**Jesienna regeneracja skóry**

Jesień i zima to bardzo dobry czas, aby mocniej odświeżyć i zregenerować swoją skórę za pomocą peelingów. Po lecie jest ona przesuszona, szara, matowa, pozbawiona blasku, zrogowaciała, szorstka, z zaskórnikami - pilnie potrzebuje odświeżenia! Zabiegami, które przywrócą jej gładkość, promienistość, ładny koloryt i poprawią nawilżenie są peelingi. Dostępnych metod jest wiele. Jesteśmy przyzwyczajeni do stosowania w domu lub w gabinecie peelingów chemicznych, enzymatycznych lub mechanicznych, ale czy to jedynie rozwiązania? Okazuje się, że nie tylko. Bardzo dobrymi metodami złuszczającymi naskórek i odświeżającymi są również zabiegi laserowe, a wśród nich zabieg black doll oparty o wykorzystanie aktywnego węgla i lasera Q-switch oraz ablacyjny laser frakcyjny. O tym jak bezpiecznie stosować tego typu metody, które z nich są dla nas najlepsze i na co tak właściwie działają, mówi dr Marek Wasiluk specjalista medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki L’experta.

Peel off - znaczy obierać. Peelingi są więc zabiegami złuszczającym, pozbywającymi zewnętrznej, zrogowaciałej i martwej części naskórka, całego naskórka, a czasem naskórka i częściowo skóry właściwej. Tego typu metody były jednymi z pierwszych, wykorzystywanych do poprawy wyglądu skóry.

Dzięki nim nie tylko odświeżamy skórę, ale też możemy pozbyć się różnych jej defektów oraz poprawić jej kondycję. To, w jakim dokładnie celu wykonamy peeling i co za tym idzie, jaki jego rodzaj wybierzemy, zależy od tego, z jakimi problemami cery zmaga się dana osoba. Jednej osobie będą przeszkadzać rozszerzone pory i zaskórniki, drugiej nierówny koloryt, a jeszcze innej matowy odcień skóry. Co więcej, zabiegi złuszczające, pobudzają także naturalne procesy zachodzące w skórze.

Naskórek składa się z różnych warstw, budujących się piętrowo. Następuje ich naturalna wymiana. Komórki mnożą się i przesuwają do góry, w ten sposób wypychają warstwę rogową, która następnie powinna się naturalnie się złuszczyć. Możemy jej w tym pomóc za pomocą różnych zabiegów. W ten sposób pobudzamy proces przebudowy naskórka, który normalnie trwa około 28 dni.

**Rodzaje peelingów**

Peeligi to tak naprawdę grupa różnorodnych zabiegów. Wśród nich możemy wyszczególnić przeróżne kwasy chemiczne np. salicylowy, migdałowy, pirogronowy, felurowy, trójchlorooctowy, ale też inne związki chemiczne, czy gotowe mieszanki np. perfect derma pell lub cosmelan. Są także peelingi mechaniczne takie jak mikrodermabrazja, oksybrazja, czy też oparte o wykorzystanie technologii jak np. ultradźwięków w peelingu kawitacyjnym, ale też zdecydowanie nowocześniejsze - laserowe, do których należy laserowy peeling węglowy black doll oraz ablacyjny laser frakcyjny.

Poza tym musimy widzieć, że peelingi mogą działać z różną mocą. Część z nich penetruje naskórek bardzo delikatnie i może być wręcz stosowana w warunkach domowych. Inne są mocniejsze, możliwe do wykonywania przez kosmetologów w celach leczniczych i normalizujących stan cery. Paleta rozciąga się po inwazyjne i medyczne zabiegi, oddziałujące głęboko zahaczając o zewnętrze warstwy skóry właściwej, które są możliwe do zastosowania jednie przez lekarza, aż po bardzo agresywne peelingi, głęboko penetrujące skórę właściwą, te są niebezpieczne i niezwykle rzadko obecnie stosowane

Peelingi stosuje się na różne problemy estetyczne. Część z nich dedykowana jest leczeniu trądziku, inne działają przywróceniu właściwego stopnia nawilżenia skóry, a jeszcze inne poprawiają jakość skóry. Mawia się również, że działają one odmładzająco i leczniczo na przebarwienia, ale czy to prawda? To wyjaśni dr Marek Wasiluk specjalista medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki L’experta.

*Peelinig są powszechnie stosowane w zabiegach usuwających przebarwienia -* mówi dr Marek Wasiluk *- Niestety realnie ich skuteczność sprowadza się głównie do prostych, powierzchownych przebarwień. Dodatkowo bardzo często efekt usunięcia przebarwień za pomocą peelingów jest krótkotrwały, dlatego peelingi nie są metodą z wyboru na przebarwienia.*

Większość płytkich peelingów stosowanych w warunkach domowych, jedynie delikatnie odświeża naskórek. Może stanowić dobrą pielęgnację cery tłustej, z tendencją do trądziku oraz suchej. Warto je wykonywać, jako uzupełnienie terapii gabinetowej, ponieważ podtrzymają jej efekty.

Preparaty zawarte w peelingach mogą działać przez zmianę pH, enzymatycznie, mechanicznie. Nad peelingami enzymatycznymi mamy większą kontrolę. Nakładamy preparat na twarz, najczęściej na ok. 4 minuty, następnie spłukujemy. Alternatywą dla enzymów są peelingi mechaniczne, zawierające w składzie różnego rodzaju granulki. Tarcie skóry takim środkiem skutkuje złuszczaniem mechanicznym warstwy rogowej. Jednak w wypadku tej metody należy pamiętać o zachowaniu ostrożności. Zbyt intensywne tarcie może doprowadzić do zaczerwienienia i podrażnienia tkanki.

Kolejnym sposobem na złuszczanie w domowym zaciszu są specjalne kremy z niewielkimi stężeniami substancji chemicznych nakładane na noc. Takie kosmetyki najczęściej zawierają różnego rodzaju kwasy np. glikolowy, migdałowy bądź retinol. Przed ich stosowaniem należy dokładnie zapoznać się z ulotką dołączoną do opakowania, ponieważ niektóre z tego rodzaju kremów mogą mieć rożne stężenie stężenie kwasu i nieumiejętne stosowanie również może doprowadzić do podrażnienia, które może skutkować powstaniem przebarwień, a czasem nawet blizn. Źle dobrany preparat również może nam zaszkodzić. Np. cera wrażliwa nie lubi peelingów mechanicznych. Woli natomiast preparaty z kwasem migdałowym. Dlatego przed ich samodzielnym stosowaniem, najlepiej jest skonsultować się ze specjalistą.

Zima to bardzo dobry czas, żeby zdecydować się na wyspecjalizowane średnio lub mocno złuszczające peelingi gabinetowe. Peelingi gabinetowe są mocniejsze, wykonywane często w seriach – niezależnie czy są to peelingi chemiczne, mechaniczne typu mikrodermabrazja, oskybrazja, czy peeling kawitacyjny (z wykorzystaniem ultradźwięków). Schemat zabiegowy dobierany jest do danej cery i jej problemów. Dzięki temu, że takie zabiegi działają mocniej, pozawalają np. unormować wydzielanie sebum czy pozbyć się zrogowaciałego naskórka. Czasami stosuje się je w przypadku specyficznych odmianach rumienia. Jednocześnie mocno wspomagają pracę komórek naskórka, dzięki czemu lepiej się on odnawia i w dłużej perspektywie poprawia się również stopień nawilżenia skóry, za który naskórek odpowiada. Są to więc bardzo dobre zabiegi, które mogą być stosowane w celu leczenia trądziku, normowania pracy gruczołów łojowych, uszczelniania bariery hydrolipidowej oraz ogólnej poprawy kondycji cery zarówno tłustej, jak i przesuszonej. Przez to, że pod ich wpływem naskórek lepiej pracuje, działają przeciwstarzeniowo. Ponieważ skóra się nie przesusza, więc dłużej może cieszyć się odpowiednią jędrnością i napięciem.

Delikatniejsze chemiczne peelingi kosmetyczne dobierane są najczęściej do typu skóry oraz problemu, który pacjentka chce wyeliminować. Dla cery tłustej jest to najczęściej zmniejszenie wydzielania sebum, pozbawienie jej zaskórników oraz ograniczenie przetłuszczania, więc najlepszym rozwiązaniem będzie np. kwas salicylowy bądź jego mieszanka z kwasem adelainowym czy migdałowym. Tutaj zalecana jest seria minimum 4 zabiegów, w odstępach co 10-14 dni.

Skóra naczynkowa jest zazwyczaj mniej problematyczna od tłustej, często posiadacze takiego rodzaju cery borykają się z przesuszeniem i chcą zapobiegać rozszerzaniu się naczynek. Wtedy również warto działać na grubość skóry, by lepiej radziła sobie z czynnikami zewnętrznymi. Dla takich osób wybