Magazyn dla klientów gabinetów dermatologii i medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, wellness i beauty spa

EKSPERT Anti Aging

ISSN 1895-3654

LUTY 2006 (nr 1)

Problemy suchej skóry

Estetyczny zabieg:
Mezolift

Dla ciała i dla zmysłów:
Zabiegi relaksujące

Perły Dermatologii Estetycznej 2005:
Najlepsze kosmetyki, preparaty i zabiegi estetyczne wybrane przez dermatologów!

Dossier: Włosy
- wypadanie, łysienie, łupież, leczenie i zapobieganie

foto: serwis prasowy Imeon

SURGILIFT®
PLUS

Preparat do wykonywania mezoliftingu twarzy, szyi, dekoltu i powierzchni dłoni

W celu osiągnięcia optymalnych rezultatów, wabierz SURGILIFT® PLUS

10 lat doświadczenia w projektowaniu i produkcji środków medycznych na bazie **kwasu hialuronowego** dla potrzeb:

- okulistyki
- reumatologii
- estetyki

laboratoire
CORNEAL®
développement

www.surgilift.pl

DYSTRYBUCJA W POLSCE: Laboratorium Estetyki L.E.A. Futur, ul. Wodzisławska 6 A, 44-240 Żory
tel.: 0-32 46 99 557, fax: 0-32 46 96 326, e-mail: biuro@leafutur.pl, www.leafutur.pl

Szanowni Państwo,

Bardzo się cieszę, że mogę zaprosić do lektury pierwszego numeru Eksperta.

Idea powstania magazynu spotkała się z dużym, pozytywnym oddźwiękiem lekarzy, którzy pracują lub prowadzą własne gabinety dermatologii i medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, wellness i beauty spa.

Zauważyliśmy, iż nasi pacjenci w poczekalniach gabinetów chętniej niż broszury i ulotki dla pacjentów czytają Derma News – periodyk, który Stowarzyszenie Lekarzy Dermatologów Estetycznych wydaje dla lekarzy. Dlatego też powstał magazyn przeznaczony specjalnie dla klientów naszych gabinetów, w którym artykuły będą pisać wyłącznie eksperci.

Będziemy przedstawiać Państwu najnowsze osiągnięcia światowej dermatologii i medycyny estetycznej, będziemy prezentować i rekomendować najbardziej skuteczne i bezpieczne zabiegi oraz preparaty.

Ekspert będzie pełnił rolę przewodnika i doradcy. Mam nadzieję, że Magazyn zyska przychylność Państwa – naszych pacjentów.

dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska

Prezes Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych

Magazyn dla klientów gabinetów dermatologii i medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, wellness i beauty spa

EKSPERT Anti Aging

Pod patronatem

STOWARZYSZENIE LEKARZY DERMATOLOGÓW ESTETYCZNYCH

ZESPÓŁ EKSPERTÓW:

Dermatologia Estetyczna:

dr Barbara Walkiewicz Cyrańska, dr Małgorzata Bagłaj, dr Ewa Dawidowicz, dr Maria Noszczyk, dr Joanna Czuwara, dr Dorota Prandecka, dr Krystyna Pawełczyk-Pala, dr Urszula Kozłowska

Chirurgia plastyczna:

dr Piotr Osuch

Wellness i Beauty SPA:

Sylwia Kijas - fizjoterapeutka
Agnieszka Bieńkowska - kosmetolog

Redaktor Naczelna:

Brygida Rekowska
brygida@alterego.pl

Redakcja, Dział Reklam i Prenumeraty:
Tel.: 022 498 35 30
Fax: 022 499 74 43
tel. kom: 0 607 338 827, 0 601 33 20 33
alter@alterego.pl

Adres do korespondencji:
Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
Parkowa 13/17, lok. 125
00-757 Warszawa

www.alterego.pl

© Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego

Magazyn dla klientów gabinetów dermatologii i medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, wellness i beauty spa

EKSPERT Anti Aging

LUTY 2006 (nr 1)

W NUMERZE:

5 Estetyczny zabieg: Mezolift
dr Małgorzata Bagłaj, dr Krystyna Pawełczyk-Pala

DOSSIER: Włosy

6 Co powinniśmy wiedzieć o włosach
dr n. med. Urszula Kozłowska

8 Wpływ witamin i pierwiastków śladowych na kondycję włosów
dr Ewa Dawidowicz, dr Maria Noszczyk

12 Najczęstsze problemy z włosami
dr Dorota Prandecka

14 Zastosowanie techniki mezoterapii w leczeniu wypadania włosów
dr Małgorzata Bagłaj

15 Metody stosowane w chirurgii odtwórczej włosów
dr Piotr Osuch

ZDROWIE I URODA:

16 Problemy suchej skóry
dr Joanna Czuwara

18 Jak dbam o siebie: Ilona Felicjańska

20 Perły Dermatologii Estetycznej

22 Dla ciała i dla zmysłów
Sylwia Kijas, Agnieszka Bieńkowska

24 Ekspert poleca – Nowości kosmetyczne

WARTO POZNAĆ:

26 Maria Noszczyk

W NASTĘPNYM NUMERZE m.in.:

MARZEC 2006 (nr 2)

DOSSIER: Lasery i IPL w dermatologii estetycznej

Estetyczny zabieg: Wypełnianie zmarszczek za pomocą kwasu hialuronowego

ZDROWIE I URODA:

- Rozszerzone naczynka na twarzy i udach
- Skóra lubi witaminy: suplementy poprawiające kondycję skóry i paznokci
- Wszystko o peelingach medycznych
- Kłopoty z rozstępami

Chirurgia plastyczna: komputerowa symulacja przed zabiegiem

WARTO POZNAĆ :

- Dr Barbara Walkiewicz-Cyrańska

Złóż zamówienie na comiesięczną dostawę Magazynu do Twojego gabinetu!

Magazyn jest bezpłatny – pokrywasz tylko koszty opłaty pocztowej!

Jaką rolę pełni Ekspert w Twoim gabinecie?

Comiesięczny magazyn jest atrakcyjnym (lepszym niż ulotki reklamowe) źródłem informacji dla klientów Twojego gabinetu. Ekspert będzie pełnił rolę przewodnika po nowych zabiegach i produktach godnych polecenia. Jest też doskonałym prezentem dla stałych klientów Twojego gabinetu.

Jak zamówić większą ilość Magazynów Ekspert?

Zamówienie możesz złożyć **telefonicznie**, **przysłać pocztą**, **e-mailem** lub **faxem** na podany poniżej adres.

Pamiętaj aby podać nazwę i adres, telefon, fax, e-mail oraz nazwisko właściciela gabinetu, który zamawia Eksperta!

Ilość zamówionych co miesiąc magazynów musi być stała a zamówienie min. na pół roku. Magazyn Ekspert ma w 2006 r. – 9 wydań (od lutego do grudnia 2006 w tym nr czerwiec – sierpień łączony). Możesz wybrać następującą ilość przysyłanych co miesiąc sztuk Eksperta: 1, 10, 25, 50, 100, więcej – podaj ilość egzemplarzy.

Po złożeniu zamówienia otrzymasz fakturę na opłacenie zryczałtowanej opłaty pocztowej (sam Magazyn jest bezpłatny). Po dokonaniu przelewu, będziesz otrzymywał co miesiąc paczkę z zamówioną ilością Magazynu Ekspert.

Magazyn ukazuje się w połowie każdego miesiąca (następny numer 15 marca).

Redakcja Derma News i Ekspert:

Agencja Reklamowo-Wydawnicza Alter Ego
00-759 Warszawa, ul. Parkowa 13/17, lok.125
Tel: (22) 49 83 530, fax: (22) 4997443,
tel. kom: 0-60733 88 27, 0-60133 20 33
e-mail: alterego@alterego.pl

Konsultacja: dr **Małgorzata Bagłaj**
Centrum Dermatologii Estetycznej
i Laserowej Derma Puls
www.derma-puls.com.pl

dr **Krystyna Pawełczyk-Pala**
Sieć gabinetów Dermatologii Estetycznej Juwena
www.juwena.pl

Estetyczny zabieg: Mezolift

Mezolift to metoda stosowana w medycynie estetycznej do poprawy wyglądu zwiotczałej skóry na twarzy, brzuchu, wewnętrznej stronie ramion i ud. Jest ona obecnie różnie nazywana w Stanach i w Europie. Zabiegi stymulujące regenerację skóry – znane powszechnie w Europie i w Polsce jako mezolift, w USA znane są jako mezoglow. Nazwa zabiegu mezoglow – pochodzi od angielskiego słowa ,,glow'' oznaczającego błyszczeć, lśnić. W odniesieniu do skóry termin ten oznacza nadanie jej blasku poprzez poprawienie jej trofiki (odżywienia). Efekt taki można uzyskać dzięki wprowadzeniu do skóry za pomocą zastrzyków podskórnych różnych substancji wpływających na lepsze nawilżenie i odżywienie skóry, jej rozjaśnienie, poprawę mikrokrążenia oraz wzrostu jędrności skóry poprzez stymulację kolagenu. Substancje używane do zabiegu mezoglow (nazywanego potocznie mezolift) to kwas hialuronowy, krzemionka organiczna, oligoelementy, witaminy, kwas glikolowy, retinol i antyoksydanty.

Zabiegi mezoliftu z użyciem kwasu hialuronowego

Niestabilizowany kwas hialuronowy, pochodzenia niezwierzęcego, jest najczęściej wykorzystywany do mezoliftu skóry twarzy, szyi, dekoltu oraz rąk. Powoduje wzmocnienie sieci cząsteczkowej skóry i w związku z tym wzmacnia jej zdolność utrzymywania wody oraz barierę ochronną wobec wolnych rodników, odpowiedzialnych za powstawanie uszkodzeń. Zabiegi przeważnie wykonywane są na: twarz, szyję, dekolt, wierzchnią część dłoni. Ostatnio coraz bardziej popularne jest ostrzykiwanie skóry łokci i kolan, która jest sucha i nieładna. Preparatem nowej generacji wykorzystywanym do tego typu zabiegów jest **Surgilift**.

Kwas hialuronowy wstrzykuje się w połączenie skórno-naskórkowe lub w powierzchowną warstwę skóry właściwej, techniką płytkich nakłuć seryjnych na głębokość 1 lub 2 mm co około 0,5 cm. Wykonywane jest to ręcznie lub za pomocą specjalnego pistoletu. Przebieg terapii jest uzależniony od wieku, stanu skóry i oczekiwań pacjenta. Czasami trzeba wykonać kilka sesji, aby uzyskać zamierzony rezultat. Pomiędzy sesjami zalecana jest przerwa trwająca około 2 tygodni. Zabiegom z kwasem hialuronowym mogą poddać się wszyscy, którzy chcą szybko poprawić wygląd i kondycję skóry.

Zabiegi poleca się szczególnie osobom:

• palącym papierosy • ze zmęczoną skórą • po złuszczaniu naskórka (dermabrazji, peelingach medycznych) • narażonym na działanie słońca lub mrozu przez dłuższe okresy • po porodzie.
Zabiegi można wykonywać o każdej porze roku.

Niedogodności, które mogą wystąpić w trakcie zabiegów:

- ból podczas wstrzyknięć – można go jednak wyeliminować poprzez wcześniejsze zastosowanie środka znieczulającego (np. kremu EMLA);
- rumień, obrzęk – występuje bezpośrednio po zabiegu, jest to reakcja skóry na nakłuwanie;
- bardzo rzadkie stany alergiczne objawiające się rumieniem, ustępujące samoistnie po kilku minutach lub godzinach;
- siniaki, krwiaki – ryzyko zmian wzrasta w przypadku stosowania bezpośrednio przed zabiegiem leków wpływających na proces krzepnięcia krwi (np. aspiryny).

Uwaga: W przypadku tendencji do powstawania krwiaków warto zarezerwować sobie 2-3 dni na doprowadzenie skóry do formy.

Przeciwwskazania do mezoliftu:

• alergia • ciąża, okres karmienia piersią • cukrzyca • stany zapalne na skórze • opryszczka • skóra źle tolerująca iniekcje (skóra naczynkowa, ryzyko powstawania zwłóknień) • choroba nowotworowa • stosowanie leków przeciwkrzepliwych • przebyte choroby takie jak: skłonności do nadmiernego powiększania się blizn, choroby układu immunologicznego, choroby wywołane przez paciorkowce, immunoterapia. ■

Autor: dr n. med. **Urszula Kozłowska**
Klinika Dermatologii i Wenerologii
Akademii Medycznej w Warszawie
www.melitus.pl

Co powinniśmy wiedzieć o włosach

foto: serwis prasowy Inneov

Mimo ogromnego postępu w badaniach nad czynnikami wpływającymi na wzrost i kondycję włosów, naukowcy wciąż szukają skutecznych sposobów na rozwiązanie problemów związanych z nadmiernym wypadaniem włosów.

Włosy powstają w bardzo złożonych pod względem budowy i funkcji strukturach, zwanych mieszkami włosowymi. Występują one prawie na całej skórze ciała (wyjątkiem są wargi, dłonie i podeszwy stóp, okolice ujść narządów moczowych, płciowych i odbytu).

Całkowita liczba mieszków włosowych – ok. 5 ml (w tym ok. 100-150 tys. na skórze owłosionej głowy) – ustala się już między 9. a 22. tygodniem życia płodowego i pozostaje niezmieniona do końca życia. Szybkość wzrostu włosa (ok. 1 cm na miesiąc na skórze głowy) wykazuje znaczne różnice w zależności od typu mieszka, okolicy ciała, płci, wieku, zabiegów higienicznych pobudzających fazę wzrostu (np. depilacja) oraz pór roku. Średnica łodygi włosa długiego (czyli ostatecznego) na skórze owłosionej głowy wynosi średnio ok. 0,08 mm, a włosa mieszkowego o połowę mniej, i może wahać się w zależności od płci i wieku.

Jak zbudowane są włosy?

Włosy wyrastają z korzenia usadowionego wewnątrz mieszka włosowego. Korzeń ma kolbowate rozszerzenie, zwane potocznie **cebulką włosową**, w której znajdują się bardzo aktywne **komórki macierzy włosa**. Komórki te to nasza osobista wytwórnia włosów odpowiedzialna za ich codzienny wzrost. Intensywnie się dzielą, podlegają różnicowaniu, zmieniając swą budowę – tj. wydłużają się, spłaszczają oraz rogowacieją. Dzięki temu powstaje widoczna długa część włosa zwana jego łodygą. Jest ona zbudowana z trzech warstw zrogowaciałych komórek.

Pierwsza to **rdzeń włosa**. Druga jest tzw. **warstwą korową**, która stanowi trzon konstrukcyjny łodygi. Ta warstwa włosa najbardziej wpływa na jego elastyczność i wytrzymałość. Składa się z wydłużonych komórek zbudowanych z keratyny. Każda z nich zawiera ziarna pigmentu – melaniny – barwnika decydującego o kolorze włosów, a także niewielkie ilości

wody. Trzecią częścią łodygi, najbardziej zewnętrzną, jest tzw. **osłonka włosa**. W jej skład wchodzą warstwy cienkich, spłaszczonych komórek poukładanych jak rybie łuski i chroniących włosy przed czynnikami zewnętrznymi.

Odżywianiu ,,cebulki'' włosa służy tzw. brodawka, na której jest osadzona. W brodawce włosa znajdują się naczynia krwionośne, z których, jak z ,,portu dostawczego'' – komórki macierzy czerpią substancje odżywcze i budulcowe do swoich podziałów. Komórki te należą do najszybciej namnażających się w organizmie człowieka, co objawia się widocznym dla oczu przyrostem włosów.

Informacje dodatkowe:

Wzrost włosa jest możliwy dzięki prawidłowej współpracy pomiędzy dwiema najważniejszymi strukturami mieszka: komórkami macierzystymi, które na początku okresu wzrostu dają nową generację komórek potomnych przekształcających się w macierz oraz fibroblastami brodawki włosa, które instruują komórki macierzy do produkcji włosa i jego pochewki.

W każdym mieszku następują kolejno po sobie trzy okresy, które pojawiają się naprzemiennie i zostały nazwane cyklem włosowym :

- faza anagenu, czyli wzrostu włosa;
- katagenu (tzw. inwolucji mieszka, czyli zamiera nia) – gdy mieszek przestaje rosnąć, a jego dolna część zanika;
- telogenu, czyli spoczynku – gdy włos jest ledwo zaczepiony na mieszku i wypada z błahego powodu, np. przy myciu lub czesaniu.

Uważa się, że w ciągu życia człowieka mieszek może przechodzić cykl włosowy średnio 20-30 razy. Długość trwania poszczególnych faz jest zmienna dla różnych typów mieszków, różni się w zależności od płci i okolicy ciała. Przyjmuje się, że dla włosów ostatecznych anagen wynosi 2-7 lat (średnio 3-4 lata), katagen – kilka tygodni (ok. 2) i telogen – kilka miesięcy (2-4).

Cykl włosowy podlega złożonemu procesowi regulacji. Wydaje się, że najważniejszą rolę odgrywają te same mechanizmy regulacyjne, które prowadzą do powstania mieszka włosowego w życiu płodowym. Naukowcy prześcigają się w ustaleniu, jakie geny są odpowiedzialne za fazę wzrostu włosa. Istnieją teorie, że ważną rolę może odgrywać np. białko WNT i związane z nim inne drogi przekazywania sygnału w komórkach (m.in. sonic hegdehog). Na regulację cyklu włosowego znacząco mogą wpływać także hormony, cytokiny, czynniki wzrostowe (m.in. VEGF – czynnik wzrostu śródbłonka, odpowiadający za zaopatrzenie brodawki włosa w substancje odżywcze) i inne.

Czy wiesz, że:

- Większość z nas ma ok. 100-120 tys. włosów. Każdy włos co trzy dni wydłuża się o 1 mm, czyli około 12-15 centymetrów rocznie.
- Włos żyje przeciętnie trzy do czterech lat. Następnie przestaje rosnąć, po czym wypada i jest to zupełnie naturalne. Każdego dnia tracimy ok. 60-100 włosów. U kobiet zwykle włosy żyją nieco dłużej niż u mężczyzn.
- Ilość i jakość włosów zależą od wielu czynników – wieku, płci, pielęgnacji, sposobu odżywiania i trybu życia. Niezwykle istotne znaczenie mają także względy etniczne, np. Murzyni mają grube i kręcone włosy, Azjaci sztywne i trudne do układania, a Europejczycy – najcieńsze i najbardziej delikatne, przy tym najbardziej zróżnicowane pod względem koloru i rodzaju.
- Statystycznie najwięcej włosów mają naturalne blondynki, jednak ich włosy są najcieńsze. Włosy rude są najgrubsze, ale jest ich mniej niż innych, bo średnio ok. 90 tys. Włosy brązowe są średnio grube i średnio gęste.
- Kolor włosów określa pigment zwany melaniną, który występuje w dwóch postaciach – pigmentu w kolorze brązowo-czarnym oraz w kolorze pomarańczowo-czerwonym. Od ilości każdego z tych barwników oraz od ich proporcji zależy oryginalny kolor włosów. Na przykład włosy blondynek zawierają znacznie mniej brązowo-czarnej melaniny niż włosy brunetek. Włosy rude mają zdecydowaną przewagę pigmentu pomarańczowo-czerwonego nad czarnym.
- Pigment wpływa na kondycję włosów. Obfitość melaniny, zwłaszcza brązowo-czarnej zapewnia nie tylko wyrazisty kolor włosów, ale spełnia również rolę ochronną. Pigment pochłania promieniowanie ultrafioletowe i neutralizuje wolne rodniki – osłaniając tym włosy przed szkodliwym działaniem słońca czy lamp w solarium. Stąd u ludów żyjących w tropikach, gdzie nasłonecznienie jest bardzo silne, spotykamy (dzięki przystosowaniu się) kruczo czarne włosy z bardzo dużą ilością pigmentu. Włosy jasne czy rozjaśniane, które mają mało melaniny, są bardziej podatne na uszkodzenia wskutek promieniowania ultrafioletowego. Dlatego nie zaleca się rozjaśniania włosów kobietom, które lubią się opalać. Wskazana jest też ostrożność z ekspozycją na słońce u naturalnych blondynek, z jasną karnacją. ■

Autor: **Ewa Dawidowicz**, lekarz dermatolog
Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm
www.viva-derm.pl
Maria Noszczyk, dr n. med.
Instytut Kometyki Lekarskiej i Pielęgnacyjnej Melitus
www.melitus.pl

Wpływ witamin i pierwiastków śladowych na kondycję włosów

Zdrowie i wygląd naszych włosów zależą od wielu czynników. Jednym z najważniejszych elementów w staraniach o ich dobrą kondycję, jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych.

Od tego, czy organizm otrzyma w codziennej diecie odpowiednią ilość składników pokarmowych zależy nasze zdrowie. Jednym z warunków ładnego wyglądu włosów jest szybka odnowa tkanek. Proces ten powoduje wzmożone zapotrzebowanie na rozmaite składniki odżywcze, które nie zawsze są dostarczane z krwią w wystarczających ilościach. Dla kondycji włosów ważne są aminokwasy siarkowe – ich główny budulec. Niezwykle istotne są też wzmacniające mikroelementy: żelazo (likwiduje łamliwość), miedź (zapewnia żywy, naturalny kolor) i cynk (dodaje włosom elastyczności).

Wpływ na wzrost i wygląd włosów mają też witaminy, szczególnie z grupy B. Wszystkie te elementy powinny każdego dnia znaleźć się w składnikach naszego pożywienia. Ponieważ niewiele osób przestrzega prawidłowej diety dostarczającej organizmowi substancji koniecznych do funkcjonowania, chcąc zapewnić włosom i paznokciom zdrowie i urodę, lekarze dermatolodzy zalecają używanie odpowiednio dobranych kosmetyków pielęgnacyjnych oraz suplementację doustną.

Suplementacja, czyli wzbogacanie, to dostarczanie organizmowi tych składników, które z różnych powodów nie występują w naszej diecie. W przypadku widocznego osłabienia włosów codzienna suplementacja zapewniająca stały dopływ witamin, minerałów i mikroelementów, jest idealnym środkiem wspomagającym, a niekiedy wręcz warunkiem powrotu do ich prawidłowej kondycji. Znaczenie składników mineralnych dla organizmu jest bardzo ważne także z powodu ich niezwykłej zdolności chelatowania, czyli tworzenia związków z innymi substancjami. Związki te są dwufunkcyjnymi substancjami chemicznymi. Ich dwufunkcyjność polega na możliwości przyłączania do siebie i dostarczania organizmowi wartościowych substancji, oraz – po przyłączeniu do siebie – zabierania z powrotem substancji zbędnych lub toksycznych. Dzięki chelatacji dany składnik lub preparat wchłania się w 80%, podczas gdy zwykłe produkty w 1-60%.

Chelatacja (z grec. chele – szpon, szczypce kraba) to proces wiązania pierwiastków metalicznych (jonów metali ciężkich, co najmniej dwuwartościowych) przez kwasy organiczne, tj. substancje chelatujące. Związek organiczny otacza jony metalu jak „szczypce" i przyjmuje wolne pary elektronów danego jonu. Wzorcowymi chelatorami przekształcającymi pierwiastki w substancje łatwo

przyswajalne są aminokwasy.

Naturalnym związkiem chelatowym jest np. hemoglobina posiadająca chelatujący jon żelaza. Pierwiastki są pobierane z chelatów stosownie do zapotrzebowania i kierowane do procesów metabolicznych. Potencjalnie szkodliwy nadmiar wraz z nieaktywnym chelatem opuszcza organizm. Dzięki temu chelatowanie zabezpiecza także przed toksycznością.

Proces chelatacji umożliwia także cyrkulację biopierwiastków (mikro- i makroelementów), czyli ich wchłanianie, transport oraz magazynowanie, w trakcie którego składniki mineralne przyjmują najbardziej przyswajalną postać. Ich biodostępność jest wówczas do 10 razy większa niż w innych formach. Minerały w formach chelatowych są ponadto odporne na działanie substancji ograniczających ich przyswajanie przez organizm.

