

Witaminowy energy drink dla skóry na lato

Jak przywrócić blask swojej skórze przed latem?

Słoneczne dni coraz częściej przypominają nam, że do lata pozostało już tylko kilka tygodni. Co zrobić, by długo oczekiwany urlop nie zmienił się w koszmar z powodu fatalnej kondycji naszej skóry? – Odpowiednia dieta i zabiegi mogą przywrócić zdrowy wygląd nawet najbardziej zaniedbanej cerze, tak aby w słoneczne dni prezentowała się jak najlepiej – podkreślają lekarze medycyny estetycznej z gabinetu Estina. - Idealnym rozwiązaniem może być podanie skórze koktajlu witaminowego.

– W lecie jesteśmy wystawieni na długotrwałe działanie promieni UV - mówi dr Joanna Wójcik, członek Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. - Warto zadbać o odpowiednie odżywienie skóry, żeby przygotować ją jak najlepiej do tego sprawdzianu.

Zrównoważone żywienie chroni skórę, wzmacnia cały organizm i zapobiega przyspieszonym procesom starzenia się. Dlatego warto zacząć regenerację skóry od zmian w naszej codziennej diecie.

– Często mówi się, że piękno pochodzi z wnętrza. W przypadku skóry dosłownie, dlatego że to jak się odżywiamy, wpływa na nasz wygląd – podkreśla Paweł Nawrot z gabinetu dietetycznego Metabolicus. – Delikatna skóra, mocne paznokcie i lśniące włosy są nie tylko dziedziczne. Źle zbilansowana dieta, częste kąpiele słoneczne, palenie tytoniu i alkohol sprawiają, że nasza skóra traci zdrowy i estetyczny wygląd. Jednostronne odżywianie, ekstremalne diety i brak składników odżywczych są niekorzystne dla odnowy tkanek. Skóra staje się sucha, cienka, łuszczy się i traci swą elastyczność. Trzeba pamiętać o dostarczaniu swojemu organizmowi białka niezbędnego do produkcji kolagenu, ale także kwasu foliowego i biotyny pomocnej przy łuszczeniu skóry. Ważny jest także cynk, który uspokaja naszą skórę i łagodzi stany zapalne – doradza dietetyk medycyny Paweł Nawrot.

Przygotowując skórę do lata, nie możemy zapominać o odpowiednim nawilżaniu, którego nie zapewnią same kosmetyki. Skóra musi być nawilżana od wewnątrz, a najlepiej z tym zadaniem poradzi sobie woda, której powinno się pić przynajmniej 2 litry dziennie. Butelka wody powinna być naszym nieodłącznym towarzyszem w lecie.

– Zaopatrzmy się również w kremy z filtrem UV SPF 50, które w tym okresie powinnyśmy stosować codziennie - przypomina dr Joanna Wójcik z gabinetu medycyny estetycznej Estina. – To podstawa letniej pielęgnacji i nie może ich zabraknąć w żadnej kosmetyczce.

Koktajl witaminowy dla skóry

Na efekty zdrowej diety zazwyczaj trzeba niestety trochę poczekać. W tej sytuacji warto wspomóc właściwe odżywianie zabiegami medycyny estetycznej. W szczególności mezoterapią igłową, która jest swego rodzaju odżywczą „dieta” podawaną bezpośrednio w skórę.

– Taki zabieg jest skuteczną metodą leczenia pewnych stanów chorobowych i defektów kosmetycznych – wyjaśnia dr Joanna Wójcik z gabinetu medycyny estetycznej Estina. – Polega na wstrzykiwaniu mikroskopijnych ilości substancji leczniczych bezpośrednio w obszar skóry, który chcemy zregenerować. Zazwyczaj wykorzystuje się kwas hialuronowy i tzw. koktajle wielowitaminowe, które odżywiają i stymulują skórę.

Mezoterapię igłową najczęściej stosuje się w obrębie twarzy, szyi oraz dekoltu. Zabieg jest dobrym

lekarstwem na wiotką i suchą skórę oraz zmarszczki właśnie w tych obszarach.

– Szczególnie spektakularne efekty dają zabiegi przeprowadzone na skórze twarzy, która wydaje się po nich wyraźnie odmłodzona, napięta i świeża – zauważa lekarka medycyny estetycznej. – Najlepszym potwierdzeniem są zadowolone, kontynuujące terapię pacjentki, okresowo powracające do gabinetu.

Mezoterapia przede wszystkim odmładza skórę, ale stosuje się ją także w leczeniu cellulitu, rozstępów i na łysiejącą skórę głowy. Mimo że zabieg wykonuje się poprzez nakłuwanie skóry igłą, to na ogół nie utrudnia to pacjentom normalnego funkcjonowania. Pojawiające się po mezoterapii zaczerwienienie i obrzęk ustępują już po kilku godzinach. Na odświeżoną skórę praktycznie od razu po zabiegu możemy nałożyć codzienny makijaż. W celach profilaktycznych zaleca się wykonywanie 2-4 zabiegów w ciągu roku. Mezoterapię igłową można stosować już od około 25 roku życia, jednak to u pacjentek w starszych grupach wiekowych, których skóra jest wiotka i mocno odwodniona, należy spodziewać się najbardziej spektakularnych efektów – nawet już po pierwszym zabiegu.

Igła zapewnia skuteczność

Naskórek chroni nasz organizm przed szkodliwymi czynnikami środowiskowymi, ale równocześnie ogranicza możliwość dostarczenia skórze substancji odżywczych z zewnątrz. Mezoterapia igłowa została opracowana właśnie w celu ominięcia naskórka i dotarcia bezpośrednio do głębokich warstw skóry. Jak wobec tego działa mezoterapia bezigłowa, którą coraz częściej możemy znaleźć w ofercie salonów kosmetycznych?

– Pojęcie „mezoterapia bezigłowa”, to w istocie zręczny chwyt marketingowy – uświadamia dr Joanna Wójcik z gabinetu Estina, w którym wykonuje się najnowsze zabiegi medycyny estetycznej.

– Z uwagi na budowę anatomiczną i fizjologię skóry nie można oczekiwać, że substancje nałożone na jej powierzchnię będą w istotnych ilościach przenikać do środka i wywierać tam pożądane działanie, mimo zapewnień producentów sprzętu o skuteczności metod mających wspomagać przenikanie, takich jak pole elektryczne bądź fale ultradźwiękowe.

Można powiedzieć, że mezoterapia bezigłowa jest zabiegiem stricte kosmetycznym. Ostatecznie może być traktowana jako alternatywa dla osób, które boją się ukłuć, ale jej skuteczność jest nieporównywalna z prawdziwą mezoterapią. Zabiegi mezoterapii igłowej mogą być wykonywane tylko przez lekarzy, których zawodowe kwalifikacje są gwarancją bezpieczeństwa i skuteczności zabiegu.

- Mezoterapia igłowa powinna być poprzedzona zebraniem wywiadu i przebadaniem pacjenta w celu wykluczenia przeciwwskazań do przeprowadzenia zabiegu – podkreśla Joanna Wójcik.

Mezoterapii igłowej nie mają prawa wykonywać kosmetyczki ani kosmetolodzy. Oczywiście wymogi i ograniczenia nie dotyczą zabiegów wykonywanych bez użycia igły.

