

wprost.

DODATEK PROMOCYJNY
NR 24 PAŹDZIERNIK 2023

WT.

MEDYCYN URODY *i Zdrowie*

Jak dobrze wyglądać po schudnięciu

– Najlepiej od początku połączyć pomysł na odchudzanie z konsultacją u lekarza medycyny estetycznej. Lekarz rozpisze cały plan działań zapobiegawczych, czyli zabiegów. Bo połącznie odchudzania z zabiegami medycyny estetycznej jest zdrowsze dla naszej skóry i naszego wyglądu – mówi **DR MARIUSZ KACZOROWSKI, LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.**

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

Odchudzanie stało się łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej, bo pojawiły się leki, które pozwalają pozbyć się niechcianego tłuszczu. Każdy kilogram mniej oznacza jednak zmianę wyglądu naszej twarzy i naszego ciała. Paradoksalnie, nie zawsze na korzyść... Dlaczego?

DR MARIUSZ KACZOROWSKI: Kiedy rozpoczynamy proces odchudzania, zazwyczaj w pierwszych dniach



Dr Mariusz Kaczorowski

Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej, z medycyną estetyczną związany od ponad dziesięciu lat. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej. Absolwent Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie. Szkoleniowiec i trener w zakresie nowoczesnych technik medycyny estetycznej. Specjalizuje się w bezoperacyjnych i laserowych korektach defektów estetycznych twarzy i ciała. Wykonuje zabiegi zapobiegające przedwczesnemu starzeniu się skóry. Współpracownik, konsultant medyczny kilku renomowanych klinik i gabinetów w kraju.

Medycyna Urody

większość z nas ma dobre wyniki. Ten początkowy ubytek kilogramów jest spowodowany między innymi utratą wody w naszym organizmie. Jest to jednak bardzo niedobre dla naszej skóry, która skutki tego stanu odczuwa najmocniej.

Co jeszcze dzieje się ze skórą podczas odchudzania?

Ulega redukcji tkanka tłuszczowa podskórna, a tym samym skóra traci miękkie podparcie i ulega poluzowaniu. Dodatkowo wspomniana utrata wody powoduje, że staje się ona bardziej wiotka i sucha. Te problemy z zanikiem napięcia skóry mogą pojawić się już po utracie 2-3 kg, zwłaszcza gdy chudniemy za szybko.

Gdzie można zauważyć te następstwa odchudzania?

Przede wszystkim na twarzy. Nawet przy niewielkiej, kilkukilogramowej, utracie masy to na niej wiadać. Przychodzi pacjentka i mówi, że nagle, z tygodnia na tydzień, znacząco pogłębiły się u niej zmarszczki...

Problem wiotkości skóry, czyli braku jej adaptacji do nowej sytuacji, jaką jest stan redukcji masy ciała,

dotyczy także okolic brzucha, dekoltu, górnej części biustu, a także ramion, na których tworzą się tzw. pelikany.

Pacjentki, które się odchudzają, mówią „poleciała mi twarz”. Co konkretnie się dzieje z twarzą, kiedy zrzucamy kilogramy?

W okolicy kości policzkowych, w okolicy oczu i kości skroniowych szybko dochodzi do utraty objętości tkanki tłuszczowej podskórnej. Prawie momentalnie nasila się efekt tzw. kurzych łapek i doliny łez. Kolejnym obszarem twarzy, na którym widać następstwa odchudzania, jest owal – skóra się obniża i zaczyna „zwisać” na żuchwie, pojawiają się tzw. chomiki. Automatycznie uwidaczniają się również fałdy bruzd nosowo-wargowych i fałdy bruzd marionetki. Często towarzyszy temu obniżenie kącika ust.

W Stanach Zjednoczonych popularne jest określenie „Ozempic face”, czyli, upraszczając, twarz po kuracji preparatem na odchudzanie, postarzała, zmieniona. Kiedy wrzuciłam hasło w Google, otrzymałam 21 mln wyników. A jak to wygląda w Polsce?

Medycyna Urody

W USA preparaty na bazie semaglutynu są stosowane od początku 2020 r., a problemy z otyłością dotyczą dużo większej części populacji niż w Polsce. Tam kuracje odchudzające dotyczą osób ze znacznie większym stopniem otyłości, a tym samym utraty masy ciała są dużo większe. W Polsce mamy dopiero roczne doświadczenia z tymi preparatami. Ich skuteczność jest związana z redukcją tkanki tłuszczowej, a więc i tkanki tłuszczowej podskórnej twarzy. Każda farmakologiczna kuracja odchudzająca powinna być prowadzona pod nadzorem lekarza. Planując takie odchudzanie, by uniknąć możliwych niespodzianek typu „Ozempic face”, warto być również pod opieką lekarza medycyny estetycznej.

Jak przeciwdziałać postarzającym wygląd skutkom odchudzania?

Lekarz medycyny estetycznej dysponuje całym arsenałem środków. Suchość, wiotkość i utrata objętości to problemy, którym można zaradzić. Najlepiej jednak już od początku połączyć pomysł na odchudzanie z konsultacją u lekarza medycyny este-

Medycyna Urody

tycznej. Lekarz, w porozumieniu z pacjentem, biorąc pod uwagę jego oczekiwania, rozpisze na wielu płaszczyznach cały plan działań zapobiegawczych, czyli zabiegów.

Bo połącznie odchudzania z zabiegami medycyny estetycznej jest zdrowsze dla naszej skóry i naszego wyglądu. Nie chcemy przecież po zrzuconiu kilku-kilkunastu kilogramów zostać ze zmarszczkami i bruzdami na twarzy i „torbą” skóry na brzuchu.



Dzięki odpowiednio dobranym zabiegom i rozsądnie zaplanowanemu **ODCHUDZANIU** **SKÓRA MOŻE SIĘ OBKURCZAĆ WRAZ Z UTRATĄ KILOGRAMÓW.**

Jeśli jednak przychodzi do pana pacjentka i skarży się: schudłam 10 kg, wszystko na twarzy poleciało w dół?

Nie ma jednego sposobu, który spowoduje, że natychmiast będzie dobrze czy też tak, jak dawniej. Jeżeli na skutek odchudzania nasiliły się zmarszczki mi-

Medycyna Urody

miczne, wstrzyknięcie toksyny botulinowej w okolice oka spowoduje, że pacjentka od razu zobaczy poprawę. Przede wszystkim trzeba jednak uzupełnić objętość. Jeśli fizjologia twarzy pozwala i pacjentka tego chce – można uzupełnić objętość kwasem hialuronowym, poprawiając np. okolice kości policzkowych, czy wypłycić bruzdy nosowo-wargowe. Jeżeli natomiast doszło do większej utraty objętości tkanek, to do jej odbudowy można sięgnąć po kwas polimlekowy. Jego wstrzyknięcie spowoduje odbudowę objętości, a w konsekwencji uniesienie górnej części twarzy.

Do uzupełniania znacznych objętości można również zastosować autologiczny przeszczep tłuszczu. Pobiera się go z miejsc, gdzie występuje w nadmiarze.

Pozostaje kwestia przywrócenia skórze elastyczności...

Do gry mogą wejść technologie. Swoisty renesans przeżywa teraz radiofrekwencja mikroigłowa. Zabieg polega na tym, że głowica urządzenia wyposażona w system igieł, które wnikają w powierzchnię skóry. Igły w skórze pozostają na zaprogramowany czas, w którym jest przez nie

Medycyna Urody

przepuszczana fala RF. Dochodzi w ten sposób do podwójnej stymulacji skóry. Ukłucia stymulują jej odbudowę, która następuje we wszystkich warstwach, a dodatkowo procesy naprawcze wzmacnia fala RF. Powierzchnia skóry przed zabiegiem jest znieczulona odpowiednim preparatem. Procedurę powinno się powtórzyć przynajmniej trzy-, czterokrotnie, w odstępach co trzy, cztery tygodnie, żeby skóra zdążyła się zregenerować.

Do ujędrniania skóry – szczególnie owalu twarzy, podbródka i szyi – można też zastosować zabieg HIFU. Polega on na wytworzeniu kontrolowanych mikrourazów tkanek przez fale wysokiej częstotliwości.

Taka stymulacja uruchamia procesy regeneracji i naprawy poprzez wzmożoną produkcję kolagenu. **SKÓRA W KILKANAŚCIE TYGODNI ODZYSKUJE SPRĘŻYSTOŚĆ**, staje się mocniejsza i bardziej napięta.

Alternatywą jest zabieg z użyciem lasera frakcyjnego, który dość mocno zadziała zarówno powierz-

chownie, jak i stymulująco. Spłyci drobne zmarszczki, spowoduje powierzchowne odświeżenie skóry, a oprócz tego przyczyni się do stymulacji produkcji kolagenu i elastyny. Szczególnie dobre rezultaty przynosi u osób z bardzo cienką skórą.

Anici? Przecież nimi również można podciągnąć skórę?

W przypadkach po utracie objętości, kiedy skóra jest cienka, wiotka, należy zostawiać je na później. Skórze najpierw trzeba przywrócić objętość i sprężystość i dopiero wtedy myśleć o implantacji nici, żeby podciągnąć i napiąć tkanki.

A co, jeśli na szyi widać, że schudliśmy?

Tu można zastosować radiofrekwencję mikroigłową i laser.

Po odchudzaniu pojawiają się zmarszczki na dekolcie, a sama skóra nie prezentuje się tak dobrze, jak przed kuracją.

Skóra na dekolcie jest cienka i delikatna. Do jej ujędrnienia i nawilżenia stosuje się gęstą mezoterapię. Można wykonać zabieg laserem frakcyjnym, który

Medycyna Urody

zregeneruje jej powierzchnię. Pionowe zmarszczki można zniwelować za pomocą kwasu polimlekowego, który można też zastosować do ujędrnienia skóry ramion. Jeśli ktoś nie lubi tych zabiegów, to zawsze można sięgnąć po nitki PDO. Zaimplantowane w skórze, po jakimś czasie się rozpuszczają i spowodują ujędrnienie skóry.

A jeśli zrzucimy tłuszcz z brzucha? Skóra wówczas obwisa i nie wygląda to estetyczne. Są na to sposoby?

Brzuch to ciężka okolica. Powinno się krzyknąć: „wszystkie ręce na pokład!”. Od początku trzeba wdrażać te zabiegi, które spowodują, że po osiągnięciu jakiegoś celu w odchudzaniu nie będziemy mieli „torby” na brzuchu. Nie warto zwlekać, błędne jest założenie „Panie doktorze – najpierw się odchudzę, a potem będziemy coś z tym robić”.

Od początku kuracji odchudzającej dobrze stosować zabiegi służące koncentracji, zagęszczeniu skóry – nie tylko radiofrekwencję mikroigłową, ale również zabiegi laserem frakcyjnym. Chodzi o to, by uniknąć efektu, jaki powstaje również w skórze pociągowej. W ciąży skóra

Medycyna Urody

napina się do granic możliwości, często powstają rozstępy, a potem, po porodzie, wszystko się marszczy i powstaje sieć drobnych zmarszczek na brzuchu. Podobnie jest przy odchudzaniu. Wiązka lasera spowoduje, że powierzchnia skóry brzucha się odnowi, a dodatkowo jeszcze nastąpi stymulacja kolagenu w skórze.

Są jednak skrajne przypadki. Wyobraźmy sobie pacjenta, który stracił 25-30, a nawet więcej kilogramów. Wtedy odsyłam go do zaprzyjaźnionego chirurga plastycznego, bo trzeba wykonać abdominoplastykę, żeby nie było efektu torby.

A co z miejscowymi depozytami tłuszczu, które nierzadko zostają po odchudzaniu?

Można je rozpuścić specjalnym preparatem, czyli zrobić zabieg lipolizy iniekcyjnej. To bardzo precyzyjny zabieg, stosuje się ją nawet do wyrównywania po zabiegach liposukcji. Drugą możliwością jest kriolipoliza – zabieg, podczas którego nie przerywa się ciągłości skóry. Działamy niską temperaturą na tkankę tłuszczową przez ściśle określony czas i to „wymrażanie” również daje pożądane efekty.

Co by pan doradził osobom, które chcą schudnąć?

Niektórzy pacjenci chcą zbyt szybko zrzucić kilogramy. Mówią: „Za trzy miesiące mam wesele i muszę schudnąć 15 kg”. To nie jest dobry pomysł, odchudzajmy się mądrze: pół kilograma tygodniowo, maksymalnie 2 kg miesięcznie. I jednocześnie stosujemy wspomniane wcześniej zabiegi. Pacjent po kilku miesiącach zobaczy, że nastąpiła redukcja wagi, a nie będzie wielkiego dramatu ze skórą.

Pijmy. Podczas odchudzania potrzebna jest duża podaż wody, przynajmniej 2,5 litra dziennie. Nawadniajmy się po to, by odchudzanie nie polegało na utracie wody.

Nie zapominajmy o ruchu. Bardzo ważne są też odpowiednie ćwiczenia, by wzmacniać mięśnie. Koniecznie regularnie, dwa-trzy razy w tygodniu, pójdźmy np. na fitness, siłownię, biegajmy na bieżni, bo bieganie uruchamia wszystkie grupy mięśniowe. Pamiętajmy: żebyśmy chudli z tkanki tłuszczowej, musi być dysproporcja między spożywanymi kaloriami a wydatkiem energetycznym. Żeby stracić 1 kg tkanki tłuszczowej, musimy spalić dodatkowo prawie 8 tys. kcal.

Jeśli myślimy o prawdziwym odchudzaniu, a nie o zrzuceniu 2-3 kg, to **POWINNIŚMY TO ROBIĆ POD OKIEM LEKARZA, Z KONSULTACJAMI DIETETYKA.** Jeżeli myślimy o większych utratach objętości – to raczej nie na własną rękę. Czyli – odchudzajmy się z głową.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Dr Mariusz Kaczorowski

Zapraszam na konsultacje i zabiegi

tel. 601 255 353

www.facebook.com/drmariuszkaczorowski

Medycyna Urody

Dr nauk med. Magdalena Łopuszyńska, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej, właścicielka Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej BELLA w Warszawie

*Dr Łopuszyńska:
leczenie trądziku
to moja pasja*

O skutecznych, wypracowanych przez 36 lat praktyki lekarskiej własnych metodach leczenia trądziku i o tym dlaczego terapia musi być regularna, w rozmowie z „Wprost” mówi **DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA, DERMATOLOG, LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**, właścicielka gabinetu kosmetyki lekarskiej Bella w Warszawie

Tekst: **Redakcja**

Czy trądzik to częsty problem? Jest to defekt kosmetyczny czy choroba?

DR MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA: Trądzik jest najczęstszym problemem, z jakim spotyka się dermatolog w swojej praktyce. Przynajmniej tak jest w moim gabinecie – 90 proc. pacjentów dermatologicznych, którzy do mnie przychodzą, to właśnie pacjenci z trądzikiem. Są to przeważnie młode osoby, głównie w okresie dojrzewania, ale nie tylko .

Medycyna Urody

Według światowych statystyk wśród ludzi pomiędzy 10. a 30. rokiem życia 100 proc. ma trądzik, w różnym czasie. Tymczasem ponad 30 lat temu, kiedy byłam młodą lekarką, trądzik dotyczył 20 proc. młodych osób. Dzisiaj zmiany trądzikowe mają nawet 7- i 8-latki oraz panie 50-letnie. Trądzik zwykle wygasa ok. 30 roku życia, kiedy stabilizuje się gospodarka hormonów płciowych męskich. Bo jego wystąpienie jest związane właśnie z pojawieniem się w organizmie i aktywnością tych hormonów.

Osoby z trądzikiem wymagają leczenia, więc **TEN PROBLEM SKÓRNY UZNAJEMY ZA CHOROBY.** Ale choroba jest ściśle związana z fizjologią.

Jaki jest mechanizm powstawania zmian trądzikowych?