JAK ODŻYWIAĆ WŁOSY?

Najważniejsze pytania i odpowiedzi:

1. Co sprawia, że włosy są mocne?

Ludzki włos jest długi i cienki, więc aby się nie złamać i jednocześnie osłonić przed czynnikami atmosferycznymi, powinien być sprężysty i silny. Ważną rolę wzmacniającą odgrywa siarka, która jest organizmowi dostarczana głównie w postaci przyswajalnych białek. Najbardziej wartościowe są białka zawierające w swoim składzie dwa niezbędne człowiekowi aminokwasy siarkowe – cystynę i metioninę. Podstawą konstrukcji włosa jest cystyna – stanowiąca zwykle 17% jego składu i metionina – 0,5% składu włosa. Dzięki tym aminokwasom możliwe jest powstanie ,,wiązań dwusiarczkowych'', które są włączane w keratynową konstrukcję włosa i pełnią w niej rolę wzmocnień oraz nadają mu prawidłową budowę przestrzenną. Mają też wpływ na wygląd naszych włosów, ,,decydują'', czy są one proste, czy skręcone, cienkie albo grube.

Umiarkowane ilości obu aminokwasów można znaleźć w pokarmach zawierających dużo białka, np. w mięsie i jego przetworach, jajach, rybach. Znaczące ilości cystyny zawierają także produkty zbożowe i rośliny strączkowe, np. zarodki pszenne, soja, płatki owsiane, otręby pszenne, itp.

Warto wiedzieć, że te aminokwasy nie mogą być magazynowane ,,na zapas'' i dlatego ich niedobór odbija się szybko na kondycji włosów.

2. Jakie substancje wpływają na kondycję i wygląd włosów?

Na zdrowie i ładny wygląd naszych włosów duży wpływ mają biopierwiastki: żelazo, cynk, miedź, jod oraz liczne witaminy.

• Jony żelaza są nierozerwalnie związane z tzw. oddychaniem komórkowym dostarczającym energii komórkom macierzy (dzięki ich podziałom i różnicowaniu się powstaje włos). Są też niezbędne do działania enzymu wpływającego pośrednio na prawidłowość i częstość podziałów komórek macierzy, co decyduje o prawidłowej budowie i tempie wzrostu włosów. Szczególnie zagrożone deficytem żelaza są kobiety. Obfite krwawienia miesiączkowe, okres ciąży i ,,ubogożelazowa'' dieta mogą u nich dość szybko doprowadzić do niedoboru tego mikroelementu. Wskutek braku żelaza włosy stają się cienkie, łamliwe i ulegają przerzedzeniu.

• Cynk uaktywnia enzymy kontrolujące metabolizm białek zawierających wiązania dwusiarczkowe potrzebne do budowy włosa. Wpływa też na gospodarkę witaminą A, a przecież ta witamina ma znaczący wpływ na proces keratynizacji naskórka, jak też na stan włosów i paznokci. Jej długotrwały niedobór powoduje początkowo zahamowanie wzrostu, później przerzedzanie się włosów, zaś w skrajnych przypadkach może doprowadzić do całkowitego wyłysienia.

• Miedź wzmacnia włosy. Od jej obecności zależy wzrost prawidłowej struktury rogowej włosa. Niedostatek miedzi skutkuje np. zbyt małą liczbą ,,mostków dwusiarczkowych'', które, jak już wiemy, wzmacniają siłę i sprężystość włosów. W konsekwencji włosy stają się słabe i poskręcane. Co więcej, w przypadku niedoboru miedzi w organizmie dochodzi do zaburzeń w gospodarce żelazem. Może to jeszcze bardziej niekorzystnie odbić się na stanie naszych włosów.

Obfitość łatwo przyswajalnego żelaza możemy znaleźć w czerwonym mięsie, wątrobie, jajach i podrobach. W tych samych potrawach znajdziemy również dużo cynku i miedzi. Trzeba jednak uważać, gdyż mięso, zwłaszcza podroby, zawierają znaczne ilości tłuszczów zwierzęcych, w tym cholesterolu zagrażającego miażdżycą. Toteż dla wielu osób dobrym sposobem ominięcia tej pułapki dietetycznej będzie wysokiej jakości preparat odżywczy zapewniający włosom i paznokciom niezbędną im ilość żelaza, cynku oraz miedzi.

3. Jakie witaminy są ważne dla zdrowia i urody naszych włosów?

Szczególnie ważne dla włosów są **witaminy z grupy B**, które wspomagają wzrost włosów, chronią je przed chorobami oraz niekorzystnym oddziaływaniem czynników atmosferycznych i środowiskowych.

Witaminy B_1 i B_6 ułatwiają wchłanianie aminokwasów w układzie pokarmowym. Witaminy te (wraz z witaminą A) wspomagają odżywianie komórek macierzy włosa oraz są jednym z kilku najważniejszych czynników pobudzających wzrost i warunkujących poprawną budowę włosów. Witaminy z grupy B zapobiegają łojotokowi i związanym z tym zmianom zapalnym skóry, osłabiającym włosy. Warto wiedzieć, że przetłuszczanie się włosów może być spowodowane brakiem tych witamin w diecie.

Duże znaczenie w dbaniu o zdrowie naszych włosów ma **prowitamina B_5 - kwas pantotenowy**. Odgrywa ona podstawową rolę podczas podziałów komórek w mieszku włosowym, dlatego jej obecność jest niezbędna do prawidłowego wzrostu włosów. Witamina ta jest ponadto jednym z naturalnych składników elementów budulcowych włosa odpowiedzialnych za jego własności mechaniczne (np. siłę i sprężystość). Jest też ważnym składnikiem spoiwa wypełniającego przestrzenie międzykomórkowe i utrzymującym odpowiednią wilgotność włosów.

Witamina B_5, czyli kwas pantotenowy, występuje w naturze najczęściej w postaci związanej z innymi substancjami, jako koenzym A. Najwięcej koenzymu A możemy znaleźć w wątrobie, mleku, żółtkach jaj, drożdżach, otrębach ryżowych, preparatach pszczelich. Aby zapewnić sobie obfitość koenzymu, trzeba włączyć do diety znaczne ilości tych produktów, co nie zawsze jest realne. Dlatego cennym uzupełnieniem może być przyjmowanie preparatów zawierających prekursor witaminy B_5 – Depantenol lub pochodne kwasu pantetonowego, np. pantotenian wapnia.

Jaką rolę spełnia osłonka włosa?

Jak już wiemy, w skład osłonki włosa wchodzą pojedyncze warstwy cienkich komórek. Warstw jest od 5 do 10. Składają się one ze spłaszczonych i poukładanych jak rybie łuski zrogowaciałych komórek, które są zakonserwowane i posklejane ze sobą specjalnymi substancjami tłuszczowymi, tworzącymi spoiwo międzykomórkowe. Przykładem takiej substancji są m.in. odkryte stosunkowo niedawno **ceramidy**, które stanowią najważniejszy składnik tego spoiwa. Uzyskana dzięki temu szczelna osłona zapewnia włosom skuteczną ochronę przed czynnikami zewnętrznymi – promieniowaniem słońca, kurzem, wiatrem, itp.

Jeśli spoiwo międzykomórkowe nie jest uszkodzone, półprzezroczyste komórki osłonki są płasko poukładane i dobrze przylegają do siebie, tworząc gładką powierzchnię włosa. Dzięki temu silnie odbijają światło, co nadaje włosom piękny połysk i dobrze uwidacznia żywy kolor pigmentu. Kiedy łuskowate komórki osłonki są pozbawiane substancji spajających – np. wskutek częstych kąpieli słonecznych lub morskich, częstego mycia złej jakości szamponami czy chemicznego rozjaśniania – dochodzi do zachwiania równowagi wodno-tłuszczowej włosów. Osłonka staje się nieszczelna, a włosy – przesuszone, szorstkie, matowe, trudne do rozczesywania i ułożenia. Przedłużanie się złego stanu osłonki naraża na zniszczenie keratynę warstwy korowej, co jest równoznaczne z uszkodzeniem konstrukcji nośnej włosów. Objawami tego typu uszkodzenia jest rozczepianie się włosów i ich łamliwość.

Jak zapobiec nadmiernemu wysuszeniu włosów przez mikroklimat naszych mieszkań, słońce i zbyt częste kąpiele?

W miarę możliwości należy unikać wpływu tych szkodliwych czynników. Gdy jednak jesteśmy na nie narażeni, należy się ratować nienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Obfitują w nie oleje roślinne, np. olej z ciesiołka, ogórecznika, lnu itp. Tłuszcze te służą organizmowi do wytworzenia ceramidów warstwy rogowej naskórka oraz spoiwa międzykomórkowego osłonki włosa, które pełnią rolę bariery ochronnej. Warstwa ochronna nadaje włosom piękny blask i wygląd. Chroni też skórę i włosy przed nadmiernym wysuszeniem.

Jak wzmocnić nadmiernie przesuszone włosy?

Pomocne dla osłabionych i wysuszonych słońcem włosów są witaminy A i E. Witamina A przyspiesza cykl odnowy komórkowej i wpływa na poprawną budowę keratyny, z której zbudowane są włosy.

Witamina E jest silnym antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki, co chroni naczynia włosowate, zaopatrujące włosy w składniki odżywcze, przed uszkodzeniem. Co więcej, witamina ta rozszerza cienkie naczynia włosowate, dzięki temu łatwiej można dostarczyć im niezbędnych składników przez krew. Obie witaminy – A i E – przeciwdziałają też starzeniu się skóry.

■

Revalid®

efekt kobiecości

blask zdrowych włosów
błysk mocnych paznokci

nowość!

Revalid® szampon, balsam, krem, tonik

pełna ochrona włosów, linia preparatów
z naturalnych wyciągów i z aminokwasami
o potwierdzonych właściwościach leczniczych

Revalid® kapsułki

preparat uzupełniający niedobory witamin
i aminokwasów, stosowany przy wypadaniu włosów
i w celu wzmocnienia paznokci

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. Produkt złożony, postać kapsułki. Podmiot odpowiedzialny: Ewopharma International sro.

Autor: dr **Dorota Prandecka**
Lasermed – Centrum Dermatologii Laserowej i Przeszczepiania Włosów
www.lasermed.pl

Najczęstsze problemy z *włosami*

Nasze włosy nieustannie narażone są na działanie wielu, często niekorzystnych, czynników. Kondycję włosów i paznokci osłabiają między innymi: stres, zła dieta, zaburzenia hormonalne czy przyjmowanie niektórych leków, ale także zbyt częste przeprowadzanie zabiegów upiększających.

Włosy przesuszone i łamliwe:

Włosy stają się matowe, pozbawione sprężystości i łamliwe najczęściej w wyniku mechanicznego uszkodzenia włosów przez czynniki zewnętrzne, min: stosowanie dużej ilości produktów kosmetycznych, np. preparatów do stylizacji włosów, zbyt ciasnych spinek, lokówek, a nawet nieodpowiedniego grzebienia.

Najczęstsze przyczyny przesuszania i łamliwości włosów to:

- Niewłaściwe (np. zbyt częste) mycie włosów, szczególnie przy użyciu zbyt agresywnie działających preparatów, może powodować łamliwość i suchość włosów.
- Częste używanie farb do koloryzacji włosów. Farby ciemne – zmieniające barwę włosów w trwały sposób mogą naruszać ich strukturę, natomiast preparaty rozjaśniające, takie jak woda utleniona, osłabiają włos utleniając melaninę.
- Zbyt długie i częste opalanie powoduje, że włosy jaśnieją, tracą swój naturalny ochronny barwnik – melaninę. Nadmierna ekspozycja na działanie promieniowania słonecznego powoduje uszkodzenie substancji tłuszczowych osłonek włosów oraz wzmacniających „mostków dwusiarczkowych", powodując łamliwość i utratę elastyczności włosów.
- Włosy rozjaśniane, pozbawione melaniny, są bardziej podatne na uszkodzenia pod wpływem promieniowania ultrafioletowego.
- Zbyt długie działanie płynów do trwałej ondulacji bądź za wysokie ich stężenie mogą spowodować uszkodzenie struktury włosów, powodując ich łamliwość.
- Używanie suszarki, lokówek czy ciasne splatanie warkocza również mogą być przyczyną łamliwości i wypadania włosów.

Włosy przetłuszczające się

Przetłuszczające się włosy są trudne do pielęgnacji. Łojotok, czyli przetłuszczająca się skóra, jest wynikiem nadmiernej pracy gruczołów łojowych. Dotyczy to zarówno skóry twarzy – głównie czoła, okolic nosa i brody oraz owłosionej skóry głowy.

Ważną rolę w regulacji tego procesu odgrywają hormony. Androgeny pobudzają wydzielanie łoju, a estrogeny hamują. Najważniejszym jednak czynnikiem determinującym nasilenie łojotoku jest predyspozycja genetyczna. Jest to problem, z którym borykamy się niestety całe życie, chociaż u osób starszych łojotok ma tendencję do zmniejszania się.

Łojotok sprawia sporo kłopotów latem, zwłaszcza że często idzie w parze z nadmiernym poceniem. Zimą natomiast zwiększa skłonność do przetłuszczania włosów, gdyż w niskiej temperaturze otoczenia następuje skurcz malutkich mięśni skóry, który powoduje opróżnienie gruczołów łojowych.

Przetłuszczaniu skóry owłosionej głowy często towarzyszy łupież, czyli żółte, tłuste, nawarstwione

łuski a czasem nawet strupy. Do tego często dołącza się stan zapalny – zaczerwienienie i swędzenie. Wzmożona wydzielina łojowa jest dobrą pożywką dla wielu bakterii i grzybów. W części przypadków przetłuszczania skóry owłosionej głowy dochodzi do wypadania włosów, tzw. łysienia łojotokowego.

Łojotok predysponuje do wielu chorób skóry, między innymi do łojotokowego zapalenia skóry. Leczenie ogólne przeciwłojotokowe powinno być przeprowadzone pod kierunkiem lekarza. Zalecane jest przyjmowanie w dużych dawkach przez wiele miesięcy witamin PP, B_2, C oraz cynku.

Do mycia głowy – jeśli istnieje taka potrzeba nawet codziennie – poleca się specjalne szampony, które zawierają substancje przeciwłojotokowe: siarkę, selen, kwas salicylowy, ichtilol, dziegcie i przeciwdrożdżakowe – Pityronian cynku, ketokonazol, oktopirox. Szampony takie są dostępne w aptekach.

Łupież

Łupież to dosyć powszechnie występująca choroba skóry głowy charakteryzująca się otrębiastym łuszczeniem naskórka. Wyróżniamy dwa rodzaje łupieżu, dające różne objawy i wymagające nieco innego sposobu postępowania leczniczego.

- **Łupież zwykły**

Skóra głowy jest sucha, może występować świąd, któremu nie towarzyszy stan zapalny. Ze skóry głowy odrywają się białe lub szare drobne łuski widoczne na ubraniu. Do występowania tego typu łupieżu mogą przyczyniać się: zbyt częste mycie głowy, suszenie suszarką i częste zabiegi upiększające (trwała, farbowanie, kosmetyki do stylizacji). Zaostrzenie choroby zwykle następuje jesienią i zimą, gdy przebywamy w zbyt suchych, ogrzewanych pomieszczeniach a na zewnątrz nosimy czapki. W leczeniu tego typu łupieżu wystarczy zastosować odpowiedni szampon leczniczy, czasem pomaga ograniczenie częstości mycia głowy oraz natłuszczanie głowy olejkami.

- **Łupież tłusty**

Występuje silny łojotok skóry głowy, któremu towarzyszy świąd, sypiące się ze skóry głowy łuski mają kolor żółtawy.

Uważa się, że przyczyną powstawania łupieżu tłustego może być zakażenie grzybami Pitorysporium ovale rozwijające się na podłożu łojotokowego zapalenia skóry. Zaleca się stosowanie specjalnych preparatów leczniczych ograniczających rozwój tych szkodliwych drobnoustrojów. W przypadku łupieżu tłustego wskazane jest częste mycie głowy specjalnymi szamponami przeciwłojotokowymi, złuszczającymi i przeciwgrzybiczymi.

Uwaga!
W aptekach jest obecnie duży wybór środków leczniczych i pielęgnacyjnych, które można kupić bez recepty. W przypadku uporczywego łupieżu warto jednak udać się po poradę do dermatologa, który po rozpoznaniu typu łupieżu zaleci odpowiednie preparaty.

Nadmierne wypadanie włosów

Za normę uważa się wypadanie ok.100 włosów dziennie i jest to związane z naturalnym cyklem życia włosów. O zwiększonym wypadaniu włosów możemy mówić w przypadku zaburzenia równowagi pomiędzy wypadaniem i odrastaniem włosów, kiedy gołym okiem widzimy, że włosów jest wyraźnie mniej. W takim przypadku warto zwrócić się do dermatologa o zdiagnozowanie przyczyny i wyboru działania terapeutycznego, gdyż nie leczone wypadanie włosów może doprowadzić do łysienia.

Łysienie

Występuje na ograniczonej powierzchni lub obejmuje całą owłosioną skórę głowy.

Łysienie może mieć charakter:

1. przejściowy, tzn. ustępuje po usunięciu przyczyny wywołującej je, np. niedokrwistość, leki przeciwnowotworowe, przeciwkrzepliwe, przeciwtarczycowe, grzybica
2. trwały – po urazie, po oparzeniu, po naświetlaniu promieniami rtg, po głębokim zakażeniu czy łysienie typu męskiego.

Odrębnym typem łysienia, o nieprzewidywalnym przebiegu, jest łysienie plackowate. Nieznana jest jego przyczyna. Często dotyczy osób młodych. Polega na powstawaniu ognisk zupełnie pozbawionych włosów zwykle w kształcie okrągłym – stąd nazwa. Istnieje jego odmiana polegająca na całkowitym wypadnięciu wszystkich włosów z całego ciała. Leczenie łysienia plackowatego jest bardzo trudne, zwykle bezskuteczne.

Najczęstszym typem łysienia, bo dotyczącym ok. 90% wszystkich jego przypadków, jest łysienie typu androgenowego Przyczyną tego łysienia zwykle nie są zaburzenia hormonalne, ale genetycznie uwarunkowana wrażliwość cebulek włosowych na prawidłową ilość hormonów męskich – androgenów u mężczyzn i kobiet. Androgeny u tych osób działają destrukcyjnie na cebulki włosowe i powodują wypadanie włosów. Dobre efekty w przypadku łysienia androgenowego dają zabiegi mezoterapii. Bardzo trudne jest leczenie łysienia typu męskiego. Jedyną skuteczną metodą u mężczyzn są leki antyandrogenowe – blokujące wpływ hormonów na cebulki oraz przeszczepy włosów. Kobiety mające problem z łysieniem powinny skorzystać z porady endokrynologa. ■

Autor: dr **Małgorzata Bagłaj**
Centrum Dermatologii Estetycznej
i Laserowej Derma Puls
www.derma-puls.com.pl

Dr Bagłaj za pomocą pistoletu do mezeterapii wykonuje zabieg na skórze owłosionej głowy.

Zastosowanie techniki mezoterapii w leczeniu wypadania włosów

Mezoterapia to często stosowana w dermatologii estetycznej metoda poprawiająca wygląd skóry. Jest wykorzystywana w leczeniu cellulitu, rozstępów. Dobre efekty przynosi w terapii profilaktycznej łysienia. Mezoterapia polega na wstrzykiwaniu w odpowiedni fragment skóry specjalnie przygotowanej, odpowiednio dobranej do potrzeb pacjenta, mieszanki składników odżywczych (tzw. koktajli). Mieszanka wstrzykiwana jest w okolice mieszka włosowego za pomocą strzykawki z bardzo cienką igłą lub przy użyciu specjalnego aparatu, który aplikuje preparat pojedynczymi lub seryjnymi wkłuciami. Daje to możliwość precyzyjnego, miejscowego podania niewielkiej ilości leku, co zwiększa jego działanie terapeutyczne.

Leczenie wypadania włosów to proces długotrwały i trudny. Na efekt zahamowania wypadania włosów trzeba czekać kilka tygodni lub miesięcy, a na zwiększenie ilości włosów oraz poprawienie ich struktury – jeszcze dłużej.

Mezoterapię w leczeniu wypadania włosów często stosuje się jako metodę komplementarną do terapii doustnej i/lub leczenia zewnętrznego. Efekt leczenia zależy także od przyczyny wypadania włosów i rodzaju łysienia. Aby zminimalizować odczucie bólu związanego z iniekcjami, podczas zabiegu stosuje się kremy, żele lub aerozole znieczulające. Również wykonanie mezoterapii z wykorzystaniem pistoletów minimalizuje odczucie bólu oraz pozwala na szybkie i precyzyjne wykonanie zabiegu, nawet jeśli ostrzykiwana powierzchnia jest dość duża. Do zabiegu używa się gotowych mieszanin substancji w tzw. ampułkach regenerujących włosy. W niektórych gabinetach przygotowuje się specjalne mieszanki koktajli.

Efektem każdego zabiegu mezoterapii jest regeneracja tkanek oraz poprawienie ich ukrwienia. Natomiast w zależności od rodzaju substancji użytej do mezoterapii można osiągnąć trochę inne efekty dodatkowe. W koktajlach leczniczych wykorzystuje się witaminy (w przypadku łysienia szczególnie witaminy z grupy B spełniające funkcję koenzymów), koenzymy będące antyoksydantami, pierwiastki śladowe (tu uważa się, że kluczową rolę odgrywa cynk) oraz inne substancje przyspieszające odnowę komórkową, np. pirogronian sodu, krzemionkę organiczną, polinukleotydy, minoksidil, leki poprawiające krążenie oraz sterydy mające działanie immunomodulujące, wykorzystywane w leczeniu łysienia plackowatego.

Wskazania do mezoterapii

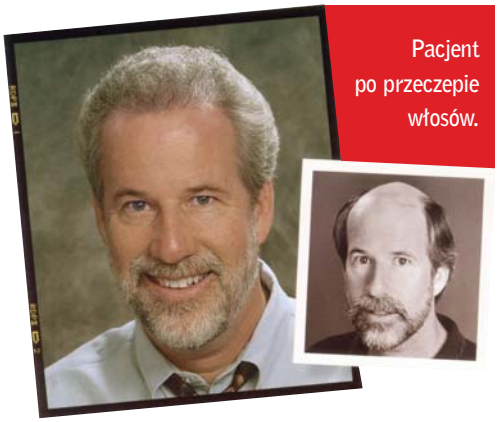
- wypadanie włosów na skutek ubogiej diety, słabego krążenia, zmian hormonalnych w okresie ciąży, laktacji;
- łysienie androgenowe;
- łysienie plackowate;
- słabe i wymagające silnego odżywienia włosy.

Częstotliwość zabiegów:

Częstotliwość zabiegów ustala się w zależności od intensywności wypadania włosów oraz od rodzaju użytych substancji leczniczych:

- faza uderzeniowa kuracji: 1 zabieg na tydzień przez okres 2 miesięcy;
- faza pielęgnacyjna: 1 zabieg na miesiąc przez okres 3-6 miesięcy. ■

Autor: dr **Piotr Osuch**
Chirurg, członek i współzałożyciel
Polskiego Towarzystwa Chirurgii Odtwórczej Włosów
www.lasermed.pl



Pacjent po przeczepie włosów.

Metody stosowane w chirurgii odtwórczej włosów

Problem łysienia dotyczy w przybliżeniu 20% dwudziestolatków, 30% trzydziestolatków, a wraz z wiekiem wzrasta i w dziewiątej dekadzie życia dotyka 90% osób. Inne źródła donoszą, że 7 na 10 mężczyzn i 1 na 5 kobiet traci intensywnie włosy.

