WYDANIE SPECJALNE

wysokie obcasy

Z TYM NUMEREM
PREZENT
prenumerata cyfrowa
WYSOKICH OBCASÓW

URODA & zdrowie

KOREPETYCJE Z MAKIJAŻU

SPOSÓB
na opadające powieki

DETOKS
oczyszczenie ciała czy portfela

POLOWANIE
na pryszcze

BOTOKS
na poty, depresję i zmarszczki

JELITA
centrum zdrowia i urody

Co drzemie w kremie

INTYMNE
zabiegi upiększające

GRUDZIEŃ 2018,
nr 11, INDEKS 410837
cena 11,99 zł (w tym 8% VAT)
Wydanie specjalne **Wysokich Obcasów**

Manor House SPA
PAŁAC ODROWĄŻÓW

W Hotelu Manor House SPA wzmocnisz siły witalne i pobudzisz organizm do autoregeneracji





- hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom
- najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce, Gabinety Bioodnowy
- energetyczne zabiegi, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro
- bezchlorowy basen, kompleks Łaźni Rzymskich
- zabytkowy park, Witalna Wioska® SPA, Ogród Medytacji
- restauracja z tradycyjną, polską kuchnią i „Dietą Życia"





Polskie Centrum Biowitalności
dla duszy, dla ciała, dla Ciebie
www.manorhouse.pl

HIGIENA INTYMNA

Zapach kobiety
Jak powinna pachnieć pochwa 8

Gdy swędzi i piecze
Infekcje intymne 14

Tam, gdzie wzrok nie sięga
Wykwity w okolicach pośladków 18

Zajęcia plastyczne
Chirurgiczne upiększanie 20

Suche miejsce
Najczęstszy objaw menopauzy 24

Ból siedzenia
Hemoroidy - wstydliwy kłopot 26

ZDROWIE Z BRZUCHA

Hakerzy jelit
Sekretne życie wnętrzności 30

Rozmowy kuchenne
Co jeść, żeby nie chorować 34

Mielony, spalony!
Dieta bez mięsa 38

Jelita rządzą
Schorzenia układu pokarmowego 42

PIĘKNO BEZ SPINKI

Nie taki pryszcz
Problem nie tylko nastolatek 50

Złe fluidy
Skuteczne leczenie trądziku 54

Oczyszczanie ciała czy portfela
Diety i zabiegi detoksykujące 57

Zimny chów
Korzyści z niskich temperatur 58

Nie olewaj cery
Szkodliwe oleje roślinne 60

Pieszczotki od szczotki
Sposób na gładką skórę 62

Trening skóry
Nowy trend: skin coaching 66

Nakarm się
Włosy w dobrej kondycji 70

Czysta do bólu
Wrażenia z koreańskiej sauny 72

Jak zrujnować sobie urodę
Najczęściej popełniane błędy 74

Niezła zgryzota
Naucz się dbać o zęby 78

TWOJA PÓŁKA

Co nas uczula
Alergie z... tubki i słoiczka 84

Leć w kulki z kokosa
Naturalne dezodoranty 88

Co drzemie w kremie
Za co płacisz, kupując kosmetyk 92

Delikatnie zrobiona
Krótki kurs makijażu 96

Grube i grubsze
Piękne i gęste brwi 100

MEDYCYNA ESTETYCZNA

A co ty wiesz o botoksie?
Sposób nie tylko na zmarszczki 106

Napraw się sama
Odmładzanie własnymi tkankami 112

Szeroko otwarte
Co może okuloplastyka 115

Sine baloniki
Jak się ustrzec żylaków 116

Polubić, zamiast zwalczać
Wszystko o cellulicie 118

FOT. 123 RF

REDAKTORKA NACZELNA „WYSOKICH OBCASÓW" ALEKSANDRA KLICH

SZEFOWA WYDAŃ SPECJALNYCH KAROLINA JAROSZEWICZ

WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA BOŻENA GŁODKOWSKA

PROJEKT GRAFICZNY I OKŁADKA: ALEKSANDRA KAROŃ
Dyrektor artystyczna wydań specjalnych

FOTOEDYCJA: ANNA WOŹNIAKOWSKA, KATARZYNA MIKOŁAJCZYK-ONGIRSKA

FOTOLITOGRAFIA: ZESPÓŁ

KOREKTA: AGATA NASTULA

WYDAWNICTWO: AGORA SA

PREZES ZARZĄDU: BARTOSZ HOJKA

WYDAWCA: JERZY B. WÓJCIK

DYREKTOR WYDAWNICZA: JOANNA MOSIEJ-SITEK

DYREKTOR BIURA REKLAMY: JOANNA KWAS

KIEROWNIK SPRZEDAŻY: KATARZYNA OBIDOWSKA

DYREKTOR MARKETINGU: MONIKA BRASON

PROMOCJA: ALEKSANDRA BELLWON

DYREKTOR KOLPORTAŻU: ROBERT MAŁASZEK

NAŚWIETLANIE I DRUK: AGORA SA

ADRES REDAKCJI:
UL. CZERSKA 8/10 , 00-732 WARSZAWA
TEL. 22 555 47 03

NA STRONACH 2, 13, 47, 80, 81, 123, 124 ZAMIESZCZONE SĄ MATERIAŁY REKLAMOWE

NA STRONACH 41, 69, 103 ZAMIESZCZONE SĄ MATERIAŁY WŁASNE WYDAWCY

ZDJĘCIA NA OKŁADCE:
FOT. VASILINA POPOVA/GETTY IMAGES, 123 RF

KUPISZ NAS:

KULTURALNY SKLEP.PL

publio



JAK MĄDRZE DBAĆ O TWARZ, SKÓRĘ, WŁOSY I POCHWĘ, NA JAKIE KOSMETYKI I ZABIEGI WARTO WYDAWAĆ PIENIĄDZE, A JAKIE SĄ TYLKO REKLAMĄ?

31 EKSPERCKICH TEKSTÓW O URODZIE I ZDROWIU NAPISANYCH PRZEZ DZIENNIKARKI „WYSOKICH OBCASÓW”

TYLKO DLA CZYTELNICZEK

WYDANIE SPECJALNE

wysokie obcasy

URODA



BEZPŁATNA PRENUMERATA CYFROWA

wysokie obcasy.pl

wyborcza.pl

0 ZŁ

PRZEZ 3 MIESIĄCE *

dostęp do Wysokieobcasy.pl

dostęp do Wyborcza.pl

artykuły tylko dla prenumeratorów

*** 0 ZŁ ZA 3 MIESIĄCE, KAŻDY KOLEJNY MIESIĄC ZA 35 ZŁ**

BEZ LIMITU

Wysokie Obcasy, Wyborcza,
Duży Format,
Magazyn Świąteczny, Tylko Zdrowie

EKSKLUZYWNE ARTYKUŁY

dostępne wyłącznie dla prenumeratorów

WYBORCZA CLASSIC

4 mln niezwykłych historii

PREZENT GWARANTOWANY

Cyfrowa wersja
wydania specjalnego
WYSOKICH OBCASÓW
PSYCHOLOGIA MIŁOŚCI

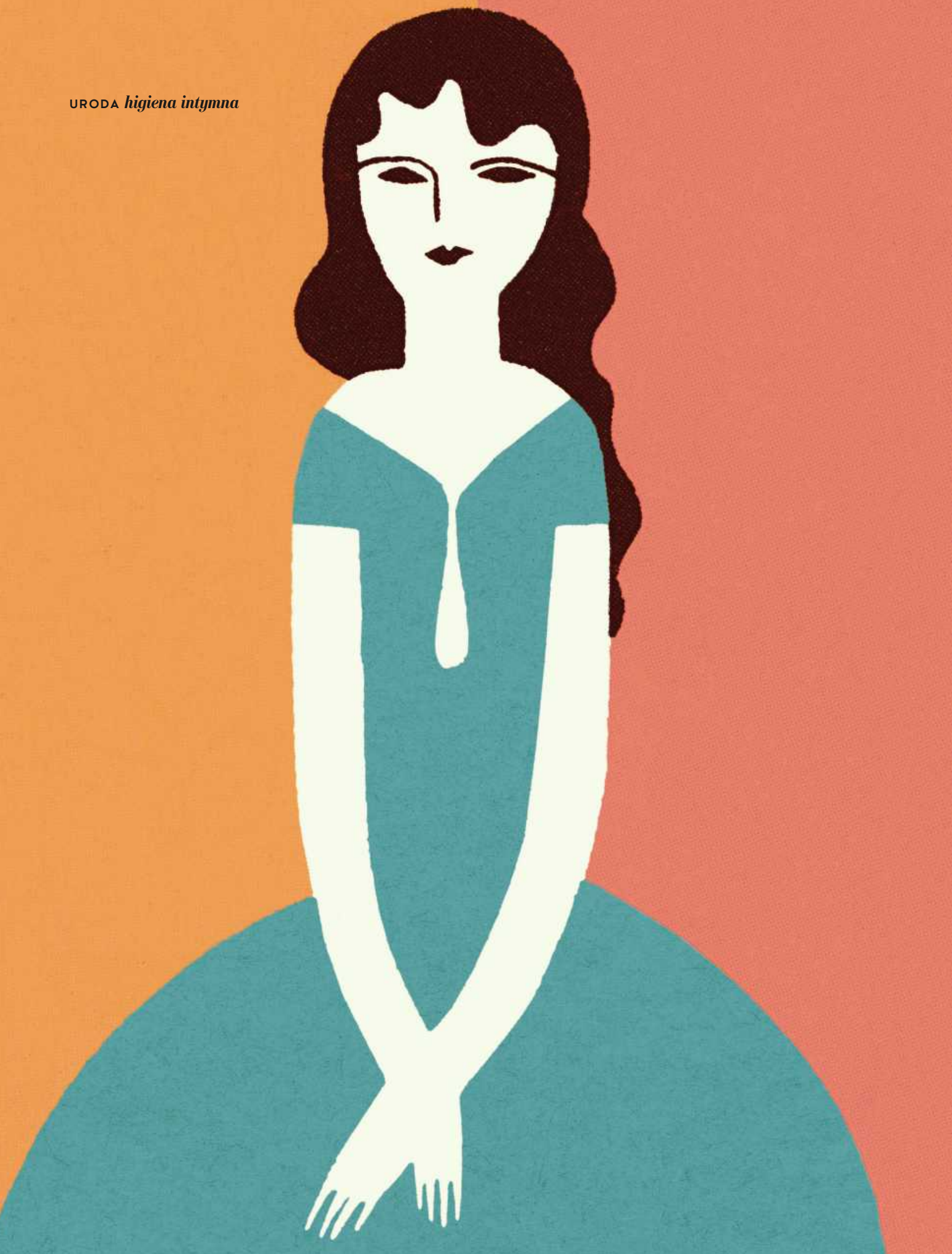


WYBORCZA.PL/PRENUMERATAWO

Każdego roku
prawie milion
Polek boryka się
z infekcjami okolic
intymnych.
Są na bakier
z higieną?
Bynajmniej.
Problem
dotyczy również
kobiet, które
skrupulatnie
o nią dbają.
Skąd się
więc biorą
niepokojące
zmiany w „tych”
miejscach?
I co z nimi zrobić?

URODA

HIGIENA INTYMNA



ZAPACH KOBIETY

CZY KIEDYKOLWIEK SPĘDZAŁO WAM SEN Z POWIEK TO, ŻE WASZA POCHWA NIE PACHNIE JAK BRZOSKWINIA ALBO GUMA BALONOWA?

TEKST
Irena Cieślińska

Trzy lata temu w Dolinie Krzemowej pojawił się start-up oferujący probiotyczny suplement pozwalający na biohakowanie miejsc intymnych, by nabrały aromatu dojrzałych brzoskwiń. Albo innego. W każdym razie by nie pachniały tak, jak pachną kobiece waginy.

Drogie panie, i co wy na to? Szczęśliwe? Oniemiałe? Wdzięczne?

Pomysłodawcy - Austen Heinz i Gilad Gome (oczywiście dwaj mężczyźni) - zapewniali podczas konferencji technologicznej, że ich celem jest zapewnienie kobietom większej pewności siebie. Czy kobieta pachnąca kobietą powinna się tego wstydzić?

„Zapach ciała ludzkiego nie pochodzi wcale od człowieka. To zapach produkowany przez żyjące na nas mikroorganizmy. Nadawanie organom intymnym zapachu i smaku owoców umożliwi paniom życie w harmonii z własnymi ciałami" - ogłosili panowie.

Zdumiewająca pewność siebie biła od genialnych pomysłodawców. Nie chcę nawet zgadywać, czym mogłyby pachnieć strefy intymne. Z pewnością nie bananami, bo zapach bananów zarezerwowali dla psich odchodów (domowe czworonogi mogły otrzymać stosowny suplement diety biohakujący wydalanie).

Produkt o wdzięcznej nazwie Sweet Peach (Słodka Brzoskwinka), jak zapewniali właściciele firmy, miałby także inne ważkie działania - mianowicie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. A zapach pełniłby funkcję wskaźnika skuteczności. Ciekawe. Zapach zdrowej waginy jest właśnie wskaźnikiem tego, na ile skutecznie potrafi się ona bronić przed chorobotwórczymi mikroorganizmami. Póki pachnie tak, jak pachnie, to znaczy, że żyją na niej pożyteczne bakterie kwasu mlekowego, antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Zmieniać to na brzoskwinię?

INNI TO CZUJĄ!

Kampanie marketingowe często żerują na poczuciu grzeszności i nieczystości, żeby wcisnąć towar niemający często żadnego odniesienia ani do płci, ani do seksu, np. mydło, proszek do prania albo dropsy miętowe. Dodatkowo irytujące jest to, że z upodobaniem podpierają się przy tym nauką.

„Jak zapewniają naukowcy, każdy z nas wydziela od dwóch do trzech szklanek potu każdego dnia. Pot wsiąka w bieliznę. Może tego nie czujesz, ale inni czują" - ostrzegała Amerykanki reklama płatków mydlanych Lux. „Obawiasz się seksu oralnego, bo nie jesteś pewna, czy dobrze pachniesz i smakujesz tam na dole?" - zapytywała troskliwie reklama miętówek Linger. Dopochwowych miętówek, dopowiedzmy. Aplikowanie pastylek o dużej zawartości cukru bezpośrednio do pochwy jest niezawodną metodą na szybko rozwijającą się drożdżycę. Z aromatem mięty.

Półki drogerii uginają się od nawału dezodorantów intymnych, chusteczek, sprayów i innych wynalazków mających „wyleczyć", usunąć czy przynajmniej zamaskować naturalny zapach kobiety.

Jak Al Pacino grający w filmie z 1992 r. pt. „Zapach kobiety" miałby dziś znaleźć swoją przepustkę do nieba?

BO CIPKĘ MIAŁA NIEWYDEZYNFEKOWANĄ

W pierwszej połowie XX wieku popularnym zabiegiem higienicznym była irygacja pochwy. Służyło do tego urządzenie przypominające pompkę do dmuchanych materaców skrzyżowaną z wężem ogrodowym. Wąż należało umieścić w pochwie i naciskając pompkę, dokonać ablucji wodą z aseptycznymi dodatkami. Była to metoda leczenia zakażeń i zapewniania świeżości, polecana również jako forma antykoncepcji (po stosunku).

Przyjrzyjmy się używanym do irygacji środkom. W Stanach Zjednoczonych rekordy popularności bił wówczas lizol. Reklamowany równocześnie jako domowy środek bakteriobójczy do mycia muszli klozetowych i produkt higieny dla kobiet. Lizol zawierał 50-proc. roztwór krezolu surowego w mydle potasowym. Krezol ma działanie bakterio-, grzybo- i insektobójcze. Świetnie sprawdzał się jako środek na mole i płyn odkażający.

Gorzej natomiast wypadał jako pogromca plemników. Opublikowany w 1911 r. raport wzmiankował o 193 przypadkach zatrucia i pięciu zgonach w wyniku tej osobliwej metody antykoncepcji. O ile jednak kobiety z trudem przeżywały płukanki lizolem, o tyle plemniki nic sobie z nich nie robiły. Mimo to jeszcze przez dziesięciolecia kampanie reklamowe sugerowały, że kobiety, które nie dezynfekują należycie swoich miejsc intymnych, skazane są na samotność i staropanieństwo. „Dlaczego ona spędza wieczory samotnie?", „Czemu jego pocałunki stały się chłodne i zdawkowe?", „Czy to małżeństwo można jeszcze uratować?" - odpowiedź brzmiała zawsze tak samo: spróbuj lizolu!

„Irygator powinien należeć do koniecznego rynsztunku toaletowego każdej niewiasty" - zalecał Paweł Klinger, przedwojenny seksuolog polski, autor głośnego poradnika „Vita sexualis". Polki oprócz lizolu używały do irygacji octu drzewnego, nadmanganianu potasu, sublimatu rtęciowego, kwasu salicylowego i mrówkowego.

Nie tylko „ładny" zapach, ale też wygląd, czyli co z depilacją?

Kobiety o wrażliwej skórze powinny rozważyć rezygnację z depilowania miejsc intymnych. Dlaczego? Bo takie „upiększenie" ciała może mieć związek z infekcjami pochwy.
Po pierwsze, skóra podrażniona np. goleniem jest bardziej podatna na infekcje. Po drugie, depilacja zmienia nasz ekosystem. Pozbywając się włosów, pozbywamy się żyjących w nich mikrobów. A to też wpływa na infekcje. Jeśli więc masz wrażliwą skórę i podatność na choroby pochwy, lepiej zatroszcz się o swoje drobnoustroje - nie wygalaj włosów, w których tak dobrze im się żyje. (Opr. AS)

KAŻDY MOŻE ZNALEŹĆ INNĄ

Wydaje wam się, że spryskiwanie wybielaczem miejsc intymnych to relikt przeszłości? Skąd. Także dziś reklamy preparatów do wybielania okolic intymnych obiecują likwidację „naturalnych przebarwień warg sromowych lub skóry wokół odbytu", które - jak zapewniają producenci - są „wstydliwą przypadłością prowadzącą nawet do poważnych blokad obniżających libido i utrudniających osiągnięcie zadowolenia z udanego stosunku".

Niektóre z nich zawierają kwas kojowy hamujący wydzielanie melaniny, inne - roztwór wodorotlenku sodu (w większych stężeniach używanego do udrażniania rur kanalizacyjnych). A swoją drogą - kto myśli w czasie stosunku o odcieniu warg sromowych?

Strategie marketingowe oparte na poczuciu wstydu i brudu mają stały schemat: wskazanie konsumentom problemu, który nigdy dotąd problemem nie był, podsycanie niepokoju sugestiami typu „każdy mężczyzna może znaleźć inną kobietę" (to z reklamy pasty do zębów, której markę litościwie pominę), w końcu podsunięcie genialnego i już dostępnego na rynku rozwiązania.

CHODŹ, POMALUJ MI...

Jeszcze jeden przykład. Otóż wiele kobiet uważa, iż to w porządku, że ich pochwy są koloru pochwy. Oczywiście nie mają racji! Wagina powinna być ponętnie różowa. Na szczęście można już kupić drobiazg - My Pink Button - genitalny barwnik kosmetyczny do szarzejących wagin. Dostępny w czterech odcieniach - od delikatnego po wibrujący róż. Polecany „kobietom w pewnym wieku", które „odkryły, że ich ogrody straciły młodzieńczy blask".

Co jest, do cholery! Zarabiamy mniej od mężczyzn, choć pracujemy tyle samo. I ktoś właśnie dodaje jeszcze jeden kompletnie idiotyczny produkt do listy niezbędnych atrybutów kobiecości, jak designerska torebka, buty na obcasiku, golarka do łydek i szminka. Teraz jeszcze mamy pokolorować ponętnie cipkę? Panowie, a co wy zrobicie, aby wasze klejnoty nie straciły młodzieńczego blasku?

JAK PUPA NIEMOWLĘCIA

W lutym 2016 r. amerykański sąd nakazał wypłatę 70 mln dol. odszkodowania rodzinie zmarłej na raka jajnika Jacqueline Fox. Pani Fox od wczesnej młodości codziennie posypywała swe



miejsca intymne pudrową zasypką dla niemowląt firmy Johnson & Johnson, by „pozostać czystą i świeżą". Podobnie jak pani Lois Slemp, która właśnie przechodzi chemioterapię, gdyż nowotwór jajników dał przerzuty na wątrobę (odszkodowanie dla pani Slemp sąd wycenił na 110 mln dol.).

To nie były jedyne pozwy, w sumie wpłynęło ich blisko 2,5 tys. Zarzuca się władzom firmy, że nie ostrzegały konsumentów, iż stosowanie talku dla niemowląt Baby Powder oraz Shower to Shower w okolicach intymnych może zwiększać ryzyko rozwoju nowotworu jajnika. Nie ostrzegały, choć były świadome istnienia zagrożenia.

Jeszcze w latach 80. firma podawała, że blisko 70 proc. użytkowników obu kosmetyków to dorosłe kobiety. Ba! Wykorzystywała to w reklamach, przypominając: „Pocisz się nie tylko pod pachami!".

Dziecięcy puder J&J oczywiście przeznaczony był do użytku zewnętrznego. Niemniej jednak, jak sugerują niektórzy naukowcy, proszek mógł wędrować z miejsc intymnych, poprzez pochwę i macicę, do jajników. Badania nad związkiem nowotworu jajnika i stosowania zasypek talkowych nie dały jednoznacznych wyników. Johnson produkuje dziś bezpieczne zasypki oparte na skrobi kukurydzianej, ale dalibóg, nie tylko o to chodzi! Te wszystkie kobiety, które latami pudrowały sobie waginy, otrzymały przecież sygnały o tym, że powinny maskować swój zapach.

Oczywiście może być gorzej. Doktor Hamid al-Ghawabi w książce „Khitan" (Obrzezanie) stwierdza, że złe zapachy u kobiet, niezależnie od utrzymywania higieny, można wyeliminować tylko przez odcięcie łechtaczki i warg sromowych mniejszych.

NIE DAJCIE SIĘ NABRAĆ NA TO, ŻE MOŻNA USUNĄĆ ZŁE BAKTERIE, NIE RUSZAJĄC TYCH DOBRYCH. PRODUKT ZAPROJEKTOWANY Z MYŚLĄ O POPRAWIE ZAPACHU CIAŁA MOŻE DAĆ ODWROTNY EFEKT

LEPSZE JEST WROGIEM DOBREGO

Pochwa jest ekosystemem, którego równowagę zapewnia duża liczba dobrych bakterii (głównie bakterii kwasu mlekowego *Lactobacillus acidophilus* i *Lactobacillus crispatus*). Te beztlenowe bakterie przekształcają laktozę i inne cukry w kwas mlekowy odgrywający ważną rolę w ochronie przed infekcjami. Bakterie kwasu mlekowego pochwy są również ważne dla prawidłowej ciąży i mogą zapobiec przedwczesnemu porodowi i chorobom noworodków. Populacja *Lactobacillus* utrzymuje pod kontrolą kolonie drożdży (ich obecność jest normalna i nieszkodliwa - o ile się zanadto nie rozmnożą). W znakomitej większości pochw wszystko to zachodzi naturalnie i nie wymaga wsparcia ani mydła, ani firm kosmetycznych. W istocie rozmaite produkty do higieny intymnej przynoszą czasem więcej szkody niż pożytku, bo usuwając chorobotwórcze drobnoustroje, niszczą też populacje *Lactobacillus*.

Bisiayo Fashemi i Mary L. Delaney z Harvard Medical School w Bostonie sprawdzili wpływ kilku popularnych kobiecych środków higienicznych i nawilżających dostępnych w drogeriach na florę bakteryjną pochwy i stan nabłonka. Jak ostrzegają autorzy na łamach „Microbial Ecology in Health and Disease", wyniki wskazują, że kobiety, które stosowały środki nawilżające czy lubrykanty, mogą mieć osłabioną naturalną barierę ochronną pochwy, gdyż substancje te niszczą kolonie bakterii mlekowych, a niektóre z nich przyspieszają rozwój paciorkowców i różnych gatunków *Candida* (drożdży). Kobiety używające stale takich środków powinny regularnie korzystać z prezerwatyw, by zmniejszyć ryzyko infekcji przenoszonych drogą płciową.

Reklamy środków do higieny intymnej często odwołują się do pH i zdrowego stanu pochwy, przedstawiając to tak, jakby jedno i drugie musiało być osiągane za pomocą specjalnych interwencji. Nieprawda. Odczyn zdrowej pochwy sam z siebie utrzymuje się w pożądanych granicach pH - od 3,5 do 4,5 (a więc jest mniej więcej taki jak pomidora). Użycie mydła czy innych kosmetyków, zwłaszcza perfumowanych, w okolicach intymnych może u niektórych kobiet prowadzić do podrażnień, wywołać kontaktowe zapalenie skóry i zwiększać ryzyko nadmiernego rozplenienia się drożdży. Nie dajcie się nabrać na to, że można usunąć złe bakterie, nie ruszając tych dobrych. Produkt zaprojektowany z myślą o poprawie zapachu ciała może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego, gdy zaburzenie naturalnej flory bakteryjnej pozwoli na rozmnożenie się szczepów produkujących szokująco nieprzyjemne wonie.

Dopóki nosi się przewiewną bieliznę i nie nadużywa antybiotyków, do higieny miejsc intymnych znakomicie wystarczy codzienna kąpiel w ciepłej wodzie bez mydła. ◢

D'ALCHÉMY

Przełom w NATURALNEJ pielęgnacji skóry

Nie znasz jeszcze kosmetyków D'ALCHÉMY?!
Oto **5 powodów**, dla których pokochasz je od pierwszego użycia!



Genialny skład

Każdy preparat zawiera min. 98% perfekcyjnie dobranych bio-składników, pochodzących z różnych zakątków Ziemi. Bez zwykłej wody, która została zastąpiona **HYDROLATAMI** roślinnymi o nieocenionych właściwościach pielęgnacyjnych.



Nieziemskie zapachy

... które wprost uzależniają! To efekt działania „czystych" **OLEJKÓW** eterycznych, które nie tylko obłędnie pachną, ale mają też wyjątkowe działanie terapeutyczne!

Bez syntetyków

... ale za to w 100% dla wegan i wegetarian! Bo w DNA marki wpisany jest szacunek do środowiska, zaufanie i autentyczność. Dlatego **NIE** znajdziesz tu syntetycznych substancji aktywnych i zapachów, a jedynie starannie dobrane składniki naturalne o udowodnionym działaniu! Samo dobro ♥



Efekt wow

Zachwycająco piękna i młodsza skóra, maksymalnie nawilżona i aksamitna w dotyku! **SKUTECZNOŚĆ** widoczna gołym okiem – potwierdzona badaniami! **TAK** właśnie działają preparaty **D'ALCHÉMY**.

Nowoczesny design

Opakowania ze **SZKŁA BIOFOTONICZNEGO** zachwycają prostotą i elegancją, a jednocześnie zapewniają **BEZPIECZEŃSTWO** i przedłużają trwałość kosmetyków, by zachować ich **MOC** na dłużej.



Chcesz poczuć wyjątkową MOC kosmetyków D'ALCHÉMY?

Skorzystaj z rabatu **-15%** na zakupy w sklepie **dalchemyskincare.com** wpisując kod rabatowy

WYSOKIE_OBCASY

przy podsumowaniu zakupów
(promocja obowiązuje do 28.02.2019)

DALCHEMYskincare
dalchemyskincare

Produktów D'ALCHÉMY szukaj w wybranych perfumeriach **SEPHORA** i aptekach **Super-Pharm**.

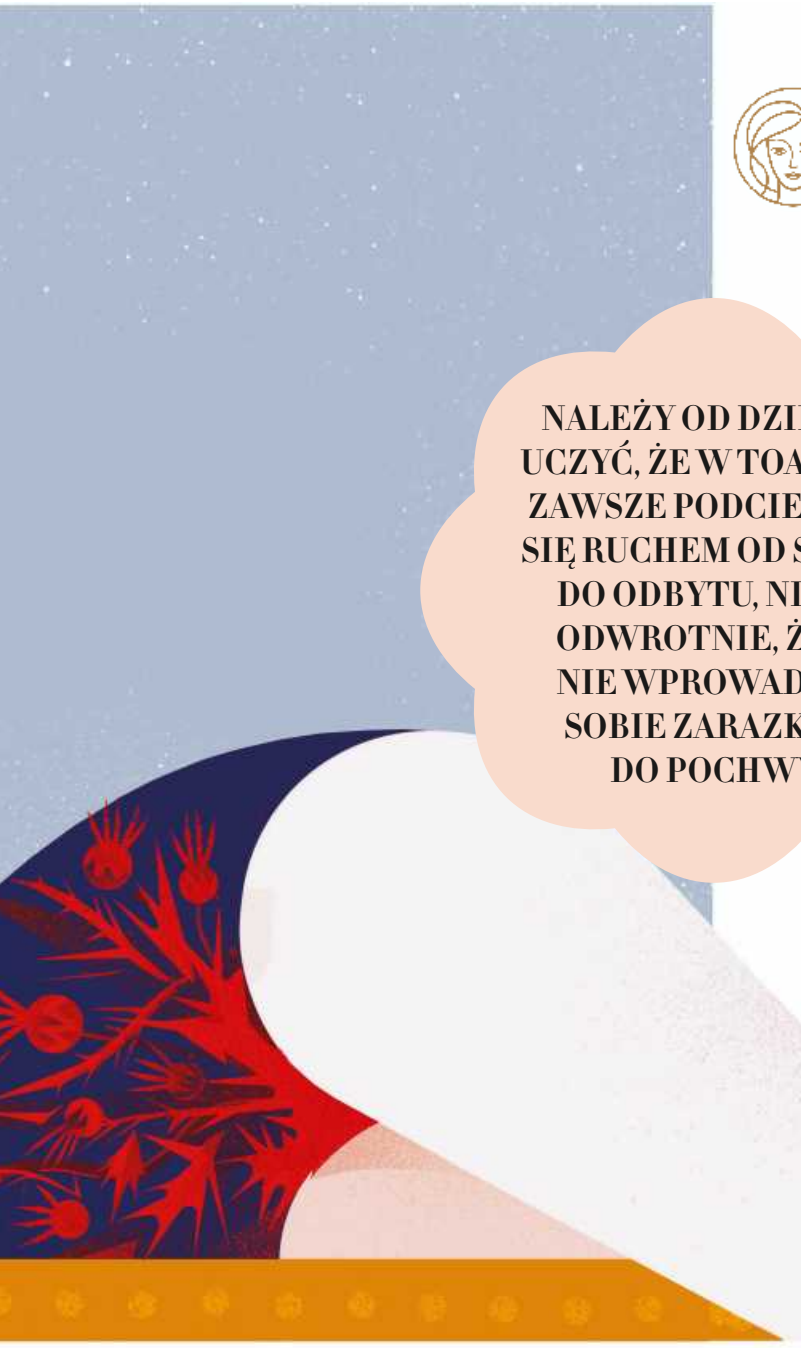
PROMOCJA



GDY SWĘDZI I PIECZE

CZASEM ZAKAŻENIA POCHWY DOTYCZĄ NAWET NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIEWCZYNEK. PRZYCZYN MOŻE BYĆ WIELE. DLATEGO Z KAŻDĄ INFEKCJĄ NALEŻY IŚĆ DO LEKARZA, NIE LECZYĆ JEJ SAMEMU

Z prof. Violettą Skrzypulec-Plintą*
ROZMAWIAŁA Judyta Watola



NALEŻY OD DZIECKA UCZYĆ, ŻE W TOALECIE ZAWSZE PODCIERAMY SIĘ RUCHEM OD SROMU DO ODBYTU, NIGDY ODWROTNIE, ŻEBY NIE WPROWADZAĆ SOBIE ZARAZKÓW DO POCHWY

Patrzę na zdjęcie i aż ciarki przechodzą.
Nie jest aż takie straszne, to po prostu sklejone wargi sromowe.

Jak to sklejone?!
To się zdarza u małych dziewczynek. Czasami bez wyraźnej przyczyny albo z powodu nieprawidłowej higieny. Częstym powodem jest też infekcja, a ryzyko infekcji występuje już w okresie dziecięcym, nawet wcześniej - w niemowlęcym. Kiedy rzadko zmienia się pampersy, może powstać odparzenie, a wówczas wystarczy delikatna ranka i już infekcja gotowa.

U kilkuletnich dziewczynek do niekorzystnych zmian flory bakteryjnej w obrębie sromu może dojść z powodu owsików lub zapalenia pęcherza. Otarcia skóry od jeżdżenia na rowerku albo onanizowania się też mogą sprzyjać infekcjom. Uczulać może mydło, bo pachnące, albo proszek do prania. W ogóle warto wiedzieć, że nie powinniśmy prać dziecięcej bielizny razem ze swoją, bo dziecko ma inne pH skóry. Każda z tych rzeczy może przyczyniać się do infekcji, po których wargi sromowe się sklejają.

Co wtedy?
Konieczna jest konsultacja u ginekologa, w razie potrzeby robi się posiew bakteriologiczny, stosuje specjalne maści zawierające estrogen. Jeśli doszło do sklejenia warg sromowych, można je rozdzielić chirurgicznie, ale dziś się tego unika, bo znowu się sklejają. O ile infekcja jest wyleczona i sklejone wargi nie są przeszkodą w oddawaniu moczu, to zostawiamy je. Kiedy dziewczynka podrośnie i w jej organizmie zacznie się gra hormonów, wargi same się rozkleją.

Matki czasem rozklejają je córkom na siłę. To tylko może zaszkodzić. Zamiast tego powinny się skupić na nauce higieny. Należy od dziecka uczyć, że w toalecie zawsze podcieramy się ruchem od sromu do odbytu, nigdy odwrotnie, żeby nie wprowadzać sobie zarazków do pochwy. Ta sama zasada obowiązuje przy podmywaniu - strumień wody ma być kierowany tylko od przodu do tyłu.

Dziewczynka rośnie, zaczyna miesiączkować i...
...zmienia się pH w pochwie i zaczynają się typowe infekcje dla dorosłych kobiet - spowodowane bakteriami, wirusami, grzybami, mieszane. Ich przyczyną może być nieprawidłowa higiena, ale nie tylko. Czasem dochodzi do niekorzystnych zmian we florze bakteryjnej pochwy po zażywaniu antybiotyków. Należy iść do ginekologa, żeby rozpoznał, z jaką infekcją mamy do czynienia. Niekiedy potrzebny jest wymaz. U dziewczynek, które nie rozpoczęły jeszcze współżycia, pobiera się go bardzo delikatnie za pomocą specjalnych narzędzi. Po rozpoznaniu infekcji ginekolog zapisuje leczenie, na przykład krem z antybiotykiem.

U starszych dziewcząt dochodzą infekcje przenoszone drogą płciową. W ciąży ryzyko jest szczególnie duże ze względu na zmiany w wydzielinie pochwy. Trzeba wtedy bardzo uważać, bo infekcja może zaszkodzić prawidłowemu rozwojowi ciąży, z przedwczesnym porodem włącznie. Bardzo niebezpieczne są zakażenia dróg moczowych.

W okresie menopauzy też jest większe ryzyko, bo spada poziom estrogenów. Zmienia się pH pochwy, zmniejsza liczba pałeczek kwasu mlekowego i kolagenu. Pochwa jest bardziej sucha, przez co traci swoją naturalną ochronę.



ZASADA JEST TAKA, ŻE DOPÓKI INFEKCJI NIE WYLECZYMY, REZYGNUJEMY Z SEKSU. NO I TRZEBA PAMIĘTAĆ, ŻE JEŚLI PARA UPRAWIA SEKS ORALNY, ZAKAŻONE BĘDĄ USTA, GARDŁO

Jak się zabezpieczyć?

Profilaktyka opiera się na właściwej higienie i nawilżaniu pochwy. Gdy miesiączkujemy, przy okazji każdej wizyty w toalecie należy zmienić podpaskę, bo zawsze może się na niej znaleźć kilka kropel moczu. To samo dotyczy tamponów - mocz będzie na sznurku. W czasie ciąży żadnych stringów, bo są niehigieniczne - ocierają się o odbyt, a tam są bakterie. I najlepiej podmywać się po każdej wizycie w toalecie, a przynajmniej mieć ze sobą wilgotne chusteczki.

Do higieny intymnej dobrze jest stosować preparaty zawierające pałeczki kwasu mlekowego. Dotyczy to zwłaszcza kobiet po menopauzie, ale nie tylko. Żel albo globulki przydadzą się też po basenie lub jacuzzi.

Wiele kobiet myśli: kurczę, poszłam popływać i znów coś złapałam! A to nie tak. Przez wodę w basenie raczej się niczym nie zarazimy, bo cała chemia, która w niej jest, wszystko zabija. Ale ta woda „płucze" nam również srom, przez co traci on swoją naturalną wydzielinę, która stanowi barierę dla infekcji. Dlatego trzeba się potem dobrze w domu z tej chemii wymyć i sięgnąć po coś z pałeczkami kwasu mlekowego, który odbuduje odporność.

Czy zawsze można poznać, że doszło do infekcji?

Nie zawsze. Są kobiety, które nie mają objawów i np. grzybicę rozpoznaje się u nich dopiero przy badaniu wziernikiem albo w cytologii.

A kiedy objawy są, można rozpoznać, jaka to infekcja?

Infekcja grzybicza daje wydzielinę, która jest jak małe grudki białego sera. Jeśli przyczyną zakażenia są bakterie, wydzielina, która pokrywa wargi sromowe, jest bardziej żółtawa i nie schodzi w czasie podmywania. Ale objawy bywają bardzo różne: upławy białe, zielone, płynne lub w grudkach, nasilające się nocą. Innym razem żadnych upławów nie ma, za to jest nieprzyjemny zapach i tylko z powodu tego zapachu kobieta idzie do ginekologa.

Częstym objawem jest nieznośne swędzenie i ból pochwy na ogół uniemożliwiający odbycie stosunku. Ten ból pojawia się dlatego, że w pochwie znikła dobra flora bakteryjna i pocierający o jej ściany penis bardzo ją drażni.

Możemy coś same z tym zrobić?

Pacjentki, które tego próbują, na ogół wymagają potem dłuższego i bardziej skomplikowanego leczenia. Ważne więc, by zapamiętać: nigdy nie leczymy się same! To ginekolog musi zrobić wywiad, rozpoznać, co to za infekcja, i wybrać rodzaj leczenia. Musi wypytać o partnera, bo są bakterie charakterystyczne dla pochwy i wtedy wystarczy leczenie kobiety. Ale gdy jest i *Chlamydia*, to leczymy też mężczyznę, bo inaczej zakażenie wróci. Teraz są tak dobre leki, że wystarczy jedna dawka. Co innego, kiedy mężczyzna ma wysypkę albo świąd, wtedy też dostaje maść. Decyduje urolog. Zasada jest taka, że dopóki infekcji nie wyleczymy, rezygnujemy z seksu. No i trzeba pamiętać, że jeśli para uprawia seks oralny, zakażone będą usta, gardło.

W leczeniu może nam pomóc odpowiednia dieta. Grzyby żywią się cukrami, więc kiedy mamy grzybicę, unikajmy słodkiego. W zakażeniach bakteryjnych świetne są doustne probiotyki wspomagające pałeczki kwasu mlekowego. Są też probiotyki dopochwowe.

A kiedy jesteśmy na wakacjach, a tu swędzi i piecze?

Radzę, żeby na wakacje zabierać ze sobą wypróbowane środki higieny intymnej, nie coś nowego, bo w ten sposób ryzykujemy uczulenie. Pojawi się silne zaczerwienienie i obrzęk, a to toruje drogę do infekcji. Alergia może być nawet na prezerwatywę.

Jak zakażenie już jest, możemy złagodzić jego objawy, przemywając wywarem z kory dębu czy z rumianku, bo działają łagodząco. Kiedy nie mamy ich pod ręką, można wlać do pochwy kwaśne mleko, ale prawdziwe - od krowy, a nie pasteryzowane ze sklepu. Może być też kozie kwaśne mleko albo oliwa z oliwek. Też doraźnie złagodzą ból i pieczenie. Ale infekcji w ten sposób nie wyleczymy. Wizyta u ginekologa to jednak konieczność.

Prof. Violetta Skrzypulec-Plinta - ginekolożka, seksuolożka, kierowniczka Katedry Zdrowia Kobiety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

REKLAMA

Zdrowa alternatywa na wyciągnięcie ręki

SELENACUP

Kubeczek menstruacyjny Selenacup to wygodna, bezpieczna, zdrowa i przyjazna dla środowiska alternatywa dla tamponów czy podpasek. Zapewnia dyskretną i komfortową ochronę w czasie menstruacji – do 12 godzin bez wymiany. Jeden kubeczek menstruacyjny może Ci służyć nawet przez kilka lat.

www.selenacup.pl



Najchętniej wybierany w Niemczech i w Polsce!

Dostępny w drogeriach:

ROSSMANN DP

Wspieramy edukację seksualną.
Nasz kubeczek znajdziesz
w książce „#sexedpl".



Nr 1 w Austrii
Zwycięzca Konsument Testsieger



TAM, GDZIE WZROK NIE SIĘGA

WYKWITY W OKOLICY POŚLADKÓW I KOŚCI OGONOWEJ MOGĄ BYĆ OBJAWEM CHOROBY LUB ALERGII, ALE MOGĄ BYĆ TEŻ UWARUNKOWANE GENETYCZNIE. JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

TEKST
Dominika Danicka

- Może zacznijmy od rozróżnienia: nie wszystkie zmiany skórne, które pojawiają się w okolicy pośladków, ud czy ramion, to trądzik - podkreśla dr Agnieszka Rusin-Tupikowska, dermatolożka. - Jeśli grudki na skórze są niewielkie i przypominają gęstą wysypkę czy po prostu gęsią skórkę, fachowo nazywamy je rogowaceniem okołomieszkowym. Jak wskazuje nazwa, powstaje, kiedy skóra wokół ujść mieszków włosowych nadmiernie rogowacieje. Jej martwe komórki zatykają mieszki i tworzą się nieestetyczne grudki. Takie zaburzenie jest uwarunkowane genetycznie, więc niestety nie mamy wpływu na to, czy będziemy je mieć, czy nie - dodaje.

Rogowacenia okołomieszkowego nie da się zupełnie zlikwidować, ale można bardzo poprawić wygląd skóry. Kluczem do sukcesu jest wytrwałość i przede wszystkim regularność. - Skórę z rogowaceniem trzeba niemal codziennie złuszczać i nawilżać - podkreśla dr Rusin-Tupikowska. - Najlepsze są preparaty z mocznikiem, bo łączą w sobie obydwa działania. W stężeniach do 30 procent głównie nawilżają, a powyżej - intensywnie złuszczają. Jeśli skóra piecze, zmieńmy kosmetyk na taki o niższym stężeniu mocznika. Można je dostać w aptekach bez recepty.

Inne substancje, które wygładzą nieco uporczywe grudki, a przy okazji nawilżą skórę, to kwas mlekowy, kwas salicylowy (działa również przeciwzapalnie), kwasy owocowe lub kwas glikolowy.

Silne działanie złuszczające i wygładzające mają kremy z retinoidami, ale te przepisać może jedynie dermatolog. Kuracja wymaga czasu (nawet kilka tygodni), ale efekty są spektakularne. - Pamiętajmy jednak, że takie złuszczanie często podrażnia, a to w przypadku skóry na pośladkach może być mało komfortowe. Mimo że mocznik czy kwasy lekko nawilżają, zawsze finałem pielęgnacji powinno być nałożenie kosmetyku stricte nawilżającego, czyli tzw. emolientu, preparatu przeznaczonego do cery suchej, atopowej czy dotkniętej łuszczycą - mówi dr Rusin-Tupikowska.

TAM, GDZIE WZROK NIE SIĘGA

Małe, białawe, a czasem czerwone pęcherzyki pod skórą na pupie, udach czy dekolcie to potówki. Powstają przez jej prze-

grzanie i same znikają. Jednak na pośladkach często pojawiają się pojedyncze czerwone grudki, które czasem bolą. - Przyczyny mogą być różne, ale najczęściej to efekt kilku z nich: zatkania mieszka włosowego martwymi komórkami skóry, nadmiernego obcierania, a do tego potu po siłowni. Dla bakterii to wymarzone środowisko - tłumaczy dr Rusin-Tupikowska. Dlatego natychmiast po treningu weźmy prysznic z użyciem łagodnego mydła. Najlepiej takiego bez zapachu i barwników, które nie wysuszy i nie podrażni skóry. Bezpośrednio na skórę pośladków można nałożyć preparat antybakteryjny, np. z nadtlenkiem benzoilu (Benzoyl peroxide).

- Dobry jest też zwykły spirytus salicylowy. Działa przeciwzapalnie i złuszczająco. Niestety wysusza, więc zawsze pamiętajmy, żeby codzienną pielęgnację zakończyć nawilżaniem - mówi dr Rusin-Tupikowska. - Raz na tydzień można zrobić piling solny domowej roboty. Łączymy łagodny żel pod prysznic z solą (nie musi być gruboziarnista) i nacieramy pośladki. Sól doskonale zmiękcza skórę i zmniejsza efekty rogowacenia.

Jeżeli dojdzie do powstania wykwitów ropnych z silnym stanem zapalnym, prawdopodobnie doszło do zakażenia. Wtedy piling sobie darujmy, bo tylko zaostrzy stan zapalny. Wybierzmy się do dermatologa, który stwierdzi, czy np. nie doszło do zakażenia bakteriami Gram-ujemnymi i czy konieczne jest specyficzne leczenie.

SKÓRA LUBI BAWEŁNĘ I LEKKIE, PRZEWIEWNE FASONY. OBCISŁA SYNTETYCZNA BIELIZNA CZY ODZIEŻ POWODUJE OTARCIA I SPRZYJA GROMADZENIU SIĘ POTU NA SKÓRZE

ALERGIA CZY NIE

Na pośladkach może się też pojawić opryszczka, której towarzyszy charakterystyczne pieczenie i intensywny ból. Osoba, którą kiedykolwiek dopadł ten wirus, na pewno nie pomyli go z niczym innym.

- Opryszczka ujawnia się, kiedy mamy obniżoną odporność. Zwykle ma charakter ograniczony z początkowym pieczeniem skóry i pojawieniem się wykwitów pierwotnych, czyli drobnych pęcherzyków pozostawiających po sobie nadżerkę pokrytą strupem. Opryszczka goi się zwykle samoistnie bez śladu - mówi dr Rusin-Tupikowska.

Kiedy nietypowe wykwity pojawią się w okolicy pośladków, a także kości ogonowej, mogą być objawem choroby Duhringa. To skórna wersja nietolerancji glutenu i może - ale nie musi - mieć związek z jej jelitową odmianą, czyli celiakią. Jednak potwierdzić to mogą jedynie zlecone przez lekarza badania. Z kolei pokryte srebrną łuską grudki z tendencją do grupowania się są charakterystyczne dla łuszczycy.

Jeśli złuszczanie i kremy antybakteryjne nie pomagają, warto zmienić kosmetyki do pielęgnacji i poczekać na reakcję skóry. Może się okazać, że mamy alergię na jeden ze składników np. płynu do higieny intymnej albo żelu pod prysznic. Dobrze wybrać się nad morze, bo kąpiele w słonej wodzie poprawiają wygląd skóry, a piasek naturalnie ją złuszcza. Nie bez znaczenia jest też strój. - Skóra lubi bawełnę i lekkie, przewiewne fasony - wyjaśnia ekspertka. - Obcisła syntetyczna bielizna czy odzież powoduje otarcia i sprzyja gromadzeniu się potu na skórze.

TAJEMNICZA CHOROBA

Niestety, w niektórych przypadkach zmiana kosmetyków, wyjazd nad morze czy krem antybakteryjny nie pomogą. - Bolesne ropne wykwity pojawiające się w okolicach pośladków, krocza, pleców, karku, potylicy oraz na głowie lub pod pachami mogą być objawem trądziku odwróconego, który trzeba leczyć u dermatologa - podkreśla dermatolożka. - To trochę tajemnicza choroba, ciągle ją poznajemy. Kiedyś myślano, że jest spowodowana pierwotnym zapaleniem gruczołów potowych, ale stwierdzono jej związek z zapaleniem mieszków włosowych i gruczołów łojowych. Nie jest to zwyczajne zakażenie. Badania udowodniły, że istnieje bezpośredni związek zachorowalności na trądzik odwrócony z paleniem papierosów. Często są to osoby z otyłością, bo wtedy fragmenty skóry się o siebie ocierają i zmiany trądzikowe się wzmagają. Duży wpływ na rozwój choroby ma również stres.

- Niestety, nawet jeśli nie palimy, jesteśmy w miarę zrelaksowani i szczupli, też możemy zachorować. Jeśli zauważymy u siebie ropne zmiany, które nie ustępują po zastosowaniu popularnych preparatów na trądzik, wybierzmy się do lekarza. Warto, bo nieleczony trądzik odwrócony wymaga interwencji chirurga, a czasem przeszczepu skóry. Leczenie to przede wszystkim antybiotyki, izotretinoina (lek typowo przeciwtrądzikowy), ale również ryfampicyna, lek przeciwgruźliczy, który daje niezłe efekty - wyjaśnia ekspertka. - Trądzik odwrócony to choroba pojawiająca się zawsze po okresie dojrzewania i częściej dotyka mężczyzn niż kobiety. ◢

ZAJĘCIA



PLASTYCZNE

MOŻE POPRAWIĆ WYGLĄD MIEJSC INTYMNYCH I... JAKOŚĆ ŻYCIA SEKSUALNEGO. TO OPINIA NIE TYLKO LEKARZY. TEGO SAMEGO ZDANIA SĄ KOBIETY, KTÓRE ZDECYDOWAŁY SIĘ NA ZABIEG GINEKOLOGII PLASTYCZNEJ

Z dr. n. med. Piotrem Kolczewskim*
ROZMAWIAŁA Julita Runiewicz

Czy ginekologia plastyczna to nowy dział medycyny? Słyszymy o nim od niedawna.

Zabiegi w strefach intymnych kobiet przeprowadzano już w starożytności. Pierwszy na świecie opis operacji z przyczyn estetycznych w obrębie żeńskich narządów płciowych pochodzi z końca I wieku n.e. Zabiegu dokonał grecki lekarz Soranus z Efezu, praktykujący w Aleksandrii, a następnie w Rzymie od końca I do połowy II wieku n.e. Kolejne doniesienie pochodzi z IV wieku i zostało zawarte w czwartym tomie „Ginekologii" Muscio. Opis dotyczy wycięcia przerośniętej łechtaczki, a jego wykonanie przypisuje się greckiemu chirurgowi Philumenusowi, który pracował na przełomie III i IV wieku n.e. Procedurę tę wykonano prawdopodobnie ze wskazań estetycznych, choć zabieg miał również ułatwić prawidłową stymulację podczas współżycia. Krwawienie okołooperacyjne było kontrolowane za pomocą zimnych kompresów nasączonych octem.

Zapisy w najstarszych podręcznikach medycznych potwierdzają, że przez wieki wykonywano m.in. odmładzanie i zwężanie pochwy po porodach czy labioplastykę, czyli korekcję warg sromowych mniejszych. Prawda jest taka, że kobiety na całym świecie zawsze dbały o swoje sprawy intymne, tylko ze względów kulturowych nie wszędzie się o tym mówiło.

Ostatnie pięć lat to dynamiczny rozkwit tej dziedziny na całym świecie. Przez ostatnie półtora roku uczestniczyłem jako wykładowca w kilku dużych kongresach z zakresu ginekologii plastycznej, m.in. w New Delhi, Paryżu, Londynie, Wiedniu, Madrycie, Rzymie, Warszawie. W Polsce były już cztery kongresy Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej. Jeszcze kilka lat temu do rzadkości należały (i kosztowały ogromne pieniądze) specjalistyczne kursy z tej dziedziny.

PRZEROŚNIĘTE WARGI SROMOWE MNIEJSZE TO NIE TYLKO PROBLEM ESTETYCZNY, ALE TAKŻE PRAKTYCZNY, CZASEM UTRUDNIAJĄCY CODZIENNE FUNKCJONOWANIE, UPRAWIANIE SPORTU ITD.

Skąd taki szybki rozwój tej dziedziny?

Kobieta chce być piękna całościowo, nie tylko na twarzy, piersiach, dłoniach, ale też w obszarze intymnym. Podobnie jak reszta ciała obszar ten podlega starzeniu się i rozmaitym zmianom.

Popyt na zabiegi ginekologii plastycznej rośnie od kilku lat, rynek rozwija się bardzo intensywnie. Ma to związek z wszechobecnymi mediami społecznościowymi, popkulturą, a także pewnego rodzaju pornografizacją mediów, które kreują obraz kobiety zbudowanej idealnie pod każdym względem.

Z drugiej strony rozwój medycyny, a zwłaszcza rozpowszechnienie technik małoinwazyjnych jak laser, radiofrekwencja, HIFU (czyli ultradźwięki zogniskowane o dużym natężeniu), iniekcje kwasu hialuronowego, przeszczepy tłuszczu autologicznego, sprawił, że obecnie zabiegi te stały się o wiele prostsze, szybsze, bezpieczne i dające wyraźny efekt dla pacjentek. Z kolei ogromną większość zabiegów, 80-90 proc., stricte chirurgicznych można wykonać w trybie chirurgii jednego dnia, w znieczuleniu miejscowym. Po zabiegu zwykle pacjentka wstaje i wraca do domu.

Jakie zabiegi najczęściej pan wykonuje, z jakimi problemami przychodzą pacjentki?

Jednym z najczęstszych zabiegów jest wspomniana labioplastyka, czyli korekcja warg sromowych mniejszych. Przerośnięte wargi sromowe mniejsze to nie tylko problem estetyczny, ale także czysto praktyczny, czasami wręcz utrudniający codzienne funkcjonowanie, uprawianie sportu itd. Nie wiadomo, ilu

kobiet dotyczy ta dolegliwość - nie ma bowiem prowadzonych statystyk.

Inne zabiegi to zmniejszanie warg sromowych większych, liposukcja wzgórka łonowego, liposukcja brzucha, plastyka krocza, plastyka przedsionka pochwy, plastyka pochwy.

Mówił pan o metodzie HIFU. Na czym dokładnie ona polega?

HIFU to nieinwazyjne zabiegi wykonywane przy zastosowaniu zogniskowanych ultradźwięków, czyli fal dźwiękowych, które przechodzą przez zdrową tkankę zewnętrzną, nie uszkadzając jej, i działają głębiej niż laser, nawet do 4,5 mm głębokości tkanki. Stosowane wcześniej głównie w medycynie estetycznej świetnie się sprawdzają w kosmetoginekologii. Ta metoda ma wiele zastosowań. Stosuje się ją z powodzeniem w leczeniu niektórych postaci mniej zaawansowanych przypadków wysiłkowego nietrzymania moczu, zespole luźnej pochwy oraz w szerokim spektrum innych zabiegów związanych z odmładzaniem pochwy, obkurczaniem jej ścian.

Kim są pana pacjentki?

Najwięcej jest pacjentek w wieku 30-40 lat. Są to dojrzałe kobiety, świadome swojego ciała, swojej seksualności, które chcą wyglądać pięknie, żyć pełnią życia, mają często większe potrzeby niż dwudziestolatki, dbają o swoje ciało pod każdym względem, w każdej sferze.

Zgłaszają się też kobiety po porodzie, ponieważ ciąża i sam poród odcisnęły widoczne piętno na ich strefach intymnych. Możemy tu wiele zdziałać.

Co kobieta po porodzie może sobie poprawić u ginekologa plastyka?

Wykonujemy „kompleksowe" poprawianie wyglądu okolic intymnych po porodach, tzw. „Mammy makeover". Zabiegi obejmują zarówno plastykę pochwy i krocza, wzgórka łonowego (w tym liposukcja), liposukcję brzucha, usuwanie blizny po cesarskim cięciu, powiększenie warg sromowych większych tłuszczem autologicznym.

Plastyka pochwy wykonywana jest jednak nie tylko po porodach. Pomaga też tym kobietom, które cierpią na zespół luźnej pochwy, co znacznie obniża lub całkowicie uniemożliwia satysfakcję seksualną. Zabieg ma na celu zwężenie pochwy, przywrócenie jej elastyczności i prawidłowego funkcjonowania.

W jakich jeszcze sytuacjach panie decydują się na tzw. obkurczenie lub odmłodzenie pochwy?

Obkurczanie pochwy wykonuje się u kobiet, które czy to z powodu starzenia się, czy przebytej ciąży i porodu odczuwają zmniejszenie komfortu seksualnego w tym rejonie. Do tego celu właśnie lekarze wykorzystują obecnie lasery CO2, HIFU, radiofrekwencję polegającą na poddaniu tkanek działaniu fal radiowych wysokiej częstotliwości, które stymulują komórki do intensywnej produkcji kolagenu. Efekt działania u dobrze zakwalifikowanych pacjentek może się utrzymywać do dwóch lat.

Kosmetoginekologia pomaga też pacjentkom w bardziej zaawansowanym wieku. Wspólnie z moim kolegą, chirurgiem plastycznym, przeprowadzaliśmy jednoczasowo zabiegi z zakresu chirurgii i ginekologii plastycznej u pacjentki, która miała ponad 70 lat i postanowiła się odmłodzić całościowo. Kolega robił lifting twarzy i powieki, a ja przeprowadzałem zabieg plastyki pochwy i krocza.

PUNKT G TO MIEJSCE, PRZEZ KTÓREGO STYMULACJĘ KOBIETA ODCZUWA ORGAZM POCHWOWY. NIEKTÓRZY LEKARZE OSTRZYKUJĄ TEN REGION KWASEM HIALURONOWYM CZY OSOCZEM BOGATOPŁYTKOWYM

I jaki efekt?

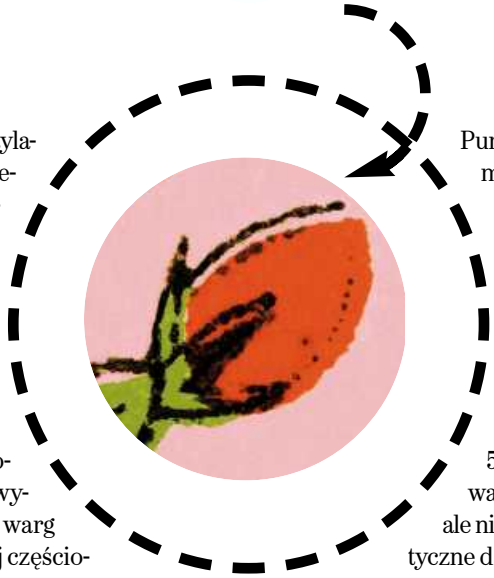
Znakomity! Pacjentka została odmłodzona wizualnie, ale przez to również poczuła się świetnie psychicznie.

Zawsze jednak powtarzam moim pacjentkom, że młodość zaczyna się gdzie indziej, że zależy od tego, jak się odżywiamy, ile śpimy, czy uprawiamy sport, jak dbamy o swoje ciało i umysł. Jeśli ktoś pali papierosy, je niezdrowo, niewiele się rusza, to nawet liczne zabiegi medycyny estetycznej na niewiele się zdadzą.

Czy w Polsce wykonuje się zabiegi rekonstrukcji błony dziewiczej?

W Polsce to temat incydentalny. Operowałem kilkanaście pacjentek, były to Turczynki mieszkające w Niemczech, Szwecji i Norwegii. Problem ten dotyczy głównie społeczności muzułmańskich, zatem w Polsce jest niespotykany. Muzułmanki żyjące we współczesnej, raczej frywolnej Europie nie przykładają wagi do tradycji zachowania dziewictwa do ślubu. Na zabieg decydują się, wychodząc za mąż, gdy wchodzą w ortodoksyjne rodziny, a lokalna społeczność wymaga od narzeczonej „czystości". Polki zgłaszają się czasami na zabiegi przecięcia błony dziewiczej, gdy jej budowa nie pozwala na pokonanie jej podczas zwykłego stosunku. Ale to jest już problem czysto chirurgiczny, nie plastyczny.

Ginekologia plastyczna robi natomiast bardzo dużo dobrego, pomagając kobietom, które zostały w dzieciństwie podda-



ne okrutnemu zabiegowi rytualnej mutylacji. Zastosowanie nowych technik otwiera nowe możliwości rekonstrukcji i przywracania funkcji okaleczonym narządom.

Mówi pan o kobietach, które zostały poddane rytualnemu obrzezaniu?

Tak, chodzi o klitoridektomię, czyli o obrzezanie kobiet ze względów tradycyjnych, rytualnych, co ma kontrolować ich seksualność. Zabieg polega na wycięciu (całości lub części) łechtaczki i warg sromowych oraz zaszyciu, co najmniej częściowym, samego wejścia do pochwy. Do dziś takie praktyki spotyka się w blisko 80 proc. krajów Afryki. Problem jest też bardzo powszechny w środowiskach emigranckich Europy, a szczególnie UK. Dotyczy milionów kobiet. Młode kobiety, które w dzieciństwie zostały w ten sposób okaleczone, zgłaszają się do lekarzy z prośbą o pomoc, o zabieg naprawczy. Ginekologia plastyczna może bardzo dużo zdziałać w tej kwestii. Poprzez zabiegi rekonstrukcyjne przywraca anatomię i funkcje narządu płciowego. Jeden z najbardziej znanych na świecie specjalistów w tym zakresie Amr Seifeldin dwukrotnie był wykładowcą na kongresach Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej.

Czy zdarzyło się panu odmówić wykonania zabiegu, do którego nie było przeciwwskazań natury medycznej?

Tak, oczywiście, zwłaszcza u młodszych pacjentek. To najczęściej ofiary powierzchownej, obrazkowej popkultury, która pokazuje wymodelowane w każdym calu ciała i lansuje określone modele zachowań seksualnych. Tymczasem w tym wieku kobieta jeszcze się tworzy, poznaje swoje ciało i jego doznania. Wielokrotnie odwodziłem je od labiominoroplastyki.

Bywają też pacjentki, którym po prostu wydaje się, że coś nie wygląda dobrze, i koniecznie chcą zabiegu. Jest takie określenie, a właściwie schorzenie: dysmorfobia - to inne postrzeganie swojego ciała, niż wygląda ono w rzeczywistości. Spotykają się z tym często chirurdzy plastyczni. Zgadzając się na wszystko, o co prosi pacjentka, łatwo można bardziej jej zaszkodzić, niż pomóc. Lekarz musi być wyczulony na takie sytuacje, chirurdzy plastyczni stosują specjalne kwestionariusze pozwalające na identyfikacje takich pacjentek.

O co chodzi z ostrzykiwaniem punktu G? Zabieg medyczny na czymś, co – według medycyny – nie istnieje?

Punkt G jest miejscem hipotetycznym. Żadne medyczne badania (a było ich wiele) do tej pory nie potwierdziły istnienia takiej struktury anatomicznej, która by mogła być punktem G. Punkt G [nazwa pochodzi od nazwiska niemieckiego lekarza Grafenberga] to ogólnie miejsce, przez którego stymulację kobieta odczuwa orgazm pochwowy. Odpowiada on położeniu wewnętrznej części łechtaczki naprzeciwko przedniej ściany pochwy. Niektórzy lekarze ostrzykują ten region kwasem hialuronowym czy osoczem bogatopłytkowym. Po zabiegu od 30 do 50 proc. pacjentek przyznaje, że odczuwa większą satysfakcję podczas stosunku, ale nie wiadomo, czy to efekt placebo, czy faktyczne działanie ostrzykiwania.

Prowadzi pan też badania nad inną metodą poprawiania jakości życia seksualnego u kobiet: O-shot.

Wiążemy z tą metodą wielkie nadzieje. Pacjentki, które miały problemy z satysfakcjonującym życiem seksualnym, po tym zabiegu doświadczają znaczącej poprawy, zwiększył się popęd płciowy i łatwiej uzyskiwały orgazm. Prac na ten temat na świecie nie ma jednak wiele, więc zdecydowaliśmy się na przeprowadzenie własnych badań, by zanalizować dokładnie i opisać działanie O-shot. Takie badanie było prowadzone w USA, choć na małej grupie 12 kobiet, wyniki są niezwykle obiecujące. Chcemy to doświadczenie w Polsce powtórzyć. Jesteśmy w trakcie rekrutacji pacjentek. Poszukujemy 25 kobiet w Warszawie i 25 kobiet w Szczecinie, które spełnią pewne ściśle określone warunki, mają określone zaburzenia seksualne, np. nie odczuwają podniecenia, orgazmu przy stosunku.

Jak wygląda polska ginekologia plastyczna na tle światowej?

Polska jest absolutnie w czołówce, jeśli chodzi o ginekologię plastyczną. Nasi lekarze kosmetoginekolodzy są jednymi z prekursorów, są zapraszani z wykładami na kongresy na całym świecie. Jako drudzy na świecie w 2011 r. założyliśmy Polskie Towarzystwo Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej. Jako pierwsi i jedyni wydajemy periodyk, kwartalnik poświęcony tej tematyce, tłumaczymy i wydajemy najnowsze publikacje naukowe. W tym roku wydajemy pierwszy polski podręcznik. Obecnie lekarze z Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej są w trakcie przeprowadzania czterech badań naukowych. ◢

**Dr n. med. Piotr Kolczewski*
- specjalista ginekologii i położnictwa, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej, asystent Kliniki Ginekologii Operacyjnej i Onkologicznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, właściciel kliniki Esthegyn, współpracownik klinik Medifem w Warszawie i Artmedicalcenter w Szczecinie

SUCHE MIEJSCE

DOTYCZY TRZECH CZWARTYCH KOBIET PO MENOPAUZIE I JEST JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH TEMATÓW TABU. NIE ROZMAWIAMY O TYM ANI Z PRZYJACIÓŁKĄ, ANI Z KOCHANKIEM, ANI Z LEKARZEM

TEKST Irena Cieślińska

Pewne części naszego ciała stają się z wiekiem coraz słabsze i bardziej wiotkie. I są to - o ironio - akurat te części, które życzyłybyśmy sobie, aby pozostały pulchne i mocne: skóra twarzy i błona śluzowa wyścielająca waginę. Skóra twarzy wiotczeje i staje się cieńsza wraz z nieubłaganą utratą kolagenu. Tkanka pochwy słabnie, gdy zmniejsza się poziom estrogenu. I jedno, i drugie powoduje wysuszenie.

Suchość pochwy, określana fachowo zanikowym zapaleniem pochwy, jest jednym z najczęstszych i najbardziej drażniących objawów menopauzy. Powoduje świąd i pieczenie. Spadek ilości estrogenu może sprawić, że pochwa będzie bardziej podatna na infekcje, bo zmienia się też jej naturalny odczyn - z kwaśnego na bardziej zasadowy - a co za tym idzie, przekształca się jej naturalna flora bakteryjna. Co gorsza, sucha pochwa sprawia, że życie seksualne staje się co najmniej trudne.

PODSTAWOWE ZALECANE LEKARSTWO TO... WIĘCEJ SEKSU! AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA ZWIĘKSZA PRZEPŁYW KRWI DO POCHWY, CO STYMULUJE JEJ NAWILŻENIE I POMAGA WZMOCNIĆ TKANKĘ

SEKSU JAK NA LEKARSTWO

Pierwsza dobra wiadomość jest taka, że podstawowe zalecane lekarstwo w przypadku tych kłopotów to... więcej seksu! Aktywność seksualna zwiększa przepływ krwi do pochwy, co stymuluje jej nawilżenie i pomaga wzmocnić tkankę. Gorzej, że w tych warunkach seks nie sprawia aż takiej radości jak niegdyś, więc lekarstwo to traci na atrakcyjności. Niektóre pary mają zatem tego leczniczego seksu akurat jak na lekarstwo. Albo i jeszcze mniej. A problem się pogłębia.

W dodatku zmagamy się z nim w samotności. Bo o ile jeszcze jesteśmy gotowe dzielić się z przyjaciółkami innymi naszymi problemami zdrowotnymi, skarżyć się na pojawiające się nie wiadomo skąd dodatkowe kilogramy, rozważać przewagę jednej diety nad drugą, o tyle suchość pochwy raczej pozostaje tematem tabu.

Pal sześć zresztą, że kłopotami ze współżyciem nie dzielimy się z przyjaciółkami czy (tym bardziej) z kochankami. Gorzej, że nie dzielimy się nimi nawet z lekarzami. I o ile bez zahamowań zgłaszamy się z bolącym kręgosłupem, kolanem czy bólem głowy, o tyle już z drażliwością miejsc intymnych czy bolesnym seksem sprawa wygląda całkiem inaczej. Wiele kobiet woli ignorować objawy albo stara się je wypierać, bo czują się zbyt skrępowane, by zgłosić się z nimi do lekarza.

Nie ma się więc co dziwić, że leczone są zaledwie cztery panie doświadczające problemu suchości pochwy na dziesięć. A przecież leczenie istnieje i nie jest skomplikowane!

WIELE, BYLE NIE TO

Suchość pochwy dotyka 75 proc. kobiet po menopauzie, a także całkiem sporą grupę spośród tych, którym do menopauzy jeszcze daleko, a które z innych powodów doświadczają obniżenia poziomu estrogenów - np. podczas ciąży, na skutek karmienia piersią, stosowania środków antykoncepcyjnych lub niektórych leków (m.in. antybiotyków, antydepresantów, leków antyalergicznych). Kobiety, których organizm silniej reaguje na wahania poziomu hormonów, mogą czuć suchość nawet kilka dni przed miesiączką i kilka dni po niej, gdy stężenie estrogenu w naturalny sposób się zmniejsza.

U blisko 60 proc. kobiet dyskomfort podczas stosunku powoduje unikanie intymnych zbliżeń z partnerami. Ponad

60 proc. przyznaje się do bólu podczas stosunku i do utraty libido. W tej sytuacji seks, choćby i był lekarstwem, na pewno nie będzie lekarstwem pierwszego wyboru.

CZYM SIĘ LECZYĆ?

Ponieważ wysuszenie i zmniejszenie grubości ścianek pochwy jest spowodowane niedoborem hormonów, problem najprościej jest wyeliminować, dodając to, czego brakuje, czyli hormon. Dostępnych jest wiele środków: kremy, globulki i tabletki czy krążki dopochwowe zakładane przez lekarza. Działają wyłącznie miejscowo - w niewielkim stopniu wchłaniają się do krwi, nie zmieniają więc poziomu hormonów w organizmie. Niemniej w tym okresie życia, kiedy kobiety najczęściej zmagają się z suchością podczas stosunków, najbardziej też narażone są na zachorowanie na raka piersi albo macicy. A obu tym nowotworom sprzyja obecność estrogenów. Dlatego wszystkie hormonalne środki dopochwowe dostępne są wyłącznie na receptę, bo przed ich użyciem lekarz powinien ocenić stan endometrium macicy.

Co ciekawe, z badań ginekologów wynika, że podobną skutecznością mogą się wykazać środki, które estrogenu nie zawierają wcale, a które tylko uzupełniają to, co niedostatek estrogenu naruszył, czyli sprężystość tkanek i właściwą florę bakteryjną. Najskuteczniejsze preparaty to takie, które zawierają mieszankę kwasu hialuronowego, bakterie kwasu mlekowego oraz glikogen.

Kwas hialuronowy to związek, który wiąże wodę w naszej skórze, zapewniając jej jędrność i elastyczność (jedna jego cząsteczka zdolna jest „przyczepić" do siebie nawet 250 cząsteczek wody!). Gdy z wiekiem ilość kwasu hialuronowego maleje, skóra traci zdolność wiązania wody i wysycha. Od dawna jest on stosowany w medycynie estetycznej jako alternatywa dla odmładzających operacji plastycznych, w ortopedii używa się go w leczeniu zwyrodnienia stawów, a w ginekologii - stanów zapalnych.

Bakterie kwasu mlekowego *Lactobacillus* wytwarzają - jak nazwa wskazuje - kwas mlekowy. Ten związek odpowiedzialny jest za utrzymanie niskiego pH pochwy, co utrudnia rozmnażanie się innych, zwykle patogennych bakterii.

Ostatni składnik - glikogen - to białko, które powstaje naturalnie w nabłonku pochwy pod wpływem estrogenów. Jest pożywką dla pożytecznych pałeczek kwasu mlekowego.

Jeśli dolegliwości są przejściowe (pojawiają się np. tylko przed miesiączką) i nie są zbyt uciążliwe, mogą wystarczyć żele nawilżające, czyli lubrykanty. Ważne jest to, żeby ich bazą była woda lub sylikon, nie gliceryna, którą trudno wypłukać z pochwy, a która może się stać pożywką dla niekorzystnych bakterii. ◢

REKLAMA



BÓL SIEDZENIA

HEMOROIDY I SCHORZENIA ODBYTU ZALICZANE SĄ DO DZIESIĘCIU CHORÓB, KTÓRE WYWOŁUJĄ W POLAKACH NAJWIĘKSZY WSTYD. TYMCZASEM HUGH GRANT OPOWIADA O NICH W TELEWIZJI ŚNIADANIOWEJ

TEKST
Irena Cieślińska



Na pytanie o najbardziej żenujący moment w życiu, zadane na antenie ABC News, brytyjski aktor Hugh Grant odpowiedział bez najmniejszego wahania: - Chwila, kiedy odkryłem swój pierwszy hemoroid.

- Byłem wtedy we Francji - opowiadał - jechałem pociągiem i czułem, że coś mnie boleśnie uwiera podczas siedzenia. Poszedłem do toalety, żeby sprawdzić, co to takiego. Problem w tym, że niełatwo jest zajrzeć sobie samemu za przeproszeniem w... W dodatku lustro w kabinie powieszone jest zbyt wysoko, by obejrzeć się poniżej pasa. Stanąłem więc na sedesie, spuściłem spodnie i usiłowałem obejrzeć sobie wiadome miejsce, zerkając do lustra pomiędzy nogami, jednocześnie ręką rozchylając pośladki. Jak się za chwilę okazało, zaaferowany tą skomplikowaną diagnostyką zapomniałem zamknąć zamek w kabinie. Spoglądając spomiędzy pośladków, zobaczyłem w drzwiach skonsternowanego niemieckiego turystę.

No i proszę! Można? Można! Kto nie wierzy, wystąpienie Hugh Granta z łatwością znajdzie w internecie. Można bez ceregieli opowiadać o hemoroidach w telewizji śniadaniowej. A tymczasem my, jak wynika z badań psychologów z Uniwersytetu SWPS, obawiamy się wspomnieć o tym problemie nawet w zaciszu gabinetu lekarskiego (hemoroidy i schorzenia odbytu zaliczane są do dziesięciu chorób, które wywołują w Polakach największy wstyd). Większość ludzi cierpi samotnie w przekonaniu, że są jedynymi spośród krewnych i znajomych, których ten temat dotyczy. A przecież przypadłość ta jest całkiem rozpowszechniona - dotyka blisko połowę dorosłych. Po trzydziestce na zapalenie hemoroidów choruje lub chorował co trzeci człowiek, po pięćdziesiątce - co drugi. Wśród osób starszych więcej jest tych, które się z hemoroidami zmagają, niż tych, którym one nigdy nie dokuczały.

Skąd się biorą hemoroidy oraz, co ważniejsze, jak sprawić, żeby poszły tam, skąd je przywiało?

PROBLEMY Z SIEDZENIA

Mądrość ludowa winą za tę przykrą dolegliwość obarcza często ciążę albo siadanie na zimnym kamieniu. Rację ma tylko w połowie - ważna jest nie tyle ciąża, ile ciężar. Konkretnie noszenie ciężarów, co oznacza, że kłopotów na równi z młodą mamą dorobić się może lekkoatleta. To, czy kamień jest zimny czy ciepły, czy też siadamy wcale nie na kamieniu, tylko na tronie - nie ma wielkiego znaczenia. Ale siadanie owszem, samo siadanie się liczy - im bardziej siedzący tryb życia, tym większe ryzyko problemów z wypróżnianiem. I tu ciekawostka - dla proktologa (specjalisty chorób jelita grubego i odbytu) siedzącym trybem życia jest również... uprawianie kolarstwa albo jazdy konnej. Nie chodzi o ruch, ale o pozycję.

Hemoroidy, czyli guzki krwawnicze, każdy z nas ma od urodzenia. Są normalnym wyposażeniem organizmu, z którym przychodzimy na świat. Te małe, normalnie niewyczuwalne sploty naczyń krwionośnych przypominające gąbczaste poduszeczki pomagają mięśniom zwieracza uszczelniać ujście jelita grubego, powstrzymywać wiatry i panować nad wypróżnieniami. Tworzą system hydrauliczny: gdy rozluźnimy mięśnie zwieraczy, krew z tych uszczelniających poduszeczek cofa się do tętnic, otwierając przejście dla stolca.

Zaczynają nas uwierać, gdy je obejmuje stan zapalny. Robią się wtedy obrzęknięte i przekrwione, tracą elastyczność, nie opróżniają się całkowicie z krwi wtedy, kiedy trzeba. Swędzą,



pieką i krwawią. Z czasem stają się wyczuwalne, bolesne, potrafią się wysuwać z odbytu, a w kolejnym stadium choroby wypadają i nie chcą wracać na miejsce.

MODLITWĄ, LASEREM I CIEKŁYM AZOTEM

Patronem cierpiących na hemoroidy jest święty Fiakier, żyjący w VII wieku ogrodnik i pustelnik. Opowieść głosi, że biskup z Meaux, gdzie Fiakier chciał założyć swoją pustelnię, obiecał przekazać mu tyle ziemi, ile ten będzie w stanie sam przekopać w ciągu jednego dnia. Święty, pragnąc zdobyć jak największy teren, przepracował się i z wysiłku dorobił się paskudnego przypadku zapalenia hemoroidów. Usiadł więc na kamieniu i pogrążył się w modlitwie. Jego prośby zostały wysłuchane, problem zniknął, a na dowód cudu na kamieniu pozostał wyryty obraz hemoroidów, które w dawniejszych czasach nazywane były figami świętego Fiakra.

Dziś mamy do dyspozycji znacznie bogatszy arsenał środków zwalczających zapalenie guzków krwawniczych niż tylko modlitwa na kamieniu.

Leczenie jest łatwe, szybkie i skuteczne, zwłaszcza jeśli podejmie się je wtedy, gdy choroba nie jest jeszcze zaawansowana. Wystarczą wówczas maści i czopki o działaniu przeciwzapalnym, odkażającym, znieczulającym, łagodzącym świąd, uszczelniające naczynia i ograniczające krwawienia. Kupić je można bez recepty, ale wybór warto skonsultować z lekarzem, choćby dlatego że większość specyfików zawiera sterydy, które niewłaściwie lub zbyt długo stosowane mogą być niebezpieczne.

Większe, bardziej kłopotliwe hemoroidy można usunąć zabiegami nieoperacyjnymi. Polegają one przede wszystkim na ograniczaniu dopływu krwi do kłopotliwego hemoroidu. Sposobów jest mnóstwo - przypalanie naczyń laserem, niszczenie impulsami elektrycznymi (elektrokoagulacja), wstrzykiwanie w nasadę guzków roztworów, które powodują powstawanie skrzepu i zamknięcie naczyń.

Jednym z najbardziej popularnych jest metoda Barrowa - uciśnięcie nasady guzka gumowym pierścieniem. Hemoroidy, na które nie daje się nałożyć opaski albo które ustawicznie krwawią, można też wymrozić ciekłym azotem.

Jedynie co dziesiąty chory wymaga bardziej skomplikowanych zabiegów chirurgicznych. Operacja polega na wycięciu krwawiących poduszeczek albo założeniu szwów na te tętnice, które prowadzą do zbuntowanych guzków.

Trzeba pamiętać, że przy wszelkich problemach z wypróżnianiem kluczowa jest zmiana diety na taką, która zapobiega powstawaniu zaparć. W codziennym jadłospisie nie może zabraknąć odpowiedniej dawki błonnika - lepiej jeść razowe pieczywo i chleb pełnoziarnisty niż białe bułki, sięgać po kasze, płatki owsiane, otręby, a także kefir, maślankę, jogurty i twarogi. Jak najczęściej jeść warzywa i owoce, a mniej spożywać czekolady, kakao, czarnej herbaty, kawy, alkoholu, orzechów, potraw wzdymających, tłustych i bardzo pikantnych.

JAK ROZPĘTAŁEM DRUGĄ WOJNĘ

Co się stanie, jeśli zapalenia nie będziemy leczyć? Wbrew obiegowej opinii zaniedbane hemoroidy nie grożą rozwojem nowotworu. Ale są uciążliwe, bolesne i potrafią na dobre zatruć życie, co może przynieść nieoczekiwane i opłakane skutki.

Książę Fumimaro Konoe, japoński premier, w kwietniu 1939 roku cierpiał tak bardzo podczas siedzenia, że opuścił kilka kolejnych posiedzeń rządu (trudno się dziwić - posiedzenia, jak sama nazwa wskazuje, to sprawy bolesne dla cierpiących na żylaki odbytu). Opuścił również tę nasiadówkę, podczas której w płomiennym wystąpieniu minister spraw zagranicznych Yosuke Matsuoka przekonał zebranych, że Japonia powinna się przyłączyć do działań wojennych po stronie Niemiec i Włoch. Nie było to po myśli premiera Konoego, który dążył do rozwiązań pokojowych i skłaniał się do bliskiej współpracy ze Stanami Zjednoczonymi.

Hemoroidy premiera Japonii boleśnie zaważyły na historii świata. Nie czekaj, aż twoje hemoroidy zmienią historię - zacznij się leczyć już dziś.◢

FOT. 123 RF (2), GETTY IMAGES/CSA IMAGES RF (3), RYSUNEK KATARZYNA BOGDAŃSKA, RYSUNEK JOANNA GEBAL, GETTY IMAGES/IMAGEZOO

Jak się mają twoje jelita? Wszystko u nich w porządku? Wiele z was z pewnością uznałoby takie pytania za niepoważne. Albo i niestosowne. A tymczasem, jak mówi jeden z naszych rozmówców, większość chorób ma swój początek właśnie w jelitach. To od nich zależy też kondycja naszej skóry, włosów i paznokci

2

URODA

ZDROWIE Z BRZUCHA



HAKERZY JELIT

MIKROORGANIZMY ŻYJĄCE W NASZYCH JELITACH TO GENIALNI CHEMICY. WYSYŁAJĄ NAM SYGNAŁY, KIEDY MAMY SIĘ CZUĆ SZCZĘŚLIWI, A KIEDY GŁODNI

TEKST Malwina Wapińska-Piotrowicz

- Bez obaw, jest czysta, wysterylizowana i wypolerowana - mówi Michael Mosley, brytyjski lekarz, prezenter BBC oraz autor książki „Jelita wiedzą lepiej" i popularnonaukowych programów poświęconych zdrowiu, wręczając mi w jednej z londyńskich kawiarni kamerę wielkości kapsułki z tranem. Urządzenie jest wyposażone w mikroskopijny odpowiednik ekipy oświetleniowej i może się łączyć bezprzewodowo z ekranem, by nadawać relację na żywo z wnętrza ludzkiego ciała.

Ten miniaturowy cud techniki odbył drogę od początku do końca przewodu pokarmowego Mosleya dwukrotnie. Po raz pierwszy - w Muzeum Nauki na oczach zaciekawionej widowni; po raz drugi - gdy nieustraszony prezenter BBC postanowił sprawdzić, jak miewają się w jego jelitach larwy tasiemca, które parę tygodni wcześniej połknął na własne życzenie.

Michael Mosley to człowiek, który nie waha się przeprowadzać eksperymentów na własnym ciele. - To stara zasada dobrego dziennikarstwa. Kiedy eksperymentuję na sobie, znacznie bardziej angażuję widzów. Z drugiej strony historia medycyny jest pełna przykładów uczonych, którzy swoje odkrycia w pierwszej kolejności sprawdzali na własnym organizmie - tłumaczy.

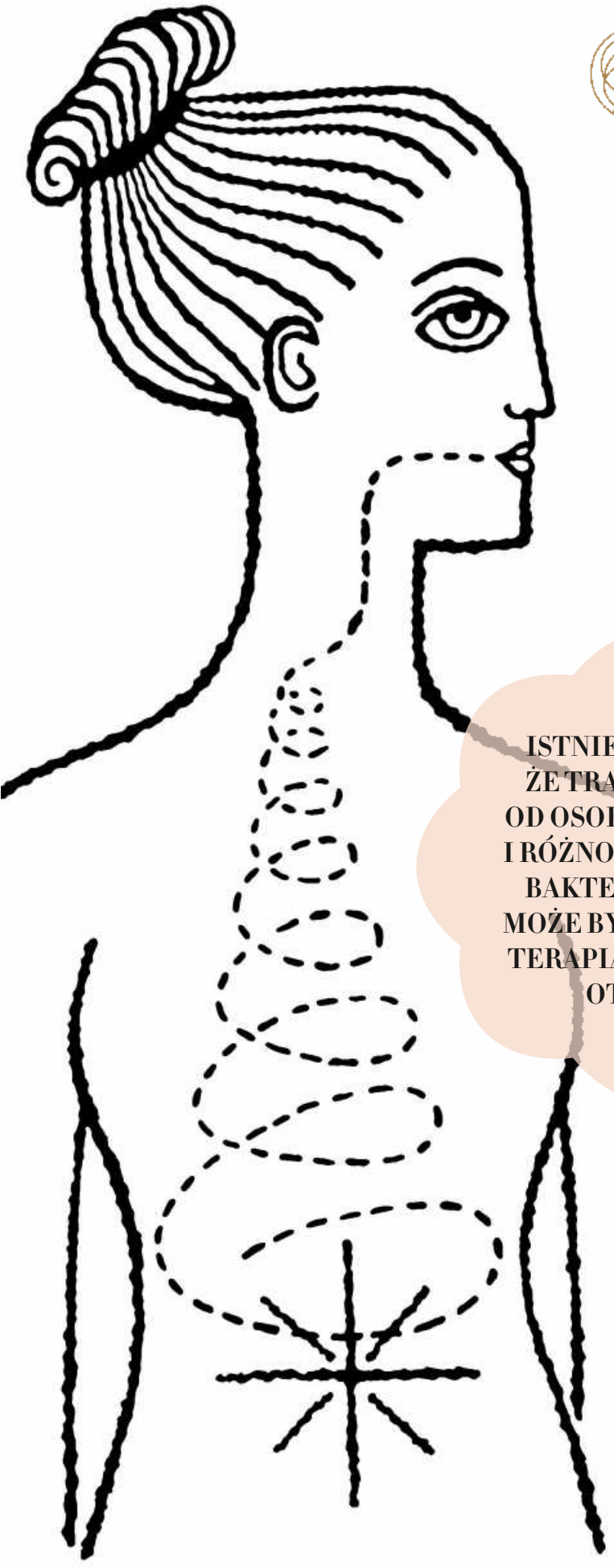
W jego karierze sytuacja tylko raz wymknęła się spod kontroli. Przygotowywano właśnie program poświęcony lękom. Cierpiący na klaustrofobię Michael Mosley liczył na to, że pokona własną słabość. - Zrobiło się naprawdę nieprzyjemnie, kiedy utknąłem w jaskini, mając nad sobą okołostumetrową skałę. Spanikowałem, ale zrobiliśmy dobry program - wspomina.

KRAINA MIKROBIOMU

Eksperyment prezentowany w Muzeum Nauki wymagał od Mosleya 36-godzinnego postu i zażycia silnych środków przeczyszczających. W dniu wydarzenia połknął kamerę, popijając ją wodą, a następnie zjadł stek wołowy, frytki, jarmuż oraz wypił sok jabłkowy. Publiczność mogła obserwować na wielkim ekranie, jak pokarm przebywa drogę z przełyku do żołądka, a następnie - w jakiej kolejności go opuszcza.

Pierwszy do jelit przedostał się sok, przepustkę do dalszej drogi stosunkowo szybko otrzymały frytki, najdłużej z przetwarzaniem za pomocą kwasu i enzymów żołądek radził sobie z pełnym substancji włóknistych jarmużem. Kamera wpadła do jelit jako ostatnia, co Mosley skwitował z uznaniem: „Pomyślałem, że to oznaka zadziwiającej inteligencji ciała - przecież nie powinniśmy wpuszczać wszędzie kamerzystów".

Po co to wszystko? Po części dla rozrywki widzów i czytelników. Ale jest też poważniejszy cel - zobaczyć jelita od środka. Po ośmiu godzinach od połknięcia kamera przedostała się do najbardziej wyczekiwanego miejsca - jelita grubego, czyli jak mówi Michael Mosley, „krainy legendarnego mikrobiomu". „Mikrobiom w jelitach składa się głównie z bakterii, są tam też jednak grzyby, wirusy i proste, prymitywne zwierzęta, np. pierwotniaki. Razem tworzą cudownie złożony ekosystem. Właśnie te stworzenia najbardziej chciałem poznać" - napisał w książce „Jelita wiedzą lepiej".



DRUGI MÓZG

Michael opowiada, że kiedy na studiach medycznych głównym przedmiotem jego zainteresowań zaczynały być jelita, koledzy patrzyli na niego z niedowierzaniem. Większość z nich zamierzała zostać neurochirurgami albo kardiologami. Mosley uważa jednak, że jelita to obszar wciąż mało zbadany. Nazywa je „drugim mózgiem".

- Istnieje więcej niż jeden system nerwowy - wyjaśnia. - Układ pokarmowy składa się z takich samych neuronów jak te w mózgu, tylko że te pierwsze tworzą cieniutką warstewkę zamiast zbitej kuli w czaszce. Neurony w układzie pokarmowym produkują dokładnie te same neurotransmitery co mózg. Np. 90 proc. serotoniny jest produkowane w jelitach. Neurony w układzie pokarmowym komunikują się z mózgiem za pomocą nerwu błędnego, co można sobie wyobrazić jako superszybką autostradę. Informacje docierają błyskawicznie w obie strony. Istnieją bardzo prymitywne organizmy, których układ nerwowy jest tożsamy z układem pokarmowym. U nas neurony wyewoluowały w stronę wytworzenia mózgu, ale początek był wspólny.

ISTNIEJĄ DOWODY, ŻE TRANSFER KAŁU OD OSOBY ZE ZDROWĄ I RÓŻNORODNĄ FLORĄ BAKTERYJNĄ JELIT MOŻE BYĆ SKUTECZNĄ TERAPIĄ W LECZENIU OTYŁOŚCI

Michael zwija dłoń w pięść - taka byłaby objętość neuronów w układzie pokarmowym, gdyby zbić ją w kulę. To wielkość mózgu kota. - Mikroorganizmy żyjące w naszych jelitach to genialni chemicy - mówi. - Potrafią być jak hakerzy, którzy włamują się do systemu. Umieją tak manipulować środowiskiem, w którym żyją, by wysyłać człowiekowi sygnały, kiedy ma się czuć szczęśliwy, a kiedy przygnębiony. To one sprawiają, że czujesz się głodna lub najedzona.

Michael Mosley jest przekonany, że odpowiednie odżywianie i właściwy styl życia mogą się stać lekarstwem na najpoważniejsze choroby - od otyłości i cukrzycy po depresję. - Sześć lat temu wykonałem badania krwi. Moja pani doktor zadzwoniła do mnie i powiedziała: „Przykro mi, poziom twojego cukru jest za wysoki". Potem powtórzyła testy i zaleciła zażywanie leków.

Zaczął poszukiwać badaczy i centrów naukowych, które mogłyby mu pomóc. Głównie w Stanach Zjednoczonych. W ten sposób trafił na amerykańskiego profesora Marka Mattsona z National Institute of Aging. To on mu zaproponował indywidualny program diety z elementami okresowego poszczenia połączony z ćwiczeniami.

- Pomyślałem: dam szansę tej metodzie. Dzięki niej poziomy cukru i cholesterolu w mojej krwi się unormowały. Cukrzyca typu 2 zniknęła.

Prezenter BBC opublikował serię książek, a wśród nich bestseller promujący metodę okresowego postu w stosunku 5:2. Polega ona na tym, że przez dwa dni w tygodniu ograniczamy liczbę kalorii do 600. Nie należy przez to rozumieć, że przez pozostałe pięć dni możemy się obżerać batonami i chipsami. Warto jeść w sposób zbilansowany, dostarczając tyle kalorii, ile dziennie zaleca się nam zależnie od płci, wieku i stylu życia.

BAKTERIE W DZIEDZICTWIE

Michael Mosley porównuje florę bakteryjną jelit do ekosystemu lasu deszczowego. Im więcej form życia w niej egzystuje, tym lepiej. W naszych jelitach żyją bakterie, z których mamy mnóstwo pożytku, m.in. regulują wagę ciała i pracę układu odpornościowego, chronią przed niepożądanymi najeźdźcami, wytwarzają hormony i inne substancje chemiczne. Mosley nazywa je „starymi przyjaciółmi". Należą do nich m.in. szczepy: *Firmicutes, Bacteroides, Akkermansia, Christensenella, Lactobacillus i Bifidobacterium.*

NIEUSTRASZONY PREZENTER BBC POSTANOWIŁ SPRAWDZIĆ, JAK MIEWAJĄ SIĘ W JEGO JELITACH LARWY TASIEMCA, KTÓRE PARĘ TYGODNI WCZEŚNIEJ POŁKNĄŁ NA WŁASNE ŻYCZENIE

Niestety, nasi „starzy przyjaciele", którzy ewoluowali razem z nami, są zagrożeni wyginięciem, podobnie jak wiele gatunków zwierząt na Ziemi. Powodami są przede wszystkim masowe przetwarzanie żywności oraz nadużywanie antybiotykoterapii. Skąd o tym wiemy? - Mamy dowody w postaci badań nad kałem małych dzieci na całym świecie. Istnieją gatunki zbawiennych dla nas bakterii, których populacje stopniowo maleją. Problem polega na tym, że kiedy już raz się ich pozbędziemy, trudno je zastąpić - mówi Michael Mosley.

A skąd w ogóle bierze się flora jelitowa? Przede wszystkim otrzymujemy ją w prezencie od naszych mam podczas naturalnego porodu. Noworodek, przychodząc na świat drogą waginalną, łyka pewną ilość kału i wód płodowych zasiedlonych przez dobre bakterie. Pozostałe otrzymujemy wraz z mlekiem matki - odkryto, że znajdują się w nim składniki służące odżywianiu nie tyle dziecka, ile flory bakteryjnej w jego jelitach. - Przeprowadzono badania dowodzące, że dzieci, które przyszły na świat drogą cesarskiego cięcia, mają większą skłonność do otyłości i chorób alergicznych. Wielu lekarzy obawia się, że cesarskie cięcie jest w dzisiejszych czasach stosowane częściej, niż to konieczne - mówi Michael Mosley. Aby rozwiązać ten problem, dla dzieci urodzonych metodą cesarskiego cięcia wymyślono metodę tak zwanego zasiewu pochwowego polegającą na pobraniu materiału z pochwy i odbytu matki, a następnie wtarciu go w usta, oczy i twarz noworodka zaraz po zabiegu.

Gdy krzywię się, słysząc te słowa, mój rozmówca wyraża zrozumienie. Zasiew pochwowy ma swoich zwolenników, ale i przeciwników. Nigdy nie wiadomo, jakie szkodliwe drobnoustroje możemy bezwiednie wetrzeć w twarz dziecka. Flora jelitowa matki może zawierać również niebezpieczne dla człowieka bakterie. Zatem ostrożnie.

100 DOLCÓW ZA STOLEC

Istnieją jednak dowody, że transfer kału od osoby ze zdrową i różnorodną florą bakteryjną jelit może być skuteczną terapią w leczeniu otyłości. W USA zdrowi dawcy kału dostają za swoją usługę 100 dolarów. Całkiem nieźle, jak za wysiłek wypróżnienia. Przeprowadzone badania na myszach dowodzą, że otyłe zwierzęta zyskiwały szczupłą sylwetkę po przeszczepie kału myszy bez nadwagi. Pamiętajmy jednak, że to, co sprawdza się u innych gatunków, nie zawsze działa na ludzi.

- Dowiedziono, że przeszczep kału przynosi spektakularne skutki w przypadku zatrucia bakterią *Clostridium difficile*. Ta choroba zabija rocznie 20 tys. ludzi w Stanach i kilka tysięcy w Wielkiej Brytanii. Dotychczasową metodą była antybiotykoterapia, tyle że *Clostridium difficile* to wróg niezwykle odporny na antybiotyki, które zabijają z kolei wiele korzystnych dla nas bakterii. Trudno się go pozbyć, a cierpiący na tę chorobę pacjenci większość życia spędzają na sedesie - mówi Mosley. Zaletą zabiegu przeszczepu jest jego szybka skuteczność i brak konieczności zażywania leków immunosupresyjnych. Nie róbcie jednak tego sami w domu!

Jeśli z kolei urodziliśmy się metodą cesarskiego cięcia, a matki nie mogły karmić nas piersią, nie ma jeszcze powodu do załamywania rąk. Zawsze można zmienić styl życia i mądrzej się odżywiać. To zaleca Michael Mosley w książce „Jelita wiedzą lepiej", zawierającej wiele porad i zdrowych przepisów.

JEDZ TO, CO JADŁY NASZE BABCIE!

Autor uważa, że najzdrowszą dietą świata jest dieta śródziemnomorska obfitująca w różnorodne warzywa, oliwę, tłu-

Warto wiedzieć
Jednym z czynników zapewniających prawidłową pracę jelit jest kwas masłowy, który m.in. korzystnie wpływa na ich mikroflorę, działa przeciwzapalnie, stymuluje regenerację i gojenie, wspomaga przemianę materii, hamuje rozwój komórek nowotworowych. Do swojej diety powinny go włączyć nie tylko osoby cierpiące na choroby jelit, ale także starsze oraz zmagające się z biegunkami. Jego źródłem jest choćby świeże mleko, karczochy, masło ghee i... mniszek lekarski. Można się też wspomóc gotowymi preparatami zawierającymi ten kwas.

ste ryby, sery (tutaj ostrożność muszą zachować osoby z nietolerancją laktozy), orzechy.

Sam nie stroni od czerwonego wina, które jego zdaniem zawiera korzystne dla nas polifenole, ani czerwonego mięsa. Zastrzega jednak, że spożycie jednego i drugiego powinno być umiarkowane i nie przekraczać zalecanych dawek.

Złą wiadomość ma natomiast dla wielbicieli kiełbasek, szynki i salami - te, niestety, zawierają bardzo niekorzystne dla zdrowia nitraty.

Co jeszcze dołączyć do diety śródziemnomorskiej, jeśli chcemy dopieścić jelita? Zawsze można się posiłkować kapsułkami z tranem i probiotykami, byle pochodziły ze sprawdzonego źródła (wskazówki, czym się kierować w wyborze suplementów, znajdują się na stronie Mosleya - Cleverguts.com). Dopełnieniem diety zdaniem autora jest jednak coś jeszcze - mianowicie pokarm, który my, Słowianie, znamy od stuleci. Chodzi o fermentowane jedzenie. Autor książki „Jelita wiedzą lepiej" jest gorącym zwolennikiem kefirów i produkowanego w domu pełnotłustego jogurtu. Zapewnia, że jest wielbicielem polskiej kuchni, a od swoich przyjaciół znad Wisły nauczył się kisić kapustę i ogórki. Razem z żoną, która również jest lekarką, w posiadłości pod Londynem własnoręcznie kiszą warzywa i zajadają się nimi ze smakiem. Radzą, by nie kupować w hipermarkecie kiszonej kapusty zapakowanej w folię. Prawdopodobnie została poddana pasteryzacji, co oznacza, że wszystkie zbawienne dla naszych jelit bakterie dawno zginęły.

- Co roku próbuję kisić ogórki i przynajmniej połowa mi gnije - przyznaję ze wstydem.

- Cóż, chyba nie powinienem cię uczyć, jak to robić - mówi ze śmiechem Mosley. - Ale w razie czego zajrzyj na moją stronę internetową. Piszę tam, jak uniknąć najpowszechniejszych problemów w procesie fermentacji żywności.

EPILOG

Goście Muzeum Nauki w Londynie nie byli świadkami finalnego etapu wędrówki kamery przez przewód pokarmowy Michaela Mosleya. W godzinach wieczornych muzeum zamknięto. Widzowie udali się do domów, a Michael - do toalety. „Podróż od moich ust do muszli klozetowej zajęła kamerze w sumie około 20 godzin. To dość dobry wynik, bo typowy czas pasażu pokarmu (czyli czas od zjedzenia do wydalenia) to - jak podaje Mayo Clinic - zwykle raczej 40 godzin" - podsumował w swojej książce Michael Mosley.◢

Michael Mosley „Jelita wiedzą lepiej. Jak zrewolucjonizować sposób odżywiania i zmienić od wewnątrz swoje ciało", przełożyła Aleksandra Żak, wyd. Otwarte, Kraków 2018

REKLAMA





KIEDY KARMISZ SWOJEGO ZWIERZAKA, NIE DAJESZ MU NIEWŁAŚCIWEGO POKARMU, BO WIESZ, ŻE NATYCHMIAST SIĘ ROZCHORUJE. CZY NAPRAWDĘ SĄDZISZ, ŻE TAK BARDZO RÓŻNISZ SIĘ OD ZWIERZĄT?

ROZMOWY KUCHENNE

Z Liną Nertby Aurell i Mią Clase*,
autorkami książki „Food Pharmacy",
ROZMAWIAŁA Malwina Wapińska-Piotrowicz

Jedna z was realizowała się w biznesie, druga – w agencji reklamowej. I nagle obie rzuciłyście pracę, by prowadzić blog o odżywianiu flory jelitowej. Skąd ten pomysł?

MIA: Znamy się i przyjaźnimy od dzieciństwa. Jako dorosłe kobiety obie w tym samym czasie straciłyśmy bardzo bliskie nam osoby. Ja mamę, a Lina siostrę swojej mamy. Przyczyną był rak. Na nowotwór zmarł także ojciec naszego najbliższego przyjaciela. Wszyscy troje odeszli w ciągu jednego roku, a żadne z nich nie miało nawet 65 lat. To były dla nas trzy wielkie traumy. Zdałyśmy sobie sprawę, jakie śmiertelne żniwo zbierają nowotwory.

Poczułyście strach o własne zdrowie?

LINA: Nie tylko o własne. Kiedy zostałyśmy matkami, uświadomiłyśmy sobie, że nie jesteśmy wieczne, a ponosimy odpowiedzialność za życie naszych dzieci. Zaczęłyśmy obsesyjnie googlować różne choroby i ich objawy. Wszędzie szukałyśmy informacji o tym, jak podnieść jakość swojego życia, co robić, żeby je wydłużyć i uniknąć ciężkich schorzeń.

A potem poznałyście prof. Stiga Bengmarka, który stał się waszym medycznym guru.

MIA: W tym roku profesor skończy 89 lat i jest najlepszym ambasadorem wiedzy o florze bakteryjnej jelit. Jest okazem zdrowia i ma więcej energii od nas obu. Zaczęło się od tego, że odwiedziłyśmy go w jego domu na południu Szwecji. Wiedziałyśmy, że jako pracownik naukowy Uniwersytetu w Lund i dyrektor tamtejszej kliniki chirurgicznej prowadził swoje badania przez blisko 25 lat. Ma wiedzę o tym, jak jedzenie wpływa na ludzkie ciało i zdrowie. To on nam powiedział, że 8 proc. systemu odpornościowego znajduje się we florze jelitowej. I że flora jelitowa jest jednym z kluczy do długiego i zdrowego życia.

LINA: Profesor twierdzi, że styl życia jest nawet ważniejszy niż to, co odziedziczyliśmy w genach. To fascynujące.

Nie musimy się zatem martwić, że grozi nam nowotwór tylko dlatego, że zachorował na niego ktoś z naszej rodziny?

LINA: Absolutnie nie. Uważa się, że nawet 30-35 typów nowotworów ma związek z tym, co jemy. Co więcej, chory, zmieniając styl odżywiania, spożywając jak najwięcej pokarmów z witaminami, antyoksydantami, minerałami i dobrymi tłuszczami, w znaczny sposób może poprawić swoje rokowania.

Teoria prof. Bengmarka jest rewolucyjna?

LINA: Tak, bo jeszcze nie tak dawno przyszłych lekarzy uczono, że w jelitach żyją miliardy bakterii, ale nie wiedziano wiele więcej na ten temat. Teraz się okazało, że te bakterie mają ogromny wpływ na nasze zdrowie - i pozytywny, i negatywny. Możemy wybrać, czy chcemy karmić dobre, czy złe bakterie. Nie tylko odżywiając się w odpowiedni sposób, ale też wybierając określony styl życia - będąc w ruchu, śpiąc dostateczną liczbę godzin itd. Byłyśmy zdeterminowane, aby uczynić nasze dobre bakterie szczęśliwymi!

Przekonujecie, że na wiele dolegliwości nie trzeba zażywać leków. Lekarstwem często okazuje się odpowiednie żywienie.

LINA: W Szwecji, kiedy studiujesz medycynę, nie uczysz się prawie niczego o wpływie jedzenia na zdrowie. Ale już na weterynarii właściwie połowę nauki poświęca się temu, co zwierzę je. Jeśli karmisz zwierzęta - a sama mam psa i konie - nigdy

nie dajesz im niewłaściwego pokarmu, bo zdajesz sobie sprawę, że natychmiast się rozchorują. Czy naprawdę sądzimy, że tak bardzo różnimy się od zwierząt?

MIA: Podobnie nie podlewasz kwiatów coca-colą. Podlewasz je wodą i robisz to bez zbędnych wątpliwości. Dlaczego więc dziś, w 2018 roku, wciąż podważamy sensowność jedzenia tego, co dla nas dobre, kiedy cały czas rośnie poziom otyłości i przewlekłych chorób?

Możliwość wybierania tego, co jemy, to z perspektywy historii ludzkości komfort. Nasze babcie, które żyły w czasie wojny lub kryzysu, nie mogły grymasić, że to, co znalazło się na ich talerzu, jest niezdrowe.

MIA: Tak, ale przynajmniej same gotowały. Nie korzystały z półproduktów ani przetworzonego jedzenia. To wielka różnica.

LINA: Na przykład teraz spożywamy nieporównanie więcej cukru niż 50 lat temu. W ogóle jemy za dużo. Uczestniczyłam w spotkaniu najwybitniejszych specjalistów od żywienia w Szwecji. Powiedzieli mi, że gdy w 1974 roku stworzono piramidę racjonalnego żywienia, nie wzięto w niej pod uwagę pustych kalorii. Napisano tylko notkę, że w porządku jest od czasu do czasu zjeść ciastko. Dziś wiemy, że ktoś, kto żywiłby się według zaleceń tej piramidy, zyskałby rocznie 272 kg z pustych kalorii!

Jemy więcej, a to, co spożywamy, i tak nie zapewnia nam odpowiednich składników odżywczych. To ciężar dla naszych organizmów.

Każdego dnia wielu ludzi dostarcza sobie zbyt wielu szkodliwych substancji. Nie możesz przejeść się sałatką ze świeżych warzyw, bo organizm da ci o tym znać. Ale kiedy pijesz napoje z dużą ilością cukru, twoje ciało nie czuje, kiedy ma dość. Mimo że jest w tym tak dużo kalorii, organizm domaga się więcej.

Piszecie, że wielu z nas grozi przewlekłe zapalenie jelit, które ma poważne konsekwencje. Jak poznać, że na nie cierpimy?

LINA: Żeby klinicznie potwierdzić stan zapalny, potrzebna jest dość złożona diagnostyka. Jest jednak wiele symptomów wskazujących na to, że w jelitach mogło dojść do zapalenia. Niektóre są niepozorne, np. nieuzasadnione zmęczenie, suche oczy, wypadające włosy, wysypki, wypryski. Inne, jak bezsenność, nieregularne miesiączki, częste infekcje czy nawroty depresji, są poważnymi chorobami.

MIA: Większość z nas nie ma jeszcze chronicznego zapalenia, ale mocno podwyższony poziom ryzyka. To pierwszy stopień do rozwinięcia się przewlekłego stanu zapalnego, a ten prowadzi do wielu ciężkich chorób.

Jakich na przykład?

MIA: Obecne badania wskazują, że chroniczne zapalenie jelit może leżeć u podstaw nawet tak poważnych schorzeń, jak nowotwory, cukrzyca typu 2 czy choroba Alzheimera.

Załóżmy, że przez ostatnie dziesięć lat objadałam się frytkami i pizzą, popijając je hektolitrami słodzonych napojów gazowanych. Czy mogę coś zrobić, by odwrócić procesy, które zaszły w moich jelitach?

MIA: Możesz zrobić bardzo dużo. Badania pokazały, że nawet ludzie chorzy mogą z powodzeniem zmienić swoją prognozę na lepszą, jeśli zaczną jeść zdrowo. Dowiedziono również, że flora bakteryjna zaczyna się zmieniać w ciągu zaledwie kilku dni, jeśli wprowadzisz zdrową dietę.

LINA: Nigdy nie jest za późno. A im jesteśmy starsi, tym większa procentowa korzyść, którą odnosimy, zmieniając dietę. W każdym wieku można wydłużyć swoje życie.

Z waszej książki dowiadujemy się, że produkty, które zbawiennie wpływają na florę jelitową, to m.in. kurkuma, cynamon, goździki, awokado, sorgo.

LINA: I zielone liście. To jeden z najzdrowszych pokarmów i najlepsze źródło błonnika, który kochają dobre bakterie w naszych jelitach. Najlepsza i najłatwiejsza zmiana, którą każdy może wprowadzić, to dodawanie do wszystkiego zielonych warzyw. Najprostszym sposobem jest zrobienie z nich smoothie.

A nie łatwiej przyjmować błonnik w postaci suplementu?

LINA: Uważamy, że najlepszym źródłem błonnika są warzywa. Razem z nimi dostarczasz antyoksydanty i minerały, których nie zyskasz, stosując błonnik w postaci suplementu. Staramy się zawsze jeść na tyle naturalnie, na ile to możliwe.

Jakie efekty zmiany filozofii żywienia obserwujecie u siebie dzisiaj?

LINA: Czujemy się znacznie silniejsze, jesteśmy dużo zdrowsze. Przedtem w sezonie zimowym przechodziłyśmy przynajmniej kilka infekcji - od przeziębienia i zapalenia gardła po grypę. Odkąd zmieniłyśmy myślenie o odżywianiu, nie chorujemy. A mamy małe dzieci i zmagamy się ze stresującymi pra-

WYDAJEMY FORTUNĘ NA DROGIE KREMY, A SPOSOBEM NA TO, ŻEBY STARZEĆ SIĘ WOLNIEJ I ŁADNIEJ, OKAZUJE SIĘ ROBIENIE DŁUŻSZYCH PRZERW W JEDZENIU W CIĄGU DOBY

SHOT POWITALNY WEDŁUG „FOOD PHARMACY"

Z ręką na sercu - przez lata wypiłyśmy swoje, ale nigdy nie próbowałyśmy shotów, które smakowały jak ten. Skomponował go profesor Stig Bengmark, który sam raczy się nim codziennie.

1 SZKLANKA

*** 100 ML DOWOLNEGO SOKU (MOŻESZ WYBRAĆ WODĘ, JEŚLI JESTEŚ HARDCOROWCEM)**

*** 1 ŁYŻKA MIELONEJ KURKUMY**

*** 1/4 ŁYŻECZKI MIELONEGO CZARNEGO PIEPRZU**

*** 1 ŁYŻECZKA MIELONEGO CYNAMONU**

*** SZCZYPTA MIELONYCH GOŹDZIKÓW**

*** 1 ŁYŻKA OCTU JABŁKOWEGO**

*** 1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIWEK**

*** 1 ŁYŻKA SOKU Z CYTRYNY**

Wymieszaj i pij 1-2 razy dziennie. Na zdrowie!
Organizm może mieć trudności z przetworzeniem kurkumy, dlatego shot dobrze jest pić z mielonym czarnym pieprzem, chili lub pieprzem cayenne, które pobudzają trawienie.

cami. Dzięki zdrowemu odżywaniu mamy szansę podołać wszystkiemu, co mamy do zrobienia.

Dla większości ludzi podstawą posiłku jest mięso. Na drugim miejscu znajdują się węglowodany w postaci ryżu, ziemniaków czy makaronu. Warzywa często są mizernym dodatkiem. Wy przekonujecie, że proporcje powinny być odwrotne.

LINA: Jeśli lubisz mięso, możesz zacząć od dodawania do niego większej ilości warzyw.

MIA: Najlepiej zacząć posiłek od jedzenia warzyw, a potem zdecydować, czy chce się dokończyć porcję mięsa, czy nie.

LINA: Kiedyś uwielbiałam mięso i jadłam je w każdym posiłku. Nadal je lubię, ale bardzo ograniczyłam jego spożycie, bo po zjedzeniu mięsa czuję się zmęczona. Wiem, że dzieje się tak, bo jest ono trudne do strawienia dla organizmu.

MIA: Ja musiałam się położyć na pół godziny, żeby to wszystko strawić.

Dlaczego doradzacie czytelnikom, by zrezygnowali ze śniadań? Dietetycy mówią, że to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

MIA: Nie chodzi o to, by pomijać śniadania, ale o to, żeby nie jeść non stop. Jeśli nie możesz obyć się bez śniadań, jedz je, ale kolację zaplanuj wtedy wcześniej niż dotychczas.

Dlaczego to takie ważne?

MIA: Wielogodzinna przerwa między ostatnim posiłkiem danego dnia a pierwszym następnego jest dla naszych organów zbawienna, bo pozwala im odpocząć.

My kierujemy się zasadą „16-8", czyli 16 godzin na dobę pościmy, a przez osiem jemy.

LINA: Wiele kobiet martwi się tym, jak powstrzymać procesy starzenia się. Wydajemy fortunę na drogie kremy, a sposobem na to, żeby starzeć się wolniej i ładniej, okazuje się robienie dłuższych przerw w jedzeniu w ciągu doby. Im częściej zmuszamy swoje organy do pracy, tym bardziej je eksploatujemy. Nikt nie ma siły pracować 24 godziny na dobę, z naszymi narządami jest identycznie.

Odmawiamy sobie śniadania dwa-trzy razy w tygodniu. Dziś zamiast niego wypiłam dwie kawy. Niedługo czas na lunch i bardzo na niego czekam, bo jestem naprawdę głodna.

Zalecacie, by jeść jak najwięcej warzyw. Sprawa nie jest prosta, bo to, co jest w sklepach, często jest napompowane chemią. Ktoś może powiedzieć, że nie stać go na warzywa z ekologicznych upraw.

MIA: Dlatego ważne jest, by zdrowe odżywianie podnieść jako kwestię polityczną. Dziś taniej jest kupić biały chleb i przetworzone jedzenie z toną cukru. To uzależnia. Jeśli zaczniesz to jadać, trudno się odzwyczaić. A skoro tak jest taniej, po co zawracać sobie głowę kupowaniem droższych produktów, które nasze dzieci i tak uznają za niedobre.

LINA: Jednym z narzędzi walki z takim stanem rzeczy są podatki. Dlaczego na przykład nie obłożyć dużymi podatkami producentów szkodliwego jedzenia, tego, które powoduje zwiększenie nakładów na opiekę medyczną? Z kolei zdrowe jedzenie uczynić tańszym. I odciążyć publiczną służbę zdrowia.

Ludziom się wydaje, że wszyscy jedzą niezdrowo, i czują się usprawiedliwieni. Ale przewlekłe choroby spowodowane nieprawidłowym żywieniem rozwijają się w naszej części świata na taką skalę, że pora zadać pytanie, jak długo rządy będą w stanie ponosić koszty publicznej służby zdrowia.

Chorują już nawet dzieci, które w przyszłości będą może potrzebowały leczenia do końca życia. To wyzwanie dla każdego rządu, by podnosić świadomość i robić, co się da, aby promować zdrowe odżywianie. ◢

**Nina Nertby Aurell i Mia Clase „Food Pharmacy. Opowieść o jelitach i dobrych bakteriach zalecana wszystkim, którzy chcą trafić przez żołądek do... zdrowego życia. Tej książki nie da się przedawkować!", przeł. Justyna Högström, wyd. Otwarte*

MIELONY, SPALONY!

CZY WSPÓŁCZEŚNIE MIĘSO JEST NAM POTRZEBNE W DIECIE? AUTORKA KSIĄŻKI „MIĘSOHOLICY" UWAŻA, ŻE JEST WRĘCZ SZKODLIWE - ZWIĘKSZA RYZYKO RAKA, ZAWAŁU SERCA I CUKRZYCY

TEKST Malwina Wapińska-Piotrowicz



W latach 80. Polki uzbrojone w siatki i kartki żywnościowe mężnie wyruszały na miasto w poszukiwaniu kawałka salcesonu, łopatki wieprzowej lub pęta kiełbasy. Mięso było wówczas łupem, a zakupy - polowaniem. Zdobycie marnego kawałka wieprzowiny wymagało nakładów finansowych, czasu, wytrzymałości fizycznej i sprytu. Mimo to schabowe, mielone, bitki wołowe, kotlety pożarskie i gołąbki były obowiązkowymi elementami codziennej diety w czasach PRL-u.

Marta Zaraska, polska dziennikarka mieszkająca we Francji, w książce „Mięsoholicy. 2,5 miliona lat mięsożerczej obsesji człowieka" wspomina czasy dzieciństwa w Polsce i zastanawia się, co tak silnie motywowało kobiety do wielogodzinnego wystawania w kolejkach w sklepach mięsnych.

- Tradycyjna polska kuchnia zwykłych ludzi, nie arystokracji, bazowała na kaszy, fasoli, grzybach i kapuście. To była zdrowa dieta - tłumaczy mi podczas spotkania. - Gdyby w PRL-u tak gotowano, nie trzeba by wystawać w kolejkach. Wiele Polek, które pamiętają czasy komuny, odpowiedziałoby na to, że gospodyni, która podawałaby wówczas rodzinie dania wegetariańskie zamiast mięsnych, mogłaby zostać uznana za złą żonę i matkę. Panowało przekonanie, że o ile kobieta może od czasu do czasu zadowolić się racuchami z jabłkami lub naleśnikami z serem, o tyle mężczyzny nie nasyci posiłek bez mięsa. Mając jeszcze w pamięci czasy głodu i wojny, ludzie mocno wierzyli, że tylko białko zwierzęce jest w stanie zapewnić siłę i prawidłowy rozwój dzieciom.

WEGETARIANKI ŻYJĄ O SZEŚĆ LAT DŁUŻEJ

Minęły prawie trzy dekady, mamy nieograniczony dostęp do żywności. Czy współcześnie mięso jest nam potrzebne do prawidłowego odżywiania?

Marta Zaraska, powołując się na badania licznych naukowców, przekonuje, że nie. Nowotwory, zawały serca, cukrzyca to choroby, które według autorki w większym stopniu zagrażają osobom, w których diecie dominuje mięso, niż wegetarianom. W swojej książce Zaraska odnosi się do badań przeprowadzonych na Adwentystach Dnia Siódmego w Stanach Zjednoczonych. Okazali się oni grupą wyjątkowo miarodajną, bo styl życia, jaki wiedli, był podobny. Jedyna różnica polegała na tym, że część członków tej grupy wyznaniowej zdecydowała się przejść na wegetarianizm z przyczyn religijnych, a część nie. Porównano stan zdrowia i średnią długość życia adwentystów wegetarian i tych, którzy pozostali przy diecie mięsnej. Wyniki były szokujące. W badanej grupie kobiety, które przeszły na wegetarianizm, żyły średnio o sześć lat dłużej niż te, które spożywały mięso. Wśród mężczyzn różnica wynosiła aż dziewięć lat!

Jak można przeczytać we wstępie do „Mięsoholików", „duże spożycie czerwonego mięsa i przetworzonego drobiu zwiększa ryzyko cukrzycy - o 43 proc. u mężczyzn i o 30 proc. u kobiet. Według jednego z często cytowanych badań przeprowadzonego na ponad 120 tys. osób znaczna konsumpcja czerwonego mięsa ma związek ze zwiększonym ryzykiem śmierci w wyniku chorób układu krążenie i raka".

Rakotwórcze właściwości mięsa to fakt przyjęty przez Światową Organizację Zdrowia w 2015 roku. - Nie jest w pełni jasne, co w mięsie przyczynia się do rozwoju nowotworów. Na pewno sprzyja temu masowa produkcja, w której mięso faszeruje się hormonami i antybiotykami. Do przetworów mięsnych wstrzykiwane są bardzo szkodliwe nitraty. Ale prawdopodobnie rakotwórcze jest również naturalnie występujące w mięsie żelazo hemowe, które różni się od żelaza obecnego w warzywach - tłumaczy Marta Zaraska.

Jeśli do ograniczenia spożycia mięsa nie przekona nas dbałość o własne zdrowie, pozostaje jeszcze troska o środowisko naturalne. Co schabowy może mieć wspólnego z dobrem planety? Nie wszyscy jesteśmy świadomi tego, że gigantyczny przemysł związany z masową produkcją mięsa wyrządza środowisku ogromne straty. „Media alarmowały już nieraz, że każdy burger ma taki sam wpływ na globalne ocieplenie jak przejechanie zwykłym samochodem ponad 500 km. Uzyskanie jednej kalorii z białka zwierzęcego uwalnia do atmosfery 11 razy więcej dwutlenku węgla niż uzyskanie tejże kalorii z rośliny. Na skutek jedzenia mięsa powstaje 22 proc. wszystkich wytworzonych gazów cieplarnianych - dla porównania: lotnictwo jest odpowiedzialne zaledwie za 2 proc. takich gazów. To poważna sprawa. Według niektórych najnowszych obliczeń globalne ocieplenie może do końca obecnego stulecia doprowadzić do wzrostu poziomu mórz i oceanów od pięciu do nawet dziewięciu metrów, co spowodowałoby zalanie takich miast jak Nowy Jork czy Szanghaj" - czytamy w „Mięsoholikach".

Autorka dodaje, że teoretycznie mogłoby się wydawać, iż zbiorowe ograniczenie spożycia mięsa jest jednym z najprostszych i najmniej kosztownych sposobów na zapobieżenie globalnemu ociepleniu. W teorii to proste, lecz w praktyce - bardzo trudne, bo ludzie nie chcą przestać jeść mięsa.

JAK STALIŚMY SIĘ LUDŹMI

Dlaczego mimo zdroworozsądkowych wskazań większość z nas nie jest w stanie pożegnać się z białkiem zwierzęcym? Książka Marty Zaraski okazuje się fascynującą podróżą w czasie i przestrzeni w poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie. Czyżby to ewolucja uczyniła nas mięsożercami?

Nie ma powodu, by tak sądzić, skoro nasi najbliżsi kuzyni wśród naczelnych bez problemu obywają się bez białka zwierzęcego. Prawdą jest jednak, że to zmiana diety na mięsną 2,5 mln lat temu sprawiła, iż naszym przodkom mogły wyewoluować mózgi, czyniąc z nich *Homo sapiens sapiens*. Na afrykańskiej sawannie, gdzie podstawowym celem człowieka było przeżycie, mięso okazywało się pokarmem idealnym. Bogate w białko i tłuszcz syciło na długo i dawało duży zapas energii.

Jest jednak drobne ale: to, co było dobre dla naszych przodków, wcale nie musi być dobre dla człowieka żyjącego w świecie współczesnym.

- Aby mogły nam urosnąć mózgi, potrzebowaliśmy wysoko odżywczego pokarmu, który miałby dużo kalorii, dużo białka i witamin. Zamiast mięsa tę samą funkcję mogłyby spełnić fasola z ryżem, ciemny chleb z masłem orzechowym, tofu lub kasza gryczana. Ale nasi przodkowie do takich produktów nie mieli dostępu. Mieli do wyboru trawę, liście, owoce. Na tym tle mięso było niezmiernie wartościowym jedzeniem - mówi moja rozmówczyni.

Przez wieki było ono bezcennym źródłem składników odżywczych. Przeciętny mieszkaniec średniowiecznej Europy spożywał średnio trzy gramy mięsa dziennie. Zaraska: „Nie pochodzę z arystokracji, więc moi przodkowie, którzy przed wiekami mieszkali na wsi, nie martwili się, czy zachorują na cukrzycę lub raka, ale czy przeżyją najbliższy miesiąc. Dziś zmartwieniem mieszkańców Europy Zachodniej nie jest na szczęście to, czy starczy im jedzenia na zimę. Wraz ze wzrostem jakości życia możemy zacząć myśleć, jaki wpływ to, co spożywamy, ma na nasze zdrowie".

JEŚLI DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE NIE PRZEKONA NAS DO OGRANICZENIA SPOŻYCIA MIĘSA, POZOSTAJE TROSKA O ŚRODOWISKO NATURALNE. CO SCHABOWY MOŻE MIEĆ WSPÓLNEGO Z DOBREM PLANETY?

Istnieją szkoły, które próbują nas przekonywać, że najzdrowsza jest dla nas dieta, którą stosowali nasi praprzodkowie w paleolicie. Zdaniem Marty Zaraski to nieprawda: - Pamiętajmy, że nasi przodkowie umieli pięknie się adaptować. Ludzie zaczęli jeść mięso, bo przed ponad dwoma milionami lat w Afryce zmienił się klimat. Stało się bardziej gorąco i sucho. Wiele owoców, którymi się żywiono, przestało być dostępnych. Na sawannie pojawiło się więcej zwierząt, które żywiły się trawą. Współcześnie klimat znów się zmienia, dlatego może nie powinniśmy trwać przy starych przyzwyczajeniach, tylko się adaptować.

SAMIEC ALFA KONTRA WEGETARIANIN

Czy w mięsie znajdują się składniki, które działają uzależniająco? Autorka mówi o setkach substancji uwalniających się w tzw. reakcji Maillarda, która zachodzi podczas smażenia i grillowania mięsa. Naukowcy dowiedli, że ewolucja przystosowała nas do tego, by smak mięsa powstały w wyniku obróbki cieplnej wydawał nam się szczególnie atrakcyjny. Dowiedziono również, że białko zwierzęce jest idealnym źródłem umami, czyli smaku, który Azjaci określają jako „pyszny".

Ale nie tylko walory smakowe mięsa sprawiają, że jesteśmy do niego przywiązani. Z książki dowiadujemy się także, iż zdobywanie pokarmu zwierzęcego było kiedyś kluczowym elementem kształtowania hierarchii w plemionach i organizacji życia społecznego. W dawnych społecznościach to samiec alfa kierował polowaniem, zapewniał współplemieńcom wyżywienie i decydował, kto dostanie lepsze, a kto gorsze porcje mięsa. Dostęp do mięsa dawał władzę i był wyznacznikiem męskości.

Skutki takiego porządku obserwujemy do dziś. Wystarczy przypomnieć sobie kontrowersyjną wypowiedź ministra Waszczykowskiego o tym, że świat złożony z wegetarian i rowerzystów ma niewiele wspólnego z tradycyjnymi polskimi wartościami. Słowa polityka pokazały, że w powszechnej opinii niejedzenie mięsa jest postrzegane jako rodzaj ideologii o podłożu politycznym. Oto z jednej strony mamy zniewieściałych wegetarian o poglądach lewicowych, z drugiej - prawdziwych Polaków katolików lubiących mięso.

- To przykre, kiedy dietę miesza się z polityką i poglądami religijnymi - mówi Marta Zaraska. Powinno być to kwestią nie ideologii, ale zdrowego rozsądku. W kwestii diety nie należy wymagać od nikogo radykalizmu ani podejścia na zasadzie „wszystko albo nic". - Gdyby zrezygnować z jedzenia mięsa choćby raz w tygodniu, efekty dla poprawy naszego zdrowia i stanu planety byłyby kolosalne. Zacznijmy od bezmięsnej kolacji w poniedziałki albo bezmięsnego lunchu w środę - zachęca.

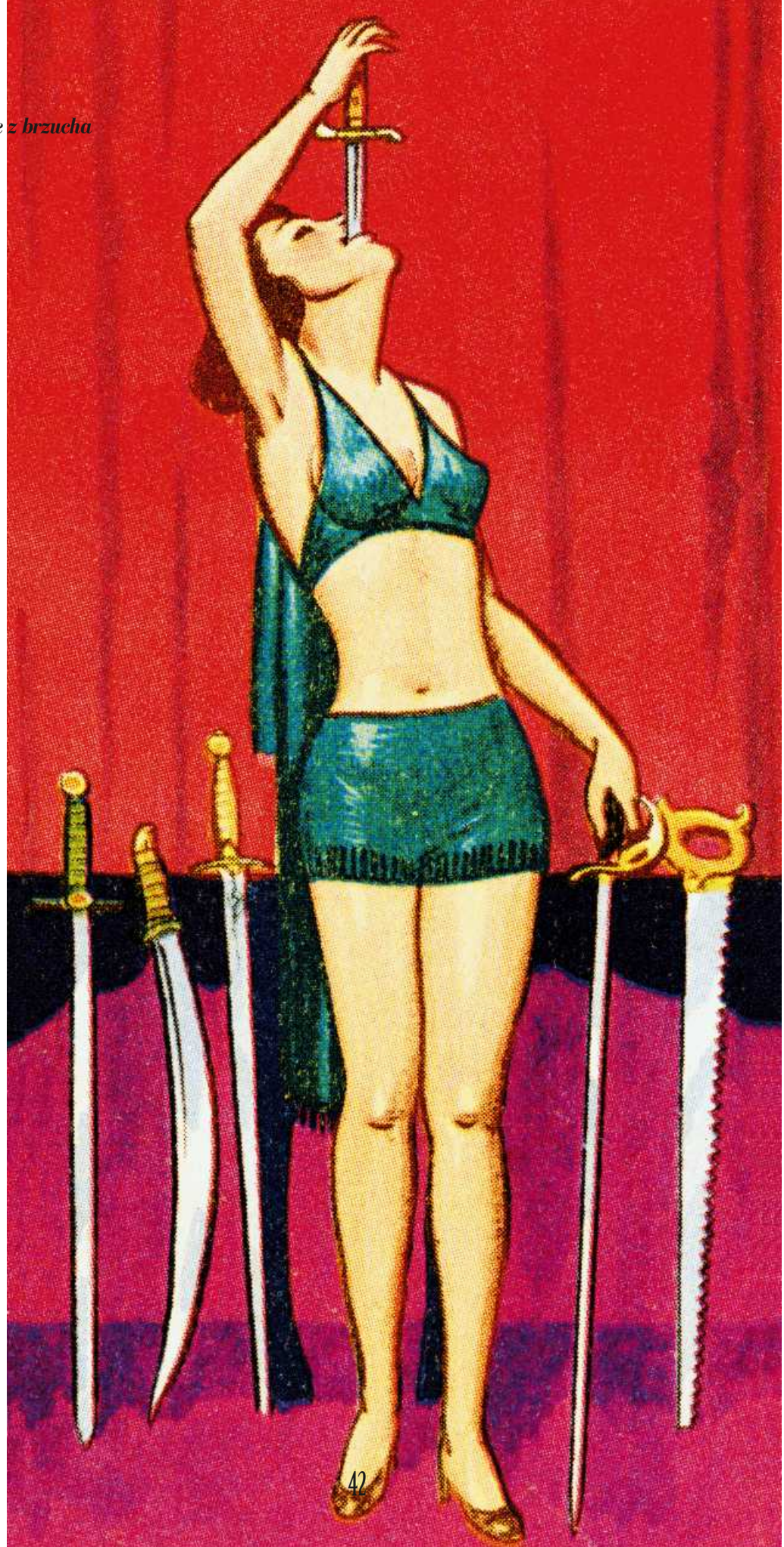
To ważne, tym bardziej że spożycie białka zwierzęcego rośnie obecnie na potęgę w Chinach i Indiach, gdzie tradycyjna kuchnia była wegetariańska. Młodzi aspirujący do awansu społecznego przyjmują zachodni styl życia, odrzucając kultywowaną przez ich rodziców i dziadków dietę roślinną. Autorka przytacza alarmujące dane: „W Chinach do 2030 roku pożartych zostanie o 22 050 tys. ton wieprzowiny więcej w porównaniu z rokiem 2000 - w przybliżeniu tyle, ile waży 100 tys. w pełni załadowanych boeingów 787-8 Dreamliner. Rosnący apetyt na mięso w Azji, gdzie w samych tylko Indiach i Chinach żyje ponad 2,5 mld ludzi, oznacza kłopoty nie tylko dla zwierząt, ale również dla stanu zdrowia mieszkańców tego kontynentu oraz całej naszej planety".

Czy świat jest w stanie powstrzymać swą obsesję na punkcie mięsa? Marta Zaraska jest optymistką. „Mieszkańcy Azji uzależnili się od mięsa, bo chcieli być tacy jak Amerykanie i Europejczycy. Dlatego mamy moralny obowiązek, by pokazywać, że zmądrzeliśmy i zaczynamy żyć inaczej" - przekonuje.

MAGAZYN


WYDANIE SPECJALNE
wysokie obcasy
KOBIETY
NIEPODLEGŁOŚCI
LISTOPAD 2018,
nr 10, INDEKS 410837
cena 11,99 zł (w tym 8% VAT)
Wydanie specjalne Wysokich Obcasów
Z TYM NUMEREM
PREZENT
prenumerata cyfrowa
WYSOKICH OBCASÓW
21
KOBIET, KTÓRE ZMIENIŁY LOSY POLSKI
DANUTA SZAFLARSKA ▶
ALEKSANDRA PIŁSUDSKA
ZOFIA NAŁKOWSKA
MARIA KOMORNICKA
MARIA MOCZYDŁOWSKA
GABRIELA BALICKA
ZOFIA SOKOLNICKA ▶
IRENA KOSMOWSKA
ANNA PIASECKA
IRENA SZTUROWSKA
ZOFIA MORACZEWSKA
FRANCISZKA WILCZKOWIAKOWA
◀ MARIA SKŁODOWSKA-CURIE
MARIA KONOPNICKA ▲
IRENA KRZYWICKA
WANDA TELAKOWSKA
WANDA GERTZ
MARIA DĄBROWSKA
LIDIA CIOŁKOSZOWA
ZOFIA HERTZ
ALINA STEINSBERGOWA
JUŻ w sprzedaży

JELITA RZĄDZĄ



ZABURZENIE FLORY BAKTERYJNEJ JELIT MOŻE SIĘ PRZYCZYNIĆ DO CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO, OTYŁOŚCI, MIAŻDŻYCY, A NAWET PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH

Z dr. n. med. Wojciechem Marliczem* ROZMAWIAŁA Ewa Pągowska

Słuchając ostatnich doniesień naukowych, można odnieść wrażenie, że za wszystkie problemy zdrowotne odpowiadają jelita. Czy naprawdę niemal każda choroba się tam zaczyna?

Rzeczywiście większość chorób ma swoją przyczynę - chociaż nie zawsze bezpośrednią - w jelitach, a zwłaszcza w ich mikrobiocie, czyli florze bakteryjnej. Jeszcze nie tak dawno sądzono, że zbadanie wszystkich genów człowieka pozwoli poznać przyczyny wszelkich chorób i je skutecznie leczyć, ale dziś już wiadomo, że nie obejdzie się bez dokładnego poznania zasiedlających nas bakterii, bo one też mają geny i te ich geny nawiązują dialog z naszymi komórkami, wpływając na funkcjonowanie całego organizmu.

Wciąż jednak wiemy zbyt mało, bo tych bakterii są biliony i nie do wszystkich jesteśmy w stanie dotrzeć. Wiele tajemnic kryje np. trudno dostępne dla badaczy jelito cienkie - endoskopem możemy się dostać tylko do początkowego odcinka, a kapsułka endoskopowa, którą połyka pacjent i która przechodzi przez przewód pokarmowy, może robić zdjęcia, ale już nie pobierać wycinki. A prawdopodobnie to właśnie w jelicie cienkim toczą się najważniejsze procesy z udziałem bakterii.

Przez cały wiek XX sądzono natomiast, że kluczową rolę odgrywa jelito grube. Wśród naturoterapeutów popularna była teoria mówiąca, że problemy z wypróżnianiem, np. przewlekłe zaparcia, prowadzą do zatrucia organizmu, tzw. autointoksykacji. Stąd tak popularne były lewatywy.

Dzisiaj też są dość popularne.

Tak, niektórzy liczą na to, że lewatywa ich oczyści i uzdrowi, wzmocni układ odpornościowy i poprawi funkcjonowanie mózgu. Dzisiejsze badania potwierdzają, że istnieje zjawisko autointoksykacji, ale jego źródła są zupełnie inne niż zaleganie stolca. Lewatywa nie ma więc magicznej mocy. Jej działanie jest bardzo ograniczone. Ma sens głównie jako element rehabilitacji przewodu pokarmowego przy problemach z wypróżnianiem.

LEWATYWA NIE MA MAGICZNEJ MOCY. MA SENS PRZEDE WSZYSTKIM JAKO ELEMENT REHABILITACJI PRZEWODU POKARMOWEGO PRZY PROBLEMACH Z WYPRÓŻNIANIEM

Które z wyników badań nad mikrobiotą jelitową najbardziej pana zaskoczyły?

Te, które potwierdzają jej wpływ na centralny układ nerwowy. W naszym organizmie jest oś mózgowo-jelitowa, która działa w dwie strony - wszystko, co się dzieje w psychice, wpływa na przewód pokarmowy i odwrotnie. To oznacza m.in., że stres prowadzi do dysbiozy, czyli zaburzeń mikrobioty, ale też dysbioza przyczynia się np. do podniesienia poziomu lęku, dekoncentracji, obniżenia nastroju czy nawet rozwoju zaburzeń psychicznych, np. depresji.

To już potwierdzone?

Wielokrotnie, chociaż dowody badań przeprowadzonych na ludziach nie są tak mocne jak te oparte na doświadczeniach na myszach.

Odkrycie powiązania między jelitami a układem nerwowym doprowadziło też do zmiany postrzegania zespołu jelita drażliwego. Wcześniej wszelkie objawy z nim związane były trochę lekceważone przez lekarzy. Nazywano je „zaburzeniami czynnościowymi", czyli takimi, na które nie ma żadnych dowodów poza relacją chorego. Mówiono: „Pacjent ma to w głowie".

Nazywano go hipochondrykiem i uznawano, że leczyć należy wyłącznie głowę.

Właśnie. Teraz mówi się o „zaburzeniach osi jelito-mózg". Wiadomo już, że do rozwoju zespołu jelita drażliwego prowadzi dysbioza jelitowa, która może mieć wiele przyczyn, a psychika jest tylko jedną z nich. Zawężono też kryteria, na podstawie których rozpoznaje się zespół jelita drażliwego. Teraz mówi się o chorobie, jeśli pacjent co najmniej od sześciu miesięcy mniej więcej raz w tygodniu odczuwa ból brzucha, oddaje stolec częściej niż trzy razy dziennie lub rzadziej niż trzy razy na tydzień i nie ma żadnych objawów alarmowych, czyli np. krwi w kale, anemii czy dużej utraty masy ciała.

Mnie bardziej zaskoczyła wiadomość, że bakterie mogą się przyczyniać do rozwoju otyłości. Niektóre podobno są tak sprytne, że potrafią pozyskać z naszego pożywienia

dodatkową energię, więc to samo jabłko może mieć dla różnych osób różną wartość kaloryczną.

To prawda. Niektóre bakterie mogą również produkować hormony, które działają podobnie do leptyny i greliny, czyli wywołują uczucie głodu. Mikrobiom może naprawdę wyprodukować wszystko, począwszy od enzymów, przez hormony, na neuroprzekaźnikach skończywszy, i ma wpływ na każdy układ: odpornościowy, nerwowy, a nawet krwionośny, bo udowodniono, że dysbioza przyczynia się też do rozwoju miażdżycy.

W jaki sposób?

Niektóre produkty spożywcze, jak np. czerwone mięso czy żółtko, zawierają cholinę i karnitynę, inne, jak pszenica i soja - betainę. W jelitach są bakterie, które z tych składników produkują trimetyloaminę przerabianą w wątrobie na N-tlenek trimetyloaminy (TMAO). Ten jest uwalniany bezpośrednio do naczyń krwionośnych. Uszkadza je, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy. Jeśli więc ktoś ma w jelitach dużo bakterii produkujących trimetyloaminę, to nawet jeśli będzie jadł niewiele czerwonego mięsa, jajek czy soi, to i tak będzie miał we krwi dużo szkodliwego TMAO.

SĄ CHOROBY, KTÓRE LECZY SIĘ TRANSPLANTACJĄ KAŁU. TECHNICZNIE JEST TO STOSUNKOWO PROSTE, ALE TAKIEGO ZABIEGU ABSOLUTNIE NIE WOLNO WYKONYWAĆ SAMODZIELNIE W DOMU

Zastanawiam się, co z tą wiedzą może zrobić przeciętny człowiek, który przecież nie ma pojęcia, jaki jest skład jego flory jelitowej. Jak może zapobiec chorobom?

Przede wszystkim należy się starać nie dopuścić do rozwoju dysbiozy. Równowagę jelitową zaburza np. przyjmowanie antybiotyków. Tymczasem u nas wciąż nadużywa się tych leków. Dotyczy to i dorosłych, i dzieci, ale dla tych najmłodszych ma to najpoważniejsze konsekwencje, bo w pierwszych trzech latach życia nasza mikrobiota jest szczególnie podatna na zaburzenia. Udowodniono, że u niemowlaków, które przed ukończeniem szóstego miesiąca życia przyjmują antybiotyki, wzrasta ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy i innych chorób metabolicznych, ale także alergii, przewlekłych chorób zapalnych, a nawet nowotworów, chociaż ten ostatni związek nie jest jeszcze wystarczająco dobrze potwierdzony.

Powszechnym błędem prowadzącym do nadużywania antybiotyków jest np. próba „wybicia" za wszelką cenę *Helicobacter pylori*, bakterii, którą ma w żołądku 60-70 proc. Polaków. U niektórych rzeczywiście jej obecność przyczynia się do powstawania wrzodów, a nawet nowotworów żołądka, ale u większości nie powoduje żadnych problemów. Oczywiście, pacjentowi z utrzymującym się bólem brzucha należy wykonać endoskopię i jeśli są zmiany, rozpocząć antybiotykoterapię, ale branie antybiotyków tylko dlatego, że test z apteki na obecność *Helicobacter pylori* wyszedł dodatni, może przynieść więcej szkody niż pożytku. Zawsze w takim przypadku należy zalety i wady kuracji, a także jej zasadność przedyskutować z lekarzem.

Czy inne leki też mogą zaburzać mikrobiotę jelit?

Tak, większość ma na nią jakiś wpływ. Do dysbiozy prowadzi np. nadużywanie środków przeciwbólowych, co w Polsce jest powszechne. Zauważyłem, że pacjenci czasem nawet nie traktują tych preparatów jako leków. Tak jakby coś, co jest dostępne bez recepty, a do tego w sklepie czy na stacji benzynowej, nie mogło mieć żadnych skutków ubocznych.

Co ważne, florę bakteryjną jelit niszczą nie tylko środki przeciwbólowe same w sobie, ale także tak zwane leki osłonowe hamujące wydzielanie kwasu solnego w żołądku, które pacjenci zażywają, by zapobiec takim negatywnym skutkom brania leków przeciwbólowych jak nadżerki czy wrzody żołądka.

Czego jeszcze nie lubią nasze jelita? Czego należy im oszczędzić?

Cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, produktów wysoko przetworzonych i smażonych, zwłaszcza w głębokim tłuszczu. Powinniśmy wyłączyć je z diety, chociaż oczywiście jeśli zjemy je raz na jakiś czas, to nic się nie stanie. Jestem przeciwnikiem wprowadzania dietetycznego rygoru, bo stres z nim związany czasem bardziej szkodzi jelitom niż np. zjedzenie słodkiego przysmaku.

Co z glutenem, produktami zawierającymi laktozę, mięsem czy owocami, bo one też bywają wymieniane jako niezbyt korzystne dla jelit ze względu na zawartą w nich fruktozę?

Zdrowe osoby, które nie mają alergii, nietolerancji czy zaburzeń jelitowych, nie powinny ich unikać, bo dla zachowania równowagi bakteryjnej ważna jest urozmaicona dieta. Jeśli jednak ktoś ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego, może wyłączyć jakiś produkt czy składnik z menu, np. gluten, i sprawdzić, czy poczuje się lepiej. Ustąpienie objawów nie musi jednak świadczyć o alergii, nietolerancji czy tak zwanej nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten.

A o czym?



Zespół jelita drażliwego. Co to jest?
W Polsce dotyka co siódmego człowieka, dwie trzecie chorych to kobiety (u nich objawy nasilają się zwykle podczas miesiączki). Nie wiadomo, skąd się bierze. Niektóre badania sugerują związek genetyczny, inne upatrują przyczyny w niezdrowym trybie życia, stresie i złej diecie lub niewłaściwej florze bakteryjnej. Może mieć podłoże autoimmunologiczne, a czynnikiem wyzwalającym bywa zatrucie, infekcja albo stres. Jelita osób dotkniętych tą dolegliwością wyglądają normalnie, ale funkcjonują nieprawidłowo - czasem kurczą się zbyt szybko, a wtedy jedzenie „przelatuje" przez przewód pokarmowy, powodując bolesne biegunki. Czasem zwalniają, powodując zaparcia. Albo jedno i drugie: na przemian i zaparcia, i biegunki. Towarzyszą im wzdęcia, gazy, uczucie pełności i ból. (Opr. IC, JG)

To może być efekt placebo. Ktoś wierzy, że gluten szkodzi, więc kiedy go odstawia, objawy mijają. Jeśli tak jest, dobrze się czuje i chce kontynuować dietę bezglutenową, to dlaczego nie? Odradzałbym mu tylko opieranie menu wyłącznie na gotowych produktach bezglutenowych, bo one często zawierają składniki, które szkodzą jelitom, np. cukier.

Co mogą jeść osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego?
Produkty z niską zawartością FODMAP, czyli fermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli. Są specjalne tabele, z których chorzy mogą się dowiedzieć, jakie to produkty i czym można je zastąpić.

Słyszałam, że w leczeniu tej choroby stosuje się też tabletki antydepresyjne.
Tak, ale nie powinno się od nich zaczynać. Najpierw warto zaproponować pacjentom zmianę trybu życia, więcej snu, unikanie stresu i różne techniki obniżające napięcie psychiczne. U jednego lepiej sprawdzi się medytacja, u innego biofeedback czy umiarkowany wysiłek fizyczny. Niestety, wprowadzenie nowych aktywności i zmian w życiu bywa bardzo trudne. Zwłaszcza przez osoby, które mają obniżony nastrój. Łatwiejsze może być np. przyjmowanie probiotyków, czyli tzw. dobrych bakterii. Efekty są odczuwalne zwykle mniej więcej po czterech tygodniach.

Zresztą probiotyki pomagają też w leczeniu wielu innych chorób. Czasem ich działanie jest wręcz spektakularne. W Japonii przeprowadzono badanie, które polegało na podaniu jednego ze szczepów bakterii *Lactobacillus casei* osobom z ciężką anemią spowodowaną nadżerkami i wrzodami w jelicie cienkim. Wystarczyły trzy miesiące, by jelita się wygoiły, a hemoglobina - barwnik krwi, którego niedobór świadczy o anemii - prawie wróciła do normy. Są też badania, które dowodzą, że probiotyki pomagają zapobiegać zakażeniom pooperacyjnym, przeziębieniom u dzieci, alergiom i chorobom atopowym, ułatwiają zrzucenie kilogramów osobom, które się odchudzają, a także uszczelniają jelito, co może m.in. zmniejszać ryzyko roz-

woju zaburzeń psychicznych, a nawet popadnięcia w nałogi. Lista korzyści jest długa.

Czy trzeba kupować specjalne preparaty, czy można dostarczać probiotyki w jogurtach albo kiszonej kapuście?

Rzeczywiście w sfermentowanych produktach mlecznych, jak jogurt, kefir czy maślanka, oraz w kiszonkach jest dużo żywych kultur bakterii i te żywe kultury mają dobry wpływ na nasze zdrowie, chociażby dzięki temu, że przyczyniają się do wzrostu różnorodności naszego mikrobiomu. Jednak eksperci, m.in. ci związani z The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics, są zgodni, że nie można tych produktów nazywać preparatami probiotycznymi, bo probiotyk to ściśle zdefiniowany szczep bakterii, który podany w odpowiedniej ilości ma dobroczynny wpływ na organizm, co zostało potwierdzone przez wiarygodne badania. Probiotyk musi też spełniać wiele wymagań, np. mieć odpowiednią sekwencję genową i żywotność. Jeśli więc taki szczep znajdzie się w jogurcie, to możemy powiedzieć, że jest to jogurt probiotyczny, natomiast nie możemy tak określić wszystkich jogurtów czy maślanek, bo w każdym takim produkcie skład bakterii może być zupełnie inny. Dlatego produkty fermentacji mlecznej czy kiszonki są rekomendowane jako element zdrowej diety, ale jeśli ktoś ma konkretny problem, mogą się okazać niewystarczające, np. w przypadku zespołu jelita drażliwego rekomendowanych jest tylko kilka szczepów bakterii probiotycznych. W jogurcie, po który sięgnie chory, może nie być żadnego z nich. W tej sytuacji lepszy będzie więc specjalny środek probiotyczny.

Jak wybrać odpowiedni dla siebie?

Jeśli czujemy się dobrze i chcemy zapobiec ewentualnym zaburzeniom odporności, wybierzmy preparat wieloszczepowy, bo on będzie działał na wielu poziomach, a jeśli mamy określone problemy zdrowotne, np. wzdęcia i zaparcia, czy konkretny cel, np. utratę masy ciała - preparat jednoszczepowy. Suplement diety powinien pochodzić od znanego producenta, na opakowaniu musi być informacja nie tylko o gatunku bakterii, lecz także o szczepie, bo każdy gatunek może mieć kilka szczepów, z czego tylko jeden czy dwa mogą mieć udokumentowany dobry wpływ na nasz organizm. Przyjmuje się, że aby probiotyk jednoszczepowy był skuteczny, powinien mieć w jednej kapsułce czy saszetce przynajmniej miliard bakterii, a w przypadku wieloszczepowego - minimum 100 mln bakterii danego szczepu. Jeśli chcemy poznać badania nad konkretnymi szczepami, zajrzyjmy do takich baz medycznych jak Medline, która została stworzona przez amerykańską National Library of Medicine, czy do bazy Cochrane Collaboration. Oczywiście dobrze jest poradzić się lekarza, ewentualnie farmaceuty, bo probiotyk należy kupować wyłącznie w aptece. Jego działanie można wzmocnić, przyjmując prebiotyki, czyli takie nieulegające strawieniu substancje, jak np. błonnik pokarmowy, który można znaleźć w wielu owocach i warzywach.

W LECZENIU ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO STOSUJE SIĘ RÓWNIEŻ TABLETKI ANTYDEPRESYJNE. NIE POWINNO SIĘ JEDNAK OD NICH ZACZYNAĆ

Jak szybko mogę się spodziewać efektów, np. spadku wagi?

Probiotyk to nie cudowna pigułka, która działa natychmiast. Na efekty trzeba poczekać co najmniej miesiąc. Nie jest też środkiem odchudzającym. On tylko stabilizuje mikrobiotę, zwiększa jej różnorodność, co w konsekwencji może pomóc w zrzuceniu kilogramów, ale nie zastąpi rozsądnej diety i aktywności fizycznej. Jeśli chodzi o leczenie otyłości, to teraz dużo się mówi o przeszczepianiu osobom otyłym flory bakteryjnej, czyli kału osób, które mają prawidłową wagę. Badania dają obiecujące wyniki, ale wciąż dowody są zbyt słabe, by zacząć leczyć w ten sposób chorych.

Są jednak choroby, które już leczy się właśnie transplantacją kału.

Tak. Taką chorobą jest rzekomobłoniaste zapalenie jelita grubego wywołane przez bakterię *Clostridium difficile*. Technicznie przeszczep kału jest stosunkowo prosty - wprowadza się endoskop i podaje strzykawką zawiesinę zawierającą kał dawcy. Sztuka polega m.in. na tym, by wybrać odpowiedniego. To musi być osoba bardzo dokładnie przebadana pod kątem różnych chorób i mająca zróżnicowaną dietę. Między innymi dlatego absolutnie nie wolno takich zabiegów wykonywać samodzielnie w domu. Przestrzegam przed tym, bo wiem, że są już filmiki na YouTubie z instruktażami, jak samemu przeszczepić kał. W niektórych krajach wykorzystuje się już kapsułki z liofilizowanym, czyli wysuszonym i zamrożonym kałem, które rozpuszczają się dopiero w jelicie grubym. Przyszłość jednak należy do indywidualnie dobieranych i przygotowywanych dla konkretnego pacjenta mieszanek bakterii probiotycznych. ◢

Dr n. med. Wojciech Marlicz - gastroenterolog z Katedry i Kliniki Gastroenterologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Prowadził badania dotyczące chorób przewodu pokarmowego, ze szczególnym uwzględnieniem roli komórek macierzystych i mikrobioty przewodu pokarmowego

FOT. 123 RF (2), GETTY IMAGES/CSA IMAGES RF (2), GETTY IMAGES/SINO IMAGES, GETTY IMAGES/VETTA (2)

SANPROBI
10 lat jakości i zaufania*



Nowość



Probiotyki
SANPROBI
4 Enteric

probiotyk wieloszczepowy zawiera unikalną kompozycję czterech szczepów bakterii probiotycznych w kapsułkach dojelitowych DRcaps™ – chroniących probiotyki przed działaniem kwasu solnego w żołądku i rozpuszczających się dopiero w jelitach.

Probiotyki
SANPROBI
Active & Sport

probiotyk wieloszczepowy dedykowany sportowcom oraz osobom aktywnym fizycznie, który zawiera unikalną kompozycję pięciu szczepów probiotycznych, starannie dobranych do potrzeb ludzi uprawiających sport.





Probiotyki
SANPROBI
Barrier

zawierają unikalną kompozycję ośmiu szczepów bakterii probiotycznych. Utrzymują ich zawartość w organizmie oraz wspierają mikrobiotę.

Probiotyk
SANPROBI
IBS

uzupełnia codzienną dietę o szczep probiotyczny ***Lactobacillus plantarum* 299v.** Posiada pozytywną opinię Instytutu Jakości Jagiellońskiego Centrum Innowacji.



Nowość



Probiotyki
SANPROBI
Stress

nowoczesny probiotyk dobrany dla osób poszukujących równowagi. Zawiera unikalną kompozycję dwóch szczepów bakterii probiotycznych.

Prebiotyki
Probiotyki
SANPROBI
Super Formula

zawierają 7 bakterii probiotycznych i 2 prebiotyki. Utrzymują zawartość tych bakterii i prebiotyków w organizmie oraz wspierają mikroflorę jelitową.



Suplementy diety

*Najczęściej rekomendowane przez Farmaceutów probiotyki dla dorosłych w 2018. "Świat Farmacji" Produkty Roku 2018.

facebook.com/sanprobi

www.sanprobi.pl

SANPROBI MIX 22.10.2018



Skrupulatnie wykonujesz wszelkie zabiegi upiększające, regularnie bywasz u kosmetyczki i na siłowni, a mimo to twoja sylwetka i skóra pozostawiają wiele do życzenia... Zanim zaczniesz szukać kolejnego „cudownego środka na urodę”, sprawdź, czego tak naprawdę potrzebuje twoje ciało. Może wystarczy robić coś inaczej


3
URODA
PIĘKNO
BEZ SPINKI

NIE TAKI PRYSZCZ

NA RANDKI CHODZIŁAM W BLUZKACH POD SZYJĘ, ALE ON UWAŻAŁ TEN BRAK DEKOLTÓW ZA SZALENIE KUSZĄCY

TEKST Barbara Pietruszczak

Pamiętam pierwszy. Pojawił się sześć lat temu. Zapoczątkował plagę trądziku na plecach. I raz na jakiś czas czegoś potwornie bolesnego na twarzy. Miałam sukienkę z dekoltem na plecach w kształcie łezki, a on wyskoczył dokładnie na środku. Od sześciu lat nie pokazuję pleców. Nigdy.

Ale przecież nie takie rzeczy dzieją się ze skórą nastolatek, prawda? Tyle że Magda nie ma 16 lat, tylko 34.

Agnieszka, 33 lata:

- Mnie wysypało dość późno. Miałam dwadzieścia parę lat. Robiły mi się podskórne guzy, głównie na czole. Już wtedy moja twarz w pracy była ważna, prowadziłam zajęcia, występowałam przed grupą. I to był koszmar, bo wyglądało to fatalnie, ale też najnormalniej w świecie było niebezpieczne ze względu na umiejscowienie blisko zatok.

Jak w 2013 roku podawał „Przegląd Dermatologiczny", trądzik pospolity to najczęściej występujące schorzenie dermatologiczne, które - w zależności od wieku - dotyka od 85 do 100 procent populacji. Nie tylko w okresie pokwitania. I nie chodzi tu bynajmniej o „kapryśną cerę" czy kilka wyprysków pojawiających się przed miesiączką, ale o chorobę skóry mającą wiele różnych odmian, a także nierzadko złożone i skomplikowane przyczyny.

Jej źródło może tkwić m.in. w diecie, genach, hormonach. Ale wcale nie musi. Leczenie jest często utrudnione także przez to, że inne stany chorobowe skóry mogą być brane za trądzik. Nie pomaga naprzemienne pojawianie się i znikanie wyprysków.

- Raz zapisałam się z dużym wyprzedzeniem do lekarki i akurat w dzień wyznaczonej wizyty wszystko mi zeszło - wspomina Agnieszka. - Tłumaczyłam jej sytuację, ale ona stwierdziła, że jedyne, co może mi polecić, to wizyta u psychiatry. Zrobiła ze mnie wariatkę. Mimo badań i skierowań od innych lekarzy wysnuła teorię, że „problematyczni pacjenci" wymuszają na lekarzach kolejne badania.

Magda, jeszcze gdy była nastolatką, chorowała na trądzik:

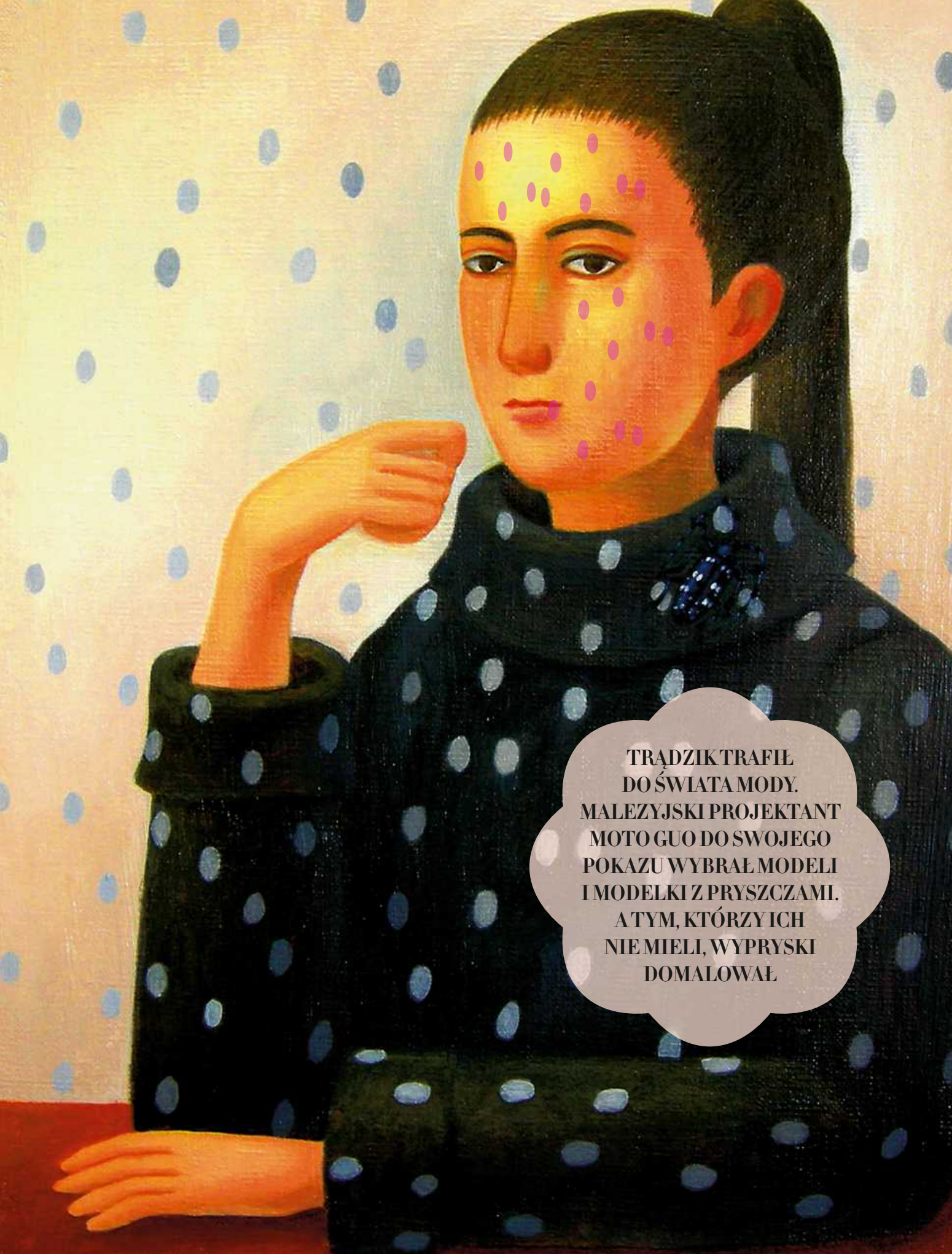
- Jako przerażona, gruba i zapryszczona dziewczynka poszłam do dermatologa. Byłam wtedy dziewicą, a on mnie zapytał, czy nie miałam jakichś niezabezpieczonych kontaktów seksualnych, bo jemu to wygląda na syfilis. Był opryskliwy i niemiły. Coś okropnego.

Oczywiście są też pomocni i empatyczni specjaliści, ale ze świecą szukać takiego, który od razu będzie znał odpowiednie rozwiązanie. Najczęstsza droga wiedzie przez porady Google'a, fora internetowe, blogi aż po gabinety dermatologów, endokrynologów, ginekologów czy medycynę niekonwencjonalną. Dojście do przyczyny wymaga wielu badań, a wraz z nimi sporych nakładów finansowych. A to pogłębia frustrację.

- Często dolegliwości zgłaszane przez pacjentów są znacznie poważniejsze, niż wynikałoby to z oceny lekarza - zauważa Mateusz Banaszkiewicz, psycholog zdrowia z Uniwersytetu SWPS. To dodatkowo wskazuje, że w przypadku tej choroby bardzo ważna jest subiektywna ocena jakości życia. Bo trądzik dosłownie i metaforycznie sprawia, że czasami bardzo trudno czuć się dobrze we własnej skórze. Nic dziwnego, że jednym z pierwszych odruchów są próby jego zasłaniania. Panujący w naszej kulturze kult nieskazitelnej skóry objawia się w sklepach mnogością podkładów, pudrów i korektorów, aby nawet zdrowa skóra wyglądała na zdrową. Jednak drogeryjne produkty bywają za słabe, więc na łazienkową półkę trafiają profesjonalne produkty z branży filmowej albo specyfiki do maskowania blizn.

Justyna, 31 lat, z trądzikiem od szkoły średniej:

- To u mnie normalne, że idąc na basen, zmywam cały makijaż, po czym nakładam korektor. Wszyscy na mnie patrzą: dlaczego ta kobieta się maluje przed wejściem na basen? A dla mnie to podstawa. Muszę mieć chociaż korektor.



TRĄDZIK TRAFIŁ DO ŚWIATA MODY. MALEZYJSKI PROJEKTANT MOTO GUO DO SWOJEGO POKAZU WYBRAŁ MODELI I MODELKI Z PRYSZCZAMI. A TYM, KTÓRZY ICH NIE MIELI, WYPRYSKI DOMALOWAŁ

SCHOWAĆ SIEBIE I TRĄDZIK

- Mnie to strasznie odbierało pewność siebie, zwłaszcza w kontaktach z płcią przeciwną - wspomina Magda. - Bo nie chciałabym, żeby mojemu partnerowi moje plecy kojarzyły się tylko z tym, że trzeba mi pomóc je posmarować. Chciałabym, żeby były ładną częścią mnie.

Ania, 27 lat, trądzik ma od 13 lat:

- Zawsze bardzo się wstydziłam. Kiedy rozmawiałam z ludźmi, to w ogóle nie patrzyłam im w twarz, bo starałam się ukryć swoją. Czułam, jakby to była moja wina, jakbym nie dbała o higienę. Cały czas wydawało mi się, że muszę coś z tymi pryszczami zrobić. Ale nic nie pomagało. Było mi strasznie źle, czułam się obrzydliwa. Wydawało mi się, że wszyscy na mnie patrzą i mną gardzą. Sama sobą gardziłam. Trudno jest uwierzyć, że możesz wyglądać dla kogoś atrakcyjnie, jeżeli cała jesteś w jakiejś ropnej wysypce.

To, że trądzik dotyczy skóry, najbardziej widocznego dla innych organu, może odcisnąć piętno na samoocenie i życiu towarzyskim. A tym samym nierzadko jest przyczyną znaczącego obniżenia jakości życia. Badania przeprowadzone pod kierunkiem dr Eleanor Mallon i opublikowane w 1999 r. w „British Journal of Dermatology" wykazały, że osoby dotknięte trądzikiem odczuwają podobne trudności na poziomie emocjonalnym, społecznym i psychologicznym jak przewlekle chorzy na padaczkę, astmę, zapalenie stawów czy cukrzycę. Wraz z długotrwałym czy niedającym efektów leczeniem na scenę wkraczają gniew, lęk, czasami także depresja i myśli samobójcze. - To można porównywać z kimś, kto cierpi na chroniczny ból - opowiada Justyna. - Cały czas cię boli i co kilkadziesiąt minut sobie o tym przypominasz. A że pryszcze bardzo często pojawiają się w okolicach żuchwy i ust, to wystarczy, że mówisz i już je czujesz. Gdybyśmy rozmawiały dziesięć lat temu, np. na studiach, tobym po prostu siedziała i ryczała. Trądzik był dla mnie czymś strasznym. Nie ma na to lekarstwa, nie można sobie z tym poradzić, nie do końca wiadomo, co można z tym zrobić. Kiedy mam gorszy nastrój, to zdarza mi się takie aż przemocowe wyciskanie tych pryszczy przed lustrem. Jednocześnie sprawia ból, ale też jakoś oczyszcza. Wiem, że następnego dnia będą wyglądały gorzej, ale czasami po prostu muszę to zrobić.

- Ponieważ w przypadku chorób skóry ich przebieg jest częściowo uzależniony od stanu psychicznego pacjenta i subiektywnej oceny jakości życia, leczenie medyczne warto uzupełnić psychologicznym. Skuteczność potwierdzoną naukowo mają takie oddziaływania jak psychoterapia poznawczo-behawioralna czy ośmiotygodniowe Treningi Uważności służące poprawie radzenia sobie ze stresem i podniesieniu jakości życia pacjentów - zauważa Mateusz Banaszkiewicz.

TOWARZYSZKI NIEDOLI

Zdarza się, że reakcje, z jakimi spotykają się osoby z trądzikiem, tylko pogarszają ich samopoczucie. Bo chociaż dobrą radą służą wszyscy: mamy, siostry, babcie, ciocie i partnerzy, to często także wywierają presję, by „jak najszybciej coś z tym zrobić". Mama może mówić, żeby się zakryć i nie wychodzić na ulicę bez makijażu, a babcia z natarczywością będzie umawiać wizyty u kolejnych poleconych cudotwórców.

Ale czasami swoje trzy grosze potrafią dorzucić nawet nieznajomi. U Alicji, 26 lat, trądzik zaczął się w liceum.

- Nie dość, że było to bolesne i wyglądało koszmarnie, to chyba ze dwa razy obcy ludzie na ulicy mówili mi, że powinnam coś z tym zrobić. Jakaś pani do mnie podeszła i powiedziała, że jej córka pije bratek i że może też powinnam. Załamałam się wtedy. Stwierdziłam, że skoro ludzie się na mnie gapią i podchodzą do mnie, to musi być naprawdę źle.

W sieci znikają maski uprzejmości. Brytyjka Em Ford, na YouTubie znana jako My Pale Skin, jest blogerką publikującą makijażowe tutoriale. I ma trądzik. Dwa lata temu wrzuciła do sieci filmik pt. „You look disgusting" (Wyglądasz obrzydliwie), w którym podsumowuje wyniki swojego eksperymentu: trzech miesięcy wrzucania do sieci swoich zdjęć bez makijażu. Przytacza komentarze, z jakimi się spotkała: „Nie mogę nawet na nią spojrzeć", „Jej twarz jest brzydka", „Serio? Czy ona kiedykolwiek umyła twarz?". Gdy na filmie nakłada makijaż, komentarze się zmieniają: „Wyglądasz olśniewająco", „Jesteś idealna", i zaraz: „Nosisz zbyt dużo makijażu", „Oto dlaczego mam problemy z zaufaniem", „To wprowadzanie w błąd", „Nie ufaj żadnej k..., która nosi makijaż". Kiedy go zmywa, pojawia się jeszcze jeden rodzaj komentarzy: „Przez trądzik czuję się bezwartościowy/a", „Mam 41 lat, miałem/am trądzik przez 18", „Ludzie się ze mnie nabijają", „Uczę się kochać siebie". 25 mln wyświetleń.

Na YouTubie działa spora trądzikowa społeczność. Filmów z opisem „My acne story" (Historia mojego trądziku) jest ok. 3 mln. Osoby z całego świata opowiadają o swoich doświadczeniach, emocjonalnych trudnościach i sposobach leczenia. Śmieją się, płaczą, dzielą się złością i smutkiem. Elaine Mokk swój pryszcz między brwiami nazywa jednorożcem. Amelia Liana opowiada o tym, jak włosami zakrywała twarz, i o tym, jak nie wychodziła z domu, kiedy jej skóra była w bardzo złym stanie. Rysia98 przekonuje, żeby się nie wstydzić dermatologa.

Opowiadają o chodzeniu na randki czy o wpływie trądziku na ich kontakty z ludźmi.

W sieci pryszcze pokazują też znane osoby. Gdy trzy lata temu nowozelandzka piosenkarka Lorde wrzuciła na Instagrama zdjęcie pokrytej białymi plamkami buzi z podpisem: „W łóżku w Paryżu z kremem na trądzik", fani zachwycili się jej bezpre-

tensjonalnością i autentycznością, a w komentarzach dzielili własnymi doświadczeniami.

Dwa lata temu trądzik trafił do świata mody. Na mediolańskim Fashion Weeku malezyjski projektant Moto Guo do swojego pokazu wybrał modeli i modelki z pryszczami. A tym, którzy ich nie mieli, wypryski domalował.

- Raczej wolałabym, żeby wyszły z podziemia te osoby, które mają trądzik - komentuje Justyna. *- Gdy kogoś poznaję albo spotykam się z koleżanką, to automatycznie patrzę na cerę. Wyłapuję te kobiety, które mają np. blizny na policzkach czy na żuchwie. Szukam towarzyszek niedoli.*

Paulina, 30 lat, z trądzikiem od studiów:

- Ostatnio byłam na weselu, we wspólnym dziewczyńskim pokoju szykowałyśmy się, przebierałyśmy. Przez chwilę chodziłam w samej bieliźnie, a potem poprosiłam jedną z dziewczyn o pomoc w zakładaniu sukienki. Ciepło dotknęła moich pleców i powiedziała: „Uf, nie tylko ja mam tu krostki".

NIKT NIE JEST IDEALNY

Wiele z „trądzikowych filmów" na YouTubie to szczegółowe wideopamiętniki relacjonujące wielomiesięczną kurację izotretynoiną.

- To bardzo silny lek. Może powodować uszkodzenie płodu - wspomina Agnieszka, która po półtora roku licznych badań (m.in. w kierunku gronkowca i HIV) zdecydowała się na takie leczenie. *- Trzeba podpisać specjalne oświadczenie zobowiązujące do stosowania antykoncepcji. Ale to była jedyna rzecz, która mi pomogła. Fizycznie czułam się fatalnie, bo izotretynoina ma dokuczliwe skutki uboczne. Wysychają śluzówki - oczy, nos - więc trzeba je cały czas nawilżać. Nie mówiąc już o ustach czy pochwie. Bolą stawy i ja do tej pory mam problemy z kolanami. Ale psychicznie czułam się, jakbym wychodziła z depresji. Wstawałam rano bez strachu przed tym, co znajdę na swojej twarzy. Gdyby dziś znowu mi się to powtórzyło, to nie wahałabym się nawet minuty i znowu brałabym te leki.*

Terapię izotretynoiną proponowano także Paulinie. - Ale nie zdecydowałam się na nią, bo wiem, jaki wpływ na mój organizm i samopoczucie miało przyjmowanie antybiotyków i hormonów. Zorientowałam się też, że za dużo w tym wszystkim agresywnego zwalczania komunikatów mojej skóry, a za mało szukania przyczyny i pomagania mi. Po latach batalii nauczyłam się dbać o skórę i mam parę sposobów, aby poprawić zaogniony stan, np. zabiegiem na bazie sprawdzonych kwasów, odpowiednią dietą. I lepiej więcej odżywczych kosmetyków niż tych silnie wysuszających. A także mniej podkładu, żeby skóra mogła oddychać. Już wiem, że głowa i ciało są ściśle połączone. Zaostrzenie stanów zapalnych to efekt stresu, czasu, gdy za mało śpię, za dużo pracuję, niezdrowo jem. Moja skóra potrafi wyglądać dobrze, jeśli regularnie chodzę na jogę, odpoczywam, nie bombarduję organizmu alkoholem czy cukrem. Zdaję sobie też sprawę, że moja skóra jest tłusta i silnie reaguje na wszelkie wahania hormonów, więc nigdy nie będzie idealnie gładka. I OK. Nikt nie jest idealny.

TY, JA I TRĄDZIK

- W zeszłym roku, akurat gdy zaczął mi się okropny trądzik na dekolcie, zaczęłam się spotykać z chłopakiem i strasznie się wstydziłam iść z nim do łóżka - opowiada Ania. - Na randki chodziłam w bluzkach pod szyję, ale on uważał ten brak dekoltów za szalenie kuszący. Wyszło na to, że byłam jedyną osobą, którą obchodziło to, że mam tam trądzik. On zachowywał się, jakby go w ogóle nie było, nie starał się unikać dotykania go. Zresztą gdy teraz patrzę na ludzi z trądzikiem, to dostrzegam, że są ładni, tylko mają chorą skórę. Dopiero w dorosłym życiu do mnie dociera, że to jest moja projekcja. Wciąż wstydzę się poznawać nowych ludzi, bo wydaje mi się, że pierwszą rzeczą, którą widzą, są pryszcze. Ale też w pewnym momencie zaczęłam im po prostu mówić: „Hej, mam pryszcze i trochę się krępuję z tego powodu". To nieco pomaga. ◢

Magda: Powoli, jak już nie mogę się czegoś pozbyć, to staram się to zaakceptować. To jest jedyna metoda.

Paulina: Dla mnie reakcje na moją skórę bywają pewnego rodzaju testem, który pokazuje, na ile dana osoba jest otwarta i akceptująca. Choć z drugiej strony rozumiem, że kogoś może dziwić mocno trądzikowa skóra, pokryty trądzikiem brzuch, jeśli nie widuje tego na co dzień.

Justyna: Mojemu mężowi ze wstydem opowiadałam o zmaganiach z trądzikiem, z emocjami, jakby to była jakaś trauma z dzieciństwa. Ale dla niego cały czas wyglądam ładnie i nie rozumie, o co mi chodzi. Przestałam szukać u niego zrozumienia, bo zobaczyłam, że to dla niego żaden problem. Za to teraz przychodzi do mnie moja córka i pyta: „Mamo, a co ty masz tutaj taką ałkę? Uderzyłaś się?". To są niewinne pytania, ale muszę zacząć na nie odpowiadać. Pryszcze są czerwone, więc kojarzą się jej z bólem czy skaleczeniem. I ona chce mi tę „ałkę" podmuchać i pogłaskać.

Takie kompresy z empatii i czułości może nie wyleczą trądziku, ale chociaż na chwilę ukoją zasmuconą duszę. I to bez recepty.



ZŁE FLUIDY

STOSOWANIE MOCNO KRYJĄCYCH PODKŁADÓW I RÓŻU MOŻE WYDŁUŻYĆ LECZENIE TRĄDZIKU O OSIEM-DZIESIĘĆ LAT - MÓWIĄ NOWE BADANIA

Z dr n. med. Ewą Chlebus*, dermatolożką, ROZMAWIAŁA Ewa Pągowska

Po konferencji, na której prezentowała pani wyniki swoich badań dotyczących TLD (trądziku ludzi dorosłych)*, próbowano odgadnąć, jaki produkt miała pani na myśli, mówiąc o mocno kryjącym make-upie globalnej drogiej marki, który był bardzo często stosowany przez osoby badane i który prawdopodobnie wydłuża czas leczenia trądziku. Zdradzi pani, co to za fluid?

Nie. Nie chcę, by ktoś myślał, że źle oceniam ten produkt. Wręcz przeciwnie - to jest bardzo dobry kryjący podkład, który może być stosowany u osób zdrowych, lecz także np. u osób cierpiących na trądzik różowaty, czyli charakteryzujący się przetrwałym rumieniem, ale już nie w trądziku ludzi dorosłych, który wyglądem zmian przypomina trądzik młodzieńczy. To samo zresztą dotyczy innych mocno kryjących podkładów. Moje badania, które właśnie zostały opublikowane w „Journal of Dermatological Treatment", potwierdziły podejrzenia, że stosowanie tych kosmetyków wydłuża czas leczenia trądziku. Kobiety, które nakładały lekkie make-upy i nie używały różu, miały za sobą średnio o trzy terapie antytrądzikowe mniej niż te, które używały mocno kryjących fluidów i różu. To znaczy, że leczyły się o osiem-dziesięć lat krócej. Osoby z trądzikiem ludzi dorosłych nie powinny więc stosować ani mocno kryjących podkładów, ani różu. Mogą natomiast używać pudru sypkiego.

PEELINGI, ENZYMATYCZNE NICZEMU NIE SŁUŻĄ, A WRĘCZ PRZECIWNIE – ROBIĄ Z NASKÓRKA DURSZLAK I POTEM PRZEZ TE DZIURY WSZYSTKO WCHODZI: CHEMIA, WIRUSY, BAKTERIE

Trudno przekonać do tego osobę z dużymi zmianami trądzikowymi, bo te mocno kryjące fluidy znacznie poprawiają wygląd.
Dlatego ja zmianę makijażu proponuję dopiero po dwóch miesiącach leczenia, kiedy widać już efekty. Wtedy kobiety godzą się na używanie lekkich fluidów czy kremów BB, które nie niosą ze sobą ryzyka zaostrzenia trądziku.

A jak długo trwa całe leczenie?
Zwykle po sześciu-ośmiu tygodniach już nie ma zmian. Następnie jest leczenie podtrzymujące, które trwa mniej więcej rok, a potem skupiamy się na właściwej pielęgnacji.

Zaraz i już?
Tak.

Skąd więc opinia, że trądzik jest taki trudny do wyleczenia?
Chociażby stąd, że ludzie się nie leczą. Szacuje się, że tylko 10 proc. chorych na trądzik ludzi dorosłych trafia do specjalisty. Pozostali albo leczą się sami - proszą znajomego lekarza lub lekarza rodzinnego, by wypisał im jakiś lek czy maść, mówiąc, że wcześniej im pomogła - albo nie idą nigdzie po pomoc.

Jednak pacjenci, którzy brali udział w pani badaniach, szukali pomocy. Rekordzista miał za sobą 22 terapie. Skąd tyle niepowodzeń i nawrotów choroby?
Przyczyn jest wiele, np. chorzy nie stosują się do zaleceń lekarza. Pamiętam pierwszego pacjenta, który powiedział, że moja terapia nie zadziałała. Słuchałam go i myślałam gorączkowo: jak to możliwe? Przecież wiem, że ona działa! Odpowiedziałam: „Nie zadziałała, bo nie brał pan leków". Usłyszałam: „Skąd pani wie!?".

Kiedy przychodzi do mnie pacjent z TLD i mówi, że był już u dziesięciu lekarzy i żaden mu nie pomógł, odpowiadam, że ja też pewnie mu nie pomogę. Mogę podejrzewać, że on nie ufa lekarzom, tylko np. słucha opinii krewnych czy przyjaciół, którzy nie są lekarzami, a mimo to się wypowiadają i mówią np.: „Co ona ci zapisała? Chyba chce cię zabić".

Najwięcej emocji budzi pewnie często stosowana w leczeniu trądziku izotretynoina. Jest wielu jej przeciwników.
Negatywne opinie na jej temat, jakie można przeczytać w sieci, wynikają głównie z tego, że jest bardzo skuteczna, daje szybkie efekty, więc wycina wszystkie śmieci z rynku - te często dużo droższe i jednocześnie mało skuteczne preparaty bez recepty.

Izotretynoina to bezpieczny lek, który na rynek europejski został wprowadzony już 33 lata temu, więc jest bardzo dobrze poznany i przebadany. Jedyne niebezpieczeństwo wiąże się z tym, że ponieważ jest to pochodna witaminy A, może uszkadzać płód, dlatego nie wolno brać go w ciąży i dlatego ja wręcz obsesyjnie pytam swoje pacjentki, czy nie starają się o dziecko. One mówią: „Na poprzedniej wizycie o tym rozmawiałyśmy", a ja odpowiadam: „Tak i porozmawiamy jeszcze raz, bo chcę mieć pewność, że wszystko dobrze pani rozumie". Dopiero miesiąc po odstawieniu leku można zacząć starać się o dziecko.

Jak radzić sobie z suchością skóry i błon śluzowych, która jest częstym skutkiem ubocznym zażywania izotretynoiny?
Nie da się tego uniknąć, bo mechanizm działania leku polega właśnie na wyhamowaniu pracy gruczołów łojowych. Jeśli pacjent nie jest w stanie tego znieść, może poprosić lekarza o zmniejszenie dawki leku. Zwykle najbardziej doskwiera suchość ust i błon śluzowych oczu i nosa. Dlatego dobrze jest wybierać pasty do wrażliwych zębów i dziąseł, a tuż przed myciem grubo smarować usta wazeliną. To zapobiegnie m.in. ich pękaniu. Osoby noszące szkła kontaktowe mogą rozważyć rzadsze ich nakładanie i częstsze używanie tzw. sztucznych łez. Śluzówkę nosa, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym i wiosennym, warto nawilżać wodą morską. Ciało najlepiej smarować lekkimi balsamami, a myć kostką medyczną.

Co to jest?
Białe, niepachnące mydło w kostce, które ma właściwości natłuszczające o pH 7 lub mniej.

A jeśli ta suchość skóry utrzymuje się mimo zakończenia kuracji antytrądzikowej?
Skutki uboczne izotretynoiny są widoczne tylko w czasie przyjmowania tego leku, więc jeśli po zakończeniu leczenia skóra nadal jest bardzo sucha, trzeba szukać przyczyny gdzie indziej. Może nią być zniszczenie skóry przez agresywną pielęgnację, np. używanie pachnących żeli pod prysznic, szczotkowanie ciała i robienie peelingów.

Zawsze trzeba podawać izotretynoinę?
Jeśli pacjent ma przewlekły, nawracający trądzik i zmiany naciekowe - tak. Wtedy nie wystarczy leczenie zewnętrzne, czyli np. maści. Do tego często podaje się antybiotyki.

Ich też się obawiamy, bo niszczą naszą florę bakteryjną.
Nie te dawki, które są stosowane w leczeniu trądziku. Wybieram antybiotyki dla ich przeciwzapalnego, a nie przeciwbakteryjnego działania. Dlatego dawki są dwu- lub czterokrotnie mniejsze.

A co pani sądzi o lekach hormonalnych, które też często są zapisywane?
Stosowanie leków hormonalnych ze składnikami antyandrogennymi lub o niskim potencjale androgennym to rzeczywiście popularny sposób leczenia trądziku, ale moje badania pokazują, że bez względu na to, jakie są składniki leków antykoncepcyjnych branych przez moje pacjentki, poprawa cery utrzymuje się tylko do sześciu miesięcy po odstawieniu leków. Potem choroba się aktywizuje - pojawiają się zaskórniki i stany zapalne. Dlatego dobrze jest uzupełnić terapię hormonalną leczeniem zewnętrznym. Oczywiście mówię o kobietach, które i tak biorą leki hormonalne, np. z przyczyn ginekologicznych.

Czy to znaczy, że nie ma sensu przyjmować hormonów tylko z powodu trądziku?
Nie ma. Nie trzeba go leczyć lekami antykoncepcyjnymi.

Powiedzmy, że pacjent jest zdyscyplinowany, stosuje leki zapisane przez lekarza, trzyma się zaleceń, a mimo to choroba wraca. Dlaczego?
Jednym z błędów jest to, że prawie nikt nie traktuje trądziku ludzi dorosłych jak choroby osób z wrażliwą cerą, tymczasem z moich badań wynika, że aż 62 proc. badanych miało skórę wrażliwą, co wyraża się nietolerancją kosmetyków. To potwierdziło moje wieloletnie obserwacje i upewniło mnie, że osoby z TLD powinny zacząć pielęgnować cerę tak, jak się pielęgnuje cerę wrażliwą.

Czyli jak?
Przede wszystkim odstawić wszystkie żele do mycia twarzy.

Nawet te przeciwtrądzikowe?
Wszystkie. Choćby były ze złota. Twarz trzeba myć płynami micelarnymi do skóry łojotokowej. Ważne jest też rozcieńczanie szamponów, bo one zwykle mają konsystencję żelową i mocno przylegają do głowy. Poza tym trzeba się nauczyć mycia włosów - odchylania głowy do tyłu, żeby twarz miała jak najmniej kontaktu z szamponem. To on zwykle odpowiada za te zmiany na skórze przy linii włosów. Pokażę pani zdjęcie kobiety, która myła włosy, pochylając głowę do przodu. Widzi panie te krosty na czole, taki pas od włosów do nasady nosa? No właśnie. Poza tym wszelkie preparaty przeciwtrądzikowe, np. kremy, należy stosować dwa razy rzadziej, niż to jest napisane na etykiecie. Ta zmiana pielęgnacji i rezygnacja z ciężkich make-upów daje często spektakularne efekty.

A co ze zmarszczkami i innymi objawami starzenia się skóry, jeśli zamiast kremów, które mają odmładzać, mogę wybierać tylko preparaty przeciwtrądzikowe?
W preparatach przeciwtrądzikowych też są substancje, które zapobiegają starzeniu się skóry - te same, co w kremach przeciwzmarszczkowych, np. retinoidy, alfa- i beta-hydroksykwasy czy glukonolakton. Przekonanie, że tylko specjalne kremy przeciwzmarszczkowe pomagają zachować młodość skóry, to efekt ich dobrego marketingu.

Jakie błędy najczęściej popełniają dermatolodzy, którzy zajmują się leczeniem TLD?
Zbyt szybko je przerywają. Nie doceniają terapii podtrzymującej, która polega między innymi na stosowaniu zewnętrznie retinoidów, preparatów przeciwtrądzikowych i robieniu peelingów chemicznych.

Czy w domu też można robić sobie peelingi, np. enzymatyczne, które są polecane do cery wrażliwej?
Nie. One niczemu nie służą, a wręcz przeciwnie - robią z naskórka durszlak i potem przez te dziury wszystko wchodzi - chemia, wirusy, bakterie. W peelingach chemicznych, które są robione w gabinecie, chodzi o naprawę naskórka, ale też o to, by zapytać o samopoczucie, zauważyć zmiany, pogłaskać - to jest taka choroba. Nie można jednak ich wykonywać, podobnie jak innych zabiegów kosmetycznych, w pierwszych trzech miesiącach leczenia trądziku, bo mogą stymulować powstawanie nowych zmian.

Błędem jest też wyciskanie i rozdrapywanie zmian. Niestety, robi to 80 proc. chorych. Rozmawiałam o przyczynach z psychiatrami i psychologami. Twierdzą, że nie chodzi tylko o pozbycie się brzydkiej zmiany, ale też o obniżenie napięcia. Jeśli to wyciskanie jest bardzo nasilone, sugerujemy więc wizytę u psychoterapeuty.

Z pani badań wynika, że stres utrudnia leczenie trądziku.
To prawda - 56 proc. badanych wiązało nasilenie trądziku ze stresem. Im więcej czynników stresogennych, tym ta zależność była silniejsza. Jednak wbrew naszym podejrzeniom okazało się, że to nie stres wywołany problemami w pracy czy wyścigiem szczurów najbardziej nasilał trądzik, ale ten związany ze zmianami w życiu, nawet na lepsze, oraz z częstymi podróżami.

Czy widzi pani zmianę w zachowaniu pacjentek, które zostały wyleczone?
Ogromną! Chodzą wyprostowane, częściej się uśmiechają. Trądzik bywa ogromnym obciążeniem, a krosta jest jak dziura w rajstopach - świadomość, że ją mamy, sprawia, że czujemy się słabsze, np. w kontaktach zawodowych. Dlatego ja zawsze mówię, że w gabinecie walczymy nie tylko o gładką cerę, ale też o spokojną głowę. ◢

Dr Ewa Chlebus - dermatolożka, współwłaścicielka kliniki Nova Derm. Zajmuje się m.in. ciężkimi postaciami chorób skóry twarzy, szczególnie trądziku i trądziku różowatego, usuwaniem przebarwień oraz nieinwazyjnymi metodami poprawy jakości skóry, w tym diagnostyką i leczeniem nietolerancji i alergii na kosmetyki

„FACTORS AFFECTING THE COURSE AND SEVERITY OF ADULT ACNE. OBSERVATIONAL COHORT STUDY" (CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA PRZEBIEG I NASILENIE TRĄDZIKU LUDZI DOROSŁYCH. BADANIE KOHORTOWE), EWA CHLEBUS, MARCIN CHLEBUS. BADANIE PRZEPROWADZONO W LATACH 2015-16 NA GRUPIE 111 PACJENTÓW POWYŻEJ 25. ROKU ŻYCIA, KTÓRZY ZGŁOSILI SIĘ DO DR EWY CHLEBUS Z POWODU TRĄDZIKU.

OCZYSZCZANIE CIAŁA CZY PORTFELA?

DIETY I ZABIEGI OCZYSZCZAJĄCE MAJĄ TYLE SAMO SENSU CO ZABICIE CZARNEJ KURY NA ROZSTAJU DRÓG - SĄ NOWSZĄ FORMĄ MAGICZNYCH OBRZĘDÓW. OCZYWIŚCIE KURA MOŻE MIEĆ W TEJ KWESTII INNE ZDANIE

TEKST
Irena Cieślińska

Szaleństwo oczyszczania ma dwa szczyty. Pierwszy notuje się tuż po Nowym Roku (ten związany jest z noworocznymi postanowieniami), drugi wiosną - spowodowany albo porządkami, albo przygotowaniem do włożenia mini. Suplementy, ziołowe herbatki, środki homeopatyczne, lewatywy z kawy, kąpiele stóp i chińskie plastry na pięty mają rozgrzeszyć ze zdrowotnych zaniechań i w magiczny sposób przywrócić zdrowie, urodę i wiotką sylwetkę. Terapie te oparte są na trzech założeniach. Wszystkie trzy są fałszywe.

Założenie pierwsze - ciało akumuluje toksyny. Szamani detoksykacji lubią przedstawiać działanie nerek czy wątroby na podobieństwo filtra w samochodzie, który zatrzymuje niepożądane substancje, w wyniku czego co jakiś czas się zapycha i trzeba go przeczyścić (lub wymienić). Nasze narządy działają inaczej i przekształcają niepożądane substancje do takiej postaci, by można je było wydalić na zewnątrz - albo z moczem, poprzez nerki, albo z żółcią.

Założenie drugie - toksyny są przyczyną chorób i nadwagi. Wolne żarty. Przyczyną chorób są wirusy, bakterie czy inne patogeny, a także mutacje genetyczne lub zaburzenia działania układu odpornościowego. Z kolei nadwaga bierze się z kalorii (a konkretnie ich nadmiaru). Materiały marketingowe o kuracjach oczyszczających podają bardzo ogólne objawy mające świadczyć o nagromadzeniu toksyn (znużenie, bóle głowy, ziemista cera, słabe włosy, nadwaga). Tak ogólne, że mogą dotyczyć każdego. Za to na postrach dorzucają całkiem konkretne i poważne choroby, którymi nagromadzenie toksyn ma skutkować (nowotwory, osteoporoza, cukrzyca). Jakie konkretnie toksyny powodują jakie objawy? I o jakie w ogóle toksyny chodzi - tego już się nie wyjaśnia. Używanie tego rodzaju ogólnikowych stwierdzeń charakterystyczne jest dla współczesnego pseudonaukowego szamaństwa.

Adwokaci detoksykacji upodobali sobie jelito grube. Straszą a to kilogramami nagromadzonych mas kałowych, a to toksycznym szlamem będącym pożywką dla pasożytów, grzybów *Candida* i różnych innych obrzydliwości. Na szczęście można to wszystko włożyć między bajki. Kamienie kałowe występują stosunkowo rzadko, głównie u ludzi starszych, dotkniętych chorobą Parkinsona czy po rozległych udarach oraz... u osób nadużywających środków przeczyszczających (czytaj: oczyszczających).

Założenie trzecie - zabiegi określane jako detoksykujące czy oczyszczające pozwalają pozbyć się toksyn. Nie ma na to żadnych wiarygodnych dowodów. Trudno zresztą, żeby były, skoro nikt nie precyzuje dokładnie, o jakie „toksyny" chodzi (gdyby to było wiadomo, można by badać ich zawartość w organizmie przed „detoksem" i po nim, porównywać wyniki i dostać wiarygodne analizy). Wiele osób po kuracji czuje się lżej i ma więcej energii. Wynika to po części z przekonania, że robi się coś zdrowego, a po części z naturalnej reakcji na restrykcje kaloryczne.

Czy oczyszczanie może być szkodliwe? To już zależy od przyjętej metody. Dieta sokowa czy głodówka (byle nie trwała zbyt długo) nie powinny zaszkodzić nikomu, kto nie cierpi na choroby przewlekłe. Ale już tzw. hydrokolonoterapia (czyli lewatywa) przeprowadzana pod hasłem oczyszczania ze złogów kałowych podrażnia śluzówkę jelita, może spowodować niebezpieczny ubytek potasu, który grozi arytmią serca, i może być bardzo groźna dla ludzi cierpiących na chorobę uchyłkową jelita. Specyfiki przeczyszczające zaburzają naturalną florę bakteryjną i drażnią jelita, powodując taki efekt jak zatrucie pokarmowe. Ich nadużywanie prowadzi do pogłębienia problemów z zaparciami.

Z kolei preparaty do „chelatacji doustnej" to nic innego, jak tylko zestawy witamin i minerałów z dodatkiem kwasu etylenodiaminotetraoctowego, czyli substancji znanej jako... dodatek do żywności o numerze E386, w przemyśle spożywczym pełniącej funkcję stabilizatora. Multiwitamina wzbogacona o E386 jest jednak... dziesięciokrotnie droższa od zwykłej multiwitaminy, co czyni z niej preparat znakomicie przeczyszczający portfel.

Podobnie - ze zbędnej gotówki - oczyszcza tzw. detoksykacja jonowa. Urządzenia typu detox-spa to wanienki do moczenia stóp w wodzie z solą. Jedyną innowacją jest dodatek słabego prądu elektrycznego przepływającego przez płukankę. Prąd powoduje elektrolizę, w której wyniku powstają zabarwiające wodę substancje chemiczne, a naiwny konsument cieszy się, widząc, ile ciemnych toksyn wyszło z jego organizmu przez pięty.

Nerki, płuca, wątroba i układ limfatyczny zostały świetnie przećwiczone przez ewolucję do radzenia sobie z licznymi niesprzyjającymi okolicznościami i są w stanie w nienaruszonej formie przetrwać niejedną idiotyczną modę dietetyczną. Wątroba przetrwa nawet traktowanie jej przedziwnymi specyfikami mającymi na celu „odtruwanie" czy „odbudowę". Ale do czasu. Wszystko ma swoje granice i dalibóg, warto zachować zdrowy rozsądek - nawet wiosną, kiedy maj uderza do głowy. ◢

ZIMNY CHÓW

CHŁÓD PODNOSI ODPORNOŚĆ I... ODCHUDZA. WEDŁUG NAJNOWSZYCH BADAŃ PRZEBYWANIE W NISKICH TEMPERATURACH TO KOLEJNY NIEZBĘDNY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

TEKST
Zuzanna Kisielewska



Opowieść o tym, jak moja mama w zapiętym kożuchu wchodziła do pokoju, w którym spałam, to sztandarowa anegdota z mojego dzieciństwa. W rozmowach często zderza się ona z opowieściami tych, którzy utyskują na swoje matki, że wkładały im za młodu skarpetki do spania. Konkluzja: ja nie choruję wcale, tamci nie mogą tego o sobie powiedzieć.

Od lat naukowcy poświęcają dużo uwagi tematowi hartowania dzieci. Ostatnio jednak punkt ciężkości przeniesiono na osoby dorosłe i analiza ich reakcji na zimno przynosi dziś prawdziwe rewelacje.

Bada się to chociażby w Finlandii. Po przebadaniu dziesięciu kobiet, które przez trzy miesiące brały krótkie kąpiele w lodowatej wodzie i poddawały się krioterapii, tamtejsi naukowcy zaobserwowali u nich trzykrotny wzrost poziomu odpowiedzialnej m.in. za tłumienie bólu noradrenaliny.

- W leczeniu zimno stosuje się z dwóch powodów - aby pobudzić różne procesy fizjologiczne oraz zniszczyć tkanki patologicznie zmienione - mówi dr Paweł Łęgosz, adiunkt Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. - Krioterapia sprawia, że rozszerzają się naczynia krwionośne i zwiększa się przepływ krwi, dzięki czemu do komórek dociera więcej składników odżywczych, tlenu i mediatorów przeciwzapalnych. W rezultacie dochodzi m.in. do zmniejszenia bólu i stanu zapalnego, szybszej regeneracji uszkodzonych tkanek, przyspieszenia przemiany materii oraz pobudzenia układu nerwowego i odpornościowego.

Z kolei u ludzi morsów zachorowalność na infekcje górnych dróg oddechowych jest o 40 proc. niższa niż u osób stroniących od zimowych kąpieli. Przynoszą one też ulgę m.in. w bólach reumatycznych; zimowi pływacy rzadziej również ulegają stresowi i zmęczeniu, odznaczają się za to większą witalnością.

CHŁODU GŁÓD

Aby doświadczyć zbawiennej mocy niskich temperatur, nie trzeba jednak mrozić się w kriokomorze przy -170 st. C albo jak hartowane dzieci z Krasnojarska tarzać się w śniegu w kąpielówkach przy -30 st. C. Nawet łagodne zimno jest w stanie pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Jednym z apostołów tej teorii jest Ray Cronise, naukowiec, który przez lata pracował dla NASA, zajmując się udoskonalaniem kombinezonów dla astronautów. Równolegle walczył z otyłością, wciąż zmieniając diety i w kółko tracąc i przybierając na wadze. Nic więc dziwnego, że kiedy usłyszał, iż najlepszy pływak świata Michael Phelps spożywa dziennie 12 tys. kcal, czyli prawie tyle, ile on przez cały tydzień, trafił go szlag.



Jakim prawem sportowiec może przy takiej diecie utrzymać formę i sylwetkę, skoro podczas przebiegnięcia maratonu spala się „tylko" 2,6 tys. kcal? - pytał sam siebie. W końcu jako ten, który wie co nieco o gospodarce cieplnej ludzkiego organizmu (od lat pracował nad tym, żeby astronauci utrzymali w przestrzeni kosmicznej odpowiednią temperaturę ciała), doznał olśnienia. Zaczął podejrzewać, że ma to związek z tym, iż Phelps większość czasu spędza w wodzie. I to chłodnej.

Cronise zaczął brać codziennie zimne prysznice i wychodzić zimą na spacery bez koszulki. Mierząc swój metabolizm przed wyjściem na zimno i po powrocie, odkrył, że jego organizm zużywa olbrzymie ilości energii w celu utrzymania prawidłowej temperatury. To, że spalamy kalorie w celu utrzymania temperatury ciała, nie jest nowością, ale rezultaty jego eksperymentu okazały się zaskakujące - w ciągu sześciu tygodni zrzucił 12 kg. Do dziś, z wyjątkiem najbardziej mroźnych dni w roku, nie włącza w swoim mieszkaniu ogrzewania. Temperatura spada w nim momentami do 10 st. C. Nauczył się spać bez przykrycia i wciąż przeprowadza eksperymenty - tyle że już nie w domu, ale w wybudowanym przez siebie nowoczesnym laboratorium w Alabamie.

ZMORA WIECZNEGO LATA

Powszechne stosowanie centralnego ogrzewania, nieregulowanie kaloryferów czy zarzucanie na siebie czegoś „na wszelki wypadek" sprawiły, że przestaliśmy doświadczać sezonowych zmian temperatur w taki sposób, w jaki doświadczali ich nasi przodkowie.

Autorzy artykułu „The »metabolic winter« hypothesis", wśród których jest Ray Cronise, przekonują, że ma to bezpośredni związek z dzisiejszą plagą otyłości i chorób metabolicznych takich jak cukrzyca. „Mamy do czynienia z rozdźwiękiem między naszą biologią, która wyewoluowała tak, abyśmy sobie radzili z sezonowymi niedostatkami kalorii i zimnem, a wszechobecnymi w naszym świecie kaloriami i nadwyżką ciepła" - piszą. Zakładają oni, że otyłość jest wynikiem nie tylko nadmiernej konsumpcji, ale też zminimalizowania wysiłku naszych organizmów do ogrzewania się i że wystawianie się na niskie temperatury może w znaczący sposób zwiększyć ilość wydatkowanej przez nas energii.

- Klimat i temperatura otoczenia mają duży wpływ na metabolizm. Nasz organizm, podobnie jak klimatyzacja w samochodzie, ciężko pracuje, aby utrzymać optymalną temperaturę. W chłodnym klimacie metabolizm przyspiesza, by nas ogrzać, a z kolei w tropikach przyspiesza, by nas ochłodzić - mówi dr Łęgosz. - Regularne wystawianie się na niskie temperatury może więc być skutecznym sposobem na zrzucenie kilogramów. Można się też zastanawiać, czy do tego, że tyjemy, nie przyczyniają się przypadkiem nasze przegrzewane mieszkania i biura.

MOC TERMOGENEZY

W grze między niskimi temperaturami a naszym metabolizmem występuje jeszcze jeden ważny rozgrywający. To brunatna tkanka tłuszczowa (brązowy tłuszcz), która jest odpowiedzialna za spalanie kalorii i przetwarzanie ich na ciepło. Jedna z jej form uaktywnia się przy niskich temperaturach. Endokrynolodzy z University of Sherbrooke w Quebecu postanowili zaobserwować jej działanie na osobach przebywających w chłodnym, ale nie na tyle, by wywoływać dreszcze, pomieszczeniu. Ustalili, że w wyniku działania brązowego tłuszczu ich metabolizm wzrósł o 80 proc.

Termogenezą bezdrżeniową, czyli metabolicznym procesem spalania kalorii dla generowania ciepła, w którym bierze udział brunatna tkanka tłuszczowa, zainteresował się również dr Francesco Celi. Badał on związek pomiędzy przybieraniem na wadze a średnią temperaturą pokojową i wykazał, że u ludzi, którzy ochładzają swoje sypialnie do 18-20 st. C, wzmaga się produkcja dobrego, spalającego kalorie brązowego tłuszczu.

Coraz częściej słychać opinie, że przebywanie w niższych temperaturach powinno stać się trzecim obok zrównoważonej diety i aktywności fizycznej elementem zdrowego stylu życia. Tym bardziej że, jak wykazali holenderscy naukowcy, do zimna można się przyzwyczaić. Uczestnicy ich eksperymentu, którzy przez dziesięć dni sześć godzin dziennie spędzali w chłodzie, wykształcili brunatną tkankę tłuszczową i czuli się bardziej komfortowo w niższych temperaturach.

Oczywiście nie wystarczy marznąć, by pozbyć się nadwagi, a jej utrata nie jest też najważniejszym skutkiem doświadczania zimna.

„Musimy jeść, aby dostarczać organizmowi niezbędne składniki, musimy ćwiczyć w trosce o nasze serce i siłę fizyczną i musimy poddawać nasze organizmy działaniu niskich temperatur, co poprawi m.in. krążenie, metabolizm i dopływ insuliny do mięśni" - mówił Ray Cronise w 2010 r. podczas swojego wykładu w ramach TEDMED.

W USA idea ta zdobywa coraz więcej zwolenników, czego dowodem jest chociażby pojawienie się na rynku wypakowanej lodem kamizelki Cold Shoulder Vest. Jej producent zapewnia, że nosząc ją, można spalić około 250 kcal na godzinę.

Aby przyjąć dawkę chłodu, nie musimy jednak (szczególnie w naszym klimacie!) kupować wymyślnych akcesoriów. Wystarczy zredukować w domu lub biurze ogrzewanie albo idąc na spacer, nie ubierać się w kurtkę lub gruby sweter. A w kożuchu wchodzić tylko do pokoju swoich dzieci. ◢

NIE OLEWAJ CERY

Z dr Ewą Chlebus, dermatolożką,
ROZMAWIAŁA Aleksandra Lubańska-Czubak

TREND NA CODZIENNE UŻYWANIE DO SKÓRY TWARZY ROŚLINNYCH OLEJÓW ZACZYNA TERAZ ZBIERAĆ ŻNIWO. DLACZEGO OLEJE SZKODZĄ?



Ile miała pani dziś pacjentek, którym zaszkodziły czyste oleje roślinne stosowane w codziennej pielęgnacji twarzy?

Cztery.

Jakie miały objawy?

Krosty, czerwoną skórę, świąd, podrażnienia, dyskomfort, pieczenie i kłucie.

Skąd wiadomo, że zawiniły oleje?

To nie pierwsze pacjentki, które zjawiły się u mnie z takimi objawami. W mojej praktyce lekarskiej to już plaga. Zresztą pani odczuła konsekwencje tej mody na własnej skórze. Spotkałyśmy się, bo dostała pani uczulenia na kosmetyki. M.in. na miks olejów - z pestek winogron, kokosa, skórki cytryny - stosowany przez ostatnie pół roku codziennie.

Objawy rozpoznaję już niemal od wejścia pacjentki do gabinetu. Trend na codzienne używanie do skóry twarzy roślinnych olejów, który rozpowszechnił się w ciągu ostatnich lat w Polsce, zbiera teraz żniwo. Wiele kobiet kremy zastąpiło olejami. Arganowy, kokosowy to te najpowszechniejsze. Podam przykład: córka znajomych stosowała olej kokosowy do pielęgnacji twarzy i całego ciała. Smarowała się nim namiętnie. Wiedziałam, że w końcu do mnie trafi. Przyszła z piekącą, czerwoną skórą twarzy. Leczenie jej trwało miesiącami. Skończyło się na sterydach.

W jaki sposób oleje szkodzą cerze? Przecież są naturalne, z roślin. Wydaje się, że to samo dobro. Przynajmniej tak je reklamują firmy kosmetyczne.

Co gorsza, marketing firm kosmetycznych nie zostawia żadnej przestrzeni na to, że oleje mogą nie służyć skórze. Żadnych przeciwwskazań, same peany. Dlatego pacjentki trafiają do mnie, dopiero kiedy mają poważne zmiany na skórze twarzy, często aż po dwóch latach.

Bezpośrednie mechanizmy negatywnego działania olejów na skórę są dwa. Pierwszy to zatykanie ujść mieszków włosowych. Gęsty olej przylepia się do warstwy rogowej naskórka, dostaje do mieszka i zapycha go, tworzy wokół niego stan zapalny. To taki sam mechanizm jak podczas tworzeniu się trądziku. Powstają krosty, grudki, czasem pojawia się świąd.

Drażniąco mogą też działać zapachy olejów. Przy stosowaniu przez dłuższy czas pachnącej, oleistej, gęstej substancji na skórę może powstać stan zapalny. Szczególnie jeśli mamy do czynienia z cerą wrażliwą. A przypomnę, że taką cerę ma już prawie połowa Polaków i liczba ta rośnie. Podrażniona skóra wrażliwa da albo alergię na kosmetyki, albo pojawi się na niej trądzik ludzi dorosłych czy trądzik różowaty.

Zatem oleje mogą powodować trądzik i alergie na kosmetyki?

Z moich doświadczeń jako lekarza dermatologa wynika, że stosowanie olejów w takich ilościach nasiliło niezwykle złożony problem, jakim jest pielęgnacja cer wrażliwych i cer trądzikowych. Bo nikt do niedawna nie myślał o skórze trądzikowej u ludzi dorosłych jako o skórze wrażliwej. To stosunkowo nowe zjawisko. Uważano, że taką skórę można leczyć silnymi (tzn. drażniącymi) preparatami i że nic jej nie zaszkodzi. Tymczasem po 25. roku życia skóra trądzikowa staje się dodatkowo skórą bardzo wrażliwą. I ta wrażliwość skóry stymulowana złymi ko-

smetykami (np. olejami właśnie) często aktywizuje nawroty trądziku ludzi dorosłych albo powoduje trądzik de novo. Objawy to połączenie alergii na kosmetyki, trądziku ludzi dorosłych i różowatego. Pacjent ma krosty i grudki, a do tego suchą, czerwoną, swędzącą, podrażnioną skórę. Wcale nie tłustą.

Do powstawania takich stanów chorobowych bardzo przyczynia się stosowanie olejów roślinnych w codziennej pielęgnacji.

Ale jak to możliwe, żeby one szkodziły, skoro w tej chwili prawie każda marka kosmetyczna chwali się jakimś olejem w ofercie? Obiecują nawilżanie, regenerację skóry, uszczelnianie naczynek, promienną cerę. Ten przekaz marketingowy jest wszechobecny.

Z medycznego punktu widzenia nie ma w tym słowa prawdy. Jako lekarz dość szybko mogę się zorientować, co obecnie szkodzi pacjentom, śledząc trendy w mediach społecznościowych, w internecie, słuchając wywiadów o kosmetykach, czytając blogi, oglądając reklamy. Jest duże prawdopodobieństwo, że to, co aktualnie modne, powoduje gros problemów dermatologicznych z cerą. W erze przed internetem wystarczyło obejrzeć reklamy kosmetyków w telewizyjnym prime timie i odpowiedź była prawie gotowa.

Wiele moich koleżanek uważa, że oleje roślinne pomagają ich skórze, sprawiają, że jest promienna. Trudno z tym dyskutować.

Być może są to osoby, które nigdy nie miały problemów ze skórą. Na nic nie chorują. Tylko pytanie, ile jest takich kobiet. Pewnie 30-40 proc. Przypuszczam, że to w większości osoby z suchą cerą, niestosujące w czasie zimnych miesięcy tłustych kremów. Oleje dodały im trochę tłuszczu w pielęgnacji cery. Ponieważ nie mają problemu zatykania ujść mieszków włosowych i nigdy nie miały zaskórników ani trądziku, oleje im nie szkodzą. Ładnie pachną, dają blask, poślizg. Ale to nie znaczy, że nie zaczną tych problemów z cerą kiedyś mieć. Część na pewno.

Czy dopuszcza pani stosowanie olejów z roślin w kosmetykach w jakiejkolwiek formie? Na przykład jako dodatku do kremów wśród innych składników. Czy jeśli krem zawiera: masło shea, olejek z mango, ceramidy, olej jojoba i witaminę E, to też nie powinno się go używać? Czy dotyczy to tylko czystych olejów?

Dopuszczam je jako dodatek do balsamów do ciała, jeśli ma się zdrową skórę. Ale tak naprawdę według mnie oleje są przeznaczone do pielęgnacji włosów i najlepiej im służą. Wydaje mi się, że po to w ogóle wymyślono pielęgnację olejami. Nakłada się je na suche włosy mniej więcej od poziomu ucha do końcówek. Broń Boże na skórę głowy. Żadnych kompresów, bo wtedy też mogą zacząć się robić krosty.

Nie rozumiem stosowania olejów roślinnych do twarzy. Moda zaczęła się od oleju arganowego pozyskiwanego z drzewa rosnącego tylko w Maroku. Marokankom i innym kobietom z Południa, które mają odmienną niż my immunologię skóry, może nie szkodzić. Nie znam ich zwyczajów, na pewno stosują go w zabiegach i masażach, ale może po zabiegu ten olej zmywają? Uważam, że Polki nie powinny przenosić ich zwyczajów i naśladować tamtejszej pielęgnacji. Mamy zazwyczaj jasną, cienką, naczynkową cerę, zupełnie inną niż np. Hinduski.

A olej z wiesiołka? To pospolita roślina rosnąca w Polsce.

Dobry dla psów. Świetnie pielęgnuje sierść zwierząt. Badania, które miały wykazać skuteczny efekt oleju z wiesiołka w leczeniu skóry suchej, atopowej, nie potwierdziły klinicznie oczekiwanych wyników. W oleju z wiesiołka pokładano wielkie nadzieje, odgrywa on jednak rolę u niewielkiej liczby pacjentów ze skórą suchą, atopową.

Modna od jakiegoś czasu koreańska pielęgnacja poleca olejowy demakijaż.

Gdyby to stało się masowe, mogłabym już nie wychodzić z gabinetu. Miałabym jeszcze większe kolejki pouczulanych pacjentek.

A nie jest tak, że tłuste substancje lepiej rozpuszczają brud i zmywają makijaż?

Płyny micelarne też świetnie to robią.

Jeśli oleje są złe, to czym najlepiej pielęgnować skórę?

Wszystko jest dobre, co naśladuje ludzki naskórek. Ceramidy, kwasy tłuszczowe i cholesterol - to najlepsze składniki kosmetyków. Powinniśmy dążyć do tego, by zapewnić skórze substancje naśladujące skórę. Nie naturę roślin, ale naturalny skład skóry. Czy nasza skóra pachnie? Nie. Więc dlaczego dodajemy zapachy do kosmetyków i potem kładziemy je na skórę? Na pewno dla przyjemności, ale nie dla jej dobra. A one są jednym z najczęstszych alergenów.

Uszkodzony, podrażniony naskórek najlepiej smarować maścią cholesterolową. Uważam, że stąd tak wielki sukces pierwszych kremów Heleny Rubinstein czy Elizabeth Arden. Te kremy uzupełniały lipidy, nie było w nich żadnych substancji czynnych.

Skąd pani zdaniem moda na oleje?

Mam wrażenie, że - paradoksalnie - wynika ona z powszechnego unikania przez Polaków natłuszczania skóry. Z niechęci do balsamów, tłustych kremów. A w Polsce jest zima, i to nie byle jaka. Potrzebujemy natłuszczenia. Oleje trafiły więc na podatny grunt. Tym bardziej że coraz więcej u nas atopików, osób z łuszczycą. Skóra wysuszona, pozbawiona lipidów to coraz większy problem wynikający z klimatu, zanieczyszczenia powietrza. Pachnące olejki są przyjemne i można je stosować, ale np. w masażach, a nie na twarz. ◢

PIĘSZCZOTKI OD SZCZOTKI

TEKST
Katarzyna Chudyńska-Szuchnik

POTRZEBUJESZ PIĘCIU MINUT DZIENNIE I DOBREJ SZCZOTKI Z NATURALNEGO WŁOSIA. MASUJESZ CAŁE CIAŁO. NOGI W GÓRĘ, POTEM TUŁÓW AŻ DO SZYI, A RĘCE OD DŁONI DO RAMION. I JEST GIT

Joanna Lipka, masażystka i kosmetyczka, zaczęła w pracy używać szczotek, gdy zobaczyła, jak wygląda skóra jej babci.

- Potrzebowała pomocy w kąpieli. Zobaczyłam, jaką ma superskórę. Pytam: „Babciu, jak ty to zrobiłaś?". „Całe życie myłam się tą szczotką" - odpowiedziała. To była szorstka szczotka z trawy morskiej. Mimo że babcia była puszysta, nie miała cellulitu i tylko kilka zmarszczek. To fenomen - opowiada Joanna Lipka.

Potwierdza to Ryszard Baryliński prowadzący pracownię szczotkarską w centrum Warszawy: - Pamiętam jedną z klientek, panią ponad 90-letnią. Kiedy była młodą dziewczyną, raz w tygodniu chodziła do łaźni. Łaziebne miały szczotki z włosiem z agawy, z kokosa, które stosowały nie tylko do podłogi, ale też do ciała! Moja klientka opowiadała, że kładła się na stole i była cała szorowana. Przyzwyczaiła się i później raz w tygodniu sama albo z czyjąś pomocą szorowała się do czerwoności. I rzeczywiście miała skórę wyjątkową jak na ten wiek - nie zwiotczałą i bladą jak pergamin, ale sprężystą.

SZCZOTKA DLA MINIMALISTKI

Grono wiekowych klientek pana Ryszarda stosujących szczotkowanie od czasów młodości powoli poszerza się o młodsze pokolenie. Pytają o szczotki do masażu zainspirowane radami z książki „Sztuka prostoty" Dominique Loreau, która opisuje, jak dbają o siebie Japonki. W rozdziale dotyczącym ciała Loreau namawia, aby zmienić swoją łazienkę w mały instytut urody. Wyrzucić większość kosmetyków z drogerii i zastąpić je kilkoma prostymi akcesoriami. Niezbędna jest szczotka, która służy do wykonania najważniejszego zabiegu zadbanej minimalistki. Nie ma tam chyba argumentu, który nie trafiłby do współczesnej kobiety: masowanie szczotką to szybki i łatwy zabieg złuszczający, po którym pory się otwierają, a skóra - oczyszcza. Dotyk stymuluje układ odpornościowy, krążenie, dostarczając utlenioną krew do skóry i innych narządów, które działają sprawniej, co dodaje energii. Czytam: „Masaż wspomaga także działanie układu limfatycznego odpowiadającego za wydalanie ubocznych produktów przemiany materii. Masowanie ciała szczotką na sucho stymuluje usuwanie toksyn".

Gdy z wiekiem spowalnia metabolizm, pojawiają się ociężałość i opuchlizna w kończynach jako efekt złej pracy układu limfatycznego. Szczotkowanie pomaga je zlikwidować.

Ci, którzy nie wierzą, że ta prosta, domowa technika przyczynia się do oczyszczenia organizmu, mogą wykonać test. Zaraz po szczotkowaniu należy przetrzeć ciało suchą szmatką, a następnie włożyć ją do foliowej torebki z suwakiem. Gdy po kilku dniach powąchamy ściereczkę, nie będzie wątpliwości, że toksyny zostały wydalone z organizmu.

PIĘĆ MINUT PRZED PRYSZNICEM

Podstawowe punkty wykonywania suchego masażu określa tradycyjna medycyna ajurwedyjska. Według niej ruchy szczotką powinny zawsze iść w stronę serca, co jest zgodne z przepływem limfy. Masujemy całe ciało. Nogi w górę, aż do tułowia



ŁAZIEBNE MIAŁY SZCZOTKI Z AGAWY, Z KOKOSA, KTÓRE STOSOWAŁY NIE TYLKO DO PODŁOGI, ALE TEŻ DO CIAŁA. KLIENTKA KŁADŁA SIĘ NA STOLE I BYŁA CAŁA SZOROWANA

i szyi, a ręce - od dłoni do ramion. Na kończynach wykonujemy długie ruchy podobne do zamiatania. Na brzuchu i stawach (ramiona, łokcie, kolana, nadgarstki, biodra i kostki) oraz tam, gdzie znajdują się węzły limfatyczne, wykonujemy ruchy okrągłe. Masujemy lżej tam, gdzie skóra jest cienka, np. pod pachami, a dociskamy mocniej tam, gdzie jest grubsza, np. na podeszwach stóp.

Masaż ciała powinien trwać co najmniej pięć minut. Aby się pobudzić, warto wykonać trzy ruchy na jednym obszarze ciała, a po to, by efektywnie się oczyścić i odblokować limfę - siedem ruchów. Szczotkowanie jest świetne na pobudkę, przed porannym prysznicem, by można było od razu zmyć zanieczyszczenia uwolnione przez masaż. Z kolei wieczorne szczotkowanie przyniesie relaks i zredukuje całodniowe napięcie.

SPRZĄTNIJ CIAŁO, ZAMIEĆ UMYSŁ

Na anglojęzycznych blogach poświęconych naturalnym metodom pielęgnacji urody podkreśla się korzyści związane z wyglądem. W wyniku szczotkowania pozbywamy się martwego naskórka, dzięki czemu skóra staje się gładka, co poczujemy już po dwóch, trzech samodzielnie wykonanych masażach. Nawilżanie skóry i stosowanie olejków lub balsamów po szczotkowaniu jest bardziej efektywne, dlatego szczotka, narzędzie proste i tanie, bywa dostępna w zestawach z naturalnymi kosmetykami. Chociaż mówiąc wprost, jest to doskonała alternatywa dla peelingu kosmetycznymi granulatami.

Czy to właściwy sposób na zmniejszenie się cellulitu? - dociekają internautki. Nie ma badań jednoznacznie to potwierdzających, choć pojawiają się opinie dermatologów, że taki masaż pośrednio pomaga, gdyż usuwa złogi toksyn, które przyczyniają się do niekorzystnych zmian w skórze skutkujących skórką pomarańczową. Wygładzenie i ujędrnienie skóry oraz zmniejszenie się obrzęków to argumenty, że gra jest warta świeczki.

Przekonana jest o tym masażystka Dobrochna Grott-Korzeniowska z Krakowa, prowadząca warsztaty suchego masażu za pomocą naturalnych szczotek. - Mnóstwo rzeczy przemawia za tym, aby używać szczotki samemu, we własnym domu. To prosta technika, każdy może wykonywać taki masaż. Szczotkując się, zaczynamy czuć swoje ciało, wiemy, gdzie musimy zwiększyć, a gdzie zmniejszyć nacisk, gdzie masować dłużej. Jakość skóry się zmienia, już po tygodniu widać, że ciało jest lepiej ułożone, jędrniejsze - zachęca Grott-Korzeniowska.

Jej zdaniem to również świetna i dostępna metoda pozbywania się napięcia, które podczas zdenerwowania wchodzi w mięśnie. - Pociągnięcie szczotką od szyi i karku, przez ramię, staw barkowy, aż do dłoni zwyczajnie ściąga napięcie. W czasie masażu wyrównuje się oddech, mniej istotne sprawy przestają nas zajmować. Masaż rozluźnia, działa natychmiast i daje uczucie satysfakcji, że człowiek sam sobie pomógł - mówi masażystka.

Na warsztatach nie unika prozaicznych skojarzeń ze szczotką. - Gdy chcesz posprzątać podłogę, to zamiatasz i efekt gotowy. Podobne korzyści daje omiatanie siebie. Możesz poczuć, że ciało i umysł są posprzątane - tłumaczy.

Szczotkowanie poleca się przy bólach stawów, przykurczach. - Warto pamiętać o szczotkowaniu piersi, żeby nie było zastojów limfatycznych, które mogą powstać od biustonoszy - radzi.

Z kolei Joanna Lipka przekonuje klientki, że szczotkowanie z powodzeniem zastąpi peeling. Zwykle zaczyna masaże od szczotki z delikatnym włosiem, a po kilku miesiącach klientki proszą o ostrzejsze, bardziej pobudzające skórę. Lipka wiedzę o szczotkowaniu zacznie wkrótce łączyć z prowadzeniem rodzinnej firmy szczotkarskiej. Jest trzecim pokoleniem. Na razie przygotowuje się pod okiem mamy, która nauczyła się wyrabiać szczotki od swojego taty. Kopalnią wiedzy o szczotkowaniu są rzemieślnicy. I to do nich warto się udać w poszukiwaniu własnej szczotki do masażu.

WARTO PAMIĘTAĆ O SZCZOTKOWANIU PIERSI, ŻEBY NIE BYŁO ZASTOJÓW LIMFATYCZNYCH, KTÓRE MOGĄ POWSTAĆ OD BIUSTONOSZY - RADZI MASAŻYSTKA

Z AGAWY, KOKOSA, SZCZECINY

Ta wykonana ręcznie ma owalny kształt, drewnianą oprawę i naturalne włosie pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego.

- To nie jest nowy wynalazek, takie szczotki wykonywano w XIX i na początku XX w. Owalny model pochodzący z Francji przypomina zmniejszony kartacz do czyszczenia koni - tłumaczy Ryszard Baryliński, który sam wykonuje szczotki. I wymienia, że do użytku na mokro najlepsze są te z agawy i kokosa. Mogą być również stosowane do suchego masażu, jeśli komuś nie przeszkadza naprawdę ostre włosie. Z kolei masażystki do szczotkowania ciała najczęściej wybierają szczotki ze szczeciny (z dzików i świń).

Włosie do szczotek pochodzi z odpadów z garbarni, jest specjalnie przygotowywane, prane, gotowane, suszone i wyczesy-

Ajurweda, czyli wiedza o życiu
Ta egzotyczna nazwa pochodzi z sanskrytu i składa się z dwóch słów: „ajuh" (życie) oraz „weda" (wiedza o życiu lub przebieg życia). Tradycyjna medycyna ajurwedyjska, do dziś praktykowana w krajach azjatyckich i zyskująca coraz większą popularność na Zachodzie, ma za sobą długą historię - jej początki sięgają czasów starożytnych. Ważne miejsce zajmuje w niej masaż. Jego zadaniem jest odblokowanie przepływu energii odbywającego się przez określone punkty na ciele - i właśnie one są poddawane dobroczynnemu masowaniu, które oczyszcza również organizm z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii, a przez to - relaksuje, poprawia kondycję i samopoczucie.

wane. To sprawia, że nie ma zwrotów od alergików. Dużą popularnością cieszą się szczotki z koziej brody dla niemowląt i dzieci. Weganie nie muszą się martwić, że tradycyjny produkt nie uwzględnia ich potrzeb, jeśli wybiorą szczotkę łączącą włosie końskie z kokosem. Włosie pochodzi z grzywy oraz ogona i jego regularne obcinanie to element pielęgnacji zwierzęcia. Taka szczotka to dwa w jednym - twarde i miękkie włosie.

GŁADKA BUŹKA

Autorka „Sztuki prostoty" dodaje, że szorowanie szczotką pomaga zmienić podejście do zabiegów higienicznych i przyzwyczajenia. Bo nie tylko ciało, lecz także twarz może skorzystać na suchym masażu.

- Kobiety chcą na twarzy efektów liftingujących, zmniejszających zmarszczki, a regularne szczotkowanie to właśnie cerze daje - mówi Dobrochna Grott-Korzeniowska.

Jako przykład niech posłuży klientka warszawskiego szczotkarza, która od 35 lat za pomocą szczotki do twarzy wykonuje peeling. - Gdy pierwszy raz przyszła do mojego ojca, miała 22 lata. Ojciec dał jej szczotkę do twarzy z przykazaniem, by codziennie szorowała twarz z użyciem szarego mydła. Od tego czasu wykonuje ten peeling, a efekt jest taki, że jej skóra na twarzy nie potrzebuje innych zabiegów - podsumowuje Ryszard Baryliński.

REKLAMA



TRENING SKÓRY

DERMATOLOG CHCE JAK NAJSZYBCIEJ USUNĄĆ PROBLEM. KOSMETYCZKA DZIAŁA ŁAGODNIEJ, ALE WCIĄŻ TRZEBA DO NIEJ WRACAĆ. CZY TRENERKA SKÓRY URATUJE MOJĄ CERĘ?

TEKST
Justyna Kokoszenko



Sama nazwa irytuje. Mamy już life coaching, sex coaching, coaching dotyczący finansów. A teraz jeszcze skin coaching? Być może to tylko marketingowa wata. Ale sytuacja zmusza mnie do działania. Mam łojotokową cerę i obawiam się, że jestem skazana na przejście z trądziku w zmarszczki. Dermatolog jest dla mojej skóry jak hydraulik. Przepisuje leki, naprawia usterkę, wychodzi. Usterka wraca po kilku miesiącach, a ja nadal nie wiem, jak temu zapobiec. Kosmetyczka traktuje mnie delikatniej. Oczyszczamy skórę, nakładamy algi, robimy peelingi. Efektów nie widać. Potrzebuję czegoś więcej. Tak trafiam w ręce pierwszej w Polsce trenerki skóry.

DAWAĆ WIĘCEJ

Gdybym trafiła do Bożeny Społowicz 18 lat temu, byłaby jedną z wielu kosmetyczek po dwuipółletnim studium. Szybko jednak zauważyła, że wciąż brakuje jej wiedzy potrzebnej do pracy - właściwej oceny składów i działania kosmetyków. I wybrała się na studia podyplomowe z chemii i technologii kosmetyków. Potem były jeszcze kursy dietetyczne z naciskiem na dietę w kosmetologii. Dopiero tak uzbrojona mogła zacząć działać. - Kosmetyki pomagają na chwilę, a problem wraca, więc łatwo wpaść w błędne koło uzależnienia od zabiegów i produktów kosmetycznych. Moim celem była pomoc klientkom w taki sposób, aby były bardziej samodzielne - opowiada Bożena Społowicz.

Tak narodziła się idea skin coachingu. Przekazywania wiedzy o tym, jak pielęgnować skórę od wewnątrz i z zewnątrz, oddając pałeczkę samym zainteresowanym. Koszt usługi? 150 zł za dwuipółmiesięczny cykl coachingu, dwa spotkania w gabinecie, instrukcja obsługi mojej cery i kontakt online w razie potrzeby. Kontraktujemy cel: gładka skóra bez przebarwień, wyprysków i poczucia wstydu, kiedy chcę pokazać się bez makijażu. Czas kuracji: trzy miesiące.

GRZECHY, UCZYNKI I ZANIEDBANIA

Spotykamy się i oglądamy moją skórę. Opowiadam o lekach, które przyjmuję, nawykach żywieniowych, alergiach, sposobach pielęgnacji, sporcie, stylu życia. Jestem dumna ze swojej diety bazującej na owocach i warzywach. Bożenę niepokoi jednak moje nastawienie. Jestem przyzwyczajona do stanu choroby i uważam, że problemy ze skórą to normalna sprawa. Dermatolożka wzmogła we mnie to przekonanie, mówiąc, że w tym wieku trądzik jest kwestią genów i predyspozycji. A przecież chora skóra świadczy o tym, że z moim ciałem jest coś nie tak. Nie będziemy skupiać się tylko na skutku choroby, czyli trądzikowych zmianach. Uderzymy w jej podstawy.

Teraz kolej na pielęgnację. Jestem wielbicielką ekokosmetyków. Lubię i umiem ukręcić krem czy zrobić tonik z octu jabłkowego. Unikam kosmetyków aptecznych. Są koszmarnie drogie i mam wrażenie, że sama etykieta „apteczne" winduje cenę. Zamiast tego wybieram olej kokosowy. Za internetową radą rozpuszczam w nim też makijaż oczu. Powinien nawilżyć i uelastycznić moje rzęsy, można go też stosować jako krem, bo ma właściwości antybakteryjne. Jakie jest moje zaskoczenie, kiedy trenerka zabrania mi go używać do czegokolwiek poza smażeniem. Olej olejowi nierówny. Niektóre, jak olej z wiesiołka, nie zatykają porów skóry, podczas gdy inne, jak kokosowy, wchodzą w nie głęboko i oczyścić z nich skórę można jedynie parówką. O dziwo, mój peeling z sody oczyszczonej i soli morskiej zostaje zaaprobowany, ale na razie muszę z niego zrezygnować, żeby nie roznosić bakterii po twarzy.

Wiele też naczytałam się o roli toników w pielęgnacji cery. Dziś mój tonik na bazie octu jabłkowego ląduje w koszu. Kwas



octowy zawiera pasma białek, enzymów i bakterii, które nadają produktowi pomarańczowy kolor - taka właściwość może przyciemniać skórę, a nie rozjaśniać, jak powszechnie się uważa. Krem na noc? Pod oczy? Niezbyt dobry pomysł. W nocy zdrowa skóra ma za zadanie regenerować się samodzielnie. Nakładając krem na noc, mogę wejść w kolizję z jej zadaniami. Skutkiem może być zaburzenie produkcji sebum na całej twarzy albo, w przypadku okolic oczu, przeciążenie delikatnej skóry zamiast jej nawilżenie. Efektem będzie to, że rano obudzę się z uczuciem piasku pod powiekami i poduszkami opuchlizny. Jednak moja skóra nie jest zdrowa, dlatego będziemy pracować z nią również nocą, aż do czasu, kiedy będzie umiała poradzić sobie sama. Z kolei mój delikatny krem na bazie hydrolatu i masła shea nie ma mocy pogrubienia lub zregenerowania skóry. To trochę taki krem widmo. Tani, ale bez składników aktywnych. Od dziś liczą się dla mnie nowe technologie i skoncentrowane składniki. Więc jednak - apteka.

MINIMALIZM KOSMETYCZNY I DIETA

Trenerka ogranicza liczbę moich kosmetyków. Wyrzucamy peelingi, tonik, maski. Zamiast tego używam jednego kremu, w którego skład wchodzi kwas salicylowy. Jego zadaniem jest odbudowanie skóry, regulacja wydzielania sebum i złuszczanie powierzchni skóry tak, by uniemożliwić gromadzenie się zanieczyszczeń wewnątrz porów. Dziwi mnie, że zawiera glicerynę. Wiem z internetu, że zapycha. - To nie tak - tłumaczy Bożena Społowicz. - Nie można analizować składu kosmetyków przez pryzmat pojedynczego składnika. Coś, co solo może być szkodliwe, w dobrze dobranej recepturze dopełnia się z resztą składników, podbijając ich skuteczność.

Zamiast szorować skórę agresywnym i wysuszającym żelem, przechodzę na apteczny płyn micelarny, który reguluje pracę gruczołów łojowych w łagodny sposób. Zamieniam też fluid pełen rakotwórczego talku na sypkie naturalne minerały, choć przyznaję, że na ważne wyjścia posiłkuję się jeszcze kryjącym podkładem, bo wstydzę się swojej twarzy. Zmywam go jednak od razu po przyjściu do domu.

Kosmetyki to nie wszystko. Skóra nazywana jest trzecią nerką, bo jeśli organy wewnętrzne nie radzą sobie z pozbyciem się metabolitów, oczyszczanie będzie następowało również przez nią. Musimy więc wesprzeć jelito grube odpowiedzialne za wydalanie toksyn i nerki odpowiedzialne za filtrowanie. Przywracam równowagę kwasowo-zasadową za pomocą diety alkalicznej. Śniadania robię na bazie orkiszowych płatków, które pomogą wzmocnić moją wątrobę. Uzupełniam dietę w pomarańczowe warzywa i owoce, zawierają beta-karoten, który neutralizuje wolne rodniki i pomaga cerze zachować młody wygląd. Marchew, dynia i bataty to moi nowi przyjaciele. Skreślam z listy słodycze, cukry proste i nabiał. Niezbędna też okazuje się suplementacja. Chlorofil w płynie dodawany do wody odkwasza tkanki i oczyszcza krew. Multiwitaminę, witaminę D_3 i kwasy omega-3 stosuję już od dawna, teraz zostaje mi tylko dołączyć prebiotyk. Zdrowe jelita sprzyjają lepszemu wchłanianiu składników odżywczych i lepiej radzą sobie z wydalaniem toksyn.

SERIA BADAŃ

Dermatolog, do którego zapisałam się w desperacji, zanim zaczęłam pracę z Bożeną Społowicz, przepisuje mi antybiotyk na zmiany skórne. Moja trenerka ogląda składy lekarstw i przestrzega. Jeśli zastosuję tę kurację, zmiany z pewnością znikną, ale nie wyeliminujemy przyczyny ich powstawania, a przy spadku odporności problem powróci. Lekarstwa są mocne i jeśli zdecyduję się iść tą drogą, będziemy musiały zmienić kurs na pogrubianie i kojenie skóry, odbudowywanie jej. Według trenerki nie ma też sensu używanie antybiotyków, dopóki nie wie-

my, z jakim wrogiem walczymy. Dostaję zalecenie zrobienia wymazu ze zmienionej chorobowo skóry. Borykam się też z trądzikiem w okolicy żuchwy i brody, a to może być znakiem, że mam problemy z zespołem policystycznych jajników. Badania u ginekologa są drugimi, które muszę wykonać, by wykluczyć ewentualną przyczynę problemów ze skórą. Ku mojemu zaskoczeniu muszę odwiedzić też dentystę! Każdy stan zapalny w organizmie może powodować reakcję łańcuchową, której efektem jest zła cera.

DIAGNOZA I KRYZYS

Minął miesiąc. Trenerka zachęca mnie do wsparcia działań za pomocą profesjonalnych zabiegów w salonie kosmetycznym. Nie są konieczne, ale mogą przyspieszyć efekty. Do wyboru mam zabiegi z retinolem, kwasem salicylowym albo migdałowym. Rezygnuję. Wymiana wszystkich kosmetyków i zakup suplementów pozbawiły mnie sporej części wypłaty. Jestem również ciekawa, czy sobie poradzę ze skórą tylko z pomocą skin coacha.

ZAMIAST KOSMETYKÓW APTECZNYCH WYBIERAM OLEJ KOKOSOWY. JAKIE JEST MOJE ZASKOCZENIE, KIEDY TRENERKA ZABRANIA MI GO UŻYWAĆ DO CZEGOKOLWIEK POZA SMAŻENIEM

Badania przynoszą nowe wiadomości - jestem zdrowa jak ryba. Mam za to problem z nadprodukcją sebum. Taki niby zwykły problem, a powodował lata dyskomfortu i obniżonego poczucia własnej wartości.

Moja twarz jest czerwona, swędzi i piecze. Skóra łojotokowa, trądzikowa to zawsze skóra wrażliwa, a zastosowanie kremu z kwasem salicylowym uwrażliwia ją jeszcze bardziej. Błagam Bożenę Społowicz, żeby pozwoliła mi wrócić do dawnego płynu micelarnego i kremu. Niestety, dostaję odpowiedź odmowną. Cykl odnowy naskórka trwa 28 dni. W ciągu pięciu-sześciu tygodni wymieniają się komórki skóry. Po mniej więcej dwóch miesiącach od wdrożonych zmian w pielęgnacji można z pewnością ocenić, czy zastosowana receptura zadziałała. Jeśli po tym czasie stan skóry nie ulega poprawie, to znaczy, że kosmetyk został źle dobrany i należy szukać dalej. A zdaje się, że jesteśmy na dobrej drodze do wyzdrowienia, bo choć na zewnątrz naskórek jest podrażniony i intensywnie się łuszczy, skóra przestała nadmiernie produkować sebum, a stany zapalne w jej głębi zmniejszają swoją objętość.

Gdyby nie to, już dawno bym zrezygnowała. Zagryzam zęby i z niechęcią patrzę, jak puder mineralny podkreśla wszystkie moje suche skórki.

MISJA WYKONANA

Wkraczamy w trzeci miesiąc. Nadszedł czas, żeby do pielęgnacji dołączyć żel z retinolem. Używam go co drugą noc. Jego zadaniem będzie pogrubienie skóry, zlikwidowanie pierwszych zmarszczek i rozjaśnienie przebarwień. Ureguluje też produkcję łoju i intensywność zmian trądzikowych, zwęzi pory, poprawi ukrwienie i koloryt skóry. To wyspecjalizowany kosmetyk o silnym działaniu. Drogeryjne kremy nie mają tak wysokich stężeń i nie stosują innowacyjnych technologii, nie mają szansy być równie skuteczne. Żeby nie narazić się na kolejne przebarwienia, za dnia muszę chronić skórę filtrem UV minimum 30 SPF, bo jest teraz bardzo wrażliwa.

Na tym etapie moja cera, choć nadal w procesie zmian, jest naprawdę dobra. Nie używam już w ogóle podkładu we fluidzie. Moje czoło jest gładkie! Zniknęły płytkie zmarszczki. Na skórze zostały ślady przebarwień jedynie po największych zmianach. Pory są zamknięte, a strefa T pozostaje matowa. Zakontraktowany cel został osiągnięty! Ale to nie koniec. Teraz czeka mnie finalne spotkanie i ustalenie zasad pielęgnacji zdrowej skóry. Kosmetyki z kwasami, które pomogły w uregulowaniu pracy gruczołów łojowych, mogłyby teraz wysuszyć lub podrażnić moją skórę. Zdrowa cera wymaga umiarkowanej pielęgnacji.

Trenerka pyta, jak się czuję w swojej nowej skórze. Czy moja psychika nadąża za zmianami? Czuję się niesamowicie. Pierwszy raz od lat mam tak ładną cerę. Teraz już sama potrafię wyczuć, kiedy powinnam nałożyć krem, a kiedy mogę zrobić sobie przerwę. Zmiany, które się pojawiają przy okazji menstruacji, goją się w ciągu kilku dni, a po podskórnych stanach zapalnych nie ma śladu. I to wszystko bez antybiotyków, zabiegów kosmetycznych czy agresywnej terapii.

Jeszcze trochę się boję, że cały cykl się odwróci i zmiany znów zagoszczą na moich policzkach. - Niepotrzebnie - mówi Bożena Społowicz. - Wiesz już, jak działać, i znasz swoją skórę o wiele lepiej. Teraz jesteś swoim własnym kosmetologiem.

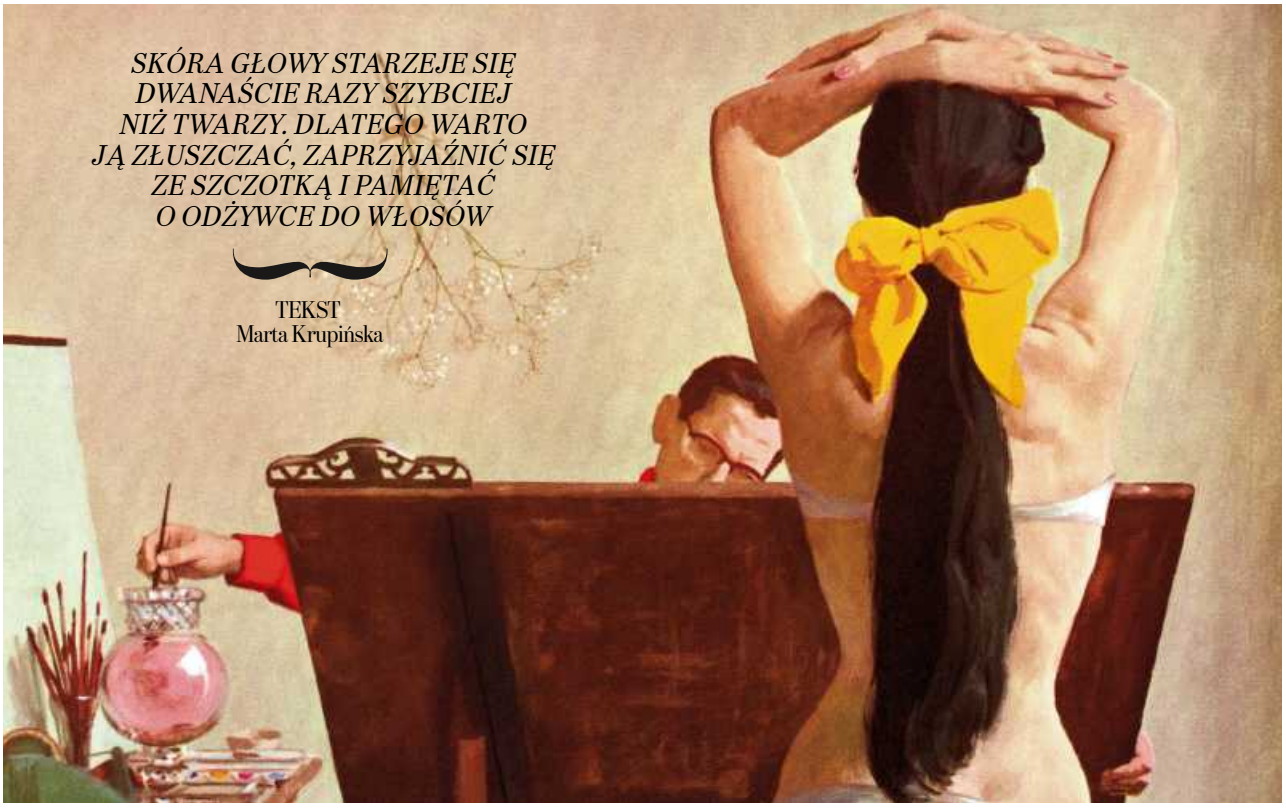
Era apodyktycznych ekspertów się skończyła. Świadomi konsumenci chcą wiedzieć, co i dlaczego robią. Chcą być częścią procesu. Skoro mogę mieć osobistego trenera na siłowni, czemu nie miałabym zatrudnić trenera, który sekunduje mi w walce o piękną skórę? A potem zajmować się nią już sama. Bo przecież umiem. ◢

Magazyn do **nauki angielskiego**



W SPRZEDAŻY

- biurowy small talk
- pożyteczne idiomy
- test predyspozycji językowych
- przegląd prasy anglojęzycznej



SKÓRA GŁOWY STARZEJE SIĘ DWANAŚCIE RAZY SZYBCIEJ NIŻ TWARZY. DLATEGO WARTO JĄ ZŁUSZCZAĆ, ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ ZE SZCZOTKĄ I PAMIĘTAĆ O ODŻYWCE DO WŁOSÓW

TEKST
Marta Krupińska

NAKARM SIĘ

Mocne, gęste, grube włosy jak z reklamy szamponu to marzenie kobiet na całym świecie. Te mniej hojnie obdarzone przez naturę szukają najróżniejszych sposobów, jak choć trochę ją oszukać. Pod hasłem „thin hair" w wyszukiwarce Google wyświetla się ponad 15 mln 700 tys. adresów, gdzie znajdziemy mniej lub bardziej oryginalne patenty na cienkie włosy. Tutorial kanadyjskiej youtuberki Erin Elizabeth obejrzało ponad pół miliona internautów. Radzi w nim, aby związać je w niski kucyk lub luźny koczek i lekko wyciągnąć spod gumki, wtedy fryzura optycznie zyska objętość. Pomóc mogą też doczepy, pianki, spraye i lakiery, które podnoszą włosy u nasady, i odpowiednia pielęgnacja. Jak podaje sondaż „Badanie włosów" przeprowadzony przez GfK Polska w 2014 r., większość Polek ma włosy normalne (41 proc.) lub cienkie (39 proc.). Tylko jedna piąta badanych wskazała, że ma włosy grube. Taki podział zastosowali też specjaliści marki Nivea, tworząc nową linię pielęgnacyjną z proteinami mleka Hair Milk, która nawilża i wygładza włosy.

- To właśnie nawilżenie da efekt lekkości, sprawi, że włos nie będzie opadał, tylko się odbije - tłumaczy fryzjer i ekspert marki Nivea Piotr Wasiński. Przyznaje, iż jego klientki, które mają cienkie włosy, często narzekają na to, że są one oklapnięte i się elektryzują. Dobra wiadomość jest taka, że aby je ujarzmić, wystarczy zwykła odżywka do spłukiwania, po którą należy sięgać po każdym myciu. - Odżywka ma w sobie składniki, które delikatnie oklejają włos dookoła, wygładzają go i przymykają łuskę. Nawet jeśli nakładamy ją tylko na chwilę, warto najpierw odsączyć włosy z nadmiaru wody, żeby nie spłynęła, a przed spłukaniem jej ciepłą lub letnią wodą (gorąca wypłucze zawarte w kosmetyku dobroczynne substancje) prze-

czesać je grzebieniem. Dzięki temu włosy nie będą się plątać i kołtunić - mówi Piotr Wasiński.

Jego zdaniem podstawowym błędem Polek jest nieużywanie odżywki albo niewiara w jej działanie. - A to tak, jakby umyć twarz żelem lub mydłem i nie posmarować jej kremem. Skóra będzie ściągnięta, pękająca. Podobnie z włosami - podkreśla i dodaje, że żaden inny produkt nie zastąpi tradycyjnej odżywki do spłukiwania. - Kiedyś popularne były produkty typu 2 w 1, czyli szampon z odżywką. A przecież nie można jednocześnie myć i odżywiać. Szampon służy do tego, by oczyścić włosy z sebum. Dlatego warto myć głowę dwa razy, bo za pierwszym razem zmywamy z włosów zanieczyszczenia i resztki produktów do stylizacji, a za drugim razem je pielęgnujemy.

MASUJ SIĘ, KTO MOŻE

Przy okazji mycia zafundujmy sobie masaż skóry głowy, który poprawia ukrwienie i stymuluje cebulki włosów. Nowością jest metoda masażu akupresurowego Formosa Hairwashing. Stworzył ją Josh Ku, trener związany z tajwańską marką ekologicznych kosmetyków O'right. Masaż Formosa Hairwashing nawiązuje do tradycyjnej medycyny chińskiej i polega na uciskaniu punktów akupunkturowych na głowie i karku, co pobudza przepływ krwi i limfy, zwiększając ilość krwi docierającej do mieszków włosowych. Jest też wskazany przy bólach głowy, zatok i migrenach. Ponadto odpręża, usuwa napięcia i stymuluje system obronny organizmu. Zabieg można wykonać m.in. w warszawskim salonie Zielony Warkocz (więcej adresów i informacji na www.organicsbeauty.pl). Najpierw fryzjer szczotkuje włosy, następnie masuje ramiona, kark i szyję, a podczas mycia włosów wykonuje masaż skóry głowy, zaczynając od jej czubka i przedniej części, odpowiedzialnej m.in. za koncentrację. - Tam umiejscawiają się napięcia związane z brakiem snu i zmęczeniem oczu, w części tylnej zaś te, które są skutkiem stresu, odpowiedzialne m.in. za bóle szyi i barku. Aby je zniwelować, możemy sami delikatnie uciskać opuszkami palców skórę na skroniach i koronie głowy - radzi właścicielka salonu Zielony Warkocz Małgorzata Zielonka. I dodaje, że skóra głowy starzeje się 12 razy szybciej niż skóra twarzy i ciała. Dlatego warto o nią zadbać i raz w miesiącu wykonać piling, aby oczyścić ją z martwego naskórka, zanieczyszczeń i nadmiaru kosmetyków, a także zapewnić dopływ tlenu i odbić włosy od nasady.

W DOBIE MODY NA DIY (DO IT YOURSELF) PRAWDZIWYM HITEM SĄ DOMOWE MASKI I ODŻYWKI DO WŁOSÓW, KTÓRE MOŻNA ZROBIĆ Z TEGO, CO MAMY W LODÓWCE

WIĘCEJ DOBRA: MASKA, OLEJEK

Efekt „wow" zapewni też suchy szampon. - Polki go pokochały, bo odświeża i jednocześnie dodaje objętości. Ale nie zastąpi mycia, którego częstotliwość powinna być dopasowana do naszych potrzeb. Na przykład włosy kręcone najładniej wyglądają na drugi, a nawet trzeci dzień - mówi Piotr Wasiński. Ich odżywianie jest szczególnie ważne, by dobrze się układały i nie puszyły. Ale nie można nadmiernie ich obciążać. Dlatego ostrożnie z maskami, zwłaszcza gdy włosy są cienkie. - Maski to spotęgowana siła odżywki. Nie należy z nimi przesadzać, stosować częściej niż raz w tygodniu. Ale warto po nie sięgać, bo są bardzo bogate i dają natychmiastowy efekt.

Podobnie z olejkami. - Naturalny olej może obciążyć włosy. Co innego produkt rozcieńczony, mniej skoncentrowany. Ważne, by nie nakładać olejku bezpośrednio na włosy, tylko najpierw delikatnie rozetrzeć go w dłoniach i zaaplikować na środek i końce - radzi Wasiński. Na sesjach zdjęciowych często wykorzystuje olejki do stylizacji, np. by uzyskać efekt delikatnie mokrych włosów. - Możemy też użyć olejku i zawinąć włosy w ślimaka czy zapleść warkocz. Po ich rozplątaniu uzyskamy piękne skręty. Przy włosach kręconych grubych warto nakładać olejki na noc po myciu, gdy są jeszcze wilgotne. A gdy mają tendencję do puszenia się, w ciągu dnia wystarczy musnąć je odrobiną olejku lub jedwabiu - dodaje fryzjer.

HEŁM NA GORĄCO

We wzmocnieniu efektu odżywienia pomoże nam ciepło, które rozpulchnia włos i otwiera jego łuskę, dzięki czemu produkt lepiej się wchłania. Można zawinąć włosy w ręcznik i dodatkowo podgrzać je suszarką, a w salonie poprosić o saunę na włosy, która nawilży, doda im sprężystości, sprawi, że będą łatwo poddawać się grzebieniowi. Fryzjer najpierw dwukrotnie myje włosy, potem nakłada na nie maskę i każe usiąść pod plastikowym lub szklanym hełmem, w którego tylnej części znajduje się pojemnik z ulatującą parą wodną. Taka parówka trwa ok. 20 minut. Na koniec włosy są jeszcze raz myte.

Piotr Wasiński poleca też prosty wakacyjny patent, dzięki któremu włosy będą gładkie i miękkie. Wystarczy wetrzeć w nie olejek albo odżywkę do spłukiwania, przeczesać je grzebieniem, zawinąć w chustkę i zostawić na cały dzień, a spłukać dopiero po powrocie z plaży.

Na dobrą kondycję włosów wpływa też ich systematyczne szczotkowanie. - Włosy mają tzw. pamięć - kiedy są regularnie czesane, lepiej się układają. Kobiety często się zastanawiają, czy nie za dużo włosów zostaje im na szczotce. A te, które wypadły, to po prostu martwe włosy i trzeba je wyczesać, by kolejne mogły odrastać - tłumaczy Wasiński. Sam jest zwolennikiem szczotki z włosiem z dzika, której używa przy sesjach. - Ale plastikowe, np. Tangle Teezer, też się sprawdzają. Ważne, by czesać się codziennie.

Codziennie na pewno nie należy natomiast stosować prostownicy. - Często chwytamy pojedyncze kosmyki i przejeżdżamy nią na chybił trafił. I zamiast eleganckiej, ułożonej fryzury mamy na głowie smętne strąki. To tak jak z koszulą - nie prasujemy jej gdzie popadnie czy tylko na kantach, ale całą.

Jeśli już musimy korzystać z prostownicy, ważne, by robić to na całej długości, od nasady po same końce, z użyciem impregnatora i niezbyt często. Gdy mamy loki, nad którymi nie umiemy zapanować, wystarczy sięgnąć po szczotkę, lokówkę lub suszarkę z dyfuzorem, która podkreśli skręt, albo nałożyć piankę, ugnieść i zostawić je do wyschnięcia - radzi fryzjer. Warto też zainwestować w profesjonalną suszarkę, zwłaszcza że ich szeroki wybór jest dostępny nawet w supermarketach. - Chodzi o to, by zadziałać szybko, prosto i na temat. Dobra suszarka nie puszy, tylko od razu „czesze" włosy, wykorzystując prędkość powietrza.

NATURA CZY CHEMIA

W dobie mody na DIY (do it yourself) hitem są domowe maski i odżywki do włosów, które można łatwo zrobić z tego, co mamy w lodówce. Czy jednak naturalna pielęgnacja może całkowicie zastąpić produkty kosmetyczne? Zdaniem Piotra Wasińskiego warto stosować jedno i drugie, zależnie od naszych potrzeb i preferencji. - Nie ma co obsesyjnie bać się tzw. chemii w kosmetykach. Sami jesteśmy zbudowani ze związków chemicznych, one znajdują się w wodzie, ubraniach, jedzeniu.

Ale warto też wspomóc profesjonalną pielęgnację domowymi sposobami, wykorzystując to, co od dawna było skuteczne, jak oliwa i cytryna, piwo, miód, soda oczyszczona, żółtko jajka, awokado, śmietana, jogurt. Piotr wspomina, że jego mama ucierała żółtko z olejem rycynowym. Z kolei autorka książki „Cosmetic Cookbook" Lisa Belkin radzi, aby wmasować we włosy jogurt lub śmietanę, pozostawić na 20 minut, następnie spłukać naprzemiennie ciepłą i chłodną wodą i umyć głowę szamponem. Kwas mlekowy usunie zanieczyszczenia, a zawarte w mleku tłuszcze nawilżą i wygładzą łuskę.

- Nie bójmy się eksperymentować. Metodą prób i błędów najlepiej sprawdzimy, co pasuje do naszych włosów - podsumowuje Wasiński. ◢

CZYSTA DO BÓLU

PO DWÓCH MINUTACH CZUŁAM, ŻE ŚCIĘŁO MI SIĘ BIAŁKO. WYBIEGŁAM Z SAUNY. TAM JUŻ CZĘŚĆ KOLEŻANEK LEŻAŁA ROZPOSTARTA NA PODŁODZE, OGLĄDAJĄC TELEWIZJĘ I RACZĄC SIĘ CIEPŁYMI JAJKAMI

TEKST
Barbara Starecka

Siedziałyśmy na golasa w typowej koreańskiej saunie dla kobiet. Tyle się o niej naczytałam przed wylotem z Polski, że wizytę w Spa Lei wpisałam na listę marzeń do zrealizowania podczas wycieczki - obok spróbowania kimchi oraz zaśpiewania piosenki Céline Dion na karaoke (ulubionej piosenki Bridget Jones „All by Myself"). Wiedziałam, że słynie z bezwzględnego peelingu, w którym specjalizują się starsze panie.

- Jak często robisz peeling? - spytały moje koreańskie koleżanki. - Mniej więcej raz w miesiącu, jeśli nie rzadziej - odpowiedziałam zgodnie z prawdą. - Ależ musisz być brudna! - oceniły, z dezaprobatą kręcąc głowami. Peeling przywraca krążenie, zapewnia młodość, mówiły, ale musisz go robić przy okazji każdej wizyty w saunie - czyli w ich przypadku co drugi, trzeci dzień! Najpierw się wygrzewasz, a potem namaczasz, by po tym wszystkim przystąpić do ostrego szorowania.

Podreptałam na bosaka do pachnących rozgrzanym drenem podziemi sauny mieszczącej się w sercu Seulu. W szatni rozbierały się kobiety w różnym wieku. Moje wielkie, białe ciało budziło wśród drobnych Koreanek zainteresowanie. Od ich sylwetek różniło się nie tylko długościami, lecz także szerokościami w strategicznych rejonach - Koreanki w większości mają wąskie biodra i małe piersi. Młodsze dyskretnie na mnie zerkały, starsze natomiast bez skrępowania kontemplowały moją szeroką miednicę. Niektóre z uznaniem kiwały głową i uśmiechały się serdecznie. Pokrzepiona aprobatą dla europejskich gabarytów ruszyłam w kierunku suchej, opalanej drewnem sauny, by spocić się solidarnie z resztą.

Do stożkowatego pomieszczenia wpełzłam na czworakach. W środku mieściło się około dziesięciu kobiet. Na ścianach wisiały jutowe woreczki wypełnione ziołami i półki z piekącymi się jajkami (tak, takimi do jedzenia). Po dwóch minutach czułam, że białko ścięło mi się całkowicie, zerwałam się więc i wybiegłam z sauny. Tam już część pań leżała rozpostarta na podłodze, oglądając telewizję i racząc się ciepłymi jajkami z sauny. Koleżanki kupiły mi zestaw saunowych przekąsek: jaja, sikhye, czyli pyszny napój z fermentowanego słodkiego ryżu, zieloną

herbatę z lodem i grillowaną kukurydzę. Przekąszałyśmy, plotkowałyśmy, po czym wracałyśmy do sauny sześć razy z rzędu.

- Kiedy byłam mała, do sauny chodziło się całymi rodzinami. Nieliczni z nas mogli sobie wtedy pozwolić na łazienkę - tłumaczyła mi Jackie, jedna z moich nowych koleżanek. - To był dzień mycia. Szorowano się od stóp do głów. Dziś każdy ma w domu toaletę, mało tego, często każdy pokój ma własną łazienkę, ale nawyk spotykania się w saunie pozostał.

MOJE WIELKIE, BIAŁE CIAŁO BUDZIŁO WŚRÓD DROBNYCH KOREANEK ZAINTERESOWANIE. RÓŻNIŁO SIĘ NIE TYLKO DŁUGOŚCIAMI, LECZ TAKŻE SZEROKOŚCIAMI W STRATEGICZNYCH REJONACH

Rozgrzana i najedzona zanurzyłam się w gorącym basenie, by potem zmienić go na chłodniejszy, aż do zimnego. Wreszcie byłam gotowa na szorowanie. Koreanki od początku pobytu w saunie tarły skórę, sprawdzając, czy naskórek zaczyna się już „kulkować". Po kąpielach zasiadły przy lustrach z prysznicem uzbrojone w wiskozowe myjki, mnie zaś, początkującą w technice szorowania, pchnęły w kierunku sali, gdzie zażywne staruszki bezlitośnie tarły śnięte ciała spoczywające na łóżkach obciągniętych ceratą.

Koreańska babcia ubrana w bieliznę w panterkę uszczypnęła mnie w udo. - Za mało nasiąknięta, niech się położy jeszcze w basenie! - zakomenderowała mojej przewodniczce Yeunsu. Leżąc w gorącej wodzie (o temp. 43 st. C!), obserwowałam szorujące się kobiety. Młodsze myły starszym plecy, nawzajem rozczesywały sobie włosy. Wiele z nich bez względu na wiek miało bujną fryzurę intymną.

Gdy rozmyślałam nad koreańskimi zarośniętymi ogrodami, przybyła babcia, wyciągnęła moje piekące i bolące czerwone ciało z wody i złożyła je na ceracie. Jej uścisk był matczyny i brutalny, a ja czułam się jak niemowlę.

Zaczęło się szorowanie od stóp do głowy za pomocą myjki i odrobiny wody. Rundę powtarzała parę razy, zmieniając co jakiś czas moją pozycję, łącznie z przerzucaniem mnie na drugą stronę. Szybko zorientowałam się, że moje koreańskie koleżanki miały rację. Byłam bardzo brudna. Cerata po chwili zrobiła się lepka od mojego naskórka, a babka w panterce demonstracyjnie raz po raz sięgała po wiadro z wodą, by spłukać ze mnie zbierający się na łóżku szary szlam. Po 40 minutach wzburzonego monologu nad moim uchem i przetarciu pięt pumeksem babcia w gaciach w panterkę odprowadziła mnie do Yeunsu.

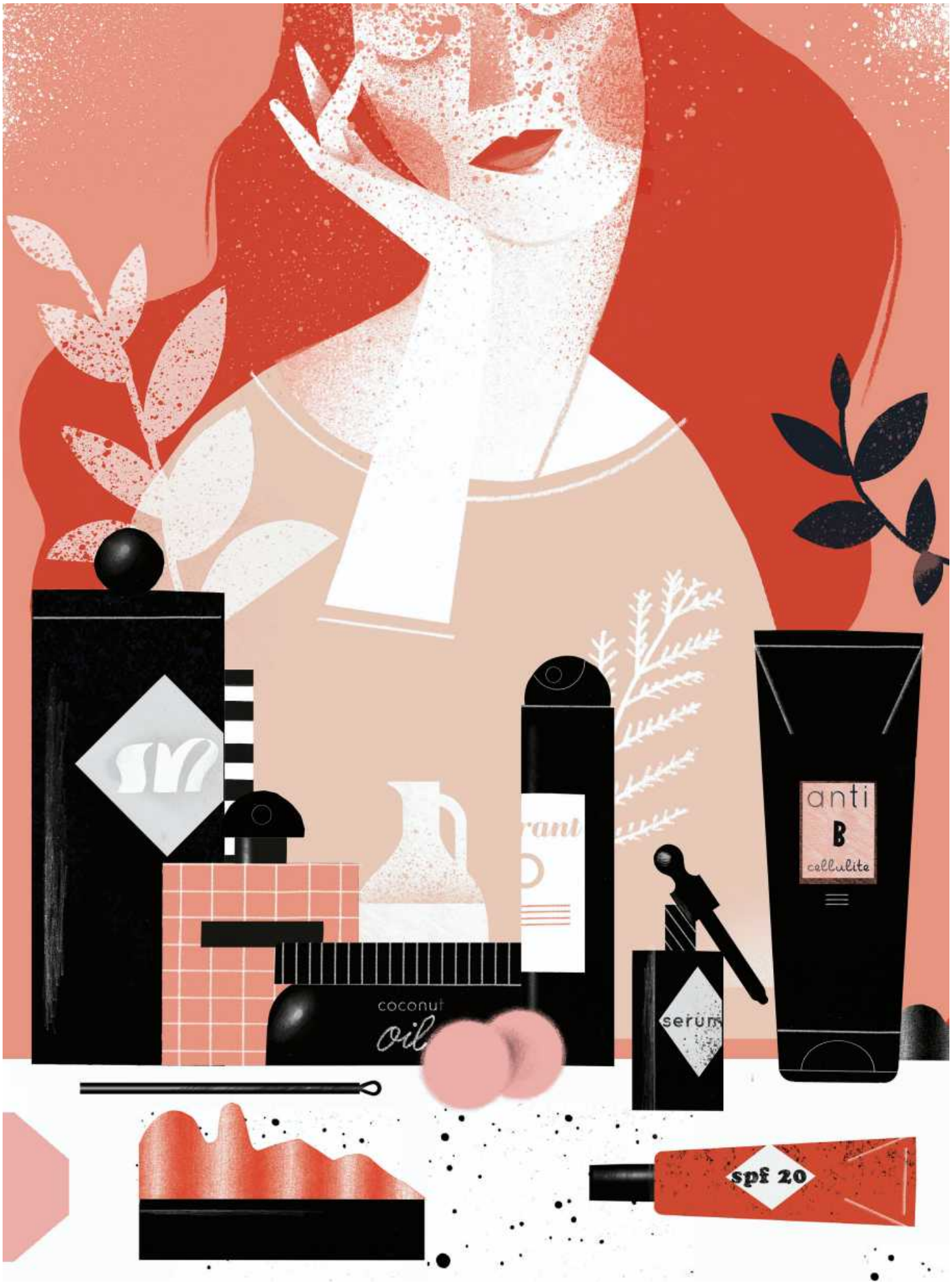
- O czym ona tak ciągle mówiła pod nosem? - spytałam przewodniczkę, gdy po zainkasowaniu 30 tys. wonów (ok. 100 zł) łaziebna babcia pożegnała się z nami i wróciła do swojego gabinetu tortur. - Strasznie przepraszała, że nie zdążyła cię domyć, ale twój brud ją przerósł - chichotała Yeunsu. Wbrew tej opinii czułam się wyjątkowo czysto, ale też lekko jak po dobrym masażu. Skóra była elastyczna i zupełnie niepodrażniona.

Z ciekawości zwiedziłam resztę koreańskiego spa - były tu sklepy z bielizną i biżuterią, sauny z podłogą wysypaną różową solą himalajską czy glinianymi kuleczkami, salony masażu i piłowania paznokci, jacuzzi i taras na dachu, a nawet restauracja. Mimo późnej pory przy stolikach siedziało parę kobiet zajadających się ostrymi daniami. Usiadłyśmy w ostatniej sali z toaletkami. Koreanki suszyły już włosy i wklepywały nieskończone ilości kosmetyków w twarz i ciało według niezachwianej kolejności: oczyszczanie, tonizacja, nawilżanie i odżywianie.

- Jakbyśmy miały pieniądze, to zrobiłybyśmy sobie nowe twarze - śmiały się do swoich odbić w lustrach Koreanki o idealnych według mnie twarzach, a już na pewno takich cerach. Do gabinetów plastycznych było stąd niedaleko. Przy głównej ulicy wznosiły się wieżowce specjalizujące się w zwężaniu nosa i ścinaniu kości policzkowych.

Mój koreański gang tworzyły kobiety w wieku 30-40 lat. Cztery z nich: szefowa baru Wooju, masażystka Soojung, kulturystka Inju i eksszefowa kuchni Yeunsu, związały się z obcokrajowcami. Mówiły, że w odróżnieniu od Koreańczyków nie traktują ich jak służące. Reszta: Jackie, Justine i Heekyung, podobnie jak 40 proc. społeczeństwa Korei Południowej, nie myślały o poważniejszych relacjach. Snucie planów miłosnych utrudnia przede wszystkim obowiązująca ślubna tradycja wymagająca sporych nakładów finansowych. Rodzina pana młodego powinna kupić dom, a familia panny go wyposażyć. Nim jednak do tego dojdzie, wszyscy muszą kupić sobie prezenty. Kiedyś były symboliczne, dzisiaj rodziny mają długie listy marzeń, na których widnieją np. torebki Chanel. Sporo małżeństw nie dochodzi do skutku przez to, że pary zaczynają się rozliczać.

Około pierwszej w nocy w Spa Lei było ze 30 kobiet. Sauna działa całą dobę z trzema godzinnymi przerwami, podczas których otwiera się drzwiczki do pieca, a zamyka wejście do sauny, by ciepło rozeszło się po pomieszczeniu. Przez ten czas można się zdrzemnąć na materacu. Albo zostać na noc. Koreańska sauna z pewnością jest tańsza od przeciętnego hotelu (16 tys. wonów, czyli ok. 58 zł za 24 godziny), a oferuje wszystko, co potrzebne do przeżycia: jedzenie, prysznic i kosmetyki. Przede wszystkim jednak - wyjątkową babską komitywę. ◢


anti
B
cellulite
coconut
oil
serum
spf 20

JAK ZRUJNOWAĆ SOBIE URODĘ

BYĆ MOŻE NAWET NIE WIESZ, ŻE CODZIENNIE POPEŁNIASZ BŁĘDY, KTÓRE NISZCZĄ TWOJĄ CERĘ, WŁOSY I PAZNOKCIE. SPRAWDŹ, CO ROBISZ ŹLE

TEKST
Anna Rosińska



Chronisz się przed promieniami UV, stosujesz krem odpowiedni do twojego wieku, co wieczór wklepujesz serum, a mimo to masz nadwrażliwą cerę, przetłuszczającą się skórę, popękane naczynka, przebarwienia, zmarszczki (niepotrzebne skreślić). „Co się dzieje?!!!" - chciałoby się zakrzyknąć z dramatyczną emfazą, jak aktorki w reklamach środków czystości. Być może mimo tych wszystkich wysiłków (albo właśnie przez nie) sama sobie szkodzisz. Oto błędy, które nieświadomie popełniamy najczęściej.

PRZEKARMIASZ SKÓRĘ

Tak jak nadtroskliwa matka napycha swoją pociechę smakołykami, tak ty dostarczasz swojej skórze wszystkiego, co najlepsze (i najdroższe) na rynku? Jesteś przekonana, że to dla jej dobra. Tymczasem jest wielce prawdopodobne, że robisz jej krzywdę. - Po pierwsze, jeśli zewnętrznie dostarczamy skórze wszelkich potrzebnych jej składników (kolagenu, lipidów etc.), to ona się rozleniwia i przestaje je sama produkować. A to nie jest pożądane zjawisko - mówi Marzena Lorkowska-Precht z warszawskiej kliniki Artismed. - Po drugie, nakładanie wielu różnych specyfików może się skończyć tym, że ich aktywne składniki będą wzajemnie neutralizować swoje działanie (a to strata pieniędzy) albo jeszcze gorzej - wchodzić w reakcje wywołujące podrażnienie skóry. Niepożądane reakcje najczęściej zdarzają się, gdy jednocześnie stosujemy kilka różnych produktów na różne problemy.

Nie mieszaj ze sobą retinolu, kwasu glikolowego, witaminy C i nadtlenku benzolitu (występuje w kosmetykach na trądzik).

Trzeba też brać pod uwagę to, ile skóra jest w stanie wchłonąć. Uważa się, że kosmetyki stosowane miejscowo są efektywne do 0,3 proc. absorpcji w głąb skóry. Inaczej mówiąc, jeśli nałożymy na nią kilka warstw kosmetyków, to te aplikowane na końcu i tak nie zostaną wchłonięte. - Chcąc poradzić sobie z kilkoma specyficznymi problemami skóry (np. z przebarwieniami i jednoczesnym brakiem elastyczności), stosujmy różne specjalistyczne produkty na zmianę - radzi Marzena Lorkowska-Precht. Zbyt skomplikowana codzienna rutyna pielęgnacyjna może zniszczyć ochronną barierę hydrolipidową skóry i rozchwiać jej naturalne pH.

SKACZESZ Z KWIATKA NA KWIATEK

- Częsta zmiana i wypróbowywanie co tydzień nowego kremu nie jest dobrą strategią - mówi skinekspert Agnieszka Zielińska (www.skinekspert.com). Najczęściej robimy to, bo uznajemy, że skóra się przyzwyczaiła, albo oczekujemy, że dany kosmetyk natychmiast zadziała i da olśniewający efekt. Najlepsza rada? Znajdź to, co na ciebie działa, i trzymaj się tego dłużej niż przez tydzień. Zwłaszcza że ocenić działanie danego specyfiku można dopiero po miesiącu, gdyż cykl wymiany komórek skóry zabiera około 29 dni.

NIE MYJESZ PĘDZLI DO MAKIJAŻU

Twarz myjesz codziennie, a pędzle? No właśnie... Tymczasem pędzle to wylęgarnia bakterii, bo oferują im idealną pożywkę: połączenie kurzu (najczęściej trzymamy je na wierzchu, a nie

w szafie czy pudełku, więc cały czas się kurzą) i tłuszczu (na włosiu osiada sebum przeniesione wprost ze skóry twarzy). Często przyczyną niewyjaśnionych podrażnień i alergii skórnych albo pojawiania się wyprysków i zaskórników są właśnie brudne pędzle, a nie - jak podejrzewamy - źle dobrany krem. Rada? Myj je przynajmniej raz na tydzień. Przed każdym zastosowaniem możesz też spryskać je płynem antybakteryjnym. Jedyne pędzle, które nie wymagają tak restrykcyjnej higieny, to pędzle do nakładania cieni do powiek, bo na powiekach jest dużo mniej sebum, więc nie brudzą się tak szybko jak pozostałe.



JESZ ZA DUŻO CUKRU

Każdy wie, że od cukru się tyje, ale czy ma on wpływ na skórę? Większy, niż mogłoby się wydawać. Obecność cukru w organizmie wywołuje bowiem łańcuch reakcji, w którego finale pojawiają się tzw. końcowe produkty glikacji (zwane też A.G.E. - Advanced Glycation End-Products). Powodują one wewnętrzne stany zapalne, zesztywnienie włókien kolagenowych, powstawanie wolnych rodników i w efekcie - przedwczesne starzenie się skóry. Fachowo nazywa się to procesem glikacji. Znacznie przyspiesza on po 35. roku życia. Nie do końca jeszcze wiadomo, jakie dokładnie ilości spożywanego cukru są krytyczne dla kondycji skóry, ale wiemy, że cukier rafinowany jest gorszy od pozostałych węglowodanów. Aby zredukować „słodkie starzenie", najlepiej wyrugować go z diety i zacząć stosować kosmetyki bogate w antyoksydanty chroniące skórę przed procesem glikacji.

NIE MYJESZ TWARZY PO UŻYCIU PŁYNU DO DEMAKIJAŻU OCZU

Płyn do demakijażu to cichy winowajca wielu alergii. Mało kto go podejrzewa, bo każdy zakłada, że kosmetyk przeznaczony do zmywania makijażu z założenia pozostawia skórę czystą i świeżą. Tymczasem płyn, którego zadaniem jest rozpuszczenie wodoodpornej mascary, składa się z dwóch faz - wodnej i olejowej. I to właśnie ta druga faza i zawarte w niej olejki wywołują niepożądane reakcje. Jeśli pozostaną na skórze na całą noc, mogą zatkać pory albo wywołać podrażnienie. Dlatego po zmyciu makijażu oczu trzeba jeszcze umyć twarz żelem i wodą albo przetrzeć wacikiem nasączonym płynem micelarnym.

STOSUJESZ OLEJKI NA SUCHO

Nad olejkami zebrały się ostatnio czarne chmury. Coraz częściej słyszymy, że moda na olejki przynosi więcej szkody niż pożytku. Pojawiają się głosy, że nasze europejskie cery nie są przystosowane do warstwy tłuszczu, która tworzy na nich nieprzepuszczalny film i zatyka pory. A jak jest naprawdę?

- Niektóre oleje oczywiście mogą wykazywać działanie komedogenne, czyli, jak to się potocznie mówi, zapychać pory - twierdzi biotechnolożka i kosmetolożka Katarzyna Czapla. - Dlatego dobranie oleju odpowiedniego do typu cery to sztuka i zarazem niezbędny pierwszy krok. Należy też pamiętać, że oleje powinny być stosowane w duecie z substancjami wodnymi. Co to oznacza? Chodzi o to, że olej zabezpiecza naskórek przed nadmierną utratą wody, ale to inne substancje - jak np. kwas hialuronowy - wiążą w nim wodę i go nawilżają. Dlatego olej trzeba stosować na skórę mokrą albo posmarowaną wcześniej kremem nawilżającym. Zastosowanie oleju na skórę suchą może doprowadzić do jej przesuszenia! - wyjaśnia Katarzyna Czapla.

NIE ZMYWASZ MAKE-UPU PRZED ĆWICZENIAMI

Każdy wie, że makijaż trzeba zmyć przed snem, ale przed wysiłkiem fizycznym? To już nie takie oczywiste. Tymczasem to proste zaniedbanie może doprowadzić do powstania wyprysków, a na dłuższą metę - pojawienia się trądziku. Kiedy się pocimy, wzmożone jest wydzielanie toksyn i sebum, a stąd już prosta droga do stanów zapalnych.

MASZ MANIĘ OCZYSZCZANIA

- Wmówiono nam, że dokładne oczyszczenie skóry sprawi, że będzie ona pełna blasku, gładka, bez problemów, ze zwężonymi porami. To powoduje, że każda kobieta ma w swoim kosmetycznym arsenale płyn micelarny, żel, peeling, mleczko, tonik, płatki kosmetyczne, szczoteczkę, gąbeczkę, ściereczkę i jeszcze inne akcesoria. Producenci wprost prześcigają się w pomysłach na nowe gadżety do oczyszczania. A efekt? Wysuszona, podrażniona skóra, problemy z porami, trądzikiem czy nadreaktywnością skóry. Zmiana oczyszczania na łagodniejsze, olejowe, które nie wysusza i nie narusza bariery hydrolipidowej, jest najlepszym rozwiązaniem - radzi skinekspert Agnieszka Zielińska. - Już po krótkim czasie widać, jak bardzo poprawia się jej stan. A jeśli zależy nam na zwalczeniu rozszerzonych porów czy zmian trądzikowych, to zróbmy to innymi kosmetykami niż tymi do mycia - dodaje.

CZESZESZ WŁOSY NIEWŁAŚCIWĄ SZCZOTKĄ

Najgorsze, co możesz zrobić, to kupić pierwszą lepszą z brzegu. Bo choć pielęgnacja włosów zazwyczaj kojarzy się nam głównie z szamponami i odżywkami, to ważna jest również szczotka, jakiej codziennie używamy. Jeśli często używasz suszarki, to wybierz szczotkę z ceramiczną powłoką, ponieważ lepiej rozprowadzi ciepło i dzięki temu szybciej ułożysz i wysuszysz włosy. Posiadaczki kręconych włosów lub wielbicielki rozczesywania na mokro powinny sięgnąć po szczotkę o szeroko rozstawionych i sztywnych szpilkach, ponieważ taką wygodniej się rozdziela pasma, bez plątania i ciągnięcia. Ale i tak wiele osób uważa, że najlepsze są szczotki z naturalnego włosia. Dlaczego?

Włosie ma podobną strukturę jak nasze włosy - jest porowate, a więc wchłania tłuszcz naturalnie występujący na skórze głowy i równomiernie rozprowadza go na całej długości. Choć to brzmi może trochę niehigienicznie, to tak naprawdę sebum to najlepsza odżywka. Dlatego po czesaniu tradycyjną szczeciniastą szczotką włosy zyskują blask.

WYCINASZ SKÓRKI

Tak zwane skórki to miejsce, w którym łączy się płytka paznokcia ze skórą. Natura je tam umieściła, by chroniły paznokcie przed infekcjami - opryszczką, kurzajkami, grzybicą. Przypomnij sobie o tym, jeśli następnym razem manikiurzystka zapyta: „Wycinamy?". Wystarczy użyć oliwki do skórek i odsunąć nadmiar za pomocą drewnianej szpatułki.

POZOSTAWIASZ SKÓRĘ „BEZ NICZEGO"...

...dłużej niż 60 sekund po umyciu twarzy. Tymczasem po jej oczyszczeniu należy natychmiast zastosować tonik (oczywiście bez alkoholu) i krem nawilżający. Skąd ten pośpiech? Bo już po kilkudziesięciu sekundach ze skóry zaczyna odparowywać woda. Nałożenie ochronnej warstwy serum czy kremu nawilżającego temu zapobiega. A swoją drogą bezalkoholowe toniki usuwają ze skóry resztki chloru i minerałów obecnych w wodzie kranowej.

ŚPISZ NA ZŁEJ PODUSZCE

Złej, jeśli jest bawełniana, a nie jedwabna. Wielogodzinne przyciskanie twarzy do poduszki to dla skóry prawdziwa trauma, a jedwab jest po prostu delikatniejszy niż bawełna. Poza tym, mając na względzie to, ile godzin na dobę spędzamy z twarzą przyciśniętą do poduszki, zrozumiemy też, jak ważne jest częste pranie poszewki. To w nią wcieramy przecież kremy, maseczki, sebum czy resztki odżywki do włosów. Poszewkę zmieniaj przynajmniej raz w tygodniu albo i częściej, jeśli masz problemy z trądzikiem. Pierz ją w 90 st. C, by pozbyć się roztoczy i bakterii powodujących alergie. Możesz też zainwestować w poduszkę z włókna z jonami srebra, które hamuje wzrost bakterii, grzybów i pleśni.

UŻYWASZ CHUSTECZEK DO DEMAKIJAŻU

„Jeden ruch i buzia czysta!". Podejrzewałaś, że takie reklamy brzmiały zbyt dobrze, by były prawdziwe? Nie chodzi o to, by całkowicie potępić chusteczki do demakijażu - mogą być doskonałym pierwszym krokiem podczas oczyszczania twarzy wieczorem czy odświeżania jej podczas dnia. Ale nie jedynym. Po zdjęciu pierwszych warstw pudru i podkładu trzeba zastosować żel do mycia i wodę. Przetarcie skóry tylko chusteczką i pójście spać to duży błąd. Jeśli na tak niedomytą skórę zaaplikujesz krem, to po prostu wtłoczysz resztki zanieczyszczeń w pory skóry.

