



Dr Styczeń radzi

Piękno przez cały rok

ROZKWITNIJ NA WIOSNĘ

Marek Grechuta śpiewał przed laty „Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty...”. Wiosna to doskonały czas na regenerację naszego organizmu po tak trudnym dla niego okresie, jakim jest zima. Dni stają się coraz dłuższe i znacznie przyjemniej jest nam spędzać czas na świeżym powietrzu. Powoli warto zwiększać aktywność fizyczną, a także pomyśleć o rewitalizacji i nawilżeniu skóry oraz zadbaniu o swoje ciało. Najwyższy czas, aby rozkwitnąć na wiosnę!

W gabinetach medycyny estetycznej powoli kończy się typowa sezonowość. Oczywiście niektóre zabiegi, takie jak np. laser frakcyjny CO₂, czy głębokie peelingi, lepiej jest wykonywać w okresie, kiedy nasłonecznienie jest z reguły niewielkie (jesień i zima), ale zdecydowana ich większość jest wykonywana przez cały rok.

Jeżeli dbamy o siebie, powinniśmy to robić systematycznie bez względu na porę roku. Tylko dzięki stałym staraniom możemy bowiem uzyskać najlepsze efekty i cieszyć się dobrym samopoczuciem oraz zadbanym wyglądem przez długi czas.

ZACZNIJ OD PEELINGU

Skóra po zimie jest zwykle mocno przesuszona i „poszarzała”. Jest to efekt jej ekspozycji na niskie temperatury, wiatr oraz ogrzewanie i suche powietrze w pomieszczeniach biurowych i mieszkalnych, w których spędzamy większość czasu. Przed rozpoczęciem nawilżania i odżywiania, którego tak bardzo potrzebuje skóra po zimie, warto jednak przede wszystkim pozbyć się „starego” naskórka.

W tym celu wykorzystuje się różnego rodzaju peelingi, które wyraźnie poprawiają jakość i wygląd skóry. Po zabiegach peelingujących skóra staje się lepiej ukrwiona, bardziej napięta, rozjaśniona i wygładzona. Jest też bardziej

„chłonna” – znacznie lepiej przyswaja składniki odżywcze zawarte w kosmetykach, takich jak kremy, preparaty rewitalizująco-nawilżające i maseczki. Po serii peelingu potencjał regeneracyjny stosowanych kosmetyków może więc być wykorzystany znacznie lepiej, ponieważ substancje aktywne przenikają przez częściowo złuszczone naskórek w większym stopniu.

Peeling medyczny to także silny pozytywny sygnał dla skóry, który stymuluje ją do regeneracji. Po zabiegu wyraźnie zwiększa się mikrokrążenie w skórze i uaktywnione zostają fibroblasty odpowiadające za syntezę nowego kolagenu i elastyny.

Dużą część peelingów można wykonywać obecnie przez cały rok. Doskonale nadają się więc one do odświeżenia i regeneracji skóry o każdej porze, również wtedy, gdy nasłonecznienie jest duże.

(zależnie od okolicy twarzy). Głębokie nakłucia skutecznie pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, a przez to bardzo korzystnie wpływają na proces jej regeneracji i przebudowy.

wych czynników wzrostu. Te zaś przyspieszają dzielenie, rozwój i różnicowanie się komórek oraz stymulują komórki macierzyste i fibroblasty.

Czynniki wzrostu pobudzają tworzenie się kolagenu, elastyny oraz macierzy międzykomórkowej. Wpływają korzystnie na tworzenie się nowych naczyń krwionośnych i poprawę mikrokrążenia. Inicjują też i przyspieszają procesy regeneracji oraz odbudowy tkanek, promując naturalne ozdrowieńcze mechanizmy naszego organizmu.

Mezoterapia jest świetnym zabiegiem służącym profilaktyce i leczeniu drobnych zmarszczek, blizn i rozstępów. Doskonale sprawdza się w przypadku utraty elastyczności i jędrności skóry – nie tylko na twarzy, ale i w innych regionach ciała, takich jak szyja, dekolt czy grzbiety rąk. Szczególną korzyść z mezoterapii odnoszą osoby, które mają przesuszoną, matową, cienką lub zwiotczałą skórę. Skóra po serii zabiegów mezoterapii jest lepiej odżywiona, bardziej elastyczna, grubsza i wygładzona.

Jeżeli dbamy o siebie, powinniśmy to robić systematycznie bez względu na porę roku.

Wybór peelingu uzależniony jest oczywiście od indywidualnych potrzeb skóry i jej ogólnej kondycji. Zawsze warto zasięgnąć w tej sprawie rady swojego lekarza.

NAWILŻ I ZREGENERUJ SKÓRĘ

Kolejnym krokiem powinno być intensywne nawilżenie i odżywienie skóry. Zabiegiem, który temu doskonale służy jest mezoterapia. Znane są różne jej rodzaje – mezoterapia igłowa, mezoterapia mikroigłowa oraz mezoterapia z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego.

Mezoterapia igłowa polega na wstrzykiwaniu do skóry niewielkich dawek substancji odżywczych w celu jej nawilżenia i rewitalizacji. W zabiegach najczęściej stosuje się gotowe koktajle zawierające kwas hialuronowy, peptydy biomimetyczne, polinukleotydy oraz witaminy, koenzymy, składniki mineralne i pierwiastki śladowe.

Mezoterapia mikroigłowa polega na mechanicznym stymulowaniu skóry do regeneracji poprzez jej intensywne mikronakłuwanie za pomocą cieniutkich igiełek. Można do tego celu wykorzystać bardzo popularne derma rollery lub nieco droższe urządzenia, takie jak Dermapen.

Dermapen pozwala na regulację długości igieł podczas zabiegu. Na samym jego początku skórę pokrywa się preparatem do mezoterapii igłowej i „dziurkuje” igłami o długości 0,25 mm. Pozwala to na kontrolowane uszkodzenie bariery naskórkowej i wchłonięcie części preparatu do skóry. W drugim etapie zabiegu igiełki wysuwa się na większą długość i nakłuwają skórę na głębokość 1-2 mm

Jedną z zalet mezoterapii mikroigłowej jest stosunkowo krótki czas rekonwalescencji – już następnego dnia praktycznie nie widać żadnych śladów wykonywanego zabiegu.

Osocze bogatopłytkowe to szczególna forma mezoterapii igłowej, w której preparatem jest osocze pozyskane z krwi pacjenta. Odpowiednio odwirowane osocze jest bogate w płytki krwi, które z kolei zawierają w swych wewnętrznych ziarnistościach bardzo dużo tzw. płytko-



ZADBAJ O WŁOSY

Nadmierne wypadanie włosów to bardzo częsty problem nie tylko mężczyzn, ale i wielu kobiet. Przyczyny tego stanu rzeczy mogą być różne. Bywają one banalne i stosunkowo łatwe do wyeliminowania (np. monotonna dieta lub niewłaściwa pielęgnacja włosów), jak i poważne, które wymagają

Mezoterapia igłowa polega na wstrzykiwaniu do skóry niewielkich dawek substancji odżywczych w celu jej nawilżenia i rewitalizacji.

dokładnej diagnostyki przed wdrożeniem jakiegokolwiek leczenia (np. choroby tarczycy lub nietolerancje pokarmowe).

Jedną z bardzo skutecznych metod terapeutycznych stosowanych w przypadku wypadania włosów jest mezoterapia igłowa – zarówno z użyciem gotowych preparatów, jak również osocza bogatopłytkowego.

Zabiegi mezoterapii (szczególnie z osoczem) w wielu przypadkach skutecznie hamują wypadanie włosów. Wzmacniają i stymulują brodawki do produkcji grubszych łodyg, stymulują porost nowych włosów oraz wpływają na zmniejszenie się ich przetłuszczania.

