

Architekt młodości

nowoczesne metody odbudowy kolagenu

Kolagen. Cudowne białko, które odpowiada za elastyczność i spójność skóry oraz regenerację jej tkanek. Niestety, wraz z upływem czasu i utratą naturalnego kolagenu skóra zaczyna się starzeć. Czy można odwrócić ten proces? O tym opowiada dr Agnieszka Lemiec z kliniki La Estetica.

Marzeniem większości kobiet jest zachowanie jak najdłużej młodego wyglądu. Czy dobry krem i unikanie słońca wystarczą. A może dojrzała skóra wymaga bardziej zaawansowanych zabiegów? I kiedy właściwie powinnyśmy rozpocząć intensywną terapię przeciwstarzeniową?



dr Agnieszka Lemiec
kliniki La Estetica

Dr Agnieszka Lemiec: Nawilżanie skóry, odpowiednia podaż snu, unikanie stresów i używek oraz nadmiernej ekspozycji na słońce, to podstawy pielęgnacji skóry. Należy jednak pamiętać, że prędzej czy później pojawią się pierwsze oznaki starzenia się skóry. Już po ok. 25 roku życia skóra zaczyna tracić cenny budulec, jakim jest kolagen. Prowadzi to do tworzenia się zmarszczek, utraty elastyczności, sprężystości i naturalnego blasku. Bardzo ważna jest profilaktyka, czyli odpowiednio wcześniej rozpoczęte uzupełnianie kolagenu. Mało inwazyjne terapie można rozpocząć po 30-35 roku życia.

Co zrobić, jeśli oznaki starzenia się skóry są już widoczne? Zostają nam inwazyjne zabiegi?

Dr Agnieszka Lemiec: Niekoniecznie. Medycyna przeciwstarzeniowa oferuje obecnie szereg bezpiecznych zabiegów, które skutecznie oddziałują na wiotką, mało elastyczną skórę i efektywnie wpływają na spłycenie, a nawet całkowitą redukcję zmarszczek. Jedną z nowości na rynku

jest terapia atelokolagenem LINERASE. To jedyny dostępny na rynku kolagen typu I, tj. najbardziej powszechnie występujący rodzaj kolagenu w naszym organizmie. Jest zarejestrowany jako materiał medyczny, który tworzy w skórze wyjątkowo sprzyjające środowisko do odbudowy tkanki łącznej. Pozwala nie tylko profilaktycznie uzupełnić kolagen, ale przede wszystkim, bez względu na wiek pacjenta czy stopień uszkodzenia skóry, przywrócić utraconą jędrność, gęstość i elastyczność skóry. Stymuluje nasze własne fibroblasty do produkcji kolagenu, ale również przyczynia się do wytwarzania nowych fibroblastów, i to już po 72 godzinach!

Na czym polega zabieg?

Dr Agnieszka Lemiec: Terapia składa się z 2- 4 zabiegów, w trakcie których lekarz podaje preparat LINERASE śródskórnym. Pierwsze efekty widoczne są już po ok 72 godzinach po zabiegu. Ostateczny efekt pojawia się po zakończeniu całej terapii i utrzymuje około roku. Zaleca się, aby profilaktycznie wykonywać 1 zabieg Linerase

co 3-4 miesiące lub powtórzyć całą terapię po 6-12 miesiącach.

Kto może skorzystać z takiej terapii?

Dr Agnieszka Lemiec: LINERASE jest bezpiecznym preparatem, który nie wywołuje alergii. Może być stosowany profilaktycznie już po 25 roku życia. Zabieg Linerase skutecznie redukuje wiotkość skóry nie tylko w okolicy twarzy, ale również całego ciała (ramiona, brzuch, uda, pośladki, okolice kolan). Ponadto terapia jest wysoce skuteczna w redukcji rozstępów oraz leczeniu blizn zanikowych i potrądzikowych. W przypadku regeneracji blizn efekty są trwałe.



La Estetica
ul. Królewiecka 28/9, Płock
tel.: 24 263 99 99, www.laestetica.pl

LINERASE
SKIN REGENERATION

Wyłącznym dystrybutorem włoskiego kolagenu LINERASE, przeznaczonego do regeneracji i odbudowy tkanek jest Beauty Derm Aesthetic, www.bdaesthetic.com.

przed



po





CERA PO LECIE

NIE MA TAKIEJ SKÓRY, KTÓRA BY DOBRZE ZNIOŚŁA NADMIAR SŁOŃCA. MOŻNA JĄ WSPOMÓC ZABIEGAMI, ALE NA CO DZIEŃ NAJLEPSZY RATUNEK DLA NIEJ TO ODPOWIEDNIO DOBRANA KURACJA KOSMETYCZNA.

