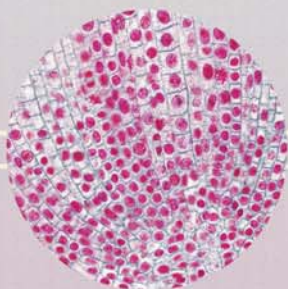




DR. FREDRIC
B R A N D T

10 minute, 10 ani

Ghid complet pentru un aspect frumos și tânăr



CUPRINS

Mulțumiri	5
Prefață	7
Introducere. Esența filozofiei 10 minute, 10 ani	13

PARTEA I STRESUL, SOARELE ȘI ZAHĂRUL

Capitolul 1	
Pielea și acțiunea omului asupra ei	19
Capitolul 2	
Nu lăsa soarele să intre	35
Capitolul 3	
Zahărul: dușmanul din interior	56

PARTEA a II-a TOTUL DESPRE TRATAMENTE

Capitolul 4	
Glosar de tratamente	79

PARTEA a III-a SISTEMUL DE SOLUȚII 10 MINUTE, 10 ANI

Capitolul 5	
Ridurile	157
Capitolul 6	
Hiperpigmentația și hipopigmentația	176

Capitolul 7

Pierderea strălucirii și pielea ternă, deshidratată, pătată 188

Capitolul 8

Pori dilatați 195

Capitolul 9

De la sprâncene în sus 201

Capitolul 10

Ochii 205

Capitolul 11

Nasul 213

Capitolul 12

Căderea părții centrale a feței 215

Capitolul 13

Buzele 223

Capitolul 14

Bărbia 230

Capitolul 15

Linia maxilarului 233

Capitolul 16

Gâtul 236

Capitolul 17

Urechile 239

Capitolul 18

Măinile 241

Capitolul 19

Căderea părului și pilozitatea facială 245

Capitolul 20

Rozaceea și roșeața 254

Capitolul 21

Acneea la maturitate 261

Anexă

(Dieta de purificare Dr. Brandt) 269

Glosar 291

Index 297

CAPITOLUL 1

Pielea și acțiunea omului asupra ei

ORICÂT DE MULT NE-AM DORI să oprim timpul în loc, pielea și organismul îmbătrânesc: este purul adevăr. Și având în vedere cum acționăm noi asupra pielii: o ardem la soare, ne încrețim fruntea atunci când ne încruntăm, mijim ochii, tragem de ea, o lovim, o ciupim, o frecăm, suflăm fum pe ea sau pur și simplu o lăsăm pradă bătrâneții, pare o minune că încă mai rezistă. Cei mai mulți dintre noi nu știu să prețuiască din plin miracolul reprezentat de piele, cea care ajută funcțiile vitale, reglează temperatura corpului și păstrează elementele nocive afară, iar organele în interior.

Cu toate acestea, fiecare femeie, oricât de meticuloasă ar fi în îngrijirea aspectului său exterior sau oricât de mult s-ar feri de soare, va începe să observe mici schimbări la pielea sa odată cu trecerea anilor. Uneori lente, alteori cu o viteză uimitoare, schimbările devin din ce în ce mai evidente. O pacientă tipică trecută de 25 de ani (sau mai devreme dacă este fumătoare și/sau s-a expus prea mult la soare) ori abia trecută de 30 de ani (dacă s-a îngrijit) va observa că dacă nu acordă o atenție deosebită pielii sale, strălucirea tinereții se va stinge. Pielea nu va mai fi la fel de „zemoasă“. Poate să observe și o ușoară deshidratare, pete maronii, o nuanță ternă, mai puțină fermitate și elasticitate, precum și riduri fine în jurul ochilor sau gurii.

Aud adeseori lamentații de genul: „Mi-au apărut dintr-odată riduri. Ajutați-mă!”

Mai întâi glumesc, spunându-le pacientelor mele că a venit vremea să arunce acea oglindă care mărește de 10 ori: este o armă mortală în mâna femeilor! Oglinzile cu lupă trebuie aruncate din băile dumneavoastră pentru că nu fac altceva decât să vă evidențieze defectele, făcându-vă să deveniți obsedate chiar și de cele mai mici imperfecțiuni.

Apoi, le asigur pe pacientele mele că nimeni nu îmbătrânește peste noapte. În realitate, schimbările se produc lent, subtil și încep din straturile cele mai profunde ale pielii. Odată ce numărul acestor schimbări se mărește considerabil, ele încep să devină vizibile. Este ca și cum ai pune nisip pe unul dintre capetele unui balansoar. Puneți câteva grăunțe de nisip și nu se întâmplă nimic; puneți mai mult și balansoarul se va ridica. Acest lucru explică de ce aveți impresia că ridurile apar brusc, peste noapte. Adevărul este că „șanțurile” au devenit, în cele din urmă, îndeajuns de adânci pentru putea fi văzute cu ochiul liber.