Jeszcze większym błędem jest robienie demakijażu chusteczkami dla niemowląt, co się czasem zdarza. - Niektóre z nas wychodzą z założenia, że co dobre dla dziecka, dobre i dla nich. Tyle że nawet jeśli pupcia niemowlaka jest równie, a może i bardziej delikatna niż skóra twojej twarzy, to jednak nie zdarza się, by była pokryta makijażem. A produkty do makijażu zmyją tylko specjalnie do tego przeznaczone składniki, których, jak łatwo się domyślić, nie ma w chusteczkach dla niemowląt - wyjaśnia Laura Mercier, znana makijażystka i twórczyni marki o tej samej nazwie.

UŻYWASZ NIEWŁAŚCIWYCH WACIKÓW DO DEMAKIJAŻU

Waciki dostępne w sklepach mają albo formę płaskich płatków, albo okrągłych kłębuszków. Tych drugich nie kupuj, bo na powierzchni skóry pozostawiają niewidoczne gołym okiem włókna, które ją podrażniają. Najlepsze są więc płaskie waciki z pikowaną powierzchnią, bardziej odporną na uszkodzenia i mechacenie. Niektóre profesjonalne makijażystki używają tych produkcji japońskiej, bo ich bawełna jest utkana w nieco inny sposób i w ogóle się nie mechaci.

KUPUJESZ KOSMETYKI Z REKOMENDACJĄ

Kupujesz tylko to, co poleciła ci przyjaciółka, konsultantka w drogerii, blogerka? - Nawet jeśli jest prawdą, że dany kosmetyk czyni cuda w przypadku cery twojej koleżanki, to nie jest wcale takie pewne, że w twoim przypadku będzie podobnie. Każda skóra jest inna, dlatego zanim skorzystamy z polecenia nawet najbardziej zaufanej osoby, najpierw powinnyśmy dobrze poznać potrzeby naszej skóry, na przykład skonsultować się dermatologiem, który określi typ produktów, które powinnaś stosować - radzi Agnieszka Zielińska. ◢

NIEZŁA ZGRYZOTA

MLECZAKI I TAK WYPADNĄ, A STAŁE ZĘBY NAJLEPIEJ WYRWAĆ, BY NIE BOLAŁY - TAKIE MITY POKUTUJĄ WŚRÓD POLAKÓW

Z prof. dr hab. Dorotą Olczak-Kowalczyk*, stomatologiem i konsultantem krajowym w dziedzinie stomatologii dziecięcej, ROZMAWIAŁA Ewa Pągowska



Słyszałam niedawno, jak starsza pani mówiła dwudziestokilkuletniemu wnukowi, którego bolał ząb, że sam jest sobie winien, bo mógł, tak jak ona, wyrwać sobie wszystkie zęby, wstawić protezę i mieć spokój.

To przerażające. Zęby są przecież ogromnie ważne dla funkcjonowania człowieka. Bez nich jesteśmy w jakimś stopniu okaleczeni. Żadna proteza nie zastąpi własnego uzębienia. Kiedy tracimy zęby, zanikają kości, w których te zęby tkwiły, zmieniają się rysy twarzy, a jakość naszego życia się pogarsza.

Spotkała się pani z podobnym podejściem jak tej pani?

Tak. Zwłaszcza kilkanaście lat temu. Największy szok przeżyłam, kiedy przyszedł do mnie pacjent z kamieniem nazębnym. Usunęłam mu skalerem zwapniały osad i wtedy ten mężczyzna zrobił mi karczemną awanturę. Według niego usunęłam mu naturalną szynę unieruchamiającą zęby. Ale to było dość dawno. Wprawdzie w Polsce próchnica nadal występuje bardzo często , i to o dużej intensywności, ale dotyczy raczej starszego pokolenia i jest konsekwencją dawnych błędów. Obserwuję, że młodzi ludzie jednak coraz częściej dbają o zęby - swoje i swoich dzieci - chociaż oczywiście nadal funkcjonuje wiele mitów, jak np. ten, że mleczaków nie trzeba myć ani leczyć.

Bo i tak wypadną.

Niektórzy tak właśnie mówią. A przecież chore zęby, także mleczaki, mają negatywny wpływ na cały organizm. Mogą być przyczyną częstszych infekcji dróg oddechowych czy stanów zapalnych ucha, nie mówiąc już o cięższych powikłaniach ogólnoustrojowych. Nieleczona próchnica prowadzi do powstania ropni i przetok, które są ogniskami infekcji i sprawiają ból. Większość nabytych wad zgryzu, a takie są najczęstsze u dzieci, jest spowodowana właśnie próchnicą i jej powikłaniami. Chore mleczaki mogą też zakazić próchnicą zawiązki zębów stałych, bo pamiętajmy, że próchnica to choroba zakaźna wywołana bakteriami kariogennymi, a ubytek w zębie to dopiero jej skutek.

Czy można zapobiec zakażeniu tymi bakteriami, np. pilnując, by dziecko nie piło z cudzego kubka, nie całując go w usta i nie oblizując jego smoczka?

Wątpię. Nie wiem, czy jest człowiek na świecie, który nie został nimi zarażony. Można starać się opóźnić ich kolonizację w jamie ustnej dziecka, m.in. przestrzegając zasad, o których pani powiedziała, ale najważniejsze jest, by potem nie dopuścić do rozwoju choroby, czyli powstania ubytków.

Czy to znaczy, że dziury w zębach dziecka to zawsze skutek zaniedbań rodziców?

Nie. Wpływ mają też geny. Niektórzy rzeczywiście mają zęby bardziej podatne na próchnicę, ale to znaczy tylko, że trzeba bardziej przyłożyć się do profilaktyki. Przede wszystkim nie powinniśmy dostarczać bakteriom tego, co uwielbiają, czyli cukru, bo pod jego wpływem namnażają się i produkują kwasy odwapniające szkliwo. I ważne, by te odwapnienia były od razu naprawiane. To możliwe, gdy zachowana jest równowaga między czynnikami, które powodują odwapnienie, i czynnikami, które chronią zęby. Jeśli zostanie zachwiana, np. jemy zbyt dużo cukru albo ślina nie ma odpowiednich właściwości lub jest jej za mało, wtedy dochodzi do rozwoju choroby próchnicowej.

Jakie właściwości powinna mieć ślina?
Dobrze, by miała dużą zdolność zobojętniania kwasów i była wodnista, bo wtedy dobrze opływa zęby. Częste infekcje u dzieci sprzyjają rozwojowi próchnicy, ponieważ gorączce towarzyszy suchość w ustach i ślina gęstnieje. Dlatego musimy dbać o przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza w czasie upałów i choroby. Trzeba też uważać na napoje zawierające kofeinę, np. napoje typu cola i kawa, bo powodują odwodnienie. Dorośli i dzieci, które skończyły cztery lata, mogą rzuć po posiłkach gumę z ksylitolem, bo wzmaga produkcję śliny i poprawia jej parametry. No i oczywiście musimy myć zęby pastami zawierającymi fosforany wapnia czy fluor.

Niektórzy rodzice bardzo się go boją i nie stosują past z fluorem ani nie fluorują dzieciom zębów.
Ani nie szczepią.

To jest jednak trochę inna sprawa.
Nie, proszę pani. To jest dokładnie taka sama sprawa. Ktoś rezygnuje z osiągnięć światowej nauki, z wiedzy potwierdzonej przez miliony badań naukowych. To jest coś, czego ja nie jestem w stanie zrozumieć. Już pierwsze zęby mleczne powinny być myte szczoteczką i pastą z fluorem. Nie ma znaczenia, jaki to związek fluoru, ale już w latach 70. udowodniono, że powinno być go w paście zarówno tej dla dzieci, jak i tej dla dorosłych 1000 ppm (części na milion). Jeśli jest go mniej, to skuteczność takiego środka jest porównywalna z placebo. Dzieciom wystarczy posmarować końce włosia szczoteczki, czyli nałożyć mniej więcej 0,1 g pasty. To bezpieczna dawka, nawet jeśli dziecko ją połknie, bo pewnie tak zrobi.

Co robić, jeśli dziecko nie znosi mycia zębów?
Trzeba jak najwcześniej rozpocząć zabiegi higieniczne. Kiedy dziecko ma trzy-cztery miesiące, zaczynamy od masaży dziąseł np. specjalnymi naparstkami z mikrofibry. To czas, kiedy zaczynają się wyrzynać pierwsze zęby, więc te czynności higieniczne będą też przynosić niemowlęciu ulgę. Jest większa szansa, że dziecko to zaakceptuje i się do tego przyzwyczai. Najważniejsze jest mycie przed snem, żeby dziecko nie kładło się spać z pokarmem w ustach, ale oczywiście optymalne jest szczotkowanie zębów dwa razy dziennie.

A w przypadku dorosłych? Wiele osób stara się jeść pięć posiłków dziennie. Mają myć zęby po każdym?
Nie. Badania naukowe nie potwierdziły sensu częstszego mycia, chociaż po zjedzeniu słodkich produktów dobrze jest zęby wyszczotkować. Ważne jest też, jakimi produktami kończymy posiłek. Nasza polska tradycja jedzenia słodkiego deseru po obiedzie sprzyja próchnicy. Lepiej wziąć przykład z Francuzów i na koniec zjeść kawałek twardego żółtego sera, bo pobudza wydzielanie śliny i nie ma cukru. Z kolei po zjedzeniu posiłku złożonego z kwaśnych produktów absolutnie nie powinniśmy chwytać od razu za szczoteczkę. Lepiej odczekać pół godziny, by ślina miała szansę zneutralizować kwasy. Możemy jej pomóc, wypijając szklankę mleka, bo ono ma obojętne pH. Dobrze też opłukać zęby czystą wodą.

Czytałam ostatnio, że to opłukiwanie jest tak ważne, że warto kupić sobie irygator.
Dorosłym rzeczywiście mogę go polecić, zwłaszcza tym, którzy mają wypełnienia na powierzchniach stycznych zębów, i tym, którym tworzą się kieszonki dziąsłowe [obszar między brzegiem dziąsła a tkanką zęba]. Irygator jest idealny do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych.

Jakie jest absolutne minimum, jeśli chodzi o sprzęt, preparaty, które pomagają dbać o zęby, i czynności higieniczne?
Konieczna jest szczoteczka, unikajmy tylko tej z twardym włosiem, pasta z fluorem lub fosforanami wapnia i nitka dentystyczna. Najpierw opłukujemy zęby, potem nitkujemy w ten sposób, że wkładamy nitkę w przestrzeń międzyzębową, przyciskamy do powierzchni stycznej jednego z dwóch zębów i ruchem pionowym wyciągamy nitkę. Potem wkładamy nitkę ponownie w tę samą przestrzeń, przyciskamy do drugiego zęba i znów wyciągamy.

Z kolei podczas szczotkowania ważny jest pionowy ruch wymiatający, czyli górne zęby myjemy od góry do dołu, a dolne od dołu do góry. Technika jest bardzo ważna, więc dzieciom powinni myć zęby rodzice. Jak mówi moja koleżanka, profesor stomatologii dziecięcej: dopóki dziecko nie potrafi szybko i sprawnie zawiązać sznurowadeł, nie ma też wystarczających zdolności manualnych, by sprawnie wyszczotkować zęby. No ale opowiadam pani o podstawach.

Pytam o nie, bo przeczytałam wyniki badań, które wykazały, że 3,8 mln Polaków nie myje zębów. Jak to możliwe?
Ja nie znajduję dla takiej postawy żadnego wytłumaczenia.

Na pewno nie jest to kwestia braku świadomości. Jesteśmy edukowani nawet przez reklamy telewizyjne. Niemal przed każdym programem reklamowane są jakieś produkty przeznaczone do higieny jamy ustnej. Może chodzi o brak motywacji. Ale przecież, żeby jej nabrać, wystarczy sobie uświadomić, jak dobre wrażenie robi na nas osoba, która ma świeży oddech, piękny biały uśmiech. Można powiedzieć, że od stanu naszych zębów zależy jakość kontaktów międzyludzkich. Dbając o zęby, zapobiegamy wielu chorobom, m.in. miażdżycy, zawałom czy udarom. Możemy więc tylko zyskać. ◢

**Prof. dr hab. Dorota Olczak-Kowalczyk*
kierowniczka Zakładu Stomatologii Dziecięcej WUM,
redaktorka naczelna „Nowej Stomatologii"

FOT. 123 RF (4), GETTY IMAGES, GETTY IMAGES/CSA IMAGES RF; RYSUNEK KATARZYNA BOGDAŃSKA, GETTY IMAGES/VETTA (3), RYSUNEK JOANNA GEBAL

Kaniowscy
dermapuls



Dr n. med. Ewa Kaniowska i jej syn Dr Michał Kaniowski wspólnie prowadzą we Wrocławiu Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej Kaniowscy Dermapuls.

Zdrowie i bezpieczeństwo naszych pacjentów jest dla nas najważniejsze,

dlatego wszystkim pacjentom zapewniamy opiekę najwyższej klasy specjalistów oraz wykwalifikowanego personelu medycznego.

Od 1990 roku tworzymy we Wrocławiu Centrum Kaniowscy Dermapuls.

Jest to wyjątkowe miejsce, w którym pomagamy naszym pacjentom dobrze czuć się we własnej skórze.

To Centrum Dermatologii Estetycznej i Laserowej, w którym zapewniamy opiekę dermatologiczną zarówno dla dorosłych i dzieci. Dodatkowo nasi pacjenci chętnie korzystają z zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii i medycyny regeneracyjnej. Pacjenci wiedzą, że podczas wizyty w centrum medycznym uzyskają efekt zdrowej skóry znacznie szybciej i skuteczniej niż stosując wyłącznie pielęgnację domową.

Zaawansowane technologie i nowoczesne preparaty w połączeniu z wiedzą i doświadczeniem naszych lekarzy specjalistów zapewniają pacjentom duży komfort, odpowiednio dobrane zabiegi pielęgnacyjne, wykonywane przez zespół wykwalifikowanych pielęgniarek i kosmetologów stanowią doskonałe uzupełnienie dla zabiegów lekarskich.

Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się do nas pacjenci?

ZMARSZCZKI, UTRATA JĘDRNOŚCI SKÓRY i OWALU TWARZY
Dzięki zastosowaniu technologii HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) podgrzane tkanki skóry obkurczają się, a powstałe w skórze mikrouszkodzenia stymulują wytwarzanie nowego kolagenu. Dołączenie do tego terapii z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego lub wykonanie wypełnienia za pomocą własnej tkanki tłuszczowej bogatej w komórki macierzyste (ADSC) uzupełni naturalną objętość twarzy i pobudzi skórę do regeneracji.

TRĄDZIK, BLIZNY POTRĄDZIKOWE
Lata praktyki pozwoliły nam na opracowanie najbardziej efektywnych metod leczenia. Dobieramy je indywidualnie dla każdego pacjenta, wykorzystując najnowocześniejsze terapie oraz najnowsze technologie.

RZADKIE WŁOSY, ZAKOLA
Na problem osłabionych i wypadających włosów stosujemy terapie łączone – osocze bogatopłytkowe, naświetlanie lampą LED, czy też w przypadku łysienia androgenowego autologiczny przeszczep komórek skóry z systemem Regenera Activa. Natomiast przeszczep włosów wykonujemy za pomocą nowoczesnego urządzenia Smart Graft, które gwarantuje przeżywalność pobranych włosów na poziomie 98%. Zabieg jest mało inwazyjny i nie pozostawia blizn.

CZERWONY NOS I POLICZKI
To często popękane naczynka lub objawy trądziku różowatego. Właściwie postawiona diagnoza dermatologa pomoże wyleczyć problem, np.za pomocą lasera Cutera.

LIPOFILLING
Pobrana tkanka tłuszczowa to doskonały materiał regeneracyjny. Poddana specjalnej procedurze separacji, dzięki której uzyskujemy materiał bogaty w najmłodsze komórki tłuszczowe i cenne komórki macierzyste, wykorzystywana jest przez nas w terapiach przywracających objętość i regenerujących skórę. Zabiegi wykonujemy w okolicach oczu, twarzy, szyi, dekoltu, dłoni a także piersi czy pośladków. Terapię wykorzystujemy również do regeneracji blizn i rozstępów.

CHOROBY SKÓRY, ZMIANY SKÓRNE
Diagnozujemy oraz leczymy choroby skóry, włosów, paznokci zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Oferujemy diagnostykę znamion (dermatoskopia) oraz zabiegi z zakresu dermatochirurgii.

OPADAJĄCE POWIEKI, WORKI POD OCZAMI
Chirurgiczna precyzja w połączeniu z nowoczesnym laserem umożliwiają wykonanie zabiegu plastyki powiek w znieczuleniu miejscowym. i zapewniając minimalna traumatyzację tkanek. Zastosowanie terapii LED sprawia, że proces rekonwalescencji jest bardziej komfortowy dla pacjenta.

NADPOTLIWOŚĆ DŁONI, PACH, STÓP I OWŁOSIONEJ SKÓRY GŁOWY
Ta nieprzyjemna dolegliwość często przeszkadza w kontaktach biznesowych. Wstrzyknięcie odpowiedniej dawki toksyny botulinowej typu A przez wykwalifikowanego lekarza, skutecznie rozwiąże problem.

ZABIEGI W OKOLICACH INTYMNYCH
Zabiegi te adresowane są do kobiet i mężczyzn, niezależnie od wieku. Obejmują regenerację i poprawę wyglądu miejsc intymnych oraz leczenie chorób skóry tej okolicy. Dzięki zabiegom możemy skutecznie leczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu, suchość pochwy, przerost warg sromowych (labioplastyka), rozluźnienie i wiotkość tkanek pochwy, przywracać estetykę miejsc intymnych. Terapie wpływają na poprawę samopoczucia oraz komfort codziennego funkcjonowania.

NIECHCIANY TATUAŻ
Pikosekundowa technologia lasera Discovery Pico umozliwia bezpieczne i skuteczne usunięcie tatuażu. Ten sam laser znakomicie sprawdza się przy rewitalizacji skóry oraz leczeniu rozstępów, np. na pośladkach, brzuchu, ramionach lub plecach.

TRUDNY DO ZRZUCENIA BRZUSZEK, BOCZKI, GINEKOMASTIA
Nadmierną ilość tkanki tłuszczowej możemy usunąć z pomocą liposukcji laserowej LipoLife3G. Zabieg trwa około 3 godzin. Bezpośrednio po nim można wrócić do codziennego funkcjonowania.



W czym się specjalizujemy?

- ***Medycyna Estetyczna***
- ***Dermatologia***
- ***Chirurgia***
- ***Laseroterapia***
- ***Plastyka Powiek***
- ***Liposukcja Laserowa***
- ***Przeszczep Włosów***
- ***Komórki Macierzyste***
- ***Lipofilling***
- ***Ginekologia Estetyczna***
- ***Kosmetologia***
- ***Dietetyka***

KANIOWSCY DERMAPULS *CENTRUM DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ I LASEROWEJ*
PLAC TEATRALNY 1/18 *WROCŁAW,* ***UL. BARYCKA 1/3*** *WROCŁAW,* ***WWW.DERMAPULS.COM.PL*** *, TEL.:* ***+48 71 322 6909***

Drogi krem ze znanym logo czy tańszy, mniej popularnej marki? Mocny antyperspirant czy raczej naturalny dezodorant? Zanim wydasz pieniądze i postawisz na swojej półce w łazience kolejny „rewelacyjny” specyfik, przeczytaj nasz kosmetyczny poradnik

4

URODA

TWOJA PÓŁKA



CO NAS UCZULA

PRZEDE WSZYSTKIM KONSERWANTY I ZAPACHY. W EUROPIE 4-5 PROC. POPULACJI CIERPI NA ALERGIE SKÓRNE SPOWODOWANE NADUŻYWANIEM PERFUM I SUBSTANCJI ZAPACHOWYCH

Z Ewą Daniél Eriksen*, duńską toksykolożką,
ROZMAWIAŁA Malwina Wapińska-Piotrowicz

Jest pani toksykolożką. Zawodowo m.in. czyta pani etykiety na kosmetykach. Weszło to pani w krew?
Przyznaję, że robię to już obsesyjnie. Kiedy jestem u kogoś w domu i korzystam z łazienki, nie mogę się powstrzymać przed przeczytaniem, jaki jest skład stojących tam kosmetyków...

Strach wpuścić panią do domu! Załóżmy, że jest pani w łazience u kogoś, kto zaopatruje się w produkty reklamowanych marek. Na półce stoi szampon, mydło w płynie, balsam do ciała, flakon perfum. Cóż złowieszczego może się kryć wewnątrz opakowań?
Całkiem sporo szkodliwych substancji. Trzeba pamiętać, że wszystko, co wetrzemy w skórę, przenika do krwi, a razem z nią do organizmu. To wszystko ma wpływ na nasze ciało. W kosmetykach często znajdują się składniki wywołujące alergie, substancje rakotwórcze lub zaburzające działanie hormonów.

Czego zatem unikać w pierwszej kolejności?
Konserwantów. Wyjątkowo szkodliwy jest formaldehyd, którego stosowanie w produkcji środków do pielęgnacji ciała jest legalne. Producenci chętnie używają go w roli konserwantu do szamponów, kremów do twarzy, balsamów dla dzieci. Na stronie naszej fundacji Allergy-certified.com podajemy listę dziesięciu substancji, które umożliwiają przedostawanie się formaldehydu do organizmu.

Jeśli mamy skłonność do alergii, często sięgamy po kosmetyk oznaczony etykietą „hipoalergiczny". Możemy wtedy czuć się bezpiecznie?
Obawiam się, że nie. Termin „hipoalergiczny" to trik, którym chętnie posługują się producenci. Kupujący myślą, że oznacza to brak alergenów w składzie kosmetyku. Ale produkty oznaczone tą etykietą mogą jedynie powodować mniej alergii niż pozostałe. Nawet tu, w Polsce, widziałam w sprzedaży „hipoalergiczny" krem dla niemowląt zawierający formaldehyd.

Są kryteria, które musi spełniać produkt oznaczony jako „do skóry wrażliwej"?
Niestety, ścisłych kryteriów nie ma, a sama deklaracja wprowadza w błąd. Trzeba czytać spis składników na opakowaniu.

Mało kto ma na to czas i energię.
Zapamiętajmy prostą zasadę: najszkodliwsze i najbardziej alergogenne składniki zawsze znajdują się na końcu listy. Należą do nich substancje zapachowe, barwniki i konserwanty. Zamiast czytać cały skład kosmetyku, zacznijmy od końca. Substancje zapachowe powszechnie dodaje się nawet do kosmetyków przeznaczonych dla bardzo małych dzieci. A przecież dzieci nie muszą pachnieć perfumami. Jeśli raz nabawisz się alergii, będziesz się z nią zmagać przez całe życie. Lepiej unikać tego, co może ją spowodować. Listę 26 substancji zapachowych wywołujących alergie można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Zgadzam się, że niemowlęta powinny pachnieć jak niemowlęta.
Właśnie. A w Europie 4-5 proc. populacji cierpi na alergie spowodowane nadużywaniem perfum i substancji zapachowych. Kiedy dziesięć lat temu zaczęłam się zajmować alergiami skórnymi, mówiło się, że mają je niemal wszystkie kobiety, które przez 50 lat używały tych samych perfum. Teraz dzieci w wieku trzech czy czterech lat dostają alergii, bo ich rodzice stosują zbyt wiele perfumowanych kosmetyków i środków higienicznych. Jeśli używasz pachnącego szamponu, kremu do twarzy i balsamu do ciała, twój organizm w końcu zaczyna się buntować.

MYJEMY SIĘ ZA CZĘSTO. NASZE CIAŁA PRODUKUJĄ OCHRONNĄ WARSTWĘ TŁUSZCZU NA SKÓRZE. A MY ZMYWAMY GO Z SIEBIE TYLKO PO TO, BY ZARAZ WETRZEĆ BALSAM NAWILŻAJĄCY

Chcemy ładnie pachnieć.
Ale trzeba wyważyć proporcje. Na przykład perfumy w szamponie wyrządzą mniej zła, bo szampon zmywamy po umyciu włosów. Gorzej jest z kremami do twarzy i balsamami do ciała, bo je zostawiamy na skórze i one się w nią wchłaniają. Jeśli chcesz używać perfum, spryskaj nimi ubranie, nie ciało.

U niektórych lęk przed brzydkim zapachem ciała staje się obsesją.
Z badań wynika, że dziś mężczyźni używają więcej kosmetyków niż kiedyś. Problem dotyczy zwłaszcza nastoletnich chłopców, którzy nadużywają dezodorantów. Dorastający chłopcy dostają też alergii z powodu używania w dużych ilościach żelu do włosów. Kiedy rano nałożysz na włosy żel, przez cały dzień warstwa sylikonu i tłuszczu zostaje przy głowie. Problem jest podwójny, bo substancje zapachowe przenikają przez skórę, a dodatkowo brak możliwości jej „oddychania" może powodować grzybice skóry głowy. Jeśli więc młody mężczyzna bardzo chce używać żelu, powinien zmyć go z głowy wieczorem i dokładnie umyć ręce.

LISTA NIEDOZWOLONYCH KONSERWANTÓW

według organizacji AllergyCertified

SUBSTANCJE UWALNIAJĄCE FORMALDEHYD:
Benzylhemiformal, 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol, 5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane, Diazolidinyl urea (Diazolidinyl mocznika), DMDM hydantoin (DMDM hydantoina), Imidazolidinyl urea, urotropina (Methenamine), paraformaldehyd, Sodium hydroxymethylglycinate, Quaternium-15

INNE KONSERWANTY:
Methylisothiazolinone (MI, Metyloizotiazolinon), Methylchloroisothiazolinone (MCI, Metylochloroizotiazolinon), Kathon MI/MCI

LISTA ALERGOGENNYCH SUBSTANCJI ZAPACHOWYCH:
alfa-izometylojonon, cynamon amylowy, alkohol amylometylowy, alkohol anyżowy, alkohol benzylowy, benzoesan benzylu, cynamonian benzylu, salicylan benzylu, butylofenylo polypropionate, cynamon, alkohol cynamylowy, citral, cytronelol (Citronellol), kumaryna, limonen, eugenol, tramosekstrakt, Evernia prunastri (egemosekstrakt), farnezol, geraniol, Hydroksykitronel, Isoeugenol, cynamon heksylowy, 3-cykloheksan hydroksy-izoheksylu, karboksaldehyd, Linalool, 2-oktynoat metylowy

Jak duże zagrożenie dla zdrowia stanowią substancje chemiczne w kosmetykach?
Badania wykonane w pięciu europejskich krajach dowiodły, że 27 proc. ludzi mających alergie cierpi na nie z powodu substancji chemicznych zawartych w kosmetykach.

A co z proszkami do prania?
To samo. Reklamy zachęcają do używania środków piorących, dzięki którym nasze ubrania długo będą pachnieć świeżością. Zawarte w proszkach i płynach szkodliwe substancje przedostają się do skóry. Wszystko to powoduje, że prawie jedna trzecia Europejczyków cierpi na alergie. To bardzo duży odsetek.

Myjemy się za często?
Tak. Proszę zauważyć, jaki to paradoks: nasze ciała produkują naturalną warstwę tłuszczu na skórze, która ma nas chronić. My obsesyjnie zmywamy z siebie ten naturalny tłuszcz tylko po to, żeby natychmiast wetrzeć w skórę balsam nawilżający. Istnieje zresztą teoria, zgodnie z którą dzieci wychowujące się na farmach czy w gospodarstwach wiejskich, mające kontakt ze zwierzętami i chodzące z brudem za paznokciami znacznie rzadziej cierpią na alergie od tych, których rodzice przesadnie dbają o czystość.

Podobno liczba dzieci z alergiami skóry rośnie dziś w zastraszającym tempie.
Tak. Rozmawiałam o tym z doświadczoną duńską dermatolożką, która twierdzi, że jeszcze dziesięć lat temu alergie skórne u dzieci nie były tak powszechne. Istniały dziecięca egzema lub atopowe zapalenie skóry, ale alergie wywołane kontaktem z chemikaliami zdarzały się stosunkowo rzadko. Dawniej w sezonie letnim nie smarowano dzieci kremem z filtrem trzy razy dziennie. Nie używano nawilżanych chusteczek dla niemowląt, tylko wody. Jeśli używamy chusteczek osiem czy dziesięć razy w ciągu dnia, wystawiamy nasze dzieci na kontakt ze szkodliwymi substancjami w nieporównanie większym stopniu, niż kiedyś wystawiano nas. Dziecięce organizmy zaczynają dawać sygnały, że to dla nich za dużo. Pomyślmy, czy nie moglibyśmy używać nawilżanych chusteczek tylko wtedy, kiedy gdzieś wychodzimy. W domu możemy umyć dzieci wodą. Wiem, że to wymaga więcej zachodu, ale warto wybierać mniejsze zło.

Proszę opowiedzieć, co robi organizacja AllergyCertified.
Przyznajemy certyfikat kosmetykom, które bez obaw można uznać za bezpieczne dla skóry. Badamy je bardzo dokładnie pod kątem chemicznym i toksykologicznym. Zatrudniamy m.in. specjalistę od biomedycyny, który ma ogromną wiedzę na temat tego, w jaki sposób rozmaite substancje chemiczne zakłócają działanie hormonów. Przyglądamy się składowi chemicznemu produktu, stężeniu zawartych w nim substancji i ich potencjalnej szkodliwości. Sprawdzamy na przykład, czy produkty do makijażu zawierają nikiel lub inne metale powodujące alergie, a których można się spodziewać w kosmetykach o czerwonej i czarnej barwie.

Przyznając certyfikat i oznaczając kosmetyki naszym logo, chcemy ułatwić ludziom codzienne życie i wybory. Zdajemy sobie sprawę na przykład z tego, że młode mamy nie mają czasu, by w sklepie żmudnie studiować etykiety, a chcą kupować dla dzieci to, co jest dla nich najlepsze. Dużo prościej jest poszukać na półce produktów z naszą naklejką.

W ilu krajach przyznaje się ten certyfikat?
W tej chwili w Danii, Norwegii i Holandii, ale zamierzamy rozszerzyć działalność i wejść także na rynek polski. Zanim jednak nasz certyfikat się rozpowszechni, polecam wszystkim zrobić mały eksperyment. Poświęćmy godzinę w czasie



weekendu, żeby przeczytać, jaki jest skład wszystkich kosmetyków, które mamy w domu, i zastanowić się, ilu z nich używamy regularnie. W Danii zorganizowaliśmy akcję z udziałem celebrytów. Poprosiliśmy ich, by powiedzieli, ile produktów do pielęgnacji ciała stosują każdego dnia. Najczęściej odpowiadali, że od ośmiu do dziesięciu. Ale gdy zaczęliśmy dokładnie podliczać, okazało się, że lista zawiera średnio 25 kosmetyków i produktów do higieny używanych każdego dnia.

Czy produkty oznaczone naklejką AllergyCertified muszą być drogie?

Ceny certyfikowanych przez nas kosmetyków w Danii i Norwegii są bardzo różne. Zdarza się, że kosztują sporo, ale nie zależy nam na promowaniu kosmetyków, na które stać wyłącznie ludzi zamożnych. Liczymy na to, że edukowanie ludzi na temat tego, jak substancje zawarte w kosmetykach negatywnie wpływają na zdrowie, ostatecznie zmusi producentów do zmian.

KIEDY KORZYSTAM Z ŁAZIENKI U KOGOŚ W DOMU, OBSESYJNIE CZYTAM, JAKI JEST SKŁAD STOJĄCYCH TAM KOSMETYKÓW. MOŻNA W NICH ZNALEŹĆ SPORO SZKODLIWYCH SUBSTANCJI

Zmiany dobrze jest wprowadzać małymi krokami.

Od czego zacząć?

Po pierwsze, odstawmy perfumowane dezodoranty. Dezodorant nie ma pachnieć, jego zadaniem jest powstrzymać wydzielanie potu. Perfumy tylko maskują nieprzyjemny zapach. Lepiej dokładnie umyć się pod pachami, a potem użyć bezzapachowego dezodorantu. A jeśli chcemy ładnego zapachu, spryskajmy ubranie odrobiną perfum.

Po drugie, być może nie musimy nakładać makijażu codziennie. Warto dać skórze odpocząć, np. w weekendy.

Zastanówmy się, jak zminimalizować kontakt z chemikaliami. Nie ma potrzeby smarować się kremem z filtrem, jeśli cały dzień zamierzamy spędzić w biurze.

Lepiej też nie przywiązywać się do jednej marki kosmetyku, choć producenci nas do tego zachęcają.

To drobne zmiany, które możemy zacząć wprowadzać stopniowo. ◢

**Ewa Daniél Eriksen - duńska naukowczyni, toksykolożka. Pracuje nad oceną ryzyka alergii w środkach chemicznych, szkoli farmaceutów w zakresie atopowego zapalenia skóry. Założycielka i szefowa międzynarodowej organizacji AllergyCertified certyfikującej produkty hipoalergiczne i bezpieczne dla zdrowia*

LEĆ W KULKI Z KOKOSA

PUDER BAMBUSOWY, MARANTA TRZCINOWA, MĄKA Z TAPIOKI CZY EKSTRAKT Z GOJI TO SKŁADNIKI WEGAŃSKICH CIAST, ALE TAKŻE NATURALNYCH DEZODORANTÓW. ALTERNATYWNYCH DLA ANTYPERSPIRANTÓW SPRZYMIERZEŃCÓW W WALCE Z POTEM

TEKST
Justyna Kokoszenko

Pocisz się? Na szczęście! Bo to oznacza, że wszystko z tobą w porządku. Zależnie od okoliczności pot tej samej osoby będzie pachniał inaczej. Niekoniecznie bardzo źle.

W badaniu opublikowanym na łamach magazynu naukowego „Public Library of Science" wyróżniono trzy rodzaje potu: wydzielający się pod wpływem ciepła, stresu oraz podczas ćwiczeń.

Pod wpływem ruchu i gorąca wydziela się pot produkowany przez gruczoły ekrynowe - to bezzapachowa ciecz, która w 98 proc. składa się z wody, a reszta to roztwór fizjologiczny chlorku sodu, mocznik, amoniak i związki mineralne, takie jak żelazo, magnez i potas. Gruczoły ekrynowe odpowiedzialne są za wilgotne czoło oraz lepkie dłonie i stopy. Ten skład chemiczny nie jest ulubionym pożywieniem bakterii, dlatego zapach cieczy wydzielanej przez te gruczoły nie jest nieprzyjemny dla ludzi.

Najgorszy jest pot pojawiający się w wyniku stresu - może pachnieć podobnie do moczu i jest odbierany jako odrzucający. Wydzielają go gruczoły apokrynowe, a jego bazą są białka i tłuszcz, które stanowią doskonałą pożywkę dla bakterii bytujących na naszej skórze. Zestresowani pocimy się głównie w okolicach pach, głowy, brodawek piersi oraz w pachwinach i miejscach intymnych.

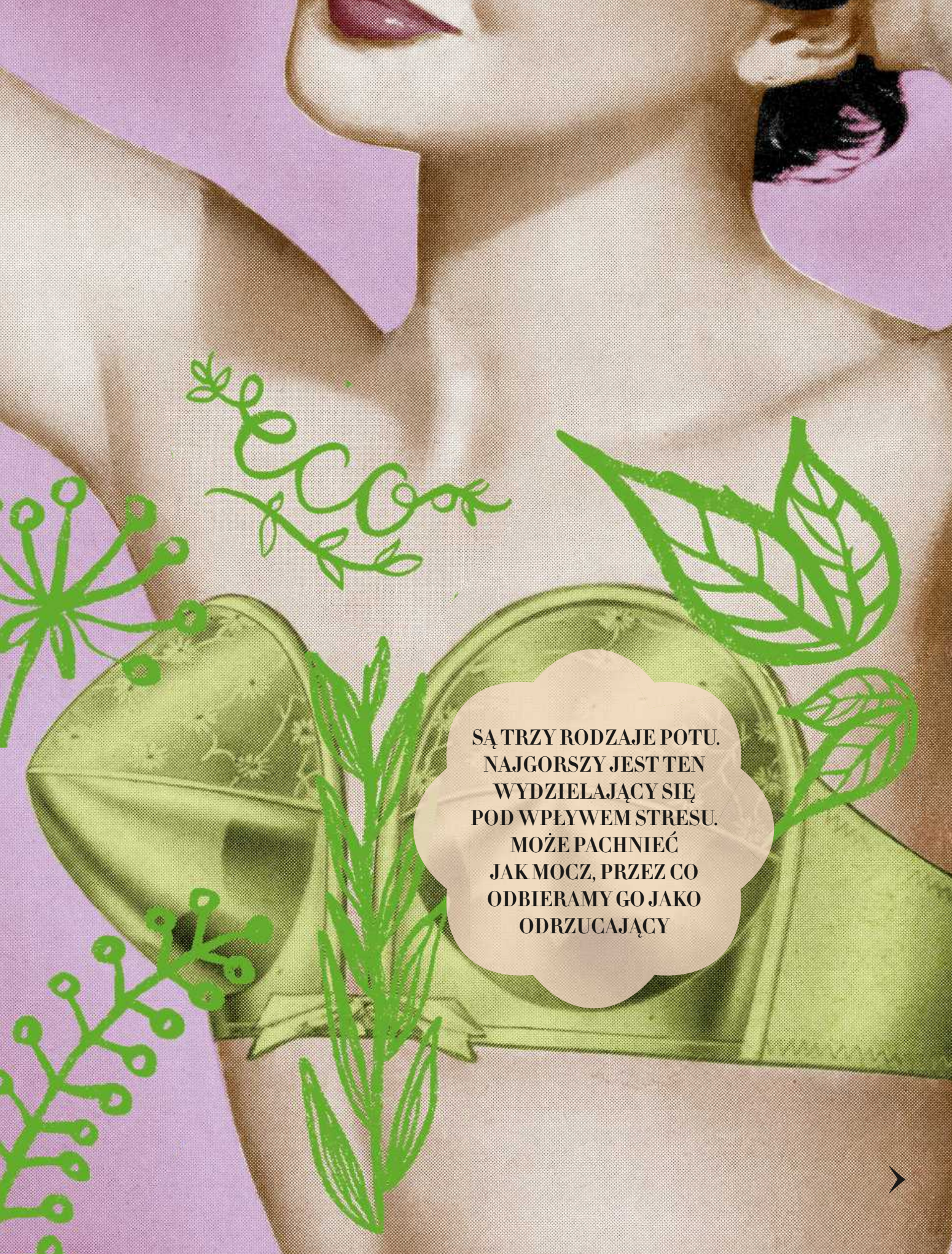
Czym jeszcze skutkuje pocenie się prócz nieprzyjemnego zapachu? Wpływa na społeczny odbiór naszej osoby. Kiedy jesteśmy zestresowani, a zapach naszego potu staje się wyczuwalny, inni ludzie oceniają nas jako mniej kompetentnych i godnych zaufania - tak wynika z badań przeprowadzonych przez dr Susan Biehle-Hulette z firmy Procter & Gamble i opublikowanych na łamach magazynu „PLOS One". Ponieważ w dzisiejszych czasach na stres jesteśmy narażeni właściwie codziennie, dla komfortu własnego i otoczenia poceniu się staramy się zapobiegać albo je maskować. Codziennie i na jak najdłużej.

ZAPOBIEGAĆ CZY MASKOWAĆ?

Pierwsza strategia - kiedy bezwzględnie chcemy zachować suchość ciała, stosujemy antyperspiranty. Zwykle bazują one na związkach soli glinu, czyli soli aluminium (glin to po łacinie aluminium), a ich zadaniem jest zahamowanie pocenia się. Ujścia gruczołów potowych są obkurczane i przyblokowywane polimerycznym żelem nawet na 48 godzin. Efekt - sucha skóra i brak potu. Dopiero podczas mycia ten żel jest złuszczany i zmywany z powierzchni skóry.

Przeciwnicy antyperspirantów zarzucają im, że blokując możliwość pocenia się, ograniczają zdolność ciała do termoregulacji i usuwania toksyn. Ale okazuje się, że nie jest to największe zmartwienie dotyczące tych preparatów.

Badania naukowe mówią, że niektóre silne środki zawarte w antyperspirantach mogą zaburzać naturalną florę bakteryjną skóry pod pachami. U ludzi używających antyperspirantów zauważono znaczny przyrost promieniowców (rodzaj bakterii - patogenów) odpowiedzialnych za nieprzyjemny zapach. Dzieje się to kosztem innych, mniej odorotwórczych bakterii, które zostają zlikwidowane za sprawą m.in. soli glinu. Po odsta-



SĄ TRZY RODZAJE POTU. NAJGORSZY JEST TEN WYDZIELAJĄCY SIĘ POD WPŁYWEM STRESU. MOŻE PACHNIEĆ JAK MOCZ, PRZEZ CO ODBIERAMY GO JAKO ODRZUCAJĄCY

wieniu środków zawierających aluminium równowaga między grupami bakterii się normuje i nieprzyjemny zapach słabnie.

Sole glinu podejrzewa się też np. o przyczynianie się do powstawania ziarniaków w miejscu stosowania kosmetyku oraz inne niekorzystne działania, które jednak nie zostały jednoznacznie potwierdzone w niezależnych badaniach i wciąż stanowią przedmiot sporu naukowców.

CZYM JEST AŁUN

W związku z zamieszaniem wokół antyperspirantów coraz więcej z nas szuka na rynku alternatywnych kosmetyków, ale działających jak antyperspirant. Cudów jednak nie ma. To tak jak z cukrem w słodkich napojach. Chcąc zrobić słodki drink, producent musi zastąpić cukier inną substancją słodzącą, np. słodzikiem.

W świecie preparatów przeciwpotnych takim „słodzikiem" jest np. ałun. To przezroczysty kryształ znany w starożytności jako „kamień na brzydkie zapachy". Ma działanie antyseptyczne i ściągające. Możemy go kupić w formie sztyftu, grudki, designerskiej kostki ze sznurkiem, a nawet jako żel lub proszek. Tego ostatniego można używać w walce z nadmierną potliwością dłoni lub stóp. Ałun to przykład produktu reklamowanego jako naturalna alternatywa dla antyperspirantów zawierających sole glinu. Jest jedno „ale".

- W rzeczywistości składa się z siarczanu amonowo-glinowego, czyli związku chemicznego również zbudowanego m.in. z glinu. Tego, którego staraliśmy się uniknąć, odchodząc od klasycznych antyperspirantów - tłumaczy Magdalena Aleksandrowicz, specjalistka w zakresie chemii kosmetycznej i założycielka marki Ilua.

Jeśli więc chcemy koniecznie uniknąć wszelkich składników związanych z aluminium, musimy sięgnąć po dezodorant. Ten preparat działa na innej zasadzie niż antyperspirant. Jego zaletą jest to, że nie zwęża w mechaniczny sposób ujść gruczołów potowych czopem zbudowanym z soli glinu i naszych własnych komórek. Nie zmniejsza przez to ilości wydzielanego potu, ale za to hamuje rozwój bakterii i drobnoustrojów, które są przyczyną powstawania brzydkiego zapachu. I zawiera kompozycje zapachowe, które mają go maskować. W porównaniu z antyperspirantami jego skuteczność jest jednak zdecydowanie mniejsza. Minus jest też taki, że dezodoranty dostępne w sieciowych drogeriach także bywają naszpikowane sztucznymi aromatami i chemicznymi konserwantami.

POCENIE SIĘ WPŁYWA NA ODBIÓR SPOŁECZNY NASZEJ OSOBY. KIEDY ZAPACH POTU STAJE SIĘ WYCZUWALNY, LUDZIE OCENIAJĄ NAS JAKO MNIEJ KOMPETENTNYCH

SKUTECZNE I BIO

O bezglinowe alternatywy pytam więc znajomych. Wiele z wymienianych przez nich kosmetyków, niestety, nie jest jeszcze dostępnych w Polsce, choć część można zamówić przez internet z dostawą do domu.

Koleżanka z redakcji używa dezodorantu przywiezionego ze Skandynawii. Schmidt's to amerykańska marka, która oferuje produkty wegańskie bez parabenów i aluminium. Co w nich działa? Skrobia maranty trzcinowatej, olej kokosowy, wosk z meksykańskiego krzewu *Euphorbia cerifera* i olejki eteryczne.

Ani śladu soli glinu nie znajdziemy również w dezodorancie marki So' Bio Étic. Naukowcy z tej firmy wspierani są przez komitet etyczny, dwóch specjalistów od zapachu oraz dwa laboratoria, a wszystko po to, by opracować produkty łagodne, ale skuteczne i nieodbiegające zapachem od kosmetyków konwencjonalnych. Funkcję naturalnego środka absorbującego pot pełni w nich puder bambusowy, skórę pielęgnuje ośle mleko, a pachnie ekstrakt z mięty.

Brytyjski Lush Cosmetics ma w ofercie dezodorant kokosowy w pudrze. Jego bazą są skrobia kukurydziana i mąka z tapioki. W składzie znajdziemy też mleko kokosowe i olej kokosowy. Produkt należy aplikować puszkiem. Lush oferuje także alternatywę dla sztyftu - dezodoranty w kostce przypominające mydło. Aplikujemy je tradycyjnie, smarując nimi skórę pod pachami.

Niemiecka firma Eco Cosmetics specjalizuje się w kosmetykach, których składniki są w 100 proc. pochodzenia naturalnego (potwierdza to certyfikat Ecocert). Fresh Deodorant tej firmy zmniejsza ilość wydzielanego potu dzięki wyciągowi z owoców granatu i ekstraktowi z jagód goji.

Obłędnie pachnie uniseksowy dezodorant australijskiej marki Aesop. Jego formuła zawiera rycynooleinian cynku pomagający zwalczać skupiska bakterii maczugowca - główną przyczynę powstawania nieprzyjemnego zapachu. Za maskowanie zapachu potu odpowiedzialne są zaś naturalne olejki eteryczne, m.in. z rozmarynu, szałwii i eukaliptusa (dostępny na stronie www.galilu.pl).

SODA I SREBRO

A jak się sprawy mają na polskim podwórku?

W ofercie rodzimej marki Purite znajdziemy dwie wersje naturalnego dezodorantu. Obie w formie kremu zapakowanego w szklany słoik, którym smarujemy się pod pachami.

- Największym problemem jest to, że klienci nawykli do stosowania specyfików z drogerii nakładają naturalnych dezodorantów o wiele za dużo! - opowiada Szymon Kaźmierczak, przedstawiciel marki Purite. - Dezodorant w formie gęstej pasty jest bardzo wydajny, nakładamy go odrobinę, wcierając w skórę i pozostawiając do wchłonięcia. To nie trwa dłużej niż użycie kulki czy sztyftu. Mamy do czynienia z dezodorantem, więc nie zahamujemy wydzielania potu, jednak po przejściowym okresie, kiedy organizm przestawia się z klasycznych antyperspirantów na ekopielęgnację, potliwość się reguluje. Chodzę na siłownię, pracuję w czarnej koszuli, a dezodorant sprawdza się świetnie. Nie zostawia śladów na ubraniach.

Biorę pod lupę skład dezodorantu Purite. Jak w wielu alternatywnych produktach znajdziemy tu sodę o właściwościach antyseptycznych, skrobię kukurydzianą, która pochłania wilgoć i koi, oraz olejki eteryczne. Masło shea, które często występuje w alternatywnych dezodorantach, nawilży skórę, a olej jojoba zapobiegnie potliwości i zmniejszy przetłuszczanie. Najważniejszym składnikiem aktywnym jest glinka - biała lub zielona, zależnie od wersji produktu. To ona ściągnie pory i zaabsorbuje nadmiar sebum.

Z kolei reprezentantki polskiej firmy Invex Remedies specjalizującej się m.in. w produktach kosmetycznych zawierających srebro mają nietypową propozycję. - Właściwości antybakteryjne srebra są dobrze znane i udowodnione - mówią Renata Gaweł i Iwona Wawrzeńczyk z Invex Remedies. I choć w ich firmie typowego dezodorantu jeszcze nie stworzono, polecają swój bestseller - antybakteryjny płyn ze srebrem monojonowym w sprayu - jako alternatywę dla antyperspirantu oraz dezodorantu. Preparat przeznaczony jest do skóry twarzy i ciała z problemem zwiększonego wydzielania sebum. Spróbować warto.

PRYSZNIC ZAMIAST BLOKERA

- Jeśli nasza potliwość jest w normie, możemy pomyśleć o naturalnym, nieinwazyjnym zabezpieczeniu, a antyperspiranty stosować przy takich okazjach jak podróż, stresujące wydarzenie czy intensywny wysiłek fizyczny - radzi Magdalena Aleksandrowicz. - Jeśli już musimy, wybierajmy antyperspiranty, które działają kilka godzin. Wydaje się, że jak na produkcie jest napisane, że działa 48 lub 72 godziny, to w rytmie dobowym ochroni nas lepiej. Tymczasem taki kosmetyk faktycznie trwalej zwęzi nam pory, ale nie będziemy pocić się mniej niż przy produkcie, który skuteczny jest tylko przez siedem godzin. Tak samo odradzałabym korzystanie z blokerów, które bardzo inwazyjnie upośledzają naturalne funkcjonowanie organizmu.

To, o czym warto pamiętać, to higiena. Codziennie biorąc prysznic, zmywamy pożywkę dla bakterii i nie musimy zabezpieczać się na aż 72 godziny. A jeśli borykamy się z problemem nadmiernej potliwości, powinniśmy odkryć jej przyczynę i ją leczyć. Raczej z pomocą lekarza niż na własną rękę.

KOI
mother&daughter brand
rich cosmetics
Kosmetyki, które ukoją Twoją skórę

Tworzymy kosmetyki dla każdego typu skóry.
Nasze składniki aktywne:
olej z rokitnika i dyni,
komórki macierzyste z neroli,
kwas hialuronowy,
witaminy C, E, A,
zapewnią nawilżenie i ukojenie,
którego potrzebujesz.
www.koicosmetics.pl
REKLAMA

CO DRZEMIE W KREMIE

WSAD DO KOSMETYCZNEGO KOTŁA, PRODUKCJA KOSMETYKÓW I PRACA LUDZI ZA TYM STOJĄCYCH OCZYWIŚCIE KOSZTUJĄ SWOJE. ALE I TAK NAJDROŻSZA JEST MAGIA

Z doktorem X, chemikiem pracującym w branży kosmetycznej,
ROZMAWIAŁ Wojciech Orliński

Mój kolega ze studiów chemicznych – nazwijmy go doktorem X – pracuje w zawodzie. Ja poszedłem w dziennikarstwo, on zajmuje się technologią produkcji kosmetyków. Gdy spotykamy się towarzysko, narzeka, że w mediach za mało jest naukowego podejścia do kosmetyków. Pewnego dnia wyciągnąłem więc dyktafon i... nie miał wyjścia (ale poprosił o anonimowość).

Ile kosztuje krem do twarzy, jeśli pominąć ładne opakowanie?

Jeśli jest zrobiony porządnie, z najlepszych składników, to około 10 złotych za opakowanie 100 ml. Nie ma na rynku niczego, czego bym nie umiał wyprodukować za mniej niż 20 złotych. Ale już mi się nie podoba kierunek, w jakim chcesz prowadzić tę rozmowę. Myślisz, że uda ci się zrobić typowy dziennikarski skandal, że przepłacamy?

No wiesz, jak się zapłaciło 300 złotych za coś, co realnie warte jest 30 razy mniej...

Podałem ci cenę tak zwanego wsadu kosmetycznego. Otóż zapewniam cię, że gdybym ci tak po prostu dał gotowy wsad, a ty byś miał go tylko pakować do ładnych pudełeczek, prędzej czy później coś ci się posypie i będziesz potrzebował fachowca, który będzie wiedział, w czym problem.

Do produkcji kosmetyków trzeba zatrudnić mikrobiologa, technologa, analityka – ich pensje musisz doliczyć. Nie mówiąc o tym, że minimum 10 tysięcy kosztuje załatwienie formalności, jeśli chcesz wprowadzić kosmetyk na rynek.

Ale realna wartość kosmetyku to nie tylko pieniądze. Moja rodzina wierzy tylko w jeden popularny krem. Trochę mnie to irytuje, bo w mojej branży naprawdę sporo wynaleziono przez ostatnie sto lat. Mówię im ciągle, że mogę im zrobić coś dużo lepszego albo w ostateczności coś identycznego. Ale nie chcą. Magiczna potęga tego konkretnego pudełeczka jest dla nich ważniejsza od całej mojej wiedzy. I ja nawet niespecjalnie nalegam, bo rozumiem tę magię.

Myślałem, że jesteś człowiekiem nauki, a tu nagle jakaś magia...

Jestem człowiekiem nauki, ale psychologia to też nauka. Subiektywne postrzeganie ma znaczenie, zwłaszcza gdy chodzi o kosmetyki. Jeśli krem za 300 złotych poprawia ci samopoczucie - aplikujesz go, patrzysz w lustro i mówisz: „Co słychać, przystojniaku?" - to znaczy, że działa. A jeśli pod jego wpływem robisz kwaśną minę pod tytułem „rany boskie, jestem trzy stówy w plecy", to ci oczywiście zaszkodził, nawet jeśli nie potwierdzi tego dermatolog.

Podam przykład. Moja żona ma ulubiony szampon. Jeśli go zabraknie w sklepie osiedlowym, czasem musimy przetrząsnąć całe miasto w jego poszukiwaniu. Ja akurat nie pracuję w szamponach, ale to branża na tyle pokrewna, że mniej więcej wiem, co tam jest, i mógłbym żonie wyprodukować odpowiednik za grosze.

Tylko że ona w tym szamponie kupuje nie tylko środek czyszczący, ale też pakiet, w którego skład wchodzi poręczna butelka i modelka, która go reklamuje. Ten pakiet poprawia jej humor.



NAPIS „NAPRAWIANIE DNA" UMIESZCZONY NA OPAKOWANIU KREMU TO SKUTEK PRZEPUSZCZENIA WYNIKÓW BADAŃ LABORATORYJNYCH PRZEZ DZIAŁ MARKETINGU



JEŚLI KREM ZA 300 ZŁOTYCH POPRAWIA CI SAMOPOCZUCIE - APLIKUJESZ GO, PATRZYSZ W LUSTRO I MÓWISZ: „CO SŁYCHAĆ, PRZYSTOJNIAKU?" - TO ZNACZY, ŻE DZIAŁA

Nie zrobi tego matowa butla, którą przywiozę z laboratorium. W urodzie psychologia ma znaczenie.

A dlaczego nie ma podstawowych kremów w półkilowym słoiku za rozsądną cenę?

Bo nikt by tego nie kupił.

Ja bym kupił.

Nie kupiłbyś. Proszę cię, to jest moja branża, ja znam ten rynek. Istnieją oczywiście tańsze i droższe marki, ale nawet w tych najtańszych potrzeba choćby minimum tej gry psychologicznej, o której mówiliśmy.

A jakie są właściwie różnice między tymi tanimi a tymi drogimi? Kiedy się opłaca kupować te drogie? Czy jeśli stać nas tylko na tanie, to warto je kupować, czy lepiej sobie wtedy w ogóle darować?

Na wszystkie te pytania dobrze ci odpowie metafora mycia zębów. To, czy ktoś w ogóle myje zęby, czy nie, robi kolosalną różnicę. Z pewnością wyśmiałbyś kogoś, kto powie, że woli w ogóle nie myć, bo go nie stać na porządną pastę. Z kosmetykami jest tak samo. Jeśli ktoś ma do wydania tylko 10 złotych - niech kupi krem do twarzy za 6 złotych, do rąk za 2 złote i do ciała też za 2 złote. Byle stosował to regularnie.

Z myciem zębów też jest tak, że ma większe znaczenie to, czy szorujesz porządnie i regularnie, niż to, jakiej marki jest pasta. Dlatego absolutną głupotą byłaby taka postawa, że ktoś kupuje sobie krem za 300 złotych, ale potem go trzyma na półce i używa tylko na specjalne okazje. To na pewno będą zmarnowane pieniądze. Kupuj taki, żeby cię było stać na regularne używanie.

A czy warto? To znowu kwestia tego, kogo na co stać. Jest na przykład taka pasta do zębów, której smak mi odpowiada. Trochę droższa, ale smak tych tańszych mnie jakoś drażni. Czy przepłacam? Póki mnie stać na regularne mycie nią zębów, nie ma problemu.

Drogi kosmetyk w porównaniu z tym tanim będzie miał przeważnie bardziej wartościowe składniki - szlachetny olej, dobre czynniki aktywne.

Doszliśmy do zasadniczego pytania: czym jest krem z punktu widzenia chemika?

Krem jest emulsją, czyli zawiesiną stworzoną z dwóch niemieszających się ze sobą cieczy. Jedną z nich rozbijamy na mnóstwo malutkich kropelek i wprowadzamy do tej drugiej. Substancja zwana emulgatorem stabilizuje ten układ, bo cząsteczki emulgatora otaczają te mikroskopijne kropelki. W przypadku kremów kosmetycznych zawsze mamy albo emulsję wody w tłuszczu, albo tłuszczu w wodzie. Mówimy wtedy o kremach nawilżających i natłuszczających. Ciekawostką jest to, że oba

mają podobne proporcje, to jest zawsze 25-30 proc. tłuszczu i 70-75 proc. wody. Różnica tylko w tym, co w czym rozpraszamy. Ale wszystkie kremy mają ogólnie funkcję nawilżającą i natłuszczającą.

Co to jest szlachetny olej?

Oleje mogą być mineralne, jak wazelinowy czy parafinowy, albo syntetyczne, czyli sylikony. Tak jest najtaniej. A najbardziej wartościowe i niestety dosyć drogie są takie pochodzenia roślinnego, jak np. makadamia albo jojoba.

Właśnie: jak to właściwie wymawiać?

W branży mówi się „żożoba", ale powinno być „hohoba", bo tę nazwę nadali Meksykanie.

A co to są „dobre składniki aktywne"?

W naszym, dorosłym wieku najbardziej potrzebne są ceramidy. Wypatruj takiej nazwy, mogą się też nazywać „sfingolipidy". To są lipidy, pochodne aminy zwanej sfingozyną, które stanowią element naturalnych mechanizmów, którymi skóra broni się przed niekorzystnymi czynnikami. Skóra produkuje tak zwane sebum, czyli ochronną warstwę naturalnego wosku. Dlatego o ludziach mających dobrą cerę czasem mówimy, że są jak jabłuszko, bo jabłko też jest chronione naturalnym woskiem. Oczywiście, też tylko do czasu.

W pewnym momencie skóra traci tę ochronę. To się mniej więcej zbiega z tym momentem, w którym natura przestaje cię już uważać za dobrego kandydata do prokreacji. U kobiety trochę wcześniej, właściwie zaraz po zakończeniu dojrzewania. U mężczyzny później, ale też.

Może nie należy walczyć z naturą?

Twoje dzieci - z tego, co wiem - już osiągnęły zdolność reprodukcyjną, więc z punktu widzenia natury jesteś zbędnym balastem, który zużywa zasoby należne następnemu pokoleniu. Powinieneś się teraz dać pożreć jakiemuś drapieżnikowi, żeby uwolnić zasoby. Dasz się pożreć? Nie sądzę. Więc jeśli w ogóle zamierzasz w tym wieku nadal żyć, to już jest niezgodne z naturą.

Starożytni Grecy radzili sobie bez kremów...

Żyli krócej, to rozwiązanie wielu problemów, od zmarszczek po system emerytalny. Ale już Grecy stosowali natłuszczanie skóry oliwą, wiedzieli także o kosmetycznym działaniu emulsji.

Ale skąd ją brali?

Jak ty zaliczyłeś analizę surowców naturalnych? Mleko to jest przecież naturalna emulsja. Nie słyszałeś nigdy o Kleopatrze kąpiącej się w oślim mleku?

Ups. Ale skoro już Kleopatra znała emulsje, na czym polega postęp w tej branży? Co znaczy, gdy na pudełku czytam o naukowo potwierdzonym naprawianiu DNA? Nie jestem pewien, czy chcę, by krem mi naprawiał DNA.

„Naprawianie DNA" to, niestety, skutek przepuszczenia badań laboratoryjnych przez dział marketingu. Najtańsze badania to badania in vitro - z kultur tkankowych hodowanych laboratoryjnie. Tam się patrzy, jak naskórek reaguje na krem, i mierzy pewne parametry. Ludzie od marketingu nie rozumieją tych parametrów, ale starają się z tego wykręcić jakiś slogan na opakowanie. DNA bym się akurat nie przejmował, ale to nie znaczy, że nie ma postępu. Jest pewna polska firma, której nazwy nie wypada mi wymieniać, która jest nawet całkiem zaawansowana w swoich badaniach. Dla światowych firm kwestią prestiżu jest posiadanie własnych laboratoriów badawczych.

I co tam się bada?

Różnie, od spraw zasadniczych - np. szuka się nowych składników aktywnych - po sprawy bardziej z dziedziny psychologii. Mężczyźni i kobiety mają na przykład inne oczekiwania wobec kremu. Mimo całego postępu dla mężczyzny to ciągle jest krępujące, że używa kosmetyków, więc mężczyzna chciałby jak najszybciej o tym zapomnieć, przestać czuć ten krem na skórze. Kobieta odwrotnie, lubi go czuć długo po zaaplikowaniu. Jedno i drugie osiąga się stosunkowo prostymi metodami, ale trzeba najpierw trochę poeksperymentować.

W różnym wieku skóra ma różne potrzeby. Nastolatek ma tego sebum aż za dużo - i w związku z tym ma jeszcze większe problemy niż my ze zmarszczkami. Dlatego ciągle rozwijane jest dostosowywanie kosmetyku do konkretnej grupy wiekowej. Poza tym co pewien czas jakiś surowiec robi się nagle bardzo drogi, a inny z kolei zostaje zabroniony. Wtedy trzeba w laboratorium kombinować nad zamiennikami.

Czy jeśli jakiś składnik w kremie zostaje zabroniony, to znaczy, że używaliśmy trucizny, nic o tym nie wiedząc?

No nie, znowu to dziennikarskie poszukiwanie sensacji tam, gdzie jej nie ma. Kosmetyki nie są do jedzenia, ale z mikrobiologicznego punktu widzenia trzeba je chronić jak jedzenie. Woda i tłuszcz? Grzybom i bakteriom nie trzeba do szczęścia więcej. Należy stosować środki konserwujące podobne do tych, jakich się używa w przemyśle spożywczym. Gdy czasem jakiś się stamtąd wycofa, rykoszetem uderza to w kosmetyki, bo środek znika z rynku. Chociaż w rzeczywistości, żeby taki konserwant był groźny w kosmetyku, trzeba by wyjadać krem łyżeczką jak jogurt.

Czyli że kosmetyki ogólnie są bezpieczne?

Oczywiście. Zaczęliśmy rozmowę od pytania o cenę. Nawet jeśli wsad kosmetyczny rzeczywiście kosztuje 10 złotych, to jeszcze więcej kosztują procedury związane z bezpieczeństwem. A to oznacza między innymi płacenie pensji ludziom pilnującym, żeby w środku było rzeczywiście dokładnie to, co powinno być. ◢



DELIKATNIE ZROBIONA

NIE UMIEM SIĘ MALOWAĆ I BOJĘ SIĘ UŻYWAĆ KOLOROWYCH KOSMETYKÓW. ALE NA UMALOWANE KOBIETY PATRZĘ Z MIESZANKĄ PODZIWU I FASCYNACJI, A NAWET ZAZDROŚCI, ZASTANAWIAJĄC SIĘ: JAK ONE TO ROBIĄ?

TEKST
Olga Święcicka



Opalenizna to najlepszy makijaż. Żaden fluid, puder czy róż nie jest w stanie umalować nas lepiej niż słońce. Tak uważam. Policzki rumiane z przegrzania, delikatne piegi. Nie wierzę, że taki efekt można osiągnąć makijażem, a nawet jeśli, to potrzeba do tego sztabu specjalistów. W kosmetyczce mam tylko tusz do rzęs, róż i bezbarwny żel w sztyfcie do brwi. Nie umiem się malować i boję się używać kolorowych kosmetyków. Wiosną i latem stawiam więc na słońce. Jesienią i zimą wychodzę z założenia, że jest tak ciemno, że nikt nie zauważy. Ale na umalowane kobiety patrzę z mieszanką podziwu i fascynacji, a nawet zazdrości, zastanawiając się: jak one to robią? Dla mnie make-up to czasochłonne, wymagające precyzji i niezwykle skomplikowane zajęcie. I choćby sto kobiet powiedziało mi, że namalowanie sobie kreski jest dziecinnie proste, to ja i tak wiem swoje. Próbowałam, oglądałam filmiki w sieci uczące malowania oka. Wszystko na nic. Albo patrzę w ekran, albo w lusterko. Skoro jednak nie podłapałam od mamy, nie wyszło na koloniach z koleżankami i nie udało się z tutorialem, to pozostaje mi znaleźć nauczyciela i pójść na korepetycje z malowania. Inaczej pozostanę kryjącą się w zimowych mrokach bladolicą.

PO PIERWSZE, PĘDZLE

- Najważniejszy w makijażu jest demakijaż - mówi na wejściu Zuzanna Poprzeczko, wizażystka Sephory.

Przyszłam nauczyć się malować, a na dzień dobry dostaję garść rad, jak skutecznie się go pozbyć. - Bez odpowiedniej pielęgnacji fluid i puder nie mają szans się utrzymać. Przychodzą do mnie klientki i żalą się, że od miesięcy szukają odpowiedniego podkładu, że wydały już mnóstwo pieniędzy i żaden nie jest dobry. Nie ma prawa spełniać swojej funkcji, jeśli skóra nie jest przygotowana - tłumaczy Zuza i opowiada, że do zmywania makijażu trzeba używać minimum dwóch produktów, z czego jednym musi być tonik, bo doczyszcza pory i zapewnia skórze odpowiednie pH, a drugim - płyn micelarny, woda różana lub olejek.

W tak przygotowaną skórę należy wklepać krem, pamiętając, że pod oczy, gdzie skóra jest cieńsza i bardziej podatna na zaczerwienienia, należy użyć specjalnego kosmetyku. Potem można się zabrać do malowania. Albo kompletowania pędzli, bo według Zuzy bez kilku podstawowych nie ma co myśleć o prawdziwym makijażu.

- Palce mogą być pomocne przy nakładaniu podkładu, wklepywaniu korektora czy nawet cienia do powiek, ale zawsze muszą iść w parze z pędzlem. To on gwarantuje, że kosmetyk będzie cienko i równo rozprowadzony - opowiada makijażystka i prezentuje mi absolutne minimum do twarzy, brwi, oczu i ust. W sumie dziesięć sztuk!

Dobrodziejstwo pędzla zauważam od razu. Do tej pory podkład kojarzył mi się z grubą warstwą pomarańczowej gliny. Jako posiadaczka piegowatej i gładkiej cery trzymałam się od niego z daleka. Zuza przekonuje mnie, że bez odpowiedniej bazy, czyli podkładu właśnie, nie zrobimy dobrego makijażu, i namawia do testu trzech opuszków.

- Wiele kobiet ma problem z dobraniem fluidu. To najważniejszy kosmetyk i warto poświęcić mu dużo uwagi, brać próbki ze sklepów i sprawdzać, jak kosmetyk zachowuje się w różnych warunkach. Jeśli jednak nie mamy czasu na poszukiwania, trzeba wybrać trzy kolory, które nam się podo-

bają i za pomocą opuszków nanieść je na żuchwę. Po odczekaniu 30 sekund wybrać ten, który jest najmniej widoczny - mówi. Wybrany podkład wydaje się neutralny, ale nie opuszcza mnie lęk, że fluid zamieni moją twarz w maskę. Okazuje się jednak, że stopień krycia podkładu zależy od sposobu rozprowadzenia go.

- Koliste ruchy i pędzel z naturalnego włosia sprawiają, że warstwa będzie grubsza i ukryje niedoskonałości, gąbka albo pędzel syntetyczny da naturalny efekt - opowiada makijażystka, pokazując, jak malować twarz. Zaczynam od nosa i rozprowadzam podkład w kierunku policzków. Długimi, posuwistymi ruchami. Potem zabieram się do czoła, brody i nosa, omijając okolice oczu. Na koniec Zuzanna każe mi umalować szyję i uszy. Efekt jest delikatny. Skóra nabiera satynowego połysku, ale wygląda naturalnie. Widać piegi i lekkie zarumienienia.

MATEMATYKA NA POLIKACH

Po podkładzie czas na korektor. - Służy do ukrycia zaczerwienień. Należy stosować go w niewielkiej ilości. Jeśli nałożymy go za dużo, będzie się brzydko rolował na cienkiej skórze pod oczami. Wbrew pozorom lepiej wybrać odcień ciemniejszy niż jaśniejszy. Jeśli zależy nam na otwarciu oka, można nałożyć rozświetlacz na zatuszowane już sińce. Na to odrobina pudru i można zabierać się do konturowania.

Już samo to słowo przyprawia mnie o dreszcze. Mam wrażenie, że moja twarz jest 3D z natury. Chodzi jednak o wyrazistość. Z pomocą przyjdą bronzer, róż i rozświetlacz oraz ścięty pędzel.

- Bronzer umieszczamy pod kośćmi policzkowymi i tam, gdzie najszybciej się opalamy, czyli na nosie i czole. Żeby znaleźć odpowiednie miejsce aplikacji, wystarczy przyłożyć trzonek pędzla do kącika ust i poprowadzić do środka ucha. Powstaje w ten sposób linia graniczna, którą najpierw malujemy pędzlem, a potem rozcieramy ku górze nie dalej niż na dwa palce - mówi mi z matematyczną precyzją Zuzanna, a ja od razu popełniam błąd. Okazuje się, że linia graniczna nie może dochodzić do samego kącika, powinna się kończyć gdzieś na wysokości najwyższego punktu w łuku brwiowym. Czułam, że to skomplikowane.

Po bronzerze nakładam róż. Bezpośrednio na same policzki, ruchem wklepującym. Zuzanna radzi, żeby nie bać się intensywnych kolorów, bo róż szybko się utlenia. Jeszcze tylko odrobina rozświetlacza na samą górę policzka, tuż przy skroni, i konturowanie mam za sobą. Zajęło mi niespełna dziesięć minut, więc śmiało zabieram się do oka. Według mnie - największe wyzwanie.

USTA MALUJĘ NIEUDOLNIE. OBRYSOWYWANIE NIGDY NIE BYŁO MOJĄ SPECJALNOŚCIĄ. NIE ROZUMIEM, PO CO BAWIĆ SIĘ PĘDZLEM, SKORO WYMYŚLONO SZMINKĘ

TRZY KOLORY NIEOSIĄGALNE

Zuzanna proponuje mi klasyczne smokey eye, tłumacząc, że wbrew pozorom nie jest to ciemny wyjściowy makijaż oka, tylko nazwa sposobu nakładania cieni. Rozmyty i rozblendowany. Decyduję się więc na delikatne smokey w tonacji beżowej. I przyznaję się od razu, że tak jak wyszło mi ono pod okiem makijażystki, tak w domu nie udało mi się efektu powtórzyć. Mimo kilku prób. Zapamiętałam za to garść rad, które mogą przysłużyć się zdolniejszym.

Najpierw na powiekę nakładamy puder, żeby wyrównać koloryt. Potem sięgamy po najjaśniejszy cień z palety, który nakładamy na ruchomą powiekę do miejsca, gdzie jest najwyższy punkt łuku brwiowego. - Kobiety często popełniają ten błąd przy malowaniu oka, że malują je na górze, a dół zostawiają nietknięty. Jeśli robimy cokolwiek na górnej powiece, to oko musimy też zaznaczyć w dolnej linii. Inaczej uzyskamy efekt zmniejszenia oka - poucza mnie Zuzanna. Po jasnym cieniu przychodzi czas na ton ciemniejszy i zmianę pędzla.

- Im dalej od nasady będziemy trzymać pędzel, tym kolor będzie jaśniejszy. Na koniec bierzemy najciemniejszy kolor w tonacji i malujemy już same kąciki. Jeśli chcemy uzyskać naprawdę mocny efekt, to możemy też ubrudzić palec w cieniu i przycisnąć do oka - opowiada. Sztuka polega na umiejętnym połączeniu trzech kolorów, rozmazaniu ich bez rozmazania oka i złapaniu proporcji. Dla mnie - nieosiągalne. Tak jak malowanie dolnych rzęs, które w ramach zasady „wszędzie po równo" rekomenduje Zuzanna. Podobno trzeba zacząć od tych na dole. Maluję więc zgodnie z przykazem i... odbijam rzęsy pod okiem. Klasyk.

BREW NIESTANDARDOWA

Oczy zostawiam specjalistom. Przy mojej opadającej powiece to skórka za wyprawkę. Cieszę się, że i tak kluczowe są brwi. Jak mówią makijażystki, to rama oka i dopełnienie makijażu. Zuzanna radzi, żeby pozostać przy ich naturalnym kształcie



i działać w obrębie tego, co dała nam natura. Podoba mi się takie podejście. Jedyne więc, do czego namawia mnie makijażystka, to lekkie wyciągnięcie brwi. Znów za pomocą pędzli, które najpierw wyznaczą kluczowe punkty łuku, a potem pozwolą optycznie zagęścić brew.

- Żeby znaleźć właściwy początek brwi, trzonek pędzla trzeba poprowadzić po linii prostej od wewnętrznego płatka nosa. Najwyższy punkt to linia, którą wyznaczymy od zewnętrznego płatka nosa przez środek oka. Koniec brwi to droga znów między zewnętrznym płatkiem nosa a kącikiem oczu - tłumaczy Zuzanna, machając mi pędzlami przed okiem.

Czyste pędzle, lepszy make-up
Brudnymi, z zaschniętymi resztkami kosmetyków nie da rady zrobić perfekcyjnego makijażu. Dlatego przynajmniej raz w tygodniu warto zafundować im małą kąpiel. Możesz to zrobić pod bieżącą wodą, używając mydła w kostce, najlepiej zwykłego szarego. Nie zamocz przy tym skuwki, bo wtedy może rozmięknąć trzonek i włosie zacznie wychodzić. Pianę dobrze rozprowadź po włosiu i spłucz, a po odsączeniu delikatnie przywróć mu właściwy kształt. Jeśli z tych samych pędzli korzystają również inne osoby, na koniec spryskaj je środkiem dezynfekującym. Potem ułóż je na papierowym ręczniku na brzegu blatu, tak by włosie było poza nim. Dzięki temu szybciej wyschnie, a woda nie dostanie się do skuwki. (Opr. ET)

Okazuje się, że moja brew nie spełnia standardów. Za szybko się kończy, za późno zaczyna. Ale od czego są pędzle i cienie. Wystarczy punkty połączyć, narysować na dole brwi kreskę i rozetrzeć ją ku górze. Potem tylko wypełnić brew kolorem, traktując ją pod włos. Robi się to szybko, ale szczerze mówiąc, wolę swój żel w sztyfcie. Nie ma efektu namalowanej brwi i wszystko wygląda naturalnie. Zuzanna co prawda zapewnia, że łatwo zmyć nadmiernie pomalowaną brew, czesząc ją pod włos, ale nie do końca w to wierzę. Przecież linia zostaje...

NAGŁY ATAK SZMINKI

Na deser malujemy usta. Należę do osób, które w szmince wytrzymują do dziesięciu minut, a i tak co dwie minuty wyciągają lusterko, żeby sprawdzić, czy pomadka nie atakuje już twarzy. Próbuję zmienić nastawienie. Powtarzam wszystkie ruchy za makijażystką. Najpierw nakładam na usta balsam, potem wycieram jego nadmiar chusteczką i wyznaczam konturówką dwa najwyższe punkty na górnej wardze. Na dolnej maluję kreskę, która jest pomiędzy górnymi punktami. Ot, taki uśmieszek. Potem pędzelkiem maluję usta, nie dochodząc do ich granicy, i znów chwytam konturówkę. - Jeśli usta chce się powiększyć, należy malować je od kącika ku górze, jeśli zostawiamy je naturalne, malujemy z góry na dół. Najważniejsze, by same kąciki konturować od wewnątrz. Inaczej uzyskamy efekt Jokera z „Batmana" - śmieje się Zuzanna.

Mnie do śmiechu nie jest. Usta maluję nieudolnie. Obrysowywanie nigdy nie było moją specjalnością. Nie rozumiem, po co jeszcze bawić się pędzlem, skoro wymyślono szminkę.

Makijaż zajął mi ponad godzinę. Efekt, zgodnie z moim życzeniem, jest naturalny, delikatny. Kolory - stonowane. Zuzanna jest bardzo zadowolona. Ja też, choć nie ukrywam, że „zrobiona" czuję się jednak o kilka lat starsza. Kiedyś by mnie to cieszyło, ale chyba przespałam ten moment. Teraz przyszło mi czekać na ten, gdy makijaż będzie w odwrocie. O ile tylko nie oznacza to kamuflażu wojskowego. ◢

GRUBE

RAZ CHUDNĄ, RAZ TYJĄ - HISTORIA BRWI JAK W SOCZEWCE SKUPIA EWOLUCJĘ IDEAŁU KOBIECEGO PIĘKNA. TERAZ MAMY CZAS GRUBYCH I NATURALNYCH. SZKODA, ŻE DOTYCZY TO TYLKO BRWI

TEKST
Anna Rosińska



Wydawało się, że boom na mocno podkreślone brwi będzie chwilową modą, która szybko minie. Że wraz z odejściem modelki Cary Delevingne, która była pupilką Karla Lagerfelda, gęste i mocne łuki ustąpią. Tymczasem wygląda na to, że brwi się dopiero rozkręcają! Po latach zapomnienia awansują do miana najważniejszego elementu makijażu. I nie jest to gołosłowna deklaracja, bo liczby mówią same za siebie. - We Francji rynek kosmetyków do pielęgnacji i stylizacji brwi rozwija się wyjątkowo dynamicznie, wzrósł o ponad 30 proc. tylko w ciągu ostatniego roku - mówi Maxime Finanz de Villaine, dyrektor marketingu L'Oréal Paris France. Każda marka ma w swojej ofercie nie tylko zwykłą kredkę, jak to było kiedyś. Pojawiły się całkiem nowe kategorie kosmetyków do brwi: cienie, pudry, odżywki, żele do stylizacji, nabłyszczacze, lakiery. Brwi są w centrum uwagi.

A jak jest w Polsce? Wystarczy próba zapisania się na wizytę w którymś z tzw. Brow Barów marki Benefit, obecnych w niektórych Sephorach, by przekonać się, że dbanie o ten element urody stał się - po manikiurze i przedłużaniu rzęs - kolejną obsesją Polek. Wzorem Francji czy USA u nas też powstają sieci wyspecjalizowanych salonów stylizacji brwi, gdzie w porze lunchu można wpaść na szybką regulację czy hennę. W salonach Eyebar w Warszawie (Postępu 14, Inflancka 4b, al. Jana Pawła II 22) można m.in. wypróbować starą hinduską metodę depilacji za pomocą nitki (tzw. nitkowanie), jeszcze mało u nas popularną, choć to świetna alternatywa dla podrażniającego nierzadko woskowania czy wyrywania włosków pęsetą. Efekt końcowy można wybrać z katalogu, tak jak w przypadku fryzur. Do wyboru stylizacje: Boy Brow (chłopięcy nieład), Glamour Brow (elegancki look) czy Super Natural (misternie ułożone). Stylistki brwi nie zajmują się już tylko banalnym usuwaniem niesfornych włosków - one poprzez kształt brwi rzeźbią wygląd całej twarzy. Do tego konieczne jest oczywiście odpowiednie przygotowanie, kilkutygodniowy kurs morfologii, który pomaga zrozumieć, jakie powinny być odległości i proporcje pomiędzy poszczególnymi punktami twarzy. Czasem mała zmiana, delikatny akcent wystarczą, by zliftingować oko, optycznie je powiększyć i nadać wypoczęty wyraz twarzy. Na przykład przesunięcie punktu uniesienia łuku może sprawić, że oczy będą się wydawały szersze, a zaokrąglenie kantów łagodzi rysy.

Wydaje ci się, że stylizacja brwi u specjalistki to niepotrzebne wyrzucanie pieniędzy? Że najlepiej poradzisz sobie sama - tylko ty, pęseta i lustro? Niestety, często kończy się to katastrofą. Bo brwi należy ocenić z dystansu, postrzegać w ogólnym kontekście całej twarzy, a o to trudno z nosem przyklejonym do powiększającego lusterka. Poza tym twój subiektywny obraz w lustrze znacznie różni się od tego, jak cię widzą inni. Lepiej dobrze wytłumaczyć stylistce, jakie mamy oczekiwania, pokazać zdjęcia referencyjne i wszystko precyzyjnie dogadać, ale samo działanie pozostawić w rękach specjalistki.

JAK KIEDYŚ BYŁO

W starożytnym Rzymie hołdowano dzikim, naturalnym, wolno rosnącym brwiom, które często zrastały się w monobrew. Inaczej niż w Egipcie, gdzie kanon był precyzyjnie określony, nie pozostawiano miejsca na przypadek, a łuki brwiowe podkreślano zielonym barwnikiem. W średniowieczu i w renesansie brwi golono, rozjaśniano, pudrowano - chodziło o to, by czoło wydawało się jak najwyższe, bo tylko takie było synonimem piękna, oznaką statusu społecznego i wyższego urodzenia. Kobieta miała być

I GRUBSZE

jak katedra - strzelista i smukła. Dr Nancy Etcoff z Harvard Medical School w książce „Przetrwają najpiękniejsi" pisze: „W XIV i XV wieku niektóre Europejki skrywały włosy i uszy pod rodzajem kwefu. Niewielki pasek skóry widocznej na granicy kwefu i czoła bardzo szybko zaczęto depilować, stopniowo usuwając coraz więcej włosów. W efekcie powstała moda na wysokie i szerokie czoła, cofniętą linię włosów i wyskubane brwi". Te ostatnie wróciły zresztą potem w latach 30. XX wieku, wylansowane przez gwiazdy niemego kina z Marlene Dietrich i Jean Harlow na czele. I ponownie na początku lat 90., kiedy ideałem piękna stała się młodziutka Kate Moss z jej wątłą, anorektyczną linią brwi. Dziś czerpiemy raczej z tradycji lat 50. i największej gwiazdy tamtego okresu - Audrey Hepburn. Posiadaczki bodajże najgrubszych brwi w historii kina, które wbrew pozorom dodawały jej tylko dziewczęcości. Była jeszcze Brooke Shields, która w 1980 roku zagrała w filmie „Błękitna laguna". Wylansował on modę na naturalne, gęste, postrzępione brwi à la Brooke.

W SALONACH EYE BROW MASZ DO WYBORU RÓŻNE STYLIZACJE: BOY BROW (CHŁOPIĘCY NIEŁAD), GLAMOUR BROW (ELEGANCKI LOOK) CZY SUPER NATURAL (MISTERNIE UŁOŻONE)

Wąskie czy szerokie, nieregularne czy idealnie wyrysowane - jedno jest pewne: brwi nadają charakter każdej twarzy, jak mało który element makijażu. Potrafią całkowicie zmienić jej wyraz, odmłodzić albo postarzyć, wyszczuplić, wysmuklić albo zaokrąglić. Dzięki nim możemy się stać bardziej uwodzicielskie, ale też mogą nam nadać wyraz smutku albo zdziwienia. Zresztą nieprzypadkowo tradycyjnie to właśnie brwi najbardziej uwydatnia się w makijażu teatralnym.

REKONSTRUKCJA

Tak zwana rekonstrukcja i zagęszczanie brwi 3D to nowy zabieg dla tych, które chcą poprawić symetrię łuku, uzupełnić ubytki w miejscach osłabionych częstą regulacją, w których włoski przestały odrastać. Albo po prostu dla chcących zagęścić brwi, ale bojących się radykalnych zmian. Rekonstrukcja odbywa się na dwa sposoby: polega na doklejeniu metodą „1 do 1" (podobnie jak to się robi w przypadku rzęs) włosków i domalowywaniu ich specjalną farbą strukturalną cienkim drucikiem. W zależności od ubytków możemy się zdecydować na jedną z metod lub zastosować obydwie. Efekt jest wodoodporny i utrzymuje się do miesiąca. - Zabieg daje bardzo naturalny efekt. Można dzięki niemu stworzyć łuk brwiowy od początku do końca - mówi Katarzyna von Engel, właścicielka Kliniki na Saskiej w Warszawie, która w 2014 roku jako pierwsza wprowadziła na warszawski rynek zabieg rekonstrukcji i zagęszczania brwi 3D. - Ten sposób jest całkowicie bezpieczny, mogą się mu poddać panie w trakcie chemioterapii, która często wywołuje wypadanie włosów, ale jednocześnie jest przeciwwskazaniem do wykonywania makijażu permanentnego. Taką rekonstrukcję możemy też potraktować jako test przed makijażem permanentnym. Przeciwwskazania to uczulenie na hennę i wcześniej wykonany peeling chemiczny czy mikrodermabrazja.

Cena: domalowywanie i doklejanie włosków: 190 zł, samo domalowanie: 20 zł. Gdzie? Klinika Urody na Saskiej (Klinikaurodynasaskiej.pl).

Piękne brwi: jak to robią Iranki?

Nitkowanie dla brwi jest tak niezbędne jak żelazko dla wygniecionej sukienki - mawia się w Iranie. Zabieg ten polega na usuwaniu zbędnego owłosienia za pomocą bawełnianej nitki, której dwa skrzyżowane końce pociera się w charakterystyczny sposób tuż przy twarzy.

Stosowany jest głównie przy depilacji nie tylko brwi, ale także wąsika i bokobrodów. Stanowi doskonałą alternatywę dla wosku, który może podrażniać wrażliwą cerę naczynkową. Nadaje się do każdego rodzaju skóry, a przy okazji poprawia ukrwienie skóry. (Opr. MK, PP)

MICROBLADING

Pod tą nazwą kryje się nowa, udoskonalona metoda makijażu permanentnego brwi (zwana też piórkową), która ma tę przewagę nad poprzedniczką, że daje bardzo naturalny efekt. To dlatego że barwnik nie nasyca całej powierzchni brwi, ale wprowadzany jest ręcznie za pomocą pióra i mikroostrza składającego się z wielu igiełek, które delikatnie „nacinają" skórę (przypomina to przecięcie skóry kartką papieru). Zostawiają na skórze delikatne ślady cienkich włosków (trochę tak, jakbyśmy domalowały je bardzo dobrze zaostrzoną, twardą kredką). Wcześniej dobiera się odcień pigmentu tak, by najbardziej pasował do kolorytu skóry.

- Metoda znana była już wcześniej w Japonii, jednak została odkryta na nowo dzięki pojawieniu się ulepszonych pigmentów - mówi Katarzyna von Engel, lingerystka i mistrzyni makijażu permanentnego. - Microblading utrzymuje się do dwóch lat i pozwala ukryć asymetrię brwi czy blizny po kolczykach. Dodaje brwiom gęstości i wyrazistości, pozwala stworzyć łuk brwiowy od początku do końca, uzupełnić miejsca z ubytkami mieszków włosowych. Po upływie roku kolor brwi może blaknąć, wtedy zaleca się zabieg uzupełniający - dodaje.

REKONSTRUKCJA I ZAGĘSZCZANIE BRWI 3D POZWALA STWORZYĆ ŁUK BRWIOWY OD POCZĄTKU DO KOŃCA. ZABIEGOWI MOGĄ SIĘ PODDAĆ KOBIETY W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Pierwszy efekt zaraz po wykonaniu nacięć może się wydać zbyt intensywny, ale po upływie dwóch-trzech tygodni kolor blaknie. Po miesiącu wykonuje się korektę, by wzmocnić kolor. Wtedy też można uzupełnić wyłuszczone włoski, skorygować kształt lub dodatkowo zagęścić brwi. W przypadku chemioterapii i aktywnej choroby nowotworowej wymagana jest jednak zgoda lekarza.

Cena zabiegu: 1100 zł, Klinika na Saskiej, Warszawa AA Golden Ceramides Złoty Eliksir Młodości

JAK DOPASOWAĆ KSZTAŁT BRWI DO TWARZY?

Korekcja kształtu brwi, choć może się wydać zabiegiem kosmetycznym, to w rzeczywistości daje możliwość dużej zmiany - może optycznie wyszczuplić i odmłodzić twarz. To najszybsza i najtańsza metamorfoza, jaką możemy sobie zafundować.

Idealna propozycja stylizacji brwi dla osób o owalnej twarzy to te o miękkich, łagodnych kątach. Brwi z wysokimi łukami o ostrych kątach wysmuklą twarz okrągłą. Lekko zaokrąglone polecane są dla osób o trójkątnym kształcie twarzy, z wystającym, spiczastym podbródkiem. Proste i płaskie, bez unoszącego się w dwóch trzecich łuku, optycznie skracają twarz, więc są idealne do pociągłej twarzy.

SPECJALNA ODŻYWKA?

Możesz śmiało użyć tej do rzęs, choć jest wiele firm, które zaczęły produkować odżywki reklamowane jako produkt przeznaczony wyłącznie do brwi (to ma sugerować, że działają lepiej niż te do rzęs).

Prawdą jest, że w każdym miejscu naszego ciała rosną trochę inne włosy. Różnią się one od siebie długością swoich cykli życiowych, tempem wzrastania oraz czasem trwania fazy wzrostu. Długość cyklu życia włosa w przypadku brody (u mężczyzn) to 5-10 lat, na głowie 4-7 lat, a brwi i rzęs zaledwie 8-12 miesięcy. Poza tym włosy między sobą różnią się też tempem wzrostu. Te na głowie rosną ok. 2,5 mm na tydzień, podczas gdy brwi i rzęsy dużo wolniej - ok. 1 mm na tydzień. Dlatego włosy na głowie można zapuścić nawet i do pasa, podczas gdy brwi prędzej wypadną, niż wyrosną dłuższe niż kilka centymetrów. Po prostu cykl życiowy oraz tempo wzrostu nie sprzyjają brwiom i rzęsom, które mają zbyt mało czasu, by uzyskać znaczącą długość. A czy jest jakiś limit? Dla brwi i rzęs podaje się odpowiednio 10 i 11 mm, a dla włosów na głowie to prawie 100 cm (w przypadku kobiet).

Według „Księgi rekordów Guinnessa" brwią o rekordowej długości 19,1 cm szczyci się Chińczyk Zheng Shusen.

Dbając o brwi, kieruj się kilkoma prostymi zasadami: zawsze zmywaj z nich makijaż, nie dopuść, by doszło do zatkania mieszków włosowych, bo wtedy szybciej wypadną. Pielęgnuj je olejem rycynowym, a jeśli masz rzadkie, które chcesz pobudzić do wzrostu, to polecam odżywkę do rzęs Latisse. Niestety, jest tylko na receptę. Trzeba ją sprowadzić z USA i jest bardzo droga (około 100 dolarów). Jednak jako jedyna zawiera aktywny składnik bimatoprost, którego skuteczność udowodniono medycznie. W większym stężeniu można ją znaleźć w prawdziwym leku - kroplach do oczu Lumigan na receptę. W tym przypadku chodzi jednak o zupełnie inny cel - obniżanie podwyższonego ciśnienia wewnątrzgałkowego u osób cierpiących na przewlekłą jaskrę. Porost rzęs (albo brwi) to tylko skutek uboczny.

FOT. 123RF (4), RYSUNEK JOANNA GĘBAL, GETTY IMAGES/VETTA, GETTY IMAGES/DORLING KINDERSLEY RF, GETTY IMAGES, GETTY IMAGES/CSA IMAGES RF

MAGAZYN



W sprzedaży

Magazyn dostępny również na

KULTURALNY SKLEP.PL

Już nie tylko chirurgia kosmetyczna, czyli skalpel i inwazyjny zabieg na sali operacyjnej. Dziś coraz częściej zastępuje ją medycyna estetyczna, która ma do zaoferowania znacznie więcej. Poprawić urodę (a czasem i zdrowie) pomagają zarówno środki syntetyczne, jak i nasze własne tkanki: tłuszcz i krew

5

URODA
MEDYCYNA ESTETYCZNA




0.5
1.5
2
2.5
3mr

A CO TY WIESZ O BOTOKSIE?

ZWĘŻA PORY I PODWYŻSZA CZOŁO. POMAGA CHODZIĆ W SZPILKACH. WYSTĘPUJE W WERSJI „BABY" (CZY TO ZNACZY, ŻE JEST DLA DZIECI?). NIEKTÓRZY UWAŻAJĄ, ŻE MOŻNA NIM POWIĘKSZYĆ USTA, A INNI - ŻE LECZYĆ DEPRESJĘ. A CO DO TEGO MA MAŁPA?

TEKST
Anna Rosińska



BOTOKS POCHODZI OD MAŁPY

To akurat wcale nie mit, choć prawda też nie do końca. A było tak: na początku lat 60. oftalmolog dr Alan B. Scott zajmujący się między innymi leczeniem zeza wypróbował nowy lek, tzw. toksynę botulinową, na zezowatym szympansie. I okazało się, że paraliż niektórych mięśni gałki ocznej cudownie owego zeza u małpy wyleczył. Zaczęto więc okulinum (to medyczna wersja nazwy tej toksyny, która była w użyciu, zanim koncern Allergan przechrzcił ją na botox) podawać ludziom. To była tylko kwestia czasu, kiedy zauważono, że przy okazji znikają też zmarszczki wokół oczu. Legenda głosi, że pierwszą iniekcję w czysto estetycznym celu dr Alan B. Scott zrobił swojej sekretarce na początku lat 80. Dla porządku trzeba jednak dodać, że odkrywcą toksyny botulinowej, czyli inaczej - jadu kiełbasianego, był dr Edward J. Schantz. Stało się to w 1944 roku w amerykańskim ośrodku badania broni biologicznej. Żelazko do zmarszczek jest więc z nami już prawie 74 lata! A wciąż wzbudza wiele kontrowersji.

USTA NA BOTOKSIE?

- Ale sobie wybotoksowała usta! - słyszymy czasem od koleżanki pochylonej nad tabloidem czy surfującej po plotkarskich portalach. To typowe i najczęstsze nieporozumienie. Wynika, po pierwsze, z tego, że wiele osób wciąż nie zna zasad działania toksyny botulinowej. Po drugie, botoks jest tak popularny, że podobnie jak adidasy stały się synonimem butów sportowych, tak on został synonimem wszelakich operacji plastycznych, nawet tych, które nie mają z nim nic wspólnego. Czy można więc sobie „wybotoksować" usta? Sprawdźmy mechanizm działania botoksu. Jest dość prosty: a) toksyna botulinowa przyłącza się do płytki nerwowo-mięśniowej i b) paraliżuje ją (na szczęście nie na stałe - tylko na kilka miesięcy). Łatwo sobie więc wyobrazić, jak by wyglądały usta potraktowane botoksem. Ich właścicielka z pewnością nie byłaby w stanie powiedzieć ani słowa. Natomiast to, co dodaje objętości wargom, policzkom, brodzie etc., to tzw. wypełniacze (najczęściej oparte na kwasie hialuronowym, np. preparaty Juvéderm, Restylane).

ZDZIWIONY MEFISTO

Botoks zyskał złą sławę głównie dzięki rzeszom pań o wiecznie zdziwionym wyrazie twarzy. Niektórzy ochrzcili to „efektem Mefisto" (nienaturalnie uniesione brwi, które nigdy się nie marszczą i nie spotykają u nasady nosa). Takie upiorne facjaty to antyreklama, która potrafi niejednego odwieść od pomysłu wizyty w gabinecie medycyny estetycznej. Ale na szczęście „Me-

fisto" odchodzi już w zapomnienie, bo obecnie większość renomowanych lekarzy medycyny estetycznej stosuje technikę wstrzykiwania zwaną Microdroplet Lift. Metodę opracował i opatentował dr Kenneth Steinsapir z Beverly Hills, opierając się na wiedzy na temat mikroanatomii mięśni twarzy. Stwierdził, że nienaturalny efekt daje wstrzykiwanie toksyny botulinowej w całe czoło. Aby uzyskać efekt odmłodzenia, wystarczy podać drobne dawki tylko w miejsca, które powodują opadanie i ściągnięcie brwi. - Chodzi o to, by sparaliżować mięśnie powodujące ściąganie brwi w dół, a pozostawić nietknięte te, które są odpowiedzialne za ich unoszenie - mówi dr Steinsapir. - W efekcie oczy „się otwierają", a czoło wygładza, choć pozostaje ruchome. Czoło relaksuje się niejako samoistnie, bo choć nie paraliżujemy jego mięśni, to redukujemy ilość skurczów, które musi wykonać - dodaje. Efekt jest naturalny, twarz wygląda po prostu na bardziej wypoczętą, rozluźnioną, ale mało kto może się domyślić, że to zasługa starego, dobrego botoksu. Efekt utrzymuje się tak jak w przypadku tradycyjnych iniekcji toksyną botulinową, czyli cztery-sześć miesięcy.

REDUKUJE ROZSZERZONE PORY

Jeśli masz poszerzone pory, to dobrze wiesz, że jest to problem, z którym niełatwo się uporać. Wiele kosmetyków obiecuje co prawda ich zwężenie, ale bardzo rzadko dają jakieś rezultaty. Tymczasem okazuje się, że całkiem dobre efekty przynosi zastosowanie neuromodulatorów. Należy do nich właśnie toksyna botulinowa. To nietuzinkowe zastosowanie dla toksyny botulinowej wynaleźli jako pierwsi amerykańscy lekarze. Dermatolożka Debbie Palmer z Harrison w stanie Nowy Jork opublikowała w „Journal of Dermatological Science" badania, z których wynika, że stosowanie botoksu w małych dawkach, podawanego powierzchniowo (w skórę, a nie w mięśnie) może wpłynąć na zmniejszenie porów i nadprodukcji sebum. Jak to działa? - Micro-Botox podaję w powierzchniowe warstwy skóry w bardzo małych ilościach. Moi pacjenci są zachwyceni, bo pory widocznie się zmniejszają, a makijaż utrzymuje się do końca dnia - twierdzi dr Palmer. Dzięki tej niecodziennej metodzie pacjenci nie muszą już stosować miejscowo żadnych dodatkowych preparatów zmniejszających nadprodukcję sebum, a sam zabieg - w przeciwieństwie do laserów czy chemicznych peelingów - nie wymaga okresu rekonwalescencji (bo skóra się nie łuszczy). Jedynym minusem jest to, że efekty utrzymują się tylko od trzech do czterech miesięcy, czyli znacznie krócej niż po zabiegach laserowych. To nieoczekiwane zastosowanie dla toksyny botulinowej znaleziono, jak to zazwyczaj bywa, przypadkowo. - Lekarze zauważyli, że botoks podany w miejsca, które są do tego zatwierdzone przez FDA (np. czoło), powoduje, że skóra w tych miejscach mniej się przetłuszcza. Oczywiście tak długo, jak długo działa botoks - mówi dermatolog David E. Bank w wywiadzie dla branżowego pisma „New Beauty". Z kolei dermatolog Marnie B. Nussbaum prostuje: - Ta metoda tak naprawdę nie zmniejsza porów, bo ich wielkość jest podyktowana osobniczą budową skóry każdego pacjenta. Jedynie w wyniku mniejszego wydzielania sebum pory wydają się optycznie mniejsze, bo nie są rozepchane zatykającymi je czopami. Niemniej jednak coraz częściej słyszę w gabinecie prośby o „zmniejszenie porów botoksem" - dodaje dr Nussbaum.

CZY „BABY BOTOX" JEST DLA DZIECI?

„Baby botox" to określenie, które przyszło z USA. Oznacza coraz bardziej powszechną tendencję do używania mniejszych dawek toksyny botulinowej, niż to było w zwyczaju dotychczas. Chodzi o zachowanie balansu pomiędzy naturalnym wyglądem a wygładzeniem linii zmarszczek. Trend polega na podawaniu nawet dwukrotnie mniejszych dawek. Wychodzi się z założenia, że lepiej przyjść na poprawę po kilku tygodniach, niż czekać wiele miesięcy, aż efekt po zbyt dużej dawce zelżeje i na twarz wróci naturalność.

DZIAŁA JAK ANTYPERSPIRANT

Botoks potrafi wiele sztuczek, na przykład blokować aktywność gruczołów potowych. Stosuje się więc go przy leczeniu nadpotliwości. Terapia polega na serii iniekcji na obszarze dotkniętym obfitą potliwością. Ostrzykiwanie toksyną miejsc z hiperhydrozą blokuje nerwy zaopatrujące gruczoły potowe, więc nie wydzielają one potu. Zabieg leczy jednak nie przyczyny nadpotliwości, lecz jej objawy. Rezultaty utrzymują się kilka miesięcy, do roku. To metoda dość młoda, bo FDA, czyli amerykańska Agencja Żywności i Leków, zarejestrowała ją dopiero w 2004 roku.

BOTOKS PODWYŻSZA CZOŁO

Jak już się zorientowaliśmy, toksyna ta ma bardzo szerokie zastosowanie - od wygładzania zmarszczek po leczenie potliwości. Lekarze wciąż jednak nie ustają w opracowywaniu coraz to nowych sposobów na jej wykorzystanie. Jednym z ostatnich i dość zaskakujących jest stosowanie botoksu zamiast zabiegu chirurgicznego. W pracy opublikowanej w zeszłym roku w „Aesthetic Surgery Journal" Sarit Cohen, chirurg plastyk i szefowa Israel Center for Facial Sculpting, opisuje procedurę wykorzystania botoksu do podniesienia i wydłużenia czoła. 29 kobietom między 29. a 66. rokiem życia podano botoks w miejscu, gdzie czoło łączy się z włosami. Po dwóch tygodniach zmierzono wysokość czoła i porównano z wymiarami dokonanymi przed zabiegiem. Wyniki były zaskakujące. Okazało się, że podając tylko niewielkie ilości preparatu na linii włosów, udało się podnieść całe czoło i zliftingować brwi. - Botoks po-

BOTOKS WSTRZYKIWANY W ŚRÓDSTOPIE PODOBNO CAŁKOWICIE LIKWIDUJE ODCZUCIE NIEZNOŚNEGO BÓLU, KTÓRY POJAWIA SIĘ MNIEJ WIĘCEJ 20 MINUT PO ZAŁOŻENIU NIEWYGODNYCH WYSOKICH OBCASÓW

dany wysoko, na samej linii włosów, powoduje podciągnięcie tych mięśni czoła, które są odpowiedzialne za ściąganie w dół. Logiczną konsekwencją jest więc podniesienie całego czoła - wyjaśnia Sarit Cohen. To trochę jak przy efekcie „liftingu" za pomocą wysokiego, mocno ściągniętego kucyka.

OD CZEGO ZALEŻY TRWAŁOŚĆ ZABIEGU?

Według nowojorskiej dermatolog Jody Levine niektórzy pacjenci znacznie szybciej niż inni metabolizują tę neurotoksynę. W ich przypadku efekty utrzymują się miesiąc, góra dwa. - Przyczyn może być wiele, ale ta, którą szczególnie często widzę w moim gabinecie, to nadmiernie opalanie się. Wielu pacjentów nie wie po prostu, że promienie UV przyspieszają metabolizm toksyny botulinowej - mówi dr Levine. A zatem rada jest prosta - chcesz, żeby efekt kosztownego zabiegu utrzymywał się jak najdłużej? Nie opalaj się. Można też przedłużyć jego działanie poprzez zażycie suplementu Zytaze. Zawiera on dużą dawkę cynku, który jest składnikiem niezbędnym do działania toksyny botulinowej. Niektórzy uważają, że warto wziąć go cztery dni przed wizytą u lekarza medycyny estetycznej oraz dzień po niej. Czy to rzeczywiście działa? Lekarze nie są co do tego zgodni.

BOTOKSOODPORNI SĄ WŚRÓD NAS

Zdarzają się przypadki, że mimo końskiej dawki botoksu, a nawet dodatkowej poprawki, efektu nie ma żadnego. Te dość rzadkie w przeszłości przypadki zdarzają się coraz częściej. Winę wtedy składamy na karb niekompetencji lekarza albo podejrzewamy, że zamiast oryginalnego preparatu zastosowano podróbkę. Tymczasem może chodzić o coś innego. Botoksoodporni to grupa osób zidentyfikowanych przez lekarzy jako wyjątkowo niewrażliwi na działanie tej toksyny. W „Journal of Neural Transmission" ocenia się, że jeden na 200 regularnie stosujących botoks wytwarza antyciała, które chronią go przed działaniem tej trucizny. Najczęściej dotyczy to tych, którzy przez lata regularnie poddawali się zastrzykom i w efekcie ich organizm się uodpornił. Może się tak wydarzyć zwłaszcza wtedy, kiedy pomiędzy wizytami nie zachowujemy wystarczającej przerwy. A są kliniki, które wręcz nakłaniają do częstego ostrzykiwania, wysyłając swoim pacjentom co trzy miesiące przypominajki w stylu „już czas na odświeżenie". Choć najczęściej poprzednia dawka wciąż jeszcze działa. Jedna z hipotez mówi też, że niektórzy pacjenci są odporni na działanie jadu kiełbasianego (czyli toksyny botulinowej), ponieważ w przeszłości mieli, nawet tego nie będąc świadomym, lekkie zatrucie pokarmowe spowodowane właśnie przez jad kiełbasiany. I to zadziałało jak swoista szczepionka.

ANTYDEPRESANT?

Nie chodzi tu jedynie o metaforę nawiązującą do tego, że likwiduje marsowe czoło i zdejmuje z twarzy zmęczenie. Badania przeprowadzone przez University of Wisconsin i opublikowane w „Psychological Science" dowiodły, że istnieje prosta korelacja pomiędzy fizycznym brakiem możliwości marszczenia czoła w grymasie smutku a psychiczną poprawą samopoczucia. Nasz mózg daje co prawda sygnał do zmarszczenia się, ale ponieważ końcówki mięśni są porażone, czoło się nie marszczy i nie ma sygnału zwrotnego. W ten prosty sposób zamknięte koło zostaje przerwane. Co więcej, już wkrótce toksyna botulinowa może się stać oficjalnym lekiem na depresję. Botox (tym razem stosujemy inną pisownię, bo w tym wypadku chodzi o konkretną formę toksyny botulinowej, czyli onabotulinumtoxin A, zarejestrowaną jako znak handlowy przez firmę Allergan Inc.) jest bowiem na ostatnim etapie badań mających doprowadzić do jego rejestracji przez FDA jako antydepresantu. Badania objęły 258 pacjentów podzielonych na trzy grupy, z których jedna przyjmowała 50 jednostek, druga - 30 jednostek Botoxu, a trzecia - placebo. Okazało się, że lepsze efekty terapeutyczne osiągnięto w grupie przyjmującej mniejsze dozy, choć zaskakująco najlepsze efekty miała grupa stosująca placebo. Mimo to Allergan kontynuuje badania kliniczne, a w wywiadzie udzielonym „Forbesowi" Mitchell Brin, wiceprezes ds. rozwoju i szef zespołu naukowego marki Botox, powiedział, że wszystkie zebrane do tej pory dane wskazują na to, że: a) Botox działa na chroniczne migreny, więc b) dalsze testy mogą potwierdzić, że działa też na przypadki klinicznej depresji. To jeszcze gruszki na wierzbie, ale miło sobie pomyśleć, że jednym zastrzykiem można by wymazać i zmarszczki, i depresję.

NIEUDANE WYPEŁNIACZE, KTÓRE ZAMIENIŁY NASZE POLICZKI W DWIE PIŁECZKI PINGPONGOWE, MOŻNA USUNĄĆ, WSTRZYKUJĄC W TO MIEJSCE ODPOWIEDNI ROZTWÓR. TRUDNIEJ BYWA Z BOTOKSEM

POMAGA CHODZIĆ W SZPILKACH

Wielbicielki 15-centymetrowych louboutinów są gotowe zapłacić nawet 300 funtów za zastrzyki z botoksem podawane w śródstopie. Zabieg ten podobno całkowicie likwiduje odczucie nieznośnego bólu, które pojawia się tak mniej więcej 20 minut po założeniu niewygodnych wysokich obcasów. Jest na tyle popularny w środowisku fashionistek, że ma już nawet swoją specjalną nazwę - „Loub job".

BOTOKS WSZECHMOGĄCY

Kiedy w medycynie estetycznej zaczęto stosować neurotoksyny, klientkami były głównie osoby starsze, usuwające widoczne już skutki upływającego czasu. Jednak w ciągu ostatnich 20 lat przybyło nowych pacjentek, które zaczynały w znacznie młodszym wieku. Dzięki temu lekarze mogli obserwować nie tylko efekty wygumkowania zmarszczek, ale także efekt prewencyjny. Okazało się, że rozpoczęcie regularnych zastrzyków wcześnie, nawet przed trzydziestką, opóźnia pojawienie się zmarszczek. I nie są to tylko reklamowe zapewnienia producenta preparatu. Istnieją badania przeprowadzone na jednojajowych bliźniętach, z których jedno stosowało botoks, a drugie nie. Wynika z nich jednoznacznie, że dzięki regularnemu unieruchamianiu pewnych partii mięśni twarzy i ograniczaniu mimiki rzeczywiście zmniejsza się liczba i głębokość zmarszczek. Trzeba jednak pamiętać, że botoks nie jest magiczną „szczepionką przeciwzmarszczkową", która w 100 proc. uchroni naszą twarz przed procesami starzenia. On działa tylko na mięśnie, podczas gdy z wiekiem twarz traci też tłuszcz, masę tkankową, jędrność, opada jej owal, pojawiają się przebarwienia. I na tle tych wszystkich zmian tych kilka kurzych łapek przestaje być problemem.

RZEŹBIENIE BOTOKSEM

Do modelowania twarzy służą wypełniacze, a nie botoks. To właśnie nimi uzupełnia się ubytki, które z czasem pojawiają się na skroniach czy kościach policzkowych. Botoks z założenia służy do likwidowania zmarszczek mimicznych. Ale mistrzowie strzykawki potrafią nim też rzeźbić. Często za pomocą toksyny botulinowej podnosi się zanadto opadającą końcówkę nosa. Wystarczy podać ją w mięsień ściągający nos w dół i zablokować. - Dobre efekty daje także niwelowanie tzw. uśmiechu dziąsłowego za pomocą botoksu. Podaje się go w miejsca położone przy skrzydełkach nosa. Uśmiech pozostaje oczywiście naturalny, ale likwidujemy nadmierne unoszenie się warg - wyjaśnia dr Iwona Radziejewska z Saska Clinic w Warszawie. Botoks bywa też wykorzystywany do tzw. liftingu Nefretete. Na popiersiu, które przetrwało do naszych czasów, możemy podziwiać piękną i długą szyję małżonki faraona Echnatona. Ale widać też zarysowane już dwie pionowe linie. Nie wiemy, ile lat miała Nefretete, ale wiemy, że z wiekiem dochodzi do osłabienia działania mięśnia szerokiego szyi zwanego platyzmą. - Skóra szyi wiotczeje, zanika tkanka podskórna, więc coraz bardziej widoczne stają się grube, pionowe pasma mięśnia szerokiego szyi, które biegną od żuchwy do środkowej części obojczyka. A to nie wygląda estetycznie. Botoks powoduje ich relaksację i zmniejsza napięcie. Podaje się go w pionowe pasma widoczne przy napinaniu szyi czy przełykaniu. Zrelaksowane mięśnie nie ciągną owalu do dołu, więc przy okazji zmniejszają się też nieco „chomiki" i wyrównuje się linia żuchwy - wyjaśnia dr Iwona Radziejewska.

NA ZGRZYTANIE ZĘBAMI

Bruksizm, czyli niekontrolowane zgrzytanie zębami, to męcząca przypadłość. Dotyczy 8-20 proc. z nas. Może prowadzić do pękania szkliwa, ścierania zębów, powoduje bóle głowy, karku i mięśni obręczy barkowej, a nieleczony - zmiany zwyrodnieniowe w stawach skroniowo-żuchwowych. Na konferencji naukowej organizowanej przez American Academy of Neurology, która odbyła się w 2012 roku w Nowym Orleanie, zaprezentowano badania, w trakcie których pacjentom cierpiącym na bruksizm (zarówno z powodów psychologicznych, jak i neurologicznych) została podana toksyna botulinowa w mięśnie żwacza. Pacjenci zauważyli zmniejszenie bólu w szczęce i objawów zgrzytania zębami. Skutkiem ubocznym tego czysto leczniczego zabiegu jest też delikatna korekta rysów twarzy, które w okolicy szczęki ulegają złagodzeniu i wysmukleniu. - Ale trzeba mieć na uwadze i to, że zwłaszcza u osób starszych porażenie niektórych mięśni szczękowych może sprawić, że straci ona podporę. A wtedy owal zacznie nieco bardziej opadać i pogłębi się efekt tzw. chomików. Leczenie bruksizmu w późnym wieku może więc być związane z koniecznością (jeśli liczą się dla nas względy estetyczne) odbudowy kąta żuchwy wypełniaczami, które

przywrócą podporę skórze - mówi dr Iwona Radziejewska. Zabieg należy powtarzać co cztery-sześć miesięcy, a wyraźna i trwała poprawa pojawia się na ogół po dwuletniej terapii.

JAK USUNĄĆ BOTOKS?

Nieudane wypełniacze, które zamieniły nasze policzki w dwie piłeczki pingpongowe, można usunąć, wstrzykując w to miejsce odpowiedni roztwór. W ciągu dwóch dni wypełniacz się rozpuści. Czy tak samo łatwo można sobie poradzić z botoksem? Na pewno lekarstwem jest czas, ale to remedium dla cierpliwych. Trzeba bowiem wytrzymać kilka miesięcy, aż paraliż mięśni ustąpi. Ale co zrobić, jeśli nieoczekiwany efekt wygładzenia czoła to pozbawienie twarzy jakiejkolwiek ekspresji, na co raczej się nie pisałyśmy? - Podstawa to dobre rozpoznanie. Nie u wszystkich można stosować toksynę botulinową. Na przykład u osób starszych najpierw trzeba zadbać o jakość skóry, poprawić jej gęstość i jędrność, a dopiero potem zobaczyć, czy botoks jest potrzebny, możliwy i bezpieczny do zastosowania. Z wiekiem nasze mięśnie słabną, więc może się okazać, że wygładzając kurze łapki czy niwelując zmarszczki poziome czoła, tak naprawdę osłabimy jedyny mięsień, który był podporą dla powieki i sprawiał, że się podnosiła. Nieoczekiwanym i niechcianym skutkiem takiego zabiegu będzie jej opadanie - mówi dr Iwona Radziejewska. I dodaje: - Na pocieszenie mogę jednak powiedzieć, że istnieją metody osłabiające działanie botoksu. Jego szybsze metabolizowanie powoduje wysoka temperatura. Można go więc podgrzać ultradźwiękami albo falami radiowymi RF. Jeśli botoks był podany na czoło, to już po trzech-czterech takich zabiegach zauważymy poprawę, bo mięsień czołowy jest cienki i płytko położony. Podobnie mięsień okrężny oka. Gorzej jest przy lwiej zmarszczce, bo likwidując ją, trzeba sparaliżować głęboko położone mięśnie i później trudno tam zadziałać wysoką temperaturą. Ostatecznie nawet wizyta w gorącej saunie może osłabić efekty botoksu - radzi dr Iwona Radziejewska. ◢

OGŁOSZENIE WŁASNE WYDAWCY

wyborcza KSIĄŻKI



DWUMIESIĘCZNIK

w sprzedaży



Kolejny numer od 4 grudnia

Czytaj też w prenumeracie cyfrowej **Wyborcza.pl/ksiazki**

NAPRAW SIĘ SAMA

EKOLOGIA W WYDANIU ZABIEGOWYM JEST „TŁUSTA I KRWAWA", BO NAJNOWSZY TREND TO ODMŁADZANIE WŁASNYMI TKANKAMI - TŁUSZCZEM I KRWIĄ

TEKST
Anna Rosińska



Zachłysnęliśmy się wypełniaczami, które mogą przywrócić jędrność policzków, i nićmi, które potrafią podnieść owal bez konieczności operacyjnego liftingu. Jednak im więcej i dłużej stosowany jest jakiś syntetyczny środek, tym lepiej można zbadać jego skutki uboczne. A takie zawsze się mogą pojawić, ponieważ wszystko, co jest ciałem obcym, może zostać przez nasz organizm odrzucone, wywołać stan zapalny albo - mimo obietnic całkowitego wchłonięcia - pozostawić jednak pewne syntetyczne resztki. Dlatego coraz częściej medycyna estetyczna sięga po tzw. tkanki autologiczne, czyli tkanki własne pacjenta. Prawdę powiedziawszy, aż dziw bierze, że dopiero teraz, ponieważ tego typu zabiegi już od lat stosowane są w medycynie.

Terapie autologiczne z użyciem np. komórek macierzystych wykorzystuje się przede wszystkim w terapii chorób układu krwiotwórczego i chłonnego (m.in. białaczki, chłoniaki) czy niektórych nowotworów. Jak podaje Polski Bank Komórek Macierzystych, komórki macierzyste można znaleźć na przykład w krwi pępowinowej, szpiku, krwi obwodowej (przed po-

PO PRZESZCZEPIENIU TŁUSZCZU DO PIERSI UZYSKUJEMY NIE TYLKO ICH POWIĘKSZENIE, ALE RÓWNIEŻ WIDOCZNĄ POPRAWĘ JAKOŚCI SKÓRY, KTÓRA W TYM MIEJSCU STAJE SIĘ BARDZIEJ JĘDRNA



braniem dawca przyjmuje czynnik wzrostu G-CSF, który ma działanie zbliżone do hormonu powodującego uwolnienie komórek macierzystych występujących głównie w szpiku kostnym do krwiobiegu), skórze, tłuszczu, wątrobie, łożysku, zębach, mieszkach włosowych. Jednak tylko komórki z pierwszych trzech źródeł są wykorzystywane w medycynie. Pozostałe źródła, na przykład tłuszcz, dostarczają komórek, których przydatność kliniczna jest w trakcie weryfikacji, natomiast są wykorzystywane coraz szerzej w medycynie regeneracyjnej i anty-aging.

ODMŁADZAJĄCE ZASTRZYKI

Od kilku lat w medycynie estetycznej wykorzystuje się np. mezoterapię osoczem bogatopłytkowym. Zabieg PRP, powszechnie znany jako wampirzy lifting, jest zalecany w łysieniu androgenowym i jako terapia odmładzająca. Teraz pojawiła się jego udoskonalona wersja, w której z krwi pozyskujemy nie tylko osocze, ale także komórki macierzyste, które wstrzyknięte w skórę i tkankę podskórną zachowują się „inteligentnie". Co potrafią? Mają właściwość tropizmu, czyli odbierania bodźców, rozpoznawania problemu, a następnie regenerowania miejsc uszkodzonych. Wiedzą, gdzie są i co się wokół nich dzieje, i tylko czekają na sygnał od organizmu, w co mają się przekształcić. Co więcej, wydzielają różne substancje - na przykład cytokiny, które są odpowiedzialne nie tylko za regenerację tkanek, ale też za powstawanie nowych naczyń krwionośnych i leczenie stanów zapalnych. Efekt odmłodzenia tkanki pojawia się stopniowo i jest naturalny. Ostrzykiwanie własnymi komórkami macierzystymi to proces (najczęściej wykonuje się dwa-trzy zabiegi co cztery tygodnie), który nie da nagłej, spektakularnej zmiany, ale też nie niesie ze sobą ryzyka zmian rysów twarzy czy upośledzenia mimiki.

Odmłodzenie komórkami macierzystymi owocuje na ogół nabraniem przez cerę blasku, podniesieniem się opadających policzków, znikaniem przebarwień i rozszerzonych porów. - Cała procedura rozpoczyna się od pobrania krwi żylnej pacjenta, którą następnie poddaje się procesowi wirowania w specjalnym separatorze komórkowym, dzięki któremu wyodrębnione zostają komórki macierzyste i czynniki wzrostu. Podobnie jak przy pobraniu krwi obwodowej w terapiach klinicznych - mówi dr Marzena Lorkowska-Precht z warszawskiej kliniki Artismed. - Tak przygotowany materiał zostanie podany w skórę techniką mezoterapii (CGF Liquid, koszt to ok. 1400 zł). Jeśli skóra wymaga większej regeneracji, lekarz może zdecydować o podaniu komórek macierzystych i czynników wzrostu zawieszonych w żelu (tzw. Activated Plasma Albumin Gel) uzyskanym z białek krwi (wtedy zabieg nazywa się CGF Harmony i jest nieco droższy - 1600-1900 zł). Forma żelu zapewnia dłuższą i silniejszą stymulację. Zabieg nie powoduje alergii, jest przebadany klinicznie i stosowany w medycynie od 2006 r. Oczywiście przy tego typu zabiegach trzeba pamiętać o jednej ważnej rzeczy - uprzednim zbadaniu krwi, ponieważ ewentualne choroby i infekcje mogą wywołać efekt wręcz odwrotny do zamierzonego.

TŁUSZCZ NA WAGĘ ZŁOTA

Ile razy stajemy przed lustrem i wyobrażamy sobie, jak by to było, gdyby „zebrać tu, a dodać tam"? Najczęściej chcemy odchudzić talię, a powiększyć biust. Tłuszcz, niestety, sam nie wę-

Krem z komórkami macierzystymi? Nie daj się nabrać!
Na półkach drogerii aż się roi od specyfików z napisem: „Krem odmładzający z komórkami macierzystymi". Czy takie cudowne smarowidła istnieją? Nie, to tylko zabieg marketingowy, bazujący na niewiedzy i naiwności kupujących. Owszem, kosmetyki te mogą zawierać komórki macierzyste, ale nie ludzkie, tylko roślinne, a raczej - ich przetwory: wyciągi albo podłoże hodowlane zawierające składniki odżywcze, na którym te komórki rosną w laboratorium. Jak najbardziej poprawiają one wygląd skóry, ale nie działają na tkanki człowieka.
Hodowla ludzkich komórek macierzystych jest niezłą sztuką. Szansę, że choćby jedna żywa znajdzie się w słoiczku z kosmetykiem, można ocenić na bliską zera. Nawet gdyby jakaś przetrwała, zginie po rozsmarowaniu. Nasza skóra stanowi bowiem barierę dla obcych komórek usiłujących wniknąć z zewnątrz. Te, które pozostaną na skórze, z dala od odżywczej sieci naczyń krwionośnych, po prostu zginą. (Opr. IC)

druje. Istnieje jednak nowa metoda, która umożliwia jego mechaniczne przeniesienie. Podczas tego samego zabiegu dokonywana jest liposukcja, a następnie transfer odessanego tłuszczu w inne, wybrane miejsce. Umożliwiają to laserowe liposukcje: znana od kilku lat Body Jet oraz najnowsza - LipoLife 3G. Ta ostatnia ma tę przewagę, że wykorzystuje laser o fali 1470 nm, który działa bardziej selektywnie i nie niszczy komórek tłuszczowych, ale je odseparowuje od siebie. Dzięki temu możliwe jest ich dalsze wykorzystanie w autotransplantacji. - Podczas LipoLife przeżywa aż 95 proc. usuniętych komórek tłuszczowych - mówi dr Ilona Osadowska, która jako pierwsza w Polsce wprowadziła metodę LipoLife w swoich klinikach w Szczecinie, Poznaniu i Warszawie.

Dzięki tej metodzie tłuszcz przestał być jedynie powodem nadprogramowych centymetrów. Stał się cenną substancją wypełniającą naturalnego, biologicznego pochodzenia - najbardziej ekologicznym wypełniaczem, jaki można sobie wyobrazić. Dlatego trzeba o niego odpowiednio zadbać. Przed zabiegiem doradza się zjedzenie porządnej dawki cukru, żeby odżywić komórki tłuszczowe, które podczas liposukcji zostaną poddane potężnemu wstrząsowi.

- Po transferze zalecam dietę bogatą w cukier, bo poprawia metabolizm przeszczepionych komórek - wyjaśnia dr Osadowska. Tłuszcz jest kapryśny. Kiedy chcemy się go pozbyć, jest oporny, ale kiedy chcemy go przeszczepić na przykład w piersi, to wcale nie tak łatwo się przyjmuje. - Osiągnięcie dobrego efektu zapewnia podawanie tłuszczu w mikroiniekcjach. Niewielkie ilości podajemy w wielu miejscach, by komórki zostały otoczone przez żywą tkankę i dobrze ukrwione - wyjaśnia dr Osadowska. Komórki, które się przyjmą, trwale uzupełnią ubytek.

- W przeszczepionym tłuszczu znajdują się komórki macierzyste, które wywołują intensywną odnowę tkanek. Po zabiegu uzyskujemy więc nie tylko powiększenie piersi, ale też widoczną poprawę jakości skóry, która w tym miejscu staje się bardziej jędrna. Wiele kobiet, zwłaszcza dojrzałych, bardziej docenia właśnie ten efekt niż samo powiększenie biustu - mówi dr Osadowska. - Trzeba jednak zaznaczyć, że w stosunku do tradycyjnych sylikonowych implantów tłuszcz ma też pewne wady. W trakcie jednego zabiegu możemy podać ograniczoną ilość tłuszczu - w przypadku piersi jest to ok. 500 ml, a to odpowiada powiększeniu miseczki o jeden rozmiar. Jeśli pragniemy większej korekcji, to zabieg trzeba powtórzyć (możliwe jest to dopiero po trzech miesiącach potrzebnych na regenerację tkanki) - mówi dr Osadowska. - Raz „przyjęty" tłuszcz pozostaje za to na zawsze, bez ryzyka przesunięcia się czy odrzucenia - dodaje.
Cena zabiegu LipoLife to ok. 5-6 tys. za liposukcję, plus od 2900 zł za przeszczep.

Lipotransfer to stosunkowo nowa, ale coraz bardziej popularna metoda. Według International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) w 2015 roku dokonano w samych Stanach Zjednoczonych ponad 900 tys. przeszczepów tłuszczu. Większość to lipotransfer autologicznej tkanki, ale firma Biologica Technologies pracuje nad wypełniaczem z ludzkiej tkanki tłuszczowej pochodzącej od dawców. To rozwiązanie dla osób, które albo nie mają nadmiaru własnej, albo po prostu nie chcą się decydować na zabieg liposukcji.

ORGANICZNY WYPEŁNIACZ

Powinien być w pełni biodegradowalny, nietoksyczny, a w razie potrzeby łatwo usuwalny. Ideału ciągle nie wynaleziono, ale najnowsza generacja implantów wchłanialnych z kwasu hialuronowego Neauvia Organic odrobinę się do niego zbliża. Jakość kwasu hialuronowego zależy od tego, z czego został pozyskany. Gdy jest pochodzenia zwierzęcego (kilkanaście lat temu pozyskiwano go z grzebieni kogutów), może być zanieczyszczony białkami obcogatunkowymi i spowodować reakcje alergiczne. Obecnie Unia Europejska nie dopuszcza do obiegu kwasu hialuronowego odzwierzęcego, pozyskuje się więc go z bakterii paciorkowca. Wymaga to jednak naruszenia błony bakterii i zastosowania rozpuszczalników. W końcowym produkcie mogą się pojawić resztki bakteryjne i rozpuszczalnikowe. W wypełniaczu Neauvia Organic postanowiono więc do pozyskania kwasu hialuronowego użyć innego rodzaju bakterii *Bacillus subtilis*, która jest niepatogenna, czyli nie wywołuje reakcji alergicznej. Do preparatu dodano też polimer PEG, który powoduje, że implant nie jest rozpoznawany przez nasz organizm jako ciało obce. ◢

SZEROKO OTWARTE

ZWIERCIADŁO DUSZY POWINNO BŁYSZCZEĆ INTELIGENCJĄ, ZAKOCHANIEM. CZASEM TRZEBA MU POMÓC

TEKST
Margit Kossobudzka

Aby błyszczało i dobrze widziało, zostało wyposażone w powieki, rzęsy, brwi, a także film łzowy. Substancja ta jest rozprowadzana i odprowadzana przez powieki podczas mrugnięcia. Zanieczyszczone warstwy usuwane są do kącika oka, gdzie spływają kanałem nosowo-łzowym. Powieki nie tylko stanowią ochronę przed urazami, ale też regulują dopływ światła do oka. Tak to powinno działać.

Wyobraźmy sobie jednak, że powieki na stałe zasłaniają nam połowę gałki ocznej albo że jedna z nich opadła. Rzęsy nie rosną nam wcale wachlarzowato do góry, ale... wnikają pod powiekę. Kanaliki łzowe są zatkane.

To nie tylko osłabia nam widzenie, ale też źle wygląda i pogarsza komfort życia. Takim osobom z pomocą przychodzi chirurgia okuloplastyczna.

NA OKULOPLASTYKĘ SKŁADA SIĘ wiele zabiegów chirurgicznych wykonywanych na powiekach i zewnętrznej części gałki ocznej.

Ich zadaniem jest poprawa funkcjonowania i wyglądu oczu. Także usunięcie zmian związanych z naturalnym procesem starzenia się. Oczy też można odmłodzić.

Okuloplastyka łączy okulistykę z chirurgią estetyczną - to właśnie zabiegi na oku zajmują pierwsze miejsce na świecie wśród liczby zabiegów plastycznych. Ale okuloplastykę wykorzystuje się także do leczenia poważnych chorób, np. do usunięcia nowotworów powiek tak, by potem można było je odbudować. Rak ten ma bardzo nikłe ryzyko przerzutów, stąd chirurgiczne usunięcie go w całości oznacza najczęściej wyleczenie pacjenta. A to zależy od wprawnej ręki chirurga.

Chirurg okulista zajmujący się okuloplastyką pomoże też w korekcji zeza, cofnie oczne objawy nadczynności tarczycy, czyli wytrzeszcz oczu, odblokuje zatkane kanaliki łzowe. Każde z tych zaburzeń nie tylko szpeci, ale także zwiększa ryzyko rozwoju stanów zapalnych oka.

SCHORZENIA POWIEK prowadzą do ograniczenia pola widzenia, zaburzają prawidłowe nawilżenie oka i usuwanie z jego powierzchni zanieczyszczeń, zwiększają też ryzyko rozwoju infekcji. Mogą nawet prowadzić do utraty gałki ocznej.

Wśród chorób powiek wyróżnia się głównie ektropię, entropię i ptozę. Ektropia polega na odgięciu powieki na zewnątrz. Jej przyczyną bywają urazy oka, również po zabiegach chirurgicznych. Bywa, że ektropia jest oznaką starzenia się tkanek. Entropia z kolei to zagięcie powieki do wewnątrz. Powody jej powstawania są podobne, ale także może ona być skutkiem alergii lub innej choroby przewlekłej. Ptoza to opadnięcie powiek. Problem nie tylko estetyczny, ale również zdrowotny. I to dość częsty.

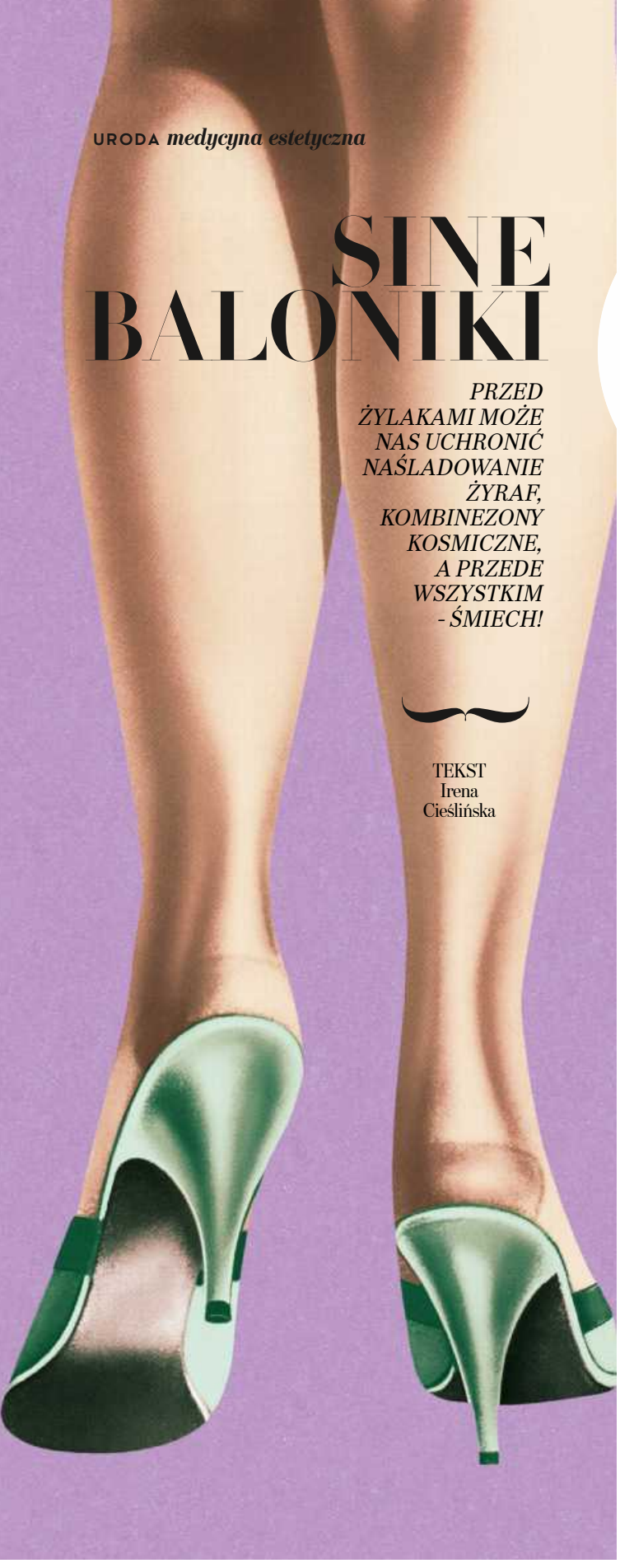
Oczywiście opadające powieki kojarzymy głównie ze starzeniem się, ale to może być także konsekwencja uszkodzenia nerwów, niewydolności mięśnia dźwigacza powieki, udaru (podobnie jak opadający kącik ust), guza mózgu czy innego nowotworu. Opadanie powiek diagnozuje się wtedy, gdy część górnej powieki opuszcza się, pokrywa gałkę oczną i przysłania źrenicę. Aby lepiej widzieć, odchylamy wtedy głowę do tyłu, a niektórzy nawet mają nawyk podtrzymywania powieki dłonią. Wykonuje się także zabiegi na powiekach dolnych. Polegają one najczęściej na usunięciu nadmiaru skóry powieki dolnej czy usunięciu worków pod oczami.

Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej przeprowadzane są zwykle w znieczuleniu miejscowym lub w płytkim znieczuleniu ogólnym. Na życzenie pacjenta. Blizny nie widać, jest ukryta w załamaniu powieki. Ceny - od 3 do 6 tys. zł.

TO NIE JEST BŁAHA SPRAWA - warto oddać się w ręce dobrego lekarza okuloplastyka, który wykona nam pełne badanie okulistyczne. Zleci też wykonanie podstawowych badań - morfologii i układu krzepnięcia. Jeśli coś nas niepokoi, mamy wątpliwości - pytajmy. Przed zabiegiem trzeba np. odstawić leki, które wpływają na krzepliwość, jak aspiryna.

Niestety, nie każdy może się poddać zabiegowi korekcji powiek. Przeciwwskazaniami do zabiegu są skazy naczyniowe, zaburzenia krzepliwości, niewyrównane nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy ciąża. Zabieg należy też odłożyć podczas zaostrzenia chorób przewlekłych lub kiedy mamy aktywną infekcję bakteryjną, wirusową czy grzybiczą. Nie operuje się kobiet, które są w trakcie miesiączki.

Korekcja powiek to chirurgia jednego dnia. Już kilka godzin po zabiegu możemy wrócić do domu z plastrem na ranie. Nie wyglądamy jednak od razu zbyt pięknie. Powieki mogą nas szczypać, być obrzęknięte i z krwawymi wybroczynami. Przykładamy zimne okłady i śpimy na wznak. O innych specjalnych zaleceniach poinformuje nas lekarz, ale lepiej dopytajmy, czy to już na pewno wszystko, co musimy wiedzieć.



SINE BALONIKI

PRZED ŻYLAKAMI MOŻE NAS UCHRONIĆ NAŚLADOWANIE ŻYRAF, KOMBINEZONY KOSMICZNE, A PRZEDE WSZYSTKIM - ŚMIECH!

TEKST
Irena
Cieślińska

Całe zło bierze się właściwie z tego, że człowiek czasem musi wstać z łóżka. A gdy już stanie na nogi, w ich naczyniach krwionośnych ciśnienie jest o blisko 100 mm Hg większe niż w górnej części ciała. Serce musi się bardziej napracować, by wtłoczyć krew aż na szczyt naszej dość wysokiej, przyznajmy, osoby. Prawdę powiedziawszy, nawet najsprawniejsze serce nie poradzi sobie z tym zadaniem samo. Ludzkie ciała wyposażone są w dodatkowy system wspomagający. To sprytny układ zastawek żylnych i mięśni. Kiedy się poruszamy, mięśnie naciskają na żyły, pchając krew, a zastawki wymuszają ruch jednokierunkowy - tylko w górę. Warunek jest jeden - jak już się wstanie, trzeba się ruszać, bo tylko wtedy działają mięśnie i serce dostaje wspomaganie. A jeśli zbyt długo stoimy bez ruchu, zaczynają się kłopoty.

Od nacisku żyły tracą elastyczność i się rozciągają jak, nie przymierzając, gumki od majtek. Zastawka w takiej rozciągniętej żyle traci szczelność. Coraz więcej krwi zostaje na dole, kostki puchną, zwiększa się ciśnienie w naczyniach i żyły coraz bardziej się wówczas rozciągają, przez co kolejne zastawki tracą szczelność. Błędne koło, doprawdy. Mniejsze żyłki pękają, tworząc pod skórą krwiste pajączki. Większe - wybrzuszają się, formując nieregularne sine baloniki, czyli żylaki.

ŻYRAFA W RAJTUZKACH

Od razu widać też mądrość konstrukcyjną, dzięki której mamy mózg umieszczony na czubku naszych organizmów, a nie na przykład gdzieś koło żołądka lub pod kolanami. W okolicach mózgu ciśnienie jest mniejsze, mniejsze jest więc też ryzyko uszkodzenia naczyń krwionośnych czy powstania tętniaka. Mózg jest bezpieczny, ale łydki - nie. Najwyższe ciśnienie panuje na dole i tam właśnie najwcześniej pojawiają się oznaki uszkodzenia naczyń.

Zresztą człowiek to jeszcze nic! Pomyślcie o żyrafie. Ciśnienie w naczyniach nóg pięciometrowej wysokości żyrafy jest blisko trzykrotnie większe niż u człowieka. Na zdrowy rozum żyrafa powinna mieć więc największe ze wszystkich zwierząt problemy z żylakami i opuchlizną nóg. Tymczasem zdarza się, że żylaki dręczą konie, krowy i bizony, ale żyrafy żylaków nie miewają nigdy. Dlaczego?

Prosta sprawa: żyrafy w dzień i w nocy noszą pończochy uciskowe. Skóra na ich nogach jest niezwykle twarda i włóknista, a wszystkie żyły i tętnice są ukryte głęboko w środkowej części kończyny pod warstwą mięśni i ścięgien (nie jak u ludzi tuż pod

skórą). Budowa żyrafich nóg stała się inspiracją dla inżyniera Franka Shawa, którego ukochana żona Hertha cierpiała na uciążliwe obrzęki limfatyczne kostek. Shaw opracował i opatentował system opasek uciskowych, pierwowzór powszechnie dziś używanych rajstop przeciwżylakowych. Anatomię żyraf studiują też z uwagą naukowcy z NASA opracowujący skafandry przeciwprzeciążeniowe dla astronautów i pilotów wojskowych. Podobnie jak rajstopy przeciwżylakowe stroje te mają zapobiec gromadzeniu się krwi w dolnej części ciała. Chodzi tu nie tyle o leczenie żylaków u astronautów (choć i im nieobce są te problemy), ile o to, by krew trafiła „na górę ciała", do mózgu, bo przy przeciążeniach podczas ostrych manewrów niedostatek krwi grozi pilotowi utratą przytomności.

CIERPIENIA GAJUSZA

A skoro już przy wojskowych jesteśmy, warto wspomnieć, że to właśnie żołnierz, Gajusz Mariusz, jeden z najlepszych dowódców w dziejach Rzymu, uznany za trzeciego (po Romulusie i Kamillusie) założyciela Wiecznego Miasta, błyskotliwy reformator armii rzymskiej, 86 lat przed narodzinami Chrystusa jako pierwszy poddał się operacji żylaków. Według Plutarcha generał siedział podczas zabiegu cicho i spokojnie, nie dając w żaden sposób zauważyć, że przypalanie rozgrzanym żelaznym kauterem czy wycinanie żył sprawiają mu cierpienie. Jednak gdy lekarz uporał się z jedną jego nogą i poprosił o podanie drugiej, pacjent odmówił. „Widzę, że lekarstwo nie jest warte bólu" - stwierdził.



Dziś o żadnym bólu nie ma nawet mowy - duże żylaki powstałe na głównych żyłach usuwa się w znieczuleniu zewnątrzoponowym lub miejscowym, używając zamiast rozpalonego żelaza przegrzanej pary wodnej, prądu o częstotliwościach fal radiowych czy światła lasera wprowadzonego do żyły światłowodem. Takie operacje to jednak ostateczność. W początkowej fazie niewydolność żył można leczyć skleroterapią, wstrzykując w chore miejsce preparaty wzmacniające ściany żył. Na wczesnym etapie pomagają kuracje jeszcze prostsze - specyfiki o działaniu kojącym, zmniejszającym dyskomfort i poprawiającym ukrwienie skóry. Są to heparynoidy i inne preparaty, które zmniejszają obrzęki, uszczelniają żyły oraz mają działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. I metoda żyrafy, czyli wspomaganie nóg sztywniejszymi rajstopkami kompresyjnymi.

ŚMIECHEM JE POKONACIE

Ważne, by leczyć, a nie tylko zakrywać, bo żylaki nie są jedynie problemem estetycznym. Osłabione zastawki pogarszają krążenie. Niedokrwione nogi szybciej się męczą, drętwieją, stają się ociężałe, obrzęknięte, przeczulone. Mogą boleć lub swędzieć. A przede wszystkim, kiedy szlaki transportowe krwi szwankują, okoliczne tkanki stają się słabe i niedożywione. Chorują. Pierwsza zaczyna niedomagać skóra. Robi się cieńsza, prześwitująca, mniej elastyczna i podatna na urazy. Jej odczyn zmienia się z kwaśnego na lekko zasadowy, co sprzyja rozwojowi wszelkich drobnoustrojów. Pojawiają się wypryski, obrzęki, zaczerwienienia i zapalenie - zarówno skóry, jak i tkanki podskórnej - oraz długo niegojące się owrzodzenia. Skóra objęta przewlekłym stanem zapalnym przybiera odcień brązowy świadczący o nieprawidłowym krążeniu krwi w tej okolicy. Ale to jeszcze nic. Najgorsze jest to, że zapalenie może się rozprzestrzenić i objąć same żyły albo nawet spowodować powstanie zakrzepów w świetle naczynia. Zakrzep, kiedy się oderwie od ścianki i powędruje w górę, docierając do serca albo mózgu, może tam zaczopować któreś z głównych naczyń.

Naukowcy z Akademii Medycznej Uniwersytetu w Leeds przez pięć lat obserwowali 337 pacjentów z Wielkiej Brytanii i Irlandii zmagających się z owrzodzeniami podudzi spowodowanymi żylakami kończyn dolnych. W szczególności ciekawi byli, czy nowoczesne terapie ultradźwiękowe przyspieszą gojenie i pozwolą utrzymać nogi w dobrej kondycji. Jak się okazało, jedynym widocznym skutkiem leczenia ultradźwiękami był wydatek blisko 200 funtów na osobę. I nic poza tym. O wiele skuteczniejsze okazały się tradycyjne opatrunki uciskowe oraz - o dziwo - śmiech. Tak, po prostu śmiech, czego nie omieszkano odnotować na łamach poważanego periodyku „British Medical Journal".

Jakim cudem? Ano śmiech stymuluje przeponę, która z kolei pobudza obieg krwi i poprawia ukrwienie kończyn.

Jeśli więc już człowiek musi wstawać z łóżka, niech wstaje i się śmieje. Jak najczęściej. To go uchroni zarówno przed żylakami, jak i przed jesiennym smutkiem. ◢



POLUBIĆ ZAMIAST ZWALCZAĆ

MASZ CELLULIT? NIE JESTEŚ NIEDOSKONAŁA. JESTEŚ NORMALNA

TEKST
Irena Cieślińska



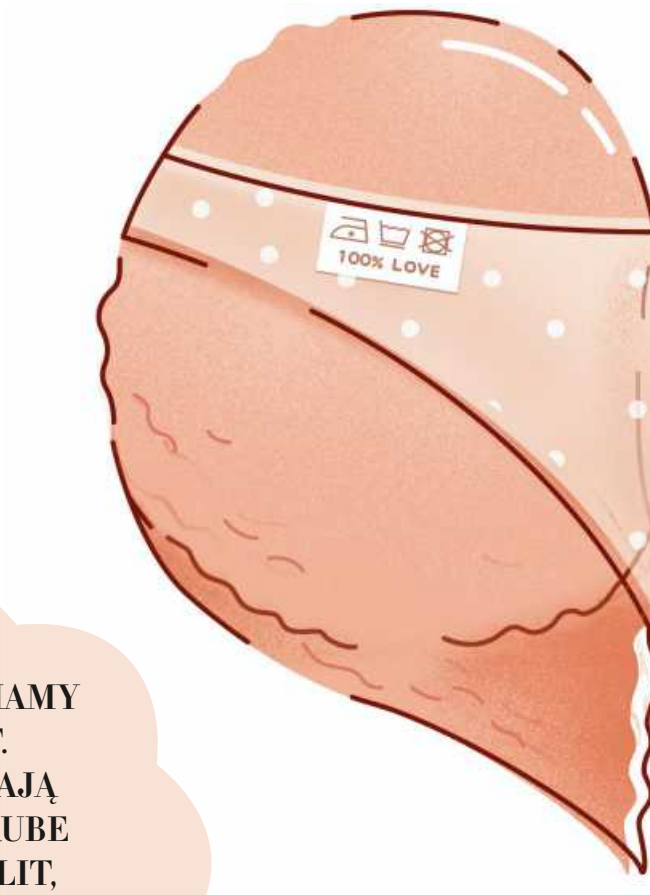
CZY MĘŻCZYŹNI MIEWAJĄ POMARAŃCZOWĄ SKÓRKĘ? NIEKIEDY. BARDZO RZADKO, NAWET JEŚLI SĄ DUMNYMI POSIADACZAMI GIGANTYCZNEGO PIWNEGO BRZUCHA

Jak odróżnić kobietę od mężczyzny? Faceci mają specyficzną budowę - wąskie biodra, szerokie ramiona, niski głos, zarost na twarzy. Kobiety - rozłożyste biodra, bujne piersi i cellulit, czyli skórę uformowaną w drobniutkie grudki na podobieństwo skórki mandarynki czy tekstury wiejskiego twarożku. Wszystkie te cechy wyglądu zewnętrznego charakterystyczne dla płci noszą fachową nazwę trzeciorzędowych cech płciowych. I wynikają z wpływu hormonów płciowych na nasze ciała. Ze wszystkich zazwyczaj jesteśmy dumni i chętnie je podkreślamy. O, pardon. Nie ze wszystkich. Biustem i biodrami lubimy się szczycić, ale cellulitu nienawidzimy i wydajemy krocie, żeby się go pozbyć. Tylko w zeszłym roku na walkę z cellulitem na świecie poszło - bagatela - 62 mln dolarów!

Dlaczego więc lubimy biust, a ukrywamy specyfikę kobiecej skóry?

TRZY GRACJE

Kwestia gustu. I - być może - również upowszechnienia się Photoshopa, który sprawia, że łatwo zapomnieć, jak wygląda kobieta. Dość przywołać namalowane przez Rubensa trzy gracje, które na równi z bujnymi krągłościami dumnie prezentują dorodny cellulit - podobnie jak rozłożyste biodra dowodzi on obecności żeńskich hormonów w naszych ciałach. Dowodzi kobiecości. Tak, drogie panie. Jest nasz. Wszystkie mamy cellulit. Szczupłe mają cellulit, grube mają cellulit, młode mają cellulit i weganki też mają cellulit. Modelki mają cellulit. Cellulit mają kobiety z ostatnich na Ziemi plemion łowiecko-zbie-



rackich, które nigdy w życiu nie widziały żywności z konserwantami ani sztucznymi barwnikami i nie dość, że nie ubierają się w obcisłe stroje, to nie ubierają się w ogóle. Cellulit mają panie z wysoko rozwiniętych społeczeństw o nieograniczonym dostępie do zdobyczy chirurgii plastycznej. Pomarańczowa skórka nie wynika z lenistwa, zażywania gorących kąpieli, złej diety, antykoncepcji, obecności toksyn, słabego krążenia, „negatywnej energii" czy innych zabawnych pomysłów, jakie podsuwają rozliczni szarlatani wraz z ofertą „cudownego remedium" na tę przypadłość. To anatomia.

Wyłącznie dla ćwiczenia wyobraźni - pomyślmy chwilę o kulturze, w której biust kobiecy traktowano by jako szpecącą, chorobliwą przypadłość. „Niemal 98 proc. kobiet (odsetek jak przy cellulicie) boryka się z tymi odbierającymi urodę, nieładnymi wypukłościami na klatce. Na szczęście trwają już prace nad metodami mającymi je wyeliminować" - tak musiałyby brzmieć obecne tam ogłoszenia salonów piękności.

WSZYSTKIE MAMY CELLULIT. SZCZUPŁE MAJĄ CELLULIT, GRUBE MAJĄ CELLULIT, MŁODE MAJĄ CELLULIT I WEGANKI MAJĄ CELLULIT. MODELKI TEŻ

LEKCJA ANATOMII

Zewnętrzna warstwa skóry to naskórek. Bezpośrednio pod nim znajduje się skóra właściwa, a w niej - liczne mieszki włosowe, gruczoły potowe, receptory nerwowe, naczynia krwionośne i tkanka łączna zbudowana z kolagenu. Niżej jest warstewka tłuszczu. U mężczyzn warstwę tłuszczu przecina siatka skrzyżowanych pasm tkanki łącznej utrzymujących stabilność tłuszczowej konstrukcji. Budowa kobiet jest odmienna - nasze komórki tłuszczowe zorganizowane są w pionowych kolumnach, mają więc większe skłonności do nieregularnych wybrzuszeń, zwłaszcza gdy słabną czy kiedy wiotczeje tkanka łączna stanowiąca rusztowanie tej konstrukcji.

Wybrzuszające się tzw. brodawki tłuszczowe rysują na powierzchni skóry znaną nam doskonale fakturę, szczególnie mocno zaznaczającą się na udach, pośladkach i brzuchu, rzadziej na karku i przedramionach. Sytuacja pogarsza się z wiekiem, gdy pasma tkanki łącznej tracą swoją elastyczność, i naturalnie z każdym dodatkowym kilogramem, bo im kolumny komórek tłuszczowych są wyższe, tym szybciej tracą stabilność. Wiele też zależy od predyspozycji genetycznych - skłonność do pomarańczowej skórki dziedziczymy po naszych matkach i babkach.

Czy mężczyźni miewają pomarańczową skórkę? Niekiedy. Bardzo rzadko, nawet jeśli są dumnymi posiadaczami gigantycznego piwnego brzucha. Jeśli już, to cellulit dotyka mężczyzn o genotypie XXY, czyli takich, którzy na skutek wady genetycznej mają dodatkowy chromosom żeński albo z jakichś powodów cierpią na niedobór męskich hormonów. Na podstawie badań USG stwierdzono, że struktura tłuszczowej podściółki skóry kobiecej i męskiej zaczyna się różnić... już w życiu płodowym!

WALCZYĆ CZY POLUBIĆ?

W 2008 roku dr Molly Wanner z Harvard Medical School opracowała przegląd dostępnych metod likwidowania cellulitu. - Nawet najlepsze z nich przynoszą jedynie łagodną poprawę, a i ona nie utrzymuje się długo - mówiła wtedy w wywiadzie dla „New York Timesa". Do podobnych wniosków doszli autorzy kolejnych przeglądów: Nicole Achenbach i Len Cravitz z University of New Mexico, którzy analizowali skuteczność metod walki z cellulitem w 2009 roku, oraz grupa nowojorskich lekarzy pod kierunkiem Misbah H. Khan, guru technik antycellulitowych, w roku 2010.

„Najbardziej obiecująco wygląda terapia laserowa i zastosowanie infradźwięków - obie te metody są mało inwazyjne, nieobarczone ryzykiem poważnych działań niepożądanych i przynoszą pewną poprawę, choć potrzeba jeszcze badań, by potwierdzić ich skuteczność" - pisała w podsumowaniu przeglądu dr Khan.



NAJBARDZIEJ OBIECUJĄCO WYGLĄDA TERAPIA LASEROWA I ZASTOSOWANIE INFRADŹWIĘKÓW – OBIE METODY SĄ MAŁO INWAZYJNE I PRZYNOSZĄ PEWNĄ POPRAWĘ

I co z tego, że pomoże tylko na chwilę, byle pomogło - decyduje wiele kobiet. Co dziś oferuje nam medycyna?

KREMY nie są w stanie wniknąć tak głęboko, by zmienić strukturę podskórnej tkanki tłuszczowej. Większość działa w ten sposób, że lekko podrażnia skórę, wywołując delikatne obrzęki. Na tyle małe, by nie były szkodliwe ani bolesne, ale wystarczające, by zamaskować nierówności. Kremy z retinolem wydają się dodatkowo zwiększać grubość skóry, a te z mezoksantyną, kofeiną, aminofiliną czy teofiliną być może przyczyniają się do rozpadu tłuszczu (nie jest to pewne, bo też trudno stwierdzić, na ile głęboko krem jest w stanie wniknąć).

Bądź radykalna, pokochaj swoje ciało - wraz z cellulitem
„Wydajemy miliony na kosmetyki, zamiast wydać te pieniądze na coś naprawdę ważnego, na naprawę świata. Myślimy o zmarszczkach, zamiast zauważyć, że mamy ogromne rozwarstwienie społeczne (...). Zamiast myśleć, że do 1 proc. bogaczy należy połowa świata - martwimy się o cellulit na udach. Godzimy się na nierówności płci, brak sprawiedliwości rasowej, przemoc, bo wolimy walczyć o płaski brzuch. To genialne odwrócenie uwagi od prawdziwych problemów. Kiedy zaczynasz to widzieć jako taktykę odwracania uwagi, nagle zdajesz sobie sprawę, że najbardziej radykalna rzecz, jaką możesz zrobić, to pokochać swoje ciało".
Eve Ensler, autorka „Monologów waginy", w wywiadzie dla „Wysokich Obcasów", 2015 r.

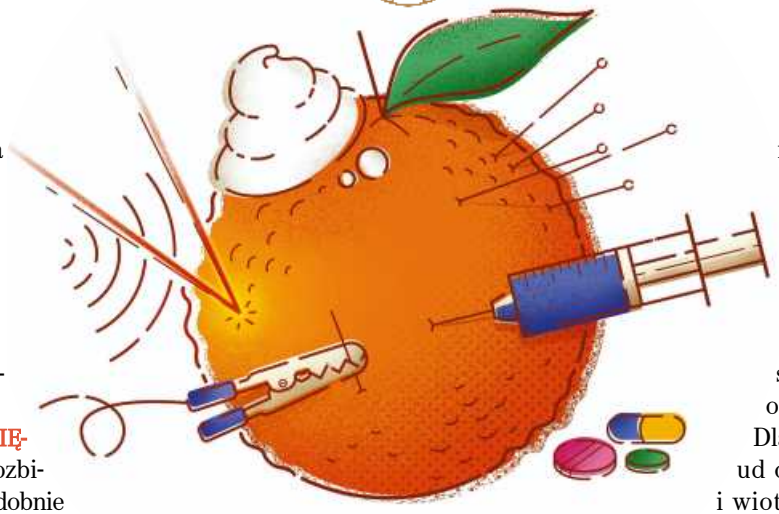
Oczywiście, żeby cellulit nie wrócił, trzeba takie maskujące kuracje stosować cały czas.

LIPOSUKCJA w usuwaniu cellulitu budzi kontrowersje. Niektórzy uważają, że poprawia kondycję skóry, inni - że pogarsza jej wygląd, bo choć tłuszczu podskórnego jest mniej, odsysanie go jeszcze mocniej narusza jego strukturę. Na tym tle lepiej wypada liposukcja laserowa, która jest znacznie mniej inwazyjna, pozwala rozbić komórki tłuszczowe bez ryzyka naruszania spójności całej tkanki. Dodatkowo światło lasera pobudza produkcję kolagenu i umacnia jego włókna. Nie jest wolna od ryzyka - po zabiegu we krwi pojawia się niebezpiecznie dużo kwasów tłuszczowych. Światło lasera z zakresu dalekiej podczerwieni jest niczym innym jak promieniami cieplnymi, więc w pewnym sensie metoda ta przypomina działanie terapii ultradźwiękowych.

Podcinanie włókien kolagenowych polega na wprowadzeniu pod skórę igły i przecięciu nią włókien kolagenowych utrzymujących wybrzuszenia. Metoda jest kosztowna, ból i siniaki po jej zastosowaniu mogą się utrzymywać nawet pół roku, a zmiany pigmentacji skóry - od dwóch do dziesięciu miesięcy. Skuteczność nie jest pewna, a uzyskiwany efekt na ogół jest krótkotrwały.

MEZOTERAPIA polega na wykonaniu serii mikroiniekcji (dziś stosuje się też mezoterapię bezigłową - preparat wprowadza się bezpośrednio przez skórę, chwilowo poprawiając przepuszczalność błon komórkowych za pomocą działania ultradźwięków lub prądu o odpowiednio dobranej częstości), by wstrzyknąć pod skórę substancje rozpuszczające tłuszcz, zwykle fosfatydylocholinę, czyli ekstrakt z lecytyny, albo dezoksycholan sodu. Badania wskazują, że po zabiegu rzeczywiście następuje rozpad tłuszczu i lekka poprawa, ale zabieg nie jest wolny od skutków ubocznych - mogą się pojawić obrzęki, zakażenie, wysypka, a nawet bliznowacenie i deformacje skóry (Narodowa Agencja Zdrowia w Brazylii z uwagi na działania niepożądane zakazała stosowania tej procedury).

TERAPIA FALAMI RADIOWYMI jest nieinwazyjną terapią zakładającą podgrzanie mikrofalami tkanki podskórnej - trochę na podobieństwo tego, jak podgrzewa się potrawy w kuchence mikrofalowej. Pod wpływem temperatury włókna kolagenowe kurczą się i osłabiają, przez co przestają utrzymywać powstałe wybrzuszenia tłuszczowe. Jednocześnie zwiększa się przepływ krwi i metabolizm tłuszczów, a komórki skóry (fibroblasty) pobudzane są do produkcji i regeneracji kolagenu. Ta pionierska



technologia wygląda obiecująco. Jej ewentualne skutki uboczne są niewielkie, a w niektórych badaniach potwierdzono poprawę wyglądu skóry; zmniejszenie cellulitu potwierdziły też badania USG.

TERAPIA ULTRADŹWIĘKAMI ma za zadanie rozbijać złogi tłuszczowe, podobnie jak rozbija się ultradźwiękami kamienie w nerkach. Jest nieinwazyjna i wolna od działań niepożądanych (jednak głośne dźwięki emitowane w czasie tego leczenia niektórych wprawiają w stan rozdrażnienia). Pierwsze wstępne badania przynoszą obiecujące efekty.

ENDERMOLOGIA to technika masażu ssącego wykonywana specjalnym urządzeniem próżniowym. Głęboki i bardzo intensywny masaż faktycznie powoduje zmiany w tkance łącznej, ale nie ma większej skuteczności w wygładzaniu cellulitu.

MASAŻ TRADYCYJNY pozwala pozbyć się płynów nagromadzonych w skórze, co przejściowo może zniwelować wgłębienia.

SUPLEMENTY DIETY polecane do zwalczania pomarańczowej skórki zawierają przeważnie wyciągi z miłorzębu japońskiego, oleje rybne, olej z pestek winogron, lecytynę i wyciągi z ziół. Niestety, żadne badanie nie przyniosło dowodów na skuteczność takiej kuracji, czemu trudno się dziwić, bo jakim sposobem doustnie serwowana tabletka miałaby wpłynąć na strukturę połączenia podskórnej tkanki tłuszczowej i skóry właściwej? Na marginesie - blisko 70 proc. uczestniczek jednego z badań przybrało na wadze podczas zażywania suplementu.

DIETĄ I WYSIŁKIEM

A metody naturalne? Każdego roku wraz z nastaniem lata czasopisma dla kobiet serwują niezliczone opowieści o tym, jak wygrać batalię z cellulitem. Myślicie, że jeśli sobie narzucicie reżim diety i ćwiczeń, będziecie miały pośladki gładkie jak u niemowlaka? Nie łudźcie się. Zrzucenie kilku kilogramów na pewno pomoże. Ale uwaga: szybka utrata sporej nadwagi skutkuje nieuchronnie zmniejszeniem elastyczności i zwiotczeniem skóry, co nie poprawia ogólnego wyglądu. Podskórna warstwa tłuszczu opiera się na mięśniach. Dlatego jeśli mięśnie bioder, ud oraz pośladków są słabe i wiotkie, nierówności na powierzchni skóry będą się wyraźniej uwidaczniać. Trening wytrzymałościowy wzmacnia mięśnie i poprawia ukrwienie skóry.

Jeśli chodzi o tkankę łączną, stanowiącą rusztowanie tłuszczowej wyściółki, kluczowe dla zachowania jej kondycji jest unikanie papierosów i dymu papierosowego, który osłabia włókna kolagenowe.

Kto zamiast diety, wysiłku lub podejmowania kosztownych terapii woli swój cellulit polubić - tego można uspokoić, że pomarańczowa skórka nie jest objawem jakiejkolwiek choroby. I mimo często powtarzanych opinii - nie trzeba jej leczyć. Nie ma żadnych dowodów na to, że świadczy o osłabieniu naczyń krwionośnych czy zaburzeniu przepływu krwi albo limfy w tkance podskórnej.

FACECI, KTÓRZY OCZEKUJĄ, ŻE KOBIETY BĘDĄ IDEALNE, MAJĄ WIĘCEJ DOŚWIADCZENIA Z PISEMKAMI PORNO I DMUCHANYMI LALKAMI NIŻ Z KOCHANKAMI Z KRWI I KOŚCI

WALCZ O SZCZĘŚCIE, ZAMIAST WALCZYĆ Z CELLULITEM

Tyle starań, badań i bólu w celu zmiany czy maskowania całkowicie normalnych, fizjologicznych aspektów naszej budowy wydaje się przejawem zbiorowego szaleństwa. Czy nie brak nam prawdziwych problemów, na które można spożytkować energię i pieniądze?

Każdy człowiek, który widział w swoim życiu choć kilka nagich kobiet, wie, że miewają one i cellulit, i rozstępy. Faceci, którzy oczekują, że kobiety będą idealne, mają więcej doświadczenia z pisemkami porno i dmuchanymi lalkami niż z kochankami z krwi i kości. Mężczyzna, który ocenia cię na podstawie gładkości twoich ud, wyświadcza ci przysługę, dając od razu jasno do zrozumienia, że nie ma pojęcia o kobietach. Szkoda na niego twojego czasu. ◢

FOT. 123RF (3), GETTY IMAGES/VETTA (3), GETTY IMAGES, GETTY IMAGES/CSA IMAGES RF, TARA MOORE/GETTY IMAGES. RYSUNKI JUSTYNA SZCZEPANKIEWICZ



Dbanie o siebie nie jest aktem egoistycznym. To właśnie niezadbanie o siebie jest egoizmem.

pytamy ekspertów, co robić by wyglądać i czuć się dobrze.

Marta Blumska-Janiak, specjalistka położnictwa i ginekologii, ginekologia estetyczna, członkini senior Europejskiego Towarzystwa Ginekologii Estetycznej, członkini Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, członkini zarządu Polskiego Towarzystwa Ginekologii Estetycznej i Rekonstrukcyjnej, właścicielka i współtwórczyni FemiClinic, www.femiclinic.pl

Pani Doktor, z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się do Pani Pacjentki, które chcą zadbać o siebie i poprawić swój komfort życia intymnego i zdrowia w obszarze ginekologii?

Można powiedzieć, że są 3 grupy pacjentek. Młode dziewczyny przychodzą z wrodzonymi problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie nierzadko powodując kompleksy i pogarszają życie w związkach, życie intymne. Są to przebarwienia okolic intymnych, asymetria, przerosty warg sromowych, nieestetyczne wyrośla skórne, brodawki. Kolejną grupą są Mamy po porodach naturalnych i po cięciach cesarskich- nagle okazuje się, że już nie jest jak wcześniej- wygląd się zmienił, a jakość pożycia seksualnego pozostawia wiele do życzenia. Blizny po nacięciach krocza i po cięciach cesarskich są zarówno nieestetyczne jak również powodują szereg dolegliwości. Trzecią grupą są pacjentki, które zauważają objawy związane z wiekiem. Procesy „dojrzewania" – starzenia się rozpoczynają się już po 30 roku życia... Skóra rozciąga się, ubywa tkanki podskórnej, kolagen zanika, pochwa poszerza się. Po menopauzie na skutek spadku estrogenów kobieta dostrzega coraz więcej defektów ginekologicznych, które chce zredukować i poprawić.

Na czym polega zabieg labioplastyki laserowej, których wykonała Pani już z sukcesem ponad 300?

Labioplastyka warg sromowych mniejszych to procedura operacyjna polegająca na zmniejszeniu tych tkanek za pomocą rożnych technik. Ja z powodzeniem używam lasera CO 2. Ta metoda pomaga doskonale kontrolować krwawienie, jest bardzo precyzyjna, a gojenie skraca się. Zabieg ten wykonywany w FemiClinic jest możliwie najmniej inwazyjny dla organizmu. Pokrewnym zabiegiem jest plastyka warg sromowych większych- problem nasila się z wiekiem- workowato wisząca skóra powoduje objawy otarć oraz niesatysfakcjonującego wyglądu. Przy tak intymnym temacie ważne jest aby atmosfera była przyjazna, aby pacjentki czuły się bardzo zadbane- to wszystko zapewnia mój „femiclinicowy" bardzo doświadczony zespół. Doskonale wiemy czego, w przypadku przerostu warg sromowych, oczekują kobiety.

Zabiegi z użyciem lasera CO2 mogą też pomóc w przypadku innych problemów kobiecych?

Laser CO 2 znany jest w medycynie od wielu lat. Od około 10 lat stosują go na świecie i w Polsce nowocześni ginekolodzy. Po pierwsze – w leczeniu bolesnych, nieestetycznych blizn po porodach naturalnych i cesarskich. Kolejno w leczeniu objawów pochwy menopauzalnej: pieczenia, suchości, świądu, bolesnego współżycia. Aż wreszcie u pacjentek z nietrzymaniem moczu, głównie wysiłkowym, najbardziej na poczatku pojawienia sie problemu. Zabiegi laserowe poprawiają jakość współżycia- ujędrniają tkanki pochwy, które tracą elastyczność po porodach i wraz z wiekiem. Zabiegi laserowe pomagają również w schorzeniach sromu- atrofii, nawracających zapaleniach, świądzie, liszaju, zapobiegają starzeniu się skóry intymnej. To nowoczesne narzędzie w rękach doświadczonego ginekologa jest w zasadzie pozbawione działań nieporządanych. Nie wyklucza z codziennego funkcjonowania. Zwykle konieczne jest wykonanie około 3 zabiegów w serii. Jeśli pacjentki są dobrze zakwalifikowane- ja oraz inni specjaliści w FemiClinic obserwujemy poprawę jakości życia, w tym pożycie intymnego.

Wiem, że Pani Doktor i inni lekarze FemiClinic wykonują również zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego. Jakie są zalety i możliwości tych zabiegów?

Zabiegi z kwasem hialuronowym to kolejny sposób na poprawę jakości i funkcji intymnej. Stosujemy w FemiClinic preparaty najwyższej jakości- przy zabiegach wypełniania warg sromowych większych, zabiegach nawilżania pochwy i sromu w okresie menopauzy, w modelowaniu nieprawidłowej blizny krocza. Procedury są również nieinwazyjne i są minimalnie uciążliwe dla naszych Pacjentek.

Osocze bogatopłytkowe? Na czym polega ten zabieg i w czym może pomóc?

Świadomość o tym nowym w ginekologii zabiegu jest wciąż mała, a szkoda bowiem daje spektakularne efekty. Całkowicie bezpieczne osocze-PRP, autoprzeszczep poprawia jakość współżycia- to zabieg Orgasmic-Shot. Osocze pomaga również leczyć liszaja sromu, zmniejsza suchość i dyskomfort narządów płciowych w okresie około i po klimakterium. Nasze spore doświadczenie pokazuje, że można pomoc wielu cierpiącym kobietom a tym które cenią sobie jakość współżycia znacznie je poprawić.

FemiClinic®

Serdecznie zapraszamy do **FemiClinic** ®
Warszawa, ul. Elizy Orzeszkowej 14 ✆ 510 511 511

W 100% PRZEBADANE ALERGOLOGICZNIE

NOWOŚĆ!

5 REPAIR

TECHNOLOGIA WIEKU

PIĘĆ WYMIARÓW PIĘKNA

Przełomowa technologia działa w pięciu najważniejszych obszarach odpowiedzialnych za zachowanie młodości skóry!



NAWILŻA
wszystkie warstwy skóry

ODBUDOWUJE
matrycę lipidiową naskórka

WZMACNIA
włókna kolagenu i elastyny

STYMULUJE
naturalne procesy regeneracyjne

CHRONI
komórki przed czynnikami środowiska

kosmetykiAA.pl