

Odsłoń nogi latem!

Choć mankamenty nóg z powodzeniem możemy ukryć pod ubraniem, to chyba jednak każda kobieta wolałaby móc cieszyć się ich pięknym wyglądem. O zgrabnych i gładkich nogach marzymy zwłaszcza latem. Przeczytaj, jakie zabiegi medycyny estetycznej pomogą Ci pozbyć się niedoskonałości tej części ciała jeszcze przed wyjazdem na urlop.

Nogi to jeden z atrybutów kobiecości. Chciałybyśmy latem bez skrępowania odsłaniać je, chodząc w krótkich szortach i spodniczkach. Często jednak ich wygląd ma wiele do życzenia. Kobiety narzekają na grubość, cellulit, rozstępy, pajączki i żyłaki, które pojawiają się na tej części ciała. Na szczęście, medycyna estetyczna oferuje szereg zabiegów, które są w stanie dość szybko przywrócić piękny wygląd nóg.

Walcz z cellulitem

Cellulit jest zimą większości kobiet. Najczęściej pojawia się on właśnie na udach. Co istotne nie dotyczy wyłącznie kobiet zmagających się z nadwagą. Niestety jest bardzo trudnym przeciwnikiem. Często samodzielna walka z nim za pomocą odpowiednio zbilansowanej diety, ćwiczeń fizycznych i kosmetyków niewiele pomaga, choć jak podkreśla doktor Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium to jest podstawa. – *Bez konsekwentnego zdrowego odżywiania i trenowania lub chociaż regularnego uprawiania ulubionych sportów zabiegi na cellulit mogą pomóc tylko na chwilę. Tymczasem łącząc wspomniane sposoby, można po pewnym czasie osiągnąć naprawdę dobre, widoczne i co ważne trwałe efekty wyleczenia cellulitu.*

Skupmy się teraz na zabiegach. Ich dobór powinien być uzależniony od tego, z jakim stopniem i rodzajem cellulitu mamy do czynienia. Tak zwana pomarańczowa skórka jest w równym stopniu przypadłością szczupłych, jak i tych bardziej puszystych kobiet. W zależności od przypadku, z którym mamy do czynienia, inna metoda może okazać się skuteczna, choć generalizując, zabieg karboksyterapii okazuje się najskuteczniejszą metodą u większości pacjentek. – *Karboksyterapia polega na wstrzykiwaniu pod skórę dwutlenku węgla, co ma na celu niejako „oszukanie” tkanki, że działa ona w niedotlenieniu – tłumaczy doktor Marek Wasiluk z Triclinium. – Powoduje to szereg reakcji fizjologicznych, takich jak otwarcie naczyń krwionośnych, dostarczenie większej ilości tlenu, szybszy przepływ krwi oraz szybszą eliminację produktów przemiany materii. Dzięki temu otrzymujemy efekt nie tylko redukcji cellulitu, lecz także poprawę jakości pracy komórek.*

Mocne natlenowanie tkanki oraz poprawa jej silnego ukrwienia powoduje powstanie efektu odwrotnego do mechanizmu powstawania cellulitu. Jeśli więc chodzi o metody małoinwazyjne, to karboksyterapia jest zdecydowanie jedną z najskuteczniejszych. Nie działa jednak od razu: dla osiągnięcia pełnego efektu konieczne jest regularne poddawanie się zabiegom, od 10 do 15 razy, ok. 2 razy tygodniowo. Łatwo więc wyliczyć, ile czasu powinno poświęcić się na walkę z tą przypadłością.



Zobacz, jak wygląda zabieg karboksyterapii: <https://www.youtube.com/watch?v=7zR5WoYyn7w>

Wytęp rozstęp!

Jeszcze trudniejszym do usunięcia problemem, który często pojawia się na nogach są rozstępy. Podobnie, jak w przypadku cellulitu, tak i tutaj w drogeriach również dostępne są kremy, z pomocą których teoretycznie możemy pozbyć się tego problemu. – *Niestety, tego typu „wynalazki” raczej nie mają szansy zadziałać. Z prostej przyczyny: rozstępy to nic innego jak drobne blizny w skórze, powstałe w wyniku zerwania włókien kolagenu i elastyny. Czegoś takiego nie da się usunąć żadnym kremem czy maścią* – tłumaczy doktor Marek Wasiluk z Triclinium.

Zatem jakim sposobem można wytępić rozstęp? Klinika Triclinium już kilka lat temu jako pierwsza w Polsce zaczęła w tym celu stosować własną, autorską metodę No Stretch Marks by Marek Wasiluk z wykorzystaniem frakcyjnej radiofrekwencji mikroigłowej. Polega ona na nakłuwaniu skóry końcówką z kilkudziesięcioma drobnymi igłami, które znajdując się wewnątrz skóry, głęboko ją podgrzewają. Metoda jest niezwykle skuteczna i często przynosi widoczne efekty już po pierwszym czy drugim zabiegu, a po pewnym czasie pozwala pozbyć się problemu nawet w 100%.

Zobacz usuwanie rozstępów metodą frakcyjnej radiofrekwencji mikroigłowej:

<https://www.youtube.com/watch?v=a56ShcNFngc>

Usuń naczynka

Problem naczynek na nogach polega na tym, że zamyka się je o wiele trudniej niż na twarzy. Wynika to z faktu, że skóra na nogach jest nieco grubsza, same naczynka położone są głębiej, mają większą średnicę, a ciśnienie przepływającej przez nie krwi jest wyższe. Czynniki te powodują, że naczynka na nogach są dużo trudniejsze do usunięcia.

