



Dr Styczeń radzi

Piękno przez cały rok

ZIMOWE PORACHUNKI

Zima to bardzo trudny okres dla naszego organizmu. Także dla skóry twarzy, która jest stale odsłonięta i narażona na działanie czynników atmosferycznych – mrozu, wiatru i gwałtownych zmian temperatury. Marzec to bardzo dobry czas na regenerację skóry po zimie oraz przygotowanie jej na nadchodzącą wiosnę. W tym okresie szczególnie warto zadbać też o dietę i kondycję fizyczną. Dzięki zdrowemu odżywianiu, ruchowi i odpowiednim zabiegom pielęgnacyjnym jesteście w stanie zachować piękno przez cały rok.

Kończąca się zima to dobry moment, aby zadbać o skórę i skorzystać z dobrodziejstw medycyny estetycznej. O tej porze roku można jeszcze bezpiecznie wykonywać peelingi chemiczne i zabiegi z wykorzystaniem lasera frakcyjnego. Skóra po zabiegach złuszczeniowych jest bowiem bardzo delikatna i podatna na podrażnienia oraz szkodliwe działanie promieni słonecznych. Dlatego wykonuje się je tylko w okresie zmniejszonego nasłonecznienia (jesień i zima).

Peelingi

Peelingi chemiczne polegają na nałożeniu na skórę odpowiednio dobranej mieszaniny związków chemicznych o określonym stężeniu, które powodują intensywne złuszczenie naskórka. Najczęściej wykorzystywane substancje to polihydroksykwasy (np. kwas glikolowy, mlekowy lub salicylowy) oraz kwas trichloroctowy (TCA). Seria kilku peelingów powtarzana co 2-4 tygodnie powoduje wyraźną poprawę mikrokrążenia w skórze i intensywną regenerację naskórka. Takie zabiegi działają odmładzająco i skutecznie likwidują oznaki starzenia się skóry.

Dzięki peelingom można uzyskać poprawę stanu i wyglądu skóry, zregenerować ją, zwiększyć jej elastyczność oraz jędrność. Po zabiegu wyraźnie poprawia się napięcie skóry, drobne zmarszczki ulegają spłyceniu i znikają przebarwienia.

Peelingi chemiczne wykazują wielokierunkowe działanie, zarówno profilaktyczne, jak i lecznicze. Mogą z nich korzystać kobiety i mężczyźni w każdym wieku, niezależnie od rodzaju cery. Peelingi stosowane są też często w leczeniu skóry łojotokowej i trądzikowej lub ze zmianami potrądzikowymi, takimi jak blizny, przebarwienia i zaburzenia rogowacenia.

Odpowiednia pielęgnacja

W okresie zimowym w szczególności warto pamiętać o prawidłowej pielęgnacji skóry twarzy i rąk. Jest ona bowiem narażona na działanie mrozu, wiatru i gwałtownych zmian temperatury.

Skóra w okresie zimowym ma tendencję do przesuszania się. Warto zwrócić uwagę na to, aby nie myć twarzy bezpośrednio przed wyjściem z domu; najlepiej zrobić to co najmniej 15 minut wcześniej. Bardzo korzystne jest stosowanie kremów nawil-

zających i odżywczych, które mają nie tylko zastąpić warstwę ochronną skóry, ale także utrzymać jej właściwe nawilżenie, elastyczność i napięcie. Kremy również należy nakładać co najmniej 15 minut przed wyjściem z domu.

Skórę twarzy trzeba zimą nie tylko właściwie odżywiać i chronić przed zimnem, ale także przed promieniowaniem słonecznym (UV). O tej porze roku nawet w pochmurne dni mamy do czynienia z wysokim natężeniem promieniowania, wyższym niż nam się wydaje. Warto zatem pamiętać o kremach z filtrem, zwłaszcza gdy planujemy dłuższy pobyt na świeżym powietrzu.

Im zimniej na dworze, tym wolniej pracują nasze gruczoły łojowe. Powoduje to, że warstwa ochronna skóry twarzy, jaką jest płaszcz lipidowy, staje się cieńsza, a sama skóra traci elastyczność. Osoby, które dużo czasu spędzają na powietrzu, np. na stokach narciarskich, są szczególnie narażone na powstawanie odmrożeń i pęknięcie drobnych naczynek krwionośnych, dlatego też tym bardziej powinny pamiętać o używaniu kremów natłuszczających.

Odpowiednia pielęgnacja skóry twarzy i rąk dotyczy nie tylko miłośników zimowych sportów, ale wszystkich, nawet pracowników biurowych. Wysuszenie skóry dodatkowo nasila się bowiem przy stale włączonych zimą kaloryferach, klimatyzacji i świetle jarzeniowym – zwłaszcza u osób z wyjściowo suchą, wrażliwą czy atopową skórą.

