

KWIECIEŃ/MAJ 2006 (nr 3)

Dossier: Ciało

Odchudzanie

- jak naprawdę powinno przebiegać?

Sposoby na

Cellulit

Zabiegi, które wspomagają odchudzanie, modelują sylwetkę i redukują cellulit

Problemy skóry:
Atopowe zapalenie skóry

Wszystko o: laserowej depilacji twarzy i ciała

100% NATURALNA METODA

ĄGYPTOS

REWOLUCYJNY SPOSÓB BŁYSKAWICZNEGO ODCHUDZANIA



ŚREDNIA UTRATA 25-50 CM
W OBWODACH CIAŁA PODCZAS
PIERWSZEGO ZABIEGU



100% NATURALNE SKŁADNIKI
MINERALNO-ROŚLINNE



REKORDOWY WYNIK TO UTRATA
AŻ 84 CM PODCZAS JEDNEGO ZABIEGU!



KRÓTKA KURACJA (3-5 ZABIEGÓW)

ADRESY GABINETÓW UPRAWNIONYCH DO WYKONYWANIA ZABIEGU ĄGYPTOS
MOŻNA UZYSKAĆ POD NR TEL. 071 364 46 45 LUB 022 620 46 24

Pod patronatem

STOWARZYSZENIE
LEKARZY
DERMATOLOGÓW
ESTETYCZNYCH

www.dermatologia-estetyczna.pl

ZESPÓŁ EKSPERTÓW:

Dermatologia estetyczna:

dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska, dr Małgorzata Bagtaj,
dr Joanna Buchowicz, dr Joanna Czuwara, dr Ewa
Dawidowicz, dr Ewa Kaniowska, dr Urszula Kozłowska,
dr Kinga Nicer, dr Katarzyna Kwarecka-Zajac, dr Maria
Noszczyk, dr Krystyna Pawełczyk-Pala, dr Dorota Prandecka,
dr Sławomir Urbanowski

Chirurgia plastyczna:

dr n. med. Tadeusz Witwicki

Zabiegi kosmetyczne, wellness i beauty SPA:

Małgorzata Cendrowska - kosmetyczka
Agnieszka Bieńkowska - kosmetykolog

Redaktor naczelna:

Brygida Rekowski
brygida@alterego.pl

Redakcja, Dział Reklamy i Prenumeraty:

tel. 022 498 35 30
fax: 022 499 74 43
tel. 0 607 338 827, 0 601 332 033
alter@alterego.pl

Adres do korespondencji:

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
ul. Parkowa 13/17, lok. 125
00-757 Warszawa

www.alterego.pl

© Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego



Szanowni Państwo

O tej porze roku wiele osób przeżywa podobny stres: robi się ciepło, zakładamy lekkie ubrania i zaczynamy, niestety, dostrzegać wszystkie niedoskonałości ciała. Dlatego w tym numerze poświęcamy tak wiele miejsca zabiegom odchudzającym i modelującym sylwetkę oraz redukującym cellulit. Zachęcamy, aby zamiast desperackich głodówek – zdecydować się na kompleksowy, przeprowadzony pod nadzorem specjalistów program, który pozwoli schudnąć bezpiecznie i skutecznie – a więc na dłużej.

Mariola Bojarska – znana propagatorka ruchu i zdrowego stylu życia (znajdziecie Państwo wywiad z nią w tym numerze) – twierdzi, że można półtorej godziny intensywnie ćwiczyć w siłowni, ale jeśli ćwiczenia nie są dobrane przez instruktora, nie przyniosą oczekiwanego efektu! Podobnie jest z zabiegami – najlepsze rezultaty osiągniemy wtedy, kiedy rodzaj, liczba i kolejność (bardzo ważne!) zabiegów będą dobrane przez specjalistę, który czuwa nad ich przebiegiem i na bieżąco ocenia efekty. My polecamy Państwu wyłącznie zabiegi sprawdzone i bezpieczne. Wiosną i latem większą niż zwykle wagę przywiązujemy także do odpowiedniej depilacji ciała. Zachęcam zatem do przeczytania obszernego tekstu o depilacji za pomocą lasera.

Do urlopu jeszcze trochę czasu, a mądrze zaprogramowana dieta połączona z ruchem i odpowiednim programem zabiegów – może dać naprawdę widoczne efekty.

Życzę miłej lektury!

dr Ewa Kaniowska

Wiceprezes Stowarzyszenia
Lekarzy Dermatologów Estetycznych

Miejsce na pieczętkę Twojego gabinetu

W NUMERZE:

DOSSIER: Ciało

- 5 Modelowanie sylwetki – działanie wielokierunkowe
dr Katarzyna Kwarecka-Zajac
- 6 Odchudzanie - jak naprawdę powinno przebiegać?
Barbara Dąbrowska
- 8 Sposoby na cellulit
dr Małgorzata Bagtaj
- 10 Zabiegi wspomagające odchudzanie i modelowanie sylwetki
dr Katarzyna Kwarecka-Zajac, Małgorzata Cendrowska
- 14 Chirurgia: Liposukcja
dr Tomasz Dobrowolski
- 16 Wszystko o: Laserowej depilacji twarzy i ciała
dr Dorota Prandecka
- 20 Problemy skóry: Atopowe zapalenie skóry
dr Urszula Kozłowska
- 22 Ekspert poleca
- 24 Jak dba o siebie: Mariola Bojarska

WARTO POZNAĆ:

- 26 dr Dorota Prandecka

W NASTĘPNYM NUMERZE m.in.:

CZERWIEC/LIPIEC/SIERPIEŃ 2006 (nr 4)

DOSSIER: Opalanie pod lupą dermatologa

Wszystko o: Nawilżaniu skóry (kosmetyki, zabiegi, suplementy)

Sposoby na nadmierne pocenie się

Estetyczny zabieg: Powiększanie ust kwasem hialuronowym

Problemy skóry: Uwaga na grzybice!

Jak radzić sobie z przesuszoną i pękającą skórą na piętach

Jak dba o siebie: Grażyna Wolszczak

WARTO POZNAĆ: dr Ewa Kaniowska

Od redakcji:

Zgodnie z sugestią przekazaną nam przez wielu z Państwa – przechodzimy na dwumiesięczny cykl wydawniczy. Pacjenci pojawiają się w gabinecie przeciętnie co 6 tygodni – więc dwumiesięcznik wydaje się być najbardziej optymalnym rozwiązaniem. Wyjątkiem jest numer letni, który będzie łączony – czerwiec/lipiec/sierpień. Następny numer po przerwie to wrzesień/październik.

Ci z Państwa, którzy ponieśli koszty opłaty pocztowej na comiesięczną dostawę Eksperta w 2006 roku – będą mieli w ramach tej opłaty – przedłużoną wysyłkę na przyszły rok (otrzymacie Państwo taką liczbę przesyłek, jaką opłaciliście).

Prenumerata:

Magazyn Ekspert jest bezpłatny. Zamawiający go gabinet ponosi jedynie koszty opłaty pocztowej. Można zamówić 1, 5, 10, 25 lub 50 egzemplarzy danego wydania.

Zamówienia prosimy przysyłać e-mailem na adres: alterego@alterego.pl

lub faxem pod numer: 022 /4997443

W zamówieniu proszę podać pełną nazwę i adres gabinetu oraz NIP. Po przyjęciu zamówienia otrzymacie Państwo fakturę na pokrycie kosztów pocztowych do końca roku. Po opłaceniu przelewu będziecie otrzymywać zamówioną ilość Eksperta Anti Aging.

Redakcja Derma News i Ekspert:

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
00-759 Warszawa, ul. Parkowa 13/17, lok. 125
tel. (22) 49 83 530, fax: (22) 4997443
tel. 0-607 33 88 27, 0-601 33 20 33
e-mail: alterego@alterego.pl

Autor: dr **Katarzyna Kwarecka-Zajac**
Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm
www.viva-derm.pl

Modelowanie sylwetki - działanie wielokierunkowe

Lekarze podkreślają, że nie ma jednego określonego modelu właściwego postępowania w celu uzyskania najlepszych efektów związanych z modelowaniem sylwetki, redukcją nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej i/lub cellulitu czy poprawą napięcia skóry. Niezbędne jest synchroniczne połączenie kilku metod dobranych indywidualnie do problemów i oczekiwań pacjenta.

Aby zaproponować pacjentowi skuteczne, wielokierunkowe działanie pozwalające na satysfakcjonującą poprawę jego sylwetki, trzeba przeprowadzić dokładny wywiad. Zaczynamy od próby określenia genetycznych, rodzinnych predyspozycji pacjenta, pytamy o to jak wyglądają sylwetki najbliższych, jaki zwyczajnie żywieniowe panowały lub panują w domu rodzinnym, staramy się ustalić czy, z jaką częstotliwością i jakie sporty uprawia pacjent obecnie i w przeszłości, kiedy pojawił się problem związany z sylwetką, czy były już podejmowane próby rozwiązania tego problemu i jakie przyniosły efekty. Zdarza się, że dokładny wywiad pozwala wychwycić szereg symptomów świadczących o zaburzeniach hormonalnych, nadczynności lub niedoczynności takich gruczołów jak: trzustka, tarczyca, nadnercza, przysadka mózgowa czy jajniki. Jednym z objawów tych zaburzeń może być tycie, mimo znacznego ograniczenia dostarczanych kalorii. W takim przypadku niezbędna jest konsultacja i opieka endokrynologa. Najczęściej tyjemy jednak z powodu małej aktywności ruchowej, od nadmiaru kalorii w diecie, (np. zjadania stresu słodczami), źle zbilansowanych, nie dostarczających odpowiedniej ilości składników posiłków, które w konsekwencji obniżają tempo przemiany materii. Dopiero po przeprowadzeniu wywiadu można zaproponować pacjentowi indywidualnie dobrany wielokierunkowy program działania:

- specjalnie zaprojektowaną dietę niskokaloryczną (patrz tekst o odchudzaniu);
- program treningów opartych na wysiłku tlenowym, podczas którego spalana jest tkanka tłuszczowa, np. marsz, spacer, bieg, jazda na rowerze;
- cykl odpowiednio dobranych nieinwazyjnych zabiegów wspomagających odchudzanie i modelowanie sylwetki oraz redukujących cellulit. Więcej informacji o tych zabiegach znajdziecie Państwo w tekście pt: *Zabiegi wspomagające odchudzanie i modelowanie sylwetki oraz redukcję cellulitu*;
- czasem pacjenci decydują się na szybkie osiągnięcie efektu poprawy sylwetki poprzez bardziej inwazyjne metody takie jak lipoliza, czy zabiegi chirurgiczne np. plastyka brzucha, liposukcja (patrz artykuł opisujący zabieg liposukcji).

Metody zabiegowe możemy ze sobą łączyć tworząc optymalny, dostosowany do indywidualnych potrzeb pacjenta program modelowania sylwetki, który dzięki samodyscyplinie i współpracy pacjenta pozwoli uzyskać satysfakcjonujące i trwałe rezultaty. ■

Autor: **Barbara Dąbrowska**
SetPoint Doradztwo Żywnościowe
www.setpoint.pl

Odchudzanie



– jak naprawdę powinno przebiegać?

Zazwyczaj słowo dieta kojarzy nam się z czymś nieprzyjemnym i trudnym do wykonania. W trakcie jej trwania trzeba narzucić sobie odpowiednią dyscyplinę i odmawiać wielu produktów, które tak bardzo lubimy. Pozostaje jeszcze pytanie: co dalej? Czy utracone kilogramy wrócą? Jeśli tak, to jak szybko? I wreszcie... czy sobie poradzę?

Gdy postanawiamy schudnąć, wątpliwości są zupełnie naturalne. Z każdej strony media bombardują gotowymi receptami diet-cud, które w krótkim czasie mają przynieść skuteczny efekt. Tymczasem tak podchodząc do problemu odchudzania nie odniesiemy żadnej korzyści. Nie da się tu bowiem zastosować schematu: schorzenie – lek. Dlatego wszelkie próby z podjęciem błyskawicznej – np. „grejfrutowej diety” – mogą się zakończyć jedynie rozczarowaniami. Odchudzanie będzie miało sens tylko wtedy, gdy poszuka się takiego sposobu, który będzie indywidualnie dobrany do osoby.

Odchudzanie – zmiana nawyków

Jeśli postanowienie „schudnięcia” jest wystarczająco silne, mimo że zdajemy sobie sprawę z różnych trudności, warto je zacząć – z uśmiechem na twarzy i optymizmem. Jednego możemy być pewni – konsekwencja sprawi, że już niebawem poczujemy się lepiej nie tylko fizycznie, ale również psychicznie. Racjonalnie przeprowadzona dieta ma wpływ na nasz wiek biologiczny (jest on uzależniony od stylu życia i może znacząco się różnić od wieku kalendarzowego, a jego miernikiem są siły witalne organizmu). Możemy śmiało stwierdzić, że odchudzanie odmładza!

Rozpoczynając ten proces, warto uświadomić sobie kilku faktów:

- Dieta redukująca masę ciała, to nie wyrzekanie się różnych produktów, ale **modyfikacja** racjonalnego modelu żywienia. Oznacza to, że nasze jadłospisy nie powinny stać się nagle niezmiernie ubogie, lecz zmiany powinny ulec jedynie ilości poszczególnych produktów. Przy urozmaiconym jadłospisie nie będzie to stanowiło problemu.
- To, że będziemy jeść mniej, nie oznacza, że konieczna będzie rezygnacja ze wszystkich „dietetycznych grzeszków” – wręcz przeciwnie! Im intensywniej rozmyślamy, że czegoś nam nie wolno robić, tym bardziej tego pożądamy – działa tu **mechanizm tzw. zakazanego owocu**. Z tego powodu lepiej sporadycznie zjeść kostkę czekolady niż całą tabliczkę w chwili słabości.
- Odchudzanie wymaga zaangażowania oraz **zmiany swoich dotychczasowych przyzwyczajeń żywieniowych** – jest to najtrudniejsze zadanie. Tak naprawdę to nie utrata kilogramów świadczy o skuteczności diety (choć jest to oczywiście najbardziej widoczne), ale utrzymanie obniżonej masy ciała, co jest wynikiem zmiany nawyków.

- Choć to oczywiste, że najlepsze efekty osiąga się przy połączeniu diety z aktywnością fizyczną, niewiele osób uwzględnia to, planując odchudzanie. Aktywność fizyczna nie tylko przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, ale również ujędrnia i rozwija mięśnie, przez co poprawia wygląd ciała, dla którego znaczna utrata kilogramów nie pozostaje obojętna.

Poradź się specjalisty

W praktyce dieta odchudzająca sprowadza się do niewielkich zmian w jadłospisie, ale potrzeby naszego organizmu najlepiej rozpozna doradca żywieniowy, dlatego warto w tym czasie skorzystać z jego pomocy. Dostosuje on zarówno skład posiłków, jak i ich ilość oraz częstotliwość do naszych indywidualnych potrzeb. Ważne jest również to, że dietetyk jest w stanie szybko, skutecznie i elastycznie reagować na pojawiające się w trakcie trwania diety trudnienia. Samodzielnie trudno rozpoznać problem i podjąć właściwą decyzję, gdy pojawia się jakiś „bunt na pokładzie organizmu”. Istnieją jednak pewne praktyczne wskazówki, które możemy zastosować od zaraz, a które sprawią, że już po dwóch tygodniach poczujemy się silniejsi i młodszy.

O poranku:

- Rano, tuż po przebudzeniu, wypij szklankę wody z cytryną. W ten sposób usprawnisz oczyszczanie organizmu.
- Zadbaj o obfite śniadanie. Wbrew pozorom to najważniejszy posiłek, warunkujący nasze samopoczucie na cały dzień. Dobrze skomponowane śniadanie dostarcza energii i składników odżywczych po długim śnie. W jego składzie warto uwzględnić produkty mleczne, produkty zbożowe (razowe), warzywa, owoce czy chudą wędlinę.
- Jeśli nie możesz się obejść bez porannej filiżanki kawy, to postaraj się zrezygnować z cukru do jej słodzenia (możesz zastąpić go słodzikiem), a tłuste mleko zastąp tym o zawartości tłuszczu 0,5 proc.
- Spróbuj wstać 20 minut wcześniej i wybrać się na krótki, ale energiczny spacer, zanim jeszcze wyruszysz do pracy (szkoły).

W trakcie dnia, przed południem:

- To najlepszy czas na drugie śniadanie. Regularne jedzenie drugich śniadań zapobiegne napadom głodu oraz zwiększy wydolność naszej pracy. Staraj się planować, co zjesz na II śniadanie, dzięki temu unikniesz nietrafionych wyborów, takich jak batonik czy ciastka. Idealną propozycją na ten posiłek jest np. szklanka kefiru, garść orzechów, dowolny owoc, jogurt owocowy.

W porze obiadowej:

- Jeśli przyrządzasz obiad samodzielnie, staraj się unikać przygotowywania potraw smażonych i pieczonych z dużą ilością tłuszczu.
- Jeśli zaś jadasz obiad w lokalach, pytaj, co wchodzi w skład danej pozycji z menu i jak jest przygotowywana. Obsługa lokalu ma obowiązek udzielić ci wyczerpujących informacji na ten temat.
- Pamiętaj, że obiad warto komponować w taki sposób, by 1/2 talerza stanowiły warzywa (zarówno w formie surówki, jak i warzywa gotowane), 1/2 dodatek zbożowy lub ziemniaki (najlepiej przygotowywane na parze), pozostałe miejsce przeznaczamy na dodatek mięsny.
- Staraj się nie dosalać potraw. Sól przyczynia się do powstawania nadciśnienia tętniczego, a jej spożycie jest w Polsce obecnie 5-6 razy za wysokie w porównaniu z zapotrzebowaniem.
- Wybieraj brązowy ryż, razowy makaron oraz chude gatunki mięs.

Po południu:

- Kolej na podwieczorek. Komponuj go podobnie jak drugie śniadanie.

Wieczorem:

- Kolację spożywaj najpóźniej na 2-3 godziny przed snem. Nie musisz trzymać się zasady: nie jem po osiemnastej, skoro kładziesz się spać późno. Z pełnym żołądkiem trudniej jest usnąć!
- Kolacja powinna być przygotowywana w oparciu o produkty lekko strawne, co zapobiegnie przeciążeniu przewodu pokarmowego.

Czy wiesz, że?

- Jabłka najzdrowsze są nieobrane, ponieważ najwięcej witaminy C znajduje się tuż pod skórką.
- Winogrona oczyszczają organizm z toksyn oraz wzmacniają pracę serca i płuc.
- Ekstrakt z grejpfruta ma właściwości antybakteryjne zbliżone do antybiotyków.
- Pijąc na czczo sok z jednej cytryny z łyżką miodu wzmacniasz swoją odporność.
- Świeża papryka zawiera pięć razy więcej witaminy C niż cytryna! Papryka wzmacnia odporność organizmu, ma też korzystny wpływ na procesy trawienne. ■

Autor: dr **Małgorzata Bagłaj**
Centrum Dermatologii Estetycznej
i Laserowej Derma Puls
www.derma-puls.com.pl

Sposoby na...

cellulit

Niektóre badania mówią, że cellulit ma nawet 80 procent kobiet, i to niezależnie od wieku. Dlatego w ciągu ostatnich kilkunastu lat wyraźnie wzrosło zainteresowanie naukowców badaniami nad lepszym poznaniem przyczyn jego występowania oraz ustaleniem sposobów leczenia.

Przyczyny występowania cellulitu

Możliwość pojawienia się cellulitu wzrasta wraz z wiekiem, ale nie znaczy to, że nie występuje on u kobiet młodych. Czasami błędnie się także sądzi, że to schorzenie kobiet otyłych. Tymczasem walczą z nim również szczupłe panie.

Jednym z najistotniejszych czynników wpływających na powstanie cellulitu są zaburzenia hormonalne, polegające na nadmiarze estrogenów przy jednoczesnym niedoborze progesteronu. Uwarunkowania hormonalne cellulitu są ściśle powiązane ze strukturą anatomiczną kobiecej skóry z obfitą tkanką podskórną i, odmienną niż u mężczyzn, strukturą tkanki łącznej.

Co zwiększa ryzyko wystąpienia cellulitu:

- nieprawidłowe odżywianie (dieta wysokokaloryczna, bogata w tłuszcze zwierzęce i węglowodany, kawa, alkohol),
- statyczny tryb życia i pracy,
- stres,
- zażywanie doustnych środków antykoncepcyjnych,
- palenie papierosów,

- ucisk mechaniczny skóry spowodowany ciasnym ubraniem,
- uwarunkowania genetyczne.

Jak go rozpoznać?

Cellulit polega na występowaniu nieregularnych zgrubień i guzków podskórnych, dających w zaawansowanych stadiach obraz tzw. „skórki pomarańczy” lub „materaca”. Rozwijają się etapowo, a nieleczone, mają najczęściej postępujący charakter.

Zmiany pojawiają się w obrębie podskórnej tkanki tłuszczowej. Zwykle zaczynają się od zaburzeń mikrokrążenia z zastojem w obrębie naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz zwiększeniem przepuszczalności ich ścian i gromadzeniem płynu w przestrzeni międzykomórkowej. W konsekwencji tych zaburzeń dochodzi do upośledzenia dopływu składników odżywczych do komórek oraz odprowadzania zbędnych produktów przemian metabolicznych, dlatego dochodzi do ich nadmiernego gromadzenia. Jednocześnie z zaburzeniami mikrokrążenia, zmianami objęte są komórki tkanki tłuszczowej, które powiększając swoją objętość, nasilają ucisk na naczynia włosowate i zwiększają przepuszczalność ich ścian. Wokół komórek

tłuszczowych zajętego obszaru pojawiają się mikro-tętniaki, może dojść do tworzenia mikrozatorów i żylnych teleangiektazji (tzw. pajęczków, widocznych często na skórze ud). Zmiany zachodzą również w obrębie tkanki łącznej, której włókna otaczające naczynia włosowate ulegają przerostowi oraz dochodzi do zmniejszenia stężenia kwasu hialuronowego. To na tym – zaawansowanym etapie – dochodzi do powstania widocznych zgrubień i nierówności skóry dających obraz „skórki pomarańczowej”. Skóra w obrębie zajętych obszarów, a są nimi najczęściej: okolica biodrowa, zewnętrzne powierzchnie ud, wewnętrzne powierzchnie kolan, pośladki, ramiona oraz okolice łokciowe, staje się często zimna i sucha, mniej elastyczna.

Lekarze wyróżniają trzy główne stadia zaawansowania defektu:

I stadium: skóra jest gładka podczas stania i leżenia, natomiast po ujęciu w fałd (test „szczypania”) pojawiają się nierówności (zjawisko „materaca”).

II stadium: nierówności skóry występują spontanicznie już w pozycji stojącej, podczas gdy jest ona gładka podczas leżenia.

III zaawansowane stadium: widoczne są guzki i zagębenia zarówno w pozycji leżącej, jak i stojącej.

Zapobieganie i leczenie

W leczeniu cellulitu stosuje się zazwyczaj kilka różnych metod. Przede wszystkim należy bezwzględnie ograniczyć do minimum udział czynników ryzyka, które mogą go wywołać. Profilaktyka jest tak ważna, bo w zaawansowanych stadiach skuteczność metod terapeutycznych jest znacznie ograniczona: polega już tylko na zmniejszeniu obszaru objętego cellulitem i zmniejszeniu defektu kosmetycznego.

Nowoczesna terapia to przede wszystkim:

- prawidłowe odżywianie;
- zwiększenie aktywności fizycznej;
- wyeliminowanie nieprawidłowych nawyków (noszenie obcisłego ubrania i nieprawidłowego obuwia, prowadzenie siedzącego trybu życia, palenie papierosów);
- przyjmowaniu leków, preparatów witaminowych i kosmetycznych;
- w leczeniu stosuje się także różne zabiegi, np. kombinowaną terapię owijania ciała „Body Wrapping”, mechaniczny drenaż limfatyczny, elektrostymulację mięśni, karboksyterapię, zabiegi liposukcji, endermologię i masaże (więcej patrz tekst: *Zabiegi modelujące sylwetkę i antycellulitowe*).

Zabiegi lecznicze stosowane w terapii antycellulitowej wpływają na poprawę mikrokrążenia i eliminację toksyn tkankowych, zmniejszają retencję wody i nasilają prawidłowe procesy metabolizmu tkanki tłuszczowej, ale i działają stymulująco na metabolizm skóry.

Mezoterapia – zabieg, który daje efekty

Skuteczną metodą leczniczą w walce z cellulitem jest mezoterapia. Dzięki jej zastosowaniu efekty można uzyskać bardzo szybko (już po trzecim lub czwartym zabiegu widoczna jest poprawa stanu skóry). Zabieg polega na wstrzykiwaniu w miejsca najbardziej zajęte zmianami leków usprawniających krążenie, przyspieszających spalanie tłuszczu, a nawet zapobiegających nadmiernemu włóknieniu tkanek, występującemu w III stadium cellulitu.

Bardzo dobre efekty uzyskuje się, łącząc zabieg mezoterapii z następowym masażem, np. endermologią, lub sondą ultradźwiękową, co poprawia znacznie dystrybucję leków podanych podskórnym, a jednocześnie powoduje rozmasowanie zagęszczeń tkanki łącznej oraz ułatwia odprowadzenie zalegających płynów tkankowych. Mezoterapia jest zabiegiem przebiegającym z przerwaniem ciągłości tkanek, dlatego może być wykonywana wyłącznie przez lekarzy. Mimo licznych wkłuc nie trzeba obawiać się bólu, bo zwykle stosuje się kremy znieczulające czy aerozole, albo schładza się ciało coldpackiem, co minimalizuje nieprzyjemne odczucia w czasie zabiegu.

Inne metody

Zalecanymi środkami pomocniczymi poprawiającymi krążenie i przyspieszającymi metabolizm w komórkach tłuszczowych są preparaty podane doustnie lub stosowane zewnętrznie: kremy, żele. Często wykorzystywanym w tego typu preparatach składnikiem aktywnym jest np. kofeina, która przyspiesza lipolizę (spalanie) w komórkach tłuszczowych oraz heparyna – substancja stosowana w medycynie jako środek obniżający krzepliwość krwi.

Ponieważ zapotrzebowanie na tego typu preparaty ciągle rośnie, firmy produkujące kosmoceutyki prześcigają się w badaniach i tworzeniu nowych patentów, zarówno w wykorzystaniu coraz bardziej skutecznych substancji czynnych o działaniu antycellulitowym, jak również w zakresie takiego podłoża i nośników substancji aktywnych, które mają za zadanie maksymalnie ułatwić ich penetrację do skóry właściwej. Środki te stosowane indywidualnie przez pacjentów są doskonałą kuracją uzupełniającą dla zabiegów w gabinecie. ■

Nasza rada: Najlepiej wybierać produkty renomowanej firmy, bo mamy wtedy większą pewność, że środek będzie skuteczny.

Konsultacja: **Katarzyna Kwarecka-Zajac**
lekarz specjalista medycyny estetycznej

Małgorzata Cendrowska – kosmetyczka
Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm
www.viva-derm.pl



foto: serwis fotograficzny Cosmética

Zabiegi, które wspomagają odchudzanie, modelują sylwetkę i redukują cellulit

Obok odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, dobre efekty w odchudzaniu i kształtowaniu zgrabnej sylwetki przynoszą odpowiednio dobrane zabiegi, zarówno medyczne – wykonywane wyłącznie przez lekarza – jak i kosmetyczne, które mogą być przeprowadzane przez kosmetyczkę lub fizjoterapeutę. Zabiegi kosmetyczne nie tylko wspomagają proces pozbywania się zbędnych kilogramów i cellulitu ale pozwalają uniknąć problemu, który często wiąże się z odchudzaniem, a jest nim utrata elastyczności i jędrności skóry. Przedstawiamy najnowsze oraz najczęściej polecane przez specjalistów zabiegi:

I. Zabiegi medyczne, które mogą być wykonywane wyłącznie przez lekarza

Mezoterapia

Jest uważana za skuteczną metodę uzupełniającą w walce z cellulitem, zwłaszcza w fazie zaawansowanej, gdy występują zwłóknienia tkanki łącznej podskórnej. Metoda polega na wstrzykiwaniu w wybrany fragment skóry odpowiednio dobranych składników aktywnych za pomocą strzykawki lub specjalnego aparatu. Najczęściej stosowane koktajle lecznicze zawierają kofeinę, leki naczyniowe oraz substancje roślinne wpływające na usprawnienie mikrokrążenia i na uwalnianie tłuszczów z komórek. Iniekcja poprawia mikrokrążenie w tkance podskórnej i zwiększa metabolizm komórek tłuszczowych.

Nowość! Niedawno pojawiła się na naszym rynku tzw. bezigłowa mezoterapia, w trakcie której do transportu aktywnych substancji w głąb skóry wykorzystywane są impulsy elektryczne.

Częstotliwość zabiegów:

Faza intensywna (w przypadku zaawansowanych zmian) – 1 zabieg w tygodniu przez miesiąc;
Faza pielęgnacyjna (małe zmiany cellulitowe w fazie

początkowej) – 1 zabieg w miesiącu przez okres 3 miesięcy;
Zabieg „podtrzymujący efekt” – raz na pół roku.

Cena jednego zabiegu: ok. 350 zł (w zależności od powierzchni ciała, na której jest wykonywany).

Lipoliza (Nowość!)

O tym zabiegu ostatnio sporo mówi się i pisze. Na świecie wykonuje się go od kilku lat. Jest to zabieg niechirurgiczny, o efektach podobnych do liposukcji (przeprowadzanej przez chirurgów), ale wykonywany na znacznie mniejszym obszarze, np. na brzuchu, na podbródku. Zabieg polega na wprowadzeniu pod skórę specjalnego preparatu chemicznego (lecytyny), który powoduje lipolizę – czyli rozpad komórek tłuszczowych. Aby uzyskać dobry efekt, trzeba wykonać serię 2-10 zabiegów (w zależności od rodzaju zmian).

Ważne! Zabieg powinien być wykonywany wyłącznie przez dobrze przeszkolonego lekarza! Nieumiejętnie przeprowadzony, może przynieść wiele powikłań: od przewlekłych stanów zapalnych aż do martwicy tkanek. Więcej informacji o tym zabiegu w komentarzu Eksperta – daktora Marcina Ambroziaka.

II. Zabiegi kosmetyczne – wykonywane przez dobrze przeszkolony personel (kosmetyczkę lub fizjoterapeutkę). W gabinetach dermatologii estetycznej są jednak dobierane i przeprowadzane pod nadzorem lekarza

Endermologia

Bardzo modny w ostatnich latach zabieg o unikalnej technologii. Polega na tym, że elektronicznie sterowane rolki mechaniczne, połączone ze zmiennym podciśnieniem, działają na wybraną fałdę skórą. Zabieg pozwala zatem na modelowanie sylwetki w precyzyjnie określonych miejscach. Efektem serii zabiegów jest nie tylko zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ale poprawa wyglądu i elastyczności skóry.

Zalecana seria zabiegów: 16-18

Cena jednego zabiegu: ok. 100-160 zł plus koszt kostiumu wykorzystywanego do zabiegów ok. 100 zł.

VelaSmooth

Nowoczesny zabieg modelujący sylwetkę. Efekt masażu podciśnieniowego jest zwiększony, poprzez równoczesne podgrzanie podczerwonym światłem i prądem RF

co znacząco przyspiesza też procesy metaboliczne.

Zalecana seria zabiegów: 12.

Cena jednego zabiegu: ok. 100-160 (nie wymaga kostiumu).

Ultra Shape (Nowość!)

Ultradźwięki stosowane w medycynie od wielu lat, od kilku lat stosowane są z powodzeniem do walki z otyłością i cellulitem. Ultra Shape to nieinwazyjny zabieg nowej generacji, którego efekty porównuje się do efektów zabiegu chirurgicznego. Za pomocą fal ultradźwiękowych likwiduje się komórki tłuszczowe w precyzyjnie wybranych miejscach (brzuch, ramiona, uda, podbródek itd.) Efekty widać już po jednym zabiegu!

Cena jednego zabiegu: ok. 3000 (w zależności od powierzchni ciała, na jakiej jest wykonywany zabieg).

Ważne! Zabieg powinien być poprzedzony konsultacją z lekarzem.

VIP Body System

Zabieg jest zalecany jako część kompleksowego programu medycznego obejmującego modelowanie sylwetki, redukcję cellulitu i poprawę kondycji skóry. Do zabiegu wykorzystuje się aparat VIP Body System, który



PIERWSZE i JEDYNE URZĄDZENIE DO BEZINWAZYJNEJ DESTRUKCJI TKANKI TŁUSZCZOWEJ


ULTRASHAPE LTD.
www.ultrashape.com

- Procedura bezpieczna i bezbolesna
- Efekt zabiegu utrzymuje się przez długi okres czasu (brak efektu „jo-jo”)
- Procedura ambulatoryjna – nie wymaga rekonwalescencji
- Niszczony są wyłącznie komórki tłuszczowe
- Naczynia krwionośne, komórki nerwowe i tkanka łączna nie są uszkodzane
- Zabieg kontrolowany przez komputerowy system wizualizacji
- Usuwanie lizatu poprzez układ limfatyczny i procesy zapalne



Wyłączny dystrybutor: SHAR-POL, tel. (32) 231-36-07, 231-33-84, 231-03-40
www.shar-pol.com.pl

mobilizuje mięśnie do intensywnej pracy i spalania nagromadzonego tłuszczu. Dzięki odpowiednio dobranemu programowi możemy zredukować nadwagę (ogólną lub miejscową), zmniejszyć cellulit, obrzęki wodne i poprawić elastyczność zwiotczającej skóry. Zabieg pobudza też przemianę materii w tkankach, co pozwala oczyścić organizm z toksyn.

Zalecana seria zabiegów: 10-12

Cena jednego zabiegu: ok. 100-120 zł

Cellulaser

Jest to laser podczerwony, który pozwala na wykonanie drenażu limfatycznego. Zabiegi wykonywane za pomocą tego typu lasera zalecane są do likwidowania miejscowej otyłości, cellulitu oraz zwiotczenia mięśni i tkanek.

Zalecana seria zabiegów: 12- 15 zabiegów.

Cena jednego zabiegu: 150-250 zł (w zależności od powierzchni ciała, na jakiej jest wykonywany).

Beauty Tek

Aparaturę wykorzystywaną do tego zabiegu opracowali naukowcy z NASA. Emituje ona impulsy podprogowe (mikroprądy) zgodne z biologią ciała, które poprawiają metabolizm komórek. Dlatego zabieg jest bardzo skuteczny w walce z cellulitem i nadmierną tkanką tłuszczową. W okolicy ciała poddanej zabiegowi powstaje prawidłowy balans energetyczny i równowaga wodno-elektrolitowa w przestrzeniach wewnątrz i zewnątrzkomórkowych. Przywraca właściwą przemianę materii i odżywianie komórek, mikrokrążenie oraz ich dotlenienie. W trakcie zabiegu można czasem odczuwać delikatne mrowienie.

