

Vademecum Zdrowia

Ciało – wiosenna reaktywacja

Jeśli chcemy powitać lato bez kompleksów, to najwyższy czas na skorzystanie z programu odchudzającego modelującego sylwetkę, leczącego cellulit i rozstępy.

DR BARBARA WALKIEWICZ-CYRAŃSKA

Cieszmy się wiosną, ale lekkie, obcisłe ubrania bezlitośnie odsłaniają wszystkie niedoskonałości naszego ciała. Wiosna to ostatni moment, by zadbać o siebie i skorzystać z programu odchudzającego modelującego sylwetkę, leczącego cellulit i rozstępy oraz na usunięcie zbędnego owłosienia. Warto się poradzić lekarza specjalisty, który ułoży skuteczny, dobrany do naszych potrzeb program zabiegów estetycznych.

DEPILACJA LASEROWA

Do usuwania zbędnego owłosienia możemy używać różnych metod: golenia, depilacji woskiem, kremami itd. Wszystkie mają jedną wadę: prędzej czy później włosy zaczynają odrastać, a czasami wrastać, powodując zapalenie mieszków włosowych. Depilacja laserowa to najskuteczniejszy sposób usuwania owłosienia, bo trwale niszczy cebulki włosowe bez uszkodzenia otaczającej je skóry.

Niedawno pojawił się na rynku nowy laser diodowy Vectus, obecnie jedyne na świecie urządzenie wyposażone w inteligentny czytnik melaniny (barwnika znajdującego się w skórze i we włosach). Przed zabiegiem urządzenie przykładane jest do skóry pacjenta w miejscu, z którego będzie usuwane owłosienie. Skin-tel™, czyli miernik, określa poziom melaniny i na podstawie odczytu dobiera optymalne parametry zabiegu, dzięki czemu jest on bezpieczny i bezbolesny. Znacznie zwiększa to także jego skuteczność. Dla porównania: zabieg depilacji nóg trwa około 20 min, podczas gdy przy wykorzystaniu laserów starszej generacji – około dwóch godzin. Niewątpliwą zaletą jest także to, że zabieg może być wykonywany nawet na opalanej skórze.

ZABIEGI WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE, REDUKUJĄCE CELLULIT I ROZSTĘPY

Oprócz zastosowania diety i aktywności fizycznej warto skorzystać z programu zabiegów

estetycznych. Lekarz pomoże ustalić przyczyny problemu i zdefiniuje jego rodzaj. Przygotuje kompleksowy program, który uwzględni nasz tryb życia, preferencje żywieniowe, aktywność fizyczną, a także zaproponuje preparaty wspomagające proces utraty masy ciała. Dobierze zestaw zabiegów medycznych i dermokosmetycznych, które skutecznie pomogą utrzymać zgrabną sylwetkę i zmniejszyć lub zlikwidować problemy związane z cellulitem i rozstępami, a także poprawić kondycję skóry.

Często polecanym przeze mnie zabiegiem jest masaż podciśnieniowo-mechaniczny, tzw. endermologia. To zabieg nie tylko wyraźnie poprawiający elastyczność skóry, lecz także wspomagający likwidację depozytów tłuszczowych i cellulitu. Dzięki wielokrotnemu oddziaływaniu na tkankę łączną skóra staje się jędrniejsza i bardziej sprężysta, następuje wyraźne zmniejszenie cellulitu. To także sposób na poprawę wyglądu skóry z rozstępami. Ponieważ zabieg można stosować miejscowo, utrata tkanki tłuszczowej następuje tylko tam, gdzie jest ona pożądana. W miejscach, w których chcemy zachować dawne kształty, zostają one zachowane. Endermologia jest także doskonałym masażem. Usprawnia układ krwionośny, dzięki czemu tlen i substancje odżywcze zostają szybciej rozprowadzone po organizmie, co zapewnia lepsze samopoczucie oraz powoduje drenaż limfatyczny, zmniejsza obrzęki (po zabiegu buty spadają ze stóp). Dla współczesnych, zapracowanych kobiet dużym atutem tego zabiegu jest jego relaksujące i odprężające działanie. Zabiegi endermologii wpływają uspokajająco i wyciszająco na organizm. Efekty uzyskuje się dopiero po całej serii zabiegów, jednak już po pierwszym masażu skóra jest bardziej ukrwiona i gładka.

Endermologia stanowi też bardzo dobre przygotowanie do mezoterapii, która jest wykorzystywana do redukcji cellulitu, rozstępów i zmniejszania wiotkości skóry. Lekarz dobiera odpowiednią dawkę i rodzaj



substancji aktywnych, które zostają wprowadzone w głąb skóry. Na przykład w terapii cellulitu stosuje się przede wszystkim fosfatydylocholinę, kofeinę, karczochy i wyciąg z nostrzyka.

ZABIEGI WYKORZYSTUJĄCE FALE RADIOWE

Dobre efekty w tzw. terapii łączonej z mezoterapią dają zabiegi wykorzystujące fale radiowe (Zaffiro, Thermage, Pelleve), które napinają i ujędrniają skórę i poprawiają wygląd miejsc dotkniętych cellulitem. Polecana jest szczególnie osobom z nadmiarem skóry na wewnętrznych powierzchniach ud i ramion oraz osób z obwisłymi pośladkami. Daje też widoczny efekt poprawy elastyczności i napięcia skóry dekoltu oraz piersi. Rewelacyjne efekty uzyskujemy, stosując zabieg na zwiotczałą skórę brzucha (np. po ciąży). Fale radiowe pobudzają naturalne mechanizmy organizmu, które powodują regenerację włókien kolagenowych odpowiadających za właściwe napięcie, elastyczność i młody wygląd skóry.

Niedawno pojawiło się nowe, kompleksowe urządzenie – Maximus – które pozwala na nieinwazyjne modelowanie sylwetki, redukcję cellulitu i poprawę kondycji skóry. Maximus oddziałuje jednocześnie na skórę, tkankę tłuszczową i mięśnie. Jest to możliwe dzięki synergicznemu działaniu trójpolarnej fali radiowej oraz dynamicznej aktywacji mięśni. Efektem tego jest szybka, widoczna i długotrwała poprawa napięcia skóry, redukcja tkanki tłuszczowej i cellulitu oraz modelowanie sylwetki (urządzenie jest też wykorzystywane do modelowania owalu twarzy). Dla długotrwałego i bardziej spektakularnego efektu rekomenduje się wykonanie sześciu, ośmiu zabiegów.

Do wakacji jeszcze prawie dwa miesiące. Jeżeli chcemy przywitać lato w dobrej formie i doskonałym humorze, kurację czas zacząć!

Dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska – dermatolog, założycielka Centrum Dermatologii Estetycznej Laserowej Viva Derm www.viva-derm.pl

ZDJĘCIA: DAREK GOLIK