

temat miesiąca

ZDROWIE I URODA NA WAKACJACH

W sierpniowym numerze

TEMAT MIESIĄCA ZDROWIE I URODA NA WAKACJACH

- Piękne ciało latem / 2
- Skuteczne i nieinwazyjne usuwanie tkanki tłuszczowej / 3
- Bump eRaiser – na wrastające włoski / 4
- Zabiegi kosmetyczne ujędrniające ciało / 6
- PANTHENOL – kosmetyki o działaniu regenerująco-łagodzącym / 7

WARTO WIEDZIEĆ

- Wadima Zdrowie. Poczuj leczniczą moc ciepła / 8
- Przeziadka na nocnik i co dalej? / 9
- Krople do uszu dla osób dorosłych i dzieci / 10
- Ćwiczysz mięśnie Kegla? MonaLisa Touch zrobi to za Ciebie / 11
- Kompleksowa fizjoterapia pacjentów z obrzękami / 12

MEDSERWIS POLECA

- Szałwiowy płyn do płukania jamy ustnej / 13
- Ustamax balsam do ust – nawilża, chroni i pielęgnuje / 14

MEDYCYNA NA CO DZIEŃ

- Najnowsza metoda leczenia kobiecych dolegliwości / 15
- S.O.S. dla skóry po lecie / 16

NOWOŚCI ZE ŚWIATA MEDYCYNY

- Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) / 17

CZY WIESZ, ŻE...

- Pasta cukrowa ROYX PRO / 18
- Kompleksowa pielęgnacja anti-aging 3P: Przyjmij, Pokremuj, Pomaluj / 20
- Redukcja postłonecznych uszkodzeń skóry / 21



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja

Ewa Pytka biuro@medserwis.eu
Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu
Jakub Stępnowski stepnowski@medserwis.eu

Dział reklamy

Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie

Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



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



Piękne ciało latem

AGNIESZKA ROBAKIEWICZ

Lato to czas uwielbiany przez wszystkich. Zazwyczaj kojarzy się nam z odpoczynkiem i urlopem, ale także z ciepłem i wysokimi temperaturami. To czas, kiedy nie musimy być już szczelnie osłonięci przed zgubnym wpływem zimna. Nad morzem, w górach, w lasach, nad jeziorami – wszędzie widzimy piękne ciała wystawione na działanie promieni słonecznych. A co to znaczy piękne ciało? Na pewno trudno byłoby ustalić jeden kanon akceptowalny przez wszystkich, ale wszyscy zgodziliby się, że piękne ciało musi być zadbane! Piękne ciało to zdrowe ciało.

By nasze ciało było pięknie i kusilo nie tylko złocistą opalenizną należy je wcześniej do tego przygotować.

Ćwiczenia i odpowiednie odżywianie to klucz do dobrego wyglądu. Warto jednak wspomagać się zabiegami kosmetycznymi. Stanowią one idealne dopełnienie naszej codziennej pracy nad perfekcyjną sylwetką.

Jednym z najbardziej popularnych jest masaż podciśnieniowy – **Icoone**, który doskonale wygładza i modeluje. Jest to drenaż limfatyczny wykonywany na całe ciało. Polecany jest osobom, które mają problem z zatrzy-

mywaniem się wody, opuchnięciami spowodowanymi złymi nawykami żywieniowymi czy zmianami hormonalnymi. Dzięki drenażowi pobudzamy układ limfatyczny, odblokowujemy zastoiny wody, pobudzamy krążenie oraz dotleniamy tkanki. Zabieg przyspiesza regenerację skóry i przywraca jej jędrność, doskonale modelując i likwidując uporczywy cellulit. Często po drastycznej diecie, gdy dużo stracimy kilogramów, ciało jest szczupłe, ale straciło swoją jędrność? Co wtedy? W takim przypadku należałoby się poddać serii zabiegów **Maximus** z serią masaży

Icoone wykonywanych przez kosmetologa. Jest to mechanizm fali radiowej połączonej z elektrostymulacją mięśni, która podgrzewa, obkurcza i skraca stare włókna kolagenowe, dając bodziec do odnowy i powstawania nowych włókien. Elektrostymulacja mięśni natomiast wpływa na ujędrnienie i odbudowę mięśnia. Zabieg ten doskonale ujędrnia, napina i modeluje sylwetkę. Efekty są widoczne już po pierwszym zabiegu. Bardziej radykalnym i mocniejszym zabiegiem jest zabieg **Thermage**, którego technologia również opiera się na fali radiowej, działa on podobnie jak Maximus, ale dociera nieco głębiej i wystarczy jeden zabieg, by efekt utrzymał się do 2 lat. Zabieg Thermage stosuje się przy dość dużej wiotkości skóry.

Niestety efekt nie jest natychmiastowy, tak jak w przypadku zabiegu Maximus – należy poczekać na niego 6 miesięcy.

Inną metodą uelastycznienia ciała jest zabieg z wykorzystaniem połączenia różnych technologii w jednej wielofunkcyjnej platformie, jaką jest urządzenie **CoaxMed**. Dzięki synergii monopolarnego i bipolarnego działania radiofrekwencji, kavitacyjnych ultradźwięków oraz masażu próżniowego i miejscowego chłodzenia, jest w stanie zainicjować spektakularną poprawę kondycji skóry. Już po pierwszym zabiegu są widoczne rezultaty odnowy skóry.

A co w przypadku, kiedy nie mamy już czasu na dietę, a urlop zbliża się dużymi krokami? Specjaliści polecają zabieg **Body Jet**, czyli liposukcję bez skalpela. Jest to najbardziej innowacyjna metoda likwidowania tkanki tłuszczowej i modelowania ciała. Zabieg przeprowadza się przy zastosowaniu technologii WAL (water-jet assisted liposuction), która pozwala bezpiecznie i selektywnie usunąć tłuszcz oraz przywrócić szczupłą sylwetkę

przy pomocy specjalnego strumienia roztworu wodnego.

Podczas jednego zabiegu można odessać do pięciu litrów tłuszczu. W przypadku pacjentów z prawidłową wagą ciała oraz tych z lekką nadwagą możliwe jest równoczesne odesanie tłuszczu aż z trzech stref – podczas jednego zabiegu może zostać poddana modelowaniu dolna i górna część brzucha oraz biodra lub obie strony ud i kolana.

Liposukcja Body Jet wyróżnia się największą efektywnością w odsysaniu tłuszczu w stosunku do innych metod.

Efekty zabiegu znacząco przewyższają rezultaty możliwe do osiągnięcia przy zastosowaniu innych metod, takich jak klasyczna liposukcja czy chirurgia plastyczna. To najlepsza alternatywa dla dotychczasowych sposobów walki z nadmiarem kilogramów – jest niezwykle precyzyjna i o wiele mniej inwazyjna niż tradycyjne metody chirurgiczne.

Jak widać możliwości jest wiele, ale należy pamiętać by dbać o ciało i to nie tylko przed latem. ■



SkinClinic

ul. Stawki 4b, Warszawa

telefon: (22) 424 46 46, (22) 407 27 72,
663 40 10 10

www.skinclinic.pl

stawki@skinclinic.pl

Skuteczne i nieinwazyjne usuwanie tkanki tłuszczowej

Coolsculpting firmy Zeltiq – urządzenie to wykorzystuje technologię kriolipolizy, czyli wrażliwość komórek tłuszczowych na niską temperaturę.

Zabieg polega na przyłożeniu aplikatora chłodzącego, który po zassaniu fałdu tłuszczowego schładza tkankę tłuszczową.

Jest bezpieczny i całkowicie nieinwazyjny, modeluje sylwetkę.

Jest alternatywą dla liposukcji.

Obszary poddawane zabiegowi:

- „boczki”
- brzuch
- podbrzusze
- uda
- sutki u mężczyzn

Specjalnie stworzona końcówka Coolfit – precyzyjnie wymodeluje najtrudniej dostępne do tej pory miejsca, takie jak:

- nogi
- ramiona
- wewnętrzna strona ud
- plecy
- brzuch

Aby rozwiązać problem nagromadzonego tłuszczu m.in. od wewnętrznej strony ud, stworzono aplikator z płaską silikonową głowicą i podłużnym panelem chłodzącym – CoolFit.

Wewnętrzna strona ud to obszar szczególnie trudny i ważny w kontekście kriolipolizy, ponieważ jest to trzeci obszar najczęściej poddawany zabiegom konturowania ciała.

- idealny do likwidowania podłużnych fałd
- idealny do likwidowania fałd w trudno dostępnych miejscach
- dłuższy i głębszy panel aplikatora maksymalizuje efekty
- 100% satysfakcji pacjentów
- 100% pacjentów poleciłoby zabieg rodzinie i znajomym
- oczekiwany efekt widoczny od 2 do 4 miesięcy po zabiegu

Zeltiq zapewnia zauważalną, możliwą do zmierzenia redukcję tkanki tłuszczowej.

Komórki tłuszczowe w leczonym obszarze są powoli usuwane w trakcie normalnego procesu metabolicznego organizmu, podobnie jak tłuszcz pochodzący z pożywienia. Oczekuje się, że eliminacja komórek tłuszczowych będąca wynikiem zabiegu Zeltiq będzie trwać tak długo, jak to się dzieje w przypadku zabiegu usuwania komórek tłuszczowych metodami inwazyjnymi np. liposukcją.

W przypadku pacjentów, którzy chcą uniknąć bólu, ryzyka i czasu rekonwalescencji związanego z zabiegami chirurgicznymi, zabieg Zeltiq może być preferowany.

Idealnymi kandydatami do zabiegu Zeltiq są osoby ze średnimi fałdami tkanki tłuszczowej, niedającymi się łatwo wyeliminować za pomocą diety i ćwiczeń.

Te osoby poszukują metody na zmniejszenie określonych obszarów tkanki tłuszczowej, ale nie rozważają poddania się zabiegowi chirurgicznemu. ■



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

Bump eRaiser

– na wrastające włoski

Bump eRaiser to australijskie kosmetyki po goleniu oraz depilacji. Produkty Bump eRaiser przeznaczone są do zapobiegania i leczenia wrastających włosków, zaczerwienienia, swędzenia oraz powstawania zmian na skórze. Zapewniają gładki, zdrowy wygląd skóry po usunięciu włosków. Każdy naukowo opracowany produkt zawiera zaawansowaną kombinację naturalnych składników. Kosmetyki nie zawierają parabenów, aluminium oraz innych szkodliwych składników.



Bump eRaiser Medi Paste

Wysoko skoncentrowany krem do punktowego leczenia, aby zapobiec i wyeliminować wrastające włoski, zapalenie okółomieszkowe i pryszcze. Zmniejsza zaczerwienienie i obrzęk, przy jednoczesnym zapobieganiu infekcji. Formuła z kwasem salicylowym, z drzewa herbacianego, Triclosanu i witaminy A powoduje błyskawiczne wyleczenie zakażenia, nie uszkodzając skóry. Dla szybszych wyników zastosować plaster na posmarowanym miejscu, co przyspie-

szy gojenie. Nadaje się do wszystkich części ciała. Dla kobiet i mężczyzn.