Zalecana seria zabiegów: 5-10 zabiegów.

Cena jednego zabiegu: ok. 250-300 zł

Algamater

Zabieg o działaniu drenującym i lipolitycznym, skutecznie i długotrwale przeciwdziała powstawaniu cellulitu, odkładaniu się tkanki tłuszczowej oraz gromadzeniu się płynów, przede wszystkim na brzuchu, biodrach, pośladkach i udach. Przynosi bardzo dobre efekty. Używa się do niego olejków eterycznych, borowin leczniczych bazy alg czerwonych, retinolu, białej glinki i kwasów alginowych. By wzmocnić ich działanie, stosuje się dodatkowo wyciągi z alg antarktycznych, sole morskie i oligoelementy oraz ekstrakty roślinne i substancje lipolityczne.

Zalecana seria zabiegów: 8-10

Cena jednego zabiegu: ok. 120-160 zł

Guam

Jest to skuteczny sposób błyskawicznego modelowania sylwetki, redukcji cellulitu i tkanki tłuszczowej. Już po



foto: serwis fotograficzny Cosmética

pierwszym zabiegu widać poprawę wyglądu skóry. Jest ona bardziej jędrna i nawilżona. Zabieg polega na okładach z bogatego w minerały i witaminy błota, o silnym działaniu odtoksyznającym i antycellulitowym. Dodatkowo okłady Guam wspomagają leczenie niektórych chorób, np. reumatyzmu i łuszczycy.

Zalecana seria zabiegów: ok. 10

Cena jednego zabiegu: ok. 60-120 zł (w zależności od powierzchni ciała, na jakiej jest wykonywany).

Lipo Easy

Nowoczesny zabieg wyszczuplający, działający jednocześnie na lipogenezę – proces gromadzenia tłuszczu i lipolizę – proces rozpuszczania i wydalania tłuszczu. Dodatkowym efektem zabiegu jest wyraźna poprawa kondycji i jędrności skóry.

Zalecana seria zabiegów: ok. 7

Cena jednego zabiegu: ok. 120 –160 zł

Comfort Body

Zabieg bazujący na działaniu skoncentrowanych fluidów – drenującego i antycellulitowego (fluid termalny). Ich skuteczność dodatkowo wspomaga długi masaż z użyciem specjalnie dobranych preparatów: kremu ujędrniającego, emulsji antycellulitowej, oleju do masażu. Dzięki zastosowaniu ekstraktów z alg, soli morskich i witamin zabieg ma działanie odtoksyznające, drenujące i antycellulitowe. Poprawia także elastyczność skóry.

Zalecana seria zabiegów: 5-7

Cena jednego zabiegu: ok. 130 zł

Comfort Body SPA

Kurację Comfort Body Spa stanowią ciepłe okłady wzbogacone wodami termalnymi, glinkami, ekstraktami z alg i ekstraktami roślinnymi stosowane na przemian z okładami krioujędrniającymi. W zależności od miejsca i rodzaju problemu wybierany jest rodzaj stosowanej borowiny. Zabieg ma działanie odtoksyznające, antycellulitowe, lipolityczne (wspomaga redukcję tkanek tłuszczowych). Dodatkowym efektem zabiegów jest

wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych, ujędrnienie i bardzo intensywnie nawilżenie skóry.

Zalecana seria zabiegów: 6-7

Cena jednego zabiegu: cena ok. 180-230 zł

Vacu Step (Hypoxi Trainer)

To bardzo dobry zabieg dla osób, które lubią sport, bo polega na wykonywaniu treningu areobowego na rowerku lub stepperze zainstalowanym w specjalnej kapsule z wytworzonym podciśnieniem. Osoba ćwicząca jest szczelnie zamknięta w kapsule od pasa w dół i ta część ciała jest poddana działaniu podciśnienia, odpowiadającemu ciśnieniu atmosferycznemu na wysokości 2000-3000 n.p.m. Powoduje lepsze ukrwienie skóry i przyspiesza przemianę materii, ułatwia spalanie tłuszczu oraz usuwanie szkodliwych toksyn (m.in. likwiduje obrzęki nóg). Zaletą tej metody jest spalanie tkanki tłuszczowej z miejsc, które są szczególnie narażone na jej odkładanie się, czyli z ud, pośladków.

Zalecana seria zabiegów: 10-12 (jeden zabieg trwa ok. 30 min.)

Cena jednego zabiegu: ok. 30-40 zł

Pytania do Eksperta:

Odpowiada: dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska, Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm

Dlaczego osoba, która chce się skutecznie odchudzić, powinna skorzystać z pomocy specjalisty ?

Lekarz pomoże ustalić przyczyny i zdefiniuje rodzaj problemu oraz przygotowuje kompleksowy program, który uwzględni tryb życia pacjenta, jego preferencje żywieniowe, możliwości aktywności fizycznej, dobór odpowiednich leków, preparatów wspomagających proces utraty masy ciała. Stworzy też odpowiedni program zabiegów medycznych i dermokosmetycznych.

Czy program zabiegów powinien być opracowany pod nadzorem lekarza, czy też wystarczy aby ułożyła go przeszkolona kosmetyczka lub fizjoterapeuta?

Otyłość zawsze leczy lekarz i to on decyduje o terapii. Prawie zawsze jest przy tym konieczna analiza laboratoryjna, terapia farmakologiczna, zabiegi medyczne. Zabiegi nieinwazyjne czyli kosmetyczne mające głównie na celu poprawę stanu skóry, ustala i dobiera kosmetyczka lub fizjoterapeutka. Optymalne działanie to połączenie programu medycznego z kosmetycznym.

Jakie jest znaczenie zabiegów dermokosmetycznych stosowanych często w połączeniu z zabiegami medycznymi?

Zabiegi dermokosmetyczne bardzo dobrze uzupełniają terapie i niejednokrotnie przyczyniają się też do lepszego umotywowania pacjenta gdyż z reguły są to zabiegi bardzo przyjemne i dają natychmiastowy efekt poprawy stanu skóry (zwiększają jej nawilżenie, odbudowują płaszcz wodno-lipidowy itd.). Odpowiednio dobrane zabiegi wspomagają też efekt obkurczania się tkanki tłuszczowej i redukcji cellulitu, a dodatkowo pozwalają na poprawę elastyczności skóry, która przy odchudzaniu najczęściej ulega zwiotczeniu.

Czy zaleca Pani swoim pacjentom stosowanie w domu preparatów kosmetycznych jako uzupełnienie kuracji przeprowadzonej w gabinecie?

W każdym programie redukcji masy ciała czy też kształtowania sylwetki – polecane są również preparaty pielęgnacyjne do stosowania w domu. Preparaty kosmetyczne są bardzo dobrym uzupełnieniem terapii leczniczej i wspomagają uzyskanie takich efektów jak poprawa elastyczności skóry, czy redukcja cellulitu. Nakładanie tych preparatów to również dodatkowa korzyść codziennego automasażu.

Odpowiada: Dr Marcin Ambroziak, Centrum Dermatologii Estetycznej Estederm www.estederm.pl

Jako jeden z pierwszych lekarzy w Polsce wykonuje Pan już zabiegi lipolizy. Jak ocenia Pan efekty i ryzyko powikłania po tych zabiegach?

Trzeba podkreślić, że lipoliza nie jest sposobem na odchudzanie ale jest to dobry sposób kształtowania sylwetki na niewielkich obszarach ciała (np. drugi podbródek, brzuch, boki tułowia, uda, kolana). Jest to również dobra alternatywa dla osób, które nie chcą się zdecydować na zabieg chirurgiczny (liposukcja). Wykonałem do tej pory ok. 15 zabiegów i jestem bardzo zadowolony z efektów (pacjenci oczywiście też). Skutki uboczne takie jak obrzęk, rumień ustępują zwykle po 48 godzinach. Bardzo ważna w tej metodzie jest technika lekarza i dobór preparatów (w Unii zarejestrowane są tylko 2 preparaty: Lipostabil i Essentiale). Obecnie kilka ośrodków naukowych na świecie pracuje nad uregulowaniem i opatentowaniem planu, techniki i optymalnych preparatów do lipolizy Sądzę, że w najbliższym czasie będzie to metoda często stosowana przez lekarzy. Wydaje mi się, że może to być hit na miarę botoksu. ■

Autor: dr **Tomasz Dobrowolski**
Lecznica Chirurgii Plastycznej Melilot
www.melilot.pl



foto: serwis fotograficzny BIOLINE

Chirurgia Plastyczna: Liposukcja

Obecny ideał piękna to szczupła – a nawet chuda modelka. Widoczna nadwaga, która kiedyś świadczyła o zdrowiu i zamożności, teraz jest przyczyną frustracji. Problem otyłości dotyczy wielu milionów osób na całym świecie, i to zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych.

Zanim wypowiemy walkę niedoskonałościom figury spowodowanym nadmiarem tkanki tłuszczowej, warto przypomnieć, z jakim wrogiem mamy do czynienia. Do czego potrzebujemy tkanki tłuszczowej? Po pierwsze jest ona naszym magazynem energii. Chroni nas także (zwłaszcza ta widoczna, wchodząca w skład tkanki podskórnej) przed chłodem i urazami. Pełni więc w organizmie bardzo ważną rolę i bez niej trudno byłoby nam normalnie funkcjonować.

Dlaczego tyjemy?

Tkanka tłuszczowa zbudowana jest z komórek, tzw. adipocytów, mogących gromadzić kropelki tłuszczu. Komórka, zwiększając w ten sposób swoją objętość, rozrasta się nawet kilkukrotnie. Zjawisko to nazywamy hipertrofią. Hipertrofia komórek tłuszczowych prowadzi oczywiście do tycia. Liczba komórek tłuszczowych określa się w okresie dojrzewania i w ciągu życia jest stała. Raz ustalony kształt brzucha lub bioder nie zmienia się. Tak więc jeżeli przybieramy na wadze, nasze komórki tłuszczowe nie namnażają się, a jedynie powiększają swoją objętość. Chudnięcie prowadzi z kolei do zmniejszenia objętości komórek, jednak nie zmienia kształtu ciała. Od około 30 lat lekarze oferują pacjentom walczącym z nadwagą drogę na skróty – odsysanie tłuszczu.

Co to jest lipoplastyka?

Lipoplastyka (liposukcja) to metoda pozbywania się zbędnego tłuszczu poprzez odsysanie. Chirurg

wykonujący ten zabieg musi wykazać się wyjątkowym wyczuciem i wręcz artystycznym smakiem. Jeżeli ilość odsysanego tłuszczu będzie zbyt duża, spowoduje to szpecące deformacje. Z kolei złe zaplanowanie zabiegu może powodować zaburzenia symetrii. A przecież po zabiegu ciało pacjenta powinno zachować swoje naturalne proporcje.

Trochę historii

Jeszcze trzydzieści lat temu liposukcja była niedoskonałą operacją, polegającą na mechanicznym usuwaniu tkanki podskórnej przy pomocy skalpela. Wiązała się z dużą ilością powikłań, niekiedy tragicznych. Po wielu latach została udoskonalona. Do odsysania zaczęto wykorzystywać kaniule oraz ssaki, co pozwalało na odsysanie tłuszczu z dużych obszarów poprzez małe, kilkumilimetrowe cięcia. Kolejny przełom nastąpił w roku 1987, kiedy to amerykański dermatolog Klein zapoczątkował stosowanie tzw. metody „z nasaczeniem”. Swym pacjentom podawał przed zabiegiem w miejsce planowanego odsysania roztwór soli fizjologicznej, zawierający adrenalinę (obkurcza naczynia krwionośne) i lidokainę (środek znieczulający). Udało mu się w ten sposób zmniejszyć ryzyko powikłań: krwawienia, bólu, obrzęków, zakrzepicy żyłnej, zatorów tętnicy płucnej, itd. Pierwsze zabiegi odsysania tłuszczu bardzo często wiązały się z koniecznością hospitalizacji, przetaczania krwi i podawania płynów dożylnych. Wraz z popularyzacją znieczulenia

techniką Kleina, pojawiły się kolejne modyfikacje jego metody. Jedną z nich była tzw. technika mokra (wet technique). Polegała na podaniu do operowanego obszaru ok. 200-300 ml roztworu. Wiązała się z mniejszym ryzykiem powikłań, ale nie mogła być uznana za bezpieczną. Została więc zastąpiona przez metodę tzw. supermokrą (super wet). Ilość podawanego płynu w tej metodzie wynosi ok. 1-1,5 ml w stosunku do 1 ml usuwanej tkanki.

