

Magazyn dla klientów gabinetów dermatologii i medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, wellness i beauty spa

EKSPERT

Anti
Aging

ISSN 1895-3654

WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK/2007 (nr 10)

Dossier: Ręce

**Metody
odmładzania**

**Likwidacja
przebarwień**

Przyczyny drętwienia rąk

**Estetyczny zabieg:
mezoterapia bezigłowa**

**Co warto wiedzieć, zanim odwiedzisz gabinet:
kosmetyczki, kosmetologa, dermatologa**

Innowacja ELANCYL ANTY-CELLULIT

Cellu|reverse *14 dni*

Serum Wyszczuplające

Pierwsze serum wyszczuplające Elancyl,
które aktywuje spalanie cellulitu.

Rezultaty już po 14 dniach

82%
skuteczności wyszczuplenia*

aż do
-3,3 cm
w obwodzie bioder**

Innowacyjna technologia wyszczuplania, opracowana przez Laboratoria Elancyl, pozwala na pobudzenie i nasilenie działania białek UCP, które efektywnie spalają tłuszcz. Xanthoxyline – nowy składnik aktywny zawarty w Cellu/reverse, pobudza naturalne spalanie zgromadzonego tłuszczu i jednocześnie blokuje jego odkładanie.

*Efekt wyszczuplenia ud i bioder potwierdzony u 61 kobiet po 14 dniach stosowania Cellu/reverse.

**Maksymalna utrata w obwodzie bioder. Średni ubytek – 0,7 cm w obwodzie bioder.

Pomiar został przeprowadzony na grupie 61 kobiet po 14 dniach stosowania Cellu/reverse 1 raz dziennie.



Pierre Fabre

GALÉNIC
www.elancyl.pl

Wyłącznie w aptekach. Bezpłatna infolinia 0 800 65 88 44, od pn. do pt. w godz. 9-17, serwis.konsumencki@pierre-fabre.pl



*Szanowni
Państwo!*

Choć trudno to zaakceptować, proces starzenia się dotyczy nas wszystkich już od chwili narodzin. Niestety, nie wynaleziono lekarstwa, które mogłoby powstrzymać niekorzystne zmiany zachodzące w naszym organizmie, ale istnieją sposoby, by je spowolnić i długo cieszyć się znakomitą formą. Od wielu lat obserwujemy rozwój i coraz większe zainteresowanie medycyną anti-aging – multidyscyplinarną nauką zajmującą się profilaktyką starzenia. Specjaliści w tej dziedzinie określają nasz wiek biologiczny i w porę podejmują działania, które poprawią jakość życia i przedłużą młodość. Zgodnie z nazwą naszego magazynu coraz częściej będziemy zamieszczać artykuły pisane przez kardiologów, okulistów, endokrynologów, a także dietetyków itd., przybliżające wiedzę o tym, jak zachować organizm w zdrowiu i dobrej kondycji. W tym numerze polecamy m.in. tekst ortopedy o tym, jaki jest związek pomiędzy problemami z kręgosłupem a drętwieniem rąk.

Dermatologia estetyczna jest nierozzerwalnie wpisana w nurt medycyny anti-aging. Dzisiejsi pięćdziesięcioletkowie to osoby sprawne fizycznie, aktywne zawodowo, które chcą też młodo i atrakcyjnie wyglądać. Tak samo jak dbamy o swoje serce czy zęby, zaczynamy przywiązywać wagę do profilaktyki przeciwstarzeniowej.

W tym numerze Eksperta prezentujemy jedną z nowszych propozycji gabinetów medycyny estetycznej – „mezoterpię bezigłową”. Osoby zaniepokojone wyglądem swojego ciała po lecie znajdą tu także długą listę zabiegów poprawiających stan skóry jesienią.

Zapraszamy do lektury!

dr Ewa Kaniowska

Wiceprezes Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych

Pod patronatem

STOWARZYSZENIE
LEKARZY
DERMATOLOGÓW
ESTETYCZNYCH

www.dermatologia-estetyczna.pl

ZESPÓŁ EKSPERTÓW:

Dermatologia estetyczna:

dr Marcin Ambroziak, dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska,
dr Małgorzata Bagtaj, dr Joanna Buchowicz,
dr Joanna Czuwara, dr Ewa Dawidowicz,
dr Ewa Kaniowska, dr Urszula Kozłowska, dr Katarzyna
Kwarecka-Zajac, dr Kinga Nicer, dr Maria Noszczyk,
dr Krystyna Pawełczyk-Pala, dr Dorota Prandecka,
dr Adam Szarmach, dr Kamila Szarmach
dr Sławomir Urbanowski, dr Julita Zaczyńska-Janeczko

Chirurgia plastyczna:

dr n. med. Tadeusz Witwicki

Zabiegi kosmetyczne, wellness i beauty SPA:

Małgorzata Cendrowska – kosmetyczka
Agnieszka Bieńkowska – kosmetolog

Redaktor naczelna:

Brygida Rekowska
brygida@alterego.pl

Zespół redakcyjny:

Anna Nalikowska (sekretarz redakcji), Ewa Naperty

Redakcja, Dział Reklamy i Prenumeraty:

tel. (022) 498 35 30, (022) 853 39 70
fax: (022) 408 91 54
tel. 0 607 338 827, 0 608 388 412
alterego@alterego.pl

Adres do korespondencji:

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
ul. Międzynarodowa 50A, lok. 85
03-922 Warszawa

www.alterego.pl

© Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego

Miejsce na pieczętkę Twojego gabinetu

W NUMERZE:

- 5 Jak zadbać o skórę po lecie?
dr Joanna Buchowicz

DOSSIER: Ręce

- 6 Odmładzamy dłonie
dr n. med. Urszula Kozłowska
- 8 Przebarwienia na dłoniach – jak się ich pozbyć?
dr n. med. Kamila Szarmach i dr n. med. Adam Szarmach
- 10 Gdy ręce drętwieją...
dr n. med. Paweł Surdziel
- 11 Modny manikiur
Joanna Nalborska, Agnieszka Kisiel

-
- 12 Estetyczny zabieg: mezoterapia bezigłowa
dr Małgorzata Bagłaż

- 14 Nowości: Ekspert poleca

- 16 Zmiany naczyniowe – metody leczenia
dr Dorota Prandecka

- 18 Lekarz, kosmetyczka, kosmetolog
– co warto wiedzieć, zanim odwiedzimy gabinet
Konsultacja: dr Ewa Kaniowska, Andrzej Czamara

- 20 Jak dba o siebie: Monika Jaruzelska

- 22 **WARTO POZNAĆ:** dr Krystyna Pawełczyk-Pala

W NASTĘPNYM NUMERZE m.in.:

LISTOPAD/GRUDZIEŃ 2007

DOSSIER: Oczy

- Zmarszczki wokół oczu: zabiegi estetyczne, kosmetyczne i pielęgnacja uzupełniająca

- Chirurgia plastyczna: plastyka powiek

- Modny makijaż

Wypadanie włosów – przyczyny i terapia

Trend ekologiczny w kosmetyce

Zabiegi z algami



zdjęcie na okładce: J.F. Lazartique

Złóż zamówienie na wysyłkę Magazynu Ekspert Anti-Aging do Twojego gabinetu!

Dwumiesięczny magazyn jest atrakcyjnym (lepszym niż ulotki reklamowe) źródłem informacji dla pacjentów Twojego gabinetu. Ekspert pełni rolę przewodnika po nowych zabiegach i produktach godnych polecenia. To także doskonały prezent dla stałych klientów.

Nowe warunki prenumeraty

Zamówienie można złożyć wyłącznie mailem wysłanym na podany adres: alterego@alterego.pl

Podaj swoje imię i nazwisko, pełną nazwę i adres gabinetu, telefon, faks oraz NIP.

1. Jeżeli zamówisz 1 egzemplarz – magazyn jest bezpłatny – pokrywasz tylko koszty opłaty pocztowej (2,50 zł)!
 2. Chcąc zaprenumerować odpowiednio 5, 10, 25, 50 egzemplarzy (lub więcej), zapłacisz 3,50 zł/szt.
 3. Zamówienia przyjmujemy do końca 2007 roku.
 4. Po złożeniu zamówienia dostaniesz fakturę na opłacenie należności za czasopisma. Gdy dokonasz przelewu, będziesz otrzymywał co dwa miesiące paczkę z zamówioną liczbą magazynów Ekspert.
- Następny numer: listopad/grudzień 2007.

Redakcja Ekspert i Derma News

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
03-922 Warszawa, ul. Międzynarodowa 50 a, lok. 85
tel. (0 22) 498 35 30, faks: (0 22) 408 91 54
tel. 0 607 338 827, 0 608 388 412
e-mail: alterego@alterego.pl

Jak zadbać o skórę po lecie?

Po wakacjach nasza skóra wymaga porządków. Jest przesuszona i wiotka na skutek działania słońca oraz wody. Poza tym, promienie UV mogły pozostawić na niej brunatne plamy i przebarwienia. Jakim zabiegom warto ją zatem poddać?



Po pierwsze: oczyszczanie

Przyda się teraz skórze prosty, jednorazowy zabieg mikrodermabrazji, który oczyści ją po lecie, odblokuje pory, usunie warstwę suchego naskórka. To także dobre przygotowanie do innych zabiegów, które warto wykonać jesienią, np. laserowych – fotoodmładzania, usuwania pajączków i przebarwień.

Po drugie: nawilżanie

Słona woda, słońce, wiatr spowodowały przesuszenie skóry, dlatego wymaga ona nawilżenia. Pomogą jej teraz następujące zabiegi:

- mezoterapia i mezoterapia bezigłowa – najlepiej z użyciem kwasu hialuronowego, który porządnie nawilży skórę;
- kwas hialuronowy można również wprowadzić za pomocą sonoforezy wykorzystującej ultradźwięki; zabieg warto połączyć z mikrodermabrazją;
- cryolift – nie tylko nawodni skórę, ale też pojędrni i dotleni;
- drenaż limfatyczny w połączeniu z mikrodermabrazją – pomoże pozbyć się toksycznych złogów z komórek i tkanek, zatrzyma wodę w skórze i dotleni ją. Można go wykonać np. przy pomocy urządzenia do endermologii albo Body Health.

Po trzecie: złuszczenie

Pilingi przywrócą skórze blask i świeżość. Będą także skuteczne w leczeniu przebarwień postłonecznych. Zwykle plamy dobrze likwidują pilingi z kwasami owocowymi: glikolowym lub migdałowym, Easy Peel – z użyciem kwasu trójchlorooctowego oraz Yellow Peel na bazie mieszaniny kwasów: kojowego, azelainowego i fitowego, o właściwościach wybielających. Jeśli te nie pomogą, można zastosować silniejsze złuszczenie – Cosmelanem lub Amelanem. Dobre rezultaty w terapii przebarwień dają lasery i IPL.

Inne zabiegi

Skórę odżywią również zabiegi z fitoestrogenami, kompleksem witamin, z retinolem – poprawią jej elastyczność i złagodzą uszkodzenia spowodowane słońcem. Jesienią można zamykać naczynka, które popękały na skutek nasłonecznienia. Z myślą o kolejnym sezonie zabiegi warto zacząć już teraz, bo jest ich cała seria. Pozwoli to tak rozplanować je w czasie, by zdążyć przed kolejnym sezonem.

NASZA RADA: Jeżeli na skórze pojawiły się brodawki albo nowe znamiona, dermatolog powinien zbadać pod dermatoskopem, czy zmiany nie są groźne. ■

Autor: dr n. med. **Urszula Kozłowska**, specjalista dermatolog,
Melitus Lecznicza Dermatologii Estetycznej i Medycyny Anti-Aging
www.melitus.pl

Odmładzamy dłonie

Dłonie i twarz to najbardziej ekspozowane okolice naszej skóry, dlatego najszybciej i najdotkliwiej odczuwają skutki upływającego czasu. Za ich szybkie starzenie się w 80 procentach odpowiadają promienie ultrafioletowe. W przypadku dłoni, ich stan dodatkowo pogarsza ciągły kontakt z wodą i chemikaliami, które wymywają naturalny płaszcz lipidowy i osłabiają funkcje ochronne naskórka.

Często nadmiernie „zniszczone” dłonie są także efektem naszego zaniedbania: braku lub niedostatecznej pielęgnacji. Ręce wymagają stosowania na co dzień kremów ochronnych (również przed ultrafioletem) i nawilżających. Systematyczne nawilżanie jest szczególnie ważne, gdy mamy zwyczaj bardzo częstego mycia rąk. Dotkliwe skutki na ich skórze pozostawia także zima – w tym czasie może dojść do nadmiernego wysuszenia skóry: pojawiania się łuszczeń i pęknięć, które przestają być tylko problemem czysto kosmetycznym.

Co pomoże zniszczonym dłoniom?

Kosmetyczka poleci nam zabiegi pielęgnacyjne z użyciem parafiny, wosku, mieszaniny olejków roślinnych, masek nawilżających i liftingujących, a nawet stężonych witamin (A, E, B₅ i innych).

W gabinecie lekarskim możemy oczywiście skorzystać z silniej działających zabiegów odmładzających: mezoterapii (igłowej bądź bezigłowej), pilingów chemicznych i zabiegów laserowych.

Dobry efekt po mezoterapii

Najlepsze rezultaty uzyskamy stosując mezoterapię z użyciem czystego, niesieciowanego kwasu hialuronowego, który doskonale nawilża, a dodatkowo ma zdolność pobudzania syntezy kolagenu. Lekarz podaje preparat metodą mikronakłuć, zostawiając jego niewielkie ilości (w postaci milimetrowych grudeczek) w najwyższych warstwach skóry, lub bardzo powierzchownie – metodą „mikroskopijnych ukłuć” połączonych z wmasowaniem preparatu, którego większość pozostaje na powierzchni skóry (technika „nappage”).

Kwas hialuronowy można łączyć ze stężoną witaminą C (10-20%) lub retinolem, a także innymi substancjami o działaniu liftingującym (preparatami krzemionki organicznej, DMEA itp.). Poza kwasem hialuronowym w mezoterapii wykorzystuje się również preparaty na bazie polidezoksyrybonukleotydów (PDRN) o intensywnie nawilżającym i pojednającym działaniu oraz mieszaniny witamin, mikroelementów, nukleotydów i innych substancji, które mogą zawierać domieszkę kwasu hialuronowego.

Warto wiedzieć

1. Mezoterapia klasyczna jest bolesna, więc najlepiej skorzystać ze znieczulenia powierzchniowego. Żel nakłada się 30-40 min przed zabiegiem.
2. Po zabiegu na skórze mogą pojawić się wybroczyny bądź siniaczki w miejscach ukłuć, ale po kilku dniach znikają. Jeżeli został użyty kwas hialuronowy, czasami pozostają widoczne na skórze małe grudki spowodowane tym, że kwas wiąże w skórze bardzo dużo wody. Po 2-3 dniach nie ma po nich śladu.
3. Zabieg warto kilkakrotnie powtórzyć, w odstępach od 2 do 4 tygodni, zależnie od stanu skóry. Poprawa jej wyglądu (zwłaszcza skóry odwodnionej) jest widoczna już po pierwszym zabiegu.
4. Coraz większą popularnością cieszy się mezoterapia bezigłowa. Po wcześniejszym złuszczeniu warstwy rogowej wprowadza się do skóry (za pomocą specjalnej głowicy) te same substancje, których używa się w mezoterapii klasycznej. Metoda jest bezbolesna i nieinwazyjna (więcej informacji o tym zabiegu na stronach 12-13).



foto: serwis prasowy Sally Hansen

Laser – skuteczny także na dłonie

W medycynie estetycznej do odmładzania skóry dłoni wykorzystuje się wiele różnych laserów i innych urządzeń o podobnym działaniu. Wszystkie mają zdolność pobudzania przebudowy i odbudowy głębszych warstw skóry, czyli skóry właściwej. Pod wpływem światła laserowego (IPL, diodowego) lub prądu (technologia Thermage), albo obu naraz (technologia ELOS – Electric Light Optical Synergy) następuje podgrzanie w skórze właściwej do temperatury 50-60° C. Przy czym powierzchnia skóry, dzięki systemowi chłodzenia głowicy, pozostaje nieuszkodzona. Wywołuje to natychmiastowe skrócenie włókien kolagenowych (efekt? – poprawa napięcia skóry), które po kilku lub kilkunast-

tu tygodniach skutkuje pojawieniem się nowego kolagenu w miejsce „uszkodzonego”.

Zaleca się wykonanie kilku zabiegów w odstępach 1 miesiąca. Ich efekty utrzymują się przez wiele miesięcy. Uwaga! Zabieg przy użyciu niektórych aparatów może być bolesny (najczęściej dotyczy to urządzeń generujących prąd).

Co na przebarwienia?

Aby ujednolicić zabarwienie skóry dłoni: zlikwidować przebarwienia, ale również spłycić powierzchowne zmarszczki, stosuje się pilingi chemiczne o złożonych formułach i wysokim stężeniu kwasów. Więcej informacji na stronach 8-9. ■

dłoń 20-latki i dłoń 40-latki



przed zabiegiem...



...po zabiegu mezoterapii

foto: serwis prasowy Viva Derm

Autorzy: dr n. med. **Kamila Szarmach** i dr n. med. **Adam Szarmach**

Gabinet Dermatologii Ogólnej i Estetycznej Dermis
www.dermis.pl

Przebarwienia na dłoniach – *jak się ich pozbyć?*

Czasami zapominamy o tym, że ręce zdradzają nasz wiek tak samo jak twarz czy szyja. Nie poświęcamy im zbyt wiele czasu, a potem z przykrością stwierdzamy, że nie wyglądają najlepiej. Często problemem są przebarwienia.

Przyczyn powstawania plamek jest kilka:

- geny – przebarwienia możemy odziedziczyć po rodzicach lub po dziadkach;
- nadmierne działanie słońca;
- zmiany hormonalne np. w czasie ciąży lub w trakcie stosowania tabletek antykoncepcyjnych;
- kosmetyki zawierające substancje fotouczulające;
- niektóre leki zażywane w czasie ekspozycji słonecznej.

Ręce pokrywają się również licznymi plamkami wraz z wiekiem (proces ten nasila się ok. 50. roku życia). To efekt długoletniego oddziaływania promieni UV na skórę i związanych z nim zaburzeniach w pracy melanocytów. Często problemem są tzw. plamy starcze (medyczna nazwa: brodawki łojotokowe), które usadawiają się zazwyczaj na grzbietach dłoni, a ich ilość i rozmiary niestety z czasem rosną. Brodawki łojotokowe do złudzenia przypominają przebarwienia. Są to nagromadzenia mas rogowo-łojowych, przylegające ściśle do skóry. Rozróżnienie pomiędzy przebarwieniami a brodawkami łojotokowymi jest czasami bardzo trudne, ale istotne, ponieważ oba rodzaje zmian inaczej się leczy.

Zabiegi rozjaśniające

Likwidowanie plam na dłoniach nie jest proste i w dużej mierze zależy od tego, jak głęboko tkwią. Niemniej istnieją zabiegi, które pomogą plamy na dłoniach przynajmniej rozjaśnić. Skuteczne w walce z przebarwieniami są pilingi, m.in. Easy Peel z kwasem trójchlorooctowym oraz zabiegi z użyciem kwasu glikolowego czy migdałowego. Poprzez złuszczenie warstw naskórka dochodzi do rozjaśnienia przebarwień oraz osłabienia produkcji melaniny.

Nowe możliwości pojawiły się wraz z zastosowaniem kwasu retinowego. Szczególnie chętnie jest on wykorzystywany w postaci tzw. żółtego pilingu, w skład którego wchodzi także związki hamujące działanie tyrozynazy, czyli enzymu biorącego udział w powstawaniu przebarwień (kwas kojowy, fitowy, azelainowy, witamina C). Dobre efekty (rozjaśnienie piegów i plam soczewicowatych) daje również zastosowanie 50% kwasu pirogronowego.

Aby osiągnąć spodziewany rezultat, trzeba wykonać 2-4 zabiegów, trwających ok. 15-20 minut. **Cena:** 150-300 zł.

Gdy zmiany są głębokie, warto poddać ręce wybielaniu Cosmelanem. W skład preparatu wchodzi arbutyna i kwasy: kojowy, fitowy, askorbinowy oraz retinol. Kuracja trwa miesiąc. Jest bardzo skuteczna, ale kosztowna.

Zapłacimy ok. 2000 zł.

Jak na dłonie działa laser i IPL?

Melanina, czyli ciemny barwnik skóry, ma szerokie spektrum pochłaniania światła, dlatego w leczeniu przebarwień z powodzeniem wykorzystuje się różnego rodzaju lasery i nielaserowe źródła światła (IPL – intensywne źródło światła). Terapii zmian barwnikowych dobrze służą lasery typu Q – switched (rubinowy, aleksandrytowy, Nd:Yag), lasery pulsacyjne o długim impulsie, np. Nd:Yag (532 nm), KTP (potasowo-tytanowo-fosforowy, 532 nm) oraz niektóre lasery diodowe.

Lasery czy IPL, emitując wiązki światła, trafiają dokładnie w plamę. Światło po dotarciu do barwnika zostaje zamienione w ciepło, które uszkadza zmienione miejsce. Czas i natężenie impulsu lekarz dobiera zależnie od głębokości i rozległości przebarwienia. To dość bolesny zabieg,

a skóra dłoni jest po nim zaczerwieniona. Po kilku dniach złuszczenia zobaczymy już efekt usunięcia średnio głębokich przebarwień i rozjaśnienia głębokich. Ile zabiegów: 1-5, średnio 3. **Cena:** 100-1000 zł – zależy od wielkości plam.

UWAGA! Powiodły się również próby usuwania zmian barwnikowych za pomocą urządzeń pracujących w technologii ELOS (Electro Optical Synergy) czy LHE (Pulsed Light and Heat Energy).

Inne metody

KRIOTERAPIA

Dobre wyniki w leczeniu przebarwień uzyskuje się stosując różne formy krioterapii, czyli zamrażania. W niedawno przeprowadzonych badaniach porównujących skuteczność krioterapii i 30% kwasu trójchlorooctowego (TCA) wykazano, że krioterapia była nawet bardziej skuteczna. Z reguły przeprowadza się 1-3 zabiegi. **Cena:** 50-200 zł.

MIKRODERMABRAZJA

Ta technika może być wykorzystywana zarówno w leczeniu przebarwień, jak i brodawek łojotokowych. Lepsze efekty uzyskuje się wtedy, gdy łączy się ją ze stosowaniem hydrochinonu lub pilingów zawierających alfa-hydroksykwasy bądź TCA. **Cena:** 100-200 zł.

ELEKTROKOAGULACJA

Czyli leczenie prądem o wysokiej częstotliwości z bardzo dobrym efektem stosuje się do usuwania brodawek łojotokowych. **Cena zabiegu:** 100-200 zł.

Czy krem pomoże?

Kremy wybielające przebarwień nie usuną, ale warto je stosować, by wspomóc działanie zabiegów przeprowadzonych w gabinecie dermatologa czy kosmetyczki. Zwykle zawierają one związki złuszczące: rozjaśniające plamy oraz redukujące aktywność melanocytów. Należy szukać tych, które mają w swoim składzie pochodne witaminy A, kwas azelainowy, kojowy, glikolowy, fitowy, alfa-liponowy, hydrochinon i pochodne arbutyny.

Co nowego?

Wciąż brakuje wystarczająco skutecznych metod leczenia przebarwień. Dlatego ciągle prowadzi się intensywne badania nad nowymi związkami odbarwiającymi. Do takich substancji można zaliczyć m.in. pochodne arbutyny, o silniejszym działaniu hamującym tyrozinazę (α -arbutyna i glikozydy α -arbutyny), uzyskiwane na drodze przemian hydrochinonu. W ostatnich latach przeprowadzono badania skuteczności nowych pochodnych witaminy A w leczeniu przebarwień, z których wynika, że mogą one stanowić alternatywną metodę w tego typu problemach skórnych.

UWAGA! Miesiąc po zabiegach skórę należy chronić przed słońcem. ■



foto: serwis prasowy LEA, FUTUR

DOSSIER: Ręce

Autor: dr n. med. **Paweł Surdział**, specjalista ortopeda i traumatolog
Klinika Chirurgii Endoskopowej, Poznań

Gdy ręce drętwieją....

Zdarza się, że skarżymy się na bóle i drętwienie rąk. Ku naszemu zaskoczeniu, z badań wynika, że częstą przyczyną tych dolegliwości są problemy z kręgosłupem. Siedzący tryb życia, długie godziny przy komputerze, mało ruchu, to najczęstszy obecnie model życia. Efekt? Okrągłe plecy, garbienie się, a potem bóle i trudne do wyleczenia choroby.

Sz szczególnie dotkliwe bywają bóle nocne. Zdrowy sen zaburza też nieprzyjemne uczucie drętwienia ramion. U niektórych osób dołączają do tych objawów osłabienie i zaniki mięśni oraz problemy z utrzymaniem przedmiotów w rękach. Dolegliwości dodatkowo pogłębia stres. Ich przyczyną są najczęściej tzw. zespoły uciskowe korzeni nerwowych i nerwów kończyn górnych.

Dlaczego tak się dzieje?

„Ręce mają swój początek w korze mózgowej, a kończą się na czubkach palców” twierdził dr Bunnel – znany ortopeda. W tym twierdzeniu jest wiele prawdy, gdyż wielkość kory mózgu, jaką zajmują tzw. pola czuciowe i ruchowe odpowiada całej reszcie ciała! Nerwy „na swojej drodze” do rąk przebiegają przez wiele przewężeń, w których łatwo mogą ulec uciśnięciu. Czasami nawet niewielki ucisk powoduje nieprzyjemne uczucie zimna, drętwienia, ból, ale też choroby przyczepów mięśni (tzw. entezopatie, np. „łokieć tenisisty”) w unerwionej okolicy ciała. Jeżeli te uciski występują na kilku poziomach, mogą przyczynić się do powstania różnych dolegliwości. Wystarczy wtedy niewielki wysiłek fizyczny, by wywołać chorobę.

Najczęściej spotykany jest tzw. zespół cieśni kanału nadgarstka, gdzie dziewięć ścięgien biegnie w ograniczonej przestrzeni razem z nerwem pośrodkowym. Nerw ten zaopatruje mięśnie kłębu kciuka, czuciowo – kciuk oraz palce: wskazujący i długi. Nasilone bóle, występujące najczęściej nad ranem, wypadanie przedmiotów z rąk, utrudnione wykonywanie precyzyjnych czynności, to główne objawy choroby. W niektórych przypadkach można ją wyleczyć bez zabiegu. Rzadko. Przeważnie dopiero drobny zabieg operacyjny, tzw. odbarczenie nerwu, pozwala pozbyć się dolegliwości.

Często jednak problem leży gdzie indziej, szczególnie gdy bolą barki, łokcie czy przedramiona, a dolegliwości

występują w czasie pracy biurowej (przy komputerze), podczas jazdy samochodem czy czytania w łóżku. Przyczyna tkwi w kręgach szyjnych, które przy pochyleniu głowy do przodu mogą ustawiać się w taki sposób, że uciskają na korzenie nerwowe formujące nerwy. Ucisk ten sprawia, że nerwy są pozbawione dostatecznej ilości krwi, ulegają obrzękowi i przestają normalnie pracować. Zaczyna się drętwienie i ból.

Jak sobie pomóc?

Kręgosłup nie znosi tak zwanych przeciążeń statycznych i bezruchu. Należy więc często przerywać pracę przy komputerze, zatrzymywać się podczas długiej jazdy samochodem, by wykonać kilka prostych ćwiczeń. Wystarczy poćwiczyć przez dwie minuty co godzinę, powtarzając każde ćwiczenie 5 razy, by poczuć się lepiej. Warunek? Musimy to robić systematycznie. Nie zrażajmy się bólem karku i pleców w pierwszym tygodniu takiego „treningu”. To przejdzie.

Ćwiczenie 1: Prostujemy plecy i wyciągamy głowę w górę (jak kogut przy pianiu).

Ćwiczenie 2: Prostujemy plecy i cofamy brodę ku tyłowi, tak by utworzyć „drugą brodę”.

Ćwiczenie 3: Ustawiając się w tej samej pozycji, wykonujemy skręty głowy w obie strony (spoglądamy przez ramię).

Jeśli w czasie ćwiczeń poczujemy, że do rąk lub ramion „wlewa się” ciepło i towarzyszy temu mrowienie, to znaczy, że ucisk na nerw ustąpił, a nerw otrzymał swoją dawkę krwi. Pamiętajmy, że kondycję kręgosłupa poprawiają też regularne masaże i uprawianie sportu, np. pływanie. Niekiedy jednak problem może okazać się poważniejszy, więc konieczna będzie porada ortopedy lub fizjoterapeuty. ■

DOSSIER: Ręce

Autor: **Joanna Nalborska**, kosmetyczka
Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm
www.viva-derm.pl

Modny manikiur

Wypielęgnowane dłonie powinien dopełniać starannie zrobiony manikiur. Każdy sezon ma zwykle coś nowego do zaproponowania w kwestii kolorów, sposobów nakładania lakieru. Warto pamiętać o jednym: lakier dobieramy do typu urody, odcienia skóry, ubioru.



Wymagania kobiet dotyczące manikiuru rosną. Obok trendów i zmieniających się mód interesuje nas również wygoda i szybkość jego wykonania. Zwróćmy uwagę, czy lakier nie zniszczy paznokci, czy baza podkładowa jest dobrej jakości, np. beztoluenowa zapobiega żółknięciu płytki oraz chroni ją przed wnikaniem preparatów.

Jaki kolor w tym sezonie?

Cały czas modne są: klasyczne bordo, czerwień oraz kolory łamane odcieniami starego złota. Na topie jest nadal fiolet, zarówno w metalicznej, intensywnej, jak i pop-artowskiej wersji.

KORAL. Dobrze współgra z modą na naturalność, która panuje już od kilku sezonów. Przełamuje surowość brązów i beżów, dodając paznokciom kobiecej kokieterii. Zamiast malować całe paznokcie na koral warto połączyć go z bielą lub srebrem, np. nakładając jasny kolor tuż przy nasadzie paznokcia, a ciemniejszym pokrywając resztę płytki – osiągamy w ten sposób efekt „odwróconego” manikiuru francuskiego.

RÓŻ. To najbardziej kobiecy z kolorów. Ma wiele odcieni, więc każda z nas dobrze w nim wygląda. Przy opalonych dłoniach wybieramy odcienie perłowe lub pastelowe. Przy jasnej karnacji – fuksje i malinę. Róż dodaje świeżości nawet ziemistej skórze dłoni. Działa odmładzająco, optycznie wygładza i rozświetla.

BIEL. Pasuje do opalonej jeszcze po lecie skóry dłoni. Możemy pomalować paznokcie na srebrzysty lub perłowy kolor. Ładny efekt osiągniemy, sięgając po lakier do malowania końcówek frenchu i pokryjemy nim całą płytkę paznokcia. Nada im matowy, nieco plastikowy wygląd.

CZERN. Modna już w zeszłym roku. W tym sezonie do gamy lakierów w kolorze czarnym doszły emalie – lekko opalizujące i z diamentowym połyskiem. Dzięki temu kolor na paznokciach staje się wielowymiarowy. Czerń wygląda najlepiej na paznokciach w kształcie migdała.

BARWY OPALIZUJĄCE, czyli: platyna, miedź, złoto, srebro. To kolory doskonałe na wieczorne przyjęcie. W tym sezonie wystarczy pomalować paznokcie połyskującą barwą, bez dodatkowego zdobienia ich różnymi motywami czy kryształkami. Takie kolory najlepiej prezentują się na krótkich, opiłowanych na kwadratowo paznokciach z zaokrąglonymi bokami. Kobiety, które nie boją się eksperymentować, mogą sięgnąć po dwa opalizujące kolory: stare złoto oraz miedź i malować nimi paznokcie na przemian.

Pytania do Eksperta

Odpowiada: Agnieszka Kisiel, Nailbar w Warszawie
Z czego powinnyśmy teraz w manikiurze zdecydowanie zrezygnować?

Unikajmy ostrych krzykliwych barw, niebieskości i nadmiaru ozdób na paznokciach. Jeśli wzór, to mały, i nie na wszystkich palcach, tylko np. na kciuku i palcu serdecznym. Modny ostatnio wzorek: na pomalowane paznokcie nakładamy dwie krople lakieru obok siebie: czarną i białą. Mieszamy je wykałaczką i po wyschnięciu pokrywamy utwardzaczem.

Co jest „dozwolone” z poprzednich sezonów?

Wciąż na topie utrzymuje się manikiur francuski – ponadczasowy, niezmiennie lubiany przez kobiety. Nic dziwnego, paznokcie zawsze wyglądają naturalnie i ładnie. Jest uniwersalny: nadaje się do pracy i na bankiet.

Jakie są najnowsze trendy na jesień?

Nosimy paznokcie niezbyt długie i nadajemy im naturalny kształt. Zalecałabym zrezygnowanie z tipsów, które niszczą płytkę paznokcia i są po prostu niemodne. Po lecie warto poddać paznokcie regenerującemu zabiegowi spa, np. z olejkami ziołowymi, a rękom wysuszonym słońcem zafundować kąpiel w parafinie albo w ciepłym wosku. ■

foto: serwis prasowy Sally Hansen

Estetyczny zabieg: **mezoterapia bezigłowa**

Jeszcze do niedawna koktajle leczniczych substancji były wprowadzane w głąb skóry jedynie za pomocą igły. W medycynie estetycznej coraz bardziej widoczna staje się tendencja, by zabiegi były bezbolesne, krótkie i dawały poczucie komfortu pacjentom. Odpowiedzią jest m.in. mezoterapia bezigłowa.

Podobnie jak klasyczna mezoterapia, ta nowa metoda pozwala wnikać substancjom pielęgnacyjnym dokładnie w to miejsce, w którym są aplikowane – do skóry lub tkanki tłuszczowej. Z tym że zamiast igły lub specjalnego pistoletu używa się urządzeń zakończonych głowicą. Ich działanie opiera się na systemie elektroporacji, wykorzystującym fale elektromagnetyczne o odpowiedniej częstotliwości i intensywności. Poprzez pobudzanie skóry impulsami zostają otwarte kanały białkowe oraz wodne, tzw. akwaporyny, co powoduje, że koktajl substancji pielęgnacyjnych jest transportowany głęboko i równomiernie rozprowadzany. Dzięki takiej stymulacji preparaty przenikają nie tylko przez warstwę rogową naskórki, ale także poprzez błony komórkowe, docierając do wnętrza komórek. Wzmacnia to ich działanie, np. ułatwia spalanie tłuszczu w komórkach tłuszczowych.

Dla kogo ta terapia?

Mezoterapia bezigłowa może być stosowana zarówno na twarz, jak i na ciało (w programie anti-aging, liftującym, nawilżającym, przeciwprzebarwieniowym, a także w programie przeciwzapalnym, np. w atopowym zapaleniu skóry czy w łojotokowym zapaleniu skóry). Przynosi dobre efekty w leczeniu cellulitu. Wykorzystuje się ją także do likwidowania otyłości czy rozstępów. W mieszaninach leczniczych stosuje się substancje przyspieszające metabolizm tłuszczów, poprawiające mikrokrążenie w skórze, wpływające na polepszenie struktury tkanki łącznej i jej regenerację.

I dobra wiadomość dla tych, którzy mają problemy z wypadaniem włosów! Mezoterapia bez użycia igły znacznie poprawia ich kondycję, a nawet leczy łysienie. Jest przydatna zarówno w leczeniu łysienia androgenowego, jak i plackowatego – w zależności od tego, jaka mieszanina substancji leczniczych zostanie użyta. Wykorzystywana dotąd w tym celu mezoterapia klasyczna dawała wprawdzie dobre efekty terapeutyczne, ale była bardzo bolesna, więc nie miała zbyt wielu zwolenników.

Przeciwwskazania

Nie można jej przeprowadzać:

- u pacjentów z rozrusznikiem serca,
- z epilepsją,
- u kobiet w ciąży,
- przy nasilonych zmianach trądzikowych.

Jak wygląda zabieg?

Lekarz nanosi odpowiednio przygotowaną mieszaninę substancji bezpośrednio na skórę. Można przykryć ją folią, co zapobiegnie parowaniu. Składniki pielęgnacyjne są wmasowywane w ciało za pomocą głowicy urządzenia. Aby wzmocnić ich działanie, przed zabiegiem można wykonać mikrodermabrazję, ścierając warstwę zrogowaciałą naskórki specjalnym papierem lub urządzeniem do mikrodermabrazji.

Niewątpliwą zaletą tej formy mezoterapii jest jej bezinwazyjność. Na pewno przypadnie do gustu osobom, które boją się zastrzyków, bo podczas zabiegu

nie odczuwa się bólu. Tuż po nim nie ma siniaków, obrzęków, może jedynie wystąpić niewielkie, przemijające zaczerwienienie. Pacjent może od razu po zabiegu wrócić do codziennych zajęć. Sesja zabiegowa trwa ok.

30 min. Najczęściej, by terapia przyniosła oczekiwane rezultaty, trzeba wykonać całą serię zabiegów, np. w przypadku modelowania ciała 5-6, w odmładzaniu twarzy wystarczą 3-4. ■

Efekty zabiegu z użyciem Meso Sense I.M.R.F.

Przed kuracją



Po pierwszej kuracji



Po drugiej kuracji



Przed kuracją



Po pierwszej kuracji



Po drugiej kuracji



foto: serwis prasowy L.E.A. Future

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

EKSPERT *poleca*

Aqualia Thermal – Vichy – intensywne nawilżanie

- Nawilżanie skóry to podstawa codziennej pielęgnacji. Krem Vichy Aqualia Thermal nawodni skórę przez 24 godziny. Zawiera wodę termalną z Vichy, bogatą w rzadkie minerały, które działają wzmacniająco i kojąco. Po raz pierwszy woda termalna i Hyaluronine Active™ (najsilniejsza substancja nawilżająca) zostały zamknięte w mikrokapsułkach, z których uwalniane są dopiero w komórkach skóry. Dzięki temu ich skuteczność wzrasta czterokrotnie. Efektem stosowania kremu jest dobrze nawilżona, elastyczna i miękka skóra.

Cena: tubka – 61 zł/40 ml, słoik – 71 zł/50 ml. Dostępne w aptekach.



Serum Super-Hydratant Orlane – doskonałe nawodnienie

- Nowe serum Orlane przywróci świeżość odwodnionej skórze. Pobudza naturalne procesy nawilżania, jednocześnie wypełniając zmarszczki spowodowane odwodnieniem. Stymuluje produkcję kwasu hialuronowego (którego wraz z wiekiem ubywa), dlatego skóra staje się bardziej elastyczna i jędrna. Twarz wygląda promiennie i młodo. Kosmetyk ma konsystencję żelu-emulsji i znakomicie się wchłania. Zawiera wyciąg z bratka trójbarwnego oraz kompleks roślinny B21 Bio-Energic.

Cena: 450 zł/30 ml. Dostępne w Perfumeriach Marionnaud.

Skin Tech Actilift – na twarz, szyję i dekolt

- Jak dowodzą badania kliniczne, krem Actilift z DMAE pomoże odzyskać skórze jędrność, elastyczność i dobrze nawilży. Poprzez stymulację skurczu włókien mięśniowych poprawia napięcie skóry. Służy do pielęgnacji zarówno twarzy, jak i szyi oraz dekolту. Jest przeznaczony do stosowania na noc, ale także na dzień. Ochroni skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, zapobiegnie negatywnym skutkom wpływu wolnych rodników na skórę. Skin Tech proponuje również wersję Actilift do ciała.

Cena: krem do twarzy – 115 zł/50 ml; mleczko do ciała – 115 zł/200 ml. Dostępny w wybranych drogeriach.



Ferox Pure Pulp, Veld's – koktajl młodości

- Veld's – nowa francuska marka produkująca dermokosmetyki – debiutuje na polskim rynku, wprowadzając swój produkt: żel wygładzający na bazie afrykańskiej rośliny Aloe Ferox. Zawiera ona silne stężenie polisacharydów, które absorbują wodę i wiążą ją na powierzchni skóry. Pod wpływem ich działania skóra staje się bardziej jednorodna i gęsta. Pure Pulp wzbogacono dodatkowo palmitynianem witaminy A – czyli witaminy młodości, co zmniejsza zmiany spowodowane starzeniem się skóry. Kosmetyk możemy stosować samodzielnie lub zmieszany z innym produktem pielęgnacyjnym, np. kremem, którego używamy na co dzień. Jest też doskonałą bazą pod makijaż. Ma wygodny dozownik z pompką, więc można nałożyć precyzyjnie właściwą ilość preparatu.

Cena: 249 zł/30 ml. Dostępny w perfumeriach selektywnych.

3 D Lift Therapy Dermika – kosmeceutyczna korekcja zmarszczek

- W laboratoriach Dermiki opracowano specjalny program, który jest uzupełnieniem zabiegów estetycznych i z zakresu chirurgii plastycznej. Badania potwierdziły, że regularne stosowanie kosmetyków z tej linii utrwała i wydłuża efekt zabiegów. Seria jest przeznaczona dla osób z wyraźnymi objawami starzenia się skóry twarzy i szyi. Kosmetyki działają nie tylko na naskórek, ale i na skórę właściwą, dlatego dają bardzo dobry efekt – zwiększają jędrność skóry o 50%, redukują zmarszczki, poprawiają kontur twarzy. 3 D Lift Therapy można kupić w dwóch zestawach: 3 STEPS i 4 STEPS (preparaty stosuje się kolejno – krok po kroku).

Zestaw 3 STEPS – 290 zł/ 4 preparaty

Zestaw 4 STEPS – 490 zł/ 5 preparatów



La Roche-Posay – Substiane – odbuduje struktury skóry

- Kobiety po 50. roku życia oczekują od kosmetyków najwyższej skuteczności. Nowy produkt La Roche-Posay spełnia te wymagania. Krem Substiane wzmacnia strukturę podporową skóry twarzy. Dzieje się tak dzięki małej cząsteczce Pro-Xylane™ (użytej w kremie w stężeniu 5%), która pomaga odbudować substancję budulcową skóry: następuje wzrost syntezy glikozaminoglikanów – skóra wypełnia się. Staje się także bardziej jędrna z powodu pobudzenia produkcji kolagenu. Efektem działania kremu jest zmniejszenie zmarszczek, podniesienie wiotczących rysów twarzy. Warto krem polecić osobom, które wymagają od kosmetyku nie tylko najwyższej skuteczności dermatologicznej, ale także komfortu stosowania: krem ma aksamitną konsystencję i znakomicie się wchłania.

Cena: 99 zł/40 ml

Dostępny w aptekach.

Nuxe Paris – Etincelante® – dotlenią i przywrócą blask

- Inspiracją do stworzenia kompleksu kosmetyków Etincelante® są zabiegi przeprowadzane w gabinetach dermatologii estetycznej. W skład serii wchodzi krem z kwasami owocowymi, który złuszcza naskórek, wygładzając różne niedoskonałości oraz delikatna emulsja – doda skórze blasku, dotleni ją i nawilży. Krem świetnie nadaje się do pielęgnacji cery z problemami, np. tłustej, z rozszerzonymi porami. Gdy skóra jest matowa, zmęczona stresem i podrażniona zanieczyszczeniami środowiska, warto sięgnąć po emulsję i stosować ją rano przed wyjściem z domu. Można wymieszać kilka kropeł emulsji z kremem, którego zazwyczaj używamy.

Cena: krem – 120 zł, emulsja – 109 zł

Dostępne w wybranych aptekach w całym kraju.



Active Vitamin C – hit, który opóźni starzenie się skóry

- W Laboratorium Andre Zagozda powstał nowy produkt – czysta ustabilizowana witamina C w bardzo wysokim stężeniu (25%). Ma postać pudru, który można stosować samodzielnie lub w połączeniu (w dowolnej proporcji) z kremami AZ Laboratory. Dzięki zawartym w nich nośnikom witamina jest transportowana do skóry. Witamina C w pudrze skutecznie pokona wolne rodniki, uaktywni syntezę kolagenu i elastyny, pomoże zredukować zmarszczki. Doskonale poradzi sobie z przebarwieniami skóry, które często ujawniają się po lecie. Cera nabierze blasku i witalności. Active Vitamin C nadaje się dla skóry młodej, bo opóźnia pojawienie się pierwszych zmarszczek, cerę dojrzałą z kolei zregeneruje, zwiększy jej sprężystość. Dobre efekty przyniesie skórze tłustej: zmniejszy wydzielanie sebum i wygładzi nierówności.

Cena: 104 zł/ fiołka

Dostępna w renomowanych gabinetach lekarskich.

Zmiany naczyniowe – metody leczenia

Przybierają różnorodną postać: rozszerzonych naczynek, rumieńców, naczynek. Ale niezależnie od ich rodzaju dla wielu osób zmiany naczyniowe, zwłaszcza na twarzy, stanowią duży problem. Pomocy w ich likwidowaniu najlepiej szukać w gabinecie dermatologa.

Podstawową metodą stosowaną obecnie w leczeniu zmian naczyniowych jest terapia laserowa. W tym celu wykorzystuje się różne typy laserów, m.in. tzw. lasery KTP (potaśowo-tytanowo-fosforanowe), diodowe oraz neodymowo-yagowe. Skutecznie radzi sobie z problemami naczyniowymi skóry także IPL – Intense Pulsed Light. Urządzenia wytwarzające IPL, czyli silny impuls światła, od dziesięciu lat służą także do leczenia zmian barwnikowych, do depilacji oraz do fotoodmładzania. Emitowane przez nie światło podgrzewa zmianę chorobową do takiej temperatury, by zlikwidować defekt, bez uszkodzenia otaczającej ją zdrowej skóry.

Metoda przynosi dobre rezultaty w usuwaniu rozszerzonych naczynek na twarzy, rumieńców, a także naczynek: gwiaździstych, płaskich (o metodach ich zwalczania pisaliśmy w numerze 8 Eksperta) oraz umiejscowionych na ustach.

Rozszerzone naczynka na twarzy (teleangiektazje)

Występują częściej u kobiet niż u mężczyzn. To zwykle tylko defekt kosmetyczny, czasami również jeden z objawów choroby skóry, np. trądziku różowatego. Główną przyczyną powstawania rozszerzonych naczynek są predyspozycje genetyczne (w 80 procentach). Zmiany mogą wywołać także: nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe, zimno, mróz, wiatr.

Leczenie teleangiektazji na twarzy metodą IPL polega na naświetlaniu całej skóry policzków lub nosa. Zabieg trwa 10-30 min, w zależności od wielkości naświetlanej powierzchni. Pojedyncze impulsy IPL odczuwa się jak ukłucie igłą lub „kopnięcie” prądem. Aby zmniejszyć uczucie bólu, na leczoną powierzchnię nawiewa się zimne

powietrze. Stosowanie kremów znieczulających jest niewskazane, ponieważ obkurczają one naczynia. Po zabiegu skóra jest zaczerwieniona, ciepła, więc chłodzi się ją zimnymi okładami. Mogą powstać siniaki, które wchłaniają się w ciągu kilku lub nawet kilkunastu dni. Jeżeli pojawi się obrzęk twarzy (spuchnięcie), ustępuje po 3-4 dniach.

Efekt: Po pierwszym zabiegu zazwyczaj udaje się usunąć ok. 40-60% naczynek, następny likwiduje ok. 20%. Najbardziej odporne na leczenie są naczynka na skrzydełkach nosa. Zdarza się, że kilka tygodni po zabiegu powracają. Zalecana liczba zabiegów: 1-3, w odstępach co najmniej 8 tygodni.

Cena: policzki – 500 zł, nos – 300 zł, policzki i nos – 600 zł.

Rumieńce

Niekiedy pojawiają się pod wpływem różnych czynników: stresu, wysiłku fizycznego, mrozu czy po spożyciu alkoholu – to tzw. rumieńce napadowe, które po pewnym czasie ustępują. Ich przyczyną jest nadmierna kurczliwość naczynek – genetyczna i indywidualna cecha występująca u niektórych osób. Na tego typu zmiany lasery czy IPL nie mają żadnego wpływu.

Leczenie światłem można natomiast zastosować w przypadku rumieńca utrwalonego, który jest spowodowany nadmierną ilością powierzchownie umiejscowionych naczynek. Jego cechą charakterystyczną jest to, że utrzymuje się przez cały czas.

Uwaga! Rumieńców utrwalonych zwykle nie da się usunąć całkowicie, ale można osiągnąć znaczną poprawę. Zabieg wykonuje się podobnie jak usuwanie rozszerzonych naczynek na twarzy.

Liczba zalecanych zabiegów: najlepiej wykonać 2-4, w odstępach co najmniej 8 tygodni.

Cena: 500 zł.

Naczyniaki gwiaździste

Nazywane przez pacjentów pękniętym naczynkiem. Zwykle występują u dzieci i młodych dorosłych. Umiejscawiają się najczęściej w górnej części policzków. Mają kształt gwiazdki: w środkowej części znajduje się kropeczka, od której promieniście odchodzą rozszerzone naczynka krwionośne – stąd nazwa.

Do całkowitego usunięcia tych naczyniaków wystarcza jeden zabieg, na który składa się jeden lub kilka „strzałów”. Zabieg trwa bardzo krótko, właściwie kilka

sekund. Naczyniak albo znika od razu, albo robi się sino-fioletowy. Siniak po kilku dniach wchłania się. Liczba zalecanych zabiegów: wystarczy jeden.

Cena: 200 zł.

Naczyniaki na ustach

To rzadziej spotykana forma naczyniaków. Zwykle występują u osób starszych. Mają wielkość kilku milimetrów, okrągły kształt i fioletową barwę. Po naświetlaniu IPL naczynia wchłaniają się całkowicie po 3-4 tygodniach.

Liczba zalecanych zabiegów: poprawa następuje już po jednym zabiegu.

Cena: 200 zł. ■

Zdjęcia: przed zabiegiem...



...po zabiegu



Konsultacja: dr Ewa Kaniowska, Dermapuls,
Wrocław www.derma-puls.pl,
Andrzej Czamara, kanclerz Wyższej Szkoły
Fizjoterapii we Wrocławiu

Dermatolog, kosmetyczka, kosmetolog

– co warto wiedzieć, zanim
odwiedzisz gabinet

Już chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że poprawianie urody w gabinecie lekarza lub kosmetyczki ma sens. Gdy widzimy w lustrze odmłodzoną i zrelaksowaną twarz, trudno zaprzeczyć: zabiegi dają naprawdę niezłe efekty. Mimo że wiedza na ich temat ciągle rośnie, nie zawsze mamy pewność, kto i jaki zabieg może wykonać: kiedy pójść do kosmetyczki, a jakie problemy skórne rozwiąże dermatolog. Postaramy się to przybliżyć.

Wybór właściwego lekarza, który wykona zabieg, to pierwsza i najważniejsza sprawa, o jakiej warto pamiętać, gdy decydujemy się na poprawę wyglądu. Pozwoli to uniknąć przykrych niespodzianek w postaci powikłań, których konsekwencje mogą się ciągnąć przez długie lata.

