

wprost.

DODATEK PROMOCYJNY
NR 18 PAŹDZIERNIK 2020

W.

MEDYCYNA URODY *i Zdrowie*

Medycyna Urody i Zdrowie

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | 10 LAT MNIEJ.
SPRAWDZONE ZABIEGI
DR. MARIUSZA
KACZOROWSKIEGO | | PODEJŚCIE
DO ZDROWIA I URODY |
| 14 | MEDYCYNĄ
ANTI-AGING: ZABIEGI
TO NIE WSZYSTKO | 43 | PIĘKNO JEST
PONAD CZASOWE |
| 23 | PIĘKNO JEST
NAPRAWDĘ BLISKO | 55 | TRĄDZIK – STARY NOWY
PROBLEM |
| 32 | ODMŁADZANIE
W NATURALNEJ
POSTACI – ZNALEŹLIŚMY
ROZWIĄZANIE! | 61 | SŁOŃCE KONTRA URODA |
| 38 | MARKA BELLA
ZOBOWIĄDUJE.
INDYWIDUALNE | 72 | ZATRZYMAĆ MŁODOŚĆ:
ZABIEGI LUNCHOWE
ELIGHT! |
| | | 79 | KOBIETY NIE CHRAPIĄ?
ALEŻ TAK! |
| | | 88 | SKÓRA ZWIERCIADŁEM
ZDROWIA |

Zabiegi

Fot. 123RF

10 lat mniej. Sprawdzone zabiegi dr. Mariusza Kaczorowskiego

Zabiegi

Powinniśmy wybrać sobie gabinet medycyny estetycznej, a w nim – swojego lekarza medycyny estetycznej. **DOBRY SPECJALISTA JEST W STANIE TAK PROWADZIĆ PACJENTA, BY JEGO SKÓRA WYGLĄDAŁA O DZIESIĘĆ, A NAWET DWANAŚCIE LAT MŁODZIEJ - MÓWI DR MARIUSZ KACZOROWSKI**, dyplomowany lekarz medycyny estetycznej.

Rozmawiała **Dorota Bardzińska**

Przychodzi do pana pacjentka i mówi „chcę wyglądać młodziej”...

Wszystko zależy od jej wieku, od kondycji skóry...

Założmy, że jest jeszcze przed czterdziestką.

Mniej więcej do 40. roku życia zazwyczaj wystarczają podstawowe zabiegi medycyny estetycznej oraz prawidłowa pielęgnacja. Mam na myśli leczenie nadmiernej kurczliwości mięśni twarzy, czyli zmarsz-

Zabiegi

czek mimicznych, poprzez zastosowanie iniekcji z botoksu. Poza tym dbanie o właściwe nawilżenie skóry dzięki zabiegom mezoterapii igłowej. A także stosowania peelingów właściwie dobranych do pro-

*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.

blemów konkretnej skóry oraz spływanie powstających bruzd i zmarszczek przy zastosowaniu wypełniaczy z kwasu hialuronowego.

Do czterdziestki utrzymanie młodego wyglądu nie wydaje się skomplikowane. A potem zaczynają się schody?

Potem trzeba sięgać po dodatkowe narzędzia medycyny estetycznej. To konieczne, by zachować dobrą kondycję skóry i jej zdrowy wygląd, bo wraz z upływem czasu procesy starzenia się nasilają.

Jak się więc zabrać do projektu „utrzymać młodość i ująć sobie lat”? Od czego zacząć?

Od podstaw.

” Tak jak każdy z nas ma swojego lekarza stomatologa czy lekarza pierwszego kontaktu, tak samo również powinniśmy wybrać sobie gabinet medycyny estetycznej, a w nim – **SWOJEGO LEKARZA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.**

Pytanie tylko, jak go wybrać, żeby to był naprawdę dobry wybór.

Przy wyborze właściwego lekarza należy się kierować doświadczeniem zawodowym doktora, sprawdzić, jakie preparaty stosuje i z jakich urządzeń korzysta przy wykonywaniu zabiegów. Warto zebrać informacje o jego doświadczeniu zawodowym, sprawdzić, jak długo pracuje jako lekarz medycyny estetycznej – czy dopiero zaczyna, czy ma już grono swoich pacjentek. Bardzo przydatne są też opinie innych osób, czyli reklama szeptana. Dobrze jest zerknąć w internecie, jakie szkolenia i kursy ukończył. I dopiero potem umówić się na wizytę. Nie opłaca się oszczędzać – sam często lecę powikłania, czasami ciężkie, po zabiegach wykonanych przez osoby nieuprawnione do ich wykonywania.

Jak będzie wyglądała taka pierwsza wizyta?

Na pierwszej wizycie badam i określam stan skóry, jej problemy, a pacjentka lub pacjent mówi o swoich oczekiwaniach dotyczących wyglądu i inwazyjności zabiegów. Podczas takiej konsultacji zawsze wyjaśniam,

Zabiegi

jakie zabiegi i w jakiej kolejności warto zastosować w danym przypadku. Następnie wspólnie z pacjentką lub pacjentem decydujemy, które z nich wykonam.

Co więc poleca pan kobietom po czterdziestce?

„40 lat minęło jak jeden dzień” – mówią słowa piosenki w popularnym niegdyś serialu. „Życie zaczyna się po czterdziestce” – twierdzą niektórzy, ale inni zgryźliwe przekręcają, że życie zaczyna się po czterdziestce.

Ale na serio. By nadal dobrze czuć się w swojej skórze, trzeba nieco korygować wykonywane na niej zabiegi, a wraz z postępującymi procesami starzenia sięgać po dodatkowe narzędzia medycyny estetycznej. Doświadczony lekarz medycyny estetycznej będzie wiedział, co, kiedy i na jakiej skórze zastosować. Do wymienionych wcześniej zabiegów zdecydowanie dokładamy te o charakterze stymulacyjnym, regeneracyjnym.

Czyli?

Jednym z takich zabiegów jest resurfacing wykonywany przy zastosowaniu lasera CO₂ z głowicą frakcjonującą. To odmładzanie skóry polegające na wytwarzaniu regularnych, kontrolowanych mikro-

RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA jest skuteczna m.in. przy leczeniu rozstępów. Zabieg powoduje przestrzenne zagęszczanie i ujędrnianie skóry

Zabiegi

uszkodzeń na jej powierzchni w wyniku promieniowania lasera. Jak to działa? Na skutek tych mikrouszkodzeń następuje trwała, głęboka regeneracja i intensywna stymulacja syntezy kolagenu. Zabieg taki wykonujemy od jesieni do wczesnej wiosny. Wskazaniami do jego zastosowania są: wiotkość skóry, zmarszczki, poszerzone pory, fotouszkodzenia, fotostarzenie, a także blizny potrądzikowe, pooparzeniowe, pooperacyjne, pourazowe i rozstępy. Najczęściej przeprowadzamy go na twarzy, szyi, dekolcie, dłoniach, kolanach, łokciach i udach. Efekt jest widoczny już po pierwszym zabiegu.

A co dla tych, którzy obawiają się lasera?

Kolejnym skutecznym sposobem na regenerację skóry jest radiofrekwencja mikroigłowa. W swojej praktyce stosuję ją z powodzeniem od lat. Zabieg polega na wprowadzeniu systemu połączonych igieł na głębokość do 3,5 milimetrów w głąb skóry i uruchomieniu działania stymulującej fali radiowej. Emisja RF powoduje podgrzanie tkanek wokół powierzchni igieł na stosownej głębokości, co uru-

Zabiegi

chamia proces regeneracji i wytwarzania nowych struktur kolagenowych. W rezultacie następuje przestrzenne zagęszczanie i ujędrnianie skóry.

Najczęściej wykonuję radiofrekwencję mikroigłową na takich obszarach zabiegowych jak twarz, szyja, dekolci, brzuch, uda, pośladki.

Asłynne HIFU? Na czym polega ta procedura?

ZABIEGI HIFU od kilku lat na stałe wpisały się do medycyny estetycznej. W tym wypadku działa ogromna siła zogniskowanych fal wysokiej częstotliwości.

Przychodzi ona z pomocą w napinaniu czy wręcz liftingowaniu skóry, a także redukcji tkanki tłuszczowej. Największą zaletą HIFU jest to, że działa głęboko, indukując punkty koagulacji w skórze na głębokości 1,5 milimetra, 3 milimetrów, a nawet 4,5 mm bez uszkodzenia ciągłości naskórka! Po prawidłowo wykonanym zabiegu na skórze może być widoczne lekkie zaczerwienienie, które szybko ustępuje.

Zabiegi

Zabieg nie jest bolesny i nie wymaga rekonwalescencji.

Po odpowiedniej stymulacji i regeneracji skóry można już myśleć o zabiegach z użyciem nici.

Podobno nici czynią cuda. To prawda?

Nici zwykłe powodują zagęszczenie skóry, dzięki nim można w niej wytworzyć rusztowanie dla tkanek. Te liftingujące – unoszą i podciągają tkanki, nie powodując zwiększenia objętości. To wspaniałe narzędzie w rękach doświadczonego lekarza medycyny estetycznej.

Stosuję zarówno nici podstawowe – gładkie, jak i liftingujące, które wyróżnia to, że są uzbrojone w haczyki lub stożki. Najpopularniejsze są nici bio-wchłanialne – wykonane z polidioksanonu i polikaprolaktonu.

”Nici dobieram w zależności od potrzeb danej pacjentki i okolicy, w której będą implantowane. W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuję

KILKA RODZAJÓW NICI JEDNOCZEŚNIE.

Zabiegi

Wszystkie wymienione sposoby leczenia niedoskonałości skóry, którymi dysponuje medycyna estetyczna, świetnie ze sobą współdziałają i uzupełniają swoje właściwości.

Podobno lekarze nie przepadają za takimi pytaniami, bo w każdym przypadku jest inaczej. Ale jednak zapytam: o ile lat jest pan w stanie odmłodzić pacjentkę?

Prawidłowo dobrane i zastosowane w odpowiedniej kolejności zabiegi pozwolą cieszyć się zdrową, mocną i ładną skórą niemalże do siedemdziesiątki. Dobry specjalista przy zaangażowaniu pacjenta jest w stanie tak go prowadzić, by jego skóra wyglądała o dziesięć, a nawet dwanaście lat młodziej. 

Zapraszam na konsultacje i zabiegi

tel. 601 255 353

[HTTPS://WEB.FACEBOOK.COM/
DRMARIUSZKACZOROWSKI/](https://web.facebook.com/DRMARIUSZKACZOROWSKI/)

Medycyna anti-aging: zabiegi to nie wszystko

Fot. 123RF

Medycyna estetyczna daje lekarzom bezpieczne narzędzia umożliwiające wpływanie na spowolnienie starzenia skóry. Należą do nich zabiegi biostymulujące, które można wykonać coraz większą liczbą różnych preparatów. W renomowanych gabinetach **PODEJŚCIE ANTI-AGING OZNACZA JEDNAK COŚ WIĘCEJ NIŻ PLANOWANIE KOLEJNYCH PROCEDUR.**

Tekst: **Daniel Mieczkowski**

Wachlarz terapii biostymulacyjnych dostępnych w Polsce jest coraz szerszy. Opracowywane są kolejne tego typu terapie.

– Wydaje się, że wynika to m.in. ze zmiany podejścia pacjentów do zabiegów. Jest coraz większy nacisk na to, żeby spowolnić proces starzenia, ale

w naturalny sposób – mówi Iwona Radziejewska-Choma, właścicielka Saska Clinic w Warszawie.

Coraz więcej możliwości

Jak tłumaczy doktor Iwona Radziejewska-Choma, jednym z najmniej inwazyjnych sposobów na poprawę jakości skóry jest klasyczna mezoterapia. To procedura, którą wykonuje się w serii po kilka zabiegów.



lek. med. Iwona Radziejewska-Choma

Absolwentka Warszawskiej Akademii Medycznej. Jest flebologiem oraz lekarzem medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej. Współpracowała z Centrum Flebologii w Warszawie oraz z najbardziej prestiżowymi gabinetami i klinikami. W kręgu jej zainteresowań zawsze znajdowała się medycyna estetyczna dlatego od 2014 r. prowadzi swoją własną klinikę „Saska Clinic”.

Polega na wprowadzeniu do skóry za pomocą wielu iniekcji korzystnie działających substancji. Jednak – jak zauważa doktor – techniką mezoterapii można podać również różnego rodzaju produkty biostymulacyjne, takie jak osocze bogatopłytkowe, kolagen, peptydy biomimetyczne.

– W rezultacie tego typu zabiegów na ogół następuje pobudzenie procesów regeneracyjnych w skórze, stymulowanie fibroblastów do produkcji kolagenu i elastyny, uzupełnienie ubytków kwasu hialuronowego – wyjaśnia lekarka. – Preparaty mogą też stymulować mikrokrażenie, co wpływa na poprawę odżywienia skóry – dodaje.

Zaznacza jednocześnie, że wprowadzić już po jednym zabiegu biostymulacyjnym widoczne są wstępne rezultaty, jednak potrzeba na ogół trzech, czterech serii, a ostateczny efekt narasta przez kilka kolejnych tygodni. – Dlatego ważne jest odpowiednie przygotowanie planu zabiegowego z lekarzem, najlepiej dwa, trzy miesiące przed momentem, w którym chcemy uzyskać optymalny efekt – radzi.

Kiedy skórze brakuje podparcia, kiedy chcemy poprawić owal twarzy, jej kontur, harmonię rysów, doprowadzić do subtelного uniesienia i napięcia, warto się posłużyć właśnie tzw. wypełniaczami biostymulującymi. Doktor Radziejewska-Choma podkreśla, że dla osiągnięcia ostatecznego pozytywnego efektu bardzo ważna jest właściwa ocena.

– Trzeba zdecydować, co u danego pacjenta może przynieść najlepsze rezultaty – mówi i przekonuje, że bez trafnej diagnozy zabieg może nie przynieść oczekiwanej poprawy.

Podjęcie anti-aging

Zresztą wnikliwy wywiad lekarski i trafna ocena potrzebne są nie tylko ze względu na dobór właściwych procedur zabiegowych. W renomowanych gabinetach bierze się pod uwagę fakt, że na jakość skóry czy skuteczność zabiegów wpływa bardzo wiele czynników, takich jak dieta czy styl życia.

– Obecnie obszerny wywiad lekarski przy pierwszej wizycie to absolutna podstawa w renomowanych

gabinetach. To odróżnia też prawdziwych lekarzy od punktów wstrzykiwań preparatów – mówi doktor Iwona Radziejewska-Choma.

Jak tłumaczy, pacjenta w gabinecie estetycznym trzeba potraktować bardzo wszechstronnie. – Istotny jest chociażby wywiad w kierunku leków, które przyjmuje, w kierunku przebytych bądź aktualnych chorób, należałoby się dowiedzieć, czy osoba stosuje suplementację, a jeśli tak – to czy opracowaną przez profesjonalistę – wylicza tylko niektóre z rzeczy, o których lekarz powinien wiedzieć. Jej zdaniem warto też zwrócić uwagę na tryb życia pacjenta: czy intensywnie pracuje, czy jest narażony na stres, czy się wysypia, jak się odżywia. – To wszystko może mieć wpływ i tłumaczyć wyniki badań oraz wpływać na rezultaty zabiegów i dobór właściwego postępowania terapeutycznego – stwierdza lekarka.

Z jej doświadczenia uzyskanego dzięki wieloletniej pracy w Saska Clinic wynika np., że znaczny odsetek kobiet – nawet co czwarta pacjentka – ma jakieś problemy z tarczycą.

„Często obserwowane są również **NIEDOBORY ŻELAZA**, co wpływa na kondycję włosów, gorsze gojenie i przyczynia się do tego, że skóra staje się cienka.

Doktor Iwona Radziejewska-Choma zwraca także uwagę na często występujące niedobory witaminy D3, która jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowaniu organizmu. – Jej niedobór negatywnie wpływa na skórę, obniżając jej jakość i przyspieszając starzenie – zwraca uwagę. Według niej warto również zbadać pacjenta pod kątem insulinooporności, ponieważ przypadłość ta objawia się m.in. różnorakimi zmianami skórnymi oraz ma duży wpływ na odkładanie się tkanki tłuszczowej. – To zdecydowanie osłabi skuteczność niektórych zabiegów – zauważa doktor.

Według niej po wnikliwym wywiadzie lekarskim warto zalecić pacjentowi indywidualną suplementację oraz pomóc mu we wprowadzeniu pewnych korekt stylu życia. – W przeciwnym razie wiele pla-

nowanych zabiegów może być po prostu nieskutecznych albo powodować zwiększone ryzyko różnego rodzaju powikłań, takich jak przebarwienia czy szybkie zanikanie efektu – ostrzega

Planowane odmładzanie

Osoba, która chciałaby opóźnić proces starzenia, może liczyć obecnie na wszechstronne podejście do problemu, szeroką diagnostykę i próbę indywidualnego doboru nie tylko zabiegów, ale także porad, dotyczących zdrowego postępowania. – Możemy omówić z pacjentką plan anti-aging – potwierdza Iwona Radziejewska-Choma. Całościowy plan postępowania powstaje na podstawie wyników zleconych badań i wniosków z wywiadu lekarskiego. – Wszystko może mieć znaczenie – zastrzega doktor. Jak tłumaczy, dla lekarza ważne jest to, żeby efekty zabiegów były satysfakcjonujące. Pacjent na ogół dobrze się czuje, mając tak kompleksową opiekę, która wpływa również na jego dobre ogólne samopoczucie. Tymczasem wia-

Klinika

domo, że zabiegi estetyczne, poza poprawą jakości skóry czy korektą pewnych obszarów ciała, mają też wpływ na psychikę. – Teraz możemy szukać czynników, które w bardziej kompleksowy sposób z jednej strony wpłyną na nasz wygląd, a z drugiej – realnie poprawią nasz komfort życia – stwierdza Iwona Radziejewska-Choma. 



Dr Iwona Radziejewska

03-968 Warszawa, ul. Saską 6a lok. 4
tel.+48 600 888 988, 22 67 23 907,

RADZIEJEWSKA.PL

Klinika

*Piękno jest
naprawdę blisko*

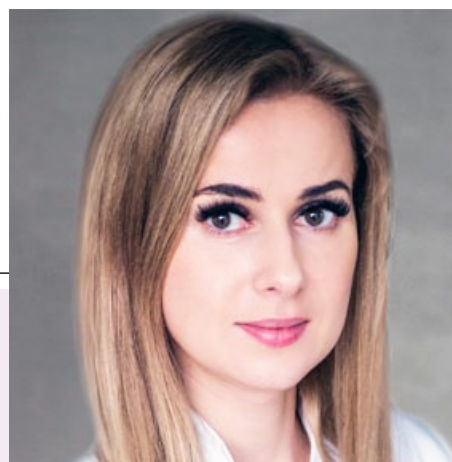
Estebelle to miejsce stworzone z myślą o pacjentach, którzy chcą **W NATURALNY SPOSÓB ZADBAĆ O SKÓRĘ, PODKREŚLIĆ SWOJE PIĘKNO ORAZ ZADBAĆ O ZDROWIE I PIĘKNĄ SYLWETKĘ**. DERMAPEN™ to jeden z zabiegów, które oferuje klinika doktor Agnieszki Nalewczyńskiej.

Tekst: **Katarzyna Świrydowicz**

Mezoterapia to bardzo popularny zabieg medycyny estetycznej, polegający na wstrzykiwaniu do skóry właściwej substancji leczniczych. Daje naprawdę spektakularne efekty. Precyzja zabiegu – a przez to uzyskiwane rezultaty – zależą w znacznym stopniu od ręki lekarza.

Czy taki zabieg można zautomatyzować, żeby polepszyć jego efekty? Takie pytanie postawili sobie inżynierowie i lekarze. I tak powstał DERMAPEN™,

najbardziej zaawansowane technologicznie urządzenie do frakcyjnego mikronakłuwania skóry. Wyjątkowo skuteczne, łatwe w stosowaniu – a co bardzo ważne – podwyższające komfort wykonywania zabiegu.



Dr n. med. Agnieszka Nalewczyńska

Ginekolog, lekarz medycyny estetycznej. Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie oraz studia doktoranckie z wyróżnieniem. Uczestniczyła w wielu szkoleniach z zakresu medycyny estetycznej, poznając najnowsze techniki i trendy w dziedzinie anti-aging. Niejednokrotnie prezentowała swoje prace i publikacje na kongresach i konferencjach lekarskich. Otrzymała Mazowieckie Stypendium doktoranckie oraz stypendium naukowe w szpitalu Gregorio Maranon w Madrycie. Ukończyła Podyplomową Szkołę Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, uzyskując z wyróżnieniem tytuł lekarza medycyny estetycznej. Jest członkiem zarządu Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej, międzynarodowym szkoleniowcem z zakresu zastosowania laserów w ginekologii, osocza bogatopłytkowego, a także kwasu hialuronowego oraz zabiegów biorewitalizujących.

Precyzyjny jak DERMAPEN™

DERMAPEN™ pozwala na wprowadzanie substancji czynnych w głąb skóry na zasadzie automatycznego nakłuwania.

– Precyzja takiej aplikacji jest nieporównywalnie większa niż w tradycyjnych metodach stosowanych w mezoterapii. Zabieg urządzeniem DERMAPEN™ stymuluje naturalne procesy regeneracyjne zachodzące w skórze – wyjaśnia właścicielka kliniki Estebelle dr Agnieszka Nalewczyńska. – Dzięki systemowi pulsujących igieł ułatwiającemu dostarczanie substancji czynnych do naskórka i skóry właściwej zapewnia intensywną stymulację fibroblastów. Przy regeneracji powstałych w wyniku nakłuwania mikro-urazów skóry następuje fizjologiczne pobudzenie produkcji kolagenu, co jest naturalną zdolnością regeneracyjną organizmu – tłumaczy.

Jak wygląda sam zabieg? Po konsultacji lekarskiej skórę znieczula się kremem znieczulającym, a następnie dokładnie dezynfekuje. – Urządzenie daje nam wyjątkową możliwość dobrania głębokości wkluć –

w zależności od okolicy, wskazania i grubości skóry. Możemy wykonać mikronakłuwanie w zakresie od 0,5 mm do 2,5 mm, zmieniając głębokość w trakcie zabiegu. W ten sposób, po naniesieniu na skórę odpowiedniego preparatu wykonujemy kilka pasaży celem jak najdokładniejszego pokrycia leczonych powierzchni – mówi dr Nalewczyńska.

W trakcie zabiegu DERMAPEN™ widoczne jest równomierne zaczerwienienie skóry. Mimo głębokiego nakłuwania do 2,5 mm nie dochodzi do powstawania krwiałków i siniaków. Bezpośrednio po zabiegu pacjent odczuwa gorąco i lekkie pieczenie. Następnego dnia skóra może być zaróżowiona, napięta jak po lekkim oparzeniu słonecznym. Zarówno po samym zabiegu, jak i w kolejnych dniach poleca się stosowanie specjalistycznego podkładu medycznego, który przyspiesza gojenie skóry i pozwala jej oddychać. Po trzech-czterech dniach może pojawić się delikatne złuszczenie. – Po pięciu-siedmiu dniach pacjent może już cieszyć się efektami terapii DERMAPEN™ – mówi dr Nalewczyńska.

Jej zdaniem najlepsze efekty przynosi zabieg z czynnikami wzrostu.

„Serum regenerujące zdecydowanie poprawia wygląd starzejącej się, zniszczonej skóry. Gdy zatapia się w niej, natychmiast zaczyna polepszać naturalny proces jej **NAPRAWY I REGENERACJI.**

– Stymuluje produkcję kolagenu, zdrowe krążenie, aktywność przeciwutleniającą i zwiększa odnowę komórkową – tłumaczy dr Nalewczyńska. Procedury urządzeniem DERMAPEN™ są zastosowanie po zabiegach medycyny estetycznej, peelingach, laserach, w przypadku trądziku pospolitego, trądziku różowatego, oparzenia pierwszego stopnia, leczenia i prewencji blizn.

Miejsce przyjazne pacjentom

Zabiegi DERMAPEN™ to niejedynie procedury, które oferuje w swojej klinice Estebelle dr Agnieszka Nalewczyńska.

– Przeprowadzam zabiegi rewitalizujące, odmładzające wygląd tak, aby nie zmieniać wyglądu twarzy, ale uzyskać efekt **COFNIĘCIA CZASU** – mówi dr Agnieszka Nalewczyńska.

Obok procedur medycyny estetycznej na twarz w Estebelle są wykonywane są zabiegi na twarz, ciało oraz ginekologiczne.

– Zawsze badam indywidualne potrzeby pacjenta, aby dobrać najlepszy zabieg zapewniający uzyskanie oczekiwanych efektów – podkreśla dr Nalewczyńska. – Moja wiedza i doświadczenie gwarantują najwyższą jakość usług zarówno w przypadku zabiegów medycyny estetycznej twarzy i ciała, jak i ginekologii estetycznej.

W Estebelle są stosowane nowoczesne techniki, takie jak nici liftingująco-rewitalizujące, nici 4D czy osocze bogatopłytkowe, dzięki którym pacjenci mogą uzyskać efekt wyraźnego odmłodzenia wyglądu i liftingu bez ingerencji chirurgicznej.

Z kolei zabiegi takie jak botoks, mezoterapia, powiększanie ust, odbudowa objętości tkanek czy korekta kształtu wypełniaczami na bazie kwasu hialuronowego usuwają niedoskonałości i podkreślają atuty wyglądu.

Estebelle proponuje również zabiegi na ciało. Pomocne w uzyskaniu wymarzonego wyglądu mogą być zabiegi lipolizy iniekcyjnej (usuwanie tkanki tłuszczowej), mezoterapii, aplikacji osocza bogato-płytkowego czy nowoczesne peelingi.

Zabiegi z zakresu ginekologii estetycznej, na przykład laserowa rewitalizacja pochwy, powiększanie warg sromowych czy zabiegi plastyczne na wargach sromowych, wpływają na funkcjonalność narządu rodowego, jego estetykę oraz wzrost satysfakcji z życia intymnego.

– Przeprowadzana w naszym gabinecie laseroterapia ginekologiczna może wyleczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu u kobiet po licznych porodach oraz u pań, u których schorzenie jest skutkiem zwiotczenia tkanek. Laserowa terapia umożliwia

Klinika

również przywrócenie naturalnego pH pochwy, zwiększenie elastyczności jej ścianek, jak również lepsze ich napięcie oraz nawilżenie.

– Mój gabinet to przyjazne, kameralne miejsce, gdzie każdy pacjent jest traktowany z troską i należytą uwagą, a zabiegi są dobierane indywidualnie i z myślą o dobru pacjenta. Zapraszam na konsultacje, przekonaj się, jak blisko jest piękno – mówi dr Agnieszka Nalewczyńska. 



ESTEBELLE

DR AGNIESZKA NALEWCZYŃSKA

ESTEBELLE

02-972 Warszawa, ul. Sarmacka 13 lok 129,
tel. +48 532 575 829

[ESTEBELLE.COM.PL](https://estebelle.com.pl)

Zabiegi

*Odmładzanie
w naturalnej postaci
– znaleźliśmy
rozwiązanie!*

Czy można cofnąć czas i odmłodzić skórę? Tak, są na to sprawdzone metody. To **MEZOTERAPIA PREPARATEM RADIESSE®, KTÓRY POBUDZA SKÓRĘ DO PRODUKCJI KOLAGENU I ELASTYNY**, i stosowanie na skórę retinolu. Nie tylko wygładzi zmarszczki, ale też rozjaśni przebarwienia i wyrówna powierzchnię skóry!

Tekst: **Ewelina Guła, Brand Manager Merz Aesthetics**

Proces starzenia się skóry rozpoczyna się już między 20. a 30. rokiem życia. Wpływa na niego wiele czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Starzenie wewnątrzpochodne związane jest z upływem czasu (chronologiczne) oraz układem hormonalnym (menopauza). Dodatkowo naszą skórę degradują

Zabiegi

i sprawiają, że staje się coraz starsza, czynniki zewnętrzne: ekspozycja na promieniowanie słoneczne (fotostarzenie), palenie papierosów (skóra palacza). Jak nie poddać się upływowi czasu i sprawić, by jego skutki nas nie dotyczyły?

Rynek medycyny estetycznej jak na tacy podaje wiele gotowych metod. Na które się zdecydować, kiedy mamy do wyboru tak wiele możliwości?

„Najlepszym rozwiązaniem są zabiegi dające natychmiastowe, długotrwałe rezultaty. Taki zabieg stanie się

INWESTYCJĄ NA LATA!

Odmładzanie od wewnątrz

Jednym z najczęściej stosowanych i przynoszących najlepsze rezultaty jest zabieg Radiesse® – preparatem zawierającym hydroksyapatyt wapnia, naturalny składnik, który jest obecny również w ludzkich kościach. To oznacza, że jest on bezpieczny dla naszego organizmu.

Zabiegi

Efekty widoczne są od razu po zabiegu. Po podaniu Radiesse® rozpoczyna się proces stymulacji kolagenu i elastyny, czyli naturalne odmładzanie skóry. Z zabiegu wychodzimy po prostu młodsze, a czas zaczyna się cofać sam.

Specjalista wykonujący zabieg ocenia stan naszej skóry i na tej podstawie dobiera ilość wykorzystanego produktu. Dzięki specjalnej budowie Radiesse® (mikrosfery zamknięte w matrycy żelowej) nie mamy obaw o nadmierną korektę. Nie grozi nam „przesadny efekt” wypełniania. Aby wspomóc działanie wewnętrzne preparatu, warto wiedzieć, co możemy zastosować zewnętrznie, żeby jeszcze dłużej cieszyć się młodością.

Młodsza od zewnątrz

Złotym standardem odmładzania jest retinol stosowany zewnętrznie na skórę. To cenny składnik, który pozwala na skuteczne działanie anti-aging. Retinol jest pochodną witaminy A, której działanie odmładzające poznano w latach 80.

Do dziś nie znaleziono skuteczniejszej niż **RETINOL** substancji, która tak dobrze radziłaby sobie ze spłycaaniem zmarszczek, rozjaśnianiem przebarwień i wyrównywaniem powierzchni w przypadku skór problematycznych.

Na pewno zastanawiasz się, jaka forma jest idealna dla ciebie: krem, a może zabieg w gabinecie kosmetycznym? Odpowiadamy: aby kompleksowo zadbać o skórę, najlepsza jest kombinacja tych dwóch elementów. Na początek warto zacząć od serii zabiegów z wykorzystaniem Retix.C! To terapia anti-aging stymulująca fibroblasty, które są komórkami produkującymi kolagen, elastynę i kwas hialuronowy. Terapia Retix.C nie tylko spłyca zmarszczki, ale też rozjaśnia przebarwienia i odmładza skórę na poziomie komórkowym. Zabieg oparty jest na 4-proc. retinolu – najsilniejszej formie na rynku. Już po trzech zabiegach możesz się cieszyć młodszą skórą bez przebarwień. Aby pod-

Zabiegi

trzymać efekty zabiegu, zastosuj przeciwzmarszczkowy krem Retix.C z retinolem i witaminą C. Ten duet to idealne połączenie w najnowszych trendach anti-aging. 



MERZ AESTHETICS



WWW.URGOPOLFALODZ.PL/

[WWW.FACEBOOK.COM/ MERZAESTHETICSPOLAND/](https://WWW.FACEBOOK.COM/MERZAESTHETICSPOLAND/)

FB: Merz Aesthetics Poland

IG: Merz Aesthetics Poland

Klinika

GABINET
KOSMETYKI
LEKARSKIEJ
BELLA

*Dr n. med. Magdalena
Łopuszyńska,
dermatolog, lekarz
medycyny estetycznej*

*Marka BELLA
zobowiązuje.
Indywidualne podejście
do zdrowia i urody*

Od ponad 25 lat z powodzeniem prowadzę Gabinet Kosmetyki Lekarskiej BELLA. Bezpieczeństwo, komfort pacjenta, **NAJWYŻSZY POZIOM USŁUG, PEŁEN PROFESJONALIZM I UCZCIWOŚĆ TO PRIORYTETY**, którym zawsze jestem wierna w swoim gabinecie.

Uważam, że tylko holistyczne podejście do pacjenta zapewni nam, lekarzom, spektakularne efekty terapii. Dlatego o pacjentach staram się dowiedzieć jak najwięcej – nie tylko w kontekście zabiegów medycyny estetycznej. Interesuje mnie również ich zdrowie, styl życia, a nawet problemy.

Zawsze pamiętam o przysiędze Hipokratesa – *primum non nocere* (po pierwsze nie szkodzić) – dlatego nigdy nie ulegam sezonowym modom i trendom.

Wykonuję tylko bezpieczne zabiegi. Stosuję wyłącznie te metody, do których mam pełne zaufa-

Klinika



Nowości

FOTONA DYNAMIS SP

FOTONA STARWALKER

JALUPRO – aminokwasowa terapia zastępcza

VITAL INJECTOR – rewitalizacja próżniowa wieloigłowa

nie, dysponuję urządzeniami i materiałami, które są sprawdzone, posiadają certyfikaty i zapewniają bezpieczeństwo pacjenta.

Cieszę się za każdym razem, gdy konkretna technologia czy metoda okaże się skuteczna dla konkretnego pacjenta. Nie sztuka wykonać zabieg. Sztuką jest osiągnięcie jak najlepszych efektów terapeutycznych, które zaowocują od razu lub w najbliższej przyszłości.

Na własną markę pracowałam wiele lat, dlatego wykluczam w swojej pracy wszelką przypadkowość lub bylejakość. Marka zobowiązuje!

Dzięki bogatemu doświadczeniu i specjalistycznej wiedzy jesteśmy w stanie odmienić życie naszych

Klinika

pacjentów i przywrócić uśmiech na ich twarzy. Wierzymy, że medycyna estetyczna służy nie tylko uzdrawianiu tego, co na zewnątrz. Nasi pacjenci dzięki pozytywnym efektom, które dają metody leczenia stosowane przez naszych specjalistów, zyskują pewność siebie i lepsze samopoczucie. Medycyna estetyczna to także sposób na to, by zacząć widzieć wszystko w innym świetle. 

*Gabinet Kosmetyki Lekarskiej Bella*

Warszawa Śródmieście, ul. Piękna 19
tel. 22 6253300, 608 094 484

WWW.BELLA-DERM.PL

Fb: gabinet kosmetyki lekarskiej BELLA
Inst: gabinet_bella



Fot. Materiały prasowe

*Piękno jest
ponadczasowe*

Przepis na sukces? Piękne wnętrza, najwyższy poziom usług i najnowocześniejszy sprzęt, ale **PRZED WSZYSTKIM LUDZIE. TO ICH ZAUFANIE JEST PODSTAWĄ SUKCESU - MÓWI BEATA DRZAZGA**, założycielka DRZAZGA CLINIC Laseroterapia i Medycyna Estetyczna, BetaMed S.A. – największej placówki medycznej w kraju zajmującej się m.in. opieką długoterminową, i właścicielka salonu mody Dono da Scheggia.

Tekst: **Olga Kowalska**

Za nami trudne miesiące. Zmartwienia, stres. Podobno w Stanach Zjednoczonych kliniki medycyny estetycznej przeżywają oblężenie. Jak jest w Polsce?

Podobnie. Bardzo skrupulatnie przestrzegamy norm bezpieczeństwa, wolimy przesadzić, niż czegoś zaniedbać. Mamy bardzo wielu klientów, co nas bardzo cieszy, bo dbanie o urodę to coś więcej niż

Klinika

tylko troska o to, co na zewnątrz. Gdy dbamy o siebie, czujemy się lepiej, pewniej w życiu, w pracy, w biznesie. Częściej się też uśmiechamy, co zwłaszcza po ostatnich miesiącach jest nam bardzo potrzebne.

Wracamy do życia. Od czego zacząć? DRZAZGA CLINIC jest znana z innowacyjnych zabiegów. Może jakieś nowości?

Beata Drzazga

Założycielka DRZAZGA CLINIC
Laseroterapia i Medycyna
Estetyczna, BetaMed S.A. – naj-
większej placówki medycznej
w kraju zajmującej się m.in. opie-
ką długoterminową, i właścicielka
salonu mody Dono da Scheggiai



Lubię nowinki. Chętnie podglądam, zwłaszcza rynek amerykański, który jest pionierski pod względem wielu doskonałych rozwiązań, ale jestem też niezwykle krytyczna w doborze tego, co ostatecznie proponuję klientom. Dlaczego? Zabieg ma działać, a nie tylko być modną nowością. Urządzenie nie spełnia oczekiwań? Kupujemy inne. Działa doskonale? Takich zamawiamy więcej. To proste. Tak pojawił się w naszej ofercie CoolSculpting. Zobaczyłam efekt zabiegu na podbródku jednej z klientek i byłam zachwycona. Od razu zamówiłam dwa takie urządzenia.

Efekt jest aż tak spektakularny?

Wyjątkowo!

„**COOLSCULPTING** to doskonały zabieg dla osób, które mimo diety i ćwiczeń borykają się z mankamentami, takimi jak wałeczki na brzuchu, niechciane boczki, nadmiar tłuszczu na ramionach czy podwójny podbródek.

Technologia CoolSculptingu wykorzystuje zjawisko kriolipolizy, polegające na kontrolowanym zamrażaniu komórek tłuszczowych. Zamrożone komórki tłuszczowe ulegają uszkodzeniu, po czym w naturalny sposób są usuwane z organizmu. Nasza klinika jako jedyna w Polsce ma dwa urządzenia umożliwiające przeprowadzenie takiego zabiegu, co pozwala działać jednocześnie na kilka obszarów skóry.

A coś dla twarzy?

Bardzo ciekawym zabiegiem jest Endolifting Fotona4D[®], nieinwazyjny lifting, doskonała alternatywa dla wypełniaczy i inwazyjnych zabiegów medycyny estetycznej. Niweluje mniejsze zmarszczki, a większe znacznie spłyca, ujędrnia też skórę od wewnątrz. Efekt? Spektakularny. To jeden z ulubionych zabiegów naszych klientek. Podobnie jak redukujący zmarszczki i ujędrniający skórę Exilis. Działa szybko i daje bardzo długo utrzymujące się efekty. Jedno z moich najnowszych odkryć to mezoterapia Max Electri. Błyskawiczna poprawa

A woman with long blonde hair, wearing a bright red dress and a gold belt, is sitting in a white armchair. She is holding a white teacup and saucer in her right hand and a chess piece in her left hand, looking down at a chessboard on a table in front of her. The chessboard has gold and black pieces. The background shows a cozy living room with a lamp and a patterned rug.

BEATA DRZAZGA: Piękno jest ponadczasowe, a my pomagamy Ci to zauważyć. **POZWÓL NAM ZADBAĆ O SIEBIE W SPOSÓB, JAKIEGO WCZEŚNIEJ NIE ZNAŁAŚ/ZNAŁEŚ.**

kondycji skóry! Wystarczy jeden zabieg, żeby dostrzec różnicę. Max Electri to zabieg z użyciem wysokocząsteczkowego kwasu hialuronowego, kwasu bursztynowego, a także nici podtrzymujących i stymulujących tkanki.

Ainfuzja tlenowa? Brzmi interesująco.

To zabieg unikatowy. Pielęgnacja skóry, natychmiastowy efekt liftingu, wypełnienia zmarszczek i poprawy owalu twarzy. Dotlenienie skóry daje też niesamowity efekt, młodszej, zdrowszej, promiennej cery. Zabieg warto zrobić, zwłaszcza jeśli dużo czasu spędzamy w ogrzewanym lub klimatyzowanym pomieszczeniu.

Podobno do pielęgnacji urody można użyć też medycznego dwutlenku węgla.

To tzw. karboksyterapia, która przyspieszenia metabolizm, poprawia krążenie w tkankach, ujędrnienia skórę i wyrównuje jej strukturę. Sprawdzony, doskonały zabieg. Niedoskonałych nie proponujemy. Zaufanie to dla mnie podstawa. Na nim buduję wszystkie moje firmy.

Wybór jest duży. Skąd mam wiedzieć, który zabieg będzie dla mnie najlepszy?

Oferujemy konsultacje. To bardzo ważne, bo zabiegi najlepiej dobierać indywidualnie. Czasem odradzamy jakiś zabieg, proponując w zamian inny albo połączenie kilku zabiegów. Wszystko dla osiągnięcia optymalnego i – co najważniejsze – trwałego efektu.

DRZAZGA CLINIC to także usługi medyczne. Moją uwagę zwróciło zwłaszcza laserowe leczenie chrapania.

Wbrew powszechniej opinii **CHRAPANIE** można wyleczyć. Oferujemy także leczenie nadpotliwości, żylaków, bielactwa, rumienia, trądziku czy usuwanie blizn.

Warto zwrócić uwagę także na Regenera Activa, leczenie łysienia i zagęszczanie włosów dla kobiet i mężczyzn. Pierwsze efekty terapii widoczne są już po trzech miesiącach.

DRZAZGA CLINIC to także piękne wnętrza. Coś dla ciała i coś dla ducha?

Bajkowe, roztaczające atmosferę relaksu wnętrza, a do tego najlepszy sprzęt. Połączenie piękna i funkcjonalności. To idea, która przyświecała mi już przy tworzeniu pierwszej mojej firmy, czyli BetaMed S.A., który dziś pod kątem opieki długoterminowej jest największą placówką medyczną w Polsce.

BataMed S.A. zajmuje się opieką nad osobami starszymi, pacjentami pod respiratorami, także dziećmi pod respiratorami. Piękno jest dla nich ważne?

Oczywiście! Wszyscy potrzebujemy piękna. Przykład? Część kliniki BataMed S.A. jest przeznaczona do stacjonarnej opieki nad seniorami. Rehabilitanci, lekarze wszelkich specjalności na wyciągnięcie ręki. Co jeszcze? Chciałam, żeby to miejsce było piękne, żeby pacjenci czuli się jak w domu. Jest więc ogród, altanki, stoły, a na nich obrusy w kratkę, maliny, jeżyny, owoce i bardzo dużo kwiatów. Tańczymy, bawimy się, lepimy, malujemy. Jest też fryzjer, kosmetyczka



i SPA. Wszystkie moje pomysły to moja inspiracja i spełnienie marzeń.

Ostatnie miesiące musiały być bardzo wyczerpujące.

To był egzamin. W każdej z moich firm wyzwania wyglądały inaczej. Wszystkie zdały egzamin. Dlaczego? Z powodu piękna. Moje firmy to nie tylko piękne budynki i doskonałe usługi. To miejsca, w których pracują ludzie o pięknych sercach. Z nich jestem najbardziej dumna. 



DRZAZGA CLINIC

LASEROTERAPIA
& MEDYCYN
ESTETYCZNA

DRZAZGA CLINIC

41-506 Chorzów, u. Racławicka 20a
tel. 32 420 29 78

WWW.DRZAZGACLINIC.PL



Ekspert w leczeniu trądziku

Stosowany regularnie, leczy trądzik osób dorosłych. Dzięki formule o wielokierunkowym działaniu Skinoren walczy ze zmianami zapalnymi, zaskórnikami, przebarwieniami oraz działa przeciwbakteryjnie.

