



temat miesiąca

## NOWOCZESNA MEDYCYNA ESTETYCZNA

W grudniowym numerze

### TEMAT MIESIĄCA NOWOCZESNA MEDYCYNA ESTETYCZNA

Korekcja nosa – igła zamiast skalpela / 2

Odmładzanie hiperbarycznym tlenem! / 3

Piękna na co dzień / 4

Po nitce do piękna / 5

HanBang, czyli koreański lifting twarzy i szyi nićmi PDO / 6

Ultra piękni cały rok / 7

Mistrzowska medycyna estetyczna na Pięknej / 8

Jak dbać o zmarszczki? / 9

### WARTO WIEDZIEĆ

Bezpieczne odmładzanie i modelowanie / 10

Jak zadbać o prawidłowy poziom homocysteiny / 11

Modelowanie i naturalne wypełnianie ust / 12

Jesienią spadają lata – czas na młodość spod lasera / 13

Laseroterapia – złoty standard w dążeniu do poprawy wyglądu skóry / 15

### MEDSERWIS POLECA

Karboksyterapia CO<sub>2</sub> / 16

Zabiegi kwasem hialuronowym i nićmi PDO Princess Lift / 17

### NOWOŚCI ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Stanąć żyłakom na drodze / 18

### MEDYCYNA NA CO DZIEŃ

Żylaki – czy czekać z ich usunięciem do wiosny? / 19

### CZY WIESZ, ŻE...

ThermiSmooth / 20

Teosyal redensity II / 20



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

#### Redaktor naczelna

Agnieszka Szcześniak-Ziętek

#### Redakcja

Katarzyna Rodzik [rodzik@medserwis.eu](mailto:rodzik@medserwis.eu)

Jakub Stępnowski [stepnowski@medserwis.eu](mailto:stepnowski@medserwis.eu)

#### Dział reklamy

Paweł Zgórzak [pzgorzak@medserwis.eu](mailto:pzgorzak@medserwis.eu)

Marcin Banachiewicz [reklama@medserwis.eu](mailto:reklama@medserwis.eu)

#### Skład i łamanie

Wioleta Chrostowska [wchrostowska@instalreporter.pl](mailto:wchrostowska@instalreporter.pl)



[www.medserwis.pl](http://www.medserwis.pl)

Telewolt sp. z o.o.

telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98

04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



# Korekcja nosa

## – igła zamiast skalpela

ANDRZEJ IGNACIUK

Nos jest jedną z najbardziej wyeksponowanych części twarzy, zatem nawet niewielkie defekty czy dysproporcje przyciągają uwagę i trudno jest je zamaskować. Duży, garbaty, skrzywiony lub za długi potrafi wpędzić w kompleksy. Jego nieregularny kształt postarza i sprawia, że twarz ma smutny lub groźny wyraz. Wielu pacjentów rezygnuje jednak z korekty nosa, ponieważ boi się związanej z tym operacji. Co zatem zrobić, aby poprawić wygląd nosa bez poddawania się zabiegom chirurgii plastycznej?



cyficzne ukrwienie jest narażony na rzadkie ryzyko wystąpienia powikłań.

*Dlatego ważne jest, aby oddać się w ręce specjalisty, który dokona właściwej kwalifikacji do zabiegu i w odpowiedni sposób zaaplikuje preparat. Efekty utrzymują się dużo dłużej niż w przypadku użycia tych samych preparatów w innych częściach twarzy. Moje doświadczenie pokazuje, że pacjenci po nieoperacyjnej korekcji nosa mogą cieszyć się rezultatami aż do 3 lat – tłumaczy doktor Andrzej Ignaciuk, najbardziej doświadczony lekarz medycyny estetycznej w Polsce i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging.*

Zarówno kwas hialuronowy, jak i hydroksyapatyt wapnia to substancje, które są w pełni bezpieczne i sprawdzone oraz nie powodują alergii. Obie substancje aplikowane są w formie żelu, który natychmiast wypełnia obszar poddawany zabiegowi. Efekty są widoczne zaraz po podaniu preparatu, a cała procedura nie trwa dłużej niż 30 minut. Bez okresu rekonwalescencji i możliwych powikłań pooperacyjnych możemy od razu wrócić do naszych codziennych zajęć. ■

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że zgrabny i symetryczny nos może poprawić nie tylko wygląd, ale może również podnieść pewność siebie i pozytywnie wpłynąć na komfort życia pacjenta.

W końcu to kształt naszego nosa decyduje o wyglądzie całej twarzy – prosty, niewielki nie rzuca się w oczy i pozwala zachować odpowiednie proporcje.

Teraz w wielu wypadkach mamy doskonałą alternatywę, żeby zniwelować niewielkie nie-

doskonałości. Z pomocą przychodzi medycyna estetyczna!

Preparaty takie jak kwas hialuronowy, hydroksyapatyt wapnia oraz toksyna botulinowa świetnie sprawdzają się w sytuacji, w której chcemy delikatnie poprawić kształt nosa, skorygować garbek, wypełnić zagłębienia oraz optycznie zmniejszyć nos. Odpowiednie wstrzyknięcie toksyny botulinowej może unieść nam lekko opadający koniuszek nosa

co spowoduje, że twarz nabierze nieco innego, bardziej korzystnego, młodszego wyglądu. Przy użyciu kwasu hialuronowego można dokonać nie tylko korekcji nieudanych interwencji chirurgii plastycznej, ale również skorygować pewne niedoskonałości nosa i zniwelować asymetrię, a także, zależnie od potrzeb, optycznie wydłużyć lub skrócić nos.

Zabieg jest nieco bolesny i wymaga dobrego fachowca, ponieważ nos poprzez swoje spe-

**DR ANDRZEJ IGNACIUK**  
medycyna estetyczna

dr Andrzej Ignaciuk Medycyna Estetyczna  
al. Przyjaciół 9/6, Warszawa  
telefon: 691 054 696  
www.drignaciuk.pl  
medycyna.estetyczna@wp.pl



# Odmładzanie hiperbarycznym tlenem

IWONA GNACH-OLEJNICZAK

Madonna stosuje ten zabieg przed każdym występem! W Intraceuticals zakochała się Kim Kardashian! Naomi Campbell chwali

go za ratowanie skóry odwodnionej w czasie licznych podróży! Dziękuję mu Eva Longoria, Gwyneth Paltrow, Katy Perry, Victoria Beckham, Fergie, Justin Timberlake i wielu innych. W odmładzaniu hiperbarycznym tlenem specjalizuje się wrocławska klinika Unident Union Dental Spa.

**INTRACEUTICALS** to sposób na natychmiastową poprawę kondycji skóry. Bezpośrednio po zabiegu cera jest: nawilżona, wygładzona i napięta (efekt powierzchniowego liftingu i wygładzenia drobnych zmarszczek), po prostu młodsza.

**Dr Iwona Gnach-Olejniczak**, założycielka i beauty designer kliniki wyjaśnia, że Intraceuticals to innowacyjna metoda włączania w skórę kwasu hialuronowego za pomocą HIPERBARYCZNEGO TLENU, sprawdzonego w leczeniu ran i poparzeń. – *Tajemnicą skuteczności Intraceuticals jest zastosowanie dwóch postaci kwasu hialuronowego: niskocząsteczkowego, który przenika do głębszych warstw skóry wraz ze składnikami aktywnymi oraz wielkocząsteczkowego, który wiąże wodę z otoczenia i utrzy-*

*muje w skórze wilgoć zgromadzoną za sprawą kwasu niskocząsteczkowego* – wyjaśnia. Zabieg wykorzystuje infuzję – włączanie za pomocą tlenu pod ciśnieniem. Dzięki tej technice zabieg jest przyjemny i nieinwazyjny jak masaż, a jednocześnie skuteczny jak mezoterapia igłowa!

**Jak wygląda zabieg?** Kwas hialuronowy i indywidualnie dobrane do potrzeb skóry serum przenikają w głąb skóry za pomocą specjalnego aplikatora, który po zbliżeniu do skóry na ok. 1 mm włącza dobroczynne substancje, wykorzystując czysty tlen hiperbaryczny. Zabieg jest bezpieczny i praktycznie nie ma przeciwwskazań. Mogą go wykonywać zarówno kobiety ciężarne, jak i posiadacze skór problemowych. Czas trwania zabiegu waha się od 75 do 90 minut.

## CZTERY RODZAJE SERUM POZWALAJĄ ZAJĄĆ SIĘ CZTEREMA PROBLEMAMI SKÓRY:

**1. Starzenie – serum odmładzające Rejuvenate.** Zabieg poprawia jędrność skóry. Bezpośrednio po zabiegu widoczny jest efekt powierzchniowego wygładzenia (liftingu) i wypełnienia drobnych zmarszczek. Wskazany przy skórze poszarzałej, zmęczonej i wiotkiej, która utraciła jędrność. – *Serum Rejuvenate ma w składzie kwas hialuronowy, witaminę A w głęboko penetrującej formie, stabilizowaną witaminę C, witaminę E, zapobiegającą zwężaniu naczyń krwionośnych zieloną herbatę, skwalen, aloes, bisabolol posiadający właściwości kojące, beta-glukan złożony z wielu jednostek glukozy oraz należący do grupy witamin B pantenol* – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak z Unident Union Dental Spa z Wrocławia.

**2. Zmarszczki mimiczne (alternatywa dla botoksu) – serum Atoxelene.** Zabieg Atoxelene dedykowany jest okolicom oczu i ust. Rozwiązuje problem zmarszczek mimicznych i jest uznawany za alternatywę dla botoksu. Redukuje nadmierną kurczliwość mięśni za sprawą opatentowanego kompleksu, przez co niweluje zmarszczki mimiczne. Można go łączyć z innymi preparatami Intraceuticals.

**3. Przebarwienia – serum rozjaśniające Opulence.** Zabieg rozjaśniający przebarwienia oraz plamy pigmentacyjne Opulence ogranicza nadmierne wydzielanie melaniny w skórze. Bezpośrednio po nim cera jest znacznie rozjaśniona, a przebarwienia zredukowane. Zabieg ma również działanie nawilżające i ujędrniające za sprawą kwasu hialuronowego. Serum Opulence zawiera kwas hialuronowy, witaminy A i E, zieloną herbatę, skwalen, botaniczny kompleks rozjaśniający (alfa arbutynę w najwyższym stężeniu, szczaw kędzierzawy i witaminę C).

**4. Trądzik, stany zapalne – serum Clarity.** Zabieg CLARITY redukuje stany zapalne, złuszcza rogową warstwę naskórka, łagodzi podrażnienia oraz usuwa zanieczyszczenia. Przeznaczo-

ny jest zarówno do skór młodych (z trądzikiem młodzieńczym), jak i do skór dojrzałych, cierpiących na tzw. trądzik późny. W wersji Sensitive nadaje się także do skór wrażliwych oraz z trądzikiem różowatym. Serum Clarity zawiera selen, przeciwzapalną fitosfingozynę, kwas alfa liponowy zwanym „eliksirem młodości”, witaminy E i C, skwalen, kwas salicylowy, kwas hialuronowy oraz substancję przeciw podrażnieniom – SymRelief.

**Jak stosować INTRACEUTICALS?** Dawka uderzeniowa to seria 6 zabiegów, wykonywanych raz na tydzień. Dla podtrzymania efektów kuracji można wykonywać zabieg 1-2 razy w miesiącu. Należy także do grupy zabiegów bankietowych, daje szybki i wyraźny efekt poprawy wyglądu skóry przed „wielkim wyjściem”. Można więc stosować go okazjonalnie. Po zabiegu na skórze bardzo dobrze rozprzodza się i długo utrzymuje się makijaż. Dlatego Intraceuticals jest jednym z najczęściej polecanych zabiegów przez makijażystów gwiazd.

**Czy zabieg jest bolesny?** Zabieg jest całkowicie bezbolesny, wręcz przyjemny. Wtłaczanie składników aktywnych za pomocą hiperbarycznego tlenu przypomina delikatny masaż. Cena: 500 zł. ■



UNIDENT UNION Dental Spa  
Al. Kochanowskiego 20c, Wrocław  
telefon: (71) 372 03 52,  
(71) 372 03 32, (71) 328 12 12  
www.unidentunion.com, biuro@unidentunion.com

# Piękna na co dzień

Współczesna kobieta nie ma zbyt wiele czasu dla siebie – poświęca go pracy i rodzinie, jednak w szalonym pędzie codziennego życia zapomina o zadbaniu o swoje samopoczucie i zdrowie, a co za tym idzie – o urodę całego ciała. Niedosypianie, stres, brak czasu na skomponowanie odpowiedniej diety to tylko kilka czynników, które negatywnie odbijają się na wyglądzie.



## Zdrowe nawyki to podstawa

Dbając o swoje zdrowie, zapewnisz sobie nie tylko sprawność i dobre samopoczucie, ale także przedłużasz młodość swojego organizmu. Każda zmiana codziennych przyzwyczajeń jest niezwykle trudna do wprowadzenia, więc bądź dla siebie wyrozumiała i nie próbuj zmieniać wszystkich swoich nawyków od razu. Zacznij od małych kroczków i bądź systematyczna:

- Wysypiaj się. Długość i jakość snu wpływa na zdrowie twojego organizmu, a wieloletnie niedosypianie daje efekt zmęczonej i szarej

skóry. W czasie snu wytwarzany jest hormon wzrostu, spowalniający procesy starzenia.

- Dbaj o to, co jesz. Na początek wzbogać swoją dietę w kilka podstawowych składników, które są cennym źródłem antyoksydantów i witamin: aronia, kakao, owoce dzikiej róży i borówki amerykańskie są najlepszymi źródłami flawonoidów, przetworzone pomidory (gotowane lub duszone) to źródło likopenu, a spożycie marchwi, natki pietruszki i szpinaku zapewni ci odpowiednią dawkę beta-karotenu. Zadbaj o dużą zawartość warzyw, owoców i orzechów w diecie przez cały rok – zawarte w nich przeciwutleniacze wspo-

mogą organizm w walce z wolnymi rodnikami, będącymi wrogami zdrowej, gładkiej cery.

- Odпочyiwaj. Pod wpływem stresu organizm wydziela do krwi kortyzol, hormon, który destrukcyjnie wpływa na stan skóry (powoduje jej ścięczenie i osłabienie). Dodatkowo jest sprawcą osłabienia mięśni i wahań wagi.
- Chroń skórę przed słońcem. Jeżeli chcesz długo cieszyć się młodą cerą bez przebarwień, pójdz w ślady Azjatek i unikaj nadmiernego opalania. Negatywne skutki promieniowania słonecznego w pewnej mierze ograniczy stosowanie kremów z wysokim filtrem UVA i UVB.
- Ruszaj się! Nie musisz spędzać każdej chwili na siłowni, aby odczuć pozytywne skutki aktywności fizycznej. Wystarczy, że każdego dnia wybierzesz się na szybki, półgodzinny spacer, a dotlenisz skórę i zredukujesz stres.

## Medycyna na ratunek

Ratunkiem dla osób, które na swojej twarzy mają wypisane lata niedbania o higienę codziennego życia jest medycyna estetyczna, która oferuje bezpieczne i nieinwazyjne sposoby na nawilżenie, ujędrnienie i odmłodzenie skóry. Korzystając z jej dobrodziejstw z umiarem będziesz cieszyć się młodszym, bardziej promiennym odbiciem w lustrze, a to z pewnością doda sił i motywacji w codziennej walce o zdrowy tryb życia. Ważny jest wybór dobrej kliniki – renoma placówki gwarantuje, że preparaty wykorzystywane do przeprowadzania zabiegów są najwyższej jakości. Zabiegi popularne wśród pacjentek wymienia doktor Przemysław Czyżyk z kliniki Artplastica:

- Ostrzykiwanie osoczem bogatopłytkowym – doskonała prewencja starzenia się skóry, oparta na pozyskiwanym z własnej krwi pacjenta osoczu bogatopłytkowym. Pomo-

że osobom z problemami skórnymi, wiotką, przesuszoną skórą, bruzdami i płytkimi zmarszczkami. Możesz z niego skorzystać, nawet będąc alergiczką, ponieważ osocze jest w pełni biokompatybilne.

- Mezoterapia igłowa – śródskórna iniekcja substancji odżywczych, zwiększających metabolizm komórek. Nawilża i odżywia skórę, stymulując ją do produkcji kolagenu i elastyny. Lekarz dobiera skład preparatu indywidualnie do potrzeb skóry.
- Laser frakcyjny – zabieg zalecany dla osób z widocznymi bliznami potrądzikowymi, zmianami barwnikowymi, widocznymi zmarszczkami czy szarą, zmęczoną skórą. Tworzy małe, głębokie otwory w skórze właściwej, co powoduje jej intensywną regenerację i tworzenie nowych struktur kolagenu. Po zabiegu może wystąpić naturalny obrzęk i rumień, który ustępuje po upływie ok. 7 dni.
- Skinboosters – metoda długotrwałego nawilżania skóry, oparta na stabilizowanym kwasie hialuronowym. Polecany w celu poprawy jędrności i elastyczności skóry, poprawy owalu twarzy i wygładzeniu zmarszczek i bruzd. W odróżnieniu od tradycyjnego ostrzykiwania kwasem hialuronowym metoda jest oparta na mikroiniekcjach, skutkujących zdrowym blaskiem skóry i nawilżeniem jej głębokich warstw. ■

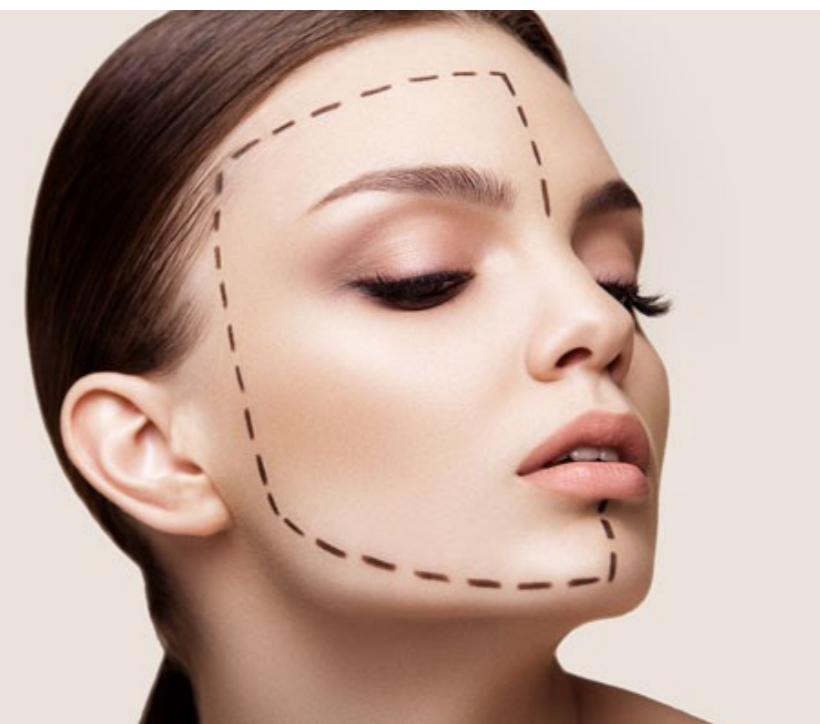
artplastica

Artplastica – Klinika chirurgii plastycznej  
ul. Wojciechowskiego 7, Szczecin  
telefon: (91) 454 04 42  
www.artplastica.pl  
info@artplastica.pl

# Po nitce do piękna

KONRAD JANUSZEK

Podobno mamy tyle lat, na ile się czujemy. Co jednak, jeśli nasza skóra zdradza więcej, niż byśmy chcieli? Przekonajmy ją, że się myli i przywróćmy jej dawny, świeży wygląd!



Odmładzać można się na wiele sposobów, ale jeśli zależy nam na długotrwałym efekcie i mało inwazyjnym zabiegu, w grę wchodzi elastyczne nici do zabiegów estetycznych Spring Thread. To metoda, która z sukcesem zadebiutowała najpierw we Francji, a od niedawna można z niej skorzystać również w Polsce.

## Lifting bez skalpela

Elastyczna, sprężysta i wytrzymała skóra to marzenie nie tylko niejednej kobiety, ale też niejednego mężczyzny. Mało kto jednak decyduje się walczyć z kompleksami skalpelem. W niektórych sytuacjach podobne efekty można bowiem uzyskać w znacznie prostszy sposób. Wystarczy wybrać się na jeden zabieg Spring Thread do warszawskich klinik Elite Centrum Laseroterapii.

*To ekskluzywna i opatentowana metoda poprawiająca dynamikę zawieszenia tkanek i umożliwiająca ich stabilizację. Z jej pomocą można szybko i skutecznie poprawić wygląd nie tylko swojej twarzy, ale również np. biustu czy ramion – zapewnia dr Konrad Januszek, chirurg plastyk z Kliniki Elite.*

## Niść – bezpieczna i trwała

Nici Spring Thread zostały wykonane z biogodnych materiałów – medycznego poliestru i silikonu. Wykorzystuje się je w implantach od ponad 50 lat. Są stabilne i neutralne, stąd stosowanie Spring Thread jest bezpieczne, choć jak każda metoda również tutaj istnieją ograniczenia i należy zachować ostrożność zwłaszcza w momencie kwalifikacji do zabiegu – podkreśla dr Konrad Januszek.

Zalet jest jednak znacznie więcej. Przede wszystkim wybór tych, a nie innych nici zagwarantuje zachowanie młodego wyglądu twarzy lub innej partii ciała przez co najmniej kilka lat poprzez efektywne przeciwdziałanie siłom grawitacji. Nici są bezbarwne i elastyczne, więc mogą swobodnie dostosowywać się do ruchów mięśni bez ryzyka zerwania. Dzięki temu też uzyskany efekt leczenia jest bardzo naturalny.

## Szybko i bezboleśnie

Zabieg jest krótki, trwa do 1 godziny i przeprowadza się go w znieczuleniu miejscowym. Co istotne, nie wiąże się z pobytem w szpitalu i wystarczy już jedna aplikacja, by uzyskać spektakularny efekt.

*Trzeba jednak pamiętać, że ta metoda, podobnie jak każda inna tego typu, nie zatrzymuje naturalnych procesów starzenia się zachodzących w skórze – dodaje dr Konrad Januszek. Pozwala natomiast zamaskować utratę jędrności skóry, wiotczącą skórę szyi czy zanikanie owalu twarzy.* ■

**ELITE®**  
Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki

ELITE – Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki

ul. Pereca 2 (przy rondzie ONZ), Warszawa, tel. (22) 652 34 62, (22) 654 01 14

ul. Wąwózowa 8 (przystanek Metro Kabaty), Warszawa, tel. (22) 894 83 84

www.elite.waw.pl

info@elite.waw.pl

# HanBang,

## czyli koreański sposób liftingu twarzy i ujędrniania ciała nićmi PDO



**MONIKA KUŹMIŃSKA**

Zabiegi HanBang to oparta na wielowiekowej tradycji Dalekiego Wschodu, rdzenna medycyna w Korei. Sama nazwa HanBang oznacza: „Han” – Korea lub Orient, „B” to Bang, czyli piękno.

Medycyna Orientalna już od wielu wieków używała igieł do akupunktury celem leczenia wielu schorzeń, a także poprawy piękna skóry. Wiadomo również, że aby skóra znajdowała się w dobrej kondycji, należy leczyć całe ciało i zapobiegać najpierw jego starzeniu. Ze względu na to, że w medycynie orientalnej kręgosłup to najważniejsza część ciała, każda jego wada lub zniekształcenie powoduje zmiany w całym organizmie. Wszystkie zabiegi estetyczne poprzedzane są więc zawsze korektą wad postawy, czyli korektą kośćca, która wprowadza organizm w stan równowagi przygotowujący go do zabiegu estetycznego. Współczesne zabiegi estetyczne HanBang wykorzystują tradycyjne elementy akupunktury oraz współczesne osiągnięcia jakimi są nici PDO (Polydioxanone).

Nici PDO są materiałem całkowicie bezpiecznym, gdyż ulegają rozpuszczeniu w około 6 miesięcy po implantacji. Występują w kilku rodzajach od najprostszyc nićmi typu mezo, służących do stymulacji w punktach akupunkturowych, do ujędrnienia skóry, poprzez nici haczykowe wykorzystywane do znakomitego liftingu twarzy. Zupełną nowością są nici wypełniacze (zastępujące wypełniacze z kwasu hialuronowego), wprowadzane w bruzdy nosowo-wargowe, czy zmarszczki na szyi dają świetne efekty wygładzenia zmarszczek. Tajemnicą wyjątkowości efektów Hanbang tkwi w opartej o Medycynę Wschodu metodzie implantacji nici. Podstawowym, najczęściej wykonywanym i najbardziej spektakularnym zabiegiem jest lifting twarzy. Nici PDO za pomocą specjalnych przewodnic im-



