



Chlorowana woda jest szczególnie niebezpieczna dla włosów farbowanych. Pod jej wpływem szybko tracą połysk.

JAK CHRONIĆ SKÓRĘ I WŁOSY NA BASENIE?



Radzi DR BARBARA SZYŃOL-WOŹNIAK, specjalista dermatolog, lekarz medycyny estetycznej Gabinetów Dermatologii Estetycznej JUWENA.

Woda w basenie zawiera liczne związki chemiczne, dzięki którym do minimum zmniejszane jest ryzyko rozwoju obecnych w wodzie bakterii i innych drobnoustrojów. Te związki wpływają jednak niekorzystnie na skórę, sprawiając, że staje się wysuszone. Włosy także się niszczą – mogą stać się kruche i łamliwe.

PRZED: Używaj delikatnych preparatów myjących, a nie mydła w kostce. Mydło zdiera płaszcz lipidowy, który stanowi naturalną ochronę naskórka i zabezpiecza go przed alergiami i takimi chorobami jak np. grzybica czy drożdżycza. Nie powinniśmy korzystać z basenu bezpośrednio po zabiegach fryzjerskich, kosmetycznych i medycznych, w trakcie których dochodzi do przerwania ciągłości naskórka czy skóry. Nie musisz zakładać czepka, jeżeli bezpośrednio po kąpielu umyjesz włosy.

PO: Od razu weź prysznic, aby oczyścić skórę i włosy ze związków chemicznych. Użyj preparatów, które odbudują płaszcz lipidowy. Jak najszybciej posmaruj się balsamem nawilżającym, dzięki czemu skóra zatrzyma wilgoć.

CZY SŁODZIKI TUCZĄ?



Odpowiada MAŁGORZATA GAJEWCZYK, doradca żywieniowy z SetPoint.

Wiesz, że cukier tuczy, więc zamiast niego stosujesz różnego rodzaju słodziki. Najnowsze badania dowodzą jednak, że słodziki, zwłaszcza te, które mają w składzie aspartam, często wzmagają apetyt. Wprowadza to w błąd mechanizm regulujący energię i daje odwrotny skutek od spodziewanego. Słodki smak słodzików powoduje zwiększone łaknienie. Słodziki pobudzają także wydzielanie insuliny, której wysokie stężenie jest niekorzystne dla naszego organizmu.

Słodzik może nam pomóc w rzuceniu wagi. Jednak stosując go na co dzień, musimy pamiętać o racjonalnym odżywianiu. Dieta powinna być bogata w owoce, warzywa, ryby, chude mięso oraz tłuszcze roślinne. A może by tak w ogóle nie słodzić? Po kilku dniach nie odczujemy różnicy, nasz organizm przywyknie do naturalnego smaku napojów i zaakceptuje go.

NA CZYM POLEGA ZABIEG WYPEŁNIANIA DOLINY ŁEZ?



Odpowiada DR ALEKSANDRA JAGIELSKA, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej z Kliniki dr. Sankowskiego w Warszawie.

Pojawienie się ubytku tkanki na granicy oczodołu i policzka może być wynikiem genetyki lub starzenia się. Oczy wyglądają wtedy na podkrążone, przez co twarz sprawia wrażenie zmęczonej. Zabieg wypełnienia doliny łez jest doskonałym rozwiązaniem tego problemu.

ZABIEG ROZPOCZYNA SIĘ od znieczulenia kremem Emla. Następnie dermatolog wstrzykuje w okolicę dolnej części oczodołu odpowiednią ilość kwasu hialuronowego. Preparat (Princess Filler) nie może być ani za rzadki, ani za gęsty. Gdy jest za rzadki, rozlewa się pod skórą i jest widoczny w postaci wałeczka. Za gęsty daje efekt napuchniętych oczu. Nie może być również wstrzyknięty zbyt powierzchownie. Lekarz musi dobrać ilość i gęstość preparatu do potrzeb pacjenta.

PO ZABIEGU skóra może być lekko zaczerwieniona, mogą pojawić się drobne siniaczki w miejscach po nakłuciu. Po dwóch tygodniach lekarz może dostrzyknąć niewielką ilość preparatu. Rozłożenie zabiegu na dwa etapy pozwala uniknąć hiperkorekcji, czyli efektu napuchnięcia pod oczami.

CENA ZABIEGU: 1200 zł.

Po dobrze wykonanym zabiegu już nikt cię nie spyta, dlaczego jesteś smutna i zmęczona (mimo że wcale nie jesteś).

