

## Kalendarz urodowy 2015

Nowy Rok to okazja do podejmowania postanowień, które mają nas odmienić. Decydujemy się na odchudzanie lub poprawę kondycji, ale chcemy również bardziej całościowo uporządkować swoją urodę. Znanе polskie przysłowie głoścące, że „co nagle to po diable” w tym przypadku ma swoje uzasadnienie, bo nie odmienimy się i nie pozbędziemy defektów ciała w jeden miesiąc. Dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium wymienia, że po pierwsze to niemożliwe, żeby w tak krótkim okresie przykładowo wyleczyć cellulit czy przebarwienia. Po drugie niektóre zabiegi powinno się wykonywać o określonej porze roku. Po trzecie ważna jest również odpowiednia kolejność wykonywanych zabiegów. Pracę nad swoją urodą warto więc zaplanować na cały rok, uzbroić się w cierpliwość i regularnie stosować się do założonego planu, a na pewno do kolejnego Sylwestra będziemy wyglądać doskonale.



### Zima - wzmacniamy, odświeżamy, odmładzamy i odżywiamy skórę.

Zimowe miesiące to czas kiedy promieniowanie UV jest mniej intensywne. Można więc w tym okresie decydować się na bardziej inwazyjne zabiegi medycyny estetycznej i kosmetyczne na twarz, które działają złuszczając i mocno podrażniając skórę. Zabiegi odmładzające lub usuwające blizny i rozstępy typu laser frakcyjny czy frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa, mocne peelingi odświeżające skórę plus zabiegi wzmacniające, odżywiające i przyspieszające regenerację skóry, takie jak osocze bogatopłytkowe czy mezoterapia, to metody, na które powinniśmy teraz postawić.

### Wiosna – ujędrniamy, modelujemy i wygładzamy ciało.

Wiosna to czas na przygotowanie ciała do lata. W tych miesiącach możemy zająć się leczeniem cellulitu, delikatnym niwelowaniem tkanki tłuszczowej, ujędrnieniem skóry, modelowaniem ciała i depilacją laserową. Dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium tłumaczy, że terapie tego typu są zazwyczaj długotrwałe. – „Na usuwanie wszystkich tych przypadłości w gabinecie medycyny estetycznej trzeba poświęcić kilka miesięcy, wymagają bowiem wykonywania zabiegów w seriach. Marzec jest więc ostatnim momentem, kiedy powinniśmy się nimi zająć”.

### Lato – chronimy i nawilżamy skórę, podkreślamy urodę.

Lato to okres, kiedy nasza skóra i ciało powinny być w najlepszej kondycji, bo przecież to wtedy najbardziej je odślaniamy. Żeby jednak kilka miesięcy później nie pojawiły się nowe przypadłości

i żeby skóra nie starzała się pod wpływem szkodliwego promieniowania UV, nie można zapomnieć o jej nawilżaniu i ochronie. Stosujemy więc przede wszystkim dobre kosmetyki z filtrami i preparaty nawilżające. Sprawdzają się również zabiegi na bazie kwasu hialuronowego, który wiąże cząsteczki wody w organizmie, a więc napoi skórę, a przy okazji ją odświeży. Dodatkowo zabiegiem rozprostowującym zmarszczki i zapobiegającym ich pogłębianiu się latem (częste marszczenie czoła), który można wykonywać bez przeszkód o tej porze roku, jest botoks. To też dobry moment, żeby jeszcze bardziej podkreślać swoją urodę poprzez zabiegi strictly upiększające, takie jak np. modelowanie ust czy wybielanie zębów – wysokie temperatury i promieniowanie słoneczne w tym nie przeszkadzają. Każdy kto ma problem z nadpotliwością lub czuje nawet najmniejszy dyskomfort związany z poceniem, może zdecydować się też na zabiegi niwelujące tę przypadłość.

### Jesień – regeneracja skóry i przygotowanie jej do zimy

Jesień to czas porządków po lecie: leczymy przebarwienia posłoneczne i wyrównujemy kolorystykę skóry, złuszczamy zrogowaciały naskórek i działamy na pogrubienie i ujędrnienie skóry. Sprawdzają się więc z jednej strony zabiegi złuszczające, ale i liftingujące. Jak podkreśla dr Marek Wasiluk przebarwienia wymagają oddzielnego leczenia. – „Przebarwienia muszą być zawsze odpowiednio diagnozowane, a terapia powinna być dopasowana do rodzaju plam i przyczyn ich powstawania. Inaczej

bowiem usuwa się płytkie przebarwienia posłoneczne, przebarwienia starcze, czy najbardziej problematyczne przebarwienia hormonalne typu ostuda”. Pierwsze chłodniejsze miesiące to również moment, w którym powinniśmy zająć się cerą naczynkową i przygotować ją przed zimą, w trakcie której jej stan może się pogorszyć.

Rada jest taka, aby zastanowić się nad defektami własnego ciała już teraz i sprawdzić, o jakiej porze roku najlepiej je niwelować. Należy też uczciwie określić, ile czasu zajmie nam leczenie poszczególnych przypadłości i odpowiednio wcześniej rozpocząć terapię. Jeśli mowa o zabiegach odmładzających, to liczba potrzebnych zabiegów i regularność ich wykonywania uzależniona jest od naszego wieku i od tego w jakim stanie jest nasza skóra, czyli jak o nią do tej pory dbaliśmy.

Przez cały rok warto dbać o urodę poprzez profilaktykę. Dla utrzymania dobrego stanu skóry można regularnie, mniej więcej raz na pół roku, robić zabieg osoczem bogatopłytkowym, które wzmacnia ją i rewitalizuje (to najbardziej naturalny zabieg). Należy też myśleć o przypadłościach, do których mamy tendencję, czyli np. cellulit lub trądzik. Ich również nie wystarczy wyleczyć raz, ponieważ mogą nawracać. Dlatego najlepiej jest im zapobiegać.

Bardziej inwazyjne zabiegi medycyny estetycznej na części ciała, które na co dzień zakrywamy, możemy robić przez cały rok. W okresie letnim nie mogą one być po prostu przez pewien czas eksponowane na słońce.



### Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk - lekarz medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych, specjalista od trudnych przypadków. Jest absolwentem poddyplomowych studiów z medycyny estetycznej na Warszawskim UM oraz poddyplomowej szkoły Medycyny Estetycznej PTMeiAA. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 [www.triclinium.pl](http://www.triclinium.pl)), które dzięki międzynarodowemu i wszechstronnemu doświadczeniu lekarza wykracza poza standardy, oferuje autorskie terapie i stosuje najnowocześniejszy sprzęt i rozwiązania medyczne. Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl)