



Barbara Mietkowska, 2018-07-03 17:47

## „Smak Zdrowia”: Estetyczne lato



Thinkstock/GettyImages

**Obiegowe opinie sugerują, że lato nie jest najlepszym czasem na zabiegi medycyny estetycznej. Jednak gabinety funkcjonują przez cały rok. Po prostu latem trzeba wybierać zabiegi, którym słońce nie szkodzi. Oto pięć najlepszych, skutecznych i bezpiecznych.**

O tej porze roku szczególnie zależy nam na dobrym wyglądzie. Pogoda zachęca do troskliwej i intensywnej pielęgnacji urody. Wszystko, co zrobimy dla siebie teraz, zapoczątkuje w przyszłości. Ale domowa pielęgnacja, nawet najbardziej staranna, wymaga czasem uzupełnienia profesjonalnym zabiegiem. Z pomocą przychodzi wtedy medycyna estetyczna. To gwarancja bezpiecznej, skutecznej i szybkiej poprawy stanu skóry i usunięcia niedoskonałości oraz dobrego przygotowania jej na działanie słońca i wysokich temperatur, a także doskonały sposób na jej właściwe nawilżenie i ujędrnienie. Obiegowe opinie sugerują, że lato to nie jest dobry czas na zabiegi tego typu, ale prawda jest taka, że medycyna estetyczna nie jest dyscypliną sezonową. Po prostu latem trzeba wybrać zabiegi, którym słońce nie szkodzi. Niektóre z nich warto wręcz potraktować jako skuteczną profilaktykę chroniącą przed procesami przyspieszonego starzenia, które w podstępny sposób przybierają o tej porze roku na sile.

Latem stan skóry zawsze się poprawia. Jednak jesienią skutki tej poprawy przeplata się nowymi zmarszczkami, utratą jędrności i nawilżenia, zaostreniem objawów trądziku.

O to, które zabiegi są o tej porze roku całkowicie bezpieczne, zapytaliśmy **doktor Barbarę Jerschinę - eksperta medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej z Lux Med-u**. Okazuje się, że jest ich całkiem sporo. Oto kilka bezpiecznych i znakomicie wpływających na skórę twarzy.

## Skuteczne oczyszczanie

Barbara Jerschina przekonuje, że zdrowa skóra to przede wszystkim skóra dobrze oczyszczona. Nawet ta bez wyprysków, z pozoru ładna i w dobrym stanie, potrzebuje dogłębnych zabiegów, by otworzyć się na dobrodziejstwo codziennej pielęgnacji i solidnego nawilżenia. Natychmiastowe efekty w tej kwestii przynosi zabieg Aquapure, który można wykonywać również o tej porze roku. „W moim gabinecie to hit tego sezonu. Zabieg łączy w sobie wiele technologii. To hydropeeling próżniowy z aplikacją dobroczynnych substancji aktywnych, zabieg mikrodermabrazji wodnej polegający na usuwaniu martwych komórek oraz zanieczyszczeń z powierzchni skóry z równoczesną aplikacją substancji dobranych do problemu cery o działaniu oczyszczającym, odmładzającym i antyoksydacyjnym. Są to kwas hialuronowy pobudzający produkcję kolagenu i elastyny oraz ekstrakty z miodu, wąkroty azjatyckiej, a także papaina, dzięki której pozbywamy się łatwiej martwych komórek. Efekty po zabiegu są natychmiastowe: poprawia się elastyczność skóry, stan odżywienia, wygładzenia i rozjaśnienia. Ten rodzaj oczyszczania skóry nie wymaga rekonwalescencji i jest bezbolesny. Można wpisać go także na listę zabiegów bankietowych” – poleca doktor Jerschina.

## Godna zaufania mezoterapia

To zabieg bezpieczny latem. Zresztą dobroczynny dla skóry przez cały rok. Latem ma jednak szczególną wagę – pozwala dobrze nawilżyć skórę i przygotować ją do słonecznych ekscesów. Dzięki mezoterapii można stworzyć w skórze dobroczynne zasoby wody i innych substancji. To zabieg, który warto wykonać przed zarówno wakacjami, powtórzyć w środku lata i po powrocie ze słonecznego urlopu. Doktor Jerschina potwierdza, że mezoterapia „znakomicie nawilża i pojędrnia skórę. Skutecznie poprawia stan zmęczonej, utkanej drobnymi zmarszczkami cery, a wykonana w serii przynosi długotrwałe rezultaty. Polega na wstrzykiwaniu podskórnym małych dawek mieszaniny substancji leczniczych zwanych koktajlami, w których skład wchodzi: witaminy, aminokwasy, kwas hialuronowy, DMAE i polinukleotydy. Ich skład dobierany jest indywidualnie w zależności od stanu i potrzeb skóry pacjenta. Mezoterapię można traktować jako terapię podstawową albo uzupełniającą po innych zabiegach. Jest mało inwazyjna i niebolesna, nie wymaga rekonwalescencji. Współcześnie możliwe jest tworzenie przez lekarza specjalnych, autorskich kompozycji preparatów, co zwiększa efekty”.

