárni a kérdést, hogy mit tesz az arcunkkal valójában ez a nagy népszerűségnek örvendő kezelés.

– Az arcon megjelenő ráncok egy része a mimikai izmok ismétlődő összehúzódásának következményei. Ilyenek például a homlok vízszintes, vagy épp a szemöldökök közötti függőleges ráncok, illetve a szem körüli szarkalábak. Fiatalabb korban ezek elsősorban mozgás közben válnak láthatóvá, később azonban a bőr rugalmasságának csökkenésével már nyugalmi állapotban is megmaradhatnak. A botox, vagyis a botulinumtoxin egy olyan hatóanyag, ami átmenetileg gátolja az ingerületátvitelt az idegvégződések és az izmok között. Ennek következtében a kezelt izmok működése

Mi a ránctalanság ára?



HA A TEKINTET „ELNÉMUL”

Ugyan a botox megfelelő alkalmazás mellett nem feltétlenül befolyásolja a mimikánkat, a túlzásba vitt kezelések nemcsak a megjelenésünkre, hanem a társas kapcsolatainkra is hatással lehetnek. Sárkány Anita pszichológus, szociál- és szervezetpszichológus, szexuálpszichológus szerint az arcunkról sokkal többet olvasnak le mások, mint azt gondolnánk.

– Beszélgetés közben a szavak mellett folyamatosan figyeljük a másik arcát: barátságos-e, figyel-e ránk, hogyan hatnak rá a szavaink. A mimika az érzelmi biztonságot is közvetíti. Ha látjuk, hogy reagál a másik arca, kiszámíthatóbbnak érezzük, és könnyebben engedjük közel magunkhoz. Egy rezzenéstelen arc mellett viszont bizonytalanná válunk. Ha az arcizmok mozgása korlátozott, például egy túlzásba vitt orvosesztétikai kezelés miatt, ezek a finom jelzések elhalványulnak. A mosolynál ez különösen feltűnő: ha a szem körül nem jelennek meg a szarkalábak, a mosoly udvariasnak hat, de kevésbé őszintének. Illetve, van egy kevésbé ismert hatás is, ami minket magunkat érint. Az arcizmaink jelzést küldenek az agyunknak, és ez segít átérezni, amit a másik átél. Ez azonban nem jelenti azt, hogy aki arcbeavatkozáson esett át, az kevésbé lenne empatikus, hiszen ráhangolódunk a másik hangjára, a szavaira, a gesztusaira, és arra is, amit az életéről tudunk. Aki odafigyel a másikra, az egy kezelés után is ugyanígy tesz. Az arcunk viszont a kapcsolataink részét képezi, ezen keresztül látják mások, hogy mit érzünk irántuk. Ezért érdemes olyan beavatkozást választani, amely meghagyja az arc természetes mozgását – ajánlja a szakember.

RA

csökken, ellazulnak, így a felettük lévő bőr is kisimul. Hatása alig néhány nap alatt kezd kialakulni, a teljes eredmény pedig általában 2 hét után látható, és átlagosan 3-4 hónapig tart – magyarázza dr. Müller Eszter Mercédesz.

Tényleg eltüntetheti a mosolyt az arcunkról?

Fontos, hogy a botox nem tölti fel a ráncokat, és nem is javítja közvetlenül a bőr minőségét.

– A botox az izmok működésének átmeneti csökkentésével fejti ki hatását. A kezelés célja nem feltétlenül a mimika teljes megszüntetése, hanem a túlzott izomműködés mérséklése. Megfelelő dózis, illetve beadási technika mellett az arc természetes kifejezőképessége nagyrészt megőrizhető. A túlzottan merev, „lefagyott” hatású arckifejezés leggyakrabban a túlkezelés következménye lehet. A terápia egyik legfontosabb tulajdonsága pedig, hogy hatása átmeneti. Az ideg-izom kapcsolat működése fokozatosan helyreáll, éppen ezért a kezelt izmok néhány hónap elteltével ismét képesek lesznek összehúzódni. A rendszeres botox-kezelések esetén azonban a mimikai izmok tartósan kevesebbet dolgoznak, ami hosszabb távon az izomtömeg bizonyos mértékű csökkenéséhez is vezethet. A rendszeres botox-kezelések a mimikai ráncok elmélyülését is lassíthatják, mivel a bőr kevesebb ismétlődő mechanikai terhelésnek van kitéve. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a botox megállítaná a bőr öregedését. Ha valaki abbahagyja a kezeléseket, az izmok működése fokozatosan visszatér, és a mimika többnyire helyreáll. A ráncok is ismét megjelenhetnek, de a bőr nem válik rosszabb állapotúvá pusztán csak azért, mert korábban botoxoltatott. Az öregedési folyamat természetesen ezalatt is folytatódik – oszlatja el a tévhiteket a szakember.

> *„A botox, más néven a botulinumtoxin egy olyan hatóanyag, amely átmenetileg gátolja az ingerületátvitelt az idegvégződések és az izmok között.”*

A fiatalos bőr elérhető kezelések nélkül is

A bőr öregedése természetes folyamat, amelyet genetikai adottságaink mellett számos külső tényező is befolyásol.

– Ezek közül az egyik legjelentősebb az UV-sugárzás, ami gyorsítja a kollagénrostok károsodását, illetve elősegíti a pigmentfoltok és a ráncok kialakulását. A leghatékonyabb megelőző módszer ezért a mindennapos fényvédelem. Legalább 30-as, de lehetőség szerint 50-es faktorszámú, széles spektrumú fényvédő használata javasolt, nemcsak nyáron, hanem egész évben. A bőrápolási hatóanyagok közül a retinoidok, például a retinol és a tretinoin serkenthetik a kollagéntermelést, valamint javíthatják a bőr felszínének egyenetlenségeit, hosszabb távon csökkenthetik a finom ráncok láthatóságát. Használatukat fokozatosan érdemes bevezetni, mivel kezdetben bőrszárazságot, irritációt és hámlást okozhatnak. A C-vitamin antioxidáns hatású, ezért hozzájárulhat a bőr környezeti ártalmakkal szembeni védelméhez, és a pigmentfoltok halványításához. A niacinamid, vagyis a B3-vitamin egyik formája segítheti a bőr védőrétegének működését és javíthatja az egyenletes megjelenését. A hialuronsav és a ceramidok elsősorban a hidratáltság fenntartásában játszanak szerepet. Bár a már mélyebb ráncokat nem tüntetik el, a jól hidratált bőr teltebbnek, sőt simábbnak és egészségesebbnek látszik. Mindezek mellett a dohányzás kerülése, a kiegyensúlyozott, antioxidánsokban gazdag étrend, a megfelelő alvás és a rendszeres mozgás is hozzájárulhatnak a bőr egészségének megőrzéséhez – magyarázza a szakértő.

– A különböző lézeres eljárások, a mikrotűs kezelések és egyes kémiai hámlasztások szintén segíthetnek a bőrminőség javításában, illetve a finom ráncok mérséklésében. Azonban más módon működnek, mint a botox: elsősorban a bőr szerkezetére és kollagénállományára hatnak, és nem a mimikai izmok működésére. A fiatalos külső megőrzésének kulcsa nem feltétlenül a minél több beavatkozás, hanem a következetes megelőzés, a bőrápolás, illetve az egyéni igényekhez igazított kezelések – zárja gondolatait a szakorvos.

Szöveg: Ripszám Boglárka, fotó: Shutterstock