

JAK WYGLĄDAĆ O

10 LAT MŁODZIEJ

Z MŁODĄ SKÓRĄ, WYMARZONYM CIAŁEM I GĘSTYCH WŁOSACH



DZIEKI NOWOCZESNEJ

BEAUTY

TECHNOLOGII

DR. MED. JOHANNES MÜLLER-STEINMANN



**Dr. med. Johannes
Müller-Steinmann**

*Dyrektor
medyczny Centrum
Dermatologicznego w
Kilonii i medycznej
Academii Kilonia*

Preambuła

Pierwsi ludzie, którzy wędrowali po stepach we wczesnych czasach, mieli tylko jeden problem ze starzeniem się: rzadko kiedy to się zdarzało. Powodem mógł być drapieżnik, ciężka zima lub choroba. Możliwości i kompetencje są dziś jednak inne; oczekiwana długość życia, a zwłaszcza jakość życia drastycznie wzrosły. W dzisiejszych czasach życie może być naprawdę zabawne po tym jak dzieci opuszczają gniazdo.

Ze względu na zdrowszy styl życia w dzisiejszych czasach ludzie czują się młodsi niż są w rzeczywistości. Pomóż sobie poznać Twój postrzegany wiek w lustrze.

Ale co sprawia, że twarz wygląda atrakcyjnie? Twarz jest atrakcyjna, jeśli właściciel wygląda zdrowo i młodo.

Ludzki mózg jest wytrenowany od epoki kamienia łupanego, aby zauważać przeciwieństwo w mniej niż 1 sek. Charakterystyczne cechy młodej i zdrowej skóry twarzy to zarysowane kości policzkowe i pełne policzki. Bez fałdów i zmarszczek nosowo-wargowych, linia żuchwy jest gładka i symetrycznie zaznaczona. Skóra jest aksamitna i jednolita, bez żadnych plam.

W przeciwieństwie do tego starszą twarz można natychmiast rozpoznać po głębszych kościach policzkowych, zapadniętych policzkach, wyraźnych zmarszczkach nosowo-wargowych, nierównomiernie zaznaczonej linii żuchwy i pomarszczonej „plamistej” skórze.

Nic dziwnego, że większość ludzi chce, aby ich młodość, uroda i dynamizm były dobrze widoczne na zewnątrz. Nie bez powodu zewnętrzne piękno jest jak bilet wstępu a wewnętrzny urok i dobry charakter są jak zezwolenie na pobyt stały.

Zawartość

1.	Wprowadzenie	02
2.	Klasyczne leczenie przez lekarzy	04-17
3.	Skóra - jak to działa	18-21
4.	Jak starzeje się skóra	22-35
5.	Nowe techniki samoleczenia	36-47
6.	Najnowsze urządzenia i rozwój - twarz	44-55
7.	Najnowsze urządzenia i zmiany - ciało	56-67
8.	Najnowsze urządzenia do dynamicznego wzrostu włosów	68-75
9.	Co działa, a co nie – jakich rezultatów powinieneś się spodziewać?	76-79
10.	Co jeszcze możesz zrobić?	80-83
11.	Teraz możesz samodzielnie zadbać o swój wygląd - wykorzystaj to!	84

Wprowadzenie

Na nagrodach Oskarów, Grammy i Echo – wszystko błyszczy i błyszczy, każdy stara się przyćmić drugiego: wszędzie pozbawione zmarszczek twarze gwiazd. Wiele osób zastanawia się: Jak aktorom i piosenkarzom udaje się wyglądać tak młodo, nawet w starszym wieku? Jedno jest pewne: nie opiera się to wyłącznie na dobrych i przychylnych genach.

Kleopatra, Marylin Monroe czy Karlie Kloss – każda epoka miała swoje ideały piękna. Ale wiele osób nie wie: zabiegi kosmetyczne to nie tylko trend naszych czasów. Na przykład lifting był już używany w starożytności.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat minimalnie inwazyjne metody leczenia toksyną botulinową, wypełniaczem i nitkami hialuronowymi wypracowały szereg nowoczesnych metod leczenia, które mają dodatkową zaletę polegającą na niewielkich lub żadnych skutkach ubocznych, zapewniając naturalne i skuteczne efekty na twarzy.

Rozwój jest kontynuowany: obecnie na rynku istnieje kilka doskonałych urządzeń do użytku domowego, które pomagają wyglądać atrakcyjniej i młodziej w prosty i bezpieczny sposób.



Klasyczne leczenie przez lekarzy

2.1 Procedury operacyjne

2.1.1 Facelift

Facelift to operacja. Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu ogólnym. Skóra, tkanka tłuszczowa, mięśnie i tkanka łączna zostają napięte i wzmocnione. W przeszłości nawet laik mógł rozpoznać główne cechy liftingu twarzy. Technologie w dzisiejszych czasach uległy poprawie. Facelift nie gwarantuje, że skóra się nie starzeje. Po kilku latach niezbędny jest kolejny zabieg.

Facelift można powtórzyć, jednak nie należy zapominać o koszcie. Nie jesteś aktywny co najmniej dwa tygodnie, ponieważ po liftingu twarz często boli. Siniaki i asymetria mogą również zmniejszyć twoje zadowolenie.

2.1.2 Bodylift

Nawet obwisłe części ciała, takie jak ramiona, brzuch, uda czy pośladki, można napiąć w sposób operacyjny. Procedura ta jest zwykle wykonywana w znieczuleniu ogólnym. Nadmiar skóry i leżącej pod nią tkanki tłuszczowej zostanie chirurgicznie usunięty, a wszystkie nacięcia zostaną zszyte. Okres gojenia trwa około 2-4 tygodni. Mogą wystąpić działania niepożądane, takie jak ból i krwaki. Niestety w większości przypadków blizny mogą pozostać widoczne.

2.1.3 Liposukcja

Okres gojenia trwa co najmniej 2-4 tygodnie. Liposukcja odbywa się w znieczuleniu ogólnym lub miejscowym, a tłuszcz jest usunięty



za pomocą mikrokaniul. Procedura odbywa się w tkance łącznej w części tkanki tłuszczowej. Liposukcja za pomocą kaniuli musi być często wspomagana laserem, silnym strumieniem wody lub ultradźwiękami.

Mogą wystąpić działania niepożądane, takie jak ból, krwaki, skóra może wydawać się nierówna, falista lub zwiotczała.

2.1.4 Przeszczep włosów

Wszyscy mężczyźni i kobiety są dotknięci przez wypadanie włosów na pewnym etapie życia, zdarza się to każdemu. U kobiet rozwija się na przestrzeni kilku lat i powoli wywołuje rozrzedzenie włosów na całej głowie. U mężczyzn zwykle powoduje to łysienie na czubku głowy, zakola oraz braki włosów w bocznych i tylnych częściach głowy.

Na początku nie zauważasz wypadania włosów. Stopniowo włosy stają się cieńsze, a skóra głowy staje się widoczna. Na końcu pojawia się pragnienie, aby znów mieć więcej włosów.

Jedną z opcji jest przeszczep włosów.

Obecnie przeszczep włosów odbywa się prawie wyłącznie zgodnie z metodą FUE. Ekstrakcja jednostek pęcherzykowych (FUE) odnosi się do ekstrakcji, przechowywania i wprowadzania jednostek pęcherzykowych (FU). Jednostki są naturalnymi grupami od jednego do czterech (w rzadkich przypadkach pięciu) włosów. Te jednostki pęcherzykowe mają ogromne znaczenie przy transplantacji włosów, ponieważ włosy nie rosną indywidualnie, ale w naturalnych wiązках. W przeszczepie FUE te grupy włosów (zwykle z małej grupy około 1-5 naturalnie spokrewnionych korzeni) są usuwane z obszaru korony włosów za pomocą wydrążonej igły i umieszczane w odpowiednich obszarach.

Do zabiegu stosuje się igły ekstrakcyjne, które mogą wprowadzać przeszczepy o wielkości od 0,5 mm do 1 mm. Przed przeszczepem przeprowadzana jest kontrola zdrowotna grupy. Przeszczepy są przechowywane w pożywce do czasu implantacji.

Następnie włosy zostaną przeszczepione w pożądanym obszarze.

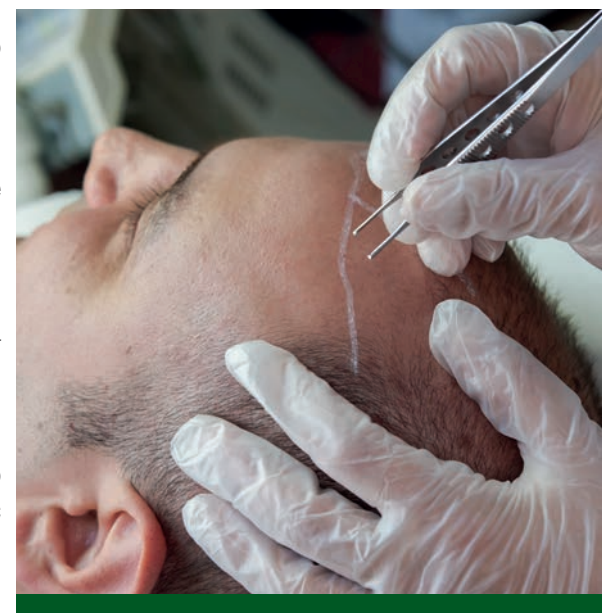
Małe dziurki są tworzone dla każdego włosa, a przygotowany

korzeń włosów lub grupa korzeni włosów są wstawiane osobno, ponieważ należy pozostawić minimalne odległości między istniejącymi włosami. Przeszczepienie każdego pojedynczego włosa jest bardzo czasochłonne, przeszczep włosów należy przeprowadzić w kilku sesjach w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu.

Wadą metody FUE jest wydłużony czas potrzebny na indywidualne wprowadzenie. Nakład pracy na takie leczenie jest bardzo intensywny. Zabieg trwa od 6 do 12 godzin, w zależności od liczby przeszczepionych włosów również więcej. W niektórych przypadkach wymagane są również dwie lub więcej sesji w odstępach kilku dni.

Powikłania, takie jak ciężkie krwawienie, występują bardzo rzadko, jeśli procedura jest przeprowadzana prawidłowo.

Najczęściej ciężki obrzęk występuje od 2-4 dnia pooperacyjnego, który sięga do środkowej części twarzy i może prowadzić do dużego obrzęku powiek.



2.2 Nowoczesne techniki małoinwazyjne

2.2.1 Toksyna botulinowa

Toksyna botulinowa jest aktywnym składnikiem, który przez pewien czas blokuje przekazywanie impulsu nerwowego do mięśni. Jeśli zostanie wstrzyknięta do mięśnia zaczyna blokować tam impulsy nerwowe. W rezultacie odpowiedni mięsień nie może być napięty jak zwykle.

Nie wpływa to na inne funkcje nerwowe - takie jak czucie lub dotykanie skóry. Toksyna botulinowa może być stosowana do wygładzania różnego rodzaju zmarszczek. Większość zabiegów toksyną botulinową wykonuje się w górnej jednej trzeciej twarzy: zmarszczki na brwi, zmarszczki na czole i zmarszczki w zewnętrznym kącie oka. Substancja czynna jest wstrzykiwana pod skórę cienką igłą. Toksyna botulinowa powoduje, że mięśnie w leczonej strefie nie mogą już się napinać, a skóra wygładza się. Na przykład, nie możesz już przyciągać oczu w taki sposób, że powstaje tak zwana lwia zmarszczka. W ten sposób można również zmniejszyć zmarszczki na czole i kurze łapki.

Po zabiegu wokół miejsca nakłucia może pojawić się lekkie zaczerwienienie, które samo zniknie. Po trzech do siedmiu dniach widoczny jest efekt końcowy, który trwa do sześciu miesięcy. Następnie leczenie można powtórzyć.

