

Piękna latem

Kiedy my korzystamy z uroków lata, nasza skóra przeżywa ciężkie chwile. To właśnie teraz jest najbardziej narażona na szkodliwe działanie promieniowania słonecznego, które jest głównym czynnikiem jej starzenia się. Poza tym właśnie ze względu na silne promieniowanie UV o tej porze roku nie można poddawać się bardziej inwazyjnym zabiegom upiększającym. Jak więc mimo to chronić się przed złym wpływem słońca i zadbać o urodę? Przedstawiamy metody ochrony i zabiegi medycyny estetycznej idealne na lato.

Po pierwsze: ochrona i pielęgnacja

Uff jak gorąco. Silne słońce, wysokie temperatury, niska wilgotność, suche klimatyzowane powietrze – to wszystko sprawia, że skóra wysusza się, traci swoją elastyczność, staje się cienka i zaczyna marszczyć się niczym rodzyńka. Do tego mogą pojawić się na niej przebarwienia, poszerzone naczynka, nie mówiąc już o najgorszym, czyli czerniaku. Chowamy się więc pod parasolami, chłodzimy w morskiej wodzie, a tam znowu pułapki, bo przecież promieniowanie UV



przenika przez tkaniny, szyby, a nawet chmury, a słona woda to tylko dodatkowy czynnik osłabiający barierę ochronną skóry. Co więc zrobić, żeby nie narażać swojej urody i zdrowia latem?

Według doktora Marka Wasiluka z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium zasada jest prosta - powinniśmy używać kosmetyków z filtrami i preparatów nawilżających. – *Nie ma zabiegu medycyny estetycznej, który nada skórze ochronę przed promieniowaniem. Na rynku są za to dostępne kosmetyki z filtrami mineralnymi i chemicznymi. Podstawowa różnica w ich działaniu polega na tym, że filtry chemiczne charakteryzują się zdolnością pochłaniania promieniowania UV i przekształcania go w nieszkodliwą energię cieplną, natomiast filtry mineralne powodują odbijanie bądź rozpraszanie promieni słonecznych. Bardzo ważne jest, aby czytać opakowania i sprawdzać, czy kosmetyk zabezpiecza zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB. Trzeba również zwracać uwagę na wysokość faktora SPF, który określa właściwości ochronne produktu. Należy też pamiętać o regularnym stosowaniu tego typu kosmetyków, co najmniej co 2-3 godziny, a pierwsza ich aplikacja powinna nastąpić 20 minut przed ekspozycją na słońce.*

Natomiast najbardziej podstawowymi sposobami zapobiegania wysuszeniu i odwadnianiu skóry jest picie dużej ilości wody, ze wskazaniem na wodę mineralną. Do tego ograniczenie długich kąpielii, które niszczą

naturalną warstwę ochronną skóry. Bez tego nie zadziałają nawet najlepsze preparaty nawilżające. Kosmetyki tego typu dzielimy na dwie grupy: uszczelniające barierę hydrolipidową (czyli zapobiegające parowaniu wody przez skórę) i wspomagające gromadzenie wody w skórze. Zdaniem doktora Marka Wasiluka, najlepiej sprawdzają się te kremy i balsamy, które posiadają oba składniki. – *Być może to zaskakujące, ale najbardziej skutecznym preparatem chroniącym barierę lipidową jest zwykła wazelina! Hamuje ona parowanie wody w ponad dziewięćdziesięciu procentach. Natomiast najlepszymi preparatami wiążącymi wodę w skórze, które można stosować zewnętrznie są kwas hialuronowy i gliceryna*



Po drugie: odżywianie i wzmacnianie

Latem niestety trzeba zrezygnować z bardziej inwazyjnych zabiegów medycyny estetycznej, które mocno podrażniają skórę. Należy do nich większość zabiegów laserowych czy peelingów. Zabiegami, na które za to warto się teraz zdecydować to ostrzykiwanie różnymi preparatami, czyli tzw. mezoterapia.

Naturalnym czynnikiem, który wiąże wodę w skórze jest kwas hialuronowy. To jego teraz nam najbardziej potrzeba. Podawany w kosmetykach nie jest w stanie przeniknąć przez naskórek i aby substancja mogła zadziałać, musi być podana za pomocą strzykawki bezpośrednio w głąb tkanki. Mezoterapia kwasem hialuronowym napoi skórę, przy okazji ją odświeży.

Drugą dobrą propozycją jest zabieg osoczem bogatopłytkowym pozyskiwanym z własnej krwi pacjenta. W osoczu znajduje się duża liczba płytek krwi, które są silnym stymulatorem – poprzez uwalnianie po wstrzyknięciu czynniki wzrostu powodują regenerację. Osocze odświeża skórę, odżywia ją, rozświetla i nadaje jej zdrowy, wypoczęty wygląd. Dzięki niemu skóra nabierze sił i stanie się bardziej odporna podczas wyjątkowo słonecznych dni.

Dodatkowo w okresie letnim warto zdecydować się na ostrzykiwanie skóry botoksem. Stosuje się go zwłaszcza w okolicach oczu i na czole, a te miejsca wyjątkowo często poddajemy ruchom mimicznym, właśnie kiedy słońce mocno świeci prosto w twarz. Mrużenie oczu i marszczenie czoła, mogą pogłębiać tzw. „kurze łapki”, lwią zmarszczkę i zmarszczki poziome, powstające w tych rejonach twarzy. Botoks uchroni więc skórę przed dodatkowym czynnikiem powodującym jej starzenie się i wyprostuje istniejące już ubytki, zdecydowanie poprawiając nasz wygląd. – *Zabieg jest bardzo krótki, pełny efekt pojawia się do dwóch tygodni i utrzymuje przez około pół roku* – dodaje doktor Marek Wasiluk.

Po trzecie: modelowanie sylwetki i upiększanie

Lato to dobry moment, żeby jeszcze bardziej podkreślać swoją urodę poprzez zabiegi upiększające, takie jak np. modelowanie ust – wysokie temperatury i promieniowanie słoneczne w tym nie przeszkadzają. W tym przypadku również wykorzystuje się kwas hialuronowy, który jest wstrzykiwany w wargi.

Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby również poprawiać wygląd swojej figury. Przykładowo usuwanie cellulitu w gabinecie medycyny estetycznej to złożony, ale możliwy do wykonania proces. Jak podkreśla doktor Marek Wasiluk sukces zależy od dopasowania odpowiedniej terapii do podłoża i stopnia zaawansowania pomarańczowej skórki.

Zabiegi medycyny estetycznej rozpuszczające tłuszcz to na przykład kawitacja ultradźwiękowa i zimny laser. Działanie przeciwobrzękowe i poprawiające ukrwienie w skórze mają różnego rodzaju masaże i drenaż limfatyczny. Można więc stosować endermologię, będącą mechanicznym, podciśnieniowym masażem, wykonywanym za pomocą specjalnych rolek. Pomoże również radiofrekwencja. Czasami trzeba łączyć działania wszystkich tych metod. Na szczęście istnieje urządzenie, które zawiera w sobie działanie wszystkich trzech wymienionych zabiegów – to Robolex. Inną bardzo dobrą antycellulitową metodą jest karboksyterapia, która polega na podskórnym podawaniu odpowiednich dawek dwutlenku węgla. Wprowadzony dwutlenek węgla wpływa przede wszystkim na rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększając ukrwienie tkanek, a tym samym ich utlenowanie. Zwiększony przepływ krwi prowadzi do przywrócenia prawidłowej struktury tkance tłuszczowej.

Jak widać, mimo, że latem trzeba bardzo ostrożnie podchodzić do zabiegów medycyny estetycznej istnieje wiele alternatyw i aspektów urody, którymi można się zająć właśnie teraz.

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl

Materiał powstał na zlecenie Agencji Media Kobiet.

Więcej informacji udziela:

Joanna Siemińska

PR Manager

Agencja Pretty Good

mob. +48 503 744 399

e-mail: asia@prettygood.pl