

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

11 (2077) listopad 2019

6<sup>99</sup> zł  
(w tym 8% VAT)

WIELKA  
AKCJA  
RABATOWA  
WEEKEND  
25-27.10  
ZNIŻKI  
DO 60%  
PONAD  
**3000**  
SKLEPÓW

*Bartosz  
Bielenia*  
GENIALNY DEBIUT  
Z SZANSĄ  
NA OSCARA

*Wojciech  
Eichelberger*  
PRZYGLĄDA SIĘ  
SOBIE

*BASIA  
Trzetrzelewska*  
JAK PŁAKAĆ,  
TO ŻE SZCZĘŚCIA

## Gwyneth Paltrow

*Witajcie w moim życiu*

**Temat miesiąca** ZAOPIEKUJ SIĘ MNĄ. KIEDY RODZICE STAJĄ SIĘ DZIEĆMI  
**Psychologia** (NIE)SZCZĘŚLIWE DZIEWCZYZNY. EWA WOYDYŁO O PUŁAPKACH MŁODOŚCI  
**Wychowanie** EDUKACJA DOMOWA. CO ZYSKUJESZ, CO TRACISZ  
**Relacje** NIE MA BLISKOŚCI BEZ WOLNOŚCI **Seks** NA PEWNO TYLKO Z MIŁOŚCI?

ISSN 0514-0994, INDEXS 383767  
9 770514 099906  
1 1 >

# DOJRZAŁA

## skóra wymaga więcej...

*Z biegiem czasu skóra traci jędrność, staje się wiotka i cienka. Starzenie się jest procesem nieuchronnym, ale możemy jego konsekwencje nieco spowolnić i po prostu wyglądać świetnie! O sposobach na poprawę wyglądu i kondycji skóry dojrzałej i wymagającej opowiada dr Ewa Rybicka z kliniki Estetica Nova.*

### Pielęgnacja od A do Z

Zmarszczki, zmniejszenie elastyczności i gęstości skóry, opadające policzki lub mówiąc inaczej „chomiki” – to tylko kilka z najczęściej występujących problemów, z którymi zgłaszają się do mnie pacjentki dojrzałe. Z wiekiem zachodzi w skórze szereg zmian – staje się ona mniej napięta i rozluźniona. Jest to spowodowane tym, że włókna kolagenu (podstawowego białka znajdującego się w skórze, zapewniającego jej elastyczność) zmieniają swoją strukturę – wydłużają się, a ich spiralna struktura nie jest tak silnie skręcona jak w skórze młodzieńczej. Pielęgnacja skóry dojrzałej nie jest to proste zadanie. Aby zachować jej młody wygląd jak najdłużej, trzeba działać wielotorowo. Po pierwsze, nawyki, które wypracowaliśmy w latach poprzednich owocują, bowiem bardzo ważna jest domowa pielęgnacja. Odpowiednie oczyszczanie skóry, odżywianie i nawilżanie to podstawa. W składach kremów, które używamy na co dzień warto szukać kwasu hialuronowego, retinolu, peptydów, witaminy C. Należy chronić skórę filtrami UV. Taka staranna pielęgnacja zapewni nam dobry wygląd przez długi czas. Drugim filarem pielęgnacji są zabiegi w gabinecie.

### Nie ma drogi na skróty

Pacjentki 45+ wymagają dużo od siebie i swojego wyglądu. A skóra w tym wieku potrzebuje indywidualnie dobranych planów zabiegowych. Najczęściej, aby osiągnąć zamierzony cel, należy wykonać kilka zabiegów. Możliwość jest wiele, np. terapia moją ulubioną techniką łączenia zabiegów laserem erbowo-yagowym z liftingiem metodami Aptos. W mojej opinii taka terapia warta jest kilku dni rekonwalescencji.

### Specjalista do spraw zagęszczania skóry

U wielu pacjentek w tej grupie wiekowej widoczna jest duża wiotkość skóry. Jak zatem przywrócić jej napięcie? Szybkim sposobem jest wykorzystanie mocy laserów. W mojej klinice osobom pragnącym odzyskać gęstość skóry polecam zabiegi z użyciem niemieckiego lasera Asclepion MCL31 Dermablate. Rekonwalescencja przy resurfacingu laserem erbowo-yagowym



ESTETICA NOVA  
DR EWA RYBICKA

**dr Ewa Rybicka,**  
lekarz medycyny  
estetycznej, Estetica Nova

w zależności od wybranego programu zajmuje ok. 12-72 godzin. Gdy skóra wymaga mocniejszego zabiegu, chętnie łączę go z osoczem bogatopłytkowym i lampą LED, które znacząco skracają okres rekonwalescencji. Efekty procedury są niezwykle naturalne. Wiązka lasera tworzy na powierzchni skóry tysiące mikrouszkodzeń, jednocześnie ogrzewając skórę, następstwem czego jest uruchomienie naturalnych procesów naprawczych i silna stymulacja produkcji kolagenu. W efekcie następuje wygładzenie zmarszczek, wyrównanie kolorytu, pogrubienie, uelastycznienie i ujędrnienie skóry. Na rezultaty zabiegu z użyciem lasera należy poczekać kilka tygodni. Po resurfacing sięgają kobiety w różnym wieku – głównie dlatego, że dzięki tego typu zabiegowi możemy osiągać doskonałe efekty naprawy i regeneracji tkanek bez efektów sztuczności.

### Metody Aptos

Drugim krokiem, aby naturalny rezultat utrwalić, jest praca metodami Aptos, stworzonymi po to, aby z jednej strony liftingować skórę, a z drugiej silnie ją stymulować. Najbardziej zaawansowane, często wykorzystywane do eliminacji tzw. „chomiczków” są nici Excellence Visage, zbudowane z dobrze znanych stymulatorów: kwasu polimlekowego i kaprolaktonu. Przez ok. 10-12 miesięcy pozostawania w skórze pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu, nieustannie, każdego dnia i każdej nocy, ją zagęszczając. Nacięcia nici, zwane haczykami, mają taką konstrukcję, aby siła liftingu rozkładała się na każdy centymetr skóry, nie tworząc na jej powierzchni zaciągnięć, zagnieceń i fałdek. Efekty zabiegu są naturalne, gdyż pracują tylko na własnych tkankach pacjenta, przemieszczając je tam, gdzie znajdowały się jeszcze kilka lat wcześniej. Procedura jest małoinwazyjna, a rekonwalescencja trwa do kilku dni, co jak podkreślają niejednokrotnie moje pacjentki, jest drobiazgiem wobec efektów zabiegu.

Medycyna estetyczna zna wiele rozwiązań na zachowanie skóry w dobrej kondycji. Opisane przeze mnie połączenie tych dwóch świetnych procedur (stosowanych również oddzielnie), daje efekty piękne, naturalne i długotrwałe.