Najczęściej spotykaną postacią łysienia jest tzw. łysienie androgenowe (*więcej o tym typie łysienia w artykule dr Prandeckiej pt.: Najczęstsze problemy z włosami*).

Skłonność do utraty włosów typu męskiego jest uwarunkowana genetycznie i rozpoczyna się po uzyskaniu dojrzałości. Pierwszą obserwowaną zmianą jest tzw. wysoka skroń – spotykana u ok. 96% dojrzałych mężczyzn (dotyczy to również tych, którzy w późniejszym okresie nie będą łysieć). Potem zwykle proces łysienia zaczyna obejmować szczyt głowy i stopniowo rozszerza się we wszystkich kierunkach.

Aby zlikwidować łysinę, stosuje się różne metody zabiegowe, np. wycięcie skóry pozbawionej włosów (scalp reduction), przesunięcie płatów skóry z włosami, plastykę z wykorzystaniem ekspanderów. Pacjenci chętniej jednak decydują się na zabiegi mniej inwazyjne, a jednocześnie bardzo skuteczne, tj. przeszczep włosów.

Metoda ta ma wiele zalet: bardzo szybko następuje gojenie, ryzyko powikłań jest zminimalizowane, blizna jest praktycznie niewidoczna i występuje wyłącznie w miejscu pobrania przeszczepów. Poza tym, chirurgia odtwórcza włosów daje szansę na trwałe rozwiązanie problemu, ponieważ przeszczepione włosy po odrośnięciu już nie wypadną.

Przeszczepianie włosów oparte jest na prostej zasadzie. Włosy okolicy potylicy nie podlegają praktycznie wpływowi hormonu męskiego (androgenu), przez co są trwałe. Mogą zatem być użyte jako przeszczepy i zostać chirurgicznie przeniesione w miejsce pozbawione włosów.

przed zabiegiem

po zabiegu

Przeszczepione pojedyncze mieszki włosowe nadają fryzurze naturalny wygląd, niezależnie od tego, czy włosy są suche, czy mokre. Można je normalnie układać, strzyc, farbować. Nie wymagają również specjalnej pielęgnacji ani przyjmowania na stałe leków. W odróżnieniu od starszych metod przeszczep nie daje efektu tzw. ,,włosów lalki'', gdzie włosy wyrastały kępkami i nadawały fryzurze nieco groteskowy wygląd (sporo mężczyzn zgłasza się teraz do lekarza właśnie z takim problemem i wymaga wtórnej korekcji).

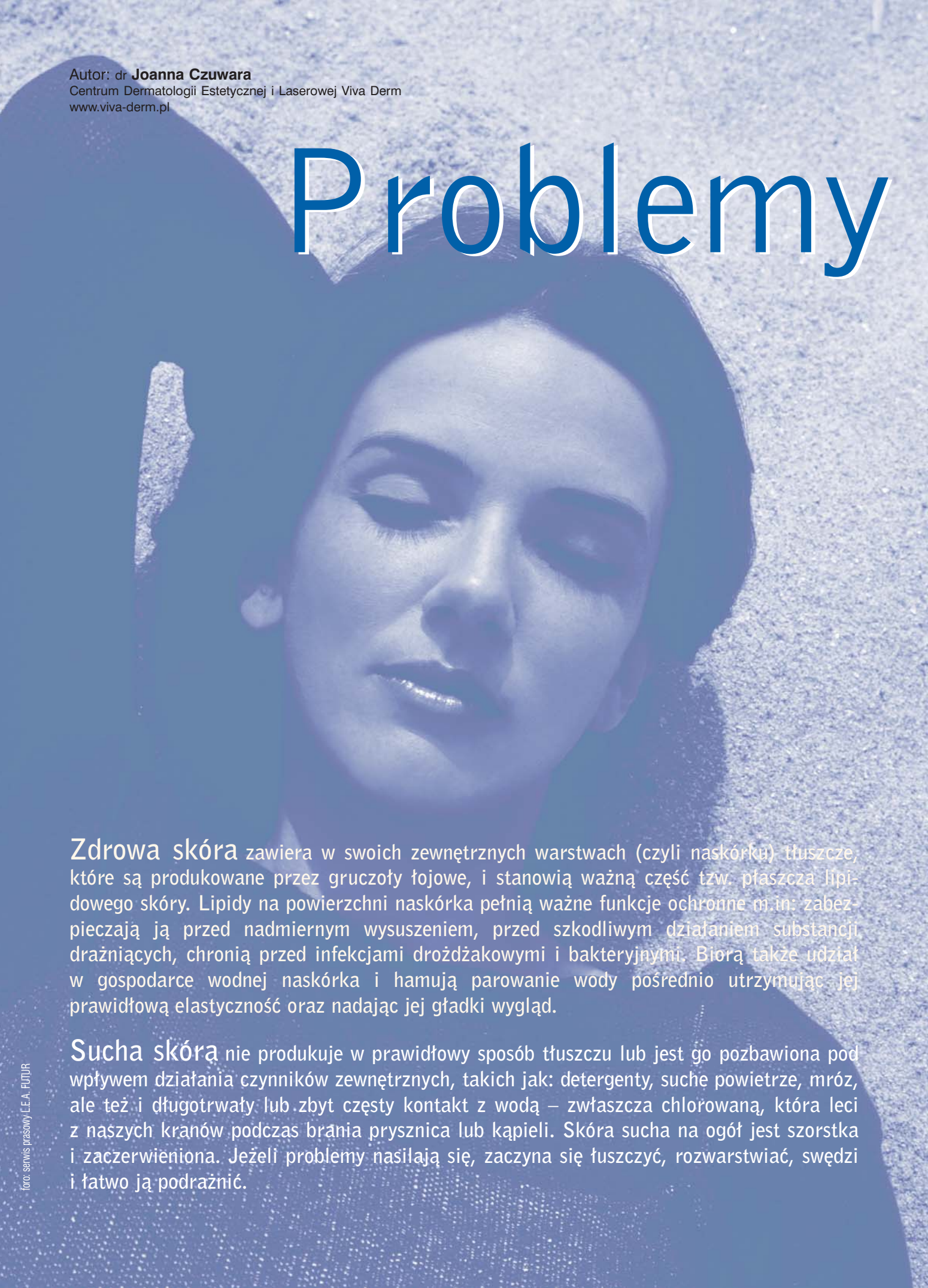
Oczywiście im większa łysina, tym mniej włosów możliwych do pobrania, dlatego nie każdy jest dobrym kandydatem do tego typu zabiegu. Lekarz powinien ocenić, jak daleko będzie postępowało łysienie, aby w kilka lat po przeszczepieniu włosów nie uzyskać nienaturalnej, sterczącej fryzury.

Metoda przeszczepiania pojedynczych mieszków włosowych, tzw. micrografting, polega na przeniesieniu małych fragmentów skóry zawierających 1-3 włosy (mikroprzeszczepów) w miejsce pozbawione włosów.

Zabieg odbywa się w znieczuleniu miejscowym. Najpierw zostaje pobrany pasek skóry wraz z ,,permanentnymi'' włosami, a miejsce pobrania zszywa się. Pasek skóry zostaje pocięty pod dużym powiększeniem w taki sposób, aby uzyskać pojedyncze przeszczepy składające się z 1-3 włosów. Mini-przeszczepy zawierające 4-6 włosów czasem zostają użyte do zagęszczenia fryzury, jednak te stosuje się z dala od linii brzegowej włosów. Liczba przeszczepów jest uzależniona od wielkości powierzchni pozbawionej włosów oraz od tego, jak bardzo chcemy je zagęścić. Zwykle jest to 500-1500 przeszczepów wykonanych podczas jednego zabiegu. Większość pacjentów dla uzyskania dobrego efektu wymaga 2-3 zabiegów. Po 24 godzinach od zabiegu na każdym z przeszczepów tworzy się mały strupek, a po 7-10 dniach włoski wypadają. Odrost trwałych włosów następuje po ok. 3 miesiącach. Odrastające włosy przybierają ok. 1 cm długości na miesiąc. ■

Autor: dr **Joanna Czuwara**
Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm
www.viva-derm.pl

Problemy



Zdrowa skóra zawiera w swoich zewnętrznych warstwach (czyli naskórku) tłuszcze, które są produkowane przez gruczoły łojowe, i stanowią ważną część tzw. płaszcza lipidowego skóry. Lipidy na powierzchni naskórka pełnią ważne funkcje ochronne m.in: zabezpieczają ją przed nadmiernym wysuszeniem, przed szkodliwym działaniem substancji drażniących, chronią przed infekcjami drożdżakowymi i bakteryjnymi. Biorą także udział w gospodarce wodnej naskórka i hamują parowanie wody pośrednio utrzymując jej prawidłową elastyczność oraz nadając jej gładki wygląd.

Sucha skóra nie produkuje w prawidłowy sposób tłuszczu lub jest go pozbawiona pod wpływem działania czynników zewnętrznych, takich jak: detergenty, suche powietrze, mróz, ale też i długotrwały lub zbyt częsty kontakt z wodą – zwłaszcza chlorowaną, która leci z naszych kranów podczas brania prysznica lub kąpieli. Skóra sucha na ogół jest szorstka i zaczerwieniona. Jeżeli problemy nasilają się, zaczyna się łuszczyć, rozwarstwiać, swędzi i łatwo ją podrażnić.

foto: serwis prasowy L.E.A. FUTUR

suchej skóry

Najważniejsze przyczyny powstania suchej skóry:

- skóra może ulec wysuszeniu w wyniku działania zewnętrznych czynników fizycznych (np. wysokiej i niskiej temperatury, słońca) i chemicznych (np. detergentów, spirytusu salicylowego, rozpuszczalników organicznych);
- skóra staje się bardziej sucha w okresie jesienno-zimowym, kiedy w pomieszczeniach jest ciepło i sucho, częściej korzysta się z gorących i długich kąpieli, a dodatkowo skóra jest narażona na ciągłe pocieranie odzieżą i pokonywanie dużych różnic temperatur;
- silnie wysusza i podrażnia skórę kąpiel w chlorowanej wodzie na basenie;
- również z wiekiem skóra staje się bardziej sucha, maleje w niej zawartość wody i zmniejsza się aktywność gruczołów łojowych, które ją natłuszczają. Problem suchej skóry dotyczy aż 75% populacji osób po 64. roku życia.

Jak dbać o suchą skórę?

Problemy suchej skóry możemy rozwiązać przede wszystkim poprzez jej prawidłową pielęgnację.

Do codziennej kosmetyki suchej skóry zaleca się (zależnie od stopnia jej wysuszenia) stosowanie natłuszczających kremów, maści lub emulsji nawilżających zawierających ceramidy i tzw. emolienty (wazelinę, eucerynę, parafinę, lanolinę), które przywracają skórze prawidłową warstwę ochronną. Warto też używać preparatów o niższym pH (ok. 6) korespondującym z naturalnym pH skóry. Tłuste maści, kremy i balsamy zapobiegają parowaniu wody ze skóry i zatrzymują wilgoć. Stosowane w wielu kremach do suchej skóry ceramidy i nanosomy pełnią rolę nośnika pozwalającego na lepszą penetrację w głąb skóry i dostarczenie tam substancji aktywnie czynnych: retinoidów, estrogenów, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy E) lub hydrofilnych, np. witaminy C. Bardzo dobry efekt wygładzenia, zmiękczenia i głębokiego nawilżenia skóry daje zastosowanie preparatów zawierających kwas mlekowy (alfa hydroksykwas o silnie nawilżających właściwościach). Skórę powinniśmy smarować po każdej kąpieli oraz dodatkowo w ciągu dnia, tak często, jak to jest konieczne.

Uwaga: Jeżeli nasilają się objawy towarzyszące suchej skórze, np. świąd, pękanie skóry, nadkażenia bakteryjne i stany zapalne, trzeba koniecznie zasięgnąć opinii lekarza, gdyż mogą to być objawy chorób dermatologicznych wymagających długotrwałego leczenia (atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, wyprysk kontaktowy, wyprysk alergiczny, wyprysk podudzi). W przypadku tych chorób stosowanie środków myjących, odkażających i częsty kontakt z wodą dodatkowo nasilają objawy suchej skóry i świądu. W takich przypadkach lekarz – po postawieniu diagnozy – zaleca odpowiednie postępowanie dotyczące pielęgnacji skóry i przepisze preparaty przeciwzapalne i przeciwświądowe i przeciwhistaminowe.