Liposukcja współcześnie

Obecnie w liposukcji stosuje się tzw. metodę z wytworzeniem obrzęku (z angielskiego tumescent technique). Śmiało można powiedzieć, że „króluje” ona w gabinetach chirurgii plastycznej na całym świecie. Ilość podawanego roztworu nasączającego wynosi 3-4 ml w stosunku do 1 ml usuwanej tkanki. Tak duża ilość płynu zwiększa objętość przestrzeni zewnątrzkomórkowej oraz powoduje, że w tkance podskórnej tworzy się znaczne nadciśnienie i twardy obrzęk. Metoda ta pozwala na prawie całkowite uniknięcie krwawienia (adrenalina). Duża ilość środka znieczulającego (lidokainy) pozwala na uniknięcie ryzyka związanego ze stosowaniem znieczulenia ogólnego. Co więcej, połączenie obu tych środków sprawia, że lidokaina wchłania się do krwiobiegu znacznie wolniej, a więc działa znacznie dłużej, podnosząc tym samym komfort w okresie pooperacyjnym i zmniejszając ryzyko przedawkowania.

Jakich narzędzi się używa?

Istotny postęp nastąpił także w dziedzinie narzędzi chirurgicznych. Do rozbijania tkanki tłuszczowej wprowadzono: ssaki próżniowe (suction assisted liposuction – SAL) generatory ultradźwięków (ultrasonic assisted liposuction – UAL) oraz urządzenie wprawiające w drgania końcówkę kaniuli (power assisted liposuction – w skrócie PAL).

Co powinniśmy wiedzieć o zabiegu?

Okolice, z jakich można odessać nadmiar tkanki tłuszczowej to brzuch, biodra, uda plecy, twarz. Stosuje się również odsysanie tkanki tłuszczowej okolicy gruczołów piersiowych, np. u mężczyzn z ginekomastią (z przerostem gruczołów piersiowych). Jest to dość duży obszar ciała, ale chirurg powinien zawsze zachować umiar i dokładnie zaplanować, w jakich miejscach tłuszcz można usunąć. Uważa się, że ilość odessanego tłuszczu nie powinna przekraczać 5 litrów (średnio oscyluje w granicach 1500-3500 ml).

Zanim podejmiemy decyzję?

- Pomimo znaczącego postępu w technikach zabiegu, niekiedy nie udaje się uniknąć powikłań. Pacjenci korzystający z usług chirurgów powinni być o tym zawsze informowani przez chirurga, bo potem trudno jest im pogodzić się z tym, że efekt jest nie taki, jak oczekiwali.
- Poddający się zabiegowi powinien wiedzieć, że może u niego dojść np. do powikłań zakrzepowo-zatorowych (w naczyniach żylnych powstają wtedy skrzepy krwi) z zatorowością płucną łącznie. Obowiązuje więc profilaktyka przeciwzakrzepowa, rozpoczynana przed operacją i kontynuowana przez 5 dni po zabiegu.
- Po zabiegu istnieje również ryzyko powstania miejscowej martwicy skóry i jej oparzeń.
- Zdarzały się przypadki, że przez nieuwagę chirurga dochodziło do przebicia otrzewnej i narządów jamy brzusznej. Wiele z tych powikłań może stanowić nawet zagrożenie dla życia.
- Szczera i rzeczowa rozmowa lekarza z pacjentem pozwala pacjentowi podjąć w pełni przemyślaną, świadomą decyzję o operacji.
- Lekarz może odmówić wykonania zabiegu, jeżeli osoba, które chce mu się poddać, ma znaczną nadwagę, nadużywa alkoholu i papierosów, a skóra straciła elastyczność.
- Należy również pamiętać, że ręce chirurga to nie magiczna różdżka, która przemieni nasze kształty w ciągu kilku godzin. Leczenie po zabiegu trwa tygodniami. Rehabilitacja, masaże, noszenie specjalnej uciskającej bielizny są jego nieodzownym elementem.
- Efekt operacji jest w pełni widoczny dopiero po około 3 miesiącach.

Czy warto poddać się operacji?

Pomimo tych licznych niedogodności i ryzyka, odsysanie tłuszczu jest jednym najczęściej wykonywanych operacji w chirurgii plastycznej. Chociaż przez wielu uważane za przejaw próżności, braku silnej woli w zmienianiu swoich nawyków, dla niektórych może być alternatywą dla diety i wyrzeczeń. Musimy się przyzwyczaić do tego, że coraz częściej wokół nas pojawiać się będą osoby, których wygląd poprawiono przy pomocy skalpela.

■ Wszystko o:

Autor: dr **Dorota Prandecka**

Lasermed – Centrum Dermatologii Laserowej
i Przeszczepiania włosów
www.lasermed.pl

Laserowa depilacja twarzy i ciała

Do usuwania zbędnego owłosienia używamy zwykle kilku metod: golimy, wrywamy pęsetą, stosujemy preparaty chemiczne albo depilujemy je gorącym czy zimnym woskiem. Wszystkie te sposoby, oprócz wielu zalet, mają jedną wadę: prędzej czy później włosy znowu zaczynają odrastać. Dlatego opracowano nową metodę – depilację za pomocą lasera, która pozwala trwale usunąć nadmiar owłosienia.

Depilacja laserowa (epilacja) jest to najskuteczniejszy sposób pozbywania się owłosienia (z nóg, okolicy pachwin, pod pachami, gdyż polega na trwałym niszczeniu cebulek włosowych. Zasada działania jest prosta. Gdy skieruje się wiązkę lasera na cebulkę włosową, jego światło jest pochłaniane przez ciemny barwnik cebulki. Po dojściu do niej, światło zmienia się w ciepło i cebulka ulega zniszczeniu bez uszkodzenia otaczającej ją zdrowej skóry. Do depilacji używa się różnych laserów, ale najbardziej skuteczne są aleksandrytowe i diodowe oraz urządzenia wytwarzające IPL (czyli światło podobne do światła lasera).

Czego się spodziewać po zabiegu?

Aby osiągnąć zamierzony cel, trzeba uzbroić się w cierpliwość, bo efekty są widoczne dopiero po serii naświetlań laserem, w dodatku w pewnych odstępach czasu. W czasie jednego zabiegu można usunąć 20-30% włosów.

Należy wykonać cykl 4-6 zabiegów, co 2-3 miesiące. Po każdym z nich włoski zaczynają początkowo rosnąć, ale po 3-4 tygodniach wszystkie (lub prawie wszystkie) wypadają. Okres, kiedy ciało pozbawione jest zbędnych włosów trwa 4-8 tygodni, ale po każdym zabiegu stopniowo wydłuża się. Następnie pojawiają się nowe włosy, co jest sygnałem, że należy wykonać kolejny zabieg. Najważniejsze, że po każdej następnej interwencji lasera odrasta ich coraz mniej.

Skuteczność depilacji laserowej ocenia się na około 80-90%. Najlepszy skutek osiąga się u osób z jasną skórą i ciemnymi włosami. Zabiegi mogą być mniej efektywne, jeśli usuwamy włosy mające mało barwnika, np. jasnobrązowe, lub gdy skóra jest opalona.

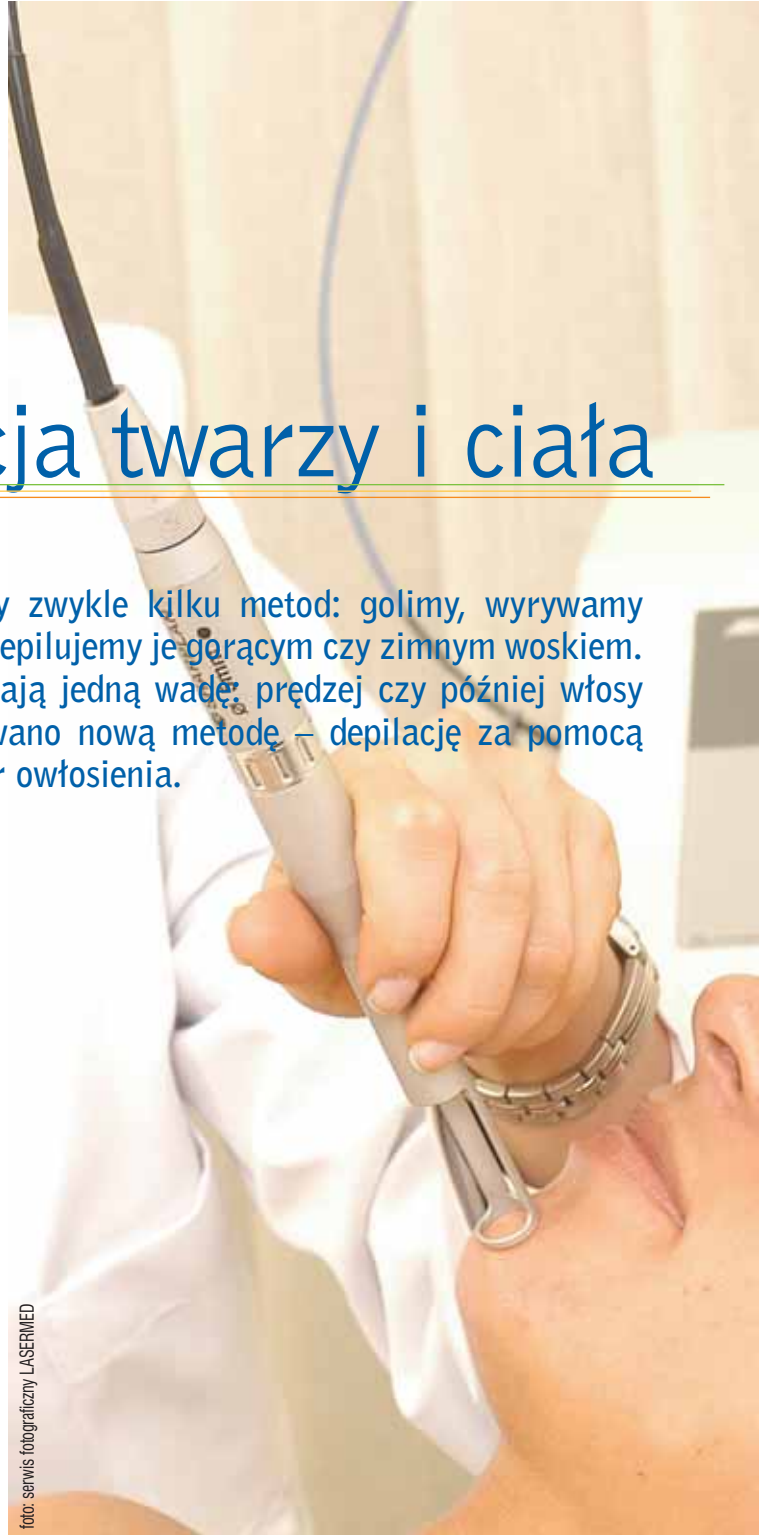


foto: serwis fotograficzny LASERMED

Jak się pozbyć owłosienia na twarzy?

Owłosienie na twarzy, brzuchu, dekolcie czy w okolicach brodawek sutkowych pojawia się z powodu zaburzeń hormonalnych lub czynników genetycznych. Dlatego kobieta z takim problemem powinna być pod stałą opieką endokrynologa. Jeżeli zdecyduje się na zabieg usunięcia zbędnego owłosienia, musi wykonać specjalne badania hormonalne, a depilacja może się odbywać wyłącznie pod nadzorem lekarza. Warto wiedzieć, że w przypadku zbędnego owłosienia w miejscach hormonozależnych, włosy po depilacji laserowej mogą w przyszłości pojawić się ponownie.

Kiedy stosować depilację laserową?

1. Jeśli włosy pojawiające się w różnych częściach ciała stanowią problem kosmetyczny.
2. Gdy zbędne owłosienie pojawia się na skórze w przebiegu zaburzeń endokrynologicznych.
3. Warto również usuwać włosy nieprawidłowo rosnące, wrastające pod skórę i w konsekwencji powodujące powstawanie stanów zapalnych, krostek i przebarwień, a czasem nawet drobnych blizn.
4. Depilacja laserowa jest wskazana u pacjentów z wrażliwą skórą, u których pojawia się odczyn zapalny na skórze (zaczerwienienie) po woskowaniu, goleniu bądź depilacjach chemicznych.
5. Zabiegi można wykonywać u mężczyzn w wypadku nadwrażliwości skóry po goleniu (przerzedzanie włosów).
6. A także u mężczyzn na skórze karku, plecach, klatce piersiowej i na uszach.

To jest zabronione!

Przed podjęciem depilacji trzeba przestrzegać kilku zasad:

- Nie wolno się opalać (słońce, solarium) przed zabiegiem. Im jaśniejsza skóra, tym skuteczniejszy efekt po zabiegu i mniejsze ryzyko podrażnienia.
- Trzeba unikać usuwania włosów pęsetą lub poprzez woskowanie, przynajmniej przez 3 tygodnie przed zabiegiem. Włosy można jedynie golić lub używać depilatorów chemicznych.
- Nie można przyjmować leków światłouczulających. Jeżeli zażywa się jakiegokolwiek inne leki lub zioła, należy o tym poinformować lekarza. ■



foto: serwis fotograficzny LASERMED

Efekty zabiegów laserowej depilacji u kobiet z nadmiernym owłosieniem na twarzy

przed



po



przed



po



foto: serwis fotograficzny LASERMED

■ PRAWDA CZY NIEPRAWDA

Na temat depilacji laserowej istnieje wiele sprzecznych opinii. Dr Prandacka skomentuje poniżej niektóre opinie rozpowszechnione wśród pacjentów.

Każdy może się poddać zabiegowi depilacji laserowej.

NIEPRAWDA. Do zabiegu istnieje kilka przeciwwskazań. Lekarz podczas wstępnej konsultacji kwalifikuje pacjenta do zabiegu. Podstawowym przeciwwskazaniem jest opalona skóra. Można wprowadzić depilować opalone okolice, ale opalenizna nie może być bardzo świeża – należy odczekać przynajmniej jeden miesiąc. Wykonanie takiego zabiegu wiąże się z większym ryzykiem podrażnienia skóry i mniejszą skutecznością. Innym przeciwwskazaniem spotykanym w praktyce dość często jest przyjmowanie leków światłoczułych, tzn. takich, które mogą powodować nieprawidłowe reakcje skóry na światło słoneczne i światło laserowe. Do takich leków należą m.in. niektóre antybiotyki, np. Tetracyklina i Doxycyklina – są to antybiotyki stosowane często przewlekłe w leczeniu trądziku, czy leki przeciwdepresyjne. Zabiegów depilacji laserowej nie wykonuje się u kobiet ciężarnych.

Nie należy wykonywać zabiegów depilacji laserowej u pacjentów, którzy mają skłonność do nieprawidłowego gojenia, tzn. tworzenia bliznowców dużych, przyrostych guzów w miejscach urazu, gdyż po zabiegu u tych osób gojenie może przebiegać nieprawidłowo. Trzeba być ostrożnym przy wykonywaniu zabiegów u pacjentów z padaczką, gdyż każdy impuls świetlny czy bólowy może wywołać atak padaczki, poza tym leki przeciwpadaczkowe są lekami fotoczułymi. Wśród przeciwwskazań wymienia się też nieregulowaną cukrzycę i nieregulowane nadciśnienie, gdyż u takich osób gojenie po zabiegu może przebiegać nieprawidłowo.

Laserowa depilacja jest szczególnie polecana pacjentom z tendencją do wrastania włosów.

PRAWDA. Niektórzy mają skłonność do wrastania włosów, tworzenia się stanów zapalnych – grudek i krostek, a w konsekwencji do powstawania przebarwień a nawet blizenek. U tych osób depilacja laserowa nie tylko usuwa włosy, ale również leczy skórę. Tylko zlikwidowanie przyczyny – a więc nieprawidłowo rosnących włosów jest sposobem na poprawę stanu skóry.

Depilacji laserowej nie wolno wykonywać pod pachami, bo można uszkodzić węzły chłonne oraz wokół brodawek sutkowych, bo można uszkodzić gruczoły piersiowe.

NIEPRAWDA. Laser penetruje w głąb skóry bardzo płytko, tylko 3-5 mm i jest wykorzystywany tylko przez ciemny barwnik włosów. Nie ma więc możliwości uszkodzenia innych struktur.

Z brązowych pieprzyków nie wolno usuwać włosów laserem.

PRAWDA. Brązowy pieprzyk, czyli znamię barwnikowe nie może być drażniony ani światłem lasera, ani nawet poprzez ciągłe wyrywanie. Dlatego włosy na pieprzykach można tylko podcinać lub wyciąć chirurgicznie cały pieprzyk.

Depilacji laserowej nie wykorzystuje się u nastolatków.

NIEPRAWDA. Zabiegi te można wykonywać w każdym wieku, ale u tak młodych pacjentek zwykle nie ma to sensu, bo stan owłosienia może się jeszcze zmieniać – włosów czasami przybywa i wtedy trudno przewidzieć skuteczność zabiegu.

Depilacja laserowa jest bezbolesna.

PRAWDA I NIEPRAWDA. Impulsy laserowe wysokoenergetyczne są wyczuwalne. Czuje się jakby ukłucie lub „kopnięcie prądem”. Lasery są zwykle zaopatrzone w systemy zmniejszające te odczucia, np. zimny żel, zimna końcówka lasera, wianie zimnego powietrza lub specjalnego gazu. Każdy pacjent odbiera impulsy lasera indywidualnie. Im grubsze włosy, im bardziej gęste, tym zabieg bardziej nieprzyjemny. Najbardziej wrażliwa jest okolica bikini. W razie potrzeby można zastosować krem znieczulający, który nakłada się na skórę 1 godz. przed zabiegiem laserowym, następnie przykrywa się go specjalną folią – wtedy impulsy laserowe są właściwie niewyczuwalne.

Przed zabiegiem depilacji laserowej nie trzeba się specjalnie przygotować.

NIEPRAWDA. Należy zaprzestać wrywania włosów przynajmniej 1 miesiąc przed zabiegiem, nie wolno więc wrywać włosów depilatorem, woskiem czy pęsetą. Nie znaczy to, że włosy mają być długie, można je golić lub obcinać nożyczkami. Laser niszczy cebulki włosowe, dlatego wszystkie cebulki muszą być w skórze. Tylko wtedy zabieg będzie maksymalnie skuteczny. Do zabiegu powinno się przyjść z gładką skórą lub bardzo króciutkimi włosami. W trakcie trwania całego cyklu, czyli depilacji laserowej, nie powinno się ich wrywać.

Depilacja laserowa usuwa włosy raz na zawsze.

PRAWDA I NIEPRAWDA. Nie jest to jeden zabieg, lecz cały cykl. Zwykle należy wykonać 3-6 zabiegów w odstępach co 2-3 miesiące. Po każdym zabiegu początkowo włosy zaczynają normalnie rosnać, ale po 2-3 tygodniach wszystkie (lub prawie wszystkie) wypadają. Skóra jest pozbawiona włosów przez 4-8 tygodni. Następnie pojawiają się nowe włosy i należy przyjść na kolejny zabieg. Po każdym zabiegu będzie odrastać coraz mniej nowych włosów, w czasie jednego zabiegu można usunąć 20-30% włosów.

Depilacja laserowa usuwa włosy w 100%

NIEPRAWDA. Skuteczność zabiegów depilacji laserowej ocenia się na około 80-90%. Po cyklu zabiegów mogą zostać nieliczne włosy, które są słabe i cienkie. Zabiegi mogą być mniej skuteczne, jeśli usuwamy włosy mające mało barwnika, np. jasnobrązowe lub gdy skóra pacjenta jest opalona. Należy pamiętać o tym, że na twarzy u kobiet (czy w innych miejscach hormonozależnych) mogą w przyszłości rozwinąć się nowe włosy. Jest to zależne od hormonów lub/i czynników genetycznych. Laserem usuwamy włosy, które są aktualnie obecne na powierzchni skóry.

Skuteczność depilacji laserowej jest u wszystkich jednakowa.

NIEPRAWDA. Generalnie skuteczność depilacji laserowej ocenia się na 80-90% i efekt ten utrzymuje się długo. Lekarz podczas wstępnej konsultacji powinien ocenić skuteczność depilacji dla każdego pacjenta indywidualnie, gdyż zależy ona od wielu czynników. Im ciemniejsze włosy i jaśniejsza skóra, tym zabiegi są bardziej efektywne. Pacjentka, która ma czarne, grube włosy na tydkach i jasną skórę będzie miała inny efekt niż pacjentka również z jasną skórą ale mającą jasnobrązowe, cienkie włosy. Jeszcze inny efekt uzyska osoba usuwająca włosy z brody, których stale przybywa.

Dobre lasery nie powodują podrażnień skóry.

CZĘŚCIOWO PRAWDA. Lasery o małej mocy (niskoenergetyczne, zimne, kosmetyczne) rzadziej podrażniają skórę niż wysokoenergetyczne (ciepłe, lekarskie), ale również słabo działają na włosy, są więc mało skuteczne. Prawdopodobnie po zabiegu występuje zaczerwienienie skóry, które zwykle ustępuje po 1-2 godzinach, wyjątkowo utrzymuje się 1-2 dni.

Jeśli ktoś ma jasną karnację, to laser może łatwo podrażnić skórę.

NIEPRAWDA. Jasna skóra zawiera bardzo mało melaniny, czyli barwnika, który nadaje kolor skórze. Światło lasera jest wychwytywane przez ciemny barwnik włosów i skóry. Dlatego jeśli ktoś ma jasną skórę, laser dochodzi tylko do ciemnych cebulek. Jeśli ktoś ma ciemną karnację, to ma w skórze dużo melaniny i wtedy światło lasera może być pochłaniane przez melaninę. Wymaga to ustalenia specjalnych parametrów laserowych.

Wiosną nie warto już rozpoczynać depilacji laserowej, bo zbliża się lato.

NIEPRAWDA. Po każdym zabiegu depilacji laserowej włosy początkowo zaczynają rosnać, a potem wszystkie lub prawie wszystkie wypadają i mamy okres gładkiej skóry, który trwa 4-8 tygodni. Dlatego już miesiąc po pierwszym zabiegu można jechać na urlop, swobodnie się opalać i nie mieć problemu z włosami. Zabiegi można kontynuować dopiero po kilku miesiącach, gdy opalenizna ustąpi. Wydłużenie czasu między zabiegami nie wpłynie negatywnie na efekt końcowy.

Depilacja laserowa powinna odbywać się pod nadzorem lekarza.

PRAWDA. Laserowe usuwanie owłosienia to zabieg inwazyjny, nad przebiegiem którego powinien czuwać lekarz dermatolog.

Jeśli jakiś gabinet ogłasza się, że ma najnowszy laser, to na pewno jest to laser o zaawansowanej technologii, czyli bardziej skuteczny od innych.