Pentru a înțelege procesul de îmbătrânire faceți o scurtă incursiune în memorie. Luați o poză din timpul liceului (nu vă uitați la haine sau la coafură!) și comparați-o cu o poză recentă.

Diferența dintre încântătorii obraji rotunzi pe care îi aveți fără îndoială în fotografiile din timpul liceului și aspectul lor plat de astăzi se datorează pierderii de volum. Pe măsură ce îmbătrânim, scădem în *dimensiune*. Depozitele de grăsime se micșorează cu timpul. Acesta este un fenomen fiziologic inevitabil. Dați vina pe gravitație și genetică, dacă vreți. Dacă veți fi atenți, vă veți da seama că operațiile de lifting facial nu vă fac să păreți mai tânăr, ci mai neted. Cheia refacerii conturului tânăr al feței constă în înlocuirea acestui volum pierdut, temă dezbătută pe larg în capitolul 12.

Să vedem, pe scurt, ce se întâmplă cu pielea pe măsură ce îmbătrânim.

Îmbătrânind până la 101 ani

Îmbătrânirea poate fi de două feluri: *intrinsecă* (biologică) și *extrinsecă* (care este produsă de mediul în care trăim).

Îmbătrânirea intrinsecă este cauzată de gene, așadar se întâmplă tuturor. Nu putem schimba acest proces, este inevitabil; îl *putem* doar încetini.

Îmbătrânirea extrinsecă, pe de altă parte, depinde în întregime de noi. Bronzați-vă, fumați, stați treaz până spre dimineață, fiți nepăsător și pielea dumneavoastră va arăta în consecință. Felul în care vă expuneți pielea este, în cazul îmbătrânirii extrinseci, ceva ce poate fi în întregime controlat. De aceea, cheia oricărui regim antiîmbătrânire constă în a vă proteja pielea în primul rând de factorii extrinseci.

Îmbătrânirea intrinsecă

În medie, pielea acoperă aproximativ 540 cm² și cântărește aproape 10 kg. Este compusă din trei straturi: *epiderma* la exterior, *derma* în mijloc și stratul de *grăsimi subcutanată* în interior. În partea de jos a epidermei se formează noile celule ale pielii. Atunci când sunt pe deplin formate, acestea încep să se ridice la suprafață. Procesul durează în medie între 2 și 4 săptămâni. Între timp, pe măsură ce noile celule își fac loc să iasă la suprafață, primul strat de celule îmbătrânite moare și se ridică la suprafață. Ceea ce înseamnă că suprafața pielii, *stratul cornos*, este în totalitate compus din celulele moarte.

Nu este deloc surprinzător faptul că aceste celule sunt încă puternice și destul de rezistente pentru a crea un strat-barieră, indispensabil pentru protejarea straturilor inferioare, mai fragile. Apoi aceste celule se descuamează și dispar pentru totdeauna.

De pe suprafața pielii noastre cad aproximativ 30 000–40 000 de celule moarte în fiecare minut (aproximativ 4–5 kg anual). Dar pe măsură ce îmbătrânim, acest schimb de celule încetinește. Cu mult. Împrosptărea la o piele sănătoasă durează aproximativ două, trei săptămâni.

La o piele îmbătrânită, împrosăpătarea are loc o dată la 2 luni, așa că nu vă mai mirați că pielea dumneavoastră începe să aibă un aspect tern.

În plus, mai există și alți factori care contribuie la îmbătrânirea pielii:

- Pielea dumneavoastră produce puține fibre de *colagen* și *elastină*, proteine structurale elastice care se află în oase, tendoane, ligamente, vase de sânge și piele și care asigură rezistența și elasticitate. Fibrele de elastină sănătoase pot fi întinse în procent de peste 100%, revenind apoi fără probleme la forma lor inițială. Gândiți-vă la colagen ca la o „cărămidă” fundamentală, o parte constructivă care vă păstrează pielea fermă și elastică. Distrugerea produce nu numai îmbătrânirea pielii, ci și a întregului organism. Din acest motiv, păstrarea colagenului sănătos este deosebit de importantă pentru starea dumneavoastră generală de sănătate. (Mai multe detalii despre colagen și elastină puteți găsi în capitolul 3.)
- Porii sunt adâncituri aflate la baza foliculilor firului de păr, la suprafața pielii. *Glandele sebacee*, care secretă o substanță grasă numită sebum, sunt conectate cu porii și, spre consternarea noastră, își măresc dimensiunea odată cu trecerea anilor. Porii nu numai că se dilată, dar se și încarcă cu celule moarte care nu se mai descuamează cu aceeași rapiditate, astfel încât par și mai mari.
- Ca o ironie, aceste glande sebacee, deși se măresc, produc mai puțină grăsime. Pielea începe să se usuce și mai mult.
- Producția de *melanină*, substanța care dă pielii culoare, începe și ea să scadă.

