



## Regeneracja skóry po lecie

**Jesień to prawdziwy okres żniw dla kosmetologów! Wszystkie zabiegi, które były zakazane latem, wracają do łask podczas tej pory roku.**

Główne zadania na sezon jesienny to dokładna eksfoliacja, głębokie nawilżenie i intensywna regeneracja skóry.

### Krok pierwszy - złuszczenie

Fanki oczyszczania kwasami mogą odetchnąć z ulgą. Jesień to bowiem idealna pora na rozpoczęcie serii zabiegów złuszczących. Poszarzała i pozbawiona blasku po długotrwałym kontakcie ze słońcem skóra, potrzebuje teraz mocnego impulsu do regeneracji. Specjaliści, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby skórne klienta, mogą korzystać z całego wachlarza metod eksfoliacyjnych. W zależności od tego czy zabieg ma zniwelować powstałe po lecie przebarwienia, czy ma służyć jedynie odżywieniu cery, należy dobrać odpowiednią intensywność złuszczenia. W ten sposób zabiegi eksfoliacyjne można podzielić na 3 grupy:

- **Powierzchnowe** – działające w obrębie naskórka, nadające skórze zdrowy wygląd, wyrównujące koloryt cery, spłycające drobne zmarszczki, usuwające zrogowaciałe komórki; do tej grupy zalicza się peelingi enzymatyczne, peelingi typu scrub, maski peel off, kawitację, mikrodermabrazję, kwasy AHA, BHA i PHA w niskich stężeniach.
- **Średnio-głębokie** – obejmujące cały naskórek i część skóry właściwej (do warstwy brodawkowatej); działają na utrwalone zmarszczki i przebarwienia, zmniejszają objawy fotostarzenia, spływają płytkie blizny potrądzikowe, pobudzają aktywność fibroblastów, stymulując tym samym procesy regeneracyjne komórek; do tej grupy zalicza się dermabrazję laserową, kwasy AHA w wysokich stężeniach (50-70%), TCA 35% + roztwór Jessnera, Yellow Peel, peeling ziołowy.
- **Głębokie** – obejmujące cały naskórek i skórę właściwą włącznie z warstwą siateczkowatą; przynoszą wyraźny efekt spłycenia zmarszczek, eliminują przebarwienia i blizny różnego pochodzenia; do tej grupy zalicza się dermabrazję mechaniczną i laserową, 50% TCA, fenol.

### Krok drugi - nawilżanie

Wysokie temperatury, które są charakterystyczne dla letniej pory roku, nie pozostają bez wpływu na wygląd i kondycję cery. Skóra niejednokrotnie staje się sucha, odwodniona i podrażniona, należy więc zadbać o jej prawidłowe nawilżenie. Najszybsze i najbardziej skuteczne efekty odżywienia przyniesie terapia gabinetowa z wykorzystaniem takich składników aktywnych jak **kwasy hialuronowy, kolagen oraz odpowiednio dobrane wyciągi i oleje roślinne**. Sposób podania tych substancji może być różny, wszystko zależy od wyjściowego stanu skóry oraz budżetu, jakim dysponuje klient. Spośród polecanych zabiegów na pewno należy wspomnieć o **mezoterapii igłowej**. Główną zaletą tej metody jest wstrzykiwanie substancji bezpośrednio do skóry właściwej, co zwiększa efektywność ich przyswojenia. Z kolei powstałe na skutek licznych nakłóć mikrourazy, skutkują przyspieszeniem procesów regeneracyjnych skóry. Poza użyciem tradycyjnych ampulek oferowanych przez koncerty kosmetyczne, ciekawym rozwiązaniem jest także **mezoterapia osoczem bogatopłytkowym**. Osocze bogatopłytkowe pozyskuje się z krwi własnej pacjenta i podaje śródskórnym w postaci zawiesiny autologicznych płytek krwi w stosunkowo niewielkiej objętości osocza. Posiada ono niezwykle korzystne właściwości biostymulacji komórek skóry. Po serii zabiegów dochodzi do wzmożonej produkcji kolagenu i elastyny, powstają sieci nowych naczyń krwionośnych, a skóra staje się gładka, napięta, elastyczna i widocznie odmłodzona.

Chociaż zabiegi z zakresu medycyny estetycznej zazwyczaj wykazują silniejsze efekty niż te, którym można się poddać w klasycznym gabinecie kosmetycznym – nie należy lekceważyć mocy systematycznej i konsekwentnej pielęgnacji. Istnieje bowiem szereg mniej inwazyjnych metod, które również doskonale sprawdzą się podczas jesiennej rewitalizacji. Pierwszą z nich jest **mezoterapia - tym razem bezigłowa**. Zabieg ten bazuje na zjawiskach elektroporacji i elektroforezy. Elektroporacja dzięki oddziaływaniu krótkich impulsów napięcia elektrycznego zwiększa przepuszczalność skóry, z kolei elektroforeza umożliwia sprawne przenoszenie substancji jonowych przez skórę w czasie transportu prądu stałego. Te dwukierunkowe działanie mezoterapii bezigłowej umożliwia znaczne zwiększenie ilości i głębokości penetracji substancji aktywnych aplikowanych zewnętrznie, co skutkuje widocznym ujędrnieniem, nawilżeniem i poprawą struktury skóry bez konieczności rekonwalescencji. Korzystanie z artykułów publikowanych w portalu artofbeauty.com.pl dla celów komercyjnych bądź dokonywanie ich opracowań wymaga zgody wydawcy - spółki Estetica Polska. W tym celu prosimy o kontakt z Ewą Cesarz, e.cesarz@esticapolska.pl

Innym ciekawym zabiegiem z zakresu kosmetologii pielęgnacyjnej jest **sonoforeza**. To nic innego jak masaż wspomagany falami ultradźwiękowymi. Podobnie jak mezoterapia bezigłowa, jej głównym celem jest wtłoczenie preparatów nawilżających w głębsze warstwy skóry. Zabieg ten powoduje natychmiastową poprawę ukrwienia skóry oraz pobudza przemianę materii na tym obszarze, dzięki czemu organizm z łatwością eliminuje nagromadzone toksyny.

Mówiąc o jesiennej regeneracji nie można także zapomnieć o **infuzji tlenowej**! Istotę tego zabiegu stanowi wtłoczenie czystej postaci tlenu do głębokich warstw skóry. W trakcie kuracji, poza samym hiperbarycznym tlenem, skóra otrzymuje wybraną przez kosmetologa ampułkę odżywczą. W zabiegach na twarz zaleca się koktajle zawierające olejek arganowy, kwas hialuronowy, aloes oraz witaminy A, C, E. Efekt odświeżenia i liftingowania skóry widoczny jest natychmiastowo po zejściu z fotela kosmetycznego, dlatego też infuzję tlenową często nazywa się zabiegiem bankietowym.

### **Zielone światło dla laseroterapii**

Zabiegi z użyciem laserów, choć są niesamowicie skuteczne, zaliczają się do dosyć inwazyjnych metod. Skóra wymaga po nich okresu rekonwalescencji, a przez czas minimum 3-4 tygodni należy unikać ekspozycji na słońce. Z tego względu większość gabinetów lekarskich i kosmetycznych odmówi wykonania zabiegu z wykorzystaniem laserów w porze letniej. Zasada ta nie dotyczy już jesieni! Zamykanie naczynek, leczenie blizn potrądzikowych, usuwanie przebarwień, tatuaży czy epilacja to tylko kilka możliwości, jakie posiadają w swej szerokiej ofercie lasery. Okres jesienno-zimowy to doskonały czas na rozpoczęcie serii zabiegów laserowych.

### **Pielęgnacja domowa**

Dbanie o prawidłową kondycję skóry nie powinno ograniczać się jedynie do wizyt w ośrodkach odnowy i gabinetach kosmetycznych. Nie mniej ważna jest codzienna pielęgnacja domowa. Prawidłowe kosmetyczne przyzwyczajenia należy kształtować już od momentu mycia twarzy. Bardzo popularne stało się ostatnio oczyszczanie dwustopniowe – na początku hydrofobowym olejem, a później hydrofilowym żelem. Takie rozwiązanie zapewnia maksymalne poczucie czystości i przygotowuje skórę do lepszego przyswajania składników aktywnych z kremów, lotionów, serum. Następnie codziennym rytuałem powinno być tonizowanie skóry, nałożenie odpowiedniego kremu na twarz i pod oczy, balsam odżywczy na usta, a punktowo na największe problemy skórne (zmarszczki, przebarwienia, trądzik) skoncentrowane serum. **Raz w tygodniu można dodatkowo wykonać delikatny peeling złuszczący, a 2-3 razy w tygodniu pokusić się o prawdziwą odżywczą bombę, czyli maseczki.** Nie należy także zapominać o pielęgnacji nocnej. Skóra najsilniej przyswaja wówczas substancje kosmetyczne oraz ulega wzmożonym procesom regeneracyjnym. Krem nocny powinien różnić się składem od kremu na dzień – mają one zupełnie różne zadania, stąd warto zdecydować się na dwa różne produkty. Składy oraz substancje aktywne kosmetyków należy dobierać indywidualnie do potrzeb swojej cery. Niejednokrotnie wymaga to wieloletniej obserwacji i różnych eksperymentów, a pomoc specjalisty w ich doborze może okazać się nieoceniona.



### **Sylwia Krakowiak**

Kosmetolog, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie (Pracownia Kosmetologii i Medycyny Estetycznej), dyplomowany mistrz wizażu i stylizacji, grafik komputerowy. Miłośniczka interdyscyplinarnego podejścia do zdrowia i urody.

Korzystanie z artykułów publikowanych w portalu artofbeauty.com.pl dla celów komercyjnych bądź dokonywanie ich opracowań wymaga zgody wydawcy - spółki Estetica Polska. W tym celu prosimy o kontakt z Ewą Cesarz, e.cesarz@esticapolska.pl