Bezpośrednio po zabiegu wokół miejsca nakłucia mogą pojawić się niewielkie siniaki, zaczerwienienie i lekki obrzęk. Asymetrie są możliwe przy niewłaściwym wykonaniu, ale można je naprawić. Sukces leczenia widoczny jest po około siedmiu dniach. Aktywność mięśni jest znacznie niższa, a nawet zanika. Nawet przy silnym wyrazie twarzy („gniewna twarz”) mimika jest zmniejszona. Pocenie znacznie się zmniejsza.



Zmarszczki są również redukowane przez brak aktywności mięśni. Jeśli zabieg powtarza się przez dłuższy czas, regenerują się również karbowane doliny zmarszczek, w których skóra przerzedziła się pod długotrwałym naciskiem mimiki.

W rezultacie na długi czas wpływa to na naturalny wyraz twarzy, twarz wydaje się bez wyrazu z powodu zmniejszonej ekspresji (efekt zamrożenia).

2.2.2 Hialuron / wypełniacz

Era wypełniaczy do leczenia zmarszczek rozpoczęła się około 100 lat temu. W tym czasie lekarze woleli używać własnego tłuszczu w celu wyrównania niedoborów objętości na twarzy. Później, w latach 50. i 80. wielu praktyków stosowało ciekły silikon lub parafinę. Jednak wyniki nie były trwałe, skutki uboczne, takie jak infekcje, deformacje i reakcje ziarniniakowe, nie były rzadkie. Około 20 lat temu doszło do przemyślenia: lekarze polegają na wypełniaczach, które z czasem rozpadają się.

Począwszy od kolagenu, hialuron jest obecnie uważany za złoty standard wśród wypełniaczy. Rezultaty są naturalne, efekty uboczne są niskie. Podczas zabiegu żel Hyaluronowy bardzo cienką igłą jest wstrzykiwany pod skórę w okolice zmarszczek lub w celu zwiększenia objętości 3D („Lift Lift”). Zmarszczka zostaje uniesiona i wyrównana do poziomu otaczającej ją skóry. Wcześniej niepokojąca depresja skóry, która jest przyczyną zmarszczek lub widocznych blizn, jest natychmiast eliminowana lub zredukowana.



Hialuron jest jednym z najważniejszych składników tkanki łącznej. Występuje we wszystkich tkankach łącznych lub podtrzymujących ciała (np. w tkance włóknistej skóry, kości, różnych chrząstek). W ciele hialuron sam w sobie jest usieciowany jak poduszka między szkieletem włókien kolagenowych, magazynuje wilgoć i jest niezbędnym czynnikiem dla elastycznie gładkiego wyglądu struktury skóry. Hialuron działa również jako aktywator fibroblastów, specjalnych komórek, które wytwarzają własną elastynę i kolagen, utrzymując naszą skórę gładką i elastyczną.

Od 30 roku życia ilość kwasu hialuronowego w skórze stale się zmniejsza. Skóra traci elastyczność, gładkość i objętość. Jest to normalny proces starzenia się skóry, który może być częściowo przyspieszony przez czynniki środowiskowe. Leczenie hialuronem oferuje możliwość przeciwdziałania temu procesowi.

Hialuron jest naturalnym polisacharydem występującym w organizmie, np. w podstawowej substancji tkanki łącznej, w skórze i płynie maziowym. Z wiekiem zmniejsza się naturalna zawartość kwasu hialuronowego w skórze. Może to spowodować utratę wilgoci i elastyczności.

Hialuron stosowany do leczenia jest uzyskiwany fermentacyjnie ze specjalnych kultur. To bezbarwny, przezroczysty żel. Chemicznie, fizycznie i biologicznie ludzki hialuron i syntetycznie produkowany hialuron są identyczne. Ponieważ nie należy się spodziewać reakcji alergicznych, przed zabiegiem nie jest konieczne badanie skóry.

Poprzez wstrzyknięcie hialuronu można zrekomensować brak objętości i podnieść zapadnięte tkanki skóry (zmarszczki, blizny). Również z zapadniętymi częściami twarzy, takimi jak policzek

i kość policzkową, które można podnieść. To nadaje twarzy bardziej młodzieńczy, dynamiczny, a przede wszystkim bardziej atrakcyjny wyraz.

Po pierwszym zabiegu czasami konieczne jest dalsze leczenie, aby osiągnąć pożądaną poziom korekcji. Wynik zwykle poprawia się w trakcie kolejnych zabiegów.

Podobnie jak w przypadku każdego innego wstrzyknięcia w skórę, rzadko może wystąpić podrażnienie skóry, zakażenie skóry lub lekki obrzęk. Najczęstszym działaniem niepożądanym jest zasinienie w miejscu wstrzyknięcia. Wszystkie te niepożądane zjawiska znikają w ciągu kilku dni.

Jednak zgodnie z obecnym stanem nauki wszystkie skutki uboczne są tymczasowe. Długotrwałe działania niepożądane nie są znane w leczeniu hialuronem.

W rzadkich przypadkach pozycja materiału może ulec zmianie. Dzieje się tak na przykład w przypadku wywierania stałego nacisku na obszar skóry, na przykład podczas spania.

Materiał rozkłada się w ciągu kilku miesięcy. Może to być jako wada. Z drugiej strony rozkładalny hialuron prawie nie stwarza ryzyka tworzenia się guzków. Twarz zmienia się również na przestrzeni lat. Zaletą jest to, że każdy nowy zabieg może poprawić aktualny stan twarzy. Powtarzane leczenie preparatem Hialuron dostosowuje się również do podeszłego wieku.

Koszt leczenia hialuronem zależy nie tylko od ilości, ale także od jakości hialuronu. W Europie koszty wynoszą od ok. 250 € za 1 ml ampułki wraz z opłatą (= honorarium). Całkowite odmłodzenie twarzy może szybko kosztować tysiące euro lub więcej i musi być regularnie powtarzane.



2.2.3 Mezoterapia na wypadanie włosów

Mezoterapia jest metodą leczenia z medycyny komplementarnej, która zawiera elementy terapii neuronowej, akupunktury i łagodnej terapii farmaceutycznej. Narządem najbardziej dotkniętym mezoterapią jest skóra. W mezoterapii mieszaninę leków w małych dawkach wstrzykuje się za pomocą zastrzyków powierzchniowych (głównie wielokrotnych mikroiniekcji) za pomocą pistoletu do skóry głowy i pod skórę. Dzięki tej specjalnej technologii wstrzykiwania potrzebne są tylko minimalne ilości leków, co eliminuje większą część normalnych skutków ubocznych tradycyjnych leków farmaceutycznych. Mezoterapia działa lokalnie.

Mezoterapia ma swoje źródło we Francji, a od ponad 50 lat jest rozwijana i prowadzona na uniwersytetach. Zasadą mezoterapii jest wstrzykiwanie różnej skórki lekarskiej w skórę jak najbliżej miejsca choroby. Osiąga się to przez miejscowe śródskórne i podskórne wstrzyknięcia różnych leków w małych dawkach. Najważniejsza zasada terapeutyczna mezoterapii jest niewielka - rzadko we właściwym miejscu. "Metoda została opracowana w 1952 r. Przez Michela Pistora we Francji.

Najnowsze odkrycia naukowe doprowadziły do opracowania kompleksów składników, które pomagają spowolnić i zatrzymać większość rodzajów wypadania włosów, a nawet sprzyjają wzrostowi i grubości włosów.

W mezoterapii ta złożona kompozycja substancji aktywnych może przedostać się przez pierwszą warstwę skóry i zostać wprowadzona bezpośrednio do mieszków włosowych i stworzyć tam nowe, naturalne i mocne, gęste włosy. Sukces terapeutyczny można utrzymać poprzez kwartalne sesje kontrolne. Aby osiągnąć długotrwały efekt, konieczne jest kilkakrotne powtórzenie leczenia.

2.2.4 Kremy

Różnorodność kremów, środków czyszczących i innych kosmetyków jest ogromna, prawie niemożliwa do zarządzania. Wydaje się, że przemysł kosmetyczny ma odpowiednie rozwiązanie dla każdego problemu. I każdy produkt obiecuje prawdziwe cuda: co najmniej 10 lat młodsza skóra dzięki formule XYZ, naukowo sprawdzona i przetestowana dermatologicznie itp. Oczywiście za duże kwoty pieniędzy. Najpóźniej w dziale kosmetyków, przed pełnymi półkami domu handlowego pełnego kolorowych paczek, przychodzi moment prawdy: biada tym, którzy nie wiedzą, czego potrzebuje własna skóra.

W niezliczonych drogich tubkach i słoiczkach występuje szereg powtarzających się podstawowych preparatów. Te podstawy są proste i jasne, produkty kosmetyczne różnią się głównie ceną, zapachem i wyglądem. Ale preparaty z należytą starannością można policzyć na palcach jednej ręki. Przygotowania, których naprawdę potrzebujesz do odpowiedniej opieki, można policzyć prawie na palcach jednej ręki.



2.2.4.1 Dlaczego kremy tak naprawdę nie działają?

Zrogowiała warstwa naskórka utrzymuje bezpośredni kontakt ze światem zewnętrznym. Ta zewnętrzna część skóry, zwrócona w stronę środowiska, ma średnio jedną dwudziestą milimetra grubości, ale dostosowuje się do dużego obciążenia. Na twarzy ma do jednej piątej milimetra delikatności, na podszewkach stóp, z drugiej strony dorasta do grubości jednego milimetra i więcej. Skóra jest narażona na szczególnie wysoki stres z jeszcze silniejszą zrogowaciałą skórą: rogówką i modzelami.

Naskórek składa się z dwóch warstw: warstwy zarodkowej i warstwy rogowej powyżej. Nowe komórki skóry stale rosną w warstwie zarodkowej: tworzą warstwę kolczastą. Te odrastające komórki powoli wypychają swoich poprzedników na zewnątrz - i wkrótce są wypychane na zewnątrz przez same kolejne komórki. W drodze na zewnątrz włączają białka do ścian komórkowych, aby uzyskać odpowiednią wytrzymałość. W końcu umierają i tworzą ochronną warstwę rogową na powierzchni skóry.

Skóra chroni ciało przed różnorodnymi intruzami, takimi jak niepożądane bakterie, wirusy i grzyby. Sztuczka skóry polega na tym, że tworzy na jej powierzchni warstwę, która reaguje jak słaby kwas. Ściśle mówiąc, skóra sama nie wytwarza tej warstwy ochronnej, ale nakłada ją na przyjazne bakterie. Te łagodne mikroorganizmy mogą żyć na skórze i trochę potu, sebum i rzucić komórki skóry. Małe rzeczy żywią się nim i trawią tę mieszankę dzięki kwasowi ochronnemu - ochronnemu płaszczowi kwasowemu. Ochronny płaszcz kwasowy i bliskie sąsiedztwo napalonych komórek chronią skórę przed bakteriami lub innymi obcymi substancjami wnikającymi w skórę. Ponadto skóra jest wodoodporna i odporna na tłuszcz.

Dlatego skóra nie jest szczególnie podatna na białka i inne dodatki w produktach kosmetycznych. Na szczęście obce białka

nałożone na skórę nie mogą wnikać w nią, w przeciwnym razie bakterie i inni mali wrogowie mogliby również przeniknąć bez kontroli. W najlepszym wypadku niektóre kremy do skóry utrzymują skórę lekko wilgotną, a przez to nieco mniej pomarszczoną, pozostawiając kwas hialuronowy, kolagen lub podobne substancje na powierzchni skóry.

Warstwa rogowa jest zaopatrzona w trochę wody, dzięki czemu zmarszczki i drobne linie wydają się bardziej gładkie. Ten rodzaj lekkiego efektu liftingu trwa tylko kilka godzin.

Nawet drogie kremy „przeciwstarzeniowe”, które w zasadzie zawierają odpowiednie składniki aktywne, nie mogą wnikać w głębsze warstwy skóry i nie mają długotrwałego efektu odmładzającego. Fakt ten został udowodniony poprzez testy naukowe.