Zdaniem doktora Marka Wasiluka, jedyną skuteczną metodą na usuwanie spękanych naczynek na nogach jest stosowanie lasera emitującego światło podczerwone (inne rozwiązania, w postaci światła zielonego czy żółtego są zbyt słabe i nie przedostają się na taką głębokość). Z reguły proces zamykania naczynek na nogach trwa od 2 do 3 miesięcy, choć potrafi zająć nawet ok. pół roku (sesje wykonywane są raz w miesiącu). Sam zabieg to czas ok. 10-15 minut, jego efekt jest trwały, jednak czasami pojawia się dopiero po kilku tygodniach, ponieważ zamknięte naczynko musi się wchłonać.

Zobacz, jak usuwa się spękane naczynka w Triclinium: <https://www.youtube.com/watch?v=e4HszX-M0aM>

Wyszczuplij i ujędrnij

Kolejną z typowych przypadłości, z jakimi często przychodzi nam się zmagać jest kilka dodatkowych centymetrów w obwodzie ud, które przy okazji „lubią” też tracić swą jędrność. Jednym z najnowszych i najlepszych zabiegów działających jednocześnie na obie te przypadłości jest Hifu. To zabieg, który polega

na przykładaniu głowicy urządzenia do ciała, która bez uszkodzenia naskórka wysyła w głąb skóry skoncentrowane ultradźwięki. Za ich pomocą silnie podgrzewane są odpowiednie jej partie. W ten sposób komórki tłuszczowe zostają zniszczone, a tłuszcz który się w nich znajdował jest uwolniony do krwiobiegu. Metoda działa więc odchudzająco, trzeba tylko pamiętać o tym, żeby po zabiegu zachować odpowiednią dietę i ćwiczyć, aby tłuszcz nie odłożył się ponownie. Technologię tę można nazwać również nieoperacyjnym liftingiem, dlatego, że podgrzanie skóry daje efekt obkurczenia kolagenu i elastyny oraz stymuluje do powstawania nowych białek tego typu, dzięki czemu skóra staje się wyraźnie jędrniejsza.

Zobacz działanie Hifu: <https://www.youtube.com/watch?v=V-izDmB-nR0>

Z utratą jędrności nóg, wymodelowaniem ich kształtu i jednocześnie delikatnym cellulitem poradzi sobie zabieg urządzeniem RoboLex. – *Jest to zabieg kosmetyczny, wykonywany u osób z różnego typu problemami, jak choćby spowolniony metabolizm, lokalnie nagromadzona tkanka tłuszczowa czy właśnie utrata jędrności określonych części ciała. Urządzenie działa w oparciu o cztery podstawowe technologie: fale radiowe (powodujące skrócenie włókien kolagenowych), masaż próżniowy (pobudza krążenie krwi i limfy, a przez to poprawia kondycję samej skóry), laser niskoenergetyczny (powoduje, że komórki zawarte w tkance podskórnej stają się bardziej przepuszczalne, a z ich wnętrza uwalnia się tłuszcz, który organizm lepiej wykorzystuje na energię) oraz kawitacja ultradźwiękowa (rozbija komórki tłuszczowe) – wymienia kosmolog Joanna Hirsler z Tricinium. W zależności od stopnia zaawansowania problemu, rekomendowanych jest od 6 do 12 zabiegów RoboLexem. Skuteczność zabiegów oraz trwałość efektów zależne są jednak od codziennych nawyków oraz przyzwyczajzeń pacjentki (takich jak dieta czy aktywność fizyczna).*

Zobacz, jak wygląda zabieg przy użyciu technologii RoboLex:

<https://www.youtube.com/watch?v=yMvkh02SI5E>

Wydepiluj

Wiesz już, jak skutecznie walczyć (i wygrywać!) chyba ze wszystkimi przypadłościami urodowymi swoich nóg. Pora na ostatnią, która choć mogłaby wydawać się mniej poważna, wcale nie jest tak prosta do wyeliminowania. Mowa oczywiście o niechcianym owłosieniu.

Większość z Was myśli zapewne, że najbardziej skutecznym na dokładną i skuteczne usuwanie owłosienia z nóg jest depilacja laserowa. Okazuje się, że nie do końca jest to prawda. Istnieje bowiem rozwiązanie w tym zakresie bardziej selektywne (a więc usuwające różne rodzaje włosów), bezpieczniejsze (praktycznie nie podrażniające skóry) i komfortowe (bo znacznie mniej bolesne) niż laser. – *Mam na myśli zabieg wykonywany zaawansowanym technologicznie urządzeniem E-Light, które łączy w sobie energię światła IPL oraz działanie prądu zmiennego o wysokiej częstotliwości (RF) – tłumaczy doktor Marek Wasiluk. – Światło w E-Light jest słabsze od laserowego, ale jego zadaniem nie jest niszczenie włosa, tak jak w przypadku lasera, a jedynie podgrzanie go w celu „wskazania drogi” dla impulsu elektrycznego, który bezpowrotnie niszczy komórki macierzyste w mieszkcu włosowym i w konsekwencji włos nie odrasta. Urządzenia E-Light są bardziej wybiórcze i jako jedyne skutecznie radzą sobie nie tylko z ciemnymi włosami, ale też z tymi*



jaśniejszymi i delikatniejszymi, wobec których laser jest bezradny.

Jedyną wadą tej technologii jest dłuższy czas w porównaniu do zabiegów laserowych, które trwają zazwyczaj ok. 30-45 minut. W przypadku technologii E-Light trzeba zarezerwować sobie ok. półtorej godziny na zabieg.

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 i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.

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