Jesteśmy tym, co jemy

Dobre samopoczucie stanowi podstawę codziennego funkcjonowania i warunkuje jakość naszego życia. Aby się nim cieszyć, trzeba odpowiednio o siebie zadbać, również „od środka”.

Ogromny wpływ na nasze samopoczucie i odporność naszego organizmu ma sposób odżywiania się i właściwe funkcjonowanie jelit. Aby zapewnić jelitom jak najlepsze warunki do pracy, należy pić dużo wody (min. 2 litry dziennie), jeść pokarmy obfite w błonnik (warzywa, owoce, otręby, siemię lniane, płatki owsiane, pełnoziarniste pieczywo) oraz unikać siedzącego trybu życia. Zdrowa dieta opiera się również na unikaniu czerwonego mięsa (na korzyść ryb) oraz smażenia pokarmów (na korzyść ich duszenia i pieczenia). Warto pamiętać, że doskonałym źródłem owoców i warzyw w okresie zimowym i wiosennym są mrożonki.

Szczególnie zimą i wiosną warto zwrócić uwagę na tzw. probiotyki (czyli: bakterie probiotyczne). Słowo probiotyk znacząco dosłownie „dla życia” i jest zwrotem przeciwstawnym dla wyrazu antybiotyk. Probiotyki są to wyselekcjonowane kultury bakterii, które korzystnie wpływają na działanie układu pokarmowego, uzupełniają florę bakteryjną jelit i wspomagają jej działanie. Zapobiegają zaparciom, zakażeniom jelitowym i łagodzą objawy nietolerancji laktozy. Wspierają także naturalną odporność organizmu i działają przeciwnowotworowo. Najlepiej, gdy probiotyki pochodzą z naturalnych pokarmów. Doskonałym ich źródłem są m.in. fermentowane produkty mleczne (np. maślanka) i kiszonki (kiszone kapusta i ogórki).

Probiotyki dostępne są także w aptekach w postaci kapsułek. Ze względu na dużą ilość tego typu preparatów na rynku

zawsze warto zapytać o radę farmaceutę, ponieważ różnią się one od siebie składem i jakością.

Witamina słońca

Witamina D chroni nas przed szeregiem chorób cywilizacyjnych oraz nowotworami. Jej odpowiednie stężenie w organizmie jest konieczne do prawidłowego wchłaniania wapnia i fosforanów w przewodzie pokarmowym oraz wpływa na rozwój i mineralizację kości.

W naszej strefie klimatycznej, ze względu na słabe nasłonecznienie, powinniśmy przyjmować ją w postaci suplementów. Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej (w tym dla Polski), opracowane przez międzynarodowy zespół ekspertów i lekarzy, zalecają powszechną suplementację witaminą D dzieci i dorosłych. Osoby dorosłe w wieku 18-65 lat powinny przyjmować dziennie do 2000 j.m. witaminy D w okresie od września do kwietnia (bądź przez cały rok – w przypadku niedostatecznej ekspozycji na słońce latem). Osoby otyłe (BMI > 30) powinny natomiast zwiększyć suplementację do 4000 j.m. dziennie i stosować ją przez cały rok.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Aby zapobiegać zimowemu obniżeniu nastroju, dobrze jest znaleźć przynajmniej trochę czasu na ruch. Systematyczny wysiłek fizyczny jest niezbędny zarówno dla naszego zdrowia, jak i dla urody. Znakomicie, nie tylko na ciało, ale także na psychikę i urodę wpływają szybkie marsze lub relaksujące spacerki na świeżym powietrzu. Wywierają bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie – dotleniają cały organizm i sprawiają, że czujemy się zrelaksowani i zadowoleni.

Gdy pogoda zupełnie nie dopisuje, warto wybrać się na basen, siłownię, zajęcia fitness lub poćwiczyć choć trochę w domu.

Zdrowe i szczęśliwe życie pełne piękna powinno uwzględniać szeroko pojęte dbanie o siebie. Zdrowa dieta, systematyczna aktywność fizyczna, pozytywne nastawienie do siebie i innych oraz optymizm stanowią podstawę udanego życia. Warto do tego dołączyć odpowiednią pielęgnację skóry. Będąc w dobrej formie, możemy być szczęśliwi i piękni przez cały rok!



dr PRZEMYSŁAW STYCZEŃ

Lekarz medycyny estetycznej, absolwent Akademii Medycznej w Katowicach, słuchacz Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej PTL, członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, członek-założyciel Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, autor wielu artykułów prasowych z zakresu medycyny estetycznej. Swoją wiedzę na temat najnowszych osiągnięć medycyny estetycznej systematycznie pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach oraz w konferencjach i kongresach – zarówno krajowych, jak i zagranicznych. Prowadzi gabinet medycyny estetycznej w Warszawie.
tel. +48 608 555 664
e-mail: witam@drstyczen.pl
www.drstyczen.pl
<https://www.facebook.com/DrStyczen>