LEKARZ DERMATOLOG – zajmuje się leczeniem chorób skóry oraz ich szeroko pojętą profilaktyką (m.in. nowotworową), likwidowaniem różnego rodzaju defektów skórnych: blizn, rozstępów. Często wykonuje również zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, których szybki rozwój obserwujemy od 10 lat. Lekarze wciąż udoskonalają metody leczenia, zdobywając wiedzę na szkoleniach, podczas praktycznych warsztatów. Mają dostęp do najnowszych badań, publikacji i preparatów.

KOSMETYCZKA – absolwentka policealnego studium zawodowego, dającego tytuł technika usług kosmetycznych. Może prowadzić gabinet kosmetyczny z ofertą zabiegów pielęgnacyjnych, upiększających i higienicznych na twarz i ciało. Dawniej jej kompetencje były jasno określone – mogła wykonywać tylko zabiegi nieprzerywające ciągłości naskórka. W miarę rozwoju nowych technik zabiegowych rozgraniczenie, które zabiegi można zrobić u kosmetyczki jest trudniejsze. Gabinety kosmetyczne poszerzyły o niektóre z nich swoją ofertę. Można tu np.

wykonać mikrodermabrazję, pilingi z użyciem preparatów o małych stężeniach.

KOSMETOLOG – absolwent wyższej szkoły o kierunku: *Kosmetologia*. Takie szkoły znajdują się m.in. we Wrocławiu, Warszawie, Łodzi, Poznaniu. Kosmetolog jest uprawniony do prowadzenia gabinetu kosmetycznego oraz pracy w firmie produkującej kosmetyki.

Absolwent szkoły może wykonywać zabiegi kosmetyczne, higieniczne i pielęgnacyjne ciała, manikiur, pediur itd., a także kosmetykę specjalistyczną na zlecenie lekarza. Opuszcza uczelnię z dużą wiedzą medyczną, ale i świadomością, że leczyć może tylko lekarz. Gdy na skórze pojawia się problem dermatologiczny, odsyła do specjalisty.

W gabinecie dermatologii estetycznej

Współczesna medycyna estetyczna zmierza do tego, by zabiegi były nieinwazyjne. Nowoczesne metody odmładzania skóry nazywa się często lunchowymi, bo zabiegi trwają nie dłużej niż pół godziny i nie pozostawiają widocznych śladów na skórze. Wystarczy korektor, delikatny makijaż i tuż po nich możemy wrócić do pracy. Zagrożenia mogą wynikać z nieumiejętnego stosowania różnych technik oraz z braku wiedzy na temat ich

działania. Dlatego nieobojętne jest, kto te zabiegi wykonuje. „Lekarze zajmujący się medycyną estetyczną – jak mówi znany francuski dermatolog Pierre Andre – powinni w swojej praktyce stosować metody bezpieczne lub opanowane w najmniejszych szczegółach”. Tylko wtedy można osiągnąć najlepsze rezultaty lecznicze i uniknąć powikłań. Decydując się na zabieg upiększający w gabinecie dermatologa, warto wcześniej zrobić staranne rozpoznanie.

Przed zabiegami medycyny estetycznej

1. Spróbujmy się zorientować, na czym polega zabieg i jakie mogą być konsekwencje, gdy coś się nie powiedzie. Od doświadczonego lekarza dowiemy się wiele, także o preparatach używanych do zabiegów.
2. Dermatolog powinien zawsze poinformować pacjenta o ewentualnych powikłaniach.
3. Ryzyko zabiegów związanych z ostrykiowaniem wiąże się ściśle z doświadczeniem lekarza, który je wykonuje, dlatego powinien być on wieloletnim praktykiem.
4. Nie bez znaczenia jest także renoma gabinetu. Sprawdźmy, jak długo istnieje i jaką się cieszy opinią. Ważne jest, aby lekarz na bieżąco się szkolił, brał udział w sympozjach i praktycznych warsztatach – świadczą o tym certyfikaty zawieszane na ścianach gabinetu.

Kiedy do kosmetyczki, kosmetologa?

Gabinety kosmetyczne od lat oferują usługi w zakresie pielęgnacji cery. Tu można się zrelaksować, poddać masażom, zrobić pedikiur czy manikiur. Godzina na fotelu w gabinecie kosmetyczki i czujemy się jak nowo narodzone. Regularne zabiegi kosmetyczne dostarczają skórze niezbędnych składników odżywczych, witamin, nawilżają, czyszczą i pojędrniają, utrzymując ją przez cały czas w dobrej formie. Działają profilaktycznie, bo skóra jest systematycznie pobudzana, przez co naskórek łatwiej się odnawia.

Kosmetyczka pomaga nam w tym, by skóra nie zesztażała się zbyt szybko i zawsze wyglądała świeżo. Dobrze przygotowana skóra łatwiej potem znosi wszelkie zabiegi odmładzające w gabinecie dermatologa.

Jakie zabiegi kto?

Najprościej można podzielić zabiegi na: medyczne, które może wykonywać lekarz oraz kosmetyczne, pielęgnacyjne – przeprowadzane przez kosmetyczkę.

Które wykona lekarz?

Do zabiegów przeprowadzanych wyłącznie przez lekarza należą:

- zabiegi z użyciem toksyny botulinowej;
- korekta zmarszczek, modelowanie ust z użyciem wypełniaczy, np. kwasu hialuronowego, kolagenu itp.;
- mezoterapia igłowa;
- ultradźwięki;
- elektroagulacja – usuwanie zmian skórnych;
- pilingi chemiczne o dużych stężeniach;
- zabiegi laserowe: zamykanie naczynek, usuwanie owłosienia i tatuaży;
- IPL;
- fotoodmładzanie.

Które kosmetyczka?

Trzymając się starej zasady, lepiej by nie przerywały ciągłości naskórka. Np. do pilingów kosmetyczki mogą używać tylko preparatów o niskich stężeniach. W niektórych gabinetach spotkamy lasery. Uwaga! Nie ma jasno określonych zasad, do jakich parametrów lasery mogą używać kosmetyczki, ale trwają prace nad ustaleniem tego. Oto niektóre zabiegi robione u kosmetyczki:

- regenerujące, odżywcze, nawilżające, liftingujące
- jonoforeza
- cryolift
- depilacja woskiem
- zabiegi na dłonie i stopy
- zabiegi na ciało: antycellulitowe, nawilżające, ujędrniające
- endermologie
- masaż klasyczny
- regulacja i henna brwi
- manikiur i pedikiur.

Wybieramy gabinet kosmetyczny

1. Najlepiej gdy jest to renomowany gabinet, np. znanej marki kosmetycznej. Jeżeli jest prywatny, sprawdźmy, czy na ścianie wisi dyplom określający umiejętności zawodowe kosmetyczki.
2. Zwróćmy uwagę, jak jest wyposażony gabinet oraz jakich przyborów i produktów używa kosmetyczka – powinny mieć atesty. Niezmiernie ważne są też czystość i higiena, zachowanie sterylności podczas wykonywania zabiegów.
3. Poprośmy o wykaz usług wraz z cennikiem, żeby koszt zabiegu nie zaskoczył nas po jego wykonaniu.
4. Gdy po raz pierwszy odwiedzamy gabinet, kosmetyczka powinna zapytać o nasze sposoby pielęgnowania skóry, tryb życia.
5. **Pamiętajmy!** Jeżeli mamy jakiś problem dermatologiczny, wykwalifikowana kosmetyczka odmówi wykonania zabiegu i odeśle nas do lekarza specjalisty. ■

WARTO WIEDZIEĆ! W Polsce istnieje już wiele gabinetów, w których kosmetyczki i lekarze ze sobą współpracują. Taki team dobrze się sprawdza – kosmetyczka wykonuje zabiegi pielęgnacyjne oraz przygotowuje skórę do zabiegów specjalistycznych wykonywanych przez lekarza.

■ Jak dba o siebie:

Monika Jaruzelska

Monika Jaruzelska z wykształcenia jest filologiem polskim. Po studiach przez 8 lat kierowała działem stylizacji w miesięczniku „Twój Styl”. Uznawana jest za twórczynię polskiej szkoły stylizacji. Pracowała też jako wiceprezes firmy odzieżowej Deni Cler oraz dyrektor kreatywny znanej firmy jubilerskiej Kruk. Obecnie prowadzi własną Szkołę Stylu, pomagającą w kreowaniu wizerunku zewnętrznego i dress code. Monika Jaruzelska od lat zajmuje wysoką pozycję w rankingach najlepiej ubierających się Polek. Jest mamą 3,5-letniego Gustawa.



E. Jakie są plusy i minusy bycia czterdziolatką?

M.J. Plusem jest na pewno samoświadomość, którą osiąga się w tym wieku: już zwykle nie podejmujemy nieprześlanych decyzji, których potem możemy żałować. Minusem jest jednak to, że za późno już, niestety, na naprawę błędów popełnionych w młodości. Z wiekiem oczywiście zmienia się też nasz wygląd. Kiedy patrzę na moje zdjęcia z przeszłości i obecne, widzę upływ czasu. Ale – tak naprawdę – w moim życiu nie ma to większego znaczenia.

E. Zawodowo zajmujesz się stylizacją, więc Twój wygląd jest niejako Twoją wizytówką. Jak dbasz o siebie na co dzień i czy odwiedzasz jakieś gabinety?

M.J. Rzeczywiście, to jak się prezentuję, na pewno jest ważne w mojej pracy, ale hipokryzją byłoby ubieranie się tylko dla innych. Ja bardzo lubię wygodę, np. na co dzień praktycznie nie robię makijażu, nie lubię też rzucać się w oczy swoim wyglądem. Myślę, że kobiety generalnie dzielą się, mówiąc obrazowo, na: „towar z wystawy” i „produkt spod lady”. Ja zaliczam się do tych drugich. Moja codzienna pielęgnacja to stosowanie dobrych kremów nawilżających i balsamów do ciała. Z zabiegów w gabinetach oczywiście korzystam, ale dzielę je na te, które traktuję jak obowiązek (np. wosk, henna, oczyszczanie) i te, którym poddaję się z przyjemnością, czyli wszelkie zabiegi na ciało. Jednym z moich ulubionych jest zabieg Thalgo, w trakcie którego wykonuje się m.in. piling solny połączony z masażem. Ostatnio

odkryłam też nowy salon Vive la Sante, gdzie proponują doskonałe zabiegi na kręgosłup.

E. Czy możesz nam opowiedzieć trochę więcej o pracy, którą teraz wykonujesz?

M.J. Kilka miesięcy temu założyłam własną Szkołę Stylu, gdzie uczę kobiety, jak odnaleźć swój indywidualny styl, jak odmłodzić wygląd poprzez ubranie, makijaż, fryzurę, jak wyszczuplić sylwetkę itd. Współpracuję m.in. z Beatą Tyszkiewicz, która uczy zasad savoir vivre`u i Agnieszką Martyną – jedną z najlepszych polskich modelek. Agnieszka prezentuje ćwiczenia pomagające poruszać się z gracją.

E. Czy zdarza się, że oprócz zmiany sposobu ubierania, fryzury i makijażu sugerujesz klientce np. wizytę w salonie dermatologa estetycznego lub chirurga plastyka?

M.J. To wynika z indywidualnego kontaktu z klientem. Muszę dobrze poznać osoby, z którymi współpracuję, wyczuć, na ile siebie akceptują. Dopiero wtedy decyduję, czy można powiedzieć o tym, że wskazana byłaby np. ingerencja chirurga plastyka czy stomatologa.

E. Jak oceniasz Polki na tle przedstawicielek innych narodowości? Czy powinnyśmy mieć kompleksy wobec nowoczesnych Europejek?

M.J. Kompleksów na pewno nie, zwłaszcza że w różnych krajach pojęcie kobiety eleganckiej jest różnie rozumiane. Są takie kraje, jak Włochy czy Francja, które mają swoją wyraźną specyfikę. Włoszki są niesłychanie zadbane i kobiece, nawet po 50. epatują seksapilem i erotyzmem. Kobiety we Włoszech generalnie lubią mocny makijaż, opaleniznę, dużo biżuterii. Natomiast Francuzki bardzo dbają o zdrowe, ładne włosy, piękną cerę i idealną figurę. Moim zdaniem Polki mają dobry gust i umieją o sobie zadbać.

E. Praca na własny rachunek zabiera Ci dużo czasu. Jak godzisz to z wychowywaniem małego synka?

M.J. Staram się to rozgraniczać, chociaż teraz jestem w takim momencie życia, że praca „wchodzi mi do domu”. Czasami jestem zmęczona i nie mam siły np. bawić się z małym w berka, ale zawsze znajdę czas na poczytanie mu bajki. I wtedy telefon jest wyłączony.

E. Jaki jest Twój sposób na relaks?

M.J. Zabiegi na ciało, o których już wspominałam, i kąpiel relaksująca w wannie. Kiedyś lubiłam wyjeżdżać na kilka dni do jakiegoś ośrodka, gdzie korzystałam

z serii zabiegów regenerujących. Teraz zjadłoby mnie wyrzuty sumienia wobec syna. Pewnie za parę lat będę mogła już wyjeżdżać z nim, np. do spa.

E. Korzystając z okazji, na zakończenie naszej rozmowy poprosimy Cię o parę wskazówek, co jest modne w tym sezonie.

M.J. W łaski projektantów znowu wrócił klasyczny styl angielski. Jest dużo dzianin, kaszmiru, zamszowe i tweedowe marynarki, wysokie buty – jak do konnej jazdy, kręciaste szaliki. Dominują kolory angielskiej wsi, a więc brązy, beże, różne odmiany zieleni. Ważne jest, aby wyglądać trochę staroświecko, a nie współcześnie. Przyznam, że bardzo lubię ten styl. ■

Rozmawiała: BRYGIDA REKOWSKA



foto: Piotr Pępiński/Medialura

Warto Poznać:

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

dr Krystyna Pawełczyk-Pala



W 1996 roku ukończyła Śląską Akademię Medyczną. Specjalizację w dziedzinie dermatologii i wenerologii uzyskała w Klinice Dermatologii i Wenerologii w Katowicach. Już podczas studiów interesowała się problemami starzejącej się skóry. Dzisiaj z całą pewnością może stwierdzić, że były to początki jej fascynacji rozwijającą się wówczas dermatologią estetyczną, która zawsze pozostanie jej pasją.

Dr K. Pala jest członkiem Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych, Europejskiego Stowarzyszenia Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej.

W 2001 roku założyła swój pierwszy gabinet oferujący zabiegi z zakresu dermatologii estetycznej. W tej chwili na Śląsku jest już cała sieć gabinetów medycyny estetycznej „Juwena”, które znajdują się m.in. w Katowicach, Gliwicach, Bielsku-Białej. Wszystkie proponują kompleksowe usługi z zakresu dermatologii, dermatochirurgii, dermatologii estetycznej i laseroterapii, uzupełnione o usługi profesjonalnej kosmetyki. Są wyposażone w nowoczesny sprzęt, m.in. lasery do usuwania owłosienia i zmian naczyniowych, fotodmładzania i terapii trądziku.

Dr K. Pala dba na co dzień o to, aby oferta zabiegowa była cały czas poszerzana. Nowością w zakresie odmładzania skóry są w gabinetach „Juwena” zabiegi wykorzystujące metodę radiofrekwencji, typu Thermage.

Dziś zespół „Juwena” to grono kilkunastu osób: lekarze dermatolodzy, chirurg, anestezjolog, kosmolog oraz profesjonalne kosmetyczki, pielęgniarki, dietetyki i fizjoterapeuta.

Pani Doktor stara się pogodzić pracę w swoich gabinetach z obowiązkami rodzinnymi. Jest szczęśliwą mamą Pauliny – lat 14 i Kuby – lat 6. Wolny czas spędza aktywnie – jeździ na nartach, chętnie także gra w tenisa. ■

www.juwena.pl



energia **piękna**

zabiegi nowej generacji

 tmt system™

Mezoterapia bezigłowa - nowy sposób transportu substancji w leczeniu zmarszczek, cellulitu, rozstępów, wiotkości i przebarwień.

TMT system pozwala osiągnąć wspaniałe efekty poprawy kondycji skóry i pozbyć się cellulitu bez konieczności poddawania się zabiegom chirurgicznym czy zastrzykom, bez niepożądanych skutków ubocznych takich jak ból, zaczerwienienie, siniaki lub wybroczyny.

TMT system wykorzystuje przepływ prądu, który pozwala na znaczące zwiększenie ilości i głębokości penetracji (aż do tkanki podskórnej) substancji aktywnych nakładanych zewnętrznie.

TMT system to gwarancja bezpieczeństwa i skuteczności przeprowadzanych zabiegów potwierdzona badaniami klinicznymi.

Programy zabiegowe TMT system:

	tmt program 1 anticellulite antycellulitowy
	tmt program 2 anticellulite cellulit zlokalizowany
	tmt program 3 antistretch rozstępy
	tmt program 4 antiflaccidity ujędrniający
	tmt program 5 anti-aging odmładzający
	tmt program 6 post solar regeneracja skóry po słońcu
	tmt program 7 melanogel complex na przebarwienia