Zabiegi w gabinecie

Istnieje wiele zabiegów kosmetycznych i dermatologicznych opracowanych specjalnie z myślą o poprawieniu kondycji suchej skóry. Rodzaj wykonywanych zabiegów i częstotliwość kuracji najlepiej dobierze nam specjalista

Warto np. zacząć od masażu wykonanego z użyciem substancji natłuszczająco-regenerujacych, podczas którego wprowadza się do skóry substancje aktywne poprawiające jej nawilżenie. Odpowiednio dobrany peeling wygładza szorstką skórę i sprawia, że lepiej wchłania ona aktywne składniki nawilżające. Innym polecanym przez dermatologów zabiegiem jest mezoterapia, w trakcie której poprzez powierzchowne iniekcje wprowadza się w obręb skóry kwas hialuronowy – substancję, która ma silne właściwości wiązania wody, przywraca skórze prawidłowe napięcie i wygładza ją. ■

Jak dbam o siebie:

W tej rubryce znane osoby zdradzają nam swoje sekrety związane z dbaniem o zdrowie, atrakcyjny wygląd i dobrą kondycję.

Ilona Felicjańska

Ilona Felicjańska to jedna z najpiękniejszych i najbardziej znanych polskich modelek. Polki masowo polubiły ją, kiedy wraz z Mariuszem Szczygłem prowadziła w Polsacie program „Na każdy temat". Jednak dla większości kobiet stała się wzorem wówczas, kiedy po urodzeniu dwóch synów, odzyskała figurę i – znowu w świetnej formie – króluje na wybiegach dla modelek, konkurując z powodzeniem z młodszymi koleżankami. Teraz uważa się za kobietę spełnioną, która znakomicie godzi aktywną pracę zawodową z życiem rodzinnym.

E: Jak dbasz o swój wygląd na co dzień?

IF: Wydaje mi się, że nie przesadzam, jednak pilnuję kilku zasad mojej domowej kosmetyki. Twarz przemywam tonikiem, nakładam inny krem na dzień i inny na noc, zawsze stosuję też oddzielny krem pod oczy. Nie zapominam o szyi i ustach. Obserwuję swoją twarz i jeżeli widzę, że tego potrzebuję, nakładam dodatkowo maseczkę lub stosuję serum.

E: Czy korzystasz z usług gabinetów kosmetycznych i dermatologii estetycznej?

IF: Oczywiście. Mam delikatną skórę, a do tego mój zawód bardzo eksploatuje twarz. Tak, odwiedzam gabinety i pomagam mojej skórze „błyszczeć".

E: Co sądzisz o tak modnej na świecie tendencji do poprawiania urody (zwłaszcza w twoim środowisku)? Czy zdecydowałabyś się na jakiś zabieg w przyszłości?

IF: Uważam, że wszystko jest dla ludzi, tylko trzeba znać umiar. Tego typu zabiegi mają upiększać, przesadzone – przynoszą odwrotny efekt. Kobieta chce się czuć piękna, atrakcyjna. Jeśli może sobie delikatnie w tym pomóc... dlaczego nie?

E: Czy jest jakiś kosmetyk, produkt lub zabieg kosmetyczny, który cię ostatnio zachwycił?

IF: Kwas hialuronowy. Pani dermatolog zaproponowała mi zabieg Surgilift, który polega na wstrzykiwaniu bezpośrednio w skórę kwasu hialuronowego. Daje to natychmiastowy, niesamowity efekt nawilżenia i odświeżenia skóry twarzy, która dosłownie nabiera blasku. Świetny zabieg przed „ważnym wyjściem".

E: Czy masz jakiś sposób na stres?

IF: Zawsze pomagają mi zabiegi w gabinecie. A dodatkowo? Spacery na świeżym powietrzu, słońce, spotkanie z przyjaciółmi, dobre jedzenie, czarna czekolada...

E: Czy znajdujesz czas na ćwiczenia i aktywność fizyczną? Jak udało ci się odzyskać i utrzymać tak świetną figurę?

IF: Chcieć to móc. W ciąży przytyłam ok. 20 kg. Ale wiedziałam, że aby być szczęśliwą, muszę schudnąć. Ograniczyłam jedzenie, trochę ćwiczyłam, zwłaszcza brzuszki, nie podjadałam, dużo chodziłam. Nie od razu, ale się udało! I teraz jestem naprawdę szczęśliwa. Mam cudowną rodzinę, realizuję się zawodowo, jestem szczupła i czuję się młodo. Moja kosmetolog-dermatolog dba o moją twarz!

E: Czy masz radę dla innych młodych mam, jak pogodzić pracę zawodową, obowiązki domowe z dbaniem o siebie? Wiele kobiet po urodzeniu dzieci zaniedbuje się, tłumacząc się nadmiarem obowiązków.

IF: Wszystko zależy od nas samych, naszego optymizmu i wiary, że życie jest piękne i tak wiele zależy od nas samych. Poprośmy o pomoc, zadbajmy o siebie, bo jeśli będziemy zadowolone z siebie, wszyscy na tym zyskają, zwłaszcza nasze pociechy, które chcą mieć szczęśliwą mamę. Jeśli praca jest dla nas ważna, pracujmy, ale z umiarem. Naszym dzieciom jesteśmy potrzebne zadowolone. Nawet jeśli mama nie może być z nimi cały czas, to lepsze – niż ciągle obecna w domu, ale sfrustrowana i nieszczęśliwa.

ROZMAWIAŁA: BRYGIDA REKOWSKA

DERMIKA®

KOSMETYKI NOWEJ GENERACJI

LIPIDEA

NA PROBLEMY
PODWÓJNIE SUCHEJ SKÓRY
POZBAWIONEJ ZARÓWNO LIPIDÓW
JAK I WODY

GAMA LIPIDEA: EKSTRATŁUSTY KREM MULTIREGENERUJĄCY DO CERY SUCHEJ, ŁUSZCZĄCEJ SIĘ; MULTIREGENERUJĄCY KREM PÓŁTŁUSTY DO CERY SUCHEJ, ŁUSZCZĄCEJ SIĘ; MULTIREGENERUJĄCY KREM NAWILŻAJĄCY DO CERY SUCHEJ I BARDZO SUCHEJ; MASECZKA MULTIREGENERUJĄCA DO CERY SUCHEJ, ŁUSZCZĄCEJ SIĘ; MULTIREGENERUJĄCY KREM POD OCZY I NA POWIEKI; MULTIREGENERUJĄCY KREM DO CIAŁA DO SKÓRY SUCHEJ, ŁUSZCZĄCEJ SIĘ; MULTIREGENERUJĄCY KREM DO RĄK.

www.dermika.pl

Perła Dermatologii Estetycznej 2005

Perły Dermatologii Estetycznej 2005

Prezentujemy preparaty i zabiegi nagrodzone w konkursie Perły Dermatologii Estetycznej 2005. Laureaci zostali wybrani przez dermatologów w ogólnopolskim plebiscycie ogłoszonym przez Stowarzyszenie Lekarzy Dermatologów Estetycznych w 2005 roku. Produkty, które wygrały w swoich kategoriach, zostały uznane przez lekarzy za godne rekomendacji jako najbardziej skuteczne i bezpieczne dla pacjentów.

I. *Kategoria:* Nowość roku!

Preparat do modelowania ust:

SurgiLips

SurgiLips to preparat do powiększania ust oparty na stabilizowanym kwasie hialuronowym. Wchodzi on w skład serii **SurgiDerm** wykorzystującej kwas hialuronowy nowej generacji, który pozwala uzyskać optymalny i długo utrzymujący się efekt zabiegów powiększania ust, wypełniania zmarszczek i modelowania rysów twarzy.

Producent: Laboratorium Cornèal, Francja
Dystrybutor: L.E.A. Futur
Cena zabiegu w zależności od ilości podania preparatu: 800-1400 zł

II. *Kategoria:* Najlepsze preparaty do zabiegu w dermatologii estetycznej!

Najlepszy preparat do korekty zmarszczek:

Botox

BOTOX® jest jednym z najczęściej stosowanych zabiegów odmładzających. Doskonale radzi sobie ze zmarszczkami poprzecznymi na czole, pionowymi pomiędzy brwiami i tzw. „kurzymi łapkami". Coraz powszechniej stosowany jest również w wygładzaniu zmarszczek nosowo-wargowych, tzw. „zmarszczek palacza" oraz linii szyi. BOTOX® to kompleks proteinowy uzyskiwany z toksyny botulinowej typu A. Jego działanie polega na blokowaniu przechodzenia bodźców z nerwów do mięśni i zapobieganiu ich skurczowi, w konsekwencji czego zmarszczki stają się mniej widoczne. Ponieważ BOTOX® działa jedynie w obrębie mięśni, do których został wstrzyknięty, twarz zachowuje naturalność, jest bardziej wypoczęta, młodsza. Efekt działania BOTOX®-u pojawia się już po około 7 dniach od wstrzyknięcia i utrzymuje się przez 4-6 miesięcy. Zabieg wykonuje lekarz w gabinecie dermatologii i medycyny estetycznej lub chirurgii plastycznej.

Cena zabiegu to 500-1500 zł w zależności od tego, jakie zmarszczki chcemy wygładzić (czyli od ilości podanego preparatu).

Producent: Allergan, USA
Dystrybutor: ICN Polfa Rzeszów S.A.

III. *Kategoria:* Najczęściej polecany nutrikosmetyk!

Preparat poprawiający gęstość włosów:

Inneov Gęstość Włosów

Nutrikosmetyki Inneov to owoc współpracy L'Oreal (eksperta w dziedzinie znajomości skóry i włosów) i Nestle (ekspert w dziedzinie żywienia). Laboratoria Inneov proponują kompleksowe podejście do problemu: od zidentyfikowania potrzeb skóry czy włosów, poprzez wybór bezpiecznych

i doskonale przyswajalnych składników, aż po obiektywną metodę pomiaru skuteczności działania preparatu. Inneov Gęstość Włosów – laureat Perły Dermatologii Estetycznej to pierwszy doustny kosmetyk, łączący taurynę, katechiny i glukonian cynku. Preparat został opracowany, żeby działać we wnętrzu cebulki i pobudzać proces wytwarzania grubych, mocnych włosów.

Producent: Inneov Nutricosmetics
Cena: ok. 90 zł

IV. *Kategoria:* Najczęściej polecany dermokosmetyk!

1. Najczęściej polecany preparat przeciwsłoneczny:

Anthelios XL

Anthelios La Roche-Posay to gama najbardziej popularnych preparatów do ochrony przeciwsłonecznej dostępnych w aptece i zarazem najczęściej zalecanych przez dermatologów.
Anthelios XL Fluid jest pierwszym preparatem, w którym zawarto wysoką ochronę przed niekorzystnymi skutkami działania słońca w lekkiej, płynnej konsystencji fluidu. System filtrujący Antheliosa XL Fluid zawierający Mexoryl XL® zapewnia maksymalną i fotostabilną ochronę anty-UVA przy wartości SPF=60, dlatego jest skuteczny w: zapobieganiu reakcjom nietolerancji na słońce, ochronie w silnym nasłonecznieniu, prewencji nowotworów skóry i opóźnianiu efektów starzenia.
Preparat dedykowany jest wszystkim, którzy stosują wysoką ochronę przeciwsłoneczną na co dzień – kobietom ze skórą tłustą i mieszaną, ale także mężczyznom preferującym wygodę stosowania szybko wchłaniającej się emulsji. Lekka, nie klejąca się i nie powodująca powstania zaskórników konsystencja, umożliwia jednocześnie nałożenie trwałego makijażu, co jest szczególnie doceniane przez panie.

