

A woman with blonde hair tied up in a bun, wearing a white lace dress, is shown in profile looking out a window. The background is a bright, slightly blurred view of the outdoors. The entire image is framed by a red border with a white dotted line.

URODA | pielęgnacja

kalendarz

Brakuje ci wytrwałości w walce z przebarwieniami? Nigdy nie możesz zdążyć przed urlopem z laserową depilacją? Od dziś nie odkładaj na później zabiegów, którym chciałabyś się poddać, bądź też konsekwentna w domowej pielęgnacji.

Urodowe plany wpisz do kalendarza na najbliższe pięć miesięcy.

Dzięki temu zdążysz ze wszystkim i rozłożysz w czasie wydatki.

tekst anna anioł

październik

W tym miesiącu skup się na regeneracji skóry. To dobry moment, by zatrzeć niemiłe wspomnienia związane ze słońcem – przesuszony, odwodniony naskórek, pierwsze mało jeszcze widoczne zmarszczki.

TWÓJ PLAN:

♥ **Idź na 2-3 zabiegi mezoterapii z kwasem hialuronowym.** – Substancja ta, na zasadzie gąbki, magazynuje wodę w skórze i zapobiega jej szybkiemu odparowywaniu – tłumaczy **dr Agnieszka Bliżanowska z Centrum Dermatologii i Medycyny Estetycznej WellDerm.** – Ponieważ preparat z kwasem hialuronowym podaje się bezpośrednio w głąb tkanek, efekty zabiegu są trwałe, niemal natychmiast widoczne. Mezoterapię można dodatkowo wzbogacić witaminami, oligoelementami i antyoksydantami.

W DOMU:

♥ **Stosuj kosmetyki, które odbudują warstwę lipidową skóry i zafundują jej solidne natłuszczenie.** W pielęgnacji ciała sprawdzają się tzw. emolienty, związki tworzące na powierzchni skóry cienką okluzyjną ochronną warstwę (np. oleje roślinne). Natomiast na twarz aplikuj kremy zawierające substancje silnie odżywcze, sprzyjające odnowie naskórka, kosmetyki z pochodnymi witaminy A, kwasem glikolowym, peptydami.

Masz skłonności do trądziku?

Jesienią ten problem może się nasilić. Słońce przyspiesza rogowacenie naskórka, przez co dochodzi do zatykania porów i powstawania zaskórników.

TWÓJ PLAN:

♥ **Zaplanuj wizytę u dermatologa.** Lekarz zdecyduje, jaka metoda walki z niedoskonałościami będzie najlepsza. Najczęściej (oprócz środków farmakologicznych) kuracja wspomagana jest pilingami medycznymi opartymi na kwasie glikolowym, TCA (trójchlorooctowym) czy migdałowym. Powinnaś wziąć pod uwagę serię takich zabiegów. Złuszczysz, głębiej oczyścisz naskórek, nadasz twarzy ładny kolor.



Normaderm Anti-Age.

Odmładzający krem przeciwtrądzikowy, Vichy, 75 zł

Prodigy Powercell Night Shot.

Regenerujące serum na noc, Helena Rubinstein, 350 zł

Stop Imperfection.

Antybakteryjny korektor, Mary Cohr, 86 zł

Anew Genics. Odmładzające serum, Avon, 95 zł

W DOMU:

♥ **Kup dobry krem przeciwtrądzikowy z kwasami AHA, kwasem glikolowym.** Kosmetyk będzie regulował pracę gruczołów łojowych, delikatnie złuszczał, działał przeciwzapalnie. Są już dostępne preparaty działające przeciwtrądzikowo i odmładzająco. Np. nowy krem Normaderm.

zabiegów i domowej pielęgnacji

Zaplanuj laserową depilację, by na wiosnę cieszyć się gładkimi nogami, bikini.

Właśnie teraz warto poddać się serii zabiegów laserowego usuwania owłosienia. – Do pełnego efektu koniecznych jest bowiem 5-6 zabiegów, które wykonuje się co 6-8 tygodni – mówi **dr Olga Warszawik, dermatolog Elite Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki.**

TWÓJ PLAN:

♥ **Wybierz laser.** Jak to zrobić? – To zależy od koloru i grubości włosa, a także od odcienia skóry – mówi dr Warszawik. – Przy stwirańskim fototypie skóry sprawdza się laser diodowy z radiacją, który wykorzystuje energię światła i prądu wysokiej częstotliwości (RF). Laser skutecznie i bezinwazyjnie usuwa wszystkie kolory włosów, ze wszystkich typów skóry, przeszkodą nie jest opalenizna.

Listopad to dobry czas na pozbycie się przebarwień.

Przeprowadzenie kuracji rozjaśniających wyklucza kontakt ze słońcem. Nawet przy ochronie przed promieniowaniem UV zawsze jest ryzyko powstania podrażnień i nowych zmian. Za to teraz możesz spokojnie poddać się terapii usuwania plam.

TWÓJ PLAN:

♥ **Zapytaj dermatologa o zabieg depigmentacyjny.** Czasem zmianę zlikwiduje silne złuszczenie, w innym przypadku potrzebny jest np. laser. – Najczęściej są to profesjonalne pilingi medyczne, np. kwasem TCA, glikolowym, kojowym czy płynem Jessnera – mówi **dr Agnieszka Bliżanowska.** – Ponadto stosuje się Cosmelan i jego bogatszą w składniki aktywne wersję – Dermamelan oraz laseroterapię. Nowością są preparaty rozjaśniające skórę podawane na zasadzie mezoterapii.

listopad

W DOMU:

♥ **W domu stosuj tzw. preparaty energizujące.** Późną jesienią skóra wygląda na zmęczoną, ma tendencję do ziemistego koloru. Kosmetyki z wit. C, antyoksydantami dodadzą energii, przywrócą skórze blask i napięcie.

♥ **Kurację rozjaśniającą u dermatologa wspomagaj pielęgnacją.** Stosuj kremy wybielające, preparaty do miejscowej korekty plam.

Iwostin Lucidin. Aktywny krem punktowy na przebarwienia, Iwostin, ok. 39 zł



Orange Energy Cream. Energizujący krem do twarzy, Mary Cohr, 130 zł

WIĘCEJ NA PORTALU **Milion Kobiet.pl**

URODA | pielęgnacja

grudzień

Przedświąteczno-karnawałowe przygotowania czas zacząć. Jeśli zależy ci, by wyglądać zabójczo na wszystkich imprezach i spotkaniach, skup się na zabiegach, które natychmiast cię odmłoda – wygładzą zmarszczki, ujędnią skórę.

TWÓJ PLAN:

♥ **Zlikwiduj zmarszczki w gabinecie medycyny estetycznej.** – Toksynę botulinową wybierz w przypadku zmarszczek mimicznych, natomiast wypełnianie kwasem hialuronowym wskazane jest przy zmarszczkach statycznych, widocznych nie tylko podczas mimiki, np. bruzdach nosowo-wargowych – tłumaczy **dr Olga Warszawik**. – Zabiegi należy wykonać około 3-4 tygodnie przed wielkim wyjściem. W przypadku toksyny botulinowej maksymalny efekt uzyskuje się po 14 dniach (potem wskazana jest wizyta kontrolna i ew. korekta zabiegu). Natomiast przy wypełnianiu kwasem hialuronowym jest to okres 7 dni.

♥ **Chciałabyś poprawić napięcie skóry?** Do kalendarza wpisz zabieg Ulthera. Daje porównywalne rezultaty do chirurgicznego liftingu. Wykorzystuje się urządzenie emitujące skoncentrowaną energię ultradźwięków w wybranych miejscach i na określonej głębokości. Zabieg silnie ujędnia, modeluje owal twarzy. Już jeden daje zauważalny efekt.

Już zimą zacznij wcierać kosmetyki antycellulitowe. Preparaty potrzebują wiele tygodni, by zaczęły przynosić efekty. Szukaj kosmetyków z substancjami przyspieszającymi spalanie tłuszczu (L-karnityną czy kofeiną) oraz usprawniające mikrażenie (mitorzębem japońskim, bluszczem).

Lifting Moisture Mask. Ujędrniająca maseczka do twarzy, Skincode, 130 zł

Yoskine 30+. Bankietowa maseczka do twarzy, Dax Cosmetics, 4,50 zł

Fluide de Beauté.

Olejek z drobkami prawdziwego złota, Carita, 153 zł

W DOMU:

♥ **Pod ręką miej zawsze tzw. bankietową maseczkę na twarz.** Połóż ją na ok. 2 godz. przed wyjściem. Kosmetyk napnie naskórek, rozświetli go i wygładzi.

♥ **Kup olejek ze złotymi drobkami.** Będziesz mogła przed imprezą nałożyć go na nogi, ramiona czy dekolt. Skóra wyda się gładza, drobkinki będą seksownie połyskiwać.

Termoaktywny Koncentrat Antycellulit.

Żel antycellulitowy, Bielenda, ok. 18 zł

Slimissime 360. Koncentrat wyszczuplający-antycellulitowy, Lancôme, 205 zł

Body Anticellulite Program. Serum antycellulitow Na noc, Lirene, 16,90 zł

Zajmij się kondycją włosów. Zimą często stają się one matowe i kruche. Mają skłonność do przetłuszczania, a nawet wypadania.

– Dieta uboższa jest w witaminy, składniki mineralne. Włosy nie mają budulca do regeneracji, są osłabione – mówi **Izabela Szymczak, specjalista trycholog z warszawskiej kliniki HairLab.** – W dodatku częstym grzechem, jaki popełniamy zimą, jest wychodzenie na mroź zaraz po umyciu głowy bez czapki, kapelusza. To wstrząs dla cebulki włosa oraz samej todygi. Kondycja włosów może ulec szybkiemu pogorszeniu.

TWÓJ PLAN:

♥ **Umów się na wizytę u trychologa.** Specjalista określi podłoże problemów z włosami. Specjalną kamerą przy 200-krotnym powiększeniu przeprowadzi badanie skóry głowy i samych włosów. – Dowiadujemy się wiele o ich aktualnej kondycji, strukturze. Możemy ustalić rzeczywistą przyczynę problemu. Np. często mamy wrażenie utraty włosów, zaś one nie wypadają, tylko kruszą się z powodu przesuszenia – tłumaczy **Izabela Szymczak.** – Podczas sesji dobieramy również pielęgnację, gdyż niewłaściwe kosmetyki mogą tylko szkodzić.

styczeń

W DOMU:

♥ **Pielęgnację zacznij od pilingu skóry głowy.** – Rób to przynajmniej raz w tygodniu – radzi specjalista. – Oczyszczona skóra będzie lepiej wchłaniała wszelkie preparaty. Ważny jest także masaż głowy. Powinien stać się on codziennym wieczornym nawykiem zwłaszcza wówczas, gdy włosy wypadają lub wymagają regeneracji. Masaż poprawia mikrokrążenie w skórze, co wpływa korzystnie na cebulki włosa.

♥ **Masz suche włosy?** Raz w tygodniu rób kompres. Nałóż odżywczą maskę, włosy przykryj foliówką i podgrzewaj suszarką. Pod wpływem ciepła włos się rozpułchni i przyjmie więcej składników aktywnych.

♥ **Wcieraj preparaty zapobiegające wypadaniu włosów.** Mają składniki wzmacniające, regenerujące cebulkę włosa. Taka kuracja przyda się każdemu. Po 3 miesiącach włosy będą mocniejsze, bardziej lśniące i gęstsze.

Magnolia. Odżywcza maska do włosów, Klorane, ok. 48 zł

Biologie Scalptherpie.

Ampułki zapobiegające wypadaniu włosów, Matrix, ok. 131 zł

Clean It! Detox Shampoo. Oczyszczający szampon, Gosh, 2990 zł

lut

Chciałabyś przed latem pozbyć się fałdek tłuszczu z brzucha lub wysmuklić biodra? Już w lutym pomyśl o intensywnym zabiegu odchudzającym.

TWÓJ PLAN:

♥ **Zapytaj lekarza o zabieg SmartLipo,** który wyszczupla, modeluje kontury sylwetki. Precyzyjnie za pomocą lasera usuwa małe ilości miejscowo nagromadzonego tłuszczu. W jaki sposób? Energię podaje się kaniulą wprowadzaną przez niewielkie nacięcia skóry. Zabieg jest bezbolesny, przeprowadzany w miejscowym znieczuleniu. Laser niszczy błony komórkowe

i rozpuszcza tłuszcz naturalnie wydalany później z organizmu w procesach metabolicznych. Zabiegu nie można wykonać na miesiąc czy dwa przed urlopem. Dlaczego? – Okres pełnej rekonwalescencji trwa ok. 4 tygodni – wyjaśnia **dr Olga Warszawik.** – Po zabiegu mogą wystąpić zasinienia, obrzęk i bolesność utrzymująca się nawet przez kilkanaście dni. Potem wskazana jest seria masaży – około 8-10, dwa razy w tygodniu.

♥ **Rozważ przeprowadzenie zabiegu I-Lipo.** Komórki tłuszczowe poddaje się działaniu fali zimnego lasera diodowego. Jego światło przenika przez warstwy skóry i zmniejsza objętość komórek. Do wybranej okolicy ciała przymocowywane są głowice emitujące światło czerwone. Tłuszcz jest rozbijany, uwalniany z komórek i przekazywany do układu limfatycznego. Zabieg należy wykonać w serii, dlatego wcześniej uwzględnij go w swoim kalendarzu.