

# elleURODA

TRENDY, NAJNOWSZE KOSMETYKI, SPRAWDZONE ZABIEGI

**GĘSTĘ** włosy, gładkie dłonie i wypoczęte spojrzenie  
decydują o tym, na ile **LAT WYGLĄDASZ.**

# Siedem GRZECHÓW PIĘKNOŚCI

Zmarszczki? To nie one są największym wrogiem młodości. Jest siedem rzeczy, które bardziej postarzają. Możesz ich uniknąć. To nie jest wcale trudne.

MARIA KOWALCZYK

## RZADKIE I SŁABE WŁOSY

Łśniące, pełne objętości włosy są oznaką zdrowia i piękna. Matowe, rzadkie i cienkie sprawiają, że wyglądasz na starszą, zmęczoną i – co gorsza – niezdrową. Problem wypadania włosów dotyczy coraz większej liczby kobiet. Na szczęście są sposoby, by temu zaradzić.

**NAJTAŃSZY SPOSÓB:** Część wypadających włosów ułamuje się lub kruszy. To znak, że czas o nie bardziej zadbać. Jak? Szampon dobieraj do skóry głowy, a odżywkę i maskę – do włosów. Dobrze odżywione, przestaną się łamać. Postarza też siwizna. Sposób na młodsze włosy: koloryzacja anti-aging Inoa Supreme. W farbie zawarte są pielęgnujący olejek i mieszanka pigmentów, dzięki którym włos jest błyszczący, a kolor trójwymiarowy. A dobrze dobrany, wyglądający naturalnie, dodatkowo optycznie zagęszcza włosy.

**NAJSZYBSZY SPOSÓB:** „Pacjentkom, które borykają się od lat z problemem łysienia miejscowego lub całkowitego, polecamy tzw. systemy integracyjne. To włosy naturalne, przyklejane do sztucznej skóry, którą mocujemy do skóry głowy. Przed przymocowaniem włosów golimy dokładnie głowę i oczyszczamy skórę pilingiem. Dopasowujemy rodzaj, kolor, długość włosów do urody i upodobań pacjenta. Na miejscu mamy stylistów fryzur i kolorystów, którzy tak wpasowują zrekonstruowane części włosów lub ich całość, że wyglądają supernaturalnie”, mówi Izabela Szymczak, trycholog z kliniki Hair Lab.

**NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANY SPOSÓB:** „Metod leczenia wypadania włosów jest tyle, ile powodów tej dolegliwości. Zaczynamy od badania trychologicznego – robimy dokładny wywiad z pacjentem (często włosy wypadają z powodu złego stanu psychicznego), badamy

skład pierwiastkowy zapisany we włosach i wysyłamy na badania hormonalne. Dopiero wtedy możemy zacząć leczenie, np. mezoterapię, terapie wcierane, leki doustne i suplementy dopasowane do potrzeb pacjenta, masaże, naświetlanie”, podpowiada Izabela Szymczak.

**CENY:** Badanie trychologiczne: 50 zł | Badanie pierwiastkowe włosa: 240 zł | Kuracja trychologiczna: 300-400 zł | Systemy integracyjne: włosy długie 7-8 tys. zł ([www.hairlab.pl](http://www.hairlab.pl)) | Koloryzacja Inoa Supreme: od 140 zł (w salonach L'Oréal Professionnel)

## NADWAGA I BRAK JĘDRNOŚCI

Kilogramy obarczają nie tylko kręgosłup, lecz także metrykę. Otyłość jest problemem złożonym i wymaga kompleksowego podejścia, diety i ćwiczeń fizycznych. Natomiast miejscowe zapasy tłuszczu są zwykle najtrudniejsze do zrzucenia. Oponka na brzuchu, boczki, fałdy nad kolanem, obfite ramiona czy druga broda to codzienna zmora niemal każdej z nas.

**NAJTAŃSZY SPOSÓB:** Wizyta u dietetyka i dopasowanie odżywiania do twojego stylu życia. I regularne uprawianie sportu... Bez tego waga ani drgnie. Zapomnij o dietach cud. Po takiej huśtawce kalorycznej ciało straci jędrność!

**NAJSZYBSZY SPOSÓB:** „Aby pozbyć się miejscowej tkanki tłuszczowej, robimy liposukcje nieoperacyjne. W Body Tite podgrzewa się tkankę tłuszczową, a następnie w płynnej formie odprowadza ją na zewnątrz kaniulą przez

### 1. Kuracja przeciw wypadaniu włosów

**Dercos Pro Vichy**, 179 zł/12 ampulek (apteki)

**2. Szampon odmładzająco-zagęszczający Tonucia** Rene Furterer, 80 zł



ELLE 153



1. Pro-Collagen Radiantly Smooth Body Cream Elemis, 330 zł (spa-and-go.pl)
2. Sypki kolagen jako suplement diety Collagen Vitalio, 320 zł (vitalio.org)

mikronację w skórze. Zalety: ciało wyszczuplone, a skóra nie traci elastyczności. Drugą opcją miejscowego usuwania tłuszczu jest Body Jet. W skórę wprowadza się kaniulę, przez którą wodą pod ciśnieniem wypłukuje się na zewnątrz komórki tłuszczowe. Tkanka tłuszczowa, której się pozbyliśmy, może zostać wykorzystana jako naturalny wypełniacz (np. biustu, dłoni, policzków, ust)", mówi dr Elżbieta Radzikowska, dyrektor medycznej kliniki La Perla.

**CENY:** Body Jet: od 4 tys. zł | Body Tite: od 5 tys. zł (www.la-perla.pl) | Karmel open na jogę: 210 zł (www.yogarepublic.pl) | Wizyta u dietetyka: 150 zł

## „POGNIĘCIONY” DEKOLT

Duży, jędrny biust to synonim seksu i kobiecości. Natomiast nawet najbardziej krągły nie wygląda dobrze na tle pomarszczonego dekoltu i szyi. To rama dla twarzy i warto o nią zadbać, żeby twarz i sylwetka nie wyglądały na pożyczone od młodszej siostry.

**NAJTAŃSZY SPOSÓB:** Naśladuj profesjonalistki. Kiedy nakładasz przeciwzmarszczkowy krem do twarzy, nie zapominaj o szyi ani dekolcie. Postępuj podobnie, kiedy nakładasz krem z filtrem, a unikniesz zmarszczek i przebarwień.

**NAJSZYBSZY SPOSÓB:** „Rewitalizacja kwasem hialuronowym i koktajlem witaminowym, czyli mezoterapia. Najlepiej i naturalnie zagęszcza i ujędrnia skórę, dzięki czemu nabiera ona młodzieńczego napięcia i elastyczności już po kilku zabiegach”, mówi dr Elżbieta Radzikowska.

**NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANY SPOSÓB:** „Kiedy skóra jest zwiotczała, polecam liftingujące włókna kolagenowe. To absolutna nowość. To taśmy, które wyglądają jak grubsze nici chirurgiczne. Zabieg wymaga tylko kilku nakłuć skóry i w przeciwieństwie do zabiegów chirurgicznych jego efekt jest całkowicie odwracalny. Kilka miesięcy od jego przeprowadzenia można całkowicie usunąć nici i wrócić do stanu sprzed zabiegu. Liftingujące włókna kolagenowe sprawdzają się przy podnoszeniu biustu albo skorygowaniu jego wad, kiedy się np. za bardzo rozchodzi na boki. Włókna utrzymują się w ciele do trzech lat, po czym całkowicie się rozpuszczają”, opowiada dr Elżbieta Radzikowska.

**CENY:** Liftingujące włókna kolagenowe: 6-8 tys. zł | Rewitalizacja mezoterapią: od 800 zł (www.la-perla.pl)

## ZNISZCZONE DŁONIE

Kiedy się witamy, wszystko widać jak na dłoni... Bo dłonie, podobnie jak twarz, są naszą wizytówką. Wystawiane są na działanie promieni słonecznych przez cały rok, wysuszone przez środki myjące i detergenty, więc często wyglądają na starsze niż w rzeczywistości.

**NAJTAŃSZY SPOSÓB:** Po każdym myciu rąk wcieraj w nie krem nawilżający. A skóra będzie gładziej, dobrze nawodniona i mniej podatna na podrażnienia. Przez cały rok, przed wyjściem z domu, pamiętaj o kremie z filtrem, a ochronisz je przed przebarwieniami. Raz w miesiącu zafunduj sobie maskę lub parafinę.

**NAJSZYBSZY SPOSÓB:** „Kiedy dłonie są zniszczone i widać duży ubytek tkanki podskórnej, najlepszy jest zabieg Radiesse. To wypełnienie i stymulacja hydroksyapatytem. Wystarczy jeden zabieg, by osiągnąć efekt gładziej, bardziej jędrnej skóry dłoni. Radiesse nie tylko wypełnia, lecz także stymuluje w skórze produkcję włókien kolagenowych. Jest produktem fotostabilnym, nie reaguje na zmianę temperatury czy promienie UV”, mówi dr Małgorzata Kocot, specjalista dermatolog z gliwickiego gabinetu Ikona City.

**NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANY SPOSÓB:** „Usuwanie przebarwień laserem frakcyjnym (1-2 zabiegi). Żeby obniżyć pacjentom koszty fotoodmładzania, robimy najpierw piling kwasem trójchlorooctowym (TCA) albo ferulowym. Przygotowują skórę do lasera, który przeprowadzamy po dwóch tygodniach od pilingu. Przebarwienia znikają. Skóra dłoni pozostaje jednolita”, podpowiada dr Małgorzata Kocot.

**CENY:** Stymulacja i wypełnianie Radiesse: 2 tys. zł | Fotoodmładzanie laserem frakcyjnym: 1600 zł | Piling dłoni kwasem trójchlorooctowym (TCA): 200-300 zł

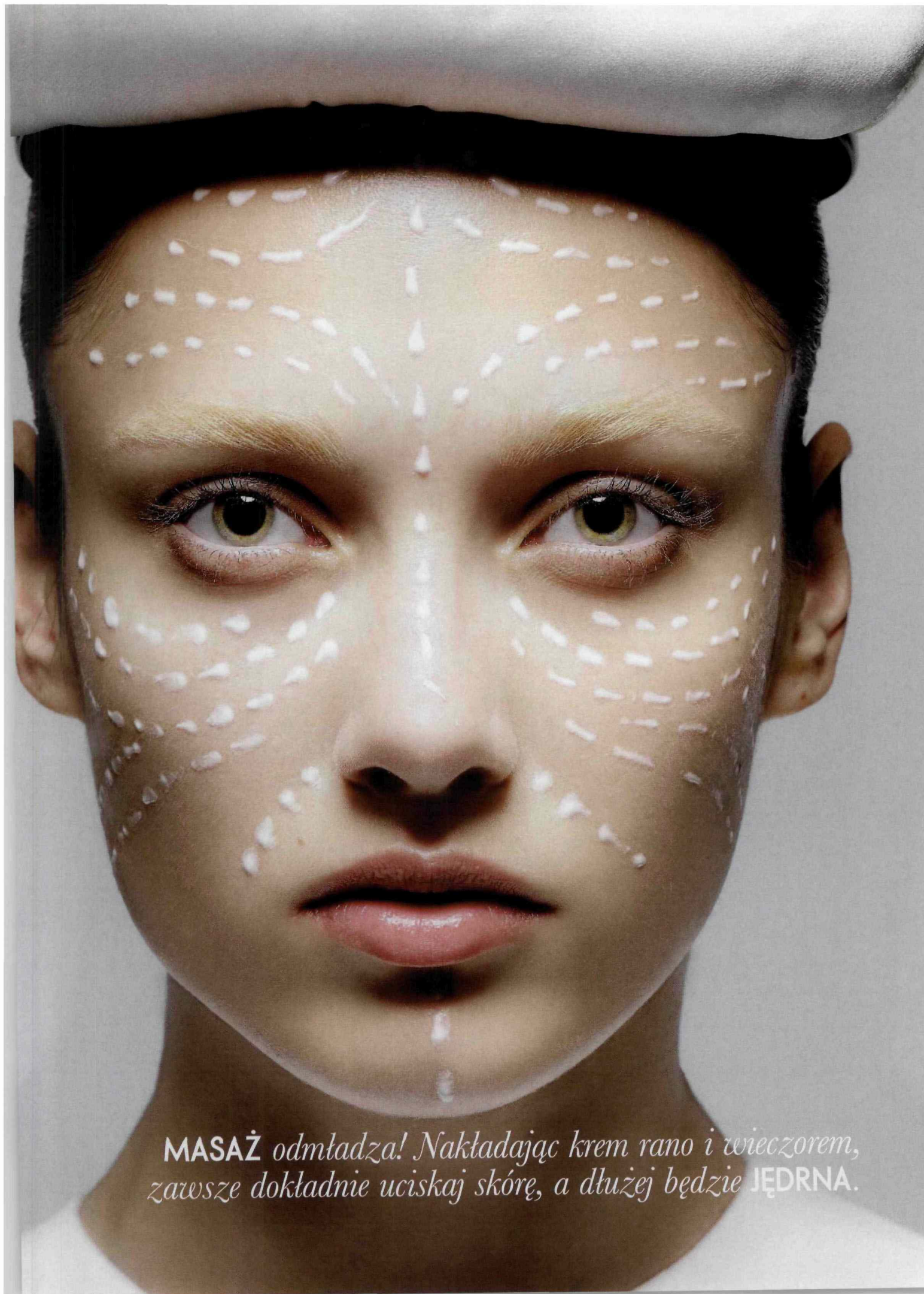
## PRZEBARWIENIA

Pięgi są seksowne, o ile masz jasną skórę i jasne lub rude włosy. Ale pigment nierówno rozłożony w skórze postarza o lata. Im większe i ciemniejsze plamy, tym starsza wydaje się skóra. Podpowiadamy, co robić, żeby nie mieć przebarwień, a przede wszystkim – czego nie robić.

**NAJTAŃSZY SPOSÓB:** „Pewną skłonność do przebarwień można odziedziczyć, ale tryb życia ma większe znaczenie. Jak unikać przebarwień? Nie opalać się ani w solarium, ani na słońcu. Nie używać leków ani kosmetyków, które wywołują przebarwienia. Unikać podrażnień skóry i leczyć skutecznie wszystkie stany zapalne, głównie trądzik. Poza tym codziennie nakładać filtry przeciwsłoneczne na twarz, szyję i dekolt od marca



1. Krem do twarzy, szyi i dekoltu Telomere Advanced Formula 3 Dr Irena Eris, 125 zł (instytutu)
2. Ujędrniający koncentrat do biustu i dekoltu AEF Pupa, 163 zł



**MASAŻ** odmładza! Nakładając krem rano i wieczorem, zawsze dokładnie uciskaj skórę, a dłużej będzie **JĘDRNA**.