NIEPRAWDA. W dziedzinie produkcji laserów postęp wcale nie jest dynamiczny – od 5 lat na rynku nie pojawiła się żadna technologiczna nowość. Laser, który jest nowością, często jest urządzeniem nie do końca poznanym, np. nieznana jest jego skuteczność. ■

Autor: dr **Urszula Kozłowska**

Instytut Kozmetyki Lekarskiej i Pielęgnacyjnej Melitus
www.melitus.pl

Atopowe zapalenie skóry

Określane również skrótem AZS, jest chorobą alergiczną, charakteryzującą się m.in. zaczerwienieniem, suchością i szorstkością skóry. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat nastąpił znaczny wzrost zachorowań, szczególnie u dzieci.

Trudno w sposób jednoznaczny stwierdzić, co tę chorobę tak naprawdę wywołuje. Na pewno do jej rozwoju w dużym stopniu przyczyniają się czynniki genetyczne (np. dzieci dziedziczą je po rodzicach), odpornościowe, a także środowiskowe: zanieczyszczenia, stres, infekcje. Często atopowe zapalenie skóry jest związane z nadwrażliwością na alergeny, dotyka więc dzieci uczulone na pokarm (np. mleko, jajka, cytrusy, orzechy, itd.) oraz osoby z alergią wziewną i kontaktową. W zetknięciu z jakimś czynnikiem uczulającym, np. kurzem, pleśniami, kosmetykami czy środkami piorącymi skóra staje się podrażniona i zaczyna swędzieć.

Najczęstsze objawy

Przebieg atopowego zapalenia skóry jest zwykle przewlekły i nawrotowy. Czasami po długich okresach bez żadnych dolegliwości, zmiany zaczynają pojawiać się ponownie. Lokalizują się zwykle na twarzy, szyi, w zgięciach łokci i kolan, mogą być bardziej lub mniej rozległe. Charakterystycznymi objawami są: • zaczerwienienie skóry • nadmierne wysuszenie • szorstkość • łuszczenie się • silny świąd. W nasilonej postaci atopowego zapalenia skóry czasami pojawiają się także pęcherzyki, które pękają i sączą się, a zasychająca wydzielina tworzy strupki.

Jak zapobiegać AZS?

W leczeniu tej choroby olbrzymie znaczenie ma profilaktyka, polegająca na eliminowaniu tych czynników, które mogą zaostrzać objawy, czyli np. wyłączeniu z diety produktów silnie alergizujących. Ważne jest także odpowiednie urządzenie mieszkania, by nie dopuścić do rozmnażania się roztoczy oraz powstawania pleśni. Dlatego usuwamy z domu przedmioty gromadzące kurz: dywany, bibeloty, rezygnujemy z pościeli z pierza oraz nawilżaczy powietrza i roślin doniczkowych – ze względu na pleśnie. Nie jeździmy na wakacje w okresie pylenia drzew i traw oraz wybieramy raczej morze (kąpiele morskie i słońce poprawiają wygląd skóry) niż góry. Staramy się wzmacniać odporność,

by uchronić się przed infekcjami. Profilaktyka w przypadku osób z AZS powinna sięgnąć jeszcze dalej – w wyborze zawodu należy wykluczyć te, które wymagają kontaktu z chemikaliami lub niosą ryzyko infekcji.

Pielęgnacja skóry

Bardzo istotne jest nawilżanie i natłuszczenie skóry. Dlatego trzeba stosować odpowiednie kosmetyki oraz preparaty do mycia i pielęgnacji. Najlepiej wybierać tzw. dermokosmetyki, które nie zawierają środków zapachowych ani konserwantów. Warto sięgać po te przeznaczone specjalnie do skóry atopowej – nie alergizują, a ich skład jest dobrany do bardzo suchej skóry. Dobry skutek pielęgnacyjny dają kąpiele z użyciem emolientów (oliwek, płynów) – zmywają nadmiar antygenów i nawilżają skórę.

Na czym polega leczenie?

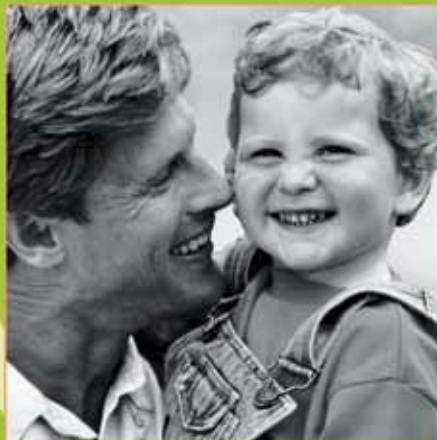
Chorym podaje się doustne leki przeciwhistaminowe oraz leki o działaniu przeciwświądowym, które działają na centralny układ nerwowy. Do smarowania zmienionych miejsc lekarze zalecają preparaty przeciwzapalne: tradycyjne maści kortykosteroidowe oraz nowe leki immunomodulujące (Pimekrolimus i Takrolimus). W bardzo nasilonych przypadkach, wymagających leczenia szpitalnego, stosuje się ogólnie (choć rzadko) leki o bardzo silnym działaniu, np. cyklosporynę. Dobre skutki w leczeniu atopowego zapalenia skóry odnosi także fototerapia – naświetlanie promieniami ultrafioletowymi. W niektórych przypadkach atopii znakomicie wpływa na skórę zmiana klimatu, np. pobyt nad morzem: jest tam niewielkie stężenie alergenów w powietrzu, a słońce i kąpiele w morskiej wodzie przynoszą wyraźną poprawę stanu skóry.

Uwaga! U niektórych osób słońce i naświetlania skóry mogą zaostrzyć objawy choroby, tak więc stosowanie jakichkolwiek zabiegów powinno odbywać się pod kontrolą lekarza, który zaleci również odpowiednie preparaty do stosowania zewnętrznego oraz doustne leki przeciwhistaminowe. ■

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

EXOMEGA



NOWA FORMUŁA

- Znaczące zmniejszenie świądu (w trzecim i szóstym tygodniu)
- Zmniejszenie ilości stosowanych kortykosteroidów (klasy II i III)

Szybkie rezultaty leczenia w badaniach klinicznych

- Grupa badana: 42 dzieci z AZS (poniżej 1 roku życia)
- Scorad pomiędzy 20 a 70
- Leczenie: Mleczko Exomega + kortykosteroid (w razie potrzeby)

- Wzmocniona skuteczność – zwiększone działanie przeciwzapalne
- Zmniejszenie świądu, podrażnień skóry i stosowanych kortykosteroidów
- Doskonała tolerancja

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES


Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique Polska Sp. z o.o.
ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa
tel.: (22) 559 63 60, fax: (22) 559 63 88
Bezpłatna Infolinia: 0 800 65 88 44

■ Ekspert poleca

W tej rubryce prezentujemy i rekomendujemy dobre i sprawdzone **NOWOŚCI** rynkowe:

Redermic

– przeciwmarszczkowa nowość La Roche Posay

• **Redermic** to nowoczesny krem przeciwmarszczkowy do regeneracji skóry dojrzałej, także z głębokimi zmarszczkami i widoczną utratą jędrności. Nowatorska technologia kremu polega na połączeniu trzech specjalnie dobranych składników aktywnych, które dają efekt wzmocnienia struktury podporowej skóry i wyraźnego zmniejszenia głębokich zmarszczek.

Krem zawiera:

- kwas hialuronowy, który poprawia nawilżenie skóry
- 5-procentową zawartość czystej witaminy C, która wzmacnia strukturę skóry poprzez pobudzenie naturalnej syntezy włókien podporowych skóry (kolagen IV, VII i elastyna).
- Madekasozyd – opatentowany składnik zawiera wyciąg z wąkrotki azjatyckiej, która jest stosowana w Indiach już od 2000 lat jako roślina lecznicza o właściwościach m.in. łagodzących i przeciwzapalnych. Najnowsze badania dowiodły skutecznego wpływu madekasozydu na regenerację skóry starzejącej się pod wpływem wieku i działania promieni UV. Madekasozyd zwiększa słabnącą z wiekiem naturalną syntezę włókien odpowiadających za jędrność skóry (kolagen I i III) co pozwala na zmniejszenie nawet głębokich zmarszczek.

Skuteczność działania preparatu udowodniono w badaniach przeprowadzonych pod nadzorem dermatologów.

Cena: ok. 88 zł, pojemność – 40 ml.
Dostępne w aptekach.



Inneov na słońce

• Rodzina nutricosmetyków **Inneov** powiększyła się o preparat nowej generacji przygotowujący skórę na działanie słońca. Zażywanie tabletek **Inneov** przed pierwszą ekspozycją na słońce wzmacnia system ochrony komórkowej przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. Inneov słońce zawiera opatentowany, aktywny system Skin Probiotic, który przyspiesza regenerację skóry po negatywnych skutkach dłuższej ekspozycji na słońce, zmniejsza skłonność do występowania przebarwień oraz sprawia, że opalenizna ma ładny kolor i dłużej się utrzymuje.

Zalecane stosowanie: 1 raz dziennie podczas posiłku. Warto stosować także w trakcie i po opalaniu aby przedłużyć efekt ładnej opalenizny.

Cena: ok. 89 zł, opakowanie zawiera 60 tabletek.
Dostępne w aptekach.

Nowości Dermiki do pielęgnacji ciała

Noblesse Body Spa Dermiki to seria specjalistycznych, kosmetyków do pielęgnacji ciała, które pomagają w widocznym stopniu zredukować efekt cellulitu, utrzymać prawidłową jędrność, sprężystość, elastyczność skóry oraz wspomagają wyszczuplanie.

Seria Nobless zawiera :

SUPERAKTYWNE MULTISERUM® C.L.A. z L-karnityną KONCENTRAT ANTYCELLULITOWY I WYSZCZUPLAJĄCY

- Specjalistyczny preparat opracowany w oparciu o gruntowną analizę przyczyn powstawania cellulitu i staranny dobór najaktywniejszych składników o potwierdzonej naukowo skuteczności. Stosowanie Multiserum® przez min. 4 tygodnie daje efekt widocznej redukcji cellulitu i tkanki tłuszczowej. Cena: ok. 94 zł, poj. 200 ml

FITOESTROGENOWY KREM DO CIAŁA Z RETINOLEM

- Preparat stymuluje syntezę białek podporowych, odpowiedzialnych za elastyczność skóry. Zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry i poprawia jej jędrność, sprężystość i elastyczność.

Cena: ok. 67 zł, poj. 200 ml

KREM-PEELING DO CIAŁA Z AHA

- W preparacie zastosowano nowatorską technologię podwójnego peelingu polegającą na działaniu ścierająco-złuszcającym: elementem ścierającym są naturalne drobinki czerwonych alg; czynnikiem złuszcającym jest kompleks alfa-hydroksykwasów – kwasu glikolowego, mlekowego, jabłkowego, winowego, cytrynowego.

Cena: ok. 44 zł, poj. 200 ml

UZUPEŁNIENIEM SERII SĄ DWA PERFUMOWANE PREPARATY DO KĄPIELI SPA

KĄPIEL BIAŁE SZALEŃSTWO

Cena: ok. 5,90 zł, poj. 20 g

KĄPIEL ZIELONA LAGUNA

Cena: ok. 5,90 zł, poj. 20 g



Nowa dermokosmetyczna linia Clinique CX

Clinique opracował CX – nową, ekskluzywną, zaawansowaną technologicznie linię kosmetyków pielęgnacyjnych, które koncentrują się na specyficznych problemach skóry.