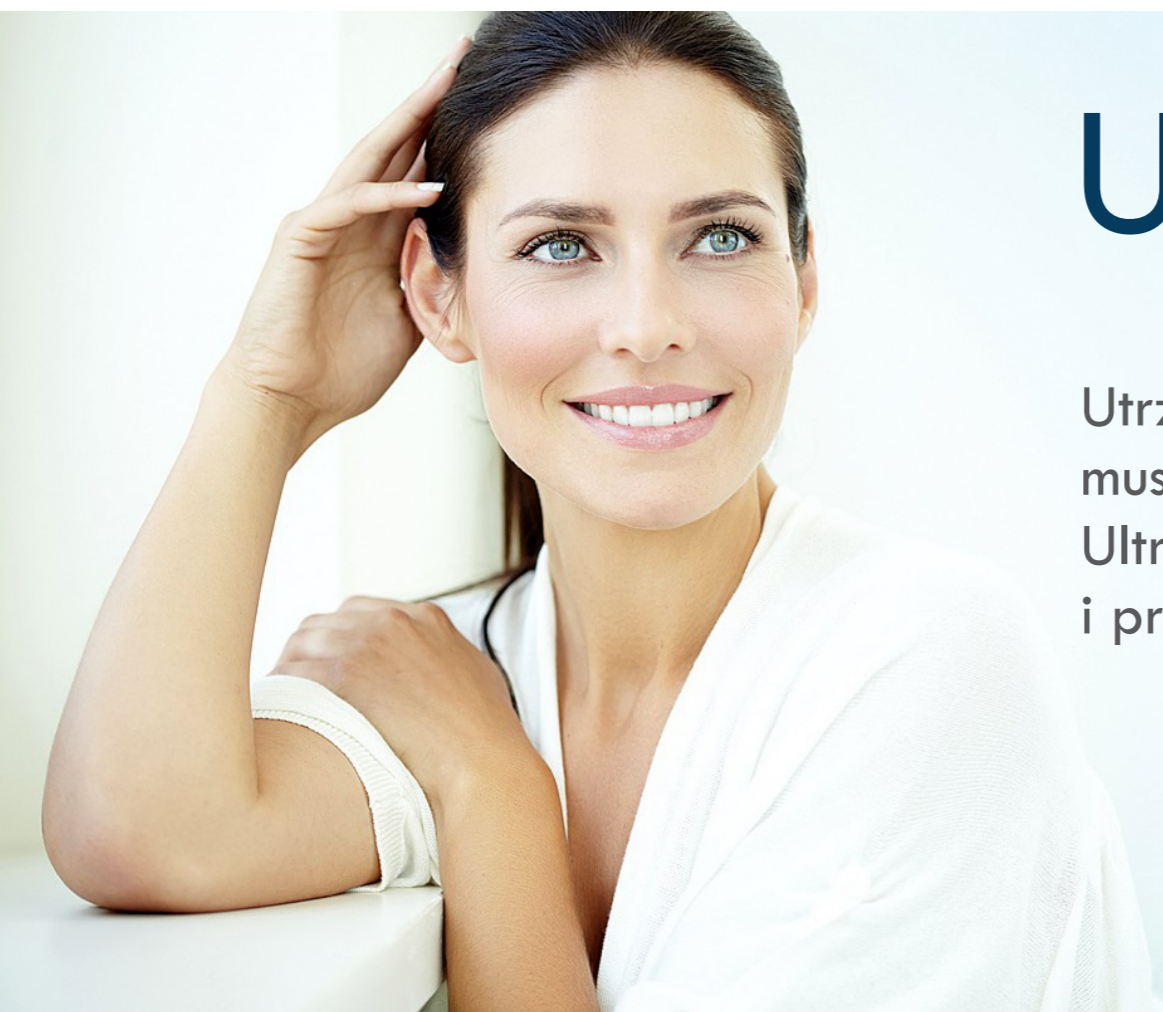
**Zdjęcia przedstawiają pacjentki przed i po zabiegu liftingu twarzy nićmi PDO**

plantowane są w tzw. SMAS (Superficial Muscular Aponeurotic System), czyli tzw. warstwę mięśniowo-powięziową twarzy. Warstwa ta składa się z mięśni mimicznych twarzy i ich powięzi, rozciąga się od platyzmy do czepca ścięgniętego pokrywającego sklepienie czaszki. Zabiegi na poziomie SMAS stanowią podstawę współcześnie wykonywanych chirurgicznych liftingów twarzy, aplikacja nici PDO w SMAS daje również znakomity efekt liftingu już bezpośrednio po zabiegu, bez rekonwalescencji koniecznej po zabiegach chirurgicznych. Zabiegi wykonywane są w znieczuleniu miejscowym lignokainą. Za pomocą HanBang można wykonywać następujące zabiegi: lifting twarzy, wygładzenie bruzd poziomych na czole, wygładzenie glabelli, uniesienie brwi, likwidacja kurzych łapek, likwidacja

bruzd i zmarszczek na szyi, ujędrnianie pośladków, brzucha, ramion, ud, zabiegi intymne. W celu uzyskania więcej informacji prosimy o kontakt: tel. (22) 330-90-35 lub e-mail [m.kuzminska@yonelle.pl](mailto:m.kuzminska@yonelle.pl) ■

**YONELLE**  
ZWOLIŃSKA BEAUTY INSTITUTE

YONELLE Zwolińska Beauty Institute  
ul. Gen. J. Zajączka 9a, Warszawa  
telefon: (22) 330 90 35  
[www.yonelle.pl/oferta/medycyna-estetyczna](http://www.yonelle.pl/oferta/medycyna-estetyczna)  
[medispa@yonelle.pl](mailto:medispa@yonelle.pl)



# Ultra piękni cały rok!

Utrzymanie jędrnego i kształtnego ciała, wypoczętej twarzy to absolutne must have w tych czasach. Dbamy o siebie cały rok, nie tylko wiosną i latem. Ultralifting na twarz i ciało w Klinice Ambroziak to wyjątkowo skuteczna nowość i propozycja dla kobiet i mężczyzn.

ULTRAFORMER służy do uzyskania długotrwałego efektu liftingu ciała i twarzy, widocznego już po jednym zabiegu. ULTRAFORMER to urządzenie wykorzystujące technologię HIFU (high intensity focused ultrasound), czyli zogniskowaną falę ultradźwiękową służącą do podgrzewania tkanek, takich jak skóra, tłuszcz i mięśnie. W wyniku selektywnego podgrzania, tkanki obkurczają się, dodatkowo, w skórze dochodzi do mikro-uszkodzeń stymulujących wytwarzanie nowego kolagenu.

#### Podstawowe zalety zabiegu:

- możliwość ujędrnienia każdej części ciała,
- uzyskanie efektu już po jednym zabiegu,
- brak rekonwalescencji – pacjent wraca do

- codziennych zajęć następnego dnia,
- możliwość wykonywania zabiegów przez cały rok, bez względu na nasłonecznienie,
- stopniowa poprawa jędrności do 3 miesięcy po zabiegu,
- długotrwałe utrzymywanie się efektu,
- umiarkowane dolegliwości bólowe tylko w trakcie wykonywania zabiegu.

Zabieg ULTRAFORMER w pełni spełnia oczekiwania pacjentek i pacjentów cierpiących z powodu utraty jędrności skóry ciała i twarzy. Technologia HIFU stosowana jest od lat z dużym powodzeniem w obrębie twarzy, teraz została użyta do analogicznego ujędrnienia praktycznie każdej części ciała. Zabieg polega na wielokrotnym przykładaniu koń-

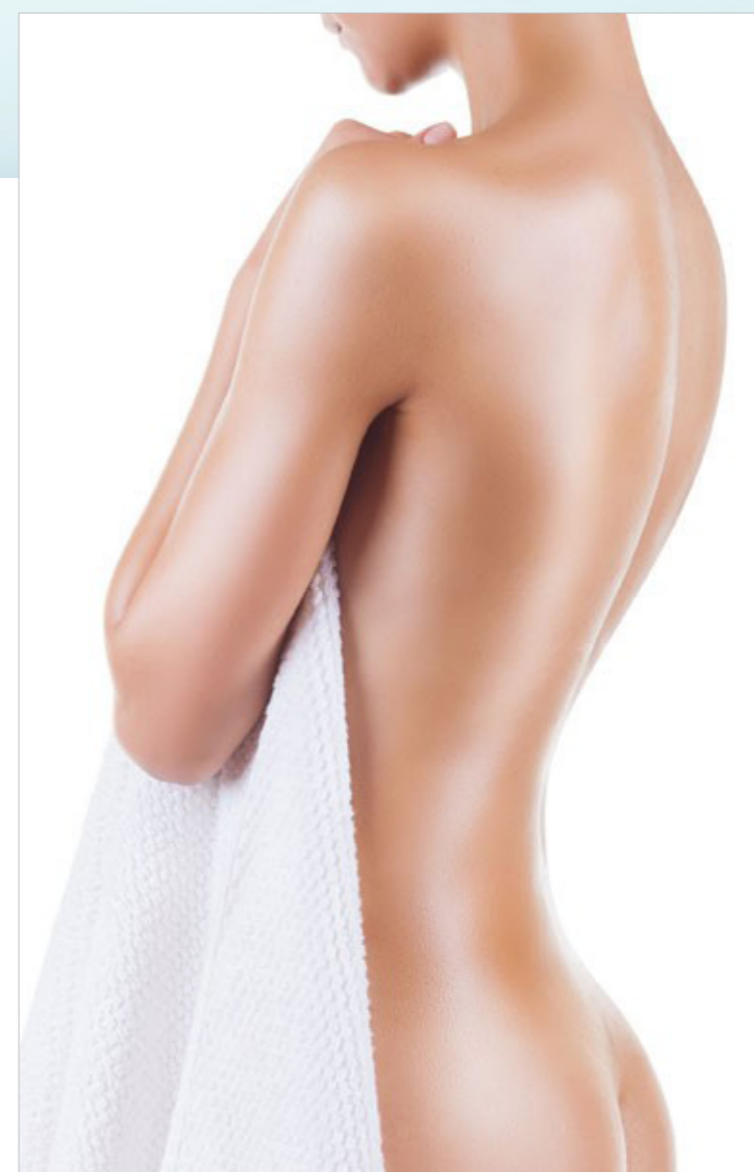


ESTEDERM

KLINIKA  
AMBROZIAK

Klinika Ambroziak Estederm  
Al. Gen. W. Sikorskiego, 13, Warszawa  
telefon: 726 101 000, (22) 111 50 05  
www.klinikaambroziak.pl  
repcja@klinikaambroziak.pl

cówki przetwornika do ciała, podgrzewającego tkankę na różnych głębokościach, w zależności od warunków anatomicznych. ■



# Mistrzowska

## medycyna estetyczna na Pięknej

### AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

Co widzisz, gdy słyszysz o medycynie estetycznej? Może napompowane usta i nienaturalne rysy twarzy? Na szczęście są lekarze, którzy za pomocą igły, botoksu, kwasu hialuronowego wyczarowują naturalne piękno. I pokonują mity o tym, że się nie da, że trzeba iść pod nóż, albo że po prostu będzie dziwnie. Jednym z najlepszych ekspertów od mistrzowskiego modelowania twarzy jest dr Agnieszka Bliżanowska, ekspert medycyny estetycznej i specjalista dermatolog z Centrum WellDerm w Warszawie i Wrocławiu, którą pytamy o mity, z którymi najczęściej się spotyka.

#### OCZY

**MIT:** Skóra wokół oczu jest zbyt delikatna i wrażliwa, żeby ingerować tam za pomocą medycyny estetycznej. Może być po prostu gorzej, dlatego lepiej wyglądać na wiecznie zmęczoną, nawet jeśli spałaś 12 godzin.

**FAKT:** Są lekarze, którzy pokonują wrażenie permanentnego zmęczenia za pomocą zabiegów dedykowanych okolicy oczu. Ale, uwaga! Wykonują je ze złoty umiarem, czyli w mikro skali. Taka zegarmistrzowska precyzja fascynuje dr Agnieszkę Bliżanowską, która specjalizuje się w wypełnianiu cieni pod oczami. – *Z wiekiem zanika naturalnie występująca pod oczami podściółka tłuszczowa, powiększają*

*się oczodoły w twarzoczaszce. Powstaje tzw. dolina łez, przez którą wyglądasz na zmęczoną* – wyjaśnia ekspert WellDerm. Dr Bliżanowska stosuje wtedy specjalnie dobrany, plastyczny kwas hialuronowy, który nie wywiera zbyt mocnego nacisku na tkanki i nie prowokuje obrzęków. – *Po to dysponujemy taką liczbą preparatów, by komponować za ich pomocą indywidualne terapie. Błędem jest przekonanie, że jeden zabieg i jeden preparat rozwiąże wszystkie problemy starzejącej się skóry* – dodaje.

**CZY WIESZ, ŻE:** Nawet typowe zabiegi można udoskonalać. Na przykład walka z kurczymi łapkami wcale nie musi oznaczać zamrożenia mimiki! – *Opracowałam mezobotoks, dzięki któremu zachowuję mimikę i nie osłabiam pracy mięśni okrężnych wokół oczu. Drenaż wokół oczu jest prawidłowy, nie powstają obrzęki, a pracujący mięsień ładnie utrzymuje objętość tkanek miękkich w tym rejonie* – tłumaczy dr Bliżanowska.

#### NOS

**MIT:** Kształt nosa można poprawić tylko u chirurga plastycznego, co będzie bolesne, kosztowne i związane z długim urlopem – gdy będziesz chować swój nos przed światem niczym bokser po starciu na ringu.

**FAKT:** Kształt nosa można udoskonalić błyskawicznie u lekarza specjalizującego się w zabiegach iniekcyjnych. Do dr Agnieszki Bliżanowskiej na Piękną w Warszawie zjeżdżają nosy z całej Polski. – *Kobietom najczęściej wydaje się, że nos może zmienić tylko chirurg plastyk. Tymczasem ja podaję kwas hialuronowy o dużej gęstości, który odpowiednio zdeponowany pięknie modeluje nos, czyli: wypełnia wklęsłości, prostuje grzbiet, niweluje garbek, nadaje symetrii na przykład po złamaniu. Mogę wymodelować zarówno zadarty nos, jak i taki który zbyt mocno opada w dół. A nawet optycznie go wysmuklić* – wylicza.

- Wszystko zaczyna się od lusterka, czyli dokładnego omówienia efektu, który chcemy osiągnąć.
- Następnie dr Bliżanowska podaje kwas, co nie wymaga nawet znieczulenia.
- Od razu wychodzisz z gabinetu z ładniejszym nosem. Uśmiechnięta i szczęśliwa.
- Efekt utrzymuje się 12-18 miesięcy, a potem zanika stopniowo, więc nie musisz obawiać się nagłego pogorszenia wyglądu. Potem umawiasz się na kolejny zabieg.

**CZY WIESZ, ŻE:** Nawet po zabiegach chirurgicznych nosa pacjenci zgłaszają się na zabiegi medycyny estetycznej? Żeby udoskonalić efekt końcowy. Beauty designer WellDerm potwierdza, że pacjentki chirurgiczne przychodzą do niej, ponieważ chcą mieć w 100% zrealizowane swoje marzenie o pięknym nosie, który – mimo ingerencji – powinien wyglądać całkowicie naturalnie.

#### BRODA

**MIT:** Klasyczny nos, pełne usta, seksowne oczy... ale broda? Bez przesady, jakie ona może mieć znaczenie dla urody twarzy! Ingerowanie w jej kształt to już raczej estetyczna fanaberia.

**FAKT:** Skoro nawet Marilyn Monroe zmieniła kształt podbródka, coś musi w tym być. To, co najstynniejsza blondynka świata osiągnęła za pomocą chirurgii, dziś wykonuje się bez skalpela. – *Brodę można wysmuklić, powiększyć, wygładzić, wymodelować, i dzięki temu wpłynąć na rysy całej twarzy* – wylicza ekspert WellDerm. Za pomocą usieciowanego kwasu hialuronowego dr Bliżanowska: modeluje brody, uwypukla je, gdy są zbyt cofnięte, wydłuża, gdy dolne piętro twarzy jest zbyt krótkie. Dzięki wymodelowaniu brody owal staje się smuklejszy, a cała twarz bardziej harmonijna. To szokujące, jak bardzo poprawiają się rysy dzięki tak subtelnej ingerencji. **CZY WIESZ, ŻE:** Możesz pozbyć się ptasiego profilu bez skomplikowanej operacji u chirurga szczękowego? Dr Bliżanowska modeluje cofnięte brody kwasem hialuronowym i sprawia, że cały profil wygląda harmonijnie. – *To jedno z największych zaskoczeń wśród możliwości medycyny estetycznej* – podkreśla ekspert WellDerm, która sprawia, że jesteśmy w pełni zadowolone ze swojej urody. ■



WellDerm Centrum Dermatologii  
i Medycyny Estetycznej  
ul. Piękna 44, Warszawa  
telefon: (22) 243 41 44, 509 370 071  
www.wellderm.pl,  
rejestracja.warszawa@wellderm.pl



# Jak dbać o zmarszczki?

AGNIESZKA BLIŻANOWSKA

Coraz więcej kobiet, w tym gwiazd dużego ekranu, jest przeciwnych „prasowaniu” zmarszczek. Mówią, że to naturalny zapis ich doświadczeń i emocji, który noszą z dumą. O tym, jak pielęgnować zmarszczki, by nie dodawały wieku, lecz uroku, mówi dr Agnieszka Bliżanowska, ekspert medycyny estetycznej Centrum WellDerm we Wrocławiu.

**Nawilżenie = łagodne zmarszczki.** Co się dzieje z jabłkiem, pozostawionym na parapacie okna? Woda odparowuje, owoc kurczy się, a jego skórka jest coraz bardziej pomarszczona. To samo dzieje się naszą skórą, kiedy nie ma odpowiedniego rezerwuaru wody. – Nawet młoda skóra, niewystarczająco nawilżona, wygląda niekorzystnie. Z kolei odwodniona, dojrzała cera staje się matowa, jest mniej elastyczna,

a zmarszczki znacznie się pogłębiają i wyostają. Wyglądamy na starsze i zmęczone – mówi dr Agnieszka Bliżanowska z Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii WellDerm we Wrocławiu. Wpływ na taki stan rzeczy ma brak wody w skórze, który spowodowany jest coraz mniejszą z wiekiem ilością wiążącego wodę kwasu hialuronowego. Na szczęście można go uzupełnić! – Najskuteczniej za pomocą mezoterapii z preparatem zawierającym kwas hialuronowy. Jeśli mamy cerę dojrzałą, to najlepiej, żeby był to preparat z dodatkiem aminokwasów, witamin i mikroelementów, np. Teosyal Redensity I – mówi dr Bliżanowska i tłumaczy, że taki zabieg nie tylko nawilża, ale „przy okazji” mobilizuje skórę do produkcji elastyny i kolagenu, dzięki temu skóra odzyskuje utraconą gęstość. Efekty są rewelacyjne i bardzo naturalne, skóra nabiera blasku, jest bardziej elastyczna, zmarszczki są płytsze, jakby wypełnione, a dzięki temu, że rozświetlona skóra lepiej odbija światło, wydają się zagniatą miętko i delikatnie.

**Złuszczenie to podstawa.** Mowa o peelingach medycznych, które może zalecić lekarz, po konsultacji cery. To ważne, bo dobrze dobrane peelingi to podstawa atrakcyjnego wyglądu skóry. Po pierwsze, złuszczają martwy naskórek, który nadaje skórze szarego, zmęczonego wyglądu, po drugie, głęboko oczyszczają pory, po trzecie mobilizują skórę do odnowy, po czwarte rozjaśniają i poprawiają jej koloryt, po piąte wreszcie pomagają walczyć z niedoskonałościami takimi jak rumień, trądzik dorosłych. – Prawda jest taka, że bardziej niż zmarszczki, postarza nas zaniedbana skóra. Zmarszczki na tle zdrowej, pełnej blasku, elastycznej, o równym kolorycie skóry, nie rzucają się w oczy, są dyskretniejsze, płytsze – mówi ekspert. Nasuwa się pytanie, jaki peeling wybrać? – Nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi, do dyspozycji jest kilka, a nawet kilkanaście czynników aktywnych m.in.: kwas TCA, kwas migdałowy, mlekowy, ferulowy, retinol... Peelingi



## Dr Agnieszka Bliżanowska

Specjalista dermatolog i członkini Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Jeden z najlepszych lekarzy medycyny estetycznej w Polsce o wieloletniej praktyce zabiegowej z zakresu odmładzania i korekcji rysów twarzy. Wykonuje nawet najtrudniejsze zabiegi estetyczne i specjalizuje się w terapiach łączonych, którymi osiąga najlepsze, synergiczne efekty. Coroczny uczestnik najważniejszych światowych kongresów z zakresu medycyny estetycznej. Testuje i wprowadza na polski rynek wiele najnowszych osiągnięć medycyny estetycznej. Założycielka Centrum Medycyny Estetycznej i Dermatologii WellDerm w Warszawie i Wrocławiu, którymi zarządza jako główny beauty designer. Dzięki międzynarodowej aktywności i w oparciu o wieloletnie doświadczenie wybiera do oferty najlepsze zabiegi, urządzenia, preparaty. Ceniona przez pacjentów za kompetencje estetyczne, połączone z maestrią techniczną wykonywanych terapii.

dobieram do typu skóry, jej potrzeb i problemów, indywidualnie też ustaliam stężenie czynnika aktywnego, w ten sposób uzyskuję oczekiwany efekt – mówi dr Bliżanowska. Żeby odpowiednio i skutecznie zadbać o skórę, wystarczy poddać się serii peelingów raz na pół roku. – Żeby utrzymać skórę w doskonałej kondycji, warto raz w miesiącu poddać się hydroabrazji Jet Peel. Jest to bezdotykowa metoda oczyszczania skóry strumieniem soli fizjologicznej, zabieg bardzo przyjemny relaksujący, a jednocześnie bardzo skuteczny, który nie tylko oczyszcza, ale także nawilża i pobudza skórę – radzi ekspert.

**Zagęszczamy!** Z wiekiem zmniejsza się w skórze ilość kwasu hialuronowego, włókna elastyny i kolagenu są coraz gorszej jakości, a nowe powstają coraz rzadziej. Cera traci swoją gęstość, jest coraz cieńsza, mniej elastyczna i jędrna, powstają zmarszczki, bruzdy, owal traci kształt. Czas na lifting? To zależy od ciebie. Możesz wykorzystać naturalną zdolność skóry do autoodnowy. Kluczem do sukcesu jest wywołanie w skórze mikrourazów, które

pobudzą ją do regeneracji. W ten sposób organizm sam wyprodukuje nową, młodą tkankę. – Tak właśnie działa laserowy resurfacing, zabieg wykonywany laserem frakcyjnym Palomar Lux 1540, który za pomocą wiązki światła, w sposób kontrolowany, tworzy w skórze tysiące mikrouszkodzeń i tak mobilizuje skórę do totalnej przebudowy – mówi dr Bliżanowska. ▶



WellDerm Centrum Dermatologii  
i Medycyny Estetycznej  
ul. Piękna 44, Warszawa  
telefon: (22) 243 41 44, 509 370 071  
www.wellderm.pl,  
rejestracja.warszawa@wellderm.pl

► Do tego zabiegu coraz częściej przyznają się gwiazdy np. Jennifer Lopez. To świetna rekomendacja, biorąc pod uwagę, że piosenkarka wygląda rewelacyjnie, młodo, a przy tym bardzo naturalnie. Podobny efekt można uzyskać, poddając się zabiegowi mikronakłuwania Dermapenem. Mirkonakłucia wykonane pulsującymi igłami powodują mikrourazy, a te mobilizują skórę do regeneracji. – *Dochodzi do wydzielania czynników wzrostu i tworzenia nowych komórek, skóra jest przebudowywana, poprawia się jej unaczynienie* – opisuje ekspert. Jak to działa na zmarszczki? Przede wszystkim spływają się i są bardziej subtelne, a ty, choć wyglądasz na młodszą, jesteś bardzo naturalna.

**Pora relaksu dla zmarszczek mimicznych**  
Mięśnie twojej twarzy w każdej minucie wykonują wytężoną pracę. Jej efekt to emocje i... pierwsze zmarszczki mimiczne, na czole, pomiędzy brwiami (lwia zmarszczka), wokół oczu (kurze łapki). Lubisz je? Ok. Ale od czasu do czasu daj się im trochę zrelaksować, żeby zbyt szybko nie zamieniły się w głębokie bruzdy. – *Idealnym sposobem na relaksację zmarszczek mimicznych jest mezobotoks* – mówi dr Bliżnowska i zapewnia, że nie namawia do prasowania zmarszczek na blachę! – Czasowe zminimalizowanie przekazywania impulsów między zakończeniami komórek nerwowych, a mięśniami, bo tak właśnie działa toksyna botulinowa, relaksuje wybrane partie twarzy, mięśnie odzwyczajają się od nadmiernej mimiki, skóra odpoczywa, zmarszczki się nie pogłębiają – tłumaczy ekspert. Działanie botoksu utrzymuje się od 4 do 6 miesięcy i nieprawdą jest, że konieczne trzeba robić kolejny zabieg, możesz na tym pozostać, skóra odpoczęła, a ty jesteś młodszą o kilka miesięcy. Dla wszystkich, którzy obawiają się botoksu mamy ważną informację: toksyna botulinowa to gruntownie przebadany preparat, stosowany w medycynie od ponad 20 lat i nie tylko w celach estetycznych! ■

# Bezpieczne odmładzanie i modelowanie

Nadmiar tkanki tłuszczowej jest dla większości z nas problemem estetycznym czy wręcz źródłem kompleksów. Jednak nowoczesna medycyna potrafi z niej zrobić użytek.



## Lipofilling to zabieg, który wykorzystuje specjalnie przygotowaną tkankę tłuszczową do:

- odmłodzenia twarzy przez likwidację zmarszczek i utraty jej objętości,
- powiększenia piersi,
- modelowania i powiększenia pośladków i łydek.

Korzyść jest podwójna, bo nie dość, że pozbywamy się niechcianego tłuszczu i modelujemy wybrane okolice ciała, to także możemy własną tkanką uzupełnić braki. Autologiczna (czyli własna) tkanka tłuszczowa nie powoduje odczynów, w związku z czym zabieg jest bezpieczny. Zawiera bardzo dużo dojrzałych komórek macierzystych, co powoduje, że nie tylko dochodzi do zwiększenia objętości danej okolicy, ale również realnego odmłodzenia i poprawy jakości tkanek. Najczęściej tłuszcz podaje się do tkanki podskórnej lub domięśniowo. Jednakże od pewnego czasu wstrzykuje się bardzo cienkimi igłami specjalnie spreparowany do skóry w celu jej regeneracji (SNIF). Uzyskane rezultaty są bardzo naturalne, piersi tak powiększone są nie do odróżnienia od naturalnych, a efekt na

twarzy utrzymuje się dłużej niż 5 lat. Jeszcze kilka lat temu do pobierania tłuszczu i podawania w miejsca biorsche używano grubych kaniul, co wiązało się z dużym urazem i bólem, a co za tym idzie operacje wykonywane były w znieczuleniu ogólnym. Obecnie w dobie mikro- i nanograftów zabiegi przeprowadzić można w znieczuleniu miejscowym. Przeżywalność graftu jest znacznie większa ze względu na małe „porcje” tkanki, które dużo łatwiej ulegają gojeniu. Bardzo często do uzyskanego tłuszczu dodaje się PRP (osocze bogatopłytkowe) – innego preparatu autologicznego, uzyskanego z krwi pacjenta. Pomimo znacznego postępu w technice lipofillingu często zabieg należy powtórzyć po 3-6 miesiącach.

## Nie ma zbyt wielu przeciwwskazań do wykonania lipofillingu, a są nimi:

- zaburzenia krzepliwości krwi,
- nieuregulowana cukrzyca,
- ostre stany zapalne,
- ciąża i laktacja,
- alergie na leki użyte do zabiegu,
- palenie tytoniu.

Przygotowując się do zabiegu, należy rzucić palenie tytoniu, ostawić leki zmniejszające krzepliwość krwi i unikać ostrych infekcji. Czasami przy liposukcji dużych obszarów lekarz zaleci przyjęcie w krótkiej profilaktyce antybiotyku. Po zabiegu w miejscach dawczych należy nosić opatrunki lub ubrania uciskowe. Obszary dawcze muszą być utrzymywane w ciepłe i bez ucisku. Należy ograniczyć aktywność sportową na okres ok. 4 tygodni. W tym okresie również nie korzystać z sauny i solarium. ■



Dream-Med Gabinet Medycyny  
Estetycznej i Chirurgii Ogólnej  
ul. Rydzowa 22 (gabinet mieści się  
w Poradni Medic-Centrum, wjazd od  
ul. Strzałkowskiego.), Łódź  
telefon: 502 067 281  
www.dream-med.pl  
alexander1@op.pl

# Jak zadbać o prawidłowy poziom homocysteiny

## Zbyt wysoki poziom homocysteiny – zagrożenia?

Homocysteina jest szeroko opisywana w kontekście ryzyka miażdżycy. Jednak uszkodzenie śródbłonna tętnic i wywoływanie w nich stanów zapalnych, które są przyczyną miażdżycy, to tylko jeden z przykładów negatywnych skutków zbyt wysokiego poziomu tego aminokwasu. Lista schorzeń, w powstawaniu których odgrywa rolę nadmierne akumulowanie się homocysteiny w organizmie, jest długa. W szczególności należą do nich schorzenia układu nerwowego. Homocysteina wykazuje szerokie działanie neurotoksyczne, odgrywa rolę w powstawaniu zaburzeń rozwojowych układu nerwowego, stymuluje choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera i Parkinsona, sprzyja chorobom psychicznym takim, jak schizofrenia, może być przyczyną depresji, obniżenia nastroju i problemów ze snem. Ponadto, stanowi ryzyko chorób tarzycy, problemów z płodnością, zapalenia jelit, a także cukrzycy i nowotworów.

## Dlaczego jest taka ważna?

Homocysteina powstaje z tzw. niezbędnego aminokwasu, metioniny, w wyniku jej metylacji (przyłączenia reszty metylowej). Jest produktem ubocznym przemian metioniny i musi zostać usunięta. Nasz organizm usuwa homocysteinę poprzez przekształcenie jej ponow-

nie do metioniny w procesie remetylacji, czyli usuwania z niej reszty metylowej. Tak więc homocysteina jest źródłem grup metylowych, a jej nieefektywne usuwanie przez organizm skutkuje niedoborem grup metylowych. Zbyt mała dostępność grup metylowych jest groźna dla naszego zdrowia. W procesie metylacji wątroba przeprowadza liczne reakcje enzymatyczne i procesy metaboliczne konieczne, by zachodziła detoksyfikacja naszego organizmu. Jeśli detoksyfikacja jest utrudniona, jak również wtedy, gdy nasze DNA nie może być efektywnie naprawiane z powodu niedoboru grup metylowych, w komórkach pojawiają się mutacje i uszkodzenia, które zwiększają ryzyko rozwoju nowotworów. Nieefektywny proces metylacji przyspiesza również starzenie się komórek. Metylacja odgrywa także zasadniczą rolę w metabolizmie neurotransmiterów takich, jak dopamina, serotonina i metylowane fosfolipidy.

## Jak sobie z nią radzić?

Wiadomo, że przyczyną zaburzeń metabolizmu homocysteiny jest deficyt witamin z grupy B, a w szczególności kwasu foliowego oraz witaminy B6 i B12. Coraz więcej osób bada poziom homocysteiny w krwi i zażywa preparaty zawierające te witaminy. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę, że zażywanie ich nie zawsze przynosi zamierzony skutek i jest bezpieczne.

## Dlaczego suplementacja nie zawsze jest skuteczna?

Przyczyna tych problemów związana jest z jedną z witamin – kwasem foliowym. Kwas foliowy musi zostać poddany w naszym organizmie stosownym przemianom, aby mógł zostać wykorzystany. Aktywną formą jest związek o nazwie 5-metyltetrahydrofolian, a w jej tworzeniu z kwasu foliowego bierze udział enzym nazywany w skrócie MTHFR. Okazuje się, że u części osób ma miejsce mutacja genu kodującego enzym MTHFR i nie są one w stanie przetworzyć kwasu foliowego do aktywnej formy folianu. Obecnie ocenia się, że mutacja ta dotyka przynajmniej 10% populacji, a w niektórych regionach jej częstotliwość sięga nawet 20%. W takich przypadkach suplementacja kwasem foliowym jest nie tylko nieskuteczna, ale także może stwarzać zagrożenie dla naszego zdrowia – niezmetabolizowany kwas foliowy kumuluje się w naszej krwi i staje się toksyczny.

## W takim razie suplementować się czy nie?

Jak wspomniano na początku niedobór witamin B, a w szczególności kwasu foliowego skutkuje zbyt wysokim poziomem homocysteiny, który jest groźny dla naszego organizmu. Zadbanie o odpowiednią dostawę tych witamin jest więc niezwykle ważne dla naszego zdrowia. Należy jednak zwrócić uwagę na to, by suplement zawierał aktywny folian, a nie kwas foliowy.

## Aktywny folian, czyli?

Aktywne formy folianu występują w żywności, szczególnie bogate są w nie zielone warzywa liściaste i warto je spożywać. Jeśli jednak musimy sięgnąć po suplement, szukajmy takiego, który zawiera substancję o nazwie 5-metyltetrahydrofolian glukozaminy. Inną

aktywną formą folianu obecną w suplementach jest 5-metyltetrahydrofolian wapnia, który jest starszą generacją tej witaminy i jest mniej stabilny oraz słabiej rozpuszczalny w wodzie, a co za tym idzie mniej skuteczny. 5-metyltetrahydrofolian glukozaminy został opatentowany przez włoską firmę biotechnologiczną Gnosis i znany jest pod handlową nazwą Quatrefolic®. W Polsce jest już dostępny preparat zawierający tą formę folianu - Super B-Complex brytyjskiej firmy Igennus, znanej z preparatu Vegepa i innych wysokiej jakości preparatów z ultraczystym kwasem eikozapentaenowym (EPA).

Więcej na temat nowego preparatu Super B-Complex firmy Igennus na naszej stronie: [http://www.naturopatia-sanatum.pl/produkty\\_igennus.shtml](http://www.naturopatia-sanatum.pl/produkty_igennus.shtml) ■



# Modelowanie i naturalne wypełnianie ust



**ALEKSANDRA PORĘBSKA**

Jaki zabieg jest jednym z najczęściej wykonywanych w gabinetach medycyny estetycznej? Modelowanie i powiększanie ust! Czy kogoś to jeszcze dziwi? Coraz więcej kobiet chce mieć piękne, pełna i co ważne – naturalnie wyglądające

usta. O to, jak osiągnąć taki efekt, pytamy się dr Aleksandry Porębskiej, lekarza medycyny estetycznej z warszawskich klinik Elite Centrum Laseroterapii.

**Wypełniacz – brzmi groźnie.** *Faktycznie, „wypełniacz” może brzmieć groźnie, jednak warto wiedzieć, że podawany kwas hialuronowy, jest substancją naturalnie występującą w organizmie. Rodzimy się z jego bardzo dużym zapasem, jednak już po ok. 25 roku życia, nieuchronnie go tracimy. Tym samym kwasem możemy nadać naszym ustom pożądany kształt i wielkość – mówi dr Porębska.*

**Czy jest to bezpieczne?** Zawsze stawiaj na profesjonalizm. Najwyższej jakości kwas hialuronowy – tj. StylAge Special Lips w rękach wykwalifikowanego i doświadczonego lekarza jest w 100% bezpieczny. Omijaj miejsce, w których zabiegi medyczne wykonują ko-

smetyczki. Modelowanie ust, mimo że jest procedurą dosyć szybką, wymaga solidnych podstawach znajomości anatomii.

**W jaki sposób mogę uatrakcyjnić swój uśmiech?** Za pomocą kwasu hialuronowego możesz nadać im nie tylko większej objętości, ale również poprawić ich kontur, wyrównać dysproporcje między górną, a dolną wargą, czy podnieść kąciki ust i uwydatnić łuk kupidyna. Te drobne „triki” powodują, że nie tylko nasze usta, ale również cała twarz nabiera atrakcyjnego, pogodnego i młodzieńczego wyglądu.

**Czy warto jest modelować usta, które są wечно spierzchnięte?** Jeśli masz problem

z odpowiednim nawilżeniem ust – zabieg z użyciem francuskiego kwasu hialuronowego StylAge Special Lips jest idealnym rozwiązaniem dla Ciebie. Dzięki niemu nie tylko uatrakcyjnisz wygląd swoich ust, ale również silnie i dogłębnie je nawilżysz, bowiem 1 cząsteczka tego kwasu wiąże aż 500 cząsteczek wody. Dodatkowo produkt ten zawiera naturalny antyoksydant – mannitol, który będzie chronił Twoje usta przed tzw. starzeniem oksydacyjnym.

**Usta jak z obrazka?** Zdjęcie gwiazdy zostaw w domu. Korekcja polega na podkreśleniu naturalnego kształtu twoich ust. Ich wygląd musi pasować do twojej twarzy. Duże usta u osoby o delikatnych rysach będą wyglądały komicznie. Skonsultuj z lekarzem swoje oczekiwania i ustalcie, jaki najbardziej atrakcyjny efekt możecie uzyskać.

**Jak długo trwa zabieg?** Zabieg jest procedurą dosyć szybką – trwa on ok. 10 minut. Przed samym zabiegiem zostaniesz poproszona o wypełnienie kwestionariusza medycznego, z którego lekarz dowie się czy nie masz żadnych przeciwwskazań do zabiegu. Jeśli przechodzisz właśnie infekcję lub masz opryszczkę – przełóż wizytę.

**A co z bólem?** Bez obaw. Na ok 30 min. przed zabiegiem na usta kładzie się specjalny krem znieczulający. Jeśli Twój próg bólu jest bardzo niski, lekarz zaproponuje Ci wykonanie znieczulenia stomatologicznego lub wykonanie zabiegu z użyciem StylAge Special Lips Lido – kwasu hialuronowego, który dodatkowo w swoim składzie zawiera lidokainę – substancje o działaniu znieczulającym.

**Jak długo utrzymuje się efekt?** Efekt utrzymuje się ok. 12 miesięcy. Pamiętaj jednak, że duże znaczenie ma twój tryb życia – jeśli palisz papierosy i nadużywasz słońca/so-

larium – efekt będzie krótszy. Tuż po samym zabiegu często pojawia się opuchlizna, która ustępuje po ok. 24 godzinach. Tak więc, jeśli uznasz, że Twoje usta są zbyt duże – nie panikuj – wraz z ustąpieniem opuchlizny zobaczysz ich prawdziwy wygląd i piękno.

**Czy po pierwszym zabiegu już zawsze będę musiała powiększać usta?** Absolutnie nie – podawana objętość kwasu, jest na tyle duża, aby uatrakcyjnić wygląd ust, a jednocześnie na tyle mała, że nie rozciąga skóry. Efekt zabiegu zanika stopniowo, delikatnie. Jeśli będziesz chciała ponowić zabieg, to tylko dlatego, że będzie ci brakowało pełnych, pięknie wyglądających ust.

**Jak się przygotować do zabiegu?**

*Ważne jest, abyś na 5 dni przed zabiegiem nie zażywała aspiryny, ani innych leków rozrzedzających krew. Przez 12 godzin po zabiegu zrezygnuj z nakładania makijażu na usta, aby uniknąć możliwości wprowadzenia bakterii w miejsce wkłucia. Do 7 dni po zabiegu unikaj promieni słonecznych, a po samym zabiegu spożywaj duże ilości wody mineralnej. Pij ją często, lecz w małych porcjach – dodaje dr Aleksandra Porębska z Kliniki Elite. ■*

**ELITE®**  
Centrum Laseroterapii i  
Modelowania Sylwetki

ELITE – Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki

ul. Pereca 2 (przy rondzie ONZ), Warszawa, tel. (22) 652 34 62, (22) 654 01 14

ul. Wąwózowa 8 (przystanek Metro Kabaty), Warszawa, tel. (22) 894 83 84

www.elite.waw.pl

info@elite.waw.pl

# Jesienią spadają lata

## – czas na młodość spod lasera

MARTA TAZBIR

Jesień w przyrodzie to czas wielu zmian oraz intensywnej przebudowy, doskonale wie o tym również nasza skóra. Po letnich miesiącach, będąc stale narażoną na niesprzyjające czynniki atmosferyczne (takie jak promieniowanie słoneczne, klimatyzacja czy inne zanieczyszczenia), właśnie teraz ma idealne warunki do regeneracji i odzyskania młodzieńczego blasku, do gruntownej odbudowy i naprawy. Sprzyja temu jesienna aura – dzięki mniejszej ekspozycji na słońce nie ma ryzyka, że po zabiegu doczekamy się przebarwień. Czego więc możemy oczekiwać? Efektu „nowej skóry”. Jest to możliwe dzięki wdrożeniu skutecznych terapii laserowych. W tym sezonie dominują zatem lasery ablacyjne, takie jak frakcjonujący laser CO<sub>2</sub>, nowoczesne lasery Er:YAGowe oraz fale radiowe wykorzystywane w termoliftingu mikroigłowym.