La vârsta de 20 și ceva de ani epiderma are un aspect plăcut, hidratat, moale, datorită colagenului și elastinei din dermă și a celulelor pielii care se reînnoiesc la fiecare 28–30 de zile. Sub piele însă, modificări infinitesimale încep să se producă. Stratul cornos sau stratul superior protector format din celule moarte începe să se subțieze ușor, iar pielea la fel. Pot apărea și unele riduri fine. Fumătorii sau iubitorii de

soare vor observa aceste schimbări mult mai repede și vor descoperi că au riduri în jurul ochilor și buzelor.

În jurul *vârstei de 30 și ceva de ani* schimbul celular începe să-și reducă viteza. La fel și producția de colagen, elastină și a glandelor sebacee. Pielea începe să-și piardă din prospețime. Poate avea aspect pătat, pori dilatați și *hiperpigmentație* (pete maronii). De fapt, poate deveni complet inertă, ternă, cu asperități, cu multe riduri fine și cute mai adânci, mai ales la nivelul liniei dintre nas și gură. Dacă zâmbiți sau vă încruntați, puteți localiza zonele în care ridurile ce par deo-camdată trecătoare, se vor adânci.

În jurul *vârstei de 40 și ceva de ani* semnele îmbătrânirii se văd clar. Continuați să pierdeți din colagen și grăsime. Celulele rețin mai puțin lichid și își pierd din fermitate, iar pielea poate deveni mai uscată ca niciodată. Zâmbiți sau încruntați-vă și ridurile dintre sprâncene vor deveni mai proeminente. Aveți mai multe riduri în jurul ochilor și pe frunte. Petele de hiperpigmentație se înmulțesc și se închid la culoare. Femeile aflate în faza premenopauzei vor suferi schimbări hormonale care se pot răsfrânge și asupra pielii, deteriorând-o destul de mult.

În jurul *vârstei de 50, 60 de ani și mai târziu* schimbările hormonale produse de menopauză pot cauza deteriorări majore. Pielea va deveni mult mai uscată, poate apărea păr pe față și îndeosebi în zona bărbiei (în timp ce părul de pe cap încărunțește sau se albește, ce încântare!) și poate apărea acnee sau se pot ivi pete de roșeață, mai ales pe obraji. Pierderea de estrogen înseamnă mai multă uscăciune a pielii și pierderea vizibilă a strălucirii. Pielea poate deveni aspră și cu un aspect solzos. Grăsimea și acidul hialuronic dispar în continuare, astfel încât pielea se poate încreți sau lăsa. Se lasă obraji, se formează pungile de sub ochi, ridurile și cutele se adâncesc și îndesesc, buzele se subțiază și bărbia pare mult mai ascuțită. Pleoapele și pielea gâtului capătă și ele un aspect creponat și veștejit.

Toate acestea ne fac să arătăm *bătrâni*. Chiar dacă *nu ne simțim* bătrâni.

Dacă vă aflați singur și rătăcit pe altarul îngrijirii pielii; dacă vă gândiți să vă supuneți operațiilor estetice, dar sperați că nu va fi cazul; dacă aveți nevoie de informații exacte, amănunțite, despre cum să scăpați de pungile de sub ochi sau de acele riduri tot mai adânci de pe frunte; dacă v-ați dus la prietene, magazine pentru femei, raioane de cosmetică, cosmeticiene și chirurghi plasticieni și ați obținut o grămadă de răspunsuri contradictorii, atunci sistemul simplu și exact al doctorului Fredric Brandt este răspunsul la toate întrebările dumneavoastră. *10 minute, 10 ani*, carte scrisă de unul dintre cei mai renumiți dermatologi, oferă un program de întreținere completă a pielii, care vă solicită zilnic numai 10 minute și promite să vă întinerească cu 10 ani.

O CARTE CARE SE ADRESEAZĂ ORICĂRUI CITITOR INTERESAT DE
ÎNGRIJIREA PIELII, PLINĂ DE SFATURI UȘOR DE PUS ÎN PRACTICĂ.

LIBRARY JOURNAL

NICI NU ȘTIAM CÂT DE MULTE LUCRURI POȚI AFLA DESPRE PROPRIA PIELE!
UN VOLUM DIN CARE AM AVUT ENORM DE ÎNVĂȚAT!

DONNA BARNES, AUTOAREA VOLUMULUI
IT'S ALL ABOUT YOU!

S Ă F I I S Ă N Ă T O S

CURTEA  VECHE

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor
publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

Începi să afli

ISBN 978-606-588-383-3



9 786065 883833