W skład linii CX wchodzi następujące produkty:

Rapid Recovery Cream

- Preparat przeznaczony dla skór regenerujących się po takich zabiegach kosmetycznych, jak dermabrazja, złuszczenie kwasami owocowymi, depilacja woskiem, elektroliza itp. Preparat natychmiast pomaga złagodzić powierzchowne objawy zmęczenia skóry oraz podrażnienia, łuszczenie się naskórka i zaczerwienienie. Cena: ok. 370 zł, poj. 50 ml

Redness Relief Cream

- Preparat przeznaczony dla skóry, która ciągle jest zaczerwieniona i często pojawiają się na niej czerwone plamy. Preparat daje efekt natychmiastowego łagodzenia pieczenia oraz zaczerwienienia skóry, a stosowany przez dłuższy czas, zmniejsza skłonność do pojawiania się pąsowych wykwitów i podrażnień skóry. Cena: ok. 390 zł, poj. 50 ml

CX Soothing Cleanser

- Łagodzący, kremowy balsam delikatnie oczyszcza i przywraca zakłóconą (zwłaszcza w przypadku podrażnionej i zestresowanej skóry), równowagę nawilżenia. Cena: ok. 175 zł, poj. 125 ml

CX Stretch Mark Cream

- Skutecznie zmniejsza widoczność rozstępów i zapobiega ich powstawaniu w przyszłości. Stymuluje naturalną produkcję kolagenu i pomaga skórze odzyskać swoją oryginalną siłę i napięcie. Cena: ok. 440 zł, poj. 200 ml.

Dostępne w Salonach Firmowych In Style, w Warszawie – w Galerii Mokotów oraz w Poznaniu – w Starym Browarze.

■ Jak dba o siebie:

W tej rubryce znane osoby zdradzają nam swoje sekrety związane z dbaniem o zdrowie, atrakcyjny wygląd i dobrą kondycję.

Mariola Bojarska-Ferenc



Mariola Bojarska Ferenc to znana prezenterka telewizyjna – propagatorka ruchu i zdrowego stylu życia. To ona zapoczątkowała niegdyś w Polsce modę na fitness. Należy do największych na świecie amerykańskich organizacji zajmujących się rozwojem fitnessu: ECA i IDEA. Jest zapraszana na światowe kongresy i szkolenia, na których poznaje nowe techniki ruchu i najnowsze trendy w tej dziedzinie. Jest autorką porannego programu emitowanego w telewizyjnej Dwójce pt: „10 minut tylko dla siebie”, w którym ćwiczy wspólnie z gwiazdami sportu, filmu i estrady. Wraz z zapraszanymi do programu lekarzami różnych specjalności radzi też widzom, jak zachować dobrą formę. Mariola Bojarska opublikowała kilkadziesiąt artykułów na temat zdrowego życia w pismach kobiecych, wydała dwie kasety wideo z ćwiczeniami oraz książki: „Cudowny ruch” i „Zatrzymać czas”. W tej ostatniej, wydanej dwa lata temu, stara się przekonać Polki, że młody i atrakcyjny wygląd to nie tylko kwestia metryki, ale także dobrych nawyków. W swojej książce autorka dzieli się z czytelniczkami praktycznymi wskazówkami i poradami, jak zwolnić tempo naszego biologicznego zegara. Wszystkie rady konsultowała oczywiście ze znanymi specjalistami i przetestowała na sobie. Zresztą każdy, kto przyjrzał się zdjęciom Marioli Bojarskiej opublikowanym w książce lub widział ją ćwiczącą w programie telewizyjnym – musi przyznać, że sama jest najlepszą reklamą dla propagowanego przez nią stylu życia.

E. Czy rzeczywiście ćwiczysz codziennie i ile czasu na to poświęcasz?

M.B. Regularne ćwiczenia to dla mnie praca (pracuję przecież ciałem i muszę o nie dbać), ale i przyjemność. Ćwiczę w siłowni minimum 3 razy w tygodniu po 1,5 godziny, bo krótszy czas dla osoby, która całe życie ćwiczy tak intensywnie jak ja, jest po prostu niewystarczający. Zwykle spędzam na początku 40 minut na bieżni (szybki chód w tempie 6,5 km na godzinę pozwala najlepiej zgubić kalorie), a potem ćwiczenia wzmacniające na poszczególne partie ciała. Polecam te ćwiczenia każdej kobiecie po 40. bo nie tylko dobrze wpływają na sylwetkę, ale i zapobiegają osteoporozie.

Dodatkowo dwa razy w tygodniu chodzę na latino i jest to dla mnie już czysta przyjemność – bo lubię taniec i takie zajęcia dotadowują mnie energetycznie.

E. Jak radzisz sobie ze słabościami, które każdego z nas czasem dopadają: ciało stawia opór i za nic nie chce się zmusić do ruchu, a otwarte pudełko ptasiego mleczka – staje się pokusą nie do zwalczenia?

M.B. Jeżeli chodzi o ptasie mleczko to w ogóle sobie nie radzę, niestety, i gdy widzę otwarte pudełko, to zjadam jego zawartość i potem mam wyrzuty sumienia. Natomiast na lenistwo mam dosyć dobry sposób – po prostu umawiam się z koleżankami – zamiast

na kawę i ciastko w kawiarni – na wspólne ćwiczenia w siłowni. W ten sposób możemy porozmawiać i poplotkować – łącząc przyjemne z pożytecznym.

E. Wolisz siebie teraz czy dwadzieścia lat temu? Jakie są plusy bycia kobietą po czterdziestce?

M.B. Zdecydowanie wolę siebie teraz. Chociaż miło byłoby mieć znowu twarz dwudziestolatki, to jednak cenię sobie dojrzałość emocjonalną no i... doceniam też pewne przyjemności związane z większymi możliwościami jakie daje mi teraz życie, chociażby możliwość podróżowania. Jak się ma 20 lat, to życie, wbrew pozorom, jest bardzo skomplikowane, a dokonywanie wyborów jest bardzo trudne. Obecnie świadomie określam i wybieram swoje życiowe cele, umiem też wybrać najlepszą drogę do ich zrealizowania. Myślę, że teraz łatwiej mi się żyje...

E. A jaki jest Twój stosunek do poprawiania urody za pomocą skalpela lub mniej inwazyjnych metod, jakie oferuje medycyna estetyczna?

M.B. Nie zastanawiałam się nad tym zbyt do tej pory, ale myślę, że jeżeli w przyszłości przeprowadzenie zabiegu odmładzającego miałyby mi pomóc lepiej poczuć się samej ze sobą – to dlaczego nie? Jestem otwarta na wszelkie nowości (zwłaszcza te bezpieczne) i chcę także dobrze wyglądać.

E. Czy możesz zdradzić naszym czytelnikom, jak dbasz o siebie na co dzień?

M.B. Przyznaję, że dbam bardzo – zwłaszcza o twarz. Pisałam o tym m.in. w swojej ostatniej książce. Błądź zawsze można zmienić, twarzy nie, więc warto w nią zainwestować zamiast kupować kolejny ciuch. Przede wszystkim dbam o zdrowie mojej skóry i włosów, dlatego staram się kupować wyłącznie dobre, markowe kosmetyki do ich pielęgnacji. Uważam, że odpowiednio dobrany makijaż i fryzura mają podkreślić, a nie zasłaniać urodę, dlatego maluję się bardzo dyskretnie i nie jestem zwolennikiem wymyślnych fryzur – dbam za to, aby włosy były zawsze zadbane i bardzo dobrze obcięte. Uważam też, że kobieta powinna wyglądać estetycznie w każdych warunkach, więc niezależnie

od trybu życia przestrzegam pewnych nawyków: co tydzień manicure, depilacja, co dwa tygodnie pedicure i podcinanie końcówek włosów u fryzjera, itd. Oczywiście dbam też o to, by codzienne nasmarować balsamem ciało. Bardzo cenię sobie zalety SPA i staram się przynajmniej raz w roku znaleźć czas na taki wyjazd. Jeżeli jestem bardzo zajęta, to korzystam z jednodniowego pobytu w Day SPA Thalgo w Warszawie, które bardzo lubię.

E. W tym wydaniu Eksperta dużo piszemy o diecie, modelowaniu sylwetki i odchudzaniu. Czy jesteście w stanie sami, bez pomocy specjalistów, poradzić sobie ze skutecznym zlikwidowaniem np. 10 kilogramów?

M.B. Znam takich, którym udało się schudnąć samemu dzięki np. drakońskiej diecie, ale uważam, że zdecydowanie lepiej czynić to pod kierunkiem specjalistów. Powinien to być cały, kompleksowy program: odżywiania i detoksykacji organizmu, no i ruchu, który pomoże wzmocnić mięśnie. Kształtowanie mięśni jest niezwykle ważne. Osoby – które chcą schudnąć tak, aby nie wrócił efekt jojo – muszą wiedzieć, że właśnie mięśnie spalają tłuszcz. Polecam trening areobowy trwający 40 minut, bo dopiero po 20 minutach następuje spalanie tłuszczu. Ważne jest, aby taki trening przeprowadzać pod okiem instruktora, gdyż tylko

wtedy można osiągnąć skuteczny efekt spalania tłuszczu i modelowania sylwetki.

E. Wiemy już jak dbasz o swój wygląd. A jaki jest Twój sposób na stres?

M.B. Może to zabrzmie paradoksalnie, ale wolę życie w stresie – bo mnie stymuluje, niż spokój i stabilizację, która działa na mnie demobilizująco. Nadmiar stresu po prostu odsypiam. Nigdy nie tłumię też w sobie negatywnych emocji, nerwów, itd. Moja rodzina i współpracownicy wiedzą, że jak jestem wściekła, to czasami krzyczę, wyrzucam z siebie emocje – a potem szybko o wszystkim zapominam. ■

ROZMAWIAŁA: BRYGIDA REKOWSKA

Więcej informacji o książce Marioli Bojarskiej-Ferenc można znaleźć na stronie internetowej Wydawnictwa Książkowego *Twój Styl*: www.wkts.pl

Warto Poznać:

Prezentujemy Państwu sylwetki lekarzy i najlepsze gabinety dermatologii i medycyny estetycznej, wellness i beauty spa.

dr Dorota Prandacka

Dorota Prandacka jest lekarzem dermatologiem. Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie w roku 1995. Na studiach interesowała się szczególnie dermatologią zabiegową. Jak sama wspomina – to były też wielkie początki dermatologii estetycznej, która szybko stała się jej pasją. Po ukończeniu Akademii Medycznej zrobiła specjalizację w Warszawskim Szpitalu Św. Łazarza. Praktykę w zakresie dermatologii estetycznej zdobywała podczas szkoleń w renomowanych klinikach zagranicznych. Dorota Prandacka jest członkiem Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych i Europejskiego Stowarzyszenia Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej oraz Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego i Polskiego Towarzystwa Chirurgii Odtwórczej Włosów. Co roku bierze udział w największych europejskich kongresach dermatologicznych, przygotowuje też wykłady na sympozja naukowe dla polskich lekarzy organizowane przez SLDE.



W 2000 roku dr Dorota Prandacka otworzyła w Warszawie prywatne Centrum Dermatologii Laserowej Lasermed. Gabinet zajmuje się dermatologią ogólną, estetyczną i laserową.

Dr Prandacka interesuje się szczególnie nowymi technologiami laserowymi i ich zastosowaniem w dermatologii i dermatochirurgii laserowej. Obecnie w Lasermedzie pracuje czterech lekarzy. Jest on wyposażony jest w najnowszej generacji sprzęt laserowy.

Tradycje lekarskie są bardzo silne w rodzinie dr Prandackiej, jej mama jest lekarzem ginekologiem, a tata od 15 lat prowadzi Klinikę Przeszczepiania Włosów.

Doktor Dorota Prandacka obecnie stara się godzić pracę w gabinecie z obowiązkami domowymi – 2 lata temu została bowiem mamą bliźniaków. Na realizację ulubionego sposobu spędzania wolnego czasu, jakim są podróże po Polsce, musi więc trochę poczekać, aby dzieci mogły jej aktywnie towarzyszyć. ■

www.lasermed.pl