

# Czas na zmianę

**DR BARBARA WALKIEWICZ-CYRAŃSKA,**  
dermatolog,  
prezes i założycielka Stowarzyszenia Lekarzy  
Dermatologów Estetycznych. Prowadzi  
prywatne Centrum Viva-Derm w Warszawie  
(www.viva-derm.pl). Zawodowo pasjonuje się  
medycyną anti-aging oraz opracowywaniem  
autorskich programów terapeutycznych z zakresu  
dermatologii estetycznej. Prywatnie kocha sport  
i podróżę. W ubiegłym roku wzięła udział w  
zdobywaniu szczytu Kilimandżaro



ILEŻ TO RAZY KAŻDA Z NAS (JA TEŻ) OBIECYWAŁA SOBIE: TEGO LATA WRESZCIE ZADBAM O SIEBIE. KOLEJNE WAKACJE TO DOBRA OKAZJA, ŻEBY PRZEPROWADZIĆ SKUTECZNY PROGRAM ODNOWY. ABY JEDNAK UTRZYMAĆ EFEKT NA DŁUŻEJ WARTO SKORZYSTAĆ Z POMOCY SPECJALISTÓW, KTÓRZY KROK PO KROKU UŁOŻĄ NAM PROGRAM DZIAŁANIA

**Z**arówno na świecie, jak i w Polsce coraz popularniejsze w świadomości pacjentów staje się pojęcie medycyny anti-aging. Polskie określenie powinno poprawnie brzmieć: „medycyna przeciwstarzeniowa”. W jej skład wchodzi wiele działań współpracujących z sobą specjalistów różnych dziedzin medycyny, takich jak dermatologia estetyczna, endokrynologia, ginekologia, ortopedia itd., dzięki którym można sprawić, że proces starzenia ogólnoustrojowego będzie przebiegał łagodniej. Jest coraz więcej możliwości, aby dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, formą fizyczną i młodym wyglądem.

## KROK PIERWSZY: WIEM, CO JEM

Program odnowy warto zacząć od zrobienia testów na nietolerancję pokarmową. Pokarm może być źródłem zdrowia i siły, ale może nas też truć. Układ pokarmowy jest jednocześnie naszym największym organem immunologicznym. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że nietolerancja pokarmowa może dawać objawy nie tylko na skórze lub ze strony układu pokarmowego (zaparcia, bóle brzucha, zespół jelita nadwrażliwego), ale może też być przyczyną zespołu przewlekłego zmęczenia, wahanii nastrojów, częstych migren, chorób reumatycznych, zaburzeń snu, obrzęków dłoni, stóp i stawów, otyłości oraz cukrzycy typu II. Często pacjenci nie kojarzą większości tych objawów z dietą, zwłaszcza że objawy mogą wystąpić nawet po upływie kilku dni, miesięcy, a nasilać się po kilku latach od spożycia alergenu pokarmowego. Przeprowadzenie testu na nietolerancję pokarmową proponujemy w Viva-Derm zawsze osobom mającym problemy z otyłością i cellulitem. Dopiero jego wynik pozwoli na ustawienie prawidłowej diety wzmocnionej przez odpowiednio dobrany program zabiegów estetycznych. Testy na nietolerancję pokarmową powinny też poprzedzić leczenie wszelkich chorób skóry związanych z zaburzonym układem immunologicznym (skóra alergiczna, AZS, łuszczyca).

## KROK DRUGI: DETOKS I REGENERACJA

Endermologia to jeden z moich ulubionych zabiegów na ciało. Od wielu lat sama systematycznie stosuję ten zabieg. Znakomicie poprawia elastyczność i ujędrnia skórę, wspomaga likwidację depozytów tłuszczowych i leczenie cellulitu. Drenaż limfatyczny spektakularnie zmniejsza obrzęki (po zabiegu buty dosłownie spadają ze stóp). Dodatkowym plusem jest znakomite działanie relaksujące zabiegu. Dwa razy do roku łączę endermologię z opracowanym przez siebie zestawem zabiegów wspomagających (fałe radiowe, karboksyterapia, mezoterapia). Taką wypróbowaną na sobie kurację polecam też w gabinecie swoim pacjentkom w programie dobranym do

aktualnych potrzeb ich skóry i sylwetki. Nasze ciało oprócz tkanki tłuszczowej w większości składa się z wody. Obrzęki i zatrzymywanie wody to problem, szczególnie uciążliwy latem, z jakim boryka się wiele kobiet. Dobre efekty daje stosowanie suplementu diety Mix Albumin. Jest to preparat proteinowy wspomagający redukcję obrzęku i wody zgromadzonej w tkankach w przypadku cellulitu i innych defektów dermo-estetycznych, które charakteryzują się nadmiernym nagromadzeniem płynów w tkankach.

## KROK TRZECI: ODROBINA PRZYJEMNOŚCI NA CO DZIEŃ

Nie lubimy łykać syntetycznych witamin. Naukowcy od lat pracują nad żywnością funkcjonalną, czyli połączeniem zdrowego, naturalnego jedzenia z walorami zdrowotnymi. Wiadomo, że najważniejszą przyczyną starzenia się organizmu jest tzw. stres oksydacyjny związany z nadmiarem wolnych rodników, które z wiekiem coraz bardziej uszkadzają i zaburzają prawidłowe funkcjonowanie organizmu na różnych płaszczyznach. Owocem 10 lat intensywnych, niezależnych badań nad wolnymi rodnikami jest Esthechoc – Cambridge Beauty Chocolate. To wykwintna ciemna czekolada, która jest zarazem wyjątkowo korzystna dla zdrowia. Zawiera dwie naturalne substancje, które razem mają niezwykle silne działanie przeciwstarzeniowe: wyciąg z alg zawierający biodostępną astaksantynę – najsilniejszy znany nauce antyoksydant (6 tys. razy silniejszy od witaminy C i 500 razy silniejszy od witaminy E) oraz zawarte w ziarnach kakao flawonoidy (naturalne przeciwutleniacze) o nazwie epikatechiny polifenolowe. Udowodniono korzystny wpływ obu substancji na zdrowie całego organizmu oraz na wyraźną poprawę wyglądu skóry. Formuła Esthechoc została opracowana i opatentowana przez firmę założoną przez naukowców z Uniwersytetu Cambridge, a jej skuteczność wynika m.in. z tego, iż użyte substancje muszą być najwyższej jakości i w odpowiedni sposób przetworzone. Po czterech tygodniach stosowania Esthechoc przez ochotników w wieku 50–65 lat zmierzono poziom substancji aktywnych w surowicy oraz parametry i biomarkery skóry, takie jak: saturacja (nasylenie) tlenem tkanek, transport tlenu w osoczu oraz zniszczenia oksydacyjne związane ze stanami zapalnymi związanymi ze słabnącą z wiekiem odpornością. Badania udowodniły skuteczność biologiczną oraz znaczącą poprawę biochemicznych i metabolicznych parametrów zarówno we krwi, jak i skórze. Okazało się, że wszystkie wyniki powróciły do poziomu charakterystycznego dla osób w wieku 20–30 lat. Dodatkową miłą informacją jest to, że jedna kostka Esthechoc dziennie to tylko 38 kcal!

Lato można spędzić na wiele sposobów: w mieście, w leśnej głuszy lub na zatłoczonej plaży. Niezależnie od upodobań i możliwości to dobry czas, żeby zrobić coś dla siebie.