TEKST: DOROTA GEPERT KONSULTACJA: DR ANNA PIWEK-LASKOWSKA/ TIMECLINIC

Po lecie wszystkie problemy cery stają się bardziej widoczne.



GDY JEST MOCNO PRZESUSZONA

Twój problem: Cera ściągnięta, zaczerwieniona, może nawet zacząć się łuszczyć, brak wilgoci widoczny jest także na powiekach.

Jaka jest przyczyna: Skóra, a szczególnie ta sucha lub wrażliwa z natury, pod wpływem słońca szybko traci dużo lipidów, czyli substancji tłuszczowych. A to one właśnie chronią ją przed utratą wody i gdy zaczyna ich brakować – pojawiają się problemy. Cera jest przesuszona i ściągnięta. Po lecie kłopoty mogą się nasilać, bo oprócz promieni UV szkodzi jej także klimatyzacja czy mocno nagrzanе powietrze.

Pielęgnacja: Jeśli myślisz, że rozwiązanie tego problemu jest bardzo proste, bo wystarczy, że sięgniesz po kremy nawilżające – masz rację, ale nie do końca. Na dzień warto stosować kosmetyki z małą zawartością kwasów owocowych, aby zmniejszyć warstwę rogową naskórka, a dopiero na noc używać kremów nawilżających, ale uzupełniających nie tylko poziom wilgoci, ale także lipidów w skórze. Dzięki wcześniejszemu działaniu kwasów, ich składniki aktywne będą miały szansę wnikać głębiej. Co najmniej raz w tygodniu znajdź czas na mocno nawadniającą maseczkę, np. z kwasem hialuronowym.

Zabiegi: Mezoterapia to zabieg numer jeden dla przesuszonej skóry. Ostrzykiwanie kwasem hialuronowym w połączeniu z glicerolem przynosi bardzo szybkie efekty, często nawet już po pierwszym zabiegu widać poprawę. Z reguły zalecana jest seria 6 zabiegów, co ok. dwa tygodnie. Gdy cera jest szorstka i łuszczy się, wcześniej warto zdecydować się na delikatny peeling, np. z kwasem azelainowym. Sprawi on, że warstwa zrogowiałego naskórka nie będzie zalegać na powierzchni skóry. Jednak nie przesuszy jej, tylko ładnie wygładzi i sprawi, że będzie miała ładniejszy kolor.



GDY SZCZYPIE I PIECZE

Twój problem: Reakcje skóry nadwrażliwej (także atopowej, z trądzikiem różowatym) czasami bardzo trudno przewidzieć. Jest podrażniona, swędzi, piecze, czerwieni się, może być też opuchnięta.

Jaka jest przyczyna: Do zaburzeń w funkcjonowaniu skóry dochodzi z bardzo różnych powodów. Na pewno na początku tej listy znajdują się stres i czynniki pogodowe (nie lubi ani słońca, ani chłodu). Potrafi zaszkodzić jej nawet nadmiar mocnej kawy czy herbaty lub napoje gazowane. Bardzo szybko podrażniają ją źle dobrane kosmetyki. Jesienią problemy mogą się nasilać, zwłaszcza gdy często opalałaś się, zmieniałaś klimat, a powróci do zawodowych obowiązków przyplaciłaś nerwami.



Reakcje skóry nadwrażliwej czy skłonnej do rumienia czasem są trudne do przewidzenia, dobrze ustawiona pielęgnacja domowa tagodzi jej dyskomfort.

Pielęgnacja: Zamiast do lekarza medycyny estetycznej, wybierz się do dermatologa. Grunt to dobrze ustawiona pielęgnacja domowa. Kosmetyki powinny przede wszystkim wzmacniać warstwę lipidową naskórka, by skóra mogła lepiej bronić się przed wszelkimi zagrożeniami zewnętrznymi. Nie powinno się ich często zmieniać, a ich skład musi być ograniczony (bez substancji zapachowych, barwników). Warto szukać w nich przede wszystkim lipidów. Bardzo dobrym źródłem lipidowych substancji łagodzących są też naturalne oleje, np. migdałowy czy jojoba. Zawsze sprawdza się też alantoina.

Zabiegi: Kobiety ze skórą nadwrażliwą często szukają zabiegów medycyny estetycznej, bo obawiają się szybszego starzenia skóry. Tylko że nie na wszystkie zabiegi mogą sobie pozwolić. Trzeba też wiedzieć, że skóra nadwrażliwa nie znosi ich dobrze, podrażnia ją często już sam krem do znieczulenia. Na pewno zawsze jest dużo bardziej opuchnięta, dużo dłużej się goi. Plan odmładzania wymaga stałej współpracy z dermatologiem, skóra musi być „wyciszona”. Służą jej wtedy wszelkie delikatne peelingi, np. na bazie kwasu migdałowego oraz zabiegi silnie nawilżające, takie jak delikatna mezoterapia. Jednak zawsze trzeba pamiętać o tym, że jeszcze kilka dni po zabiegu skóra nie będzie wyglądała dobrze. Potrzebuje znacznie więcej czasu na rekonwalescencję. O jej nadwrażliwości trzeba też zawsze uprzedzić lekarza. Dla tego często to pierwsze pytanie, które zadaje on podczas wizyty.



GDY POJAWIŁY SIĘ NOWE „PAJĄCZKI”

Twój problem: Cera jest często zaczerwieniona, pojawia się rumień.

Jaka jest przyczyna: Promienie UV to najwięksi wrogowie osłabionych naczynek. Pod wpływem wysokiej temperatury rozszerzają się i często pękają. Taka skóra źle znosi także huśtawki temperatur, które przecież nie grożą jej tylko zimą. Latem wciąż wychodzimy z klimatyzowanych pomieszczeń wprost na rozgrzane powietrze. Naczynkom szkodzą także ostre przyprawy i alkohol, których tak trudno unikać latem.

Pielęgnacja: Jeśli spotkałaś się z opinią, że kremy z serii „naczynkowych” nie działają, to nie jest do końca prawda. Oczywiście żaden kosmetyk nie sprawi, że pęknięte naczynko naprawi się samo, ale może wzmocnić skórę i załagodzić podrażnienia. Najlepiej żebyś po powrocie z urlopu odwiedziła dermatologa, który dobierze preparaty z serii profesjonalnych do stosowania w domu. W ich składzie często jest kwas azelainowy. Warto też stosować silnie kojące, łagodzące maseczki, np. w płatach. Idealnie sprawdzą się te, które zawierają algi. ➔

Zabiegi: Zamknąć naczynka laserem i po problemie? Niestety nie. Cera naczyniowa wiąże się bardzo często ze skłonnością do rumienia. Krok pierwszy to zawsze zamknięcie „pajęczków” za pomocą lasera. Po lecie często pojawiają się one na skrzydełkach nosa, a czasami wyżej, w miejscu, gdzie nos uciskają okulary i oczywiście na policzkach. Gdy nie jest ich bardzo dużo, często udaje się to już na jednym zabiegu. Walka z rumieniem jest trudniejsza, bo aby skóra przestała się czerwienić, trzeba ją wzmocnić. Najskuteczniejsze są wtedy zabiegi z głowicą laserową VPL oraz peelingi (azelainowy i RedPeel). Pomocne w „hartowaniu” skóry są też zabiegi kosmetyczne, np. Pro Heal, podczas którego za pomocą ultradźwięków wtłaczane jest serum uszczelniające naczynka, czy Cryolift – tutaj kluczową rolę odgrywa zimno, bo poprawia mikrokrążenie krwi.



GDY ZMARSZCZKI SĄ BARDZIEJ WIDOCZNE

Twój problem: Nowe bruzdy na czole, pogłębione zmarszczki w kącikach oczu.

Jaka jest przyczyna: Promienie UVA są odpowiedzialne za tzw. fotostarzenie. Podczas urlopu, gdy masz świetny humor i jesteś zrelaksowana, raczej nie przejmujesz się zmarszczkami. Jednak jesienią nagle stają się one bardziej wyraziste. Często ma na to wpływ przesuszenie skóry. A te w kącikach oczu to z reguły efekt częstego mrużenia powiek. Latem krem z filtrem jest tak samo ważny, jak okulary z dobrymi szklami.

Pielęgnacja: Na pewno jeden krem to za mało. Twoja skóra potrzebuje silnego nawilżania, więc sprawdzą się preparaty z dużą ilością kwasu hialuronowego. Ale to nie wszystko. Na noc najlepiej używać kosmetyku o działaniu odmładzającym, przeciwzmarszczkowym. Tutaj najważniejszy składnik, na który warto postawić, to witamina A, czyli retinol. Bądź cierpliwa i efekty oceniaj dopiero po kilku miesiącach. Składniki aktywne potrzebują czasu na działanie. Oprócz witaminy A w kosmetykach szukaj także C i E. Są one silnymi antyutleniaczami i skutecznie walczą z wolnymi rodnikami, które przyspieszają starzenie skóry.

Zabiegi: Promienie UVA niszczą kolagen, dlatego jesienią często martwią nas zmarszczki. O tej porze roku pielęgnację w gabinecie zacznij od mezoterapii, do której używa się koktajlu na bazie kolagenu (Linerase). Szybko poprawia on elastyczność i sprężystość skóry. Pobudza też produkcję fibroblastów. Inne zabiegi, które stymulują skórę do produkcji kolagenu, to te z użyciem lasera frakcyjnego czy fali radiowych. Dopiero gdy



kondycja skóry poprawi się, można pomyśleć o botoksie. Jad kielbasiany sprawia, że impuls z nerwu nie dochodzi do mięśnia – w ten sposób blokuje się mięśnie mimiczne, co nie dopuszcza do pogłębienia bruzd.



GDY SZPECĄ PRZEBARWIENIA

Twój problem: Niejednolity kolor cery, ciemniejsze plamki, zwłaszcza na policzkach i czole.

Jaka jest przyczyna: Skłonność do przebarwień niekiedy dziedziczymy, ale też bardzo często przykładamy się do nich same. I to właśnie latem, bo słońce wyjątkowo sprzyja tworzeniu się plam. Pokazują się one jesienią – co oznacza, że ochrona przed UV była zbyt słaba. Powstają, gdy skóra nie nadąża z produkcją melaniny, barwnika odpowiedzialnego za opaleniznę. Gromadzi się wtedy w jednym miejscu, zamiast rozkładać równomiernie, a efekt to właśnie przebarwienia.

Pielęgnacja: Przede wszystkim trzeba stosować kremy z wysokim filtrem SPF (50), nie odstawiać ich po powrocie z urlopu. Cera, która ma skłonność do przebarwień, potrzebuje ochrony przez cały rok. Groźny może być dla niej nawet krótki spacer bez odpowiedniej ochrony. Nie można też zapominać, że promienie UVA przenikają przez szyby. Dobór odpowiednich kosmetyków do stosowania w domu wcale nie jest taki łatwy. Wszystko zależy od tego, jak głębokie są przebarwienia. Najlepiej wybrać się na konsultację do dermatologa, który zaproponuje zabiegi i kremy do pielęgnacji na co dzień. Jeśli plamy są powierzchniowe, pomogą preparaty z kwasami owocowymi, kwasem glikolowym czy kojowym. Przy głębszych sprawdzają się kremy z hydrochinonem, który ma wpływ na zmniejszenie liczby melanocytów. Rozjaśniająco na skórę działają także retinoidy, np. kwas witaminy A. Takie preparaty dobrze przygotowują skórę do zabiegów profesjonalnych, trzeba stosować je zawsze według zaleceń dermatologa.

Zabiegi: Nie ma jednego zabiegu, który rozwiązuje raz na zawsze problem z przebarwieniami. Dlatego z reguły dermatolodzy proponują terapie łączone. Gdy plamki są pojedyncze, powierzchniowe, powinien pomóc laser. Gdy zmiany są głębsze, oprócz laseroterapii zaleca się peelingi. Stosuje się do nich kwasy, które zmniejszają nadmierną pigmentację, np. glikolowy, TCA czy kojowy. Z peelingów najnowszej generacji warto zwrócić uwagę na Ferulac Peel, czyli zabieg z kwasem ferulowym. Jego składniki aktywne bez problemu przenikają przez naskórek, ➤

Promieniowanie UV jest przede wszystkim odpowiedzialne za przedwczesne starzenie skóry objawiające się zmarszczkami czy przebarwieniami.

Postarzające nas zmarszczki i przebarwienia powstają głównie po ekspozycji na słońce.