Mezoterapię stosuje się także w celu polepszenia kondycji włosów i przeciwdziałania ich wypadaniu. Lato jest najlepszą porą roku, by zatroszczyć się o stan czupryny. Pora roku dodatkowo pozytywnie wpływa na włosy i pozostawia im dużo swobody, pozwala unikać szkodliwego suszenia suszarką.

## WARTO PRZECZYTAĆ



[Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej przestrzega przed pseudospecjalistami](#)

## Lifting osoczem bogatopłytkowym

Latem bez obaw można też wykonywać tzw. lifting wampirzy, czyli ostrykiwanie skóry osoczem bogatopłytkowym pozyskiwanym z krwi pacjenta. „Ten zabieg przyspiesza procesy regeneracyjne w skórze – przekonuje Barbara Jerschina – dzięki czemu tworzą się nowe zdrowe komórki. Taka mezoterapia własnymi tkankami stymuluje namnażanie się komórek, aktywuje mikrokrążenie, pobudza fibroblasty do

produkcji kolagenu. Dzięki temu zabiegowi następuje szybka poprawa jędrności i gładkości skóry. Ostrzykiwanie osoczem bogatopłytkowym to także świetny sposób na wzmocnienie włosów”.

### **Botoks**

Zabiegi z użyciem toksyny botulinowej są bezpieczne nawet gdy świeci mocne słońce i panuje upał. Stosuje się ją, by wygładzić istniejące zmarszczki i zapobiegać nowym. „Latem szczególnie polecam je osobom, które mają bogatą mimikę, a słońce dodatkowo wzmacnia marszczenie oczu albo czoła. To prosta droga do dorobienia się nowych zmarszczek. Toksyna botulinowa pozwala ograniczyć ten proces”. Służy także do leczenia nadpotliwości. Latem problem ten jest bardzo dojmujący.

### **Modelowanie twarzy i wypełnianie zmarszczek**

Korekcja zmarszczek, modelowanie twarzy oraz zwiększenie objętości tkanek nie wymagają rekonwalescencji polegającej na szczególnej ochronie przed słońcem. Zawarty w wypełniaczach kwas hialuronowy jest syntetycznym odpowiednikiem naturalnie występującego w naszym organizmie. Jego głównym zadaniem jest wiązanie wody, dzięki czemu skóra utrzymuje odpowiednie nawilżenie, napięcie i elastyczność. Powiększanie ust, podnoszenie kącików, uwydatnienie policzków, korekta owalu twarzy, likwidowanie zmarszczek palacza i korekta bruzd nosowo-wargowych są całkowicie bezpieczne. „Różnorodność preparatów umożliwia stosowanie wypełniaczy w zależności od indywidualnych potrzeb, wieku, miejsca oraz rodzaju korekcji. Po wprowadzeniu do tkanek twarzy preparat wiąże wodę i powiększa objętość danej okolicy, co pozwala uzyskać pożądany efekt wygładzenia zmarszczek, poprawy owalu twarzy oraz nadania objętości tkankom. Trwałość zabiegu zależy od miejsca podania oraz rodzaju zastosowanego preparatu, a efekty są natychmiastowe” – potwierdza doktor Jerschina.

### **Zabiegi medycyny estetycznej niewskazane latem**

Latem należy zrezygnować z głębokich peelingów chemicznych i z użyciem lasera. O innych zabiegach, takich jak zamykanie naczynek, usuwanie zbędnego owłosienia czy przebarwień musi zdecydować lekarz, który weźmie pod uwagę indywidualne cechy skóry, karnację oraz nasze plany wakacyjne. Po tego typu zabiegach trzeba uważać, bo skóra jest podrażniona i pozbawiona warstwy ochronnej, a przez to bardzo wrażliwa na działanie promieni słonecznych.