Producent: La Roche-Posay
Cena: ok. 70 zł

2. Najczęściej polecany preparat przeciwtrądzikowy:

Avene Diacneal krem wygładzający i regulujący do skóry trądzikowej

Diacneal skutecznie zmniejsza już istniejące zmiany trądzikowe skóry: zarówno zapalne jak i niezapalne (krosty i zaskórniki) oraz zapobiega powstawaniu nowych. Krem również delikatnie złuszcza i wygładza blizny potrądzikowe. Należy go stosować raz dziennie, wieczorem, w obrębie zmian.

Producent: Pierre Fabre Dermo-Cosmetique
Cena: ok. 48 zł

3. Najczęściej polecany preparat do skóry wrażliwej:

Physiogel Cleanser

Physiogel Cleanser to delikatny żel myjący. Swoje właściwości zawdzięcza kompleksowi myjąco-buforująco nawilżającemu, w skład którego wchodzi kokoil isotionian sodu. Związek ten pochodzący z oleju kokosowego ma szczególnie korzystne właściwości oczyszczające. Physiogel Cleanser nie tylko myje, ale też zapobiega wysuszeniu skóry i nie zaburza naturalnego pH dlatego szczególnie polecany jest dla:

- skóry wrażliwej i alergicznej
- skóry po zabiegach dermatologicznych
- skóry z trądzikiem.

Przy regularnym stosowaniu Physiogel Cleanser skóra staje się miękka, gładka i naturalnie piękna.

Producent: Stiefel
Cena: ok. 26-29 zł

4. Najczęściej polecany preparat regeneracyjny:

Avene Cicalfate antybakteryjny krem gojący

Krem wykazuje bardzo skuteczne działanie antybakteryjnie i przyspiesza gojenie uszkodzonej skóry. Jest polecany do stosowania w stanach zapalnych skóry i po zabiegach chirurgicznych. Nie zawiera konserwantów ani substancji zapachowych.

Producent: Pierre Fabre Dermo-Cosmetique
Cena: ok. 40 zł

V. *Kategoria:* Największe odkrycie w dermatologii estetycznej!

Botox

Konsultacja: **Sylwia Kijas**, fizjoterapeutka
Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Viva Derm
www.viva-derm.pl
Agnieszka Bieńkowska, kosmetolog
trenerka firmy Bioline

Dla ciała i dla zmysłów

Zgodnie z zasadą wyznawaną już przez starożytnych Greków i Rzymian – zdrowe, piękne i sprężyste ciało powinno łączyć się z dobrym samopoczuciem i wewnętrzną harmonią. Dla tych, którym ćwiczenia gimnastyczne w siłowni kojarzą się raczej z nieprzyjemną ,,fabryką potu'' – alternatywą jest skorzystanie z ekskluzywnych, ale zarazem niezwykle skutecznych, zabiegów na ciało proponowanych przez dobre gabinety medycyny estetycznej, kosmetyki, wellness i beauty spa. Zabiegi te są częścią holistycznego programu, który oprócz efektów kosmetycznych, daje odprężenie i przypływ wewnętrznej energii. Zabiegi dobierają i wykonują profesjonaliści, towarzyszy im zwykle łagodna muzyka, rozproszone światło, zapalone świece i komfortowa pokojowa temperatura. Gama proponowanych przez gabinety zabiegów jest bardzo szeroka. Poniżej prezentujemy wybrane zabiegi dla ciała i dla zmysłów.

Latte Macchiato

Wskazaniem do zabiegu jest nadmiar tkanki tłuszczowej i zmiany cellulitowe. Zabieg jest bardzo aromatyczny: wykonuje się m.in. masaż ciała na bazie olejku waniliowo-cynamonowego, a energizujący zapach kawy Latte zapewnia dodatkową przyjemność naszym zmysłom. Połączenie bodźców odprężających i relaksujących wpływa na odstresowanie i wzmocnienie odporności immunologicznej skóry.

Podstawą tak doskonałego działania jest kompozycja kofeiny, alginatu i ziemi okrzemkowej. Kofeina stymuluje krążenie oraz metabolizm tkanki tłuszczowej, wpływając tym samym na redukcję komórek tłuszczowych. Dzięki działaniu alginatu skóra zostaje idealnie nawilżona. Ziemia okrzemkowa reguluje metabolizm oraz stymuluje remineralizację tkanek.

Zabieg wykazuje działanie detoksykujące, reguluje zaburzenia tkanki tłuszczowej, nawilża i uelastycznia skórę.
Czas trwania zabiegu, ok. 45-60 min. Cena: 120 -180 zł

Shea Butter

Sucha, szara, zmęczona, wymagająca natychmiastowej rewitalizacji skóra z pewnością znajdzie ukojenie i stanie się przyjemnie miękka po zabiegu Shea Butter.

Głębokie nawilżenie skóry zabezpieczy ją przed nadmiernym wysuszeniem na słońcu, opóźniając tym samym proces fotostarzenia. Do zabiegu wykorzystuje się masełko Shea oraz niepowtarzalną kompozycję esencjonalnych olejków. Olejek z wiciokrzewu zapewni wyciszenie i głęboki relaks w trakcie zabiegu, potęgując działanie pozostałych substancji czynnych. Zadaniem esencji z geranium jest wyszczuplenie i poprawa metabolizmu komórkowego. Olejek z rozmarynu pobudza naczynia włosowate, poprawia ukrwienie i zapewnia lepsze odżywienie tkanek. Wchodzący w skład koktajlu olejek z azulenem łagodzi podrażnienia i działa uspokajająco. Długotrwały efekt napinający zapewni olejek z białego piżma.

Kompozycja esencjonalnych olejków utrzymuje właściwy poziom nawilżenia skóry poprzez wzmocnienie bariery wodno-lipidowej, pobudza odnowę kolagenu, likwiduje wolne rodniki i stymuluje mechanizmy obronne w procesie fotostarzenia.
Czas trwania zabiegu, ok. 45-60 min. Cena: 120-180 zł

Zabieg czekoladowy

Czekolada, znana od wieków ze swych wspaniałych właściwości odprężających i antystresowych, znalazła znakomite zastosowanie do niezwykle przyjemnych a zarazem bardzo skutecznych zabiegów wykonywanych na całe ciało. Ciepła czekolada wzbogacona olejem migdałowym i esencjami aromatycznymi nanoszona na ciało podczas masażu – daje odczucie głębokiego relaksu

i odprężenia. Szczególną częścią zbiegu jest masaż twarzy – ten etap końcowy powoduje pogłębienie efektu relaksacji i pozwala całemu organizmowi chłonąć aromat i składniki aktywne, które oferuje nam ten zabieg.

Czekoladowy zabieg proponowany jest przede wszystkim dla skóry wymagającej nawilżenia, stymulacji i rewitalizacji. Dzięki bogactwu takich składników, jak: caobromina, teobromina i kofeina, które wspomagają spalanie tkanki tłuszczowej, zabieg jest skuteczny w kuracjach wyszczuplających i antycellulitowych. Zawartość polifenoli o silnym działaniu przeciwutleniającym oraz flawonoidów i kwasów fenolowych zapewni działanie ochronne na mikrokrążenie, wzmocni komórki, co z kolei opóźni pojawienie się zmarszczek. Proteiny kakao silnie nawilżają i zatrzymują wodę. Składniki masła kakaowego stymulują fibroblasty do syntezy włókien kolagenu i elastyny, które zapewniają skórze elastyczność i jędrność.

Efektem zabiegu jest jedwabista, sprężysta i nawilżona skóra. Następuje poprawa mikrokrążenia, dotlenienie komórek i spowolnienie procesu starzenia. Zapewnia on głęboki relaks i ma działanie antydepresyjne.

Czas trwania zabiegu, ok. 45-80 min. Cena: 150-220 zł

Lipo Easy

Doskonale nawilża i odżywia skórę, daje efekt wygładzenia i odmłodzenia skóry, ma również działanie antycelullitowe. Jest bardzo przyjemny ze względu na piękne, waniliowo-kakaowe zapachy i jedwabiste konsystencje preparatów. Do zabiegu używa się 3 produktów: serum redukującego, masła redukującego oraz emulsji liftingującej.

Czas trwania zabiegu, ok. 1 godz. Cena: ok. 180 zł

Ocean Force

Oczyszcza skórę z toksyn, ma działanie odżywcze (dostarcza wielu cennych minerałów), energizujące i antycellulitowe.

W zabiegu wykorzystuje się preparaty zawierające bogate w oligoelementy wyciągi glonowe, sole mineralne oraz naturalne esencje aromatyczne o świeżym, cytrusowym zapachu. Glony zachowują wszystkie składniki aktywne, gdyż zbierane są w sposób ograniczający dostęp tlenu, a sole mineralne użyte do zabiegów zawierają ponad 90 różnych minerałów.

Sam zabieg jest bardzo przyjemny. Polega na pokryciu całego ciała ciepłą borowiną z pominięciem okolic, gdzie dochodzi do zatrzymywania wody. Na miejsca te jest nakładany specjalny koncentrat solny. Aby borowina miała prawidłowe i skuteczne działanie dodaje się do niej roztwór soli morskiej.

Zabieg pozostawia skórę gładką, miękką i elastyczną, redukuje zastoje płynów w organizmie, zapewnia wzmocnienie tkanki łącznej oraz redukuje tkankę cellulitową. Zabieg Ocean Force przeznaczony jest na całe ciało i może być łączony z innymi zabiegami modelującymi sylwetkę.

Czas trwania zabiegu, ok. 1-1,5 godz. Cena: 180-220 zł

Jato Benessere

Zabiegi Benessere to połączenie wschodnich technik masażu, naturalnych preparatów, gorących dłoni osoby wykonującej zabieg, wspaniałej muzyki oraz atmosfery ciepła i relaksu.

Klient sam może zadecydować, jaka linia najbardziej odpowiada aktualnym potrzebom ,,jego ciała i duszy''. Do zabiegu stosuje się preparaty przygotowujące ciało (peeling do ciała i płyn do hydromasażu), preparaty do masażu (w zależności od linii jest to krem bądź olej), aktywnie działające koncentraty oraz okłady na ciało w formie maski.

Pełen zabieg trwa do 3 godz. Cena zabiegu, ok. 300 zł

W skład zabiegu wchodzą następujące linie:

- **Obudzi cię piękno**

Zabieg wykorzystuje połączenie korzystnych właściwości winogron, kwasów owocowych i witaminy C. Naturalne ekstrakty mają właściwości regenerujące i oczyszczające skórę, jednocześnie dostarczają jej naturalnych witamin i soli mineralnych oraz długotrwale nawilżają.

- **Alpejska harmonia**

W tym aromatycznym zabiegu wykorzystuje się naturalny koncentrat siana i kwiatów alpejskich. Zabieg ma działanie odtruwające i stymulujące, wzmacnia, wygładza i zmiękcza skórę. Przywraca równowagę hydro-mineralną, oczyszcza z toksyn i pomaga zwalczyć cellulit.

- **Poranna rosa**

Ożywczy zabieg regulujący gospodarkę hydro-lipidową skóry. Może być stosowany nawet u osób z wrażliwą skórą. Pielęgnuje, nawilża i łagodzi podrażnienia skóry. Doskonały dla osób ze skłonnością do obrzęków, ze skłonnością do cellulitu i rozszerzonych naczyń krwionośnych. Do zabiegu wykorzystywany jest m.in. koncentrat z owoców leśnych.

- **Energia życia**

Polecany szczególnie dla skóry suchej, zwiotczałej, ze skłonnością do rozstępów. Używane do zabiegu składniki aktywne: miód wielokwiatowy oraz naturalne wyciągi z górskich jabłek i moreli tworzą synergiczną, niezwykle rewitalizującą mieszankę, która odżywia, zmiękcza i uelastycznia skórę. ■

foto: serwis prasowy GERARD'S

Ekspert poleca

W tej rubryce prezentujemy i rekomendujemy dobre i sprawdzone NOWOŚCI rynkowe:

Hylexin

– na cienie pod oczami

• Hylexin to pierwszy produkt stworzony do walki z cieniami pod oczami – nie tymi delikatnymi, które pojawiają się rano i znikają po śniadaniu, ale takimi, które są poważnym problemem kosmetycznym dla wielu osób. Ciemne cienie pod oczami postarzają i sprawiają, że twarz wygląda na wiecznie zmęczoną. Hylexin zawiera specjalnie opracowane składniki poprawiające wygląd tkanek wokół oka, zmniejszające opuchliznę i przebarwienia pod oczami. Ma też działanie przeciwzmarszczkowe i łagodzące podrażnienia delikatnej skóry wokół oczu.