Zaskórniki, grudki i krostki tworzą się w gruczole łojowym, z którego wyrasta włos. Gruczoł ten jest skomplikowanym narządem – w jego obrębie są zlokalizo-

Medycyna Urody

wane receptory będące rodzajem łącznika z powierzchnią skóry. Receptory te są wrażliwe na różne czynniki, które do nich docierają – lipidy, cukry, neuroprzekazniki, hormony, retinoidy i inne.

Ale budowa ilość i wrażliwość tych receptorów zależy od cech genetycznych. W momencie, gdy we krwi pojawiają się hormony męskie, receptory zaczynają się aktywować, a dodatkowo czynniki środowiskowe takie jak dieta, stres, smog, dym papierosowy i inne jeszcze dodatkowo je aktywują. Dochodzi do nadmiernej pracy gruczołów łojowych, do zaburzonego ich rogowacenia, gruczoł się zatyka, a obecne w nim bakterie zaczynają się namnażać i wydzielać produkty prowokujące stan zapalny. Efektem są właśnie zaskórniki, a z nich tworzą się grudki, stany zapalne, krostki i cysty.

Dlaczego jedni mają duże problemy z trądzikiem, a inni – mniejsze, albo wcale?

Te wszystkie czynniki omówione wcześniej, a więc ilość i jakość receptorów oraz, dodatkowo, jakość wyprodukowanego łoju z przewagą lipidów prozapal-

nych lub hamujących stan zapalny plus udział czynników środowiskowych powodują że trądziki są różne. Różny udział tych składowych i dodatkowe czynniki immunologiczne decydują o ciężkości przebiegu i wrażliwości na leczenie. Zazwyczaj jeśli ktoś z rodziców miało trądzik, to jest większe prawdopodobieństwo, że u dzieci ten problem również wystąpi.

Skąd taki wzrost liczby osób z problemem trądziku?

Predyspozycje genetyczne to jedno. Do tego dochodzi wpływ środowiska. To znak naszych czasów – narastający stres, zła dieta (przetworzone jedzenie), dym papierosowy, promieniowanie UV, zanieczyszczone środowisko – to wszystko sprzyja rozwojowi trądziku. Wymienione czynniki działają na wspomniane receptory gruczołów łojowych. Zauważmy, że trądzik nasila się także u niektórych osób po wakacjach – bo jedli więcej fast foodów niż zwykle, palili więcej, poddawali się działaniu słońca itd. Dzisiaj 100 proc. ludzi młodych ma trądzik, bo żyjemy w zanieczyszczonym środowi-

sku i spożywamy przetworzone jedzenie. 50 lat temu, gdy chodziłam do szkoły, na 30 osób w klasie trądzik miała jedna osoba. A dzisiaj w podobnie licznej klasie większość dzieci ma trądzik, a często 100 proc. z nich, choć na ogół o lżejszym przebiegu bo rodzice szybciej reagują niż kiedyś, nie pozwalając na tak znaczny rozwój stanu zapalnego.

Trądzik kojarzy się z pryszczami na twarzy, bo je widać. Gdzie jeszcze może wystąpić?

U dzieci i nastolatków trądzik jest zaskórnikowy lub drobnogrudkowy, rozsiany w górnych partiach twarzy (czoło, nos, policzki). Wraz z wiekiem zaczyna przechodzić na dolne jej części – brodę, żwacze, dekolt, a także na plecy. U niektórych osób trądzik atakuje nawet pośladki, pachy i pachwiny – są to poważne stany chorobowe, bardzo uciążliwe dla pacjenta.

Etjopatogeneza i postępowanie terapeutyczne przy trądziku jest podobne, co nie znaczy, że wszystkich leczymy tak samo. Przeciwnie – sposób terapii dobiera się do danego pacjenta.

Świadome osoby mogą poprawić dietę, nie palić papierosów. Ale genów nie zmienimy. **DLATEGO TRĄDZIK LECZY SIĘ OBJAWOWO**, a nie przyczynowo.

Na czym polega leczenie osób z trądzikiem?

Leczenie, jak wspomniałam, dobieramy indywidualnie do pacjenta, bo u każdego człowieka mogą przeważać inne receptory, z różną aktywnością – ludzie różnią się immunologią i w różny sposób reagują na dietę bądź czynniki zewnętrzne a nawet leki. Dlatego nie ma jednej standardowej metody leczenia trądziku. U jednego działa jeden sposób, a drugiego inny.

Bardzo skuteczne są retinoidy podawane miejscowo, a w trudniejszych przypadkach doustnie.

Chcę tu zaznaczyć, że stan pacjenta z trądzikiem powinien ocenić dermatolog, a nie ginekolog. Owszem, gdyby nie było hormonów płciowych, nie byłoby choroby trądzikowej. Ale to nie ilość hormonów decyduje o rozwoju trądziku, tylko wspomniana wrażliwość re-

Medycyna Urody

ceptorów na bodźce oraz (nie wdając się w zawiłości fizjologii) aktywność jednego z enzymów, od którego zależy rozpad tych hormonów. Wśród osób z trądzikiem tylko 1 proc. ma podwyższony poziom hormonów płciowych, a u 99 proc. ich poziom jest prawidłowy, a czasem nawet obniżony.

W zależności od intensywności trądziku stosujemy leki miejscowo, a jeśli to nie pomoże w odpowiednim stopniu, włączamy leczenie ogólne, czyli doustne. Podstawą w terapii przeciwtrądzikowej są podawane miejscowo retinoidy, które działają przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, złuszczają zaskórniki i zmniejszają wydzielanie łoju.

W leczeniu stosuje się także kwas azelainowy, nad-tlenek benzoilu, antybiotyki (erytromycyna, clindamycyna) – miejscowo. Bardzo ważnym elementem terapeutycznym jest właściwa pielęgnacja skóry trądzikowej – mycie odpowiednim, delikatnymi dermokosmetykami regulującymi poziom bariery lipidowo-białkowej **SKÓRY, CO ZAPOBIEGA NADMIERNEJ, ZBĘDNEJ UTRACIE WODY.** Rzecz w tym, że leki przeciwtrądzikowe

Medycyna Urody

wysuszają skórę i chodzi o to, żeby nie wysuszyć jej jeszcze bardziej podczas mycia i pielęgnacji. Nie należy więc stosować mydła, żeli, toników ani kremów wysuszających.

Zawsze na lek stosujemy nawilżanie. Zawsze leki miejscowe stosujemy na całe obszary a nie na krosty. Najważniejsze jest działanie na mikrozaskórniki. Mocniejsze działanie mają (jeżeli nie wystarcza leczenie miejscowe) podawane doustnie antybiotyki, głównie z grupy tetracyklin i doksycyklin. Doustnie stosuje się też izotretinoinę.

Po 5-6 tygodniach farmakoterapii dołączamy zabiegi fizykalne w gabinecie (co 4-6 tygodni) – manualne czyszczenie skóry z zaskórników na bazie peelingów chemicznych (ferulowy, migdałowy, retinolowy, bursztynowy, peelingi mieszane), co jest konieczne, żeby minimalizować stan zapalny, zadziałać przeciwbakteryjne i pozbywać się zaskórników, które są punktem wyjścia ewoluowania zmian.

W trakcie leczenia obserwuję, w jakim stopniu leki i zabiegi poprawiają stan skóry pacjenta i w razie po-

trzeby modyfikuję terapię. Po 36 latach doświadczenia w leczeniu pacjentów z trądzikiem wiem, co kiedy i w jakiej kolejności zaaplikować.

Pamiętajmy, że **LEKI DZIAŁAJĄ, DOPÓKI JE STOSUJEMY** – jeśli pacjent przestanie je stosować, nie będzie poddawał się zabiegom – trądzik wróci.

Leczenie należy prowadzić dotąd, aż minie tendencja do powstawania zmian trądzikowych. Na szczęście z wiekiem receptory gruczołów łojowych tracą swoją wrażliwość i ok. 30 roku życia stan skóry u wielu osób powoli się normalizuje. Ale nie u wszystkich.

Pacjenci czasem obawiają się skutków czyszczenia, wyciskania krost, bo po takich działaniach skóra jest zaczerwieniona i „wymęczona”.

Zaczerwienienie po czyszczeniu ustępuje najdalej po trzech dniach od zabiegu, a efekt leczenia skór trądzikowych z czyszczeniem jest nieporównywalnie lep-

Medycyna Urody

szy i szybszy, niż bez niego. Wiem o tym z doświadczenia. W początkowych latach, jako dermatolog leczyłam pacjentów wyłącznie farmakologicznie, a dopiero z czasem doszłam do tego, że czyszczenie jest konieczne, m.in. dlatego zainteresowałam się medycyną estetyczną, kosmetologią i współpracą z kosmetyczkami, z których wiele wyszkoliłam, a z niektórymi pracujemy razem już 10-25 lat. Nie trzeba się bać objawu zaczerwienienia. Jest to efekt podrażnienia i reakcja skóry na to podrażnienie, co uruchamia procesy naprawcze i regenerację skóry. Poza tym mitem jest, że czyszczenie powoduje blizny. Za blizny jest odpowiedzialny głęboki stan zapalny, który rozwinie się, gdy nie będziemy leczyć skóry.

A jeśli ktoś nie może sobie pozwolić na takie zaczerwienienia skóry, bo jest np. aktorem, albo nie chce mieć takiej z innych powodów, to co wtedy?

Na czyszczenie nie pozwalają często małe dzieci, 9-10-latki, bo się boją, że boli. W takich sytuacjach rezygnujemy z tego elementu terapii. Leczymy je miejscowo lub ogólnie oraz stosujemy peelingi, a także świa-

tło LED-owe oraz lasery. Wtedy proces likwidacji szpecących krost i wyprysków trwa dłużej, jest bardziej kosztowny, ale też będzie skuteczny.

Warto dodać, że lasery pomagają także likwidować i spłycają blizny po trądziku.

No właśnie jak to jest z tymi bliznami? Dlaczego niektóre dorosłe osoby mają głębokie szpecące blizny potrądzikowe? Czy da się je zlikwidować laserem?

Lasery spłycają blizny, ale do pewnego stopnia. Bardzo głębokich blizn wysztancowanych nie da się wygładzić laserowo. I w tym miejscu należy wyjaśnić dlaczego regularne wizyty w gabinecie dermatologa – regularna terapia lekami rozpoczęta jak najwcześniej i zabiegi, o których mówiłam wcześniej – są takie ważne. Bo dzięki nim zmniejszamy ryzyko tego, że zmiany trądzikowe będą się rozprzestrzeniać, powiększać i pozostawiać nieodwracalne głębokie, szpecące blizny na całe życie. Wiedzą to moi pacjenci, bo leczę już trzecie pokolenie – tych najmłodszych przyprowadzają do mnie rodzice, których też wcześniej leczyłam, a jeszcze wcześniej – ich babki.

To miłe, taka ciągłość pokoleniowa. Lubi pani swoją pracę?

Leczenie trądziku to moja pasja. Mam satysfakcję, że pomagam ludziom, którzy bywają przygnębieni swoim wyglądem, wstydzą się wyjść na ulicę, oceny innych. Trądzik może nasilić myśli samobójcze, dlatego musimy go leczyć i to jak najszybciej.

I nie narzekam na brak pracy, przeciwnie – mój gabinet jest stale wypełniony pacjentami, mimo, że nie reklamuję się natarczywie w nowoczesnych mediach społecznościowych takich jak Facebook czy Instagram. Moją wizytówką jest dobrze leczona, gładka skóra pacjenta i jego zadowolenie – taki efekt sprawia, że przychodzą do mnie potem koledzy i koleżanki pacjentów. I leczę całą klasę. 



Japońska pielęgnacja na miarę Nagrody Nobla – już w Polsce

Każdy z nas chciałby zachować młodość jak najdłużej. W dzisiejszym świecie kosmetyki przeciwstarzeniowe stanowią nieodłączny element codziennej rutyny pielęgnacyjnej zarówno kobiet, jak i mężczyzn. **WARTO WYBIERAĆ TE DOBREJ JAKOŚCI, Z NAJLEPSZYMİ SKŁADNIKAMI. MARKA FORLLE'D WYRÓŻNIA SIĘ JAKO PRAWDZIWA REWOLUCJA W DZIEDZINIE PIELĘGNACJI SKÓRY.**

Tekst: **Redakcja**

Forlle'd to marka kosmetyczna, której historia sięga 2004 roku, a jej korzenie sięgają rewolucyjnego odkrycia naukowca, dr. Koichiego Tanaki, który otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii w 2002 roku. To właśnie na jego bazie Laboratorium Forlle'd rozwinęło technologię produkcji niskocząsteczkowego kwasu hialuronowego, która stała się podstawą wszystkich produktów marki.



Wyjątkowe składniki

Niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, opatentowany przez Forlle'd jako Hyalogy, jest kluczowym składnikiem produktów tej marki. Co czyni go tak wyjątkowym? Jego niewielkie cząsteczki o wielkości zaledwie pięciu nanometrów pozwalają na głęboką penetrację skóry, co oznacza, że działa on w skórze właściwej, odżywiając i regenerując ją.

Forlle'd to także pionier w zastosowaniu zjonizowanej platyny jako składnika przeciwstarzeniowego. Platyna, znana ze swojego silnego działania antyoksydacyjnego, jest w stanie neutralizować wszystkie formy aktywnego tlenu, co jest kluczowe w walce z procesami starzenia.

Badania efektywności kosmeceutyków Forlle'd przeprowadzone w 2012 przez niezależne laboratorium w Hamburgu, potwierdziły ich imponujące rezultaty. Po dwóch miesiącach regularnego stosowania produktów marki, widoczne jest zwiększenie nawilżenia skóry o 96%, redukcja głębokości zmarszczek o 40%, zwiększenie elastyczności o 55%, oraz zmniejszenie rumienia o 35%.



Medycyna Urody

Marka Forlle'd nie tylko dostarcza skuteczne rozwiązania w dziedzinie pielęgnacji przeciwstarzeniowej, ale również otwiera nowe możliwości w walce ze starzeniem się skóry, dzięki naukowo potwierdzonym formułom.

Kosmetyki nie mają płci

Warto również podkreślić, że produkty Forlle'd są odpowiednie dla osób w każdym wieku, typie skóry i płci. To wszechstronna marka, która radzi sobie z różnymi rodzajami starzenia się skóry, od starzenia chronologicznego po fotostarzenie.

Produkty marki Forlle'd oparte na nauce i nowoczesnych technologiach, przynoszą spektakularne rezultaty, odmładzając skórę od wewnątrz i przywracając jej młodość i blask.

Produkty znajdziesz u wyselekcjonowanych partnerów firmy oraz na stronie dystrybutora:

WWW.FORLLED.COM.PL. 

Medycyna Urody

*Top 3 medycyny
estetycznej*

Jesień to dobry czas na odnowę i odbudowę skóry, przywrócenie jej nawilżenia i sprężystości oraz pozbycie się przebarwień posłonecznych. Dlatego – **OBOK POPULARNYCH O KAŻDEJ PORZE ROKU ZABIEGÓW TOKSYNĄ BOTULINOWĄ, KWASEM HIALURONOWYM CZY MEZOTERAPII - W GABINETACH MEDYCYNY ESTETYCZNEJ PO LETNIEJ PRZERWIE ZNÓW DO ŁASK WRACAJĄ LASERY, W TYM LASER CO2 FRAKCYJNY.** Popularne są kuracje depigmentacyjne, a prawdziwy renesans przeżywa radiofrekwencja mikroigłowa.

Tekst: **Dr Mariusz Kaczorowski**

Laser frakcyjny CO2 to narzędzie o wszechstronnym działaniu, które w rękach lekarza medycyny estetycznej jest pomocne w walce z wieloma problemami skórnymi. W przypadku skóry z oznakami starzenia, pozbawionej napięcia, sprężystości i zmęczonej, zabieg laserem

Medycyna Urody

CO₂ umożliwia jej odbudowę i uzyskanie efektu liftingującego. Pozwala na spłycenie zmarszczek, zmniejszenie przebarwień oraz poprawię kolorytu skóry. Pomaga również w redukcji rozstępów i blizn, m.in. potrądzikowych i przerostowych. Minimalizuje także rozszerzone pory. Efektem zabiegu jest odświeżona, odmłodzona i bardziej napięta i sprężysta skóra.

Na czym polega sam zabieg? **ŚWIATŁO LASERA POWODUJE KONTROLOWANE USZKODZENIE SKÓRY**, która po zabiegu pokryta jest siatką mikrootworów.

To zapoczątkowuje procesy regeneracji, polegające m.in. na tworzeniu się nowego kolagenu – stąd działanie liftingujące. Pierwsze efekty widoczne są tuż po wygojeniu, ale na pełne trzeba poczekać kilka tygodni, bo tyle trwają procesy regeneracyjne skóry.

Zabieg wymaga 5-7 dni rekonwalescencji. Bezpośrednio po nim występuje intensywne zaczerwienie-

nie, może też pojawić się obrzęk. Po zabiegu nie należy stosować makijażu oraz unikać ekspozycji na słońce i ciepło.

Przebarwienia: kuracje depigmentacyjne

Ciemne plamki na skórze, które trudno zamaskować makijażem i których niełatwo się pozbyć – przebarwienia to dość powszechny problem skórny występujący u osób w każdym wieku. Jego przyczyną są zaburzenia w wytwarzaniu melaniny w skórze, najczęściej na skutek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV i niewłaściwej ochrony przeciwsłonecznej. Innymi przyczynami mogą być zmiany hormonalne, przyjmowane leki oraz naturalne procesy starzenia.

Przebarwienia mogą pojawiać się przez cały rok, ale najczęściej uwidaczniają się jesienią. Wtedy właśnie pacjentki z takimi problemami najliczniej pojawiają się w gabinetach medycyny estetycznej, bo na przebarwienia raczej nie pomagają domowe sposoby.

Medycyna Urody

Przebarwienia to trudny problem, który nierzadko nie znika po jednym zabiegu. W ich leczeniu najczęściej stosuje się kuracje depigmentacyjne specjalnymi preparatami, zawierającymi między innymi: glutation, kwas kojowy, kwas salicylowy, palmitynian retinolu, kwas TCA, fenol lub inne składniki hamujące syntezę enzymu odpowiedzialnego na produkcję melaniny.

Peelingi powodują kontrolowane złuszczenie skóry, które skutkuje rozjaśnieniem przebarwień nawet do 95 proc. Taka kuracja wymaga jednak ok. tygodniowej rekonwalescencji, a przy zaawansowanych kuracjach depigmentacyjnych proces ten trwa cztery tygodnie.

W leczeniu przebarwień stosuje się także lasery, w tym wspomniany laser CO2 frakcyjny.

Złote igły

Radiofrekwencja mikroigłowa to urządzenie obecne w gabinetach lekarzy medycyny estetycznej od lat, które obecnie przeżywa prawdziwy renesans. Zabiegi

Medycyna Urody

radiofrekwencji mikroigłowej przywracają gęstość skóry, a więc również jędrność i sprężystość. Dobre efekty uzyskuje się nie tylko w przypadku skór z oznakami starzenia, ale także przy popularnych kuracjach odchudzających – na twarzy czy w okolicach trzewnych.

Przed zabiegiem skóra jest znieczulana specjalnym preparatem, dlatego nie jest on bolesny. Samo urządzenie jest wyposażone w głowicę z połączanymi igłami, które wbijają się w skórę na ściśle określoną głębokość. W skórze między igłami jest przepuszczana jest fala RF (o wysokiej częstotliwości).

Zabieg **STYMULUJE PROCESY NAPRAWCZE SKÓRY W DWOJAKI SPOSÓB**. Są one inicjowane zarówno przez uraz spowodowany nakłuciem, jak i poprzez działanie fali.

Odbudowa gęstości skóry następuje w ciągu kilku tygodni. Zabieg powoduje zagęszczenie skóry – przy kuracjach odchudzających warto powtórzyć go kilka-

Medycyna Urody

krotnie, w odstępach co cztery tygodnie. Po zabiegu skóra jest zaczerwieniona i może wystąpić lekki obrzęk, ale ten stan mija szybko.

O skórę trzeba dbać o każdej porze roku. Jesień to czas, kiedy można odbudować skórę po lecie. To też okres, kiedy nie jesteśmy narażeni na nasłonecznienie. Można więc stosować zabiegi, po których należy bezwzględnie wystrzegać się promieni UV – te, których nie wolno wykonywać latem. 



Przede wszystkim zaufanie

Fot. materiały prasowe

*Dr Przemysław
Styczeń*

Medycyna Urody

– Akceptacja swojego wyglądu jest niezwykle ważna dla dobrego samopoczucia i dla utrzymania wysokiej samooceny. Gdy lubimy swoje ciało, jesteśmy bardziej pewni siebie, zadowoleni, skuteczni w życiu zawodowym i osobistym. Oczywiście nie chodzi o to, aby tę akceptację budować zabiegami. Ja widzę to w ten sposób, że tak naprawdę piękno pochodzi z naszego wnętrza, a zadbany wygląd to tylko dopełnienie, o które jednak warto się starać. Z wiekiem to dbanie coraz bardziej może wiązać się z zabiegami medycyny estetycznej – mówi **DR PRZEMYSŁAW STYCZEŃ Z KLINIKI MEDYCyny ESTETYCZNEJ DR PRZEMYSŁAW STYCZEŃ.**

Tekst: **Redakcja**

Zaufanie to jeden z filarów, na których opierają się relacje pacjent-lekarz. Jak buduje pan to zaufanie?

W moim przekonaniu zaufanie to przede wszystkim dwustronna komunikacja i szczerść w rozmowie z pa-

Medycyna Urody

cientem. Nigdy nie kieruję się chęcią sprzedania tego, co najnowsze lub tego, w co zainwestowaliśmy i teraz chcemy, by się „spłaciło”. Traktuję pacjentów tak, jak sam chciałbym być potraktowany, gdybym znalazł się na ich miejscu – z uwagą, empatią i szacunkiem do ich potrzeb i oczekiwań. Bardzo dużo słucham, dużo tłumaczę i zawsze staram się jak najlepiej doradzić. Uważam, że bez ludzkiego, bezpośredniego podejścia nie ma mowy o zbudowaniu wzajemnego zaufania.

Agdy decyzja co do konkretnej procedury, sposobu leczenia, zastosowanej terapii jest już podjęta?

Wtedy opowiadam dokładnie, jak dany zabieg wygląda, jak będzie przebiegać rekonwalescencja, na co zwrócić uwagę po zabiegu i jakie będą jego efekty.

Nigdy nie namawiam pacjenta na „więcej”. Jeżeli po uzyskaniu wszystkich informacji pacjent ma wątpliwości, czy skorzystać z zabiegu czy nie, **DORADZAM, ŻEBY SIĘ WSTRZYMAĆ** i przemyśleć sprawę.

Medycyna Urody

Jeżeli pacjent waha się pomiędzy mniejszą i większą ilością preparatu – radzę, aby wybrać mniej. W przypadku niepewności lepiej odłożyć decyzję i wrócić do tematu za jakiś czas lub ostatecznie zrezygnować. Poddaniu się zabiegowi musi towarzyszyć przekonanie, że to dobry wybór.

Dysponuje pan wystarczającą ilością czasu, by w gabinecie, w czasie spotkań z pacjentami, te wszystkie aspekty uwzględnić?

Tak. Każdemu pacjentowi poświęcam dużo czasu. Wizyty planuję w taki sposób, aby dać obu stronom komfort bez obaw, że inni będą czekać w związku z opóźnieniem. Uważam, że dostępność lekarza, zagwarantowanie możliwości swobodnej rozmowy, zadawania pytań jest ważne w każdym momencie. Także po zabiegu, dlatego wszyscy moi pacjenci dostają ode mnie mój prywatny numer telefonu, aby niezależnie od godzin pracy kliniki, mogli się ze mną skontaktować.

Niespotykana praktyka!

Wyjątkowo rzadko spotykam się z sytuacjami, by ktoś tego nadużywał. Zależy mi, aby pacjent wiedział, że

Medycyna Urody

w razie czego będę w stanie mu pomóc czy rozwiązać wątpliwości. Czasami niewielki siniak potrafi spędzić pacjentowi sen z powiek, a przecież wystarczy jedno wysłane do mnie zdjęcie, bym mógł go uspokoić lub zareagować, gdyby sytuacja tego wymagała.