Piękna i zdrowa skóra każdego dnia



www.skinoren.pl



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Skinoren (Acidum azelaicum), krem, 200 mg/g; 1 g kremu zawiera 200 mg kwasu azelainowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** trądzik pospolity (*Acne vulgaris*), przebarwienia (chloasma, melasma). **Skinoren (Acidum azelaicum)**, żel, 150 mg/g; 1 g żelu zawiera 150 mg kwasu azelainowego oraz substancje pomocnicze. **Wskazania:** trądzik grudkowo-krostkowy skóry twarzy o słabym lub średnim nasileniu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kwas azelainowy lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, szczególnie glikol propylenowy. **Podmiot odpowiedzialny:** LEO Pharma sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa. **Pełna informacja o produkcie leczniczym dostępna na życzenie w firmie:** LEO Pharma sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, tel.: +48 22 244 18 40, www.leo-pharma.com.pl

Terapie

Stary nowy problem

Fot. 123RF

Terapie

Trądzik dotyka wyłącznie nastolatek? Nieprawda! Z badań wynika, że coraz częściej, borykają się z nim także osoby między 30. a 40. rokiem życia. To zła wiadomość. Jest jednak i dobra. **Z TRĄDZIKIEM MOŻNA WYGRAĆ I ZNÓW CIESZYĆ SIĘ PIĘKNĄ CERĄ.**

Tekst: **Olga Kowalska**

Trądzik to jedna z najczęściej występujących dermatoz. U dorosłych, inaczej niż u młodzieży, objawia się pojedynczymi zmianami na skórze, pojawiającymi się głównie na policzkach, brodzie, wzdłuż linii szczęki oraz na szyi.

Kobieta bolączka

Jedną z najczęstszych przyczyn występowania trądziku u dorosłych jest stres i wpływ hormonów wytwarzanych w sytuacji stresowej na skórę. Innym powodem jest nieodpowiednia dieta lub nadwrażliwość na niektóre pokarmy. Spożywanie produktów

Terapie

wysokoprzetworzonych, zbyt małej ilości warzyw i owoców, nieregularne posiłki – to wszystko przyczynia się do nieprawidłowego funkcjonowania organizmu i niekorzystnie wpływa na stan skóry. Efekt? Pojawiają się wypryski i stany zapalne.

Trądzik może być również wywołany **NIEODPOWIEDNIĄ PIELEGNACJĄ**, niewłaściwym oczyszczaniem cery oraz stosowaniem „ciężkich” kosmetyków, które blokują ujścia gruczołów łojowych.

Co ciekawe, trądzik u osób dorosłych zdecydowanie częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn – szacuje się, że aż połowa kobiet po 30. roku życia zмага się z niedoskonałościami skóry.

Kierunek: piękna cera!

Co zrobić, gdy nasza cera zaczyna sprawiać problemy? Po pierwsze, musimy pamiętać, że leczenie trądziku wymaga czasu i cierpliwości. Terapia musi być regular-

Terapie

na i trwać co najmniej kilka tygodni. W postaci łagodnej mogą pomóc preparaty dostępne bez recepty, w przypadku nasilenia się objawów konieczna jest wizyta u dermatologa. Po drugie, aby wygrać z trądzikiem, musimy uderzyć w niego celnie i skutecznie. Jak? Jedną z najczęściej stosowanych substancji w leczeniu trądziku osób dorosłych jest kwas azelainowy. Ma on wielokierunkowe działanie – przeciwbakteryjne, złuszczone, przeciwzapalne i wybielające. Często jest składnikiem preparatów dla skóry problematycznej – z powodzeniem wykorzystuje się go w kuracji przeciwtrądzikowej oraz do niwelowania przebarwień.

Nasz sojusznik – kwas azelainowy

Kwas azelainowy znalazł zastosowanie w dermatologii już w latach 80. ubiegłego wieku. Początkowo wykorzystywano jego właściwości depigmentujące w leczeniu przebarwień. W miarę upływu czasu doceniono jego wielokierunkowe działanie, dlatego dziś związek ten występuje powszechnie w preparatach kosmetycznych i leczniczych. Jednym z nich jest Skinoren® dostępny

Działanie kwasu azelainowego

keratolityczne – rozpuszcza zrogowaciały naskórek,

przeciwbakteryjne – zwalcza bakterie odpowiedzialne za trądzik,

przeciwzaskórnikowe – hamuje nadmierne rogowacenie naskórka,

przeciwzapalne – pomaga leczyć trądzik oraz występujący z nim stan zapalny, zapobiegające powstawaniu przebarwień.

bez recepty w aptekach w postaci żelu i kremu. Skinoren® można stosować razem z kosmetykami zarówno do pielęgnacji, jak i makijażu. Należy jednak pamiętać, aby wybierać kosmetyki oznaczone jako „niekomedogenne” (czyli niepowodujące zatykania porów) w celu zminimalizowania ryzyka pojawienia się zmian skórnych. Skinoren® można stosować w trakcie ekspozycji na słońce oraz w leczeniu przebarwień związanych nie tylko ze zmianami potrądzikowymi, ale również posłonecznych.

Kwas azelainowy jest zaliczany do substancji dobrze tolerowanych przez skórę, dlatego może być stosowany przez długi okres. Do rzadko występują-

Terapie

cych efektów ubocznych zaliczamy przejściowy rumień i podrażnienie. Jednak objawy te mają charakter przemijający i szybko ustępują. Wyraźną poprawę stanu skóry uzyskuje się po mniej więcej czterech tygodniach systematycznego stosowania leku, przy czym dla zapobiegania nawrotom terapia powinna trwać kilka miesięcy. 



*Skinoren®
jest dostępny
w aptekach
bez recepty
w postaci żelu
i kremu*



Słońce kontra uroda

Fot. 123RF

Zabiegi

Latem w gabinetach medycyny estetycznej pojawiło się wiele osób, które chciały poddać się zabiegom odmładzającym, niedostępnym w okresie lockdownu. **NIE WSZYSTKIE PROCEDURY SĄ JEDNAK DO POGODZENIA Z LETNIM SŁOŃCEM** i kąpielami w słonej wodzie.

Tekst: **Daniel Mieczkowski**

Doktor Iwona Radziejewska-Choma, właścicielka Saska Clinic w Warszawie, przypomina, że w gabinecie trzeba wziąć pod uwagę możliwość negatywnego oddziaływania na skórę promieniowania UV oraz czynniki środowiskowe, takie jak woda słona czy chlorowana w basenie. – Dlatego latem sprawdzają się różnego rodzaju zabiegi mezoterapeutyczne – mówi i tłu-

Zabiegi

maczy, że w takim działaniu terapeutycznym chodzi o dostarczenie składników odżywczych do skóry po to, żeby poprawić jej jakość i zapewnić właściwe nawilżenie.

Zdaniem doktor można zastosować zarówno klasyczne preparaty nawilżające i poprawiające jakość skóry, jak i te biostymulujące, które np. pobudzą organizm do produkcji kolagenu. Poza tym lekarz w gabinecie może się skupić na procedurach prowadzących do odbudowania bariery lipidowej skóry czy wzbogacających ją np. w aminokwasy oraz antyoksydanty. – Będą radziły sobie z wolnymi rodnikami – dodaje lekarka i wyjaśnia, że generalnie warto zadbać o to, żeby odpowiedź na różnego rodzaju niekorzystne czynniki zewnętrzne była prawidłowa.

Czego nie robić

Ze względu na większą ekspozycję na światło słoneczne latem pewne zabiegi są bardziej ryzykowne. – Zdecydowanie w lato unikamy wszelkiego rodzaju agresywnych zabiegów laserowych, które polegają

Zabiegi

na działaniu w skórze mającym prowadzić do jej przebudowy, regeneracji i wymagających procesu rekonwalescencji – radzi doktor Iwona Radziejewska-Choma.

„Promieniowanie UV może doprowadzić do powstania trudnych w leczeniu **PRZEBARWIEŃ** pozapalnych po zabiegach laserowych.

– Podobnie jest z głębokimi peelingami, których także unikamy – mówi. Według niej tego typu zabiegi lepiej zostawić na mniej słoneczne okresy w roku. – Wprawdzie bardzo restrykcyjne stosowanie środków protekcyjnych po takich procedurach może nas uchronić przed powikłaniami, jednak szczególnie w okresie wakacyjnym o skrupulatność w przestrzeganiu zasad pielęgnacji pozabiegowej trudno – dodaje lekarka.

Odradza także wykonywanie w okresie letnim laserowych zabiegów naczyniowych. Nie poleca też

Zabiegi

laserowego usuwania owłosienia. – Latem decydujemy się na laserową epilację tylko obszarów skóry, które są osłonięte przed słońcem – wyjaśnia.

Kwas hialuronowy i biostymulatory

Mimo ograniczeń związanych z ekspozycją na słoneczne promieniowanie UV jest cały wachlarz zabiegów, którym można bezpiecznie poddać się w gabinecie lekarskim. Według Iwony Radziejewskiej-Chomy można wykorzystywać wspomniane już popularne preparaty mezoterapeutyczne z kwasem hialuronowym w celu nawilżenia skóry.

Dostępne są też produkty do iniekcji z dodatkiem aminokwasów czy peptydów biomimetycznych, które będą dodatkowo działały zapobiegawczo przeciw powstawaniu przebarwień. – Peptydy biomimetyczne mogą np. wpływać na ujednolicenie kolorytu skóry oraz hamować działanie enzymu, który przekształca melaninę w melatoninę, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia plam posłonecznych – zauważa lekarka.

Zabiegi

W przypadku skóry cieńszej, delikatnej, np. u kobiet w okresie menopauzalnym, świetnie sprawdzają się procedury z kolagenem **Z KOLAGENEM**

Zabiegi

W okresie letnim w Saska Clinic często wykorzystuje się zabiegi z osoczem bogatopłytkowym. – Poza znanymi regeneracyjnymi właściwościami takich procedur, prowadzącymi do poprawy jakości skóry, obserwujemy także efekty przeciwprzebarwieniowe – mówi pani doktor. – U pacjentów skarżących się na problemy z przebarwieniami po ekspozycji na słońce obserwujemy rzadsze występowanie tego rodzaju problemów – dodaje. Jej zdaniem osocze może się też przyczynić do rozjaśnienia już powstałego przebarwienia.

Dodatkowo lekarka poleca na lato preparaty do mezoterpii zawierające rutynę czy witaminę C. – Są idealne dla osób mających problemy np. z trądzikiem różowatym czy też z widocznymi, poszerzonymi naczynkami na twarzy – mówi. Pacjentom z takimi objawami radzi też poddać się działaniu delikatnych peelingów na bazie kwasu azelainowego, które nie dają złuszczenia skóry, ale zadziałają przeciwzapalnie i poprawią jej kondycję. To można zrobić nawet na krótko przed wyjazdem.

Zabiegi

Z jej doświadczenia wynika, że w przypadku skóry cieńszej, delikatnej, np. u kobiet w okresie menopauzalnym czy pomenopauzalnym, świetnie sprawdzają się procedury z kolagenem. – Dzięki nim z jednej strony od razu wzmacniamy skórę, wzbogacamy ją w kolagen, a jednocześnie pobudzamy ją do wytwarzania nowych objętości tej niezwykle potrzebnej substancji, niezbędnej dla pogrubienia skóry – tłumaczy.