Przeprowadzone testy kliniczne wykazały, że stosowanie preparatu przez 56 dni minimalizuje opuchliznę, pomaga przywrócić odpowiedni odcień skóry wokół oczu poprzez redukcję ilości pigmentów odpowiedzialnych za cienie. Poprawia także jędrność i likwiduje miejscowe podrażnienia skóry.

Cena : 390 zł.
Dostępne w perfumeriach Sephora.

LipFusion

– rewolucyjny błyszczyk powiększający usta

• Błyszczyk LipFusion zawiera aktywny, kapsułkowany kolagen pochodzenia morskiego. Zastosowana w LipFusion opatentowana technologia zapewnia mikroiniekcję kolagenu, który został odwodniony, dzięki czemu jest wchłaniany przez tkankę warg i pod wpływem znajdujących się w nich naturalnych zasobów wody uwydatnia usta.

Działa natychmiast, dając efekt pięknych, młodych, pełnych ust. Dostępny w sześciu przejrzystych, błyszczących odcieniach. Ta sama opatentowana technologia została zastosowana w konturówce do ust LipFusion.

Cena błyszczyku LipFusion: 190 zł
Cena konturówki LipFusion: 100 zł
Dostępne w perfumeriach Sephora.

Revalid

– kompleksowe rozwiązanie w pielęgnacji włosów i paznokci

• Zgodnie z najnowszymi trendami w medycynie estetycznej, aby uzyskać najlepsze efekty, warto pielęgnować włosy i paznokcie zarówno na zewnątrz jak i od wewnątrz. Szwajcarska marka Revalid – znana już na polskim rynku z kapsułek wzmacniających włosy i paznokcie – wprowadziła nową linię kosmetyków do pielęgnacji włosów. Składniki kosmetyków i kapsułek Revalid są tak dobrane, aby wzajemnie uzupełniać swoje działanie – czyli szybko i skutecznie odbudowywać zdrowie i piękno włosów oraz paznokci.

W skład linii wchodzą:

Revalid kapsułki wzmacniające włosy i paznokcie
Opakowanie Revalidu zawiera 30 kapsułek w cenie: ok. 19 zł
lub 90 kapsułek w cenie: ok. 44 zł

Revalid szampon
Szampon do codziennej pielęgnacji, przeznaczony szczególnie do włosów suchych i zniszczonych.
Opakowanie 250 ml, cena: ok.19 zł

Revalid balsam
Balsam do odżywiania i regeneracji włosów suchych i zniszczonych przeznaczony do stosowania wraz z szamponem.
Opakowanie 250 ml,
cena: ok. 22 zł

Revalid krem
Krem Revalid do głębokiej regeneracji i odżywienia włosów osłabionych, zniszczonych i wypadających. Polecany jako kilkunastodniowa kuracja uzupełniająca.
Opakowanie 150 ml, cena: ok. 28 zł

Revalid tonik
Nowoczesny produkt zawierający kofeinę, polecany jako kuracja zapobiegająca przedwczesnemu wypadaniu włosów.
Opakowanie zawiera 20 ampułek po 5 ml, cena: ok. 66 zł.

Preparaty z linii Revalid dostępne są w aptekach i wybranych gabinetach dermatologii estetycznej.

Więcej informacji: www.revalid.pl

Ecla-Cell duo

dwufazowy preparat redukujący cellulit

• Nowość **LABORATORIUM AURIGA** to oryginalna kompozycja dwóch preparatów: **emulsji drenującej** i **kremu wyszczuplającego**. Bogata receptura opiera się na zastosowaniu składników działających bezpośrednio na komórki tłuszczowe, wspomagających drenaż, poprawiających mikrokrążenie i przepływ w naczyniach.

Kolejność stosowania:

1. Rano – drenaż. Efekt pobudzający mikrokrążenie osiągniemy stosując emulsję w sprayu **Ecla-Cell Micro Emulsion**. Poprawia krążenie w miejscu stosowania (uda, biodra) i pomaga eliminować zatrzymywane płyny.

2. Wieczór – efekt wyszczuplający osiągniemy stosując krem **Ecla-Cell Slimming and Toning Cream**. Krem wspomaga eliminację komórek tłuszczowych, płynów oraz tonizuje skórę.

Efektem stosowania jest poprawa napięcia skóry i zapoczątkowanie efektu wyszczuplającego.
Producent przeprowadził badania naukowe w których udowodniono, że po kilku tygodniach stosowania występuje widoczna redukcja efektu tzw. „pomarańczowej skórki", obserwujemy lepsze napięcie i wygładzenie skóry oraz wyszczuplenie partii ciała poddanych terapii Ecla-Cell duo.

Opakowanie: emulsja w sprayu – 100 ml, krem – 100 ml.
Cena: ok. 95 zł
Dostępne w aptekach.
www.auriga.net.pl

LIPIDEA

Kosmetyki do cery suchej i bardzo suchej, łuszczącej się. Z fizjologicznie aktywną witaminą B_3.

• to nowa seria specjalistycznych kosmetyków Dermiki opracowana specjalnie do pielęgnacji suchej skóry w każdym wieku, spowodowanej niedoborem zarówno lipidów, jak i wody. Kosmetyki z serii Lipidea łagodzą takie objawy jak:
- uczucie ściągania i suchości,
- szorstkość,
- nadmierne łuszczenie się naskórka,
- odwodnienie,
- przyspieszone starzenie się i wiotczenie,
- zwiększona podatność na podrażnienia,
- niezdrowy, szary koloryt.

Ceny kosmetyków w serii: 20 -50 zł
Dostępne w dobrych sklepach kosmetycznych.
www.dermika.pl

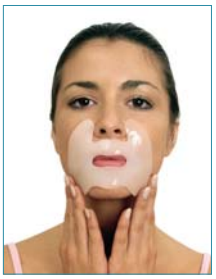
Derma Delivery System – skuteczne rozwiązanie, które nawilża I odżywia skórę

• **NatraGel** to unikatowy system hydrożelowy, który łagodzi, chłodzi, koi, nawilża i odżywia skórę. **NatraGel** jest innowacyjnym produktem, którego działanie polega na dostarczaniu i zatrzymywaniu w skórze przez 24 godziny aktywnych składników odżywczych, nawilżających i łagodzących. Ta zaawansowana medycznie technologia została specjalnie opracowana do nawilżania, kojenia i odbudowy struktury skóry po inwazyjnych zabiegach dermatologicznych, kosmetycznych i w chirurgii plastycznej, takich jak: wypełniacze • botox • mikrodermabrazja • peelingi chemiczne • laser • IPL • depilacja.

Unikatowy system **NatraGel** posiada następujące zalety:
- zwiększa poziom nawilżenia skóry o 67% w ciągu 20 minut;
- zatrzymuje substancje odżywcze przez 24 godziny;
- zmniejsza temperaturę skóry o 10 % w mniej niż jedną minutę;
- zapewnia ulgę przy drobnych oparzeniach;
- wygładza drobne linie i znmarszczki.

Produkty **NatraGel** dostępne są również we wzbogaconej formule z zieloną herbatą, witaminą E i aloe vera.

Dostępne w gabinetach dermatologii i medycyny estetycznej.
www.leafutur.pl



Prezentujemy Państwu sylwetki lekarzy i najlepsze gabinety dermatologii i medycyny estetycznej, wellness i beauty spa.

dr n. med. Maria Noszczyk

Dr Maria Noszczyk jest lekarzem dermatologiem. Jej zainteresowanie kosmetologią i medycyną estetyczną rozpoczęło się już podczas studiów w Akademii Medycznej w Warszawie. W 1995 roku dr Noszczyk obroniła doktorat w Polskiej Akademii Nauk na temat starzenia się skóry i temu zagadnieniu pozostaje cały czas wierna. Jest wykładowcą w Wyższej Szkole Zawodowej Kosmetyki i Ochrony Zdrowia. Jest członkiem założycielem Polskiego Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych i członkiem Europejskiego Stowarzyszenia Kosmetologii i Dermatologii Estetycznej (ESCAD). Systematycznie jako ekspert uczestniczy w międzynarodowych kongresach i szkoleniach, na których prezentowane są najnowsze osiągnięcia i metody dermatologii estetycznej. Często występuje w programach telewizyjnych i w prasie kobiecej. Dr Maria Noszczyk wraz z bratem dr hab.n. med. Bartłomiejem Noszczykiem – chirurgiem plastykiem – napisała książkę pt: *Medycyna Piękności*, a z Katarzyną Bosacką – dziennikarką Wysokich Obcasów – książkę pt: *Cena Urody*.

W roku 2002 dr Maria Noszczyk otworzyła w Warszawie nowoczesny **Instytut Kosmetyki Lekarskiej i Pielęgnacyjnej Melitus**, który zatrudnia fachową kadrę (m.in. sześciu dermatologów, chirurga plastycznego i chirurga naczyniowego). Jest on wyposażony w najnowszy sprzęt medyczny i laserowy. Melitus nazwą nawiązuje do gabinetu założonego w roku 1922 przez dziadka Marii Noszczyk, chirurga – Henryka Noszczyka. Tata Marii – prof. Wojciech Noszczyk jest znanym chirurgiem a brat Bartłomiej prowadzi Gabinet Chirurgii Plastycznej – Melilot.

Artystycznego ducha w tej zdominowanej przez lekarzy rodzinie wprowadza mama dr Marii – Grażyna Staniszewska-Noszczyk, aktorka znana m.in. jako pamiętna Danuśka z Krzyżaków, po której córka niewątpliwie odziedziczyła urodę.

Praca dla Marii Noszczyk jest jednocześnie jej hobby i poświęca jej nierzadko kilkanaście godzin dziennie. W wolnym czasie chętnie odwiedza kluby fitness, lubi jazdę konną, a zimą jazdę na nartach.

www.melitus.pl

kosmetyk, fillderma

który wypełnia zmarszczki

- innowacyjny, kosmetyczny system wypełniający zmarszczki i bruzdy
- podkreślanie i zwiększanie objętości ust
- natychmiastowe i długotrwałe efekty

*Pytaj w dobrych gabinetach kosmetycznych i dermatologicznych

fillderma*
złożona jest z dwóch produktów:
fillderma serum
fillderma żel aktywujący

sprawdź aktualną listę gabinetów na: **www.profilestetyczny.pl**

SeSDERMA
Innovating in Dermatology

Bio-Profil Polska Sp. z o.o., ul. Wąchocka 1/3M, 03-934 Warszawa, tel. (22) 616 33 48, (22) 616 38 49

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

BY WŁOS CI Z GŁOWY NIE SPADŁ

Kompletna kuracja przeciw wypadaniu włosów

Anastim
preparat w ampułkach przeciw wypadaniu włosów

Anaphase
szampon w kremie

Anacaps
kapsułki przeciw wypadaniu włosów

Anastim odżywia cebulki włosów, zawiera witaminę B8. Pobudza ukrwienie i metabolizm komórkowy.

Anaphase pierwszy szampon tak doskonale dostosowany do potrzeb włosów słabych, wypadających. Pomaga wzmocnić włosy. Stymuluje i przygotowuje skórę głowy do kuracji przeciw wypadaniu włosów.

Anacaps odżywia i wzmacnia włosy, stymulując ich wzrost. Przeciwdziała starzeniu się brodawki włosa.

Pierre Fabre Dermo-Cosmetique Polska Sp. z o.o.
ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa, tel. (0-22) 559 63 60, fax (0-22) 559 63 88
bezpłatna infolinia: **0800 65 88 44,** pon. – pt. 9:00-17:00

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

www.clubdermaweb.com www.dermaweb.com