Poza tym wolę jak najszybciej pomóc, zanim przestraszony pacjent zacznie szukać odpowiedzi na nurtujące go pytania w internecie...

Czasu, który poświęcam pacjentom, nie dzielę między kilka placówek, nie dyżuruję nocami, nie pracuję w szpitalu. Klinika to moja podstawowa działalność życiowa, zawodowa. W związku z tym robię wszystko, żeby mieć 100 procent zadowolonych pacjentów. Nawet jeżeli mam ponieść jakąś stratę, czy nie mieć zysku, to dla mnie wyznacznikiem sukcesu zawsze jest zadowolenie pacjenta.

Często w wywiadach mówi pan, że „mniej znaczy więcej”. Czy mam rozumieć, że zdarza się panu powiedzieć pacjentce „stop”, gdy ta ewidentnie ma zaburzony obraz siebie albo za bardzo chce upodobnić się do jakiegoś wzorca z mediów społecznościowych?

Medycyna Urody

To dotyczy szczególnie młodszych osób, dwudziestokilkulatków, coraz częściej również mężczyzn. Staram się w taki sposób rozmawiać, aby pacjent sam mógł sprawdzić, skąd bierze się jego motywacja, czym kieruje się podczas wyboru zabiegu i czy jest to dla niego dobre. To nie wygląda tak, że odmawiam i już. Razem z pacjentem próbujemy określić, czego on potrzebuje, a nie tylko czego chce. Często udaje się nam zastąpić niepotrzebną czy niewskazaną procedurę inną, korzystną dla wyglądu pacjenta. Niemniej osoby o zaburzonym obrazie siebie, jak to pani nazwała, są bardzo trudne do zatrzymania...

Co to znaczy?

Że informacja od lekarza, że nie warto robić zabiegu, powtarzać go zbyt wcześnie lub dodawać preparatu bywa często niezrozumiana. Tak samo, jak sugestia, że efekt, którego pacjent się spodziewa, będzie wyglądał sztucznie. Oczywiście niektórzy mają kłopot z wycofaniem oczekiwań, z którymi przyszli.

Dlatego jeśli pyta mnie pani, czy odmawiam, to muszę odpowiedzieć, że wielokrotnie zdarzyło mi się od-

Medycyna Urody

mówić. Problem niestety polega na tym, że nawet jeśli ja tak postąpię, na rynku zawsze znajdzie się ktoś, na przykład kosmetolog, albo lekarz inaczej definiujący naturalność, który to robi.

A w drugą stronę? Gdyby przyszedł ktoś z prośbą o to, by „naprawił” pan coś, co komuś ewidentnie nie wyszło?

To, co możemy, zawsze naprawiamy.

W wywiadach podkreśla pan też, że choć jest orędownikiem nowinek, to jednak każdy nowy sprzęt, czy kosmetyk jest gruntownie przez pana i pańskich współpracowników sprawdzany, zanim trafi do gabinetu.

Tak jest. Bezrefleksyjne zachłyśnięcie się nowinkami bywa bolesne.

Dlaczego?

Wyobraźmy sobie, że na rynku pojawia się jakieś nowe, bardzo drogie urządzenie, a jego sprzedawca przekonuje, że jest świetne. Kupujemy je, ale już po kilku, czy kilkunastu zabiegach wykonanych w pierwszym okresie po zakupie okazuje się np. że efekty

Medycyna Urody

wcale nie są takie dobre jak myśleliśmy, albo bardzo szybko zdarzają nam się powikłania. Urządzenie idzie w kąt, a my tracimy pieniądze. Podobnie jest z nowymi preparatami, choć tu skala ewentualnych strat jest inna.

”Z innej perspektywy – nigdy nie stosuję procedur i produktów, których skuteczności, a tym bardziej bezpieczeństwa, nie jestem całkowicie pewien. Dlatego **WSZYSTKIM NOWOŚCIOM PRZYGLĄDAM SIĘ BARDZO UWAŻNIE** i z pewnym dystansem.

Skoro jesteśmy przy pieniądzach, chciałabym zapytać o przyszłość branży. Czy medycyna estetyczna pańskim zdaniem będzie rozwijała się tak dynamicznie jak dotychczas?

Wszystkie dane wskazują na to, że tak. Jedyne ograniczenie stanowi sytuacja ekonomiczna, która w ostatnim roku bardzo dała o sobie znać. Natomiast w kwestii popularności zabiegów tendencja jest silnie

Medycyna Urody

wzrostowa. To dotyczy zarówno chirurgii plastycznej, jak i medycyny estetycznej oraz kosmetologii.

Jeśli chodzi o ewentualne zmiany, które przed nami, to sporo mówi się na temat wspomnianego podziału obowiązków: kosmetolog – lekarz. Potrzebne jest ostateczne ustalenie, kto co może i powinien wykonywać. Choć jak na razie ustawodawca jest tym średnio zainteresowany, a kosmetolodzy bardzo bronią swoich racji.

Na pewno ważnym krokiem była decyzja o wpisaniu przez Ministerstwo Zdrowia medycyny estetyczno-naprawczej na listę umiejętności zawodowych lekarzy i lekarzy dentystów. Jest to kolejne potwierdzenie, że tego rodzaju zabiegi zarezerwowane są wyłącznie dla osób posiadających wykształcenie medyczne. Kosmetolodzy, przy całym szacunku dla ich wiedzy i umiejętności, nie posiadają go.

Na pewno coraz bardziej będzie wybrzmiewać holistyczne podejście do kwestii terapii. Pacjenci muszą mieć świadomość, że bez prawidłowego odżywiania, ruchu, wyeliminowania używek czy problemów z bezsennością, samymi zabiegami cudów nie osią-

gniemy. Działanie musi być wielokierunkowe i rolą lekarzy jest także to, by edukować pacjentów na tym polu.

Czy również w zakresie wspomnianego podziału uprawnień między lekarzami a kosmetologami? Czy pan dzisiaj też ma misję edukowania pacjentów i może przyszłych pacjentów na temat tego, jak ważne jest, aby wybrać lekarza, któremu powierzy się swoje zdrowie i wygląd, a nie przypadkową osobę wykonującą zabiegi?

Z mojego punktu widzenia najważniejsze jest, żeby pacjenci byli świadomi, że większość zabiegów medycyny estetycznej powinna być wykonywana tylko i wyłącznie przez lekarza, a nie kosmetologa lub jeszcze gorzej – kosmetyczkę czy fryzjera.

Po drugiej stronie często pojawia się argument, że ze względów finansowych chcemy odsunąć od zabiegów inne zawody. Myślę, że gdyby ci, co to mówią, widzieli tyle tragicznych efektów pracy osób nieuprawnionych, czyli nieprzygotowanych do tego rodzaju ingerencji w ciało, to zmieniliby zdanie. Powiem wprost – nieraz płakać się chce, patrząc na dramat okaleczonych pacjentów, którzy

Medycyna Urody

nie tylko cierpią ból fizyczny i psychiczny, ale do końca życia będą musieli borykać się ze skutkami czyjejś ignorancji, nieadekwatnej pewności siebie i bezkrytycyzmu w podejmowaniu się czegoś, o czym nie ma się pojęcia.

Jaka może być skala tego zjawiska?

Myślę, że bardzo duża. Kosmetolodzy często bezrefleksyjnie wykonują także bardzo niebezpieczne procedury, takie jak implantacja nici liftingujących, podawanie wypełniaczy tkankowych, posługują się lekami (toksyna botulinowa), pobierają krew i preparują osoczne bogatopłytkowe, itp.

Dla lekarzy funkcjonuje w Polsce system kształcenia podyplomowego w zakresie medycyny estetycznej. Nasze towarzystwa organizują systematycznie konferencje i kongresy naukowe. Lekarz ma możliwość kształcenia się na kursach i szkoleniach, nie tylko w Polsce, ale i za granicą. Co jakiś czas staramy się odbywać zajęcia w prosektorium. Kosmetolodzy bazują tylko na kilkugodzinnych szkoleniach.

A jak to się stało, że zajął się pan właśnie medycyną estetyczną?

Medycyna Urody

Zawsze mnie to pasjonowało. Akceptacja swojego wyglądu jest niezwykle ważna dla dobrego samopoczucia i dla utrzymania wysokiej samooceny. Gdy lubimy swoje ciało, jesteśmy bardziej pewni siebie, zadowoleni, skuteczni w życiu zawodowym i osobistym. Oczywiście nie chodzi o to, aby tę akceptację budować zabiegami. Ja widzę to w ten sposób, że tak naprawdę piękno pochodzi z naszego wnętrza, a zadbany wygląd to tylko dopełnienie, o które jednak warto się starać. Z wiekiem to dbanie coraz bardziej może wiązać się z zabiegami medycyny estetycznej.

Medycyna estetyczna nie sprowadza się tylko do powiększania ust, ale jest szeroką, niezwykle ważną dziedziną, której chcę poświęcić czas, angażować się w nią, by pomagać pacjentom w poprawie jakości życia. Bardzo często we współpracy z innymi specjalistami – endokrynologiem, psychoterapeutą czy diabetologiem. Zmiany w wyglądzie to sposób na lepsze życie! 

Medycyna Urody

La Bell

Zatrzymać młodość

Małgorzata Niegowska, właścicielka kliniki La Bell.

– Jesteśmy w stanie spowolnić proces starzenia. Główny warunek to profilaktyczne dbanie o stan naszej skóry. Profilaktyka i systematyczność to przepis na to, abyśmy przez długie lata wyglądali zdrowo i młodo – mówi **MAŁGORZATA NIEGOWSKA, WŁAŚCICIELKA KLINKI LA BELL W RADZYMINIE.**

Tekst: **Redakcja**

Klinika La Bell prowadzi obecnie projekt #zatrzymaj młodość. Czy da się to osiągnąć? Jeżeli tak, to jak?

MAŁGORZATA NIEGOWSKA: Niestety, nikt jeszcze nie wymyślił eliksiru młodości. Potrafimy jednak spowolnić proces starzenia. Główny warunek to profilaktyczne dbanie o stan naszej skóry. Profilaktyka i systematyczność to sposób na to, abyśmy przez długie lata wyglądali zdrowo i młodo.

Na czym polega taka profilaktyka?

Medycyna Urody

Przede wszystkim na systematycznym wykonywaniu zabiegów, które spowolniają proces starzenia, albo – jeśli zmarszczki już są – wypływają je bądź niwelują za pomocą nowoczesnych technologii.

Jak to się odbywa?

Kiedy przychodzi do nas klient, **ZADANIEM SPECJALISTY JEST UŁOŻENIE PLANU PROFILAKTYCZNEGO**, dobierając odpowiednie zabiegi dla danej skóry.

Zaczynamy więc od konsultacji, żeby zobaczyć, z czym się zmagamy i co można zaplanować. Kiedy już kosmetolog ułoży tzw. beauty plan, klient systematycznie korzysta z zabiegów. Zaczynamy od zabiegu podstawowego, np. od oczyszczenia i nawilżenia skóry, i dopiero później przechodzimy do zabiegów bardziej zaawansowanych.

Co jeszcze jest ważne przy zapobieganiu starzeniu?

Zdrowy styl życia, spokój ducha, wysypianie się i oczywiście zdrowa dieta. Bardzo ważny jest ruch i od-

Medycyna Urody

powiednia ilość snu. W dzisiejszych czasach, żyjąc szybko, niestety zapominamy o podstawowych sprawach, jak właśnie wysypianie się czy regularne posiłki. Korzystanie z zabiegów może działać wiele, ale służy przede wszystkim podtrzymaniu młodości i zdrowia naszej skóry, które budowane są na fundamentalnie zdrowym trybie życia.

W jakich zabiegach specjalizuje się klinika La Bell?

Specjalizujemy się w laseroterapii. Mamy bardzo szeroki wybór sprzętu. Wykonujemy też bardzo dużo zabiegów iniekcyjnych z zakresu medycyny estetycznej, jak mezoterapia, a także zabiegi wolumetrii i konturowania twarzy czy likwidacji zmarszczek.

Rozumiem, że La Bell zajmuje się nie tylko profilaktyką anti-ageing. Z jakimi problemami przychodzą do pani klientki?

Mamy bardzo szeroką ofertę usług, jesteśmy gabinetem eksperckim, jeśli chodzi o cery trądzikowe czy cery problematyczne. Przychodzą do nas naprawdę bardzo młode osoby borykające się z trądzikiem, jak

Medycyna Urody

również osoby już w wieku dojrzałym, zmagające się z takimi problemami jak: naczynka, przebarwienia, skóra odwodniona lub sucha.

„Ale **DBANIE O WYGLĄD I SAMOPOCZUCIE NIE MA PŁCI.** Z każdym dniem przychodzi do nas coraz więcej panów, którzy również chcą dobrze wyglądać i dbać o swoje ciało i skórę.

Nasza oferta jest zróżnicowana, aby spełnić oczekiwania i potrzeby wszystkich naszych klientów, niezależnie od płci.

Oferta kliniki jest więc kompleksowa?

Przykładowo nasza oferta jest tak zbudowana tak, aby klienci mogli skorzystać zarówno ze stylizacji paznokci, jak i z usług podologa, konsultacji trychologa oraz kosmetologów. W La Bell przyjmują także lekarze medycyny estetycznej. Można również skorzystać z masażu całego ciała.

Zabiegi od stóp do głów?

Medycyna Urody

Dokładnie tak, mamy również wiele zabiegów na ciało. Na przykład endermologię, czyli drenaż skóry. Ten zabieg polecany jest dla osób, które mają problemy ze zbierającą się wodą w organizmie. Endermologia powoduje, że silne obrzęki, chociażby na nogach, przestają być odczuwalne. Mamy również w ofercie zabieg wykonywany za pomocą fali akustycznej, czyli fali uderzeniowej, przeznaczony głównie do walki z cellulitem.

Na czym polega sam projekt #zatrzymaj młodość?

Są to spotkania tematyczne dla pań, które organizujemy nie tylko u nas w klinice, ale również u naszych partnerów biznesowych. Na spotkania zapraszamy zawsze specjalistę, który dzieli się swoją wiedzą, przekazując różne wskazówki i porady. Na jedno ze spotkań zaproszony był trycholog, który przekazał uczestniczkom wiedzę, jak dbać o skórę głowy, włosy i je odpowiednio pielęgnować.

Czasami przeprowadzamy dodatkowo krótkie warsztaty, podczas których panie uczą się, jak wykonywać zabiegi, na przykład na dłonie. Gośćmi naszych spo-

Medycyna Urody

tkań do tej pory był dietetyk, lekarz medycyny estetycznej, stylistka mody. Dzięki tym ekspertom panie otrzymują od nas naprawdę sporą dawkę wiedzy i bardzo sobie to chwalą. Tym bardziej, że spotkania odbywają się w niewielkich grupach, w miłej atmosferze, każdy może zabrać głos i zadać pytanie. Chodzi nam głównie o tworzenie wspólnoty, której celem jest edukacja i dbanie o zdrowie. 

Medycyna Urody

Nina
Wiśniewska



Poznaj retin^aøl

Medycyna Urody

– W tworzeniu produktów powstających w naszym laboratorium kierujemy się, wraz z zespołem, wiedzą medyczną o skórze oraz najnowszymi badaniami z zakresu składników kosmetycznych. Naszym celem było zaprojektowanie kosmetyków, które będą z ich użytkownikami niezależnie od przemijającej mody lub trendów. PH to słowo klucz, zarówno dla skóry i jej równowagi, jak i skuteczności składników użytych w naszych recepturach – mówi w rozmowie z „Wprost” **NINA WIŚNIEWSKA, TWÓRCZYNI POLSKIEJ MARKI PH. DOCTOR DERMOCOSMETICS.**

Tekst: **Redakcja**

Testowałam i analizowałam wymyślane przez siebie formuły aż do momentu, gdy wraz ze specjalistami udało się stworzyć zaawansowane biotechnologicznie wegańskie produkty, które mogą być stosowane niezależnie od płci.

Medycyna Urody

Każdy z kosmetyków Ph. Doctor zawsze sprawdzam na własnej skórze, bo tylko wtedy jestem pewna, że produkt jest, taki jak powinien. Czasami jeden produkt potrafię testować nawet trzy lata – mówi Nina Wiśniewska. – Bezpośrednia współpraca z konsumentami pomogła mi zrozumieć, czym są działania niepożądane, dlaczego niektóre kosmetyki mogą uczulać i jak je prawidłowo stosować – mówi dodaje.

Na bazie doświadczeń przy pracy głównie z cerami problematycznymi, trądzikowymi oraz przechodzącymi procesy starzenia się, we współpracy z biotechnolog Anną Sienkiewicz powstały produkty z serii Face&Body Retinal 0,05% oraz RetinALL IN ONE 0,1%.

Mówiąc o obu liniach warto wyjaśnić, czym jest ich główny składnik – retinal i dla kogo jest on przeznaczony.

Retinal, czyli pochodna witaminy A

Retinaldehyd, nazywany też retinalem, jest biologicznie aktywną pochodną witaminy A. Należy do

Medycyna Urody

najlepiej udokumentowanych substancji spowalniających starzenie się skóry – rodziny retinoidów. Retinal to forma pośrednia między retinolem, a kwasem retinowym i potrzebuje tylko jednej przemiany w skórze do kwasu retinowego – co oznacza szybsze działanie, mniejsze straty tego cennego składnika oraz (z uwagi na zastosowaną technologię wolnego uwalniania w produktach Ph.Doctor) mniejsze podrażnienie skóry w porównaniu z innymi retinoidami.

W składzie kosmetyków nie stosuje się czystego kwasu retinowego, ponieważ jest to związek wpisany w kategorię leku (dlatego w preparatach przeciwstarzeniowych, takich jak Ph.Doctor, wykorzystuje się prekursory kwasu retinowego). W porównaniu z retinolem, który potrzebuje dwóch przekształceń do aktywnej formy, retinal wymaga tylko jednego przekształcenia.

– Retinoidy mają udowodnione naukowo działanie na jądro komórkowe, dzięki czemu są w stanie przebudować skórę (a dokładnie jej komórki) poprzez łącze-

Medycyna Urody

nie się z odpowiednimi obecnymi w komórkach receptorami.

Są to substancje, które wpływają na wszystkie procesy starzenia się, m.in. **ZWIĘKSZAJĄ PRODUKCJĘ KOLAGENU, ALE TEŻ ZATRZYMUJĄ JEGO DEGRADACJĘ**, która rozpoczyna się już po 25. roku życia.

Cofają część wizualnych oznak starzenia wywołanego ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe (będące częścią promieniowania słonecznego, UV), czyli tzw. fotostarzenia – tłumaczy Nina Wiśniewska.

W przypadku przeciwstarzeniowej kuracji retinoidami najważniejsze jest stopniowe budowanie tolerancji skóry dla tych substancji. Na początku ich stosowania u niektórych osób zdarza się przejściowe podrażnienie skóry (nie u każdego) objawiające się m.in. łuszczeniem. – Formuła naszych produktów jest tak skomponowana, by ograniczyć do minimum ryzyko

Medycyna Urody

podrażnień. A jeśli wystąpią, to są przejściowe i mijają wraz z wytworzeniem tolerancji na składnik. Nie należy się więc zniechęcać do stosowania retinoidów. Substancje te, raz jeszcze podkreślę, są szeroko przebadanymi surowcami wykorzystywanymi w kosmetyce i dermatologii (leczniczo) o udowodnionej w badaniach skuteczności działania. Należy dodać, że pożądane efekty poprawy stanu skóry wymagają średnio 12 tygodni stosowania retinoidów – dodaje.

Retinal ma intensywnie żółty kolor, a jego ustabilizowana formuła zapewnia skuteczność potwierdzoną badaniem przez 12 miesięcy po otwarciu opakowania.

Cudowny składnik nie dla wszystkich

Retinal działa nie tylko przeciwstarzeniowo, ale także przeciwtrądzikowo. Niweluje oznaki starzenia – napięta i ujędrnia skórę oraz redukuje przebarwienia. Ponadto zmniejsza widoczność świeżych rozstępów, a także nawilża skórę, poprawia jej strukturę, wygła-

Medycyna Urody

dza i uelastycznia. Substancję tę stosuje się w leczeniu pacjentów cierpiących z powodu trądziku (działanie antybakteryjne), a także mających takie problemy dermatologiczne jak zaskórniki, „kaszka” (białe wypryski), zmarszczki, wiotkość skóry, widoczne oznaki fotostarzenia, przebarwienia, rogowacenie okołomieszkowe (keratosis pilaris), wspomniane świeże rozstępy. Jego zastosowanie redukuje przeznaskórkową utratę wody. Retinal jest pożądanym surowcem w kosmetykach przeznaczonych dla cery dojrzałej.

Mimo długiej listy swoich zalet omawiana substancja nie jest dla każdego. Przeciwiskazania do jej stosowania to głównie ciąża.

Jaki produkt wybrać?

Osobom, które dopiero zaczynają przygodę z retinoidami, firma Ph. Doctor proponuje krem ze stabilną formą retinalu FACE&BODY RetinALL 0,05%. Można go aplikować na całe ciało lub świeże rozstępy. Po 12 tygodniach regularnego stosowania i uzyskaniu tole-

Medycyna Urody

rancji skóry twarzy można sięgnąć po preparat z wyższym stężeniem retinalu – krem do twarzy ze stabilną formą retinalu RetinALL IN ONE 0,1%.

– Warto dodać, że oba preparaty należy stosować na skórę czystą i osuszoną, a także dokładnie przeczytać instrukcję dotyczącą ich stosowania krok po kroku oraz zerknąć na blog kosmetyczny, czyli naszą bazę wiedzy gdzie znajdują się napisane przeze mnie artykuły – wyjaśnia specjalistka.

Po co taka ostrożność? – Precyzja, dokładność oraz ostrożność w stosowaniu preparatów z retinalem jest ważna, ponieważ jest to substancja czynna, która działa głęboko na komórki skóry, nie jest zwyczajną prostą substancją nawilżającą, lecz ma silne działanie przeciwstarzeniowe, a co się z tym wiąże, może mieć działanie niepożądane – podkreśla.

Ci, którzy stosują już inne retinoidy, a mają potrzebę zmiany kosmetyku, mogą zacząć pielęgnację skóry za pomocą kremu do twarzy ze stabilną formą retinalu RetinALL IN ONE 0,1%. Zawarty w nim retinal jest wysoko ustabilizowany, a krem zawiera także dodatek

kwasy traneksamowego przeznaczony również dla cer z przebarwieniami.

Zdrowa skóra – niepodrażniona, nawilżona, pełna blasku

Podstawą zdrowej skóry jest unormowanie gruczołów łojowych oraz odbudowanie bariery hydrolipidowej. Tylko taka skóra poradzi sobie z wyzwaniami, jakie niosą za sobą dzisiejsze czasy.

– Życie w zanieczyszczonym środowisku, ciągły stres, mała wilgotność powietrza oraz smog stanowią **NIE LADA WYZWANIE DLA NAJWIĘKSZEGO ORGANU NASZEGO CIAŁA.**

W trosce o skórę użytkowników naszych produktów dobraliśmy składniki aktywne odpowiedniej jakości, jednocześnie starając się pomijać te, które często powodują reakcje alergiczne (substancje zapachowe). Kosmetyki Ph.Doctor zawierają wegańskie surowce, czyli nie są pochodzenia odzwierzęcego,

Medycyna Urody

marka dba również o to, aby każdy produkt przeszedł kontrolę Safety Assessora również pod względem bezpieczeństwa dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Nie poprzestajemy na aktualnej linii kosmetyków, w planach mamy stworzenie 20 nowych produktów. Wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom naszych klientów, co motywuje nas do ciągłego rozwoju – podsumowuje założycielka Ph. Doctor Dermocosmetics. 