Najważniejsze składniki:

Melaleuca Alternifolia Oil – olejek z drzewa herbacianego, działa antyseptycznie, antybakteryjnie, przeciwzapalnie, grzybobójczo i antywirusowo – bez skutków ubocznych. Skutecznie pomaga w walce z trądzikiem, łuszczyką i grzybicą. Przyspiesza gojenie ran. Pomaga w pielęgnacji skó-

ry wrażliwej i suchej. Wpływa pozytywnie na ukrwienie, działa ściągająco i regenerująco na skórę.

Witamina A – działa przeciwko rozszerzonym porom, łojotokowi i nadmiernemu błyszczczeniu, zapewnia skórze odpowiednie nawilżenie, pomaga w leczeniu trądziku, zmniejsza przebarwienia na skórze, zmiękcza naskórek oraz poprawia koloryt skóry.

Bump eRaiser Concentrated Serum

Leczy zaczerwienienia, swędzenie oraz podrażnienia po depilacji. Zapobiega wrastaniu włosków oraz łagodzi wysypkę po goleniu. Zawiera naturalne kwasy owocowe, które ukoją podrażnioną skórę po depilacji. Nadaje się do wszystkich części ciała.

Najważniejsze składniki:

Citric Acid – naturalny ekstrakt z owoców cytrusowych, wykazuje działanie keratolityczne, czyli złuszczące, usuwa przebarwienia i rozjaśnia skórę.

Malic Acid – kwas jabłkowy, zmiękcza zrogowaciały naskórek, działa nawilżająco, rozjaśniająco, zapobiega rozwojowi bakterii oraz grzybów na skórze, hamuje nadmierne procesy rogowacenia naskórka i mieszków włosowych, powstrzymuje procesy tworzenia zakorników.

Skład (INCI): Aqua, Alcohol Denat., Glycerin, Citric Acid, Malic Acid.

Sposób użycia: wstrząsnąć przed użyciem, nakładać na czystą, suchą skórę, wmasować okrężnymi ruchami aż do całkowitego wchłonięcia.

Bump eRaiser Triple Action Lotion

Potrójne działanie:

1. Przed depilacją ułatwia oraz zmniejsza dyskomfort depilacji.
2. Po depilacji enzymy osłabiają brodawkę włosa oraz mieszka włosowego, opóźniają wzrost włosów.
3. Zapewnia brak problemów z wrastającymi włosami.

Idealny do włosów, które są szorstkie i mocne. Nadaje się do wszystkich części ciała. Używaj codziennie dla uzyskania najlepszych rezultatów.

Najważniejsze składniki:

Salix Alba Bark Extract – wyciąg z liści i kory wierzby białej, źródło flawonoidów, wy-

kazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ściągające.

Macadamia Ternifolia Seed Oil – olej z nasion makadamii, działa regenerująco, wygładzająco, poprawia wygląd skóry, zmiękcza i wygładza naskórek, leczy niewielkie uszkodzenia skóry, likwiduje zaczerwienienie, podrażnienie, działanie przeciwzmarszczkowe, ma również zastosowanie w zwalczaniu cellulitis, jest bezpieczny dla skóry delikatnej i wrażliwej.

Citrus Medica Limonum Extract – ekstrakt z cytryny, źródło flawonoidów, hydroksykwasów, witaminy C, złuszcza zrogowaciały naskórek, normalizuje keratynizację, rozjaśnia cerę i zmniejsza przebarwienia, działa przeciwrodnikowo.

Simmondsa Chinensis Oil – olejek jojoba, odżywia, zmiękcza, nawilża i natłuszcza skórę, pomaga w leczeniu trądziku.

Rękawica złuszczająca Bump eRaiser

Profesjonalna złuszczająca rękawica Bump eRaiser z zawieszka prysznicową. Unikalna mieszanka najlepszej jakości włókien pomaga usunąć martwe komórki skóry, poprawia krążenie i pozostawia skórę miękką i gładką. Idealna do stosowania przed depilacją/goleniem lub stosowaniem samoopalaczy. Regularne stosowanie zapobiega wrastaniu włosów oraz pomaga wyostać się włoskom spod martwego naskórka. Wykonana z najwyższej klasy materiałów pochodzących z Włoch. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy użyć jej w połączeniu z Bump eRaiser Medi Paste, Triple Action Lotion lub Concentrated Serum.

Bump eRaiser Cool Splash

Chłodzi czerwoną, swędzącą oraz podrażnioną skórę po goleniu.

Łagodzi wysypkę po goleniu oraz zapobiega wrastaniu włosków.

Zawiera naturalne kwasy owocowe oraz rumianku, które schłodzą i ukoją podrażnioną skórę.

Idealny do stosowania na twarz, szyję i klatkę piersiową. Nadaje się do wszystkich części ciała.

Użyj po goleniu, depilacji laserowej lub depilacji elektrolizą. Użyj do schłodzenia podrażnionej skóry po usunięciu włosków.

Dla kobiet i mężczyzn.

Bump eRaiser Zesty 250 ml

Antybakteryjny płyn dokładnie oczyszcza skórę oraz usuwa nadmiar łoju, aby zapobiec występowaniu wrastających włosków, pryszczycy i zgrubień skórnych.

Olejek z drzewa herbacianego, który działa antyseptyczne i przeciwzapalne, pomaga zlikwidować wrastające włoski i podrażnienia związane z nimi.

W parze z orzeźwiająca mieszanką olejku pomarańczowego i guarany, oczyszcza i wzmacnia energię skóry, pozostawiając ją jasną i gładką. Idealny do stosowania przed i po wszelkich formach depilacji. Nadaje się dla całej rodziny.

Może być stosowany na twarz i ciało.

Poręczna pompka do użytkowania pod prysznicem. Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy używać z rękawicą złuszczającą Bump eRaiser.

Więcej informacji na stronie: australiancosmetics.pl ■

medi paste

30ml

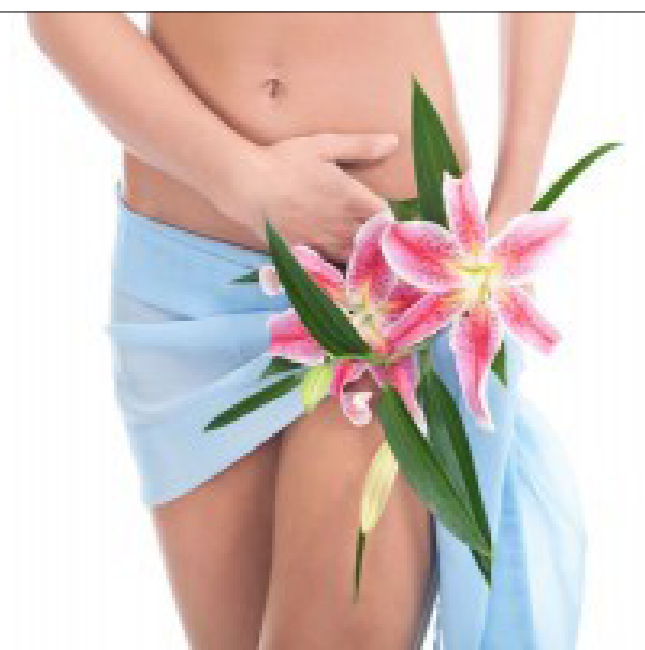


Wysoko skoncentrowany krem do stosowania miejscowego, eliminuje wrastające włosy, guzki po goleniu oraz pryszczycze.

- Zmniejsza zaczerwienienia i obrzęk oraz zapobiega infekcji.
- Naukowa formuła, z kwasem salicylowym, olejkiem z drzewa herbacianego, triklosanem oraz witaminą A, pozwala pozbyć się zakażenia nie powodując uszkodzenia skóry.
- Dla szybszych efektów po użyciu kremu naklej plaster na podrażnione miejsce.
- Do wszystkich części ciała.



Zabiegi kosmetyczne ujędrniające ciało



W celu redukcji cellulitu i ujędrnienia ciała stosowane są także typowe zabiegi kosmetyczne. Tego rodzaju zabiegi są alternatywą dla osób, które borykają się z problemem cellulitu i brakiem jędrności skóry, jednak z uwagi na stan zdrowia i występujące przeciwwskazania nie mogą mieć wykonywanych zabiegów urządzeniami.

W Apetycie na Urodę, oprócz zabiegów urządzeniem MED SHAPE, proponujemy także zabiegi takie jak: Blue Lagune (etap I i II) oraz Zabieg Multi Body Treatment.

Zabieg Blue Lagune podzielony jest wprawdzie na 2 etapy, ale każdy z nich może być wykonywany osobno w zależności od potrzeb skóry klienta. Blue Lagune etap I to przede wszystkim silne ujędrnienie skóry.

W naszym salonie, zabieg ten szczególnie polecamy osobom ze skórą tracącą jędrność, która przedwcześnie się starzeje oraz osobom, które są w trakcie kuracji wyszczupla-

jących. W Apetycie na Urodę zabieg **Blue Lagune (etap I)** trwa ok. 2 godzin i rozpoczyna się od wykonania peelingu skóry poddawanej zabiegowi. Peeling wykonywany jest z wykorzystaniem ruchów masażu, co jest nie tylko przyjemne, ale także zwiększa skuteczność złuszczenia zrogowaciałego naskórka, oczyszcza skórę z zanieczyszczeń, ale także pobudza krążenie, poprawia dotlenie-

nie skóry, rozszerza pory i przygotowuje skórę do absorpcji składników aktywnych dostarczanych w trakcie zabiegu. Po zmyciu peelingu, na skórę nakładane jest specjalne serum wyszczuplające z fosfatydylocholiną. Serum to w Apetycie na Urodę wtłaczane jest w głębsze warstwy skóry za pomocą sonoforezy lub mezoterapii bezigłowej. Następnie nakładana jest maska ujędrniająca, którą dokładnie wmasowuje się w skórę, wykonując masaż limfatyczny na obszarze poddanym zabiegowi. Po wykonanym masażu owija się skórę specjalnym bandażem ujędrniającym na około 20-30 min. Zabieg w Apetycie na Urodę kończy się wmasowaniem balsamu ujędrniającego, który zalecamy także stosować w pielęgnacji domowej, aby przyspieszyć i wzmocnić efekty zabiegu.

Blue Lagune etap II zaś to zabieg typowo redukujący cellulit. Ten zabieg w Apetycie na Urodę polecamy osobom, które borykają się z cellulitem, nadmiarem tkanki tłuszczowej, zatrzymywaniem wody w tkankach (obrzęki, opuchnięcia, ciężkość nóg). W naszym salonie zabieg ten trwa ok. 1 godziny i rozpoczyna się od przemycia skóry poddanej zabiegowi specjalnym preparatem odtłuszczającym. Następnie, na tak przygotowaną skórę, za pomocą sonoforezy lub mezoterapii bezigłowej wmasowywane jest serum wyszczuplające z fosfatydylocholiną oraz maska antycellulitowa, którą wmasowujemy w skórę i pozostawiamy na 20-30 min. Po upływie tego czasu pozostałość maski usuwamy wilgotnym kompresem, a następnie wmasowujemy balsam antycellulitowy, który należy także stosować w pielęgnacji domowej, aby przyspieszyć i wzmocnić efekty zabiegu. Należy pamiętać, aby w dniu wykonania zabiegu nie wykonywać peelingu skóry na obszarze poddanym zabiegowi.

Kolejnym zabiegiem jaki Apetyt na Urodę proponuje swoim klientom to zabieg **Multi Body Treatment**. Zabieg może być wykonywany na uda, łydki, pośladki, brzuch, ramiona lub biust. Zabieg ten to miejscowa terapia wyszczuplająco-modelująca i redukująca cellulit. W naszym salonie polecamy ten zabieg osobom walczącym z cellulitem i nadmiarem tkanki tłuszczowej, obrzękami, ale także utratą elastyczności oraz jędrności skóry i jej gęstości. W Apetycie na Urodę zabieg ten rozpoczynamy od odtłuszczenia skóry poddawanej zabiegowi specjalnym preparatem, który także zwiększy przepuszczalność naskórka. Na tak przygotowaną skórę, nakładane jest Multi – modelujące serum do ciała i wykonywany jest masaż. Serum to może zostać także wtłoczone w głębsze warstwy skóry za pomocą bańki chińskiej lub mezoterapii mikroigłowej. Następnie nakładana jest maska modelująca i owija się ciało folią. Po upływie 15-20 min. pozostałość preparatu usuwamy wilgotnym kompresem. Zabieg w Apetycie na Urodę kończy się wmasowaniem Multi – modelującego balsamu do ciała, który zalecamy także stosować w domu w celu wzmocnienia i przyspieszenia efektów zabiegu. ■

Apetyt na Urodę

Apetyt na urodę
 Studio Urody dla Niej i dla Niego
 ul. Jugosłowiańska 15b lok. 58, Warszawa
 telefon: 794 749 333
 www.apetytnaurode.pl
 kontakt@apetytnaurode.pl

PANTHENOL – kosmetyki

o działaniu regenerująco-łagodzącym

Linia PANTHENOL to kosmetyki o działaniu regenerująco-łagodzącym, polecane do ochrony i pielęgnacji podrażnionej skóry, zwłaszcza po oparzeniach słonecznych i termicznych. Starannie dobrane składniki skutecznie koją i łagodzą podrażnioną skórę, jednocześnie wspierając jej naturalną regenerację. Produkty z linii PANTHENOL stanowią idealną pielęgnację dla całej rodziny.



PANTHENOL 10%: regenerująco-łagodząca pianka z dekspanthenolem*

Wskazania:

- Poparzenia słoneczne i termiczne
- Pielęgnacja suchej skóry
- Drobne podrażnienia skóry

PANTHENOL 10% łagodzi objawy nadmiernego napromieniowanego ciała promieniami UV. Niweluje nieprzyjemne uczucie związane z podrażnieniem i wysuszeniem naskórka. Działa łagodząco-

co, przywraca właściwy poziom nawilżenia skóry, jednocześnie poprawiając elastyczność skóry.

Cechy:

- Bardzo wysokie stężenie dekspanthenolu
- Piankowa konsystencja
- Duża wydajność w stosowaniu
- Łatwa aplikacja
- Dobra przyczepność
- Trwałość efektu

PANTHENOL FAMILY: emulsja o regenerująco-pielęgnacyjnym działaniu z Vit. B5 i alantoiną

Wskazania:

- pielęgnacja zmęczonej i wysuszonej skóry

- pielęgnacja podrażnień po: kąpielach słonecznych, solarium, działaniu silnego wiatru, kąpeli w słonej wodzie, stosowaniu środków z detergentami
- codzienna pielęgnacja suchej skóry
- pielęgnacja podrażnionej skóry u dzieci i niemowląt

Emulsja PANTHENOL FAMILY likwiduje nieprzyjemne uczucie ściągania naskórka po m.in. kąpielach w słonej wodzie, nadmiernej ekspozycji na promienie UV, solarium. Natłuszcza, poprawia koloryt skóry oraz utrzuca opaleniznę, nadając jej ładny i zdrowy wygląd. Zapewnia wzrost nawilżenia skóry o ok. 70%, utrzymując je na tym poziomie przez ponad 5h.

- Vit. B5: łagodzi objawy nadmiernego promieniowania UV, nawilża i uelastycznia skórę
- Vit. E: hamuje procesy fotostarzenia się skóry i wzmacnia tkankę łączną
- Alantoina: przyspiesza regenerację skóry i zmiękcza naskórek

Cechy:

- Lekka i delikatna emulsja
- Łagodny, przyjemny zapach
- Konsystencja łatwa do rozprowadzenia na skórze
- Szybko się wchłania

PRODUCENT: Biovena Health Sp. z o.o.
Więcej informacji na stronie:
www.panthenol.pl

* Produkt zawiera 10% dekspanthenolu.

Wadima Zdrowie

Poczuj leczniczą moc ciepła

Wadima Zdrowie to seria produktów wspomagających procesy leczenia. Z uwagi na wysokie właściwości termoizolacyjne zaprojektowane zostały specjalnie dla osób z dolegliwościami bólowymi mięśni i stawów, osób starszych

lub szczególnie narażonych na przebywanie w niskich temperaturach. Wadima Zdrowie to seria produktów pomocna przy rehabilitacji i rekonwalescencji. Kojące ciepło zapobiega, jak również przynosi ulgę w bólach reumatycznych i zwyrodnieniowych.



wadima
— zdrowie —

Podkoszulki termiczne zostały wykonane w technologii bezszwowej. Specjalny szeroki pogrubiony pas w talii wspiera i chroni kręgosłup, brzuch oraz narządy wewnętrzne. Kojące ciepło zarówno zapobiega, jak i przynosi ulgę w bólach reumatycznych, bólach krzyża i rwy kulszowej. Wspomaga proces rehabilitacji i rekonwalescencji. Duża elastyczność gwarantuje idealne dopasowanie do ciała,

subtelnie modelując sylwetkę. Podkoszulki chronią przed zimnem.

Nakolanniki i nałokietniki z serii Wadima Zdrowie wykazują duże właściwości termiczne. Kojące ciepło przynosi ulgę w bólach reumatycznych i zwyrodnieniowych. Szczególnie polecane przy zapaleniach i bólach stawów oraz skręceniach. Wysoka elastyczność gwa-



rantuje idealne dopasowanie do ciała. Nie ogranicza i nie krępuje ruchów.

Seria pasów Wadima Zdrowie zaprojektowana została specjalnie w celu podtrzymania i ochrony kręgosłupa, brzucha oraz narządów wewnętrznych. Ich wysokie właściwości termiczne wspomagają proces rehabilitacji i rekonwalescencji. Duża elastyczność gwarantuje idealne dopasowanie do ciała, przy czym nie ogranicza i nie krępuje ruchów. Pasy stanowią doskonałą ochronę przed zimnem u osób narażonych na przebywanie w niskich temperaturach, osób starszych oraz sportowców.

Produkty dla kobiet w ciąży i poporodowe zostały zaprojektowane tak, aby dopasowały

się do zmieniającego się ciała kobiety. Majtki oraz pas dla kobiet ciężarnych podtrzymują brzuch, nie powodując ucisku. Stanowią wsparcie dla kręgosłupa. Majtki poporodowe pomagają odzyskać elastyczność skóry, jednocześnie modelując sylwetkę. ■



Wadima Producent Bielizny Osobistej Sp. z o.o.
ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 11D
05-220 Zielonka k. Warszawy
telefon: (22) 761 42 42, faks: (22) 761 42 22
www.sklep-wadima.pl

Przesiadka na nocnik i co dalej?

GRZEGORZ WASĄŹNIK

Kampania „Zrzucamy pieluchy” to czas na naukę właściwej higieny intymnej u dziecka. Na polskim rynku w aptekach pojawiły się dedykowane płyny do higieny intymnej osobno dla dziewczynki i chłopca. Czy rzeczywiście warto stosować je u naszych dzieci, a jeśli tak, to kiedy jest najlepszy moment, aby rozpocząć zabawę w naukę prawidłowej higieny intymnej? Na te pytania odpowiada pediatra Grzegorz Wasąźnik.

Czy ukończenie przez dziecko 2 lat powoduje zmianę higieny intymnej u dziecka?

Często tak, ale granicą nie jest wiek, ale moment rozpoczęcia korzystania z nocnika lub sedesu. Odstawienie pieluch powoduje, że okolice intymne nie są już przecierane chusteczkami co 2-3 godziny, ale myte zazwyczaj 1-2 razy dziennie z użyciem wody, i jest to korzystna zmiana.

Czy powinniśmy używać do higieny intymnej u dzieci płynów do higieny intymnej dla dorosłych?

Zdecydowanie nie. Niskie stężenie hormonów płciowych u dzieci powoduje, że skóra ich okolic intymnych ma odczyn zasadowy lub obojętny. Po okresie dojrzewania zmienia się on na kwaśny, i do takiej skóry przeznaczone są preparaty dla dorosłych. Stosowanie ich u dzieci mija się z celem i raczej szkodzi niż pomaga.

Czy dziewczynka i chłopiec wymagają innej higieny intymnej?

Temat higieny intymnej u chłopców i mężczyzn jest zazwyczaj pomijany, traktowany marginal-

nie w stosunku do pielęgnacji dziewcząt i kobiet. To źle, odpowiednie nawyki higieniczne, wdrażane od dzieciństwa, są tak samo ważne u obu płci. Narządy płciowe chłopców i dziewczynek różnią się w oczywisty sposób, ich kształt, pokrywająca je skóra i błona śluzowa są zupełnie inne. Dlatego, tak jak technika mycia, tak i używane kosmetyki powinny być odpowiednio dopasowane. Jeżeli istnieją preparaty dedykowane specjalnie dziewczynkom i chłopcom, to dlaczego z nich nie skorzystać?

Jakie preparaty stosować u dzieci po ukończeniu 2 lat: zwykle mydło, sama woda, odpowiednie płyny do higieny intymnej?

To oczywiste, że najlepsze do tego celu będą preparaty skomponowane specjalnie do pielęgnacji miejsc intymnych. Przecież nawet sprzątając dom, czy samochód stosujemy kilka różnych środków, każdy o specjalnym przeznaczeniu. Tak samo powinno być z myciem ciała: odpowiedni preparat do właściwego obszaru skóry. Sama woda to zdecydowanie za mało, a stosowanie zwykłych mydeł może działać drażniaco i wysuszająco.

Jakie infekcje u dzieci w tym wieku są najczęstsze? Jak im zaradzić? I co robić, by ich uniknąć?

Najczęściej dochodzi do podrażnienia okolic krocza, tzw. odparzenia. Na jego podłożu może rozwinąć się zapalenie sromu, przedstonka pochwy i zapalenia cewki moczowej u dziewczynek, oraz zapalenie żołądzi prącia i napletka u chłopców. Mogą one mieć charakter bakteryjny, grzybiczy lub mieszany. Niekorzystny przebieg choroby może doprowadzić do zakażenia układu moczowego. We wczesnym etapie zastosowanie odpowiedniej higieny może przywrócić prawidłowy stan skóry i śluzówki, ale czasami niezbędną jest pomoc lekarska i zastosowanie leczenia farmakologicznego. Aby do takich sytuacji nie dochodziło, warto na co dzień stosować odpowiednią pielęgnację. Ważna jest również odpowiednio dobrana bielizna, mycie rąk przed i po skorzystaniu z toalety, właściwa technika wycierania pupy i stosowanie oddzielnego ręcznika do „wrażliwych” okolic.

Czym grozi niewłaściwa higiena intymna u dzieci?

Brak, nadmiar lub nieodpowiednie zabiegi pielęgnacyjne to najczęstsza przyczyna schorzeń miejsc intymnych u dzieci. Mogą one doprowadzać do chorób wymienionych wcześniej, ale stosowanie niewłaściwych preparatów, których kontakt ze skórą i śluzówką krocza jest nieprzyjemny, drażniący, może



Ilek. med. Grzegorz Wasąźnik

Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie, specjalista II stopnia z zakresu pediatrii. Pracował w Klinice Pediatrii, Diabetologii i Alergologii Centrum Zdrowia Dziecka oraz w tamtejszej Poradni Diabetologicznej. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy ambulatoryjnej i pomocy doraźnej. Obecnie pełni funkcję Dyrektora Medycznego w Centrum Medycyny Dziecięcej MEDINTEL.

wzmagać w dziecku niechęć do mycia i potęgować problem. Dlatego właściwa higiena od pierwszych lat życia może zaoszczędzić nam problemów teraz i w przyszłości.

W aptekach pojawiły się płyny do higieny intymnej dla dziewczynki i chłopca. Czy rzeczywiście warto stosować je u dzieci? Kiedy też jest najlepszy moment, aby rozpocząć naukę prawidłowej higieny intymnej u maluchów?

Moment rozpoczęcia korzystania z nocnika lub sedesu jest kluczowy dla higieny intymnej dziecka. Odstawienie pieluch powoduje, że okolice intymne nie są już pielęgnowane przez rodzica np. co 2-3 godziny za pomocą chusteczki, ale myte 1-2 razy dziennie z użyciem wody. To dla higieny korzystna zmiana! Niskie stężenie hormonów płciowych u dzieci powoduje, że skóra ich okolic intymnych ma odczyn zasadowy lub obojętny, u osób do-

rosłych ma odczyn kwaśny, więc dzieci powinny posiadać własne produkty do higieny intymnej o innym pH. Jednak podobnie jak u dorosłych, higiena małej dziewczynki i małego chłopca powinna się różnić. Odpowiednie nawyki higieniczne wdrażane od dzieciństwa są tak samo ważne u obu płci. Na-

ządy płciowe chłopców i dziewczynek różnią się w oczywisty sposób, ich kształt, pokrywająca je skóra i błona śluzowa są zupełnie inne. Dlatego kosmetyki powinny być odpowiednio dopasowane. Z tego powodu pojawiły się w aptekach preparaty dedykowane specjalnie dziewczynkom i osobno – chłopcom. Użycie kosmetyku jest konieczne, bo sama woda to zdecydowanie za mało, a stosowanie zwykłych mydeł może działać drażniąco i wysuszająco. Brak, nadmiar lub nieodpowiednie zabiegi pielęgnacyjne to najczęstsza przyczyna schorzeń miejsc intymnych u dzieci. Mogą one doprowadzać do różnych chorób – np. zakażenia układu moczowego, objawiającego się częstomoczem, uczuciem parcia na pęcherz, dolegliwościami podczas oddawania moczu, bólem w podbrzuszu, okolicy lędźwiowej i w okolicach narządów płciowych, wydzieliną z cewki moczowej lub towarzyszącą temu gorączką. Problemami w okolicach intymnych u dzieci zajmują się pediatrzy, czasami korzystając z pomocy urologów, nefrologów i ginekologów dziecięcych. Stosowanie niewłaściwych preparatów, których kontakt ze skórą i śluzówką krocza jest drażniący, może wzmacniać w dziecku niechęć do mycia i potęgować problem.

Dlatego właściwa higiena od pierwszych lat życia może zaoszczędzić nam problemów teraz i w przyszłości, a zastosowanie odpowiednich preparatów może przywrócić prawidłowy stan skóry i śluzówki. Ważna jest również: odpowiednio dobrana bielizna, mycie rąk przed i po skorzystaniu z toalety, właściwa technika wycierania pupy i stosowanie oddzielnego ręcznika do okolic intymnych. Tego wszystkiego należy maluchy uczyć zaraz po „przesiadce” na nocnik.

Więcej informacji na: www.babycap.pl ■

KROPLE DO USZU DLA OSÓB DOROSŁYCH I DZIECI

- ➔ **wspomagają leczenie stanów zapalnych ucha**
- ➔ **łagodzą ból**



! **MOGĄ BYĆ STOSOWANE PRZY KORZYSTANIU Z APARATÓW SŁUCHOWYCH**



wyrób medyczny

UCHOLEK – krople do uszu

- ➔ **o łagodnym działaniu**
- ➔ **dzięki naturalnym olejom daje wysokie poczucie bezpieczeństwa**
- ➔ **unikalne kompozycje olejków eterycznych o działaniu przeciwbakteryjnym**

UCHOLEK FORTE – krople do uszu

- ➔ **preparat zawiera wyłącznie substancje naturalne**
- ➔ **hamuje namnażanie drobnoustrojów**
- ➔ **dzięki zawartości olejku czosnkowego jest rewelacyjnym środkiem usuwającym infekcje ucha**
- ➔ **działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne kropli jest wynikiem skojarzonego działania czosnku, dziewanny i nagietka**



wyrób medyczny



Wytwórca:

F.P.P.A.H „PROLAB” sp.j. Paterek • ul. Przemysłowa 3 • 89-100 Nakło n/Notecią.

Ćwiczysz mięśnie Kegla? Zrobi to MonaLisa Touch!

Do niedawna lokalizacja mięśni Kegla była wiedzą tylko wybranych, teraz prawie każda kobieta docenia ich znaczenie.

Jak każdy mięsień, również i ten do sprawnego funkcjonowania potrzebuje systematycznych treningów. Procentuje to podniesieniem doznań seksualnych, zniwelowaniem problemów z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, przyspiesza powrót do formy po przebytym porodzie czy w okresie menopauzy. Jeśli jednak cierpliwość i systematyczność nie jest twoją mocną stroną i oczekujesz natychmiastowych efektów, eksperci Centrum DER-MED w Katowicach i Krakowie mają rozwiązanie: innowacyjną metodę rewitalizacji okolic intymnych – laser Mona Lisa Touch! Został on stworzony z myślą o komforcie intymnym kobiet.

Bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzona wieloma badaniami klinicznymi znalazła uznanie wśród ginekologów, urologów, chirurgów plastycznych oraz samych pacjentek na całym świecie w zakresie:

- leczenia nietrzymania moczu,
- rewitalizacji i odmładzania okolic intymnych,
- poprawy nawilżenia i elastyczności pochwy,

- wzmacniania mięśni Kegla,
- plastyki warg sromowych w przypadku ich przerostu lub asymetrii.

Zabieg MonaLisa Touch, jak sugeruje nazwa, jest niezwykle subtelny i delikatny, bez ingerencji chirurgicznej oraz bez okresu rekonwalescencji. Brzmi to nieprawdopodobnie, ale już jeden zabieg wystarcza aby przywrócić piękno intymne przed ciążą! Skuteczność oraz jego nieinwazyjny charakter sprawia, że setki kobiet przełamuje tabu i decyduje się na zabieg, odzyskując dzięki temu komfort oraz pewność siebie w każdej sytuacji.

Zabieg, który do niedawna był zarezerwowany tylko dla gwiazd znanych z telewizji, teraz jest dostępny dla każdej kobiety, również pod względem finansowym. Dlatego jeśli wygląd i funkcjonowanie Twojej okolicy intymnej jest dla Ciebie powodem do kompleksów nie czekaj i umów się do Centrum DER-MED! Przekonaj się sama jak zmieni się Twoje życie, również intymne... ■

CENNIK Centrum DER-MED:

Badanie cytologiczne przed zabiegiem	BEZPATNE
Rewitalizacja okolic intymnych, poprawa elastyczności i nawilżenia	1790 PLN pierwszy zabieg / 890 PLN każdy kolejny zabieg jeśli zachodzi taka potrzeba
Leczenie nietrzymania moczu	1790 PLN pierwszy zabieg / 890 PLN każdy kolejny zabieg jeśli zachodzi taka potrzeba
Labioplastyka, czyli plastyka warg sromowych	2590 PLN



DERMED
Centrum Kosmetyczno - Dermatologiczne

DER-MED Centrum Kosmetyczno -
Dermatologiczne
Al. Korfantego 70/7, Katowice
telefon: (32) 201 02 65
www.dermed.pl
repcja.katowice@dermed.pl



Kompleksowa fizjoterapia pacjentów z obrzękami

SŁAWOMIR PYSZNIAK

W ciągu swojej ponad 164-letniej historii, firma THUASNE wypracowała sobie miano eksperta w dziedzinie terapii uciskowej. Bieżąca, aktywna współpraca naukowa ze specjalistami z zakresu flebologii, chirurgii naczyń, limfologii, onkologii, rehabilitacji, a zwłaszcza fizjoterapii, odpowiednie zaplecze naukowo-badawcze oraz najnowocześniejsze procesy technologiczne pozwoliły na uruchomienie w czerwcu 2014 r. w Warszawie specjalistycznej placówki medycznej pod nazwą Thuasne Centrum Kompresjoterapii.

W naszym Centrum wdrożono niezwykle nowatorskie i skuteczne rozwiązania terapeutyczne w dziedzinie leczenia chorób żył kończyn dolnych, kompresyjnego leczenia blizn oraz leczenia obrzęków limfatycznych i pourazowych.

Najnowszą propozycją Centrum Kompresjoterapii do zastosowania w terapii różnorodnych

obrzęków jest **MOBIDERM®** – specjalnie opracowany i opatentowany produkt zwiększający ruchliwość tkanek podskórnych objętych obrzękiem. Wszystkie zamieszczone niżej informacje stanowią jedynie fragment kompleksowej fizjoterapii pacjentów z obrzękiem limfatycznym i nie powinny być traktowane jako podstawy samodzielnej metody terapeutycznej

w oderwaniu od drenażu limfatycznego, ćwiczeń fizycznych i pielęgnacji skóry. U podstaw opracowania tej metody leżały: chęć skrócenia czasu potrzebnego na znaczną redukcję obrzęku przy użyciu specjalnej metody bandażowania kończyny, potrzeba uczynienia kompresjoterapii metodą mniej uciążliwą dla pacjenta, znaczne poprawienie skuteczności bandażowania w odniesieniu do redukcji obrzęku.

Kompresjoterapia, czyli terapia z użyciem kontrolowanego ucisku – jak powszechnie wiadomo – jest jednym z elementów wchodzących w skład kompleksowej terapii przeciwobrzękowej. Taką formę terapii realizuje się przy użyciu specjalistycznych bandaży kompresyjnych, specjalistycznych urządzeń do masażu pneumatycznego (IPC – Intermittent Pneumatic Compression) oraz specjalistycznej odzieży kompresyjnej przeznaczonej do zastosowania u pacjentów z obrzękiem limfatycznym. Kompresjoterapia jest terapią fizyczną, czyli taką, która polega na dostarczeniu do organizmu określonych dawek jakichś czynników fizycznych, w tym wypadku określonego ciśnienia wyrażanego w mmHg lub kPa. Ważne jest by dostarczane z zewnątrz do kończyny objętej obrzękiem ciśnienie nie było ani za małe, ani też zbyt duże. Zbyt mały ucisk wywierany na kończynę nie przyniesie pożądanego efektu, a terapia może się okazać po prostu stratą czasu. Zbyt duży ucisk natomiast niesie za sobą ryzyko wystąpienia całego szeregu powikłań (np. pęcherze surowicze na powierzchni skóry, otarcia, odparzenia, maceracja skóry, odleżyny, wyraźne miejscowe stwardnienie obrzęku czyli tzw. blizny białkowe) powodujących najczęściej konieczność nagłego zaprzestania terapii.

Tylko poprawnie stosowana – pod względem dawki i techniki – kompresjoterapia skutecz-

nie kompensuje niewydolność układu żylnego i limfatycznego, nie wywierając wpływu na układ tętniczy. Kompresjoterapia jest więc terapią parametryczną, czyli zależną od ściśle określonej dla danego pacjenta dawki ucisku wyrażonego w mmHg (lub kPa). Przed przystąpieniem do realizacji tej formy terapii fizycznej, jaką jest kompresjoterapia, lekarz i/lub terapeuta muszą upewnić się, że nie występują u pacjenta istotne przeciwwskazania do jej zastosowania.

Zapraszamy Państwa do Pracowni fizjoterapii działającej w ramach Centrum Kompresjoterapii, w której czeka na Państwa najbardziej doświadczony i wykształcony w kierunku terapii obrzęków personel terapeutyczny w kraju. Długoletnie i bogate doświadczenie naszych wybitnych specjalistów wsparte najnowocześniejszym, często unikalnym sprzętem terapeutycznym zapewniają bardzo dobre rezultaty terapii w najkrótszym możliwym czasie.

Sławomir Pyszniak Ph.D., Eng.D.
Kierownik Centrum Kompresjoterapii ■



Thuasne Centrum Kompresjoterapii
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 18, Warszawa
telefon: (22) 378 17 33, (22) 378 17 34
www.centrumkompresjoterapii.pl
ck@thuasne.pl

Szałwiowy płyn do płukania jamy ustnej

Ujędrnia i wzmacnia dziąsła. Odświeża oddech.

Dzięki temu, że szalwiowy płyn do płukania jamy ustnej dociera do miejsc, gdzie nie sięga szczoteczka do zębów ani nic dentystyczna, pozwala na zachowanie odpowiedniej higieny i zapobiega stanom zapalnym jamy ustnej. Dbając o czyste zęby, równocześnie odświeża oddech. Szałwiowy płyn do płukania ust ujędrnia i wzmacnia dziąsła, a także

stabilizuje florę bakteryjną jamy ustnej, zapobiegając namnażaniu się bakterii.

Podstawowym składnikiem kosmetyku jest naturalna szalwia, wykorzystywana od czasów starożytnych ze względu na właściwości ściągające i łagodzące. Efekt działania szalwii został wzmocniony dzięki zastosowaniu kombinacji dodatkowych roślin leczniczych wyselekcjonowanych zgodnie z najnowszymi odkryciami naukowymi.

- Ściągające ekstrakty z ratanii, mirry i pięciornika ujędrniają i wzmacniają dziąsła.
- Wyciągi z kasztanowca zwyczajnego, który odgrywa ważną rolę w pielęgnacji jamy ustnej, wzmacniają zęby i dziąsła.
- Przeciwzapalne właściwości ekstraktów z szalwii, gojące właściwości nagietka lekarskiego i łagodzące właściwości prawoślazu pomagają wzmacniać dziąsła i utrzymywać prawidłową florę bakteryjną w jamie ustnej.
- Złożone antybakteryjne właściwości esencji

olejków utrzymują świeży oddech.

- Nie zawiera związków fluoru ani tenzydów (związków czynnych powierzchniowo).
- Nie zawiera syntetycznych barwników, konserwantów ani środków zapachowych.

Sposób użycia: mocno wstrząsnąć przed użyciem. Żeby otworzyć, należy nacisnąć specjalną zabezpieczającą przed dziećmi nakrętkę i przekręcić do zaznaczonej pozycji. Płukać usta starannie przez 30 sekund jedną miarką płynu równą objętości nakrętki.

Dostępne opakowania: 300 ml

Sugerowana cena detaliczna: 34 zł

Dr.Hauschka Med to seria naturalnych kosmetyków do pielęgnacji ciała i higieny jamy ustnej, która ma zaspokoić specjalne potrzeby skóry. Dzięki ochronnym i normalizującym właściwościom kosmetyki te rozszerzają zakres podstawowej serii do pielęgnacji i wspomagają nie tylko codzienną higienę skóry

Dr. Hauschka



Dystrybutor w Polsce:

POMMARD Marta Kozłowska

ul. Ogrodowa 27/29, 05-092 Łomianki

telefon: (22) 751 36 88

www.dr.hauschka.pl,

info@dr.hauschka.pl

i jamy ustnej, ale pomagają w trakcie terapii medycznych.

Dr.Hauschka Med to kosmetyki:

- bezzapachowe
- bez syntetycznych barwników, konserwantów ani olejów mineralnych
- z certyfikatami jakości NaTrue i BDIH „Kontrolowany kosmetyk naturalny”

Serię Med oparto na bazie naturalnych olejków roślinnych oraz wyselekcjonowanych roślin leczniczych. Została stworzona przy ścisłej współpracy dermatologów, specjalistów medycyny estetycznej, dentystów i kosmetologów. Przy ich opracowywaniu wykorzystano najnowsze osiągnięcia naukowe i technologiczne, dbając jednocześnie o to, by tworzone kompozycje były jeszcze efektywniejsze w działaniu. Na dobór głównych składników serii miały wpływ nie tylko właściwości lecznicze wykorzystywanych roślin, ale także holistyczny efekt ich oddziaływania na ludzkie ciało. ■



Ustamax balsam do ust

– nawilża, chroni i pielęgnuje

Więcej informacji znajdziesz na:
<https://pl-pl.facebook.com/pages/Maxmedical/489842197760281>



USTAMAX balsam do ust z witaminami

Składniki:

- witamina E, C
- olej rycynowy
- olej z masła SHEA
- kwas hialuronowy

Balsam do ust z witaminami ze względu na składniki polecany jest w celu pielęgnacji i nawilżenia ust. Dodatkowo dzięki specjalnie przygotowanej formule stosowany jest w celu odżywienia, wygładzenia, regeneracji oraz ochrony. Nadaje lekki kolor oraz truskawkowy zapach.

Stosowanie: rozprowadzić balsam na ustach.



USTAMAX balsam do ust z kompleksem olejowym

Składniki:

- olej: bawełniany, migdałowy, canola, parafinowy
- witamina A, E, F, C

Balsam do ust z kompleksem olejowym ze względu na składniki polecany jest w celu regeneracji, pielęgnacji spierzchniętych i popękanych ust. Dodatkowo dzięki specjalnie przygotowanej formule stosowany jest w celu ochrony ust przed utratą wilgoci i niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi.

Stosowanie: rozprowadzić balsam na ustach.



USTAMAX balsam do ust z miodem

Składniki:

- miód
- olej bawełniany
- kwas hialuronowy
- kompleks witamin A, E, F

USTAMAX balsam do ust z miodem ze względu na składniki polecany jest w celu pielęgnacji i ochrony ust. Dzięki specjalnie przygotowanej formule stosowany jest w celu pielęgnacji i ochrony ust przed mrozem, wiatrem oraz słońcem.

Stosowanie: rozprowadzić balsam na ustach.



USTAMAX balsam do ust z kwasem hialuronowym

Składniki:

- kwas hialuronowy
- masło SHEA
- olej bawełniany
- kompleks witamin A, E, F

USTAMAX balsam do ust z kwasem hialuronowym ze względu na składniki polecany jest w celu pielęgnacji i ochrony ust. Dzięki specjalnie przygotowanej formule stosowany jest w celu nawilżenia i regeneracji ust.

Stosowanie: rozprowadzić balsam na ustach.

Najnowsza metoda leczenia kobiecych dolegliwości

Dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu, a także zmiany wyglądu oraz funkcjonowania narządów płciowych stanowią wstydliwe problemy wśród kobiet. Jako najnowszą metodę ich leczenia proponujemy bezbolesne zabiegi laserem MonaLisa Touch™ wykonywane przez certyfikowanych lekarzy ginekologów w SKJ Centrum Medycznym w warszawskim Wilanowie.

Problem nietrzymania moczu dotyka około 30% kobiet. Jest on najczęściej wynikiem osłabienia mięśni dna miednicy, rozciągnięcia pochwy i zmiany kąta nachylenia cewki moczowej.

Leczenie tej dolegliwości w SKJ Centrum Medycznym wykonywane jest z zastosowaniem lasera MonaLisa Touch™ po wcześniejszej konsultacji ginekologicznej. W trakcie zabiegu do wnętrza pochwy wprowadzana jest specjalna sonda, która emituje fale stymulujące włókna kolagenowe śluzówki. Następuje obkurczenie tkanek poddanych zabiegowi, co prowadzi do zmniejszenia kąta nachylenia

cewki moczowej i przywraca jej prawidłowe funkcjonowanie.

W SKJ Centrum Medycznym w Wilanowie laser MonaLisa Touch™ wykorzystywany jest również podczas zabiegów z zakresu ginekologii estetycznej.

Rozluźnienie tkanek pochwy, które może nastąpić po porodzie metodą naturalną, wpływa na zmniejszenie odczuwania satysfakcji seksualnej. W takich sytuacjach w SKJ Centrum Medycznym w Wilanowie polecamy pacjentkom zabieg rewitalizacji ścian pochwy z użyciem lasera MonaLisa Touch™. Podczas zabiegu pacjentki odczuwają delikatne ciepło, nie



powodujące żadnego dyskomfortu.

Podobny efekt działania lasera MonaLisa Touch™ wykorzystuje się w przypadku zmian zanikowych narządów płciowych wśród kobiet w okresie menopauzalnym. Nawet 50% z nich skarży się na suchość pochwy, wysiłkowe nietrzymanie moczu czy zespół rozluźnienia pochwy. Dolegliwości te powodują zmniejszenie doznań i satysfakcji seksualnej oraz obniżenie samopoczucia i jakości życia kobiety. Podczas zabiegu z użyciem lasera MonaLisa Touch™ zastosowanie kontrolowanej dawki energii prowadzi do obkurczania się kolagenu, dzięki czemu błona śluzowa pochwy staje się bardziej napięta i elastyczna. W SKJ Centrum Medycznym wiemy, jak ważny dla każdej kobiety jest wygląd zewnętrzny narządów intymnych. Zabiegi wykonywane laserem MonaLisa Touch™ umożliwiają niechirurgiczną korektę rozmiarów i kształtu warg sromowych. Laser stymuluje koagulację tkanki, dzięki czemu nie występuje krwawienie, co zmniejsza ryzyko powstawania blizn pooperacyjnych, redukuje obrzęk obszaru objętego zabiegiem oraz rady-



SKJ Centrum Medyczne
ul. Kosiarzy 35, Warszawa
telefon: 884 062 676, (22) 844 85 08
www.skj.waw.pl
info@skj.waw.pl

kalnie skraca czas rekonwalescencji. Zabiegi z użyciem lasera MonaLisa Touch™ mogą być przeprowadzane u kobiet w każdym wieku. W celu uzyskania pełni efektów, w zależności od stopnia nasilenia problemu, należy wykonać od jednego do trzech zabiegów w odstępie miesięcznym. Okres rekonwalescencji, w tym powrót do pełnej sprawności seksualnej, trwa maksymalnie do miesiąca. ■

S.O.S. dla skóry po lecie

Niemal każda z nas uwielbia, gdy skóra jest lekko muśnięta słońcem. Pozostawione w ten sposób wspomnienie o urlopie, mimo że dodaje nam urody i blasku to często kończy się przesuszeniem i natychmiastową potrzebą regeneracji skóry. Warto już dziś pomyśleć o rewitalizacji, by przywrócić skórze równowagę i odbudować ją po ciężkim dla niej okresie.

Zarówno słońce, jak i woda morską czy basenowa niekorzystnie wpływają na stan skóry twarzy i ciała, niszczą ją i dodatkowo przesuszają.



Klinika Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej La Perla Łowicka
ul. Łowicka 21b/1, Warszawa
telefon: 784 066 272
www.la-perla.pl
lowicka@la-perla.pl

Po lecie potrzeba jej więc silnego nawilżenia i odbudowy. Pielęgnując skórę kosmetykami, możemy odżywić jedynie jej wierzchnią warstwę, co daje raczej doraźne efekty. A wszystko dlatego, że skóra spełnia swoją podstawową funkcję – ochrony przed czynnikami zewnętrznymi, w tym również przed przenikaniem kosmetyków w jej głąb. Dlatego jeśli zależy nam na długofalowych efektach i dogłębnym odżywieniu należy rozważyć skorzystanie z medycyny estetycznej. Jednym z najpopularniejszych rozwiązań jest rewitalizacja. Jednakże decydując się na zabieg, warto skorzystać uprzednio z konsultacji z ekspertem, który wybierze najlepszą możliwą metodę.

Po lecie przede wszystkim polecam zabieg mezoterapii z wykorzystaniem preparatu najnowszej generacji Neauvia Hydro Deluxe, który efektywnie stymuluje wytwarzanie kolagenu oraz nawilża, ujędźnia i uela-



styczna osłabioną słońcem i upałami skórę – mówi dr Aldona Stachura, specjalista chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej z Kliniki La Perla.

Dr Stachura zachęca, by po urlopie zrobić urlop także dla swojej skóry, fundując jej intensywną pielęgnację w gabinecie kosmetycznym. Warto rozważyć ten pomysł jeszcze w sierpniu i skorzystać z obowiązującej do końca miesiąca w Klinikach La Perla promocji na zabieg z wykorzystaniem Neauvii i zapłacić 299 zł zamiast 800 zł. Neauvia to mezokoktajl zawierający organiczne składniki o najwyższej jakości, które dogłębnie nawilżają, regulują naprawcze procesy produkcji

własnego kolagenu, ale także niwelują objawy starzenia. Za sprawą kwasu hialuronowego o najwyższym stężeniu na rynku i mikroosfer hydroksyapatytu wapnia, minerału naturalnie występującego w ludzkim organizmie, skóra już po 1 zabiegu nabiera świeżości i staje się odmłodzona. Stosując zabieg systematycznie, będziesz miała szansę cieszyć się efektami przez okrągły rok i wyczekiwać kolejnego lata, olśniewając młodzieńczym blaskiem swojej skóry.

Więcej informacji o zabiegu znajdziesz w Klinice Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej La Perla
Infolinia 784 066 278 ■

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)

GRZEGORZ WASĄŹNIK

PMS nie jest chorobą we właściwym tego słowa znaczeniu z jasno zdefiniowaną przyczyną patologiczno-anatomiczną, typowym przebiegiem i znanym leczeniem przyczynowym.

Jest to zbiór objawów fizycznych i psychicznych, indywidualnie zmiennych, które występują u kobiet z czynnymi jajnikami. Objawy te zaś są związane tylko z drugą połową cyklu menstruacyjnego, tzw. fazą lutealną. Najintensywniejsze są przeważnie na krótko przed rozpoczęciem menstruacji i na początku krwawienia, następnie znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. W podręcznikach ginekologii na temat tego syndromu znajdują się jedynie zwięzłe informacje mówiące o tym, że przyczyna nie jest znana, leczenie nie daje większych efektów niż efekt placebo, wymienione są objawy i ogólne zalecenia zdrowotne. Pomimo to, mowa o syndromie, którego doświadcza większość kobiet, na szczęście przeważnie w łżejszej formie i z łagodnymi objawami. Około 1/3 kobiet postrzega go jako uciążliwe, a 5 % jako „druzgoczące”, ponieważ intensywność problemów kompletnie rozbija ich życie zawodowe i osobiste. Pomimo ogromnych starań naukowcom dotąd nie udało się

określić jednoznacznie przyczyn PMS. To proces wieloskładnikowy. W grę wchodzi głównie hormony estradiol i progesteron, ich nierównowaga i wahania, a także ich metabolity. Ponadto zmiany poziomów opiatów endogenych („hormonów szczęścia”) i innych neurotransmiterów w mózgu, hormonów prolaktyny, witaminy B6, zmiany układu regulującego nadnercze-nerka, zmieniony metabolizm prostaglandyn i zwiększony poziom prozapalnych cytokin (substancji wpływających na regulację cyklu komórkowego). Tradycyjna medycyna chińska ma o wiele mniej niejasności związanych z tym syndromem. Odpowiedzialnym organem jest przede wszystkim wątroba, następnie śledziona i nerki. Mowa tu o stagnacji energii QI w wątrobie, wzrastaniu gorących śluzów i niedobór krwi w sercu.

Jakie są objawy PMS?

Na poziomie fizycznym jest to najczęściej napięcie i ból w piersiach, bóle głowy, nadęcie

i ból brzucha, głównie podbrzusza, zatrzymanie płynów i obrzęki, uczucie ciężkich nóg, przyrost masy ciała, zmęczenie do wyczerpania i osłabienie mięśni. Problemy psychiczne występują w postaci depresji, rozdrażnienia, aż do wściekłości, nietolerancji innych, a nawet siebie samej, częsty płacz jako reakcja na nieadekwatne bodźce, utrata koncentracji, zaburzenia snu, zmiany apetytu od jadłowstrętu po „obżarstwo” i nieopanowany apetyt na niektóre produkty, zwłaszcza słodkie. Jak widać, objawy są bardzo różne i przy ich dużej intensywności mogą bardzo uprzykrzać życie, a w ekstremalnych przypadkach nawet kompletnie uniemożliwić normalne funkcjonowanie na płaszczyźnie zawodowej i osobistej.

Jak poznamy, że to PMS?

Wymienione wyżej objawy (niektóre mogą występować, inne nie) powtarzają się zawsze w drugiej połowie cyklu miesięczkowego, po wystąpieniu menstruacji znikają i przynajmniej do połowy cyklu kobieta nie odczuwa tych dolegliwości.

Jak leczyć PMS?

Medycyna akademicka nie zna leczenia przyczynowego, tłumione są poszczególne objawy. Blokowanie owulacji antykoncepcją hormonalną nie prowadzi do lepszego efektu niż placebo, pewna poprawa jest jednak zauważalna przy podawaniu preparatów z gestagenem drospirenonem w trybie 24/4, który ma pozytywny wpływ na retencję płynów. Ponadto podaje się leki na odwodnienie, środki antydepresyjne, witaminę B6,

leki obniżające prolaktynę, kwas gama-linolenowy (olej z wiesiołka). Z ogólnych zaleceń jest to redukcja stresu, zmiana stylu życia w sensie zwiększenia aktywności ruchowej i wskazówek dietetycznych (ograniczyć czy wyłączyć alkohol, kawę, herbatę, kolorowe napoje zawierające substancje zwane metylksantynami, palenie papierosów, mniej soli).

PMS i ENERGY

Głównym preparatem Energy w przypadku PMS jest **Gynex**, którego pozytywne działanie na ustawienie równowagi hormonalnej przy zaburzeniach krwawienia, wspomaganie owulacji, ale i wpływ na zaburzenia psychiczne np. w klimakterium, jest wystarczająco znane oraz sprawdzone przez tysiące stosujących go z powodzeniem osób. Proponuję 3 x dziennie 5 kropli (3 tygodnie), przerwa (1 tydzień) nie powinna występować w okresie objawów, ale nie ma to znaczenia, którego dnia cyklu rozpocznie się stosowanie. Gynex bardzo dobrze wspiera pracę śledziony, która jest tłumiona przez patologię wątroby. Skuteczność terapii zwiększymy kremem **Cytovital**, nanoszonym na podbrzusze, piersi i punkty akupunktury: śledziona, trzustka, wątroba, nerki i żołądek. Pozytywną rolę odegrać może w tym przypadku także **Fytomineral** (minerały koloidalne).

www.energy.sk/pl ■



Pasta cukrowa ROYX PRO

Nie od dziś wiadomo, że trudne momenty w życiu lepiej znosimy na słodko. Pasta cukrowa ROYX PRO to połączenie subtelnej słodyczy i skutecznej depilacji, które sprawiają, że staje się ona prawdziwym rytuałem.

Czy słyszałaś już o paście cukrowej ROYX PRO? Z pewnością tak! Jeśli jednak o jej zaletach nie przekonałaś się jeszcze na własnej skórze – najwyższy czas to zmienić!

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientek, firma ROYX PRO stworzyła recepturę pasty cukrowej opartą wyłącznie o połączenie naturalnych składników – cukru, wody i soku z cytryny oraz dwie pasty na bazie glukozy i fruktozy posiadające neutralne pH. Jedną z głównych zalet jest brak przeciwwskazań do stosowania w przypadku pękających naczynek czy żyłaków, a także zdolność usuwania nawet bardzo krótkich włosków i meszku. Cukier jest naturalnym konserwantem, dzięki temu w paście nie rozwijają się bakterie. Pierwsza reakcja klientek po zetknięciu z pastą? „Niesamowite! Moja skóra nie jest aż tak zaczerwieniona!”. Pasta cukrowa nie podrażnia skóry – jeśli jest taka konieczność, depilację można powtarzać kilkakrotnie w tym samym miejscu bez ryzyka uszkodzenia naskórka. Co odróżnia depilację cukrową od tradycyjnej-

go wosku? Paski fizelinowe możesz odłożyć w ką! Pastę cukrową nakładamy ręką w kierunku przeciwnym do wzrostu włosów, zrywamy z włosem, dzięki czemu są one tak naprawdę wysuwane z kanału mieszka włosowego i nie dochodzi do ich uszkodzenia, a co za tym idzie... Nie łamią się u nasady i nie wrastają w skórę! O paście cukrowej krąży wiele różnych opinii. Powodem być może jest fakt, że choć depilacja wydaje się na pozór prosta i łatwa w wykonaniu – w praktyce bywa różnie. Kosmetyczki, które nie odbyły szkolenia, nie radzą sobie za dobrze i łatwo zniechęcają się do tego zabiegu. Zupełnie niepotrzebnie! Depilacji pastą cukrową nie da się nauczyć, oglądając filmy instruktażowe w internecie. Żeby zapewnić sprawne przeprowadzenie zabiegu, dobrze jest poćwiczyć pod okiem wprawnego szkoleniowca, który szybko wychwyci ewentualne błędy. Po dobrze przeprowadzonym szkoleniu każda kosmetyczka będzie potrafiła wykonać ten zabieg, a dodatkowo w pakietach szkoleniowych firmy ROYX PRO otrzyma zestaw kosmetyków, na których

WWW.ROYXPRO.COM

ROYX PRO
FOR PROFESSIONAL USE

sweet way
to smooth skin



od razu będzie mogła zacząć pracę i doskonalić swoje umiejętności.

W celu zapisania się na szkolenie prosimy o kontakt mailowy: szkolenia@royxpro.com www.royxpro.com

Firma ROYX PRO jest polskim producentem pasty cukrowej do depilacji ciała posiadającym własną produkcję spełniającą światowe standardy zaprojektowaną zgodnie z GMP (Good Manufacture Practice). Posiada certyfikat GMP, a wszystkie nasze produkty są przebadane z zakresu mikrobiologii, fizykochemii, dermatologii oraz mają oceny bezpieczeństwa. Nasze kosmetyki są wolne od BSE, nie są testowane na zwierzętach.

Firma ROYX PRO oferuje klientom najwyższej klasy naturalne produkty, powstałe na bazie opracowanych przez siebie receptur. Stworzyła pasty cukrowe dla każdego rodzaju włosów i skóry. Stale szkoli specjalistów z całego świata, którzy swoim entuzjazmem dla produktu i techniki zarażają innych. Pasta cukrowa to spotkanie tradycji z nowoczesnością. Zachwyca bogactwem naturalnych składników oraz prostym, stylowym opakowaniem. Również technika przeprowadzania zabiegu depilacji stanowi prawdziwą rewolucję w branży kosmetycznej.

Obecnie depilacja ciała jest w większości regionów świata czymś naturalnym, jednak dotychczas stosowano różne techniki. **Metoda depilacji przy użyciu pasty cukrowej jest stosunkowo nowa**, ale zyskuje coraz bardziej na popularności i można uznać, że skutecznie wypiera depilację woskiem. Nie bez przyczyny. Mamy bowiem do czynienia z naprawdę solidnym produktem oraz przemyślaną techniką stosowania zabiegu.

Poniżej przedstawiamy 10 zalet depilacji pastą cukrową ROYX PRO:

1. Produkt w 100% naturalny, bowiem takie składniki są podstawą kosmetyków XXI wieku. Cukier jest naturalnym konserwantem, skutecznie uniemożliwiającym rozwój bakterii w paście. Chemia nie jest już potrzebna! Kosmetyki są stworzone na bazie: wody, cukru i kwasu cytrynowego, glukozy i fruktozy z pH neutralnym dla skóry, tapioki.

2. Pielęgnacja i peeling w jednym – wraz z każdym oderwaniem pasty usunięty zostaje martwy naskórek, co sprawia, że skóra staje się gładka i delikatna.

3. Zabieg mniej inwazyjny i bardziej skuteczny niż depilacja woskiem, po której włosy odrastają szybko i w dużej ilości. Przyczyną jest fakt, iż twardniejący na włosach wosk ma tendencję do ich łamania i wrywania w kierunku przeciwnym do ich wzrostu, pozostawiając cebulkę. Tymczasem pasta, inaczej niż wosk, nie twardnieje na skórze, a jedynie czyni włos bardziej elastycznym, dzięki czemu łatwiej można go usunąć wraz z cebulką, zgodnie z jego naturalnym kierunkiem wzrostu. Depilacja pastą cukrową przynosi:

- a) mniej złamanych włosów,
- b) mniej wrastających włosów (zabieg nie powoduje uszkodzenia mieszka włosowego).

4. Depilacja i pielęgnacja w jednym – mniej podrażnień! Skóra po depilacji jest jedwabście gładka w dotyku – cukry proste zawarte w paście są powszechnie używane w kosmetykach jako środek nawilżający. Dzięki hydrofilowej recepturze pasta nie narusza płaszcza hydrolipidowego skóry, która jest znacznie gładka w dotyku i zdecydowanie mniej podrażniona niż po zwykłym wosku.

5. Higiena i komfort efektem dobrze wykonanego zabiegu. Klient nie musi odczuwać nieprzyjemnego uczucia lepkości. Po zabiegu wystarczy tylko przetrzeć skórę wacikiem nasączonym ciepłą wodą oraz posmarować balsamem chłodzącym i dodatkowo nawilżającym skórę.

6. Wydajność – niewielka ilość pasty wystarczy do wydepilowania całego ciała!

7. Skuteczność – usuwa nawet bardzo krótkie włosy (1-2 mm). Przyczyną jest fakt, iż pasta nie jest w stanie uszkodzić naskórka, toteż można ją aplikować wielokrotnie w tym samym miejscu. Ponadto pasta wrywa włosy we wczesnej fazie anagenowej, co prowadzi do stopniowego zanikania owłosienia. Klienci zauważą różnicę już po kilku zabiegach. W przypadku wosku trudno marzyć o takich efektach.

8. Bezpieczeństwo – inaczej niż wosk, pasta nie przekracza temperatury ciała, nie można więc poparzyć klienta. Nie ma również przeciwwskazań do stosowania w przypadku żyłaków, naczynek lub ciąży.

9. O połowę mniej bólu niż w przypadku depilacji woskiem. Dosłownie. Dlaczego? Bo wosk w trakcie depilacji jest wynikiem dwóch czynników:

- a) podrażnienia receptorów bólowych, znajdujących się w mieszku włosowym. Mniejsza bolesność depilacji cukrowej jest wynikiem techniki usuwania włosów zgodnie z ich naturalnym kierunkiem wzrostu. Wówczas nie narusza się tak bardzo mieszka włosowego, jak wtedy, gdy depilujemy woskiem.
- b) drażnienia receptorów, zlokalizowanych tuż pod skórą. Tymczasem pasta nie przykleja się do żywych komórek (ponieważ są one wilgotne, a cukier jest łatwo rozpuszczalny w wodzie). Przy każdorazowym oderwaniu

wosku znacząco narusza się naskórek, powodując ból. Z kolei przy stosowaniu pasty ten czynnik bólowy nie występuje w ogóle.

10. Trening czyni mistrza – stosując pastę cukrową, szybko zauważysz jej zalety i już nie będziesz chciała zrezygnować. Udoskonalenie zdobytych umiejętności przyjdzie Ci naprawdę łatwo. Efekty będziesz podziwiał wspólnie z klientami!

Powyżej wyszczególnione cechy pasty cukrowej w zupełności wystarczą, aby przekonać każdego fachowca, świadczącego profesjonalne usługi w zakresie depilacji, iż tego produktu nie może zabraknąć w jego gabinecie kosmetycznym. Warto poszerzyć grono specjalistów, posługujących się opracowaną przez firmę techniką ROYX PRO SUGAR EPIL SYSTEM. Jej podstawą jest nakładanie pasty cukrowej pod włos i usuwanie jej wraz z kierunkiem wzrostu włosów. Firma zaprasza na szkolenia, na których nauczysz się wykonywania depilacji i zarazisz się pasją do cukrowania. Rozwiń swoje zawodowe umiejętności, dołącz do profesjonalistów, graj w jednej drużynie z tymi, którzy tworzą doskonałą markę!

SZKOLENIA
szkolenia@royxpro.com
SPRZEDAŻ
biuro@royxpro.com ■

ROYX PRO
FOR PROFESSIONAL USE

ROYX PRO
ul. Plonów 24, Sosnowiec
telefon: (32) 32 68 035, 668 849 981
www.royxpro.com
biuro@royxpro.com

Kompleksowa pielęgnacja

anti-aging 3P: Przyjmij, Pokremuj, Pomaluj

Skóra została zaprojektowana do wchłaniania składników odżywczych z diety. Uboga jakość naszego odżywiania wymusza na nas obowiązek dostarczania odżywek do skóry zarówno w postaci kremów od zewnątrz, jak i suplementów diety od wewnątrz, a także – co jest bardzo istotne – gruntowną zmianę naszego odżywiania. W gąszczu coraz to nowych odkryć dietetycznych, ważne jest ustalenie pewnych zasad i elementów diety, które będą pokrywały nasze indywidualne potrzeby.

Istnieją tysiące ważnych dla zdrowia składników, jednakże tylko niewiele z nich wpływa bezpośrednio na mechanizm działania skóry, a zarazem na optymalne jej funkcjonowanie. Do najbardziej znaczących dla skóry należą witaminy A i D, karotenoidy (roślinna postać prowitaminy A), kwasy nienasycone Omega3 oraz minerały. Advance Nutrition Programme to gama suplementów premium, wspomagających uzyskanie zdrowej skóry i pomagających zwiększyć ogólne dobre samopoczucie. To pierwszy krok w stronę nowego sposobu pielęgnacji skóry.

Kwasy Omega 3 pełnią rolę przeciwzapalną i wzmacniają odporność organizmu. Pomagają w walce z:

- atopowym zapaleniem skóry, łuszczycą i trądzikiem;
- leczą odleżyny, owrzodzenia i czyraki;
- przyspieszają regenerację naskórka i skóry właściwej;
- są pomocne przy kuracji zapobiegającej wypadaniu włosów;

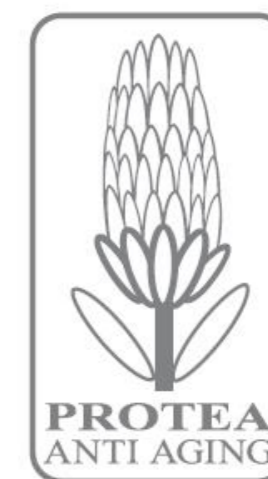
- stymulują zdrowy wzrost włosów;
- przyspieszają tempo gojenia się oparzeń;
- wzmacniają paznokcie oraz chronią je przed rozdwojeniem i łamaniem.

Witamina A, zwana hormonem dla skóry, wykazuje zdolność absorbowania promieniowania UV o właściwościach antyoksydacyjnych i neutralizujących tlen cząsteczkowy i rodniki nadtlenowe. W ciągu dnia, w warunkach stałej ekspozycji na bombardowanie czynnikami przyspieszającymi starzenie, witamina A zarówno w kremie, jak i w suplemencie „poświęca siebie” (utlenia się), chroniąc w ten sposób nasze komórki przed degradacją (ochrona spf wewnątrz komórek). Podczas snu, gdy nie jesteśmy tak bardzo narażeni na niszczące oddziaływanie środowiska, witamina A intensywnie regeneruje skórę, stymulując ją do podziałów komórkowych i tworząc nowy obraz zdrowszej i młodszej skóry. Podobne działanie wykazuje witamina D, której główna funkcja w organizmie dotyczy nie tylko

lepszego przyswajania wapna dla mocnych kości, ale także prawidłowej odnowy biologicznej naskórka, odporności organizmu i skóry, a także redukcji zaburzenia procesu złuszczenia i funkcji barierowych naskórka. Połączenie witamin A i D może chronić przed niektórymi nowotworami. Ponadto zapobiega i zmniejsza stany zapalne skóry, m. in. łuszczycę. Badania wykazały, że wystarczająca ilość witaminy D3 w organizmie powstaje w wyniku codziennego, 15-minutowego działania słońca na całe ciało. W naszych warunkach jest to jednak nierealne. Dlatego występuje powszechny deficyt witaminy D3 nie tylko w skórze, ale i w całym organizmie, co może prowadzić do wielu stanów chorobowych. Informacje publikowane przez Światową Organizację Zdrowia WHO są alarmujące. Okazuje się, że u znacznej części populacji występują duże niedobory witaminy D. Stosując preparaty o zbyt wysokim współczynniku spf, możemy paradoksalnie zwiększać deficyt tej witaminy w organizmie. Stąd zalecenia Environ do stosowania kremów ochronnych

o maksymalnej wysokości spf 30 oraz stosowania doustnej suplementacji witamin A i D. Badania Environ na przestrzeni kilkunastu lat potwierdzają, iż suplementacja witaminami A i D oraz stosowanie kremów z wit. A stanowi skuteczny i bezpieczny system zarówno naprawczy, jak i zapobiegawczy dla całego organizmu. To podstawowa pielęgnacja anti-aging dla każdej skóry, w każdym klimacie i w każdym wieku (wiek determinuje optymalną dawkę stężeń wit. A i D). Dzięki kompleksowej pielęgnacji antiaging **3P = 1. Przyjmij; 2. Pokremuj; 3. Pomaluj** bezpośrednio na skórę i przyjmowaniu suplementów diety oraz stosowaniu eko minerałów janie iredale można optymalnie zadbać o zdrowie skóry, jak również skutecznie odwlec w czasie i wizualnie zredukować niekorzystne skutki procesu starzenia.

Protea AntiAging Sp. z o.o. dystrybutor marek Environ, Jane Iredale i Advanced Nutrition Programme w Polsce. Produkty dostępne w sprzedaży w autoryzowanych gabinetach kosmetycznych, medycznych, SPA, MediSpa, aptekach i sklepach internetowych. ■



Protea AntiAging
ul. Bohdanowicza 19 lok. 7, Warszawa
telefon: (22) 824 25 36, 603 413 222
www.proteaantiaging.pl, www.e-fontanna.pl
info@proteaantiaging.pl

Redukcja postłonecznych uszkodzeń skóry

AGNIESZKA WRZESZCZ

Okrywająca nasze ciała skóra tworzy barierę pomiędzy tym, co na zewnątrz i wewnątrz nas. Nie ze wszystkimi zagrożeniami z zewnątrz potrafimy sobie jednak poradzić. Należy do nich promieniowanie ultrafioletowe.

Skóra w celu ochrony przed nim wytworzyła wiele mechanizmów obronnych, m.in. barwnik – melaninę (określaną jako karnacja), naturalny filtr występujący w naszej skórze. To właśnie nią nasycza się skóra, gdy eksponujemy się na słońce.

Z reguły ludzie o ciemnej skórze, włosach i oczach są o wiele bardziej odporni, a ci o jasnej karnacji należą do najbardziej podatnych na szkodliwe działanie słońca. Kolejny mechanizm to warstwa rogowa naskórka, która w wyniku działania na nią promieni UV ulega pogrubieniu. Przez to skóra eksponowana staje się szorstka i chropowata. Właściwości ochronne mają również włosy i kwas urokainowy występujący w pocie. Jednak pomimo tylu zabezpieczeń, naturalne mechanizmy obronne nie są wystarczające, co doprowadza do przyspieszenia procesu starzenia się skóry, czyli do tzw. fotostarzenia. Fotostarzenie nazywane jest również starzeniem zewnątrzpochodnym lub postłonecznym

przyspieszonym starzeniem się skóry. Oczywiście skóra, jak wszystkie narządy naszego ciała, ulega procesom starzenia się. Jednak nadmierna ekspozycja na UV bez zabezpieczenia może te procesy znacznie przyspieszyć. Zachodzące zmiany pojawiają się znacznie wcześniej i ze zdecydowanie większym natężeniem. Uszkodzenia wywołane UV w pewnym stopniu przypominają te, które widzimy w procesie genetycznego starzenia się, fotostarzenie różni się jednak od biologicznego starzenia się skóry. W skórze poddawanej nadmiernej ekspozycji na słońce zaobserwowano zjawiska typowe tylko dla starzenia postłonecznego, które nigdy nie występują w skórze chronionej, nawet u starszych ludzi. Należy do nich elastaza, czyli nagromadzenie w obrębie skóry właściwej nieprawidłowych włókien elastynowych, odpowiedzialnych za sprężystość naszej skóry. Pozostałe, główne objawy kliniczne zaobserwowane w skórze poddanej procesowi foto-

starzenia, to znaczne zaburzenia w rozmieszczeniu barwnika (przebarwienia, odbarwienia i plamy soczewicowate), zmarszczki, przerost gruczołów łojowych, znaczne uszkodzenie sieci drobnych naczyń krwionośnych, suchość, zmniejszenie elastyczności, zmniejszenie liczby włókien kolagenowych, występowanie zmian typu actinic keratosis (tzw. rogowacenie słoneczne).

Promieniowanie ultrafioletowe, oprócz bezpośredniego szkodliwego wpływu, ma również duże znaczenie przy powstawaniu wolnych rodników. Te z kolei w znacznym stopniu niszczą struktury komórek naszej skóry. W walce z wolnymi rodnikami dużą rolę odgrywają nieinwazyjne kosmetyczne metody zapobiegające ich działaniu. W ostatnim czasie powstaje coraz więcej metod i terapii, których zadaniem jest chronienie nas przed szkodliwym wpływem UV i odwrócenie procesów fotostarzenia się skóry. Największą rolę wśród kosmetyków zapobiegających wpływom promieniowania ultrafioletowego stanowią filtry przeciwsłoneczne. Zaleca się stosowanie preparatów zawierających filtr chemiczny i fizyczny w swoim składzie. Najwłaściwsze jest stosowanie ich przez cały rok i systematyczność w tym postępowaniu. Nie można jednak traktować kosmetyków przeciwsłonecznych jako jedynej możliwości. Wśród zewnętrznie używanych kosmetycznych środków umożliwiających ochronę przed szkodliwym wpływem słońca są antyoksydanty. Chronią one przed wolnymi rodnikami. Wśród nich najlepiej zbadane i udokumentowane zostało działanie witaminy E – tokoferolu. Szkodliwemu wpływowi wolnych rodników zapobiega również miejscowo stosowana, stabilna i w postaci kwasu L-askorbinowego witamina C. W terapii postłonecznego starzenia niezwykle skuteczne i ważne są też pochodne witaminy A, które korzystnie wpływają zarówno na naskórek, jak i komórki skóry właściwej. Dzięki nim w skórze właściwej

dochodzi do wzrostu ilości włókien kolagenowych. Ważną grupę substancji likwidujących procesy fotostarzenia stanowią alfa-hydrokyskwy, czyli kwasy owocowe (AHA), które powodują złuszczenie warstw rogowych naskórka, rozjaśniają przebarwienia postłoneczne, ale też w pewien sposób wpływają na poprawę jakości skóry właściwej. Mogą być używane w kosmetykach domowych, ale również w większym stężeniu i bardziej skutecznie jako terapia peelingami chemicznymi w gabinecie kosmetycznym.

Niezwykle skuteczną terapią redukującą uszkodzenia postłoneczne, wykorzystywaną w gabinetach, jest zabieg urządzeniem VPL – nazywany też nieinwazyjnym fotoodmładzaniem. Przy jego pomocy można zredukować przebarwienia i rozszerzone naczynka. Dodatkowo podczas zabiegu pulsujące światło pobudza komórki skóry właściwej do produkcji kolagenu, poprawiając jej elastyczność. Efektem jest ujędrnienie skóry i ujednoczenie kolorytu. Terapii zarówno kosmetycznych i tych bardziej inwazyjnych dermatologicznych jest coraz więcej. Są z dnia na dzień bardziej skuteczne. Jednak chyba najważniejsze jest to, w jaki sposób korzystamy ze słońca. Okazuje się bowiem, że wystarczą minuty na słońcu, by komórki skóry uległy uszkodzeniu. Dlatego, szczególnie latem, krem z filtrem powinien być twoją drugą skórą. ■



Przychodnia Specjalistyczna High Med
ul. Kasprowicza 27 lok 2, Warszawa
telefon: (22) 865 71 50, 603 753 493
www.high-med.pl
gabinet@high-med.pl