

CHCESZ MIEĆ BRZUCH JAK ZE STALI? ĆWICZ JOGĘ! POLECAM *Ewa Chodakowska*

NR 11 (41) LISTOPAD 2018 CENA: 10,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

be sensitive

dietetyka & fitness

RAPORT BA

Grajmy
fair play!

O dyskryminacji
kobiet w sporcie

Sara Boruc Mannei

MOCNE PLECY

8 ćwiczeń na
zdrowy kręgosłup

5

lekkich
treningów:
odchudzanie
przez
odpoczywanie!

DIETA 1500 KCAL

Program 3s

- o sprawne stawy
- o szybka regeneracja
- o szczupła sylwetka

modelki

XXL

Promują różnorodność
czy niezdrowy styl życia?
Pytamy ekspertów

Q&A

Jak rozmawiać
o seksie

ISSN 2449-6804 INDEXS 409308



9 772449 680822

no problem

WSZYSTKO POD KONTROLA



zabiegi

idealne
na jesień

WŁAŚNIE TERAZ CZAS SPRZYJA ROBIENIU ZE SKÓRĄ „PORZĄDKÓW”. JAKIE ZABIEGI WARTO WYKONYWAĆ JESIENIĄ, ŻEBY WIOSNĄ MIEĆ IDEALNE CIAŁO, JĘDRNE I GŁADKIE? OPOWIADA LEKARZ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ RADOŚLAW RZEPNIKOWSKI Z GABINETU FABSKIN.

TEKST Maria Kowalczyk

Jesienią znikają resztki opalenizny, a zmarszczki, przebarwienia i blizny stają się bardziej widoczne. Przeszkadzają pajęczki, znamiona czy nadmierne owłosienie (bardziej widoczne na bladej skórze). Dlatego warto robić zabiegi! Ich wykonywaniu jesienią sprzyja brak silnego światła słonecznego i fakt, że ubrania zakrywają nogi i ramiona. Jaką terapię wybrać, żeby wiosną wyglądać jak milion dolarów w złocie – pytam eksperta.

Od jakiego zabiegu medycyny estetycznej powinno się zacząć jesienną odnowę?

Najlepszym przygotowaniem do każdej terapii jest oczyszczenie skóry twarzy, szyi i dekoltu. W naszym gabinecie to Hyfracial w dwóch wersjach programowych: Hollywood i Medycznego Oczyszczenia. Pozwala on na dokładne usunięcie zaskórników, oczyszczenie porów i jednocześnie – intensywne nawilżenie. Złotym standardem w okresie jesiennym są peelingi medyczne

(chemiczne), aby złuszczyć i przebudować naskórek, oraz laseroterapia redukująca wakacyjne przebarwienia. Koniecznymi zabiegami po intensywnym opalaniu i wygrzewaniu się na słońcu są zabiegi pozwalające odpowiednio nawilżyć i odżywić skórę, np. mezoterapia igłowa.

Których zabiegów nie trzeba wykonywać w serii?

Najlepszym przykładem jest zabieg przy użyciu urządzenia Ultraformer III. To najnowsza technologia HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) wykorzystująca zogniskowana falę ultradźwiękową. Pozwala ona na modelowanie skóry twarzy i ciała bez przerywania jej ciągłości. Zabieg wykonuje się tylko raz w danej okolicy, a intensywność jego działania pozwala na osiągnięcie wymodelowanej, napiętej i jędrnej skóry. Rewelacyjne napięcie i nawilżenie można również osiągnąć dzięki połączeniu Ultraformer III i mezoterapii igłowej z preparatem z usieciowanym kwasem hialuronowym Juvederm Volite z przełomową technologią VYCROSS™, (firmy Allergan). Pozwala na wykonywanie zabiegu w większych

Dobry
plan zabiegowy na
jesień i zimę, to sukces
i lepsza kondycja
wiosną!

odstępach czasowych, zastępując klasyczną kilkuzabiegową mezoterapię igłową. Dzięki temu zyskuje się napiętą, nawilżoną i zrewitalizowaną skórę w sposób komfortowy, szybki i nie wymagający rekonwalescencji.

Czy jeśli przerwę cykl depilacji laserowej, muszę zaczynać całą „zabawę” od początku?

Depilacja laserowa wymaga systematyczności i cierpliwości. Średnia liczba zabiegów to 4-8. Wszystko zależy od indywidualnych warunkowań: jak duże zagęszczenie włosów jest w danym obszarze, jaki jest ich kolor i czy nie ma chorób związanych z zaburzeniami hormonalnymi. Klasyczna depilacja wykonywana laserem diodowym pozwala na redukcję nawet 85% owłosienia w danej okolicy. Warunkiem jest działanie na cebulkę włosa w odpowiedniej fazie jego



LEK. MED. RADOSŁAW RZEPNIKOWSKI

LEKARZ Z ZAKRESU MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Współzałożyciel gabinetu Fabskin - fabskin.pl. Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, a także medycyny estetycznej w Międzynarodowym Centrum Medycyny Anti-Aging przy Stowarzyszeniu Lekarzy Dermatologów Estetycznych.

wzrostu. Zbyt długie przerwy między zabiegami mogą zaburzać rytm, w jakim funkcjonują cebulki, co umożliwi włosom intensywniejsze odrastanie. Przerwanie serii depilacji po 1-2 zabiegach, może skutkować w późniejszym czasie rozpoczęciem depilacji od początku. Po większej liczbie zabiegów dłuższa przerwa nie będzie tak bardzo przeszkadzać w osiągnięciu celu.

Mam cerę naczyniową, wrażliwą i aktywny trądzik pospolity – które zabiegi powinienam wykonać po kolei?

Rzadko spotykam te problemy skórne u jednej osoby. Zalecałbym rozpoczęcie terapii od zredukowania zmian naczyniowych i zmniejszenia nadwrażliwości skóry. Trzeba też uszczelnić naczynia krwionośne, a następnie rozpocząć zabiegi przy użyciu intensywnego pulsacyjnego światła IPL. Kolejny etap to wyciszenie aktywnych stanów zapalnych skóry antybiotykoterapią. Ostatnią częścią zmagają się zabiegi, które mają na celu usunięcie zmian barwnikowych i blizn potrądzikowych przy użyciu laserów frakcyjnych, zabiegów mikronakłuwania, tj. Dermapen, oraz peelingów medycznych. Warto dołączyć suplementy z kwasami omega 3, 6 i 9, rutyną, cynkiem i selenem oraz domową pielęgnację.

Wiosnę chcę przywitać bez grama cellulitu. Co mam zrobić jesienią?

W przypadku łżejszego cellulitu wodnego sprawdzą się zabiegi

z zakresu mezoterapii igłowej z odpowiednimi koktajlami z kofeiny, L-karnityny oraz karboksyterapią. Najlepsze efekty dają wykonywane raz w tygodniu. Obszary ciała objęte cellulitem włóknistym i tłuszczowym wymagają intensywniejszego planu zabiegowego. Bardzo dobrze sprawdza się w tym przypadku fala radiowa Accent Prime oraz fala uderzeniowa, czyli akustyczna. Fala radiowa dociera do skóry rozgrzewając ją i powodując skrócenie (spiralizację) włókien kolagenowych, jednocześnie korzystnie wpływając na pracę układu limfatycznego i aktywizując metabolizm fibroblastów. Dzięki intensywności fali akustycznej następuje szybsza regeneracja tkanki i poprawa mikrokrążenia. Pamiętać należy również o odpowiednim odżywianiu, aktywności fizycznej i pielęgnacji domowej.

Mam przebarwienia, a urlop skończyłam na początku jesieni. Poddać się zabiegowi laserowemu czy poczekać, aż zejdzie opalenizna?

Warto odczekać 3-4 tygodnie od ostatniej ekspozycji na słońce. W tym czasie można rozpocząć stosowanie kremów wybielających, aby przygotować skórę do zabiegów laserowych. Po konsultacji lekarz medycyny estetycznej ocenia stan skóry i pochodzenie zmian barwnikowych. Ustala indywidualnie dopasowaną terapię.

Który zabieg zdecydowanie lepiej jest wykonać jesienią niż zimą?

Jesień to jedna z najlepszych por na wykonywanie zabiegów

estetycznych, zwłaszcza laserowych mających na celu m.in redukcję rumienia czy usunięcie niechcianych pajęczek na nogach. Różnice temperaturowe nie powinny mieć większego wpływu na efektywność zabiegową. Zarówno w przypadku okresu jesiennego, jak i zimowego istotne jest odpowiednie zabezpieczenie obszarów pozabiegowych kosmetykami z wysokim faktorem anty-UV i tworzących barierę ochronną przed wiatrem i mrozem.

Jaką kurację mogę kontynuować do późnej wiosny, a którą powinienam teraz przerwać?

Większość kuracji z zakresu medycyny estetycznej, kosmetologii i laseroterapii można stosować całorocznie. Okres wiosenny i letni często wiąże się z większą ekspozycją na słońce, dlatego też rzadziej decydujemy się wtedy na zabiegi laseroterapii i peelingi, po których kontakt ze słońcem jest niewskazany. Niezależnie od pory roku, po zabiegach chronimy skórę kremem z wysokim faktorem SPF. █

Świet(ł)ny zabieg

Recepta na plamy posłoneczne i popękane naczynka? Lumecca - ulubiony zabieg gwiazd. Zabieg wykonuje się urządzeniem izraelskiej firmy Inmode. Aparat zamyka naczynia i likwiduje zmiany pigmentacyjne. Specjalnie dobrana długość fali światła (IPL) sprawia, że zabieg jest skuteczny i bezpieczny. Jak wygląda? Skóra zostaje naświetlona przez 20 minut. Tuż po jest lekko zaczerwieniona i rozgrzana, a po godzinie podrażnienie ustępuje. Po 1-2 dniach naświetlone przebarwienia ciemnieją, następnie ulegają złuszczeniu. Efekt napięcia widoczny jest natychmiast, a po kilku dniach skóra staje się gładka, jaśniejsza, zaś jej koloryt - wyrównany. Naczynka znikają mniej więcej po dwóch tygodniach.