”Dodatkowo u osób, które mają intensywne zmarszczki mimiczne, warto dwa, trzy tygodnie przed planowanym urlopem wykonać zabieg z **TOKSYNĄ BOTULINOWĄ**.

Chodzi o to, żeby zrelaksować mięśnie, co zapobiegnie utrwalaniu się zmarszczek. Warto jednak pamiętać, że intensywne korzystanie z kąpieli słonecznych i przebywanie w wysokich temperaturach wpłynie na skrócenie czasu działania toksyny botulinowej. Podobnie będzie z wypełniaczami na

Zabiegi

bazie kwasu hialuronowego, który pod wpływem temperatury będzie się szybciej wchłaniał.

Nie przed samym wyjazdem

Dobrym rozwiązaniem dla osób, które chciałyby trwalszego efektu, mogą być zabiegi z preparatami biostymulującymi, takimi jak hydroksyapatyt wapnia czy wspomniany kolagen albo peptydy biometryczne. – Takie terapie trzeba odpowiednio wcześniej zaplanować, ponieważ efekty estetyczne po biostymulatorach są w pełni widoczne nie od razu po zabiegu – przypomina doktor Iwona Radziejewska-Choma.

W jej opinii bezpiecznie byłoby zaplanować wizytę w gabinecie medycyny estetycznej tak, żeby ostatni zabieg wykonać mniej więcej dwa tygodnie przed wyjazdem na urlop czy przed zwiększoną ekspozycją słoneczną. – Prosimy, żeby zwłaszcza w pierwszych dniach po zabiegach iniekcyjnych skrupulatnie przestrzegać ochrony przeciwsłonecznej. Pierwszy okres gojenia po zabiegach mezoterapii,

Zabiegi

które wiążą się przecież z nakłuciem skóry igłą, powinien przebiegać bez ekspozycji np. na słońce czy inne niekorzystne czynniki zewnętrzne. Chodzi o uniknięcie powstania przebarwienia po zabiegu – tłumaczy lekarka. 



Dr Iwona Radziejewska

03-968 Warszawa, ul. Saską 6a lok. 4
tel.+48 600 888 988, 22 67 23 907,

RADZIEJEWSKA.PL

TO DUŻO WAŻNIEJSZE NIŻ MYŚLISZ!

Zdrowie to podstawa!

O tym wiemy wszyscy, ale czy zdajesz sobie sprawę jak istotna dla Twojego zdrowia jest **poprawna codzienna pielęgnacja jamy ustnej**? W dużym skrócie - nieusunięta płytką bakteryjną może spowodować **zapalenie dziąseł**, które według najnowszych badań ma bezpośredni związek z takimi chorobami jak choroba **alzheimer**a, **cukrzyca**, choroby serca czy powikłania ciąży!

Dowiedz się więcej na www.sunstargum.pl

Samo szczotkowanie to za mało!

Samo szczotkowanie usuwa **zaledwie 60% płytki bakteryjnej**. Dlatego tak istotne jest regularne **oczyszczenie przestrzeni pomiędzy zębami** - nitką lub szczoteczką międzyzębową. To właśnie w tych trudno dostępnych miejscach najczęściej zaczynają się problemy z dziąsłami.



www.sunstargum.pl



/GUMpolska

Ponad 85 lat doświadczenia w profesjonalnej pielęgnacji jamy ustnej!

Naszym celem jest pomóc Tobie i innym ludziom na całym świecie osiągnąć najwyższy możliwy poziom pielęgnacji jamy ustnej, a co za tym idzie lepszy stan zdrowia i jakość życia.

Nie musisz ufać reklamie prasowej - zapytaj swojego stomatologa co myśli o jakości produktów GUM!



Szukaj nas
w aptece!

Anti-aging

*Zatrzymać
młodość:
zabiegi
lunchowe
ELIGHT!*

zdjęcia: Mariola Masłowska

Anti-aging

Jednym z głównych kierunków rozwoju współczesnej kosmetologii są terapie przeciwzmarszczkowe i ujędrniające. Mamy do dyspozycji cały wachlarz preparatów i zabiegów mających na celu zatrzymanie lub cofnięcie efektu upływu czasu. **JESIEŃ TO IDEALNA PORA NA REWITALIZACJĘ I REGENERACJĘ SKÓRY PO LECIE.** ELIGHT to naturalny stymulator produkcji kolagenu i elastyny w skórze! – **MÓWI JOLANTA TYMIŃSKA** – specjalistka ds. fotodepilacji i fototerapii DepilConcept Polska.

Rozmawiała **Olga Kowalska**

*Anti-aging***Od czego zależy proces starzenia się skóry?**

Szybkość zachodzenia różnorodnych procesów w skórze zależy od nas samych, stylu życia, a także genetycznych uwarunkowań organizmu. Właściwa pielęgnacja, stosowanie sprawdzonych kosmetyków, odpowiednio dobrane zabiegi są niezbędnymi elementami spowalniającymi procesy starzenia

*Jolanta Tymińska*

Specjalistka ds. fotodepilacji
i fototerapii DepilConcept
Polska

Anti-aging

skóry. Skóra właściwa to najważniejsza z punktu widzenia terapii odmładzających warstwa skóry, w której znajduje się kolagen i elastyna. Włókna kolagenu i elastyny stanowią podporę dla naskórka i skóry odpowiadając za jej jędrność i elastyczność.

Przy zmniejszeniu zawartości włókien białkowych oraz osłabieniu ich struktur rusztowanie skóry staje się niestabilne, powstają zmarszczki, a skóra traci jędrność i elastyczność.

W skórze właściwej wraz z wiekiem zmniejsza się również ilość mukopolisacharydów, np. **KWASU HIALURONOWEGO**, odpowiedzialnych za wiązanie wody, nawilżenie skóry i utrzymywanie lepkości spoiwa.

Kolagen i elastyna są również odpowiedzialne za podtrzymywanie naczyń krwionośnych w skórze właściwej. Przy ich osłabieniu i rozpadzie krążenie

Anti-aging

we włósniczkach zostaje zaburzone, naczynia stają się bardziej kruche i przepuszczalne. Powoduje to zaburzenia w transporcie substancji mineralnych do naskórka oraz brak możliwości odprowadzania płynu międzykomórkowego i usunięcia toksyn ze skóry. Widoczne i trwałe efekty odmłodzenia skóry możemy uzyskać, działając u źródła – w „sercu” skóry, gdzie zlokalizowane są struktury odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego napięcia i elastyczności, czyli w skórze właściwej.

Jak możemy zatrzymać proces starzenia się? Na czym polegają nieinwazyjne zabiegi rewitalizujące ELIGHT?

Rewitalizujące zabiegi ELIGHT w naturalny sposób stymulują skórny układ krążenia, powodując odżywienie jej wszystkich wewnętrznych warstw, przyspieszenie metabolizmu oraz oczyszczenie. Specjalnie dobrana wiązka światła IPL oraz fal radiowych RF stymuluje fibroblasty – komórki skóry odpowiedzialne za tworzenie kolagenu i elastyny. W efekcie zyskujemy świeży, wypoczęty

Anti-aging

wygląd skóry oraz unikamy gromadzenia się toksyn w organizmie!

Jakie są elementy skutecznej terapii odmładzającej jesienią?

Elementy jesiennej terapii odmładzającej to m.in.: stymulacja naturalnej produkcji kolagenu i elastyny, poprawa ukrwienia skóry, poprawa odżywienia i dotlenienia tkanek, przyspieszenie metabolizmu skóry, usprawnienie naturalnych procesów odpowiedzialnych za odporność i usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii.

FOTOODMŁADZANIE ELIGHT (IPL +RF)

w nieoceniony sposób poprawia jakość i wygląd skóry, a także skutecznie niweluje zmarszczki.

Poprawia samopoczucie już od pierwszego zabiegu, co czyni go idealnym zabiegiem lunchowym przed randką, spotkaniem z przyjaciółmi lub ważną uroczystością. Trwałe i często spektakularne efekty

Anti-aging

uzyskiwane są po serii zabiegów. Jesienią i zimą zabiegi fotoodmładzania E-LIGHT można stosować bez ograniczeń.

Podsumowując, jakie są zalety zabiegów ELIGHT?

Zabiegi ELIGHT rewitalizują, nawilżają, ujędrniają oraz regenerują skórę. Dodatkowo naturalnie stymulują produkcję kolagenu i elastyny w skórze – to wszystko po to, aby zatrzymać młodość jak najdłużej! 



Zachęcamy do przetestowania zabiegów ELIGHT w blisko 60 gabinetach DepilConcept w Polsce.

Pobierz e-Voucher na pierwszy zabieg E-LIGHT z RABATEM -50%:

POBIERZ E-VOUCHER

Terapie

Kobiety nie chrapią? Ależ tak!

Fot. 123RF

Terapie

Żarty o trzęsącym się w posadach domu pod wpływem męskiego chrapania zna najprawdopodobniej każdy. Jednak w tej kwestii obie płcie mogą podać sobie rękę. **CHRAPANIE JEST OBJAWEM NIEPRAWIDŁOWOŚCI. NIELECZONE MOŻE PROWADZIĆ DO BEZDECHU ŚRÓDSENNEGO**, a nawet śmierci.

Tekst: **Ewelina Celejewska**

Chrapanie to irytujący dźwięk spowodowany utrudnieniem przepływu powietrza podczas oddychania w czasie snu. Odgłosy, takie jak gwizdanie, świsty lub grzechotanie, sygnalizują niedrożność dróg oddechowych. Nocne symfonie na ogół przeszkadzają osobom śpiącym obok, jednak ludzie, którzy chrapią, mogą być błogo nieświadomi dyskomfortu, który powodują u innych. I właśnie tak jest w przypadku płci pięknej. „Ratunku, mój mąż chrapie! To nie do wytrzymania!” – narzekają. Czas więc obalić popu-

Terapie

larny mit – kobiety też chrapia, a niekiedy nawet głośniej niż mężczyźni.

Żarty na bok

Chociaż chrapanie na ogół kategoryzujemy jako uciążliwą przypadłość, w rzeczywistości może świadczyć o bardzo poważnych problemach zdrowotnych. „Każdy człowiek, który będzie chrapał w sposób coraz bardziej uporczywy, codzienny, conocny, zawsze w konsekwencji przestanie być dotleniony. Słowem, przestanie się wysypiać.

„Nie ma możliwości, by chrapanie pozostało bez konsekwencji - **TO OBJAW ZABURZONEGO ODDYCHANIA.** Niedotlenienie wynikające z chrapania i bezdechu śródsennego zaburza całą homeostazę organizmu.

Zwiększa skłonność do nadciśnienia, częstoskurczów, cukrzycy, udarów, zawału, zwiększa zapadalność na choroby metaboliczne. Mówi się, że

Terapie

pacjent, który ma rozpoznany obturacyjnych bezdech senny, jest pacjentem, przy którym każdy specjalista ma co robić – kardiolog, nefrolog, dietetyk, neurolog itd. Co to oznacza? Że trzeba się liczyć z szeregiem chorób współtowarzyszących chrapaniu i bezdechem śródsennym” – ostrzega Michał Michalik, otolaryngolog i właściciel warszawskiej kliniki MML.

Pojedynek na chrapanie

Czy mężczyźni chrapią częściej niż kobiety? To zależy. „Statystycznie na dziesięciu chrapiących panów w wieku 40-45 lat chrapie jedna, może dwie panie. Ale w każdej grupie wiekowej statystyki te wyglądają nieco inaczej. Warto wiedzieć, że w starszym wieku chrapanie może dotyczyć większego odsetka pań. Wynika to z pewnych uwarunkowań związanych z wchodzeniem w okres klimakterium i przemian hormonalnych – tkanki stają się bardziej wiotkie, są luźniejsze, przez co struktury gardła są bardziej podatne na wprowadzenie w stan wibracji. Efekt? Nieznośne

Terapie

chrapanie. Zauważyłem, że coraz więcej pań po menopauzie pojawia się u nas z tym problemem” – opowiada Michalik.

Poza pewnymi różnicami w anatomii, które predysponują mężczyzn do problemów z oddychaniem, istotny jest także **STYL ŻYCIA**. Statystycznie mężczyźni spożywają alkohol częściej niż kobiety.

Jest też bardziej prawdopodobne, że będą go spożywać w nadmiarze. Skłonność do palenia jest także większa u mężczyzn niż u kobiet, a chrapanie może być tego efektem ubocznym. Kolejnym czynnikiem może być nadwaga i objadanie się przed snem lub spanie na plecach.

Damskie predyspozycje

Przyrost masy ciała jest jednym z powodów głośnego chrapania. Brak równowagi hormonalnej, ciąża i menopauza to fazy przejściowe, w których dochodzi

Terapie

do zmian w metabolizmie kobiety i często wiążą się one ze wzrostem wagi. W czasie ciąży następuje rozszerzenie się naczyń krwionośnych w jamie nosowej, co może powodować efekt blokowania się nosa. Chrapanie może też wynikać z nadmiernego zmęczenia, gdy w czasie snu krtań za bardzo się rozluźni. Do listy predyspozycji należy dopisać wymienione już klimakterium. Niezależnie od przyczyn chrapanie, któremu towarzyszą przerwy lub wstrzymywanie oddechu, to objawy poważniejszego zaburzenia snu zwanego obturacyjnym bezdechem sennym. Nie wolno go ignorować!

Jak leczy się chrapanie?

Na początku konieczne są szczegółowe badania diagnostyczne, których mamy całe mnóstwo.

„Kiedy już wiemy, w którym obszarze które tkanki nam wiotczeją, możemy zastosować odpowiednią metodę leczenia. Ta jest też dostosowana oczywiście do wieku. Przede wszystkim stosujemy techniki termiczne (Celon, Koblacja) oraz laser diodowy, a więc

Terapie

działały odpowiednią temperaturą. Jest ona na tyle niska, że nie powoduje oparzeń czy zwęglenia, ale jedynie ściągnięcie i obkurczenie pewnych tkanek. Zabieg ten wymaga ogromnej precyzji i doświadczenia, ponieważ lepiej zrobić za mało i później dokonać korekty, niż przesadzić. Zdecydowanie trudniej jest odwrócić efekty takiego zabiegu, a bywa, że trafiają do mnie pacjenci, u których po prostu ktoś przesadził. Drugą techniką jest laser kontaktowy, dzięki któremu możemy kształtować struktury podniebienia i innych tkanek. Do tego dochodzi wiele innych, innowacyjnych i nowoczesnych rozwiązań, które dostosowujemy do indywidualnych potrzeb pacjentów. Niekiedy dla osiągnięcia pożądanego efektu terapeutycznego konieczne jest łączenie różnych technik. Pamiętajmy, że struktury, na których pracujemy, są wyjątkowo ukrwione i unerwione, dlatego staramy się, aby zabieg był jak najmniej bolesny i inwazyjny, ale jednocześnie dawał oczekiwane efekty. Często procedury lecznicze wykonujemy w gabinecie zabiegowym i pacjent po 45 minutach może wrócić do domu. Bywa też, że koniecz-

Terapie

ny jest zabieg łączony, z udziałem anestezjologa, ale nadal jest to chirurgia jednego dnia” – uspokaja dr Michał Michalik, zachęcając do walki z chrapaniem niezależnie od płci i wieku. 



Dr n. med.
Michał Michalik

Założyciel Centrum Medycznego MML, absolwent Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Jest członkiem polskich i międzynarodowych towarzystw medycznych. Specjalizuje się w otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi oraz medycynie lotniczej. Przez lata działalności medycznej rozwijał prace z dziedziny funkcjonalnej endoskopowej chirurgii nosa i zatok (ang. FESS). Założyciel pierwszego w Polsce Snoring Center – Centrum Leczenia Chrapania. Do leczenia chrapania wprowadził technikę koblacji, radiochirurgię, laser diodowy, technikę harmoniczną oraz implanty do korekcji gardła i podniebienia miękkiego. Jedyne w Polsce rozpoczął wykonywanie zabiegu Repose THS.

U ok. 1 na 3 kobiety i 1 na 5 mężczyzn po 70. roku życia wystąpi złamanie osteoporotyczne^{1, 2}.

Kontynuacja leczenia osteoporozy ma ogromne znaczenie, zwłaszcza w czasach COVID-19. Przerwanie terapii wiąże się ze zwiększonym ryzykiem złamania, dlatego bez konsultacji z lekarzem nie przerywaj terapii!³

1  **Pozostań w kontakcie z lekarzem**

2  **Uzyskaj e-receptę**

3  **Zrealizuj e-receptę**

Jeśli sam nie możesz udać się do apteki, poproś o pomoc bliskich/sąsiadów/znajomych

4  **Przyjmij lekarstwo**

Odwiedź stronę internetową

www.kruchekosci.pl

Dowiedz się, czym jest osteoporoza, jakie są dostępne metody leczenia, a także znajdź inne praktyczne informacje na temat osteoporozy.

1. <https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis> [dostęp: wrzesień 2020].

2. Kanis JA i wsp. Osteoporos Int 2000; 11(8): 669-674.

3. Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla użytkownika, https://www.amgen.pl/~media/amgen/full/www-amgen-com/www-amgen-pl/imagenes/pdf/patient/prolia_ulotka_2017-09.ashx?la=pl-PL [dostęp: wrzesień 2020].

**Nie łam się! Kontynuuj leczenie –
nie przerywaj!**

AMGEN®

Skóra zwierciadłem zdrowia

Fot. 123RF

W czasach gdy gabinety medycyny estetycznej pojawiają się niemal na każdym rogu, oni mówią „STOP”. Eksperci z warszawskiej kliniki Life Institute tłumaczą, że **TYLKO HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO PACJENTA GWARANTUJE ZACHOWANIE ZDROWIA, URODY I POGODY DUCHA.**

Tekst: **Ewelina Celejewska**

Marta, 35-letnia matka dwojga dzieci, z rozczarowaniem patrzy w lustro i jak co wieczór wklepuje krem pod oczy. Potem siada przed telewizorem i jak zaczarowana ogląda programy lifestajlowe. Tu metamorfozy pod okiem wybitnego chirurga plastycznego, tam walka z potężną nadwagą. Medycyna estetyczna jest na wyciągnięcie ręki. Jedyną przeszkodą w dzisiejszych czasach mogą być pieniądze. Rodzi się pytanie – dokąd zmierzamy?

Droga na skróty

O ile procedury z zakresu chirurgii plastycznej nie należą do tanich, zabiegi takie jak powiększanie ust można już wykonać w każdej polskiej miejscowości i są osiągalne finansowo dla niemal każdej kobiety. Skutki niekiedy bywają opłakane. Magdalena Kręgiel, dermatolog z Life Institute, która również wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, stara się walczyć z niepokojącym trendem.

– Nie jestem fanką modyfikowania twarzy, a zabiegi z zakresu medycyny estetycznej stosuję w celu kondycjonowania skóry, opóźniania skutków upływu czasu oraz uzupełnienia ubytków tkankowych wynikających z naturalnych procesów starzenia się.

„Skóra to nasz **NAJWIĘKSZY ORGAN** i z jego kondycji można wiele wyczytać – wyjaśnia dermatolog. – Tak jak oczy są zwierciadłem duszy, tak skóra odzwierciedla stan naszego organizmu.

To właśnie badanie tego organu może ułatwić i przyspieszyć dalszą diagnostykę i rozpoznanie nie tylko chorób dermatologicznych, ale także licznych chorób wewnętrznych takich jak cukrzyca, zaburzenia autoimmunologiczne czy nawet procesy nowotworowe, o których pacjent może jeszcze nie wiedzieć. Pierwsze oznaki mogą być widoczne właśnie na skórze. Dlatego bardzo istotna jest ocena holistyczna pacjenta, bez względu na to, z jakim problemem zgłasza się do gabinetu.

– Często pojawiają się u mnie pacjentki z problemem samoakceptacji. Chcą powiększyć usta czy wymodelować policzki, poprawić kontur twarzy. Słowem: nie są zadowolone ze swojego wyglądu, nie czują się ze sobą dobrze, ale nie dostrzegają u siebie przewlekłych problemów z łojotokiem czy trądzikiem lub przyzwyczały się do nich i uznały, że nic nie da się z tym zrobić. Priorytetową kwestią dla mnie jako dermatologa jest w pierwszej kolejności wyleczenie problemów skórnych i tym samym poprawa wyglądu. Jakkolwiek patrzeć, zdrowa skóra jest

naszą wizytówką. Zdarza się, że po przeprowadzeniu takiej kuracji czy zmianie nawyków pielęgnacyjnych pacjentki są na tyle usatysfakcjonowane, że odstępują od dalszych procedur estetycznych – wyjaśnia dermatolog.

Metabolizm a piękno

– W ostatnich latach dynamicznie rozwija się otaczający nas świat, a także medycyna jako nauka. Mamy coraz więcej metod diagnostycznych i coraz doskonalszych procedur leczniczych. Jednak tak naprawdę, aby pacjent mógł w pełni skorzystać z tego potencjału, konieczne jest holistyczne podejście ze strony lekarzy. Tu, w Life, wiemy, że nikt z nas nie powinien, a wręcz nie może skupiać się wyłącznie na swojej dziedzinie, że konieczne są konsultacje między nami, wspólne omawianie problemów pacjentów, wymiana spostrzeżeń i planowanie dalszego leczenia. Obszary medycyny się przenikają, dlatego tak ważne jest współdziałanie – wyjaśnia Monika Rachuta, internista i diabetolog, która wielokrotnie z pozostałymi

specjalistami z kliniki Life bierze udział w cotygodniowych dyskusjach na temat problemów zdrowotnych każdego pacjenta.

– Problem, z którym pacjent przychodzi do któregoś z nas, na ogół jest wierzchołkiem góry lodowej. Nie leczymy objawów, tylko wspólnie szukamy przyczyny. To, że ktoś wyjątkowo szybko się starzeje, ma ziemistą cerę, cienie pod oczami czy też wypadają mu włosy, wymaga specjalistycznej, wielopasmowej diagnostyki, a nie doraźnej pomocy w formie przeróżnych zabiegów medycyny estetycznej – tłumaczy dr Rachuta.

Na pierwszy ogień jelita

Jelita, a dokładnie mikroorganizmy je zasiedlające, od pewnego czasu są ważnym tematem zainteresowania naukowców wielu specjalności. Wykazano już, że to właśnie od mikrobioty zależy w dużej mierze nasza kondycja psychiczna czy odporność. Przyczyny wielu różnych objawów można znaleźć właśnie w tym obszarze. Doskonale wie o tym dr Edyta

Adamczyk-Kutera, która zajmuje się medycyną funkcjonalną i medycyną stylu życia.

– Pierwszym krokiem jest szeroka i bardzo dokładna diagnostyka, którą wykonujemy na podstawie analizy krwi, kału i moczu. Narzędzia, którymi dzisiaj dysponujemy, pozwalają nam na ocenę bariery jelitowej, której selektywność w warunkach fizjologicznych pozwala na wchłanianie składników odżywczych, a jednocześnie zabezpiecza przez translokacją bakterii patogennych. Drugim obszarem naszych obserwacji są nieprawidłowe reakcje na pokarm – a więc coś, z czym nasz organizm ma kontakt często. Żebyśmy mogli zdiagnozować, które dokładnie pokarmy w przypadku danego pacjenta działają prozapalnie, wykonujemy opatentowany przez polskiego immunologa Marka Pasulę test uwalniania mediatorów zapalnych (Mediator Release Test – MRT). Na podstawie wyniku testu, który jest częścią programu LEAP (Lifestyle, Eating and Performance), ustalamy indywidualny plan żywieniowy – tłumaczy dr Adamczyk-Kutera.

Nawet jeśli wydaje nam się, że odżywiamy się zdrowo, bo nasza dieta składa się z produktów powszechnie uważanych za zdrowe, to właśnie sposób żywienia może być głównym winowajcą.

„Kluczowe często jest zniwelowanie zaburzeń **MIKROBIOTY JELITOWEJ** oraz identyfikacja dietopochodnych stanów zapalnych, które niejednokrotnie są przyczyną wielu dolegliwości ze strony wszystkich układów organizmu.

Indywidualna strategia żywieniowa

Jak wyjaśnia Dominika Kuczyńska-Schulz, specjalista dietetyki z kliniki Life Institute, absolwentka programu IOC Diploma in Sports Nutrition, dieta jest obecnie uznawana za kluczowy element stylu życia, wpływający zarówno na rozwój, jak i prewencję chorób związanych ze starzeniem się organizmu. Skład-

niki odżywcze, które dostarczamy wraz z żywnością, mają niezmiernie szerokie spektrum działania – moduluja m.in. stres oksydacyjny, odpowiedź zapalną, regulują szlaki metaboliczne i bioenergetyczne. Wszystkie te procesy wpływają na stabilność wzorców ekspresji genów, a zatem także na to, jak będziemy się starzeć oraz czy zachorujemy. Odpowiednia, zindywidualizowana dieta może zatem przybliżyć nas do długowieczności.

– Fizjologicznym zjawiskiem związanym ze starzeniem się ludzkiego organizmu jest starzenie komórkowe, tzw. senescencja, której towarzyszy nasilenie stanu zapalnego – tłumaczy Kuczyńska-Schulz.

STAN ZAPALNY leży u podstaw wielu schorzeń i jest jednocześnie czynnikiem upośledzającym zdolności regeneracyjne organizmu m.in. poprzez hamowanie różnicowania komórek macierzystych.

–Poprzez indywidualny dobór pokarmów o niskim ładunku zapalnym można ograniczać niepożądane reakcje zapalne indukowane pokarmami, a tym samym obniżyć ogólnoustrojowy stan zapalny i spowolnić procesy starzenia oraz optymalizować różnicowanie komórek macierzystych, warunkujących procesy samonaprawcze – dodaje Dominika Kuczyńska-Schulz.

Gdy zdrowa żywność szkodzi

Szokujący może być fakt, że coś, co powszechnie uważane jest za zdrowe, może nam szkodzić w sposób nieco ukryty, nieobjawiający się np. biegunką czy wysypką. Problem nieprawidłowych reakcji na to, co jemy, jest coraz częstszy.

– Wynika to z powszechnie występujących zaburzeń bariery jelitowej i dysbiozy, czyli niekorzystnych zmian flory bakteryjnej jelit, co prowadzi do sensytyzacji na poszczególne alergenów – podkreśla specjalistka ds. żywienia i udowadnia, jak zaskakujące wyniki może dać badanie nadwrażliwości na niektóre pokarmy.

– Może się wydawać, że dieta ma niewiele wspólnego z dolegliwościami zgłaszanymi przez pacjenta ortopedycznego. Jednak niektóre składniki diety – jak lektyny czy aglutyniny zawarte w roślinach z rodziny psiankowatych czy w strączkach i zbożach lub wysokie spożycie związków purynowych występujących w znacznych ilościach w mięsie, podrobach, owocach morza, piwie, albo też fruktozy, cukru owocowego, który będzie powodował zwiększoną syntezę kwasu moczowego, mają bardzo duży wpływ na dolegliwości bólowe w tej grupie pacjentów – mówi Kuczyńska-Schulz.

Innym ciekawym przykładem są prozdrowotnie działające oleje roślinne, które cieszą się dobrą sławą ze względu na brak cholesterolu.

– Czy to oznacza, że powinny być jedynymi tłuszczami, po które sięgamy? Nie. Okazuje się, że problem dzisiejszej diety jest zbyt duży udział prozapalnych kwasów tłuszczowych omega 6 (n-6), których istotnym źródłem są właśnie oleje roślinne: słonecznikowy, kukurydziany, kokosowy, sojowy i inne oraz

zdecydowanie zbyt mały udział przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych omega 3 (n-3). Optymalny stosunek n-6 do n-3 to 5:1. Nasza dieta dostarcza nam przeciętnie aż 20-krotnie więcej prozapalnych kwasów omega 6 (n-6) w stosunku do omega 3 (n-3), powodując znaczną produkcję silnych mediatorów stanu zapalnego leukotrienów i prostaglandyn – obala kolejny mit specjalista dietetyki z kliniki Life Institute.

Jedyne takie konsylium

Dominika Kuczyńska-Schulz zdradza, że strategia żywieniowa Life opracowywana jest we współpracy z zespołem specjalistów Life Institute w oparciu o dogłębną analizę stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb pacjentów. Jednym z jej kluczowych założeń jest optymalizacja profilu mikrobioty, czyli miliardów mikroorganizmów zasiedlających organizm, warunkujących niemal każdy aspekt zdrowia gospodarza oraz przywrócenie homeostazy immunologicznej. Analiza stanu zdrowia pacjenta oparta jest na

specjalistycznych badaniach diagnostycznych. Problemy zdrowotne każdego pacjenta są omawiane podczas cotygodniowych spotkań zespołu medycznego i jedynie takie podejście umożliwia holistyczne spojrzenie.

”Zmiana nawyków i przyzwyczajeń żywieniowych, sposobu odżywiania jest bardzo **TRUDNĄ TRANSFORMACJĄ**.

– Opieranie strategii żywieniowej na wręczaniu gotowych jadłospisów czy podawaniu gotowego rozwiązania w postaci cateringu dietetycznego przynosi krótkotrwałą zmianę. To jak jeżdżenie samochodem z nawigacją. Kiedy nagle zostaniemy bez niej, uświadamiamy sobie, że nie wiemy, jak trafiliśmy do celu. W Instytucie Kultury Żywienia Life zmiany te opieramy na zasadzie experimental learning. Polega ona na zaangażowaniu pacjenta w proces zmiany poprzez bezpośrednie doświadczenie podczas warsztatów kulinarnych oraz spotkań tematycz-

nych zwiększających wiedzę i świadomość żywieniową. Dlatego też serce Life Institute stanowi wyjątkowe studio kuchenne. Unikatowe jest to, że jako dietetyk mogę współtworzyć te strategie z lekarzami. Szczególnie blisko współpracuję z doktor Edytą Adamczyk-Kutera, specjalistą medycyny funkcjonalnej i medycyny żywienia. Mogę też wdrażać te strategie w życie naszych pacjentów wraz z szefem kuchni Life Jakubem Szybińskim, nadając zdrowej diecie zupełnie nowy wymiar – opowiada Kuczyńska-Schulz.

Zdrowe żywienie od kuchni

Kto choć raz dostał od dietetyka plan żywieniowy lub choćby bazował na gotowcu pobranym z sieci, ten doskonale wie, jak okropne potrafią być „zdrowe posiłki”. Jak to możliwe, że szef kuchni Life potrafi odczarować ten stereotyp?

– Współpraca z Dominiką to ogromna przyjemność i możliwość uzyskania wiedzy. Jesteśmy cały czas w kontakcie, Dominika opowiada o wpływie

każdego produktu na organizm, a ja staram się znajdować nowe produkty, które można dołączyć do diety. Strategia, na której bazujemy, wyklucza czasem produkty, które można nazwać codziennymi, jak jajka, pomidory, mleko, ziemniaki. Śniadanie bez tych produktów jest dla normalnego człowieka wręcz nie do zrobienia... Zaręczam, że da się przyrządzić sporą liczbę posiłków nawet bez tych produktów, które uważamy za podstawowe – zapewnia Jakub Szybiński i wyznaje, że Dominika rzuciła mu wyzwanie, któremu ciężko było sprostać na początku.

– Teraz ja staram się zadziwić ją przepisami, które układam z danej strategii żywieniowej. Jestem osobą, która używa bardzo mało przypraw. Produkty są na tyle smaczne, że odpowiednia obróbka i delikatne doprawienie solą, oliwą smakową, odrobiną świeżych ziół jest wystarczające. Zawsze podkreślam, że należy szanować produkty i poświęcić im trochę uwagi, a nawet kasza gryczana z jajkiem będzie cudownym i wykwintnym daniem.

Moje triki? Chyba każdy je ma. Ja staram się odnawiać klasyki i sięgać do prostych połączeń, które przyrządzam w nowoczesny sposób, by wydobyć z produktu najwięcej naturalnego smaku. Proste połączenie trzech składników daje nam idealny smak – podsumowuje szef kuchni Life.

Z całą pewnością warto spojrzeć na procesy regeneracyjne, rosnący ogólnoustrojowy stan zapalny i w końcu na proces starzenia z zupełnie innej perspektywy. Nie nasza powierzchowność ani fachowo naciągnięta skóra, ale dobrze odżywiona komórka daje szansę na przebiegnięcie linii z napisem sto lat.

Korzystajmy mądrze z dobrodziejstw nauki, a nasze zdrowie i dobrostan powierzajmy poszukiwaczom. Takim jak wiecznie zaaferowani specjaliści Life Institute. 