Istotną sprawą jest odpowiednia pielęgnacja włosów. Tak naprawdę czynności pielęgnacyjne najlepiej jest ograniczyć do minimum. Wszystkie zabiegi, którym poddawane są włosy, wiążą się bowiem z większym lub mniejszym ryzykiem ich uszkodzenia. Włosów nie należy czesać na mokro, ponieważ mokre są bardziej łamliwe niż suche. Do czesania warto wybierać grzebienie o szerokich i gładkich zębach. Po umyciu najlepiej jest pozwolić włosom wyschnąć bez korzystania z suszarki. Ciasno upięte włosy (koki, warkoczki) mogą powodować nadmierne ich wypadanie.

POMYŚL O ZABIEGACH NA CIAŁO

Zimą przeważnie przybieramy na wadze, dlatego warto jak najwcześniej zrzucić zbędne kilogramy. Najskuteczniejsza w tym zakresie jest kombinacja niskokalorycznej, ale dobrze zbilansowanej diety oraz regularnego wysiłku fizycznego.

W zmaganiach z lokalnym nadmiarem tkanki tłuszczowej bardzo przydatną metodą jest tzw. lipoliza iniekcyjna. Polega ona na wstrzykiwaniu do tkanki tłuszczowej preparatów, które powodują uszkodzenie zewnętrznych błon komórek tłuszczowych, ich rozbięcie i wchłonięcie się niechcianego tłuszczu.

Wiosną wiele osób korzysta także z zabiegów na cellulit i rozstępny. Warto oczywiście pomyśleć o nich zawczasu, bowiem z reguły skuteczny bywa nie jeden zabieg, a dopiero ich seria.

Bardzo skuteczną procedurą w walce z rozstępami jest połączenie mikronakłuwania skóry z głębokimi peelingami podczas jednego zabiegu. Nałożenie peelingu na uszkodzoną

wcześniej w ten sposób skórę powoduje głębsze jego wnikanie, większe złuszczenie i daje wręcz spektakularne efekty. Metoda ta jest również wykorzystywana do leczenia blizn potrądzikowych.

UŚMIECHNIJ SIĘ

Wiosną bardzo wiele osób korzysta z zabiegów, których celem jest likwidacja zmarszczek w okolicy zewnętrznych kącików oczu (tzw. kurze łapki) oraz pionowych zmarszczek między brwiami (tzw. łwie zmarszczki). Zmarszczki mimiczne w okolicy oczu pogłębiają się zawsze, gdy świeci słońce – odruchowo marszczymy brwi i mrużymy oczy, gdy rażą nas promienie słoneczne. Łwie zmarszczki nadają nam przeważnie groźny i nieprzystępny wygląd. Warto profilaktycznie podać w te okolice toksynę botulinową, czyli popularny botoks, aby twarz wyglądała na bardziej pogodną.

Na wiosnę wiele kobiet modeluje też lub delikatnie powiększa usta. Pełne usta dodają pewności siebie i stanowią prawdziwą ozdobę pięknej i zadbanej twarzy.

Pierwsze wiosenne promienie słońca stanowią dobrą motywację do zakończenia zimowego letargu i podjęcia działań mających na celu zadbanie o siebie. Dzięki temu latem

Nadmierne wypadanie włosów to dosyć częsty problem nie tylko mężczyzn, ale i wielu kobiet.

bez obaw i bez kompleksów będziemy mogli korzystać z dobroczynnego działania promieni słonecznych, odświeżając zadbane i piękne ciało.

Moja rada dla wszystkich: zachwyć się sobą i rozkwitnij na wiosnę. Bądź piękna (piękny!) przez cały rok!



O AUTORZE

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
www.mezoterapia.pl
<https://www.facebook.com/DrStyczen>