### Uszkodzić, by odbudować? TAK!

Znaczna redukcja zmarszczek, rozszerzonych porów, zmniejszenie blizn, plam i przebarwień, poprawa ogólnej struktury skóry, zwiększona sprężystość i gładkość – takie rezultaty możliwe są dzięki zastosowaniu lasera frakcyjnego CO<sub>2</sub>. Jego działanie oparte jest na ablacji, tj. błyskawicznym podgrzaniu i odparowaniu wody w poszczególnych war-

stwach skóry na skutek promieniowania lasera. Tworzy ono mikroskopijne ranki, pozostawiając wokół nich siatkę utworzoną ze zdrowej, nieuszkodzonej skóry. Dzięki temu proces regeneracji komórek przebiega szybko i bezpiecznie, jednocześnie powodując trwałą zmianę struktury skóry oraz stymulując produkcję kolagenu i elastyny. Zasadą „micro fractional ablative technology” – techniki mikropunktowej ablacyjnej fototermolizy skóry – jest zachowanie wysp nieuszkodzonej skóry między głębokimi kanałami uszkodzeń, wywołanymi impulsami laserowymi. Dzięki zachowanej siatce zdrowej skóry, możliwy jest szybki proces gojenia. Przy zastosowaniu tego lasera znakomite efekty uzyskuje się znacznie wcześniej (1-2 zabiegi), niż przy metodzie nieablacyjnej, zwłaszcza w przypadku głębokich blizn i zmarszczek.

### Laser frakcyjny – kiedy i dla kogo?

Zabiegi laserem frakcyjnym CO<sub>2</sub> są przeznaczone dla osób w różnym wieku, w zależności od potrzeb. Kiedy zauważamy, że na naszej skórze pojawiają się pierwsze oznaki starzenia, drobne zmarszczki i pogarsza się jej ogólny wygląd, warto wykonać zabieg raz na rok w celach prewencyjnych. U osób starszych, dla osiągnięcia zmaksymalizowanych



rezultatów, liczba zabiegów powinna być większa (2-3 w odstępach miesiąca). Laser frakcyjny doskonale sprawdza się u osób, które borykają się z problemem blizn, plam potrądzikowych i zmian pigmentacyjnych. Wtedy seria zabiegów niejednokrotnie znacznie poprawia komfort życia, gdyż takie zmiany na skórze stanowią duży problem estetyczny.

### Wskazania do zabiegów prowadzonych laserem CO<sub>2</sub>

- różne rodzaje blizn (potrądzikowe, powypadkowe, pooperacyjne oparzeniowe i in.),
- zmiany wywołane fotostarzeniem skóry,
- zmarszczki i wiotkość skóry wokół oczu i ust,
- melazma,
- przebarwienia wywołane lekami i działaniem słońca,
- rozstępny,
- wiotkość skóry np.: ramion, brzucha.

Zabiegi laserem CO<sub>2</sub> mogą być wykonywane na twarzy, dłoniach, dekolcie, brzuchu i na ramionach, zarówno u kobiet, mężczyzn, jak i u dzieci (np. usuwanie blizn – blizny poparzeniowe). Trwają od 10 do 30 min. Przed zabiegiem zalecane jest znieczulenie kremem EMLA. Jego efektem jest pełna regeneracja skóry, usunięcie blizn, rozstępów, ujędrnienie





### Dr Marta Tazbir

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Ogólnopolski trener certyfikowany z zakresu podawania produktów z Rodziny Restylane oraz Radiesse. Trener w warszawskim centrum szkoleniowym medycyny estetycznej – Ollie, gdzie realizowane są jej autorskie programy szkoleń z zakresu zastosowania nowoczesnych technik anti-aging (osocze bogatopłytkowe, hydroksypapatytu wapnia). Od 2006 r. czynnie zajmuje się medycyną estetyczną, która jest jej pasją. W Łodzi prowadzi własną działalność medyczną.

Specjalizuje się w laseroterapii oraz w zabiegach z zakresu szeroko pojętej medycyny estetycznej. Jest zwolenniczką terapii łączonych i stosowania nowoczesnych technik w medycynie estetycznej. Szczególnie zainteresowana problemem nadmiernego wypadania włosów oraz skojarzonym leczeniem różnego rodzaju defektów skórnych, oraz zaawansowanymi terapiami anti-aging. Swoje umiejętności w zakresie medycyny estetycznej doskonalila pod okiem wybitnych ekspertów w kraju i za granicą.

i pogrubienie skóry, spłycenie lub likwidacja zmarszczek, zamknięcie rozszerzonych porów i usuwanie efektów fotostarzenia skóry. Pierwsze rezultaty widoczne są po 3 dniach od zabiegu. Pełne wyleczenie następuje po 7-10 dniach po zabiegu w zależności od jego intensywności.

### Termolifting mikroigłowy Infini RF jest najlepszą metodą ujędrnienia skóry

Gdy skóra traci sprężystość, staje się wiotka i cienka, a w lustrze widzimy, że rysy wyraźnie zaczęły opadać, nie potrzebujemy już interwencji skalpela i długotrwałego leczenia. Najnowsze osiągnięcie w medycynie es-

tetycznej, jakim jest mikroigłowy termolifting frakcyjny RF pozwala na przywrócenie skórze dawnej witalności. Przede wszystkim zagęszczamy, pogrubiamy i ujędrniamy. Dzieje się to na skutek wielopunktowego podgrzewania tkanki w poszczególnych warstwach skóry na różnych jej głębokościach. Mikronakłuwanie połączone z energią fal radiowych wspólnie tworzą przestrzenną siatkę punktów odnowy, tym samym silnie pobudzając produkcję kolagenu i elastyny.

### Fenomenalne rezultaty bez skalpela? TAK!

Nowoczesna medycyna estetyczna jest w stanie sprostać efektom porównywalnym do inwazyjnych zabiegów chirurgicznych. Nacinanie skóry, ból i długotrwały czas rekonwalescencji to ostateczność. Zanim zdecydujemy się na interwencję skalpela, warto wypróbować skuteczną alternatywę. Zabieg aparatem Infini RF to nie tylko znakomite efekty wizualne, lecz także intensywna regeneracja skóry, stymulująca naturalne procesy odnowy komórkowej. Dlatego stanowi również skuteczną terapię naprawczą, którą możemy zastosować na wszystkich obszarach ciała. Seria zabiegów sprawia, że skóra staje się wyraźnie ujędrniona, bardziej elastyczna i napięta. Problem wiotkości, który pojawia się wraz z wiekiem, nie stanowi już problemu zdradzającego upływ czasu. Zachowanie młodego wyglądu stało się możliwe bez interwencji chirurgicznej.

### Błyszcz jak gwiazda! Nowość w laseroterapii – zabiegi bankietowe – SHINING PEEL

SHINING PEEL to łagodny zabieg laserowy stosowany do usunięcia delikatnych zmarszczek, powiększonych porów i odmłodzeniu skóry przy minimalnym czasie rekonwalescencji. Opiera się na wyjątkowo precyzyj-

nym i w pełni kontrolowanym działaniu termoablacyjnym lasera Er:YAGowego. SHINING PEEL jest całkiem nową metodą laserowego usuwania zmarszczek, rozszerzonych porów i odmładzania skóry, która nie wymaga znieczulenia miejscowego. Ta łagodna metoda pobudza produkcję kolagenu poprzez dostarczanie odpowiednich ilości energii laserowej skórze bez natychmiastowego usunięcia naskórka. Podczas SHINING PEEL zewnętrzna warstwa skóry pozostaje nieknięta, naskórek stopniowo będzie się złuszczać. Zabieg ten ożywia i nadaje młodzieńczy wygląd skórze. Błysk, szyk i klasa sama w sobie. A to dopiero niewielki odsetek zastosowania tego lasera. Główne spektrum jego działania bowiem to zabiegi z zakresu szeroko pojętej ginekologii estetycznej... W naszym gabinecie wszystkie zabiegi laserowe wykonywane są zazwyczaj łącznie z terapią osoczem bogatopłytkowym w formie ostrzykiwania lub maseczki pozabiegowej i/lub maseczki z kwasem hialuronowym. Dodatkowym bonusem może być również zastosowanie naświetlania LED po zabiegach laserowych. Zapraszamy! ■



ANVITA Centrum laseroterapii i dermatologii estetycznej  
ul. Smocza 2, Łódź  
telefon: 506 170 629  
www.anvita.com.pl  
centrum@anvita.com.pl

# Laseroterapia

## – złoty standard w dążeniu do poprawy wyglądu skóry

Laseroterapia to metoda pozwalająca uzyskać naturalne efekty odmłodzenia, odświeżenia wyglądu, zlikwidowania blizn, wypłylenia zmarszczek, rozjaśnienia przebarwień. Jest często pierwszym krokiem, początkiem kuracji leczenia i naprawy skóry, której zwieńczeniem jest odmłodzona, jędrna i elastyczna skóra, poprawa owalu twarzy, zlikwidowanie opadania powiek, wiotkości tkanek, usunięcie przebarwień.

### Laser dobry na wszystko, ale w rękach lekarza

Podstawą osiągnięcia sukcesu w terapii laserowej jest właściwa diagnoza lekarza. Zasadnicze znaczenie ma odpowiednia kwalifikacja pacjenta.

Laseroterapia z użyciem ablacyjnego lasera frakcyjnego CO<sub>2</sub>RE daje niezwykle możliwości i spektakularne rezultaty już po jednym zabiegu. Jest wszechstronną i uniwersalną procedurą odmładzania i poprawy wyglądu. Trądzik, utrata jędrności skóry, rozszerzone pory, drobne zmarszczki i przebarwienia – to defekty skóry, z którymi spotykamy się najczęściej. Najlepiej i mniej boleśnie byłoby gdyby wszystkie wymienione defekty dało się zlikwidować podczas jednego zabiegu. Świetnie w tej roli sprawdzają się zabiegi frakcyjne. Laser CO<sub>2</sub>RE – łączący w sobie cechy wielu zabiegów frakcyjnych. Wielką jego zaletą jest to, że podczas jednej sesji można pokonać większość problemów.

### Optymalne parametry dla poszczególnych wskazań

Aby umożliwić precyzyjny dobór parametrów zabiegu do wskazań widocznych na skórze pacjenta, system CO<sub>2</sub>RE ma unikalną możliwość ustawienia różnych głębokości, wzorów frakcyjnych oraz procentowego pokrycia skóry w sposób niedostępny dla żadnego innego systemu. W zależności od głębokości zmian skórnych, można wybrać jeden z trybów pracy:

- **Tryb Light** to lekki peeling frakcyjny zalecany w terapii młodej, ale cienkiej skóry, drobnych zmarszczek, zmian pigmentowych.
- **Tryb Mid** to naskórkowa dermabrazja frakcyjna stosowana do likwidowania drobnych zmarszczek w normalnej skórze, poprawy okolicy wokół oczu, szyi, dekoltu, usuwania zmian pigmentowych.
- **Deep** to głęboki tryb frakcyjny, który radzi sobie z utratą jędrności skóry, głębokimi zmarszczkami, redukcją blizn i rozstępów.
- **Fusion** – to połączenie trybu Mid z trybem Deep. Zalecamy, kiedy leczymy zmiany mieszane – z koniecznością głębokiej stymulacji kolagenu oraz odparowania większej powierzchni skóry.

Do usuwania różnych zmian skórnych, system ma również możliwość automatycznego odparowania jednorodnych, cienkich plasterków tkanki za pomocą skanera laserowego lub tryb punktowego odparowywania brodawek za pomocą zogniskowanej wiązki lasera. W zależności od rodzaju zabiegu, już po jednej procedurze efekty utrzymują się nawet kilka lat. W niektórych przypadkach wymagana jest seria 2-4 zabiegów w miesięcznych odstępach 2 do 3 razy.

Efektom działań terapii laserowej jest intensywna odnowa skóry, silny wzrost fibroblastów, produkcja włókien kolagenowych i kwasu hialuronowe-

go, a także naprawa warstwy rogowej naskórka. Zabiegi z użyciem lasera frakcyjnego CO<sub>2</sub> (CO<sub>2</sub>RE) wykonane w sposób właściwy, gwarantują naturalny rezultat odmłodzenia skóry i wyliczenia jej defektów. Można je łączyć z innymi technikami. Kiedy widoczne są zaniki tkankowe, stosujemy preparaty wolumetryczne kwasu hialuronowego. Wyglądają one również głębsze zmarszczki i bruzdy. Zmarszczki mimiczne likwiduje odwracalnie toksyna botulinowa. Poprawę sprężystości skóry i wzrost elastyczności gwarantują zabiegi mezoterapii i biorewitalizacji, nici PDO i Thermage – nadal złoty standard w napinaniu i konturowaniu skóry. Świetne rezultaty w podnoszeniu opadających tkanek, zwłaszcza konturowaniu owalu twarzy, podnoszeniu policzków i brwi, dają nici liftingujące. Najważniejszy jest właściwy wybór terapii uzależnionej od rodzaju problemu, który należy rozwiązać i stanu zdrowia. Indywidualne podejście do pacjenta, zachowanie umiaru, rozsądku, odpowiedzialności, poczucia smaku i ciągłe poszerzanie wiedzy, to przepis na sukces w każdej terapii. Złoty standard w laserowej, która nadal pozostaje złotym standardem w odmładzaniu skóry. ■

### Dr. n. med Elżbieta Podgórska

Specjalista medycyny estetycznej. Lekarz medycyny estetycznej, członek Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych. Wykładowca w Podyplomowej Szkole Medycyny Anti-Aging przy Stowarzyszeniu Lekarzy Dermatologów Estetycznych i trener technik medycyny estetycznej dla lekarzy. Autorka wielu publikacji prasowych oraz programów telewizyjnych poświęconych tej dziedzinie medycyny, m.in. „Alchemia zdrowia i urody”. Współautorka pierwszego polskiego wydania książki „Medycyna estetyczna w praktyce”. Propagatorka holistycznego podejścia do medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej, łącząca wiedzę ogólnomedyczną, wynikającą z posiadanej specjalizacji II stopnia z zakresu chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej, z najnowszą wiedzą z zakresu medycyny estetycznej, anti-aging i dermatologii.



Elesthetic Clinic Klinika Medycyny Estetycznej  
Dr n. med. Elżbieta Podgórska  
ul. Dereniowa 2 lok. 3, Warszawa  
telefon: 600 333 433 (Medycyna Estetyczna)  
www.elesthetic.pl  
elesthetic.clinic@gmail.com

# Karboksyterapia CO<sub>2</sub>

AGNIESZKA MIENIK

Dwutlenek węgla jest w medycynie wykorzystywany od wielu lat. Gaz ten stosowany był już w latach 30. przez francuskich kardiologów u pacjentów z niewydolnością żylną, a zabiegi polegały na poddawaniu ich kąpielom w wodzie nasyconej CO<sub>2</sub>. Śródskórnianie dwutlenek węgla zaczęto stosować

w latach 90. przy leczeniu miażdżycy i cukrzycy. Przy okazji zabiegów leczniczych zauważono, że znacznie poprawia się wygląd, a także jakość skóry. I to był przełom, zabieg karboksyterapii wkroczył do świata zabiegów odmładzających i upiększających.

## Na czym polega zabieg karboksyterapii?

Jest to metoda wykorzystująca dwutlenek węgla CO<sub>2</sub>, który w sposób kontrolowany podawany jest śródskórnianie lub podskórnianie,

a następnie rozchodzi się równomiernie pod skórą, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, poprawia się krążenie krwi i limfy. Następuje stymulacja fibroblastów do pro-

dukcji włókien elastynowych i kolagenu, co skutkuje wyraźną poprawą wyglądu skóry, poprawia się jej elastyczność, napięcie i koloryt. Skóra wygląda zdecydowanie młodziej. Karboksyterapia to nie tylko odmłodzenie, dwutlenek węgla działa również bezpośrednio na tkankę tłuszczową, uszkadzając jej komórki. Zanika efekt „pomarańczowej skórki” i następuje wyraźna redukcja cellulitu.

## Z jakimi problemami radzi sobie zabieg z dwutlenkiem węgla?

- rewitalizacja skóry: twarz, szyja, dekol, dłonie,
- odmłodzenie okolic oczu, zabieg jest bardzo skuteczny przy obrzękach i zasinieniach (tzw. podkrążone oczy),
- nadmierne wypadanie włosów, skuteczna redukcja łysienia,
- redukcja rozstępów,
- redukcja cellulitu (obecnie najskuteczniejsza metoda do walki z tym problemem),
- miejscowa redukcja tkanki tłuszczowej (tzw. boczek, bryczesy, podwójny podbródek),
- ujędrnianie opadających ramion tzw. motylków, brzucha po porodzie, pośladków, a także rewitalizacja miejsc intymnych.

Jak widać, zastosowanie zabiegu karboksyterapii jest bardzo szerokie, a co najważniejsze zabiegi są bardzo skuteczne i mogą być łączone z innymi metodami odmładzania i rewitalizacji skóry i ciała.

Aby uzyskać zamierzone rezultaty, a efekty utrzymały się jak najdłużej, konieczne jest wykonanie serii zabiegów (ok. 6-10). Odstępy czasowe między zabiegami uzależnione są od okolicy, która jest poddawana zabiegowi, twarz to 1 zabieg w tygodniu, ciało nawet 2 spotkania w tygodniu. Rezultaty widoczne są już po 3-4 zabiegach.

## Przeciwwskazania do zabiegu karboksyterapii:

- stany zapalne w okolicy zabiegowej,
- ciąża i karmienie piersią,
- choroby nowotworowe,
- ostra niewydolność serca,
- hemofilia, padaczka, cukrzyca,
- opryszczka w ostrej fazie,
- klaustrofobia w przypadku zabiegów w okolicach oczu i szyi,
- terapia inhibitorami anhydrozy węglanowej.

## Czy zabieg karboksyterapii jest bezpieczny? Co dzieje się z podanym dwutlenkiem węgla?

Te pytania w gabinecie słyszymy najczęściej. Karboksyterapia to bezpieczny, mało inwazyjny i klinicznie sprawdzony zabieg, pozbawiony właściwie działań niepożądanych. Zabieg wywodzi się z klasycznej medycyny i jest już sprawdzony na innych płaszczyznach leczenia. A co do dwutlenku węgla podanego podczas zabiegu, nie ma powodu do obaw, jest on transportowany do płuc i wydalany z wydychanym powietrzem. Karboksyterapia to zabieg dla osób, które chcą przywrócić swojej skórze młody i piękny wygląd, a ciało odmłodzić i ujędrnić, należy jednak pamiętać, że nie jest to zabieg relaksacyjny. Zabieg wykonujemy przy użyciu igły i to powoduje pewien dyskomfort. Ale czyż nie warto troszeczkę pocierpieć dla osiągnięcia wspaniałych rezultatów, jakie daje ten zabieg? ■



Gabinet Bezpiecznej Kosmetyki  
ul. Dzielna 60, Warszawa  
telefon: (22) 636 02 42, 663 265 178  
www.bezpiecznakosmetyka.pl  
kontakt@bezpiecznakosmetyka.pl





# Zabiegi kwasem hialuronowym i niciami PDO Princess Lift

MAGDALENA TYC-TYKA

Jakie zabiegi stosować w jakich przypadkach?

**Przedstawię kilka przypadków pacjentek i ich program leczenia.**

**Pacjentka w wieku 25-30 lat.** Skóra jest bardzo dobrej jakości. Twarz prostokątna, wąskie usta. W takim przypadku należy nadal dbać o kondycję skóry, stosując jej rewitalizację poprzez zabiegi mezoterapii koktajlami, kwasem hialuronowym. Koncentrujemy się na zmianie proporcji twarzy na trójkątną. W tym celu najlepiej zadziałają zabiegi modelowania kości policzkowych kwasem hialuronowym. Często przyczyną prostokątnej twarzy jest przerosły mięsień żwacz, dlatego jego osłabienie poprzez zadziałanie toksyną botulinową spowoduje wyszczuplenie tej okolicy i poprawi rysy twarzy. Dodatkowo należy przywrócić proporcje ust poprzez ich modelowanie kwasem hialuronowym.

**Pacjentka w wieku 30-36 lat.** Skóra wymaga nawilżenia. Występuje pogłębienie bruzd

nosowo-wargowych, kości policzkowe są płaskie. Skóra w okolicy oczu jest pergaminowa. Zabieg rozpoczynamy od nawilżenia skóry, najlepiej specjalnie do tego przeznaczonym kwasem hialuronowym. Dodatkowo w okolicy oczu stosuje delikatne nici PDO mono. Bruzdy nosowo-wargowe często są pogłębione ze względu na brak tkanki podskórnej w okolicy jarzmowej twarzy, dlatego rozpoczynamy zabieg od wypełnienia tej okolicy włącznie z modelowaniem kości policzkowych oraz delikatnie wypełniamy bruzdy nosowo-wargowe kwasem hialuronowym. W linii żuchwy stosujemy nici PDO Princess Lift, aby wzmocnić tę okolicę i zapobiegać powstawaniu chomików.

**Pacjentka w wieku 37-47 lat.** Skóra wymaga nawilżenia, bruzdy nosowo-wargowe oraz bruzdy marionetki są pogłębione, linia żuchwy jest nierówna (chomiki). Zabieg rozpoczynamy od nawilżenia skóry najlepiej specjalnie do tego przeznaczonym kwa-

sem hialuronowym. Bardzo dobre efekty uzyskamy przy zastosowaniu nici chirurgicznych PDO Princess Lift Barb 4D (z haczykami), które aplikujemy, unosząc skórę od linii żuchwy ku górze. Zabieg ten powoduje spłytenie bruzd nosowo-wargowych, likwiduje bruzdy marionetki oraz powstałe chomiki. Uzupełnieniem zabiegu jest podanie kwasu hialuronowego [w niewielkich ilościach w bruzdy, aby zlikwidować powstałe tam linie zmarszczek.

**Pacjentka lat 48-60 lat.** Skóra odwodniona, mało elastyczna. Ubytki tkanki podskórnej w okolicy doliny łez, opadnięte policzki, nierówna linia żuchwy, „chomiki”. Zabiegi rozpoczynamy od odbudowy skóry, przywrócenia jej jędrności i nawilżenia. Wymagane jest kilka sesji kwasem hialuronowym odpowiednio do tego dostosowanym. Regeneracja skóry znacznie poprawia wygląd pacjentki. Możemy wtedy przystąpić do dalszych działań. Koncentrujemy się na przywróceniu objętości w okolicy doliny łez oraz kości jarzmowej poprzez wypełnienie kwasem hialuronowym. Kolejnym etapem jest aplikacja nici chirurgicznych PDO Princess Lift Barb 4D, które unoszą opadającą skórę ku górze. Efekt wzmocniamy niciami PDO mono, aby zrobić lepsze rusztowanie dla regeneracji skóry.

Należy pamiętać, że niektóre efekty zabiegów widoczne są dopiero po określonym czasie. Zarówno kwas hialuronowy, jak i nici PDO stymulują nasze komórki do produkcji kolagenu, co musi potrwać. Najlepsze efekty widać po dwóch miesiącach, jednak także zaraz po zabiegu widzimy znaczną poprawę w wyglądzie.

Zabiegi modelowania kwasem hialuronowym kości policzkowych, ust, wypełnianie doliny łez, bruzd nosowo-wargowych i bruzd mario-

netki, okolicy skroni dają efekt natychmiastowy. Okolica pozabiegowa może być obrzęknięta, może też wystąpić siniak oraz tkliwość. Należy wziąć pod uwagę, że efekt zabiegu będzie w pełni zamierzony dopiero po ok. 2 tygodniach, gdyż jest to okres potrzebny do adaptacji przez nasz organizm wprowadzonego materiału.

Zabiegi rewitalizacji skóry, jej odbudowy zarówno kwasem hialuronowym jak i przy pomocy nici chirurgicznych PDO mono wymagają dłuższego okresu, aby zobaczyć efekt. Wynika to z funkcjonowania naszego organizmu. Zarówno kwas hialuronowy, jak i nici PDO mono stymulują komórki skóry do jej odbudowy. Taki proces trwa co najmniej 2 tygodnie i z czasem przybywa nowego kolagenu, skóra staje się bardziej nawodniona i elastyczna. W przypadku kwasu hialuronowego zaleca się kilka serii tych zabiegów w miesięcznych odstępach, natomiast w przypadku nici PDO mono okres ich utrzymywania się w skórze to ok 4-6 miesięcy, więc proces stymulacji cały czas trwa i skóra staje się coraz bardziej młoda i zdrowa. Często łączy się oba te zabiegi, rozpoczynając od zabiegu kwasem hialuronowym, a następnie wprowadzeniu nici PDO mono. ■



MTT Estetica  
ul. M. Mireckiego 10/4, Kraków  
telefon: 664 487 718, 500 226 919  
www.mttestetica.pl  
magdalena@mttestetica.pl

# Stanąć żylakom na drodze

JULIUS SIPOS

Żylaki (varix) to workowate lub walcowate rozszerzenia żył powierzchniowych z niedomykalnością zastawki.

W normalnych okolicznościach zastawki żyłne przepuszczają krew tylko w kierunku serca, czyli nie pozwalają na jej odwrotny przepływ.



Przy niedostatecznym zamykaniu zastawek żylnych część krwi płynie z powrotem, tj. wraca w kierunku od serca do obiegu. W ten sposób ściany żył słabną i rozszerzają się workowato. Krew nie przepływa prawidłowo, ale zatrzymuje się – jest to przyczyna zwiększonego ryzyka powstawania skrzepów. Żylaki występują najczęściej na kończynach dolnych w obszarze dużej i małej żyły odpiszczelowej, tzw. żyły ukryte. Mogą tworzyć się także w innych obszarach: bardzo często występują w okolicach odbytnicy, tu nazywamy je hemoroidami, rzadziej w okolicy przełyku, pęcherza moczowego, waginy, prostaty itp. Żylaki mogą występować już w młodym wieku – częściej u kobiet, zwłaszcza po porodach, z wiekiem ich liczba wzrasta. W zależności od przyczyny, żylaki dzielimy na pierwotne, gdzie przyczyna nie jest znana,

oraz wtórne, które powstają w wyniku zaburzeń odpływu krwi żylniej, jako tzw. żyły poboczne, zwłaszcza poprzez rozszerzenie i utworzenie jakichś bocznych złączy. Głównym czynnikiem powstania żylaków pierwotnych jest prawdopodobnie dziedziczenie, czyli predyspozycja, za którą kryje się wrodzona niższa wartość elastycznego wiązadła w ścianach żylnych. Istotną rolę przy powstaniu żylaków uniwersalnie gra długotrwałe podwyższone ciśnienie żył przede wszystkim w kończynach dolnych w pozycji pionowej. Kolejnymi czynnikami ryzyka pojawienia się żylaków są: zwiększony wysiłek, zwłaszcza na siedząco i stojąco, długotrwałe stanie w jednym miejscu. Czynnikiem ryzyka jest dziś rozpowszechniony brak aktywnego ruchu (siedzący tryb pracy), siedzenie ze skrzyżowanymi nogami, noszenie skarpet, podkole-

nówek i bielizny z ciasnymi i wąskimi gumkami, które „wrzynają się” w skórę i hamują swobodny powrót odtlenionej krwi z peryferii do serca.

Czynnikiem ryzyka jest też nadwaga i otyłość, zmiany hormonalne, ciąża, zwłaszcza kiedy dochodzi do komplikacji w postaci zaburzeń pracy nerek z zatrzymywaniem płynów, obrzęków i nadmiernym wzrostem masy ciała. Długotrwałe zaburzenia hemodynamiki żył, tj. stagnacja odtlenionej krwi żylniej, są w efekcie przyczyną zmian zwyrodnieniowych i stanów zapalnych ściany naczyniowej oraz samych zastawek żył żylakowatych. Przez to wyraźnie wzrasta ryzyko zakrzepu stagnującej krwi i powstanie zapalenia. Przy długim trwaniu takiego stanu, uszkodzeniu ulegają okoliczne tkanki – skóra, warstwa podskórna i tkanki miękkie z możliwością powstania krwiaków, hiperpigmentacji i owrzodzeń goleni, które goją się z wielkim trudem i poprzez rozprzestrzenianie się zagrażają ogólnemu zdrowiu.

Klinicznie żylaki objawiają się tępym bólem kończyn dolnych, uczuciem zwiększonego zmęczenia i ciężkich nóg, skurczami mięśni zwłaszcza łydek. W stanach zaawansowanych, rozległych powstaje obrzęk. Najpierw pojawia się tylko wieczorem w okolicach kostek, później także wyżej, w goleniach i towarzyszy nam przez cały dzień.

W profilaktyce żylaków niezbędne jest zastosowanie środków zapobiegających wzrostowi ciśnienia żylnego w kończynach dolnych. Jest to przede wszystkim profilaktyka i redukcja otyłości, zakaz noszenia ciasnych, gniotących gumek w bieliznie, przy siedzącym trybie pracy istotne jest częstsze wstawanie i przejście się kilka kroków lub rozruszanie mięśni kończyn dolnych, zwłaszcza łydek.

W ciąży należy nosić właściwy rozmiar rajstop, regularnie spacerować, a siedząc – kłaść kończyny dolne na podnóżku, nie siadać

ze skrzyżowanymi nogami.

W leczeniu żylaków stosuje się zwłaszcza metody chirurgiczne – podwiązanie i usunięcie rozszerzonych żył. W przypadku mniejszych i średnich żylaków możliwa jest metoda tzw. sklerotyzacji – żylaki ostrzykuje się odpowiednimi roztworami wywołującymi reakcję zapalną wyściółki żyłaka z zamknięciem jego światła, który następnie ulega zwłóknieniu. Równocześnie niezbędne jest stosowanie opatrunku kompresowego zaraz po zastrzyku oraz dużo ruchu. Są też inne metody, które w praktyce wykorzystuje się rzadziej. Spośród leków chemicznych podaje się leki wspierające napięcie żył, mające na celu zapobieżenie dalszemu rozszerzaniu się żył i powstawaniu nowych żylaków. Ponadto podaje się też leki, które „rozrzedzają” krew, żeby nie powstawały skrzepy i leki przeciwdziałające stanom zapalnym i bólowi. Spośród naturalnych preparatów Energy polecane są (przede wszystkim jako profilaktyka, ale też jako dodatek do leczenia) następujące produkty:

**Korolen** – koncentrat ziołowy, który harmonizuje, regeneruje i detoksykuje układ sercowo-naczyniowy. Krem **Ruticelit** (działa miejscowo) – tonizuje ścianę naczyniową żyły, pomaga usunąć obrzęk i napięcie, tłumi powstawanie drobnych ciemnych żyłek, tzw. pajęczków, które są dodatkowo problemem kosmetycznym. Działanie pomocnicze na tkankę więzadłową ma **Flavocel**, dzięki zawartości bioflawonoidów i witaminy C, daje także ochronę przeciwutleniającą. Odpowiednim, głęboko oczyszczającym środkiem jest również **Cytosan**.

www.energy.sk/pl ■



# Żylaki – czy czekać z ich usunięciem do wiosny?

Wraz z końcem wakacji przestajemy zwracać uwagę na wygląd naszych nóg. Jednak problem żylaków nie dotyczy tylko estetyki, więc jeśli się pojawiły, warto je usunąć jak najszybciej. Wszystkim znane określenie „żylaki” tak naprawdę określane jest przez lekarzy „żylaki kończyn dolnych”. Same żylaki to patologiczne poszerzenia żył w ciele człowieka, ale to właśnie w żyłach powierzchownych kończyn dolnych najczęściej mamy z nimi do czynienia. Dzieje się tak, w większości u ludzi predysponowanych genetycznie, u których dochodzi do osłabienia struktury białek tworzących ścianę naczynia. Żyła poszerza się pod wpływem zastojów krwi, który ma miejsce, gdy cały dzień siedzimy lub stoimy w jednej pozycji. Należy podkreślić, iż żylaki kończyn dolnych nie stanowią choroby samej w sobie, lecz są jedynie jednym z najważniejszych objawów choroby żyłnej kończyn dolnych, zwanej czasem przewlekłą niewydolnością żylną kończyn dolnych. Zastój krwi w kończynach dolnych można zre-

dukować poprzez regularne ćwiczenia fizyczne, podczas których skurcz mięśni powoduje wypchnięcie zalegającej krwi z nóg. Niestety, mamy coraz mniej czasu czy ochoty na ruch. Dodatkowo coraz większy odsetek społeczeństwa cierpi na nadwagę, która również znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia żylaków. Do wszystkich czynników sprzyjających powstawaniu żylaków dołączają się również predyspozycje genetyczne, które powodują że nawet u najaktywniejszej i najzgrabniejszej osoby mogą pojawić się żylaki kończyn dolnych. Jak już wspomniano, żylak to patologiczne poszerzenie żyły. Ma ono miejsce na jednym odcinku żyły, ale gdy już powstało, nieleczone, powoduje dalsze poszerzenie się tej żyły, tworząc coraz gorszy efekt kosmetyczny. Oprócz wyglądu naszych nóg, pozostawienie żylaków nie leczonych może powodować dalsze powikłania: nasilenie dolegliwości subiektywnych – uczucia ciężkości i zmęczenia nóg, zmiany troficzne na skórze, obrzęki kończyn dolnych,

bolesne skurcze, a nawet wywołać żylną chorobę zakrzepowo-zatorową (czyli po prostu zakrzepicę żył powierzchownych lub głębokich, a nawet zatorowość płucną). Dlatego w przypadku zauważenia pierwszego żylaka warto rozważyć jego usunięcie. Z reguły sam żylak na kończynie jest „wierzchołkiem góry lodowej”, gdyż w większości przypadków dochodzi do uszkodzenia zastawek w jednej z dwóch głównych żył powierzchownych – żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej. Usunięcie samego żylaka może okazać się niewystarczające, by można mówić o pełnym wyleczeniu. Należy w przypadku wykrycia niewydolności tych żył usunąć je lub zamknąć. Obecne standardy światowe zalecają wykonanie tej procedury w sposób małoinwazyjny. Do wyboru jest kilka metod, z których najczęstszymi są metody laserowa lub falami radiowymi. W Polsce wykonuje się je w prywatnych klinikach takich jak Flebonet. Są to małoinwazyjne metody usuwania żylaków, które uważa się za niezwykle skuteczne, a ponadto nie wymagają pobytu w szpitalu. Nawroty są niewielkie i w literaturze światowej przyjmuje się, iż nie powinny przekraczać 10%, przy czym w przypadku fal radiowych są nawet niższe. Same żylaki usuwamy poprzez ostrzyknięcie ich specjalną pianą, powodującą ich zarastanie lub usunięcie poprzez mini ukłucia, praktycznie nie pozostawiające śladów na skórze. Powrót do sprawności i pracy następuje po kilku dniach, dolegliwości bólowe są minimalne. Zaleca się noszenie wyrobów uciskowych przez 3 tygodnie celem szybszej rekonwalescencji oraz profilaktyki żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej. Metoda, co należy mocno podkreślić, mimo swojej małoinwazyjności jest radykalna, czyli podczas zabiegu usuwamy wszystkie żylaki oraz zapobiegamy nawrotom lub powstawaniu nowych. Jak widać leczenie żylaków kończyn dolnych jest obecnie niezwykle proste, szybkie i mało uciążliwe, więc warto rozważyć ich usunięcie, by cieszyć się ładnymi, ale przede wszystkim zdrowymi nogami.

## Która metoda usuwania żylaków jest lepsza, laserowa czy falami radiowymi?

Obydwie metody są właściwie równie skuteczne, jednak w literaturze medycznej podkreśla się, iż po zabiegu z użyciem fal radiowych odnotowuje się nieznacznie mniejszą nawrotowość, dolegliwości bólowe pooperacyjne są mniejsze, rzadziej dochodzi do powikłań w postaci oparzeń skóry.

## Jak szybka jest rekonwalescencja po usunięciu żylaków metodą laserową, a jak szybka po metodzie usuwania falami radiowymi?

W przypadku obydwu metod rekonwalescencja trwa tyle samo tj. 3 tygodnie, jednak, jak podkreśliliśmy wyżej, w przypadku metody leczenia z użyciem fal radiowych, mniejsze są dolegliwości bólowe.

**Czy po którejś z tych metod pozostają blizny?** Nie, obydwie metody są metodami małoinwazyjnymi, nie zostawiają blizn, co najwyżej małe punktowe blizny, praktycznie niewidoczne na skórze po kilku tygodniach.

**Jaki jest najlepszy termin do wykonania tego zabiegu?** Jeśli chodzi o wskazania medyczne – zabieg ten można wykonywać przez cały rok.

**Odpowiedzi na nasze pytania udzielił: dr n. med. specjalista chirurgii ogólnej i angiologii Marek Glinka z sieci placówek medycznych Flebonet. ■**

 flebonet

Flebonet  
ul. Krochmalna 32a/ok.2, Warszawa  
telefon: (22) 110 00 83  
www.flebonet.pl, flebonet@flebonet.pl

# ThermiSmooth

Rewolucyjny system modelujący całe ciało, bezpieczna sztuka doskonalenia bez ograniczeń!

**ThermiSmooth 250** jest nieinwazyjnym urządzeniem bazującym na innowacyjnej technologii ThermiRF służącym do wykonywania bezpiecznych zabiegów na całym ciele (m.in. do odmładzania twarzy, redukcji tkanki

tłuszczowej, modelowania sylwetki). To pierwsze na świecie urządzenie, które dzięki wbudowanym czujnikom temperatury i impedancji samodzielnie kontroluje temperaturę zabiegu. Komputer sterujący stale pobiera informację z obszaru leczonego i ustala najlepsze parametry pracy. Dzięki temu zabieg jest w 100% bezpieczny, bezbolesny dla pacjenta, a efekty zabiegu są przewidywalne i powtarzalne. Bezpieczna technologia ThermiRF szczególnie polecana jest do niwelowania zmarszczek na twarzy. Znakomite efekty uzyskujemy w przypadku usuwania kurzych łapek i opadających powiek. Zastosowanie nowatorskich rozwiązań sprawia, że ThermiRF to urządzenie bezpieczne i kompletne, dopasowane do wymogów nowoczesnego gabinetu medycyny estetycznej. ■



**StenkaClinic**  
*Marie Stenka*

StenkaClinic  
ul. Sejmu 4-letniego 2/172, Warszawa  
telefon: (22) 121 35 52, (22) 121 24 00  
www.stenkaclinic.pl  
repcja@stenkaclinic.pl

# Teosyal redensity II

Redukcja cieni pod oczami innowacyjnym żelem dającym naturalny i długoterminowy rezultat.

Pojawienie się cieni pod oczami to problem wielu kobiet. Sprawia, że wyglądamy na starsze i bardziej zmęczone niż w rzeczywistości. Nie zawsze da się go rozwiązać zwykłym wy-poczynkiem lub zabiegiem kosmetycznym.

#### Jak sobie z nim radzić?

Na te szczególnie trudne rejony twarzy, z cienką, delikatną i wymagającą skórą stosujemy preparaty, które posiadają specjalne właściwości.

*Teosyal Redensity II* jest dedykowany w le-

*czeniu podkrążonego oka. Zawiera optymalnie dobrane stężenie kwasu hialuronowego delikatnie cieniowanego, a także jedyny na świecie kompleks odmładzający skórę – zabieg ten wykonuje się jednorazowo, można powtórzyć po roku – wyjaśnia lek. med. specjalista dermatologii i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej Lucyna Mysłakowska.*

Taka redukcja cieni pod oczami sprawi, że spojrzenie będzie wyglądało na głębsze, a Ty na młodszą i bardziej wypoczętą. ■

*New life, podaruje Ci to, czego pragniesz i oczekujesz!*

Joanna Beata Król,  
specjalista z zakresu  
kosmetologii



lek. med.  
Lucyna Mysłakowska,  
specjalista dermatologii  
i certyfikowany lekarz  
medycyny estetycznej



*New Life*

*dermatologia & kosmetyka estetyczna*

ul. Kluczborska 15/1 LU, 31-271 Kraków  
tel.: + 48 12 35 92 900, 796 902 902  
www.new-life.com.pl