



**B**ardzo się cieszę, że mogę czytelników „Gali” zaprosić do lektury „Tajemnic Urody”. Na wstępie od razu chciałam wyraźnie zaznaczyć, że nie wierzę w żadne metamorfozy ani spektakularne, jednorazowe akcje odmładzające. Jako lekarz wierzę w fakty i badania – a te mówią i pokazują wyraźnie: kobieta, która systematycznie dba o siebie, realizując program ułożony przez specjalistę, w wie-

ku dojrzałym może wyglądać o wiele młodziej, niż wskazywałby na to jej wiek metrykalny. Żyjemy coraz dłużej, dbamy o zdrowie, kondycję fizyczną; to naturalne, że chcemy też dbać o swój wygląd i zdrowie skóry. Dermatologia estetyczna i medycyna anti-aging to jedne z najbardziej dynamicznie rozwijających się gałęzi medycyny. I nie są to dziedziny zarezerwowane tylko dla gwiazd i celebrytów.

Coraz więcej faktów medycznych i wiedzy na temat mechanizmów starzenia się skóry powoduje rozwój i powstawanie nowych, coraz bardziej skutecznych i bezpiecznych technik zabiegowych. Najnowsze światowe trendy estetyczne dążą do zachowania naturalnego, zdrowego, świeżego wyglądu. Napompowane usta czy też pozbawione mimiki twarze uznawane są za błąd w sztuce lekarskiej! Rozwijają się przede wszystkim techniki małoinwazyjne, po których nie jesteśmy wyłączeni z aktywności zawodowej i prywatnej. Doświadczeni lekarze starają się w celu osiągnięcia maksymalnego efektu terapeutycznego łączyć różne techniki w trakcie jednego zabiegu. Oczywiście jeden zabieg może dać tylko tzw. doraźny efekt, dlatego profesjonalni lekarze tworzą dla swoich pacjentów długofalowe programy poprawy kondycji skóry. Coraz większa wiedza na temat starzenia się organizmu sprawia, że jesteśmy w stanie opóźnić procesy starzenia się stawów, kości, serca, mózgu i oczywiście skóry. Dlatego opracowuje się specjalne suplementy, które skutecznie wspomagają naturalne procesy obronne organizmu. Suplementy, podobnie jak pielęgnacja domowa, ruch i właściwa dieta, są ważnym uzupełnieniem przeciwstarzeniowej (tzw. anti-aging) terapii lekarskiej. Czytelnikom zainteresowanym zabiegami estetycznymi polecam stronę internetową Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych [www.dermatologia-estetyczna.pl](http://www.dermatologia-estetyczna.pl), na której można znaleźć sprawdzone, rekomendowane gabinety prowadzone przez doświadczonych profesjonalistów w całej Polsce.

**dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska**  
prezes Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych