



IWONA GNACH-OLEJNICZAK
ekspert medycyny estetycznej
UNIDENT UNION Dental Spa
Medycyna Estetyczna
al. Kochanowskiego 20 CD,
Wrocław
tel. 71 372 03 32, 71 328 12 12

Letni TRENING skóry

Biegasz, ćwiczysz z trenerem personalnym, podkrećasz metabolizm diety. A jak ćwiczysz skórę? Czy wiesz, że już od 25. urodzin jej zdolność do samoodnawiania zaczyna spadać? Jeśli chcesz wyglądać młodo mimo upływu lat, trenuj swoją skórę. Zaczniij od tego lata – radzi dr Iwona Gnach-Olejniczak, ekspert kliniki **Unident Union Medycyna Estetyczna** we Wrocławiu, u której o skórę dba m.in. Natalia Siwiec.

KROK 1: OBUDŹ KOLAGENI

Zanim pomyślisz o wypełniaczach i kwasie hialuronowym, daj szansę swojej skórze. Przecież kiedy miałaś 20 lat, pracowała pełną parą. Zdopinguj ją do pracy! – Tak działają stymulatory kolagenu, które dosłownie budzą skórę do intensywnej regeneracji, takiej, jaka zachodzi w młodej skórze – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak. Ekspert poleca na lato **biostymulacyjną wolumetrię Ellansé** (od 1500 zł). Preparat to alternatywa dla wypełniaczy – nie resorbuje pod wpływem słońca, w przeciwieństwie do usieciowanego kwasu hialuronowego. Od razu daje efekt subtelnej wypełnienia rysów twarzy i odbudowy utraconej objętości. A jednocześnie silnie stymuluje produkcję kolagenu, skóra staje się jędrna i pogrubiona, a efekty utrzymują się do czterech lat. To się właśnie nazywa inteligentne odmładzanie.

KROK 2: SKÓRA NA LEGALNYM DOPINGU

Z dnia na dzień wyglądasz coraz lepiej, a wszyscy myślą, że po prostu masz dobre geny – tak działa wampirzy lifting, który wykorzystuje „cudowne” czynniki wzrostu uzyskane z niewielkiej ilości Twojej krwi. – **Plasmolifting osoczem RPP** (od 800 zł) zwiększa produkcję nowego kolagenu oraz regeneruje istniejące w skórze

włókna kolagenowe, doskonale poprawia ukrwienie i odżywienie tkanek – wyjaśnia dr Gnach-Olejniczak. Całościowa poprawa jakości skóry, naturalne efekty bez zmieniania rysów twarzy – to sprawia, że osocze bogatopłytkowe jest tak popularne wśród gwiazd.

KROK 3: LASEREM OD ŚRODKA

Endolifting laserowy Fotona 4D jest wyjątkowym zabiegiem laserowym, ponieważ wykonuje się go – uwaga! – od wnętrza jamy ustnej (skanowane są wewnętrzne mięśnie w jamie ustnej, boczne mięśnie jarzmowe oraz górna i dolna część ust). – Endolifting zwiększa napięcie i elastyczność policzków, wygładza bruzdy nosowo-wargowe, zmarszczki wokół ust i linie marionetki – wylicza ekspert Unident Union. Endolifting Fotona 4D jest nieinwazyjny i nie wymaga rekonwalescencji. Wystarczy stosować standardową ochronę SPF. I cieszyć się ze spłycenia, a nawet całkowitego wygładzenia zmarszczek!

KROK 4: DAJ SKÓRZE PIĆ IGŁĄ!

Na **mezoterapię** (od 280 zł) umawiaj się zapobiegawczo przed latem, ewentualnie po słonecznym urlopie, by naprawić jego skutki. Jeśli dopuścisz do odwodnienia skóry, sama zafundujesz sobie siateczkę drobnych, ale gęstych zmarszczek wokół oczu, na policzkach itd. Niektóre typy

skór mają do tego predyspozycje, wtedy serie mezoterapii są zabiegiem pierwszego wyboru u progu lata. A dlaczego igłą? – Skuteczne nawilżenie wymaga ominięcia bariery naskórkowej, igła jest tu najlepszym i najprostszym narzędziem – tłumaczy dr Gnach-Olejniczak. Ekspert poleca na lato koktajle z kwasem hialuronowym, antyoksydantami i innymi związkami, dopasowanymi do potrzeb skóry.

KROK 5: CIEPŁY LIFTING NA LATO

Wielozadaniowe urządzenia high-tech – takie jak **radiofrekwencja mikroigłowa Vivace** (ok. 2000 zł) – dają efekt natychmiastowego liftingu bez skalpela. Podgrzewają skórę właściwą do odpowiedniej temperatury, wywołując silną przebudowę starzejącej się struktury kolagenowej: włókna kolagenu skręcają się, a skóra staje się jędrna i elastyczna. Temperatura pobudza także produkcję nowego kolagenu. – Dzięki zastosowaniu elektrod w formie mikroigieł Vivace dociera do głębokich warstw skóry, regeneracja struktury kolagenowej jest wtedy maksymalnie intensywna – mówi dr Gnach-Olejniczak. Samo mikronakłuwanie także wywołuje stymulację skóry, ale jest tak mało inwazyjne, że pozabiegowy rumień schodzi w ciągu jednego dnia. Pamiętaj jednak o ochronie UV i suplementach, takich jak witamina C, resweratrol i kwasy omega-3.