



MEDYCYNA DŁUGOWIECZNOŚCI

W zdrowym ciele zdrowy duch i piękna skóra. A medycyna estetyczna ma wspierać pacjentów w dążeniu do poprawy samopoczucia, zdrowia i wreszcie stać na straży tego, co nazywamy dobrostanem. O swoich doświadczeniach, narzędziach zmian oraz zabiegach opowiada Katarzyna Nadolna, prezes zarządu ITP S.A.

Czy medycyna estetyczna może wspierać zdrowy styl życia?

Medycyna estetyczna to nie tylko dbanie o powierzchowną urodę. To dziedzina ściśle związana z medycyną przeciwstarzeniową. W końcu wszystko, co ma wpływ na nasz wygląd, jest bezpośrednio związane z tym, jak się czujemy. Stąd w czasie pierwszej konsultacji u lekarza medycyny estetycznej często okazuje się, że przed zabiegiem należy wykonać szereg badań. Specjalista w czasie wywiadu może wskazać na zaburzenia hormonalne, tak częstą insulinooporność albo Hashimoto. Konsultacja jest pierwszym krokiem do zmian, badań i poprawy zdrowia. Dalej lekarz dopasowuje terapię. A wśród naszych zabiegów, które najlepiej łączą medycynę estetyczną ze zdrowym stylem życia jest endermologia LPG. Jej działanie polega na stymulowaniu komórek tłuszczowych i pobudzaniu procesu lipolizy. Uwalniamy więc tłuszcz i zwiększamy poziom spalania w organizmie o 70 proc. By pozbyć się tej energii, trzeba wprowadzić kolejne zmiany w codzienności: pić dużo wody i zadbać o aktywność fizyczną po zabiegu. Poza tym z komórek tłuszczowych uwalnia się sporo toksyn, dlatego ważna jest w tym czasie odpowiednia suplementacja. Dla ułatwienia mamy dla pacjentów herbaty ziołowe oraz suplementy w ampułkach wspierające działanie endermologii. Ciało chudnie, a organizm oczyszcza się – tu medycyna estetyczna stoi na straży zdrowego stylu życia. Podobnie w zabiegu odmładzającym na twarz – Zaffiro. Terapia ta polega na stymulowaniu fibroblastów do produkcji kolagenu, a w tym okresie potrzebujemy zwiększonej dawki witaminy C. Lekarz może zalecić podawanie jej w suplementach oraz doradzić zdrowe odżywianie.

Od czego zacząć zmiany? Czy istnieją proste sposoby na poprawę samopoczucia?

Trzeba być dla siebie dobrym, nawet w trudnym czasie. By wprowadzić zmiany, warto zastanowić się, jak zaczynamy dzień, i spróbować prostych ćwiczeń oddechowych, które dotleniają, odstresowują, zmieniają pH organizmu, zwiększają siłę układu odpornościowego. Każdy może znaleźć swoją technikę. Warto pamiętać, że mózg jest najważniejszym organem w ciele i trzeba o niego dbać w kontekście starzenia. Prosty sposobem jest szklanka wody wypijana każdego dnia, tuż po obudzeniu. Mózg składa się w większości z wody i potrzebuje jej, by prawidłowo funkcjonować. A jeszcze lepiej dodać do niej łyżeczkę naturalnego octu, by zyskać zbawienne działanie na cały organizm. Oczyszczające, odżywcze, ochronne, wzmacniające, a dla osób, które chcą zadbać o sylwetkę, jest to prosty sposób, by przyspieszyć metabolizm i poprawić efekty zabiegów wyszczuplających na ciało.

Superfood, ziola często pojawiają się w kontekście dbania o urodę i działania anti-aging. Które z nich zasługują na szczególną uwagę?

Wiele lat temu po raz pierwszy usłyszałam o potrzebie suplementacji witaminy D na kongresie medycyny estetycznej. Wtedy jeszcze się o tym nie mówiło, a przecież żyjemy w klimacie, w którym słońca jest niewiele, co wpływa na nasze funkcjonowanie, urodę, samopoczucie i determinuje poziom aktywności układu odpornościowego. Dlatego potrzebujemy witamin oraz ważnych antyoksydantów, wśród których na pierwszym miejscu jest witamina C. Kolejnym, produkowanym naturalnie w naszym organizmie antyutleniaczem jest glutation. By pobudzić jego wytwarzanie, potrzebny jest sen, ponieważ na poziom jego produkcji wpływa melatonina – hormon o działaniu anti-aging, całkowicie zależny od jakości naszego snu i ilości słońca. Niestety, spędzając dni w biurach, a wieczory w domach przed telewizorem, narażamy się na szereg konsekwencji. Nowym zagrożeniem jest światło niebieskie, które możemy blokować, włączając ochronną pielęgnację skóry. I tu pomaga niezwykle skuteczne serum Vagheggi z linii Intense. Dalej podstawą są kwasy omega-3 oraz krzem. Ten ostatni jest naszym budulcem, a jego zapasy kureczą się w trakcie całego życia. Suplementacja przynosi efekty w postaci mocniejszych paznokci, włosów i gładziej skóry. Polecam też picie ziół i korzystanie z tych, które rosną tak blisko, jak mniszek lekarski, pokrzywa czy igły sosny.

Jednymi z największych wrogów skóry są stres i zmęczenie. W jaki sposób radzić sobie ze skutkami szybkiego trybu życia?

Zestresowana skóra jest zwykle odwodniona. W ofercie marki Neauvia mamy mezoterapię Hydro Deluxe, która działa jak ratunek dla zmęczonej skóry. Zabieg jest jednorazowy i już po dwóch dniach twarz wygląda na wypoczętą i świeżą. Wprowadzony do skóry nieusieciowany kwas hialuronowy natychmiast poprawia nawilżenie. Do tego warto zrobić zabieg Geneo z nową kapsułką Detox. To szybka, przyjemna procedura dająca błyskawiczny rezultat. Geneo oczyszcza, wygładza, wyrównuje kolory i daje efekt „Wow!”. Medycyna estetyczna ma sporo właśnie takich prostych narzędzi, które potrafią zadziałać szybko, poprawiając wygląd i dając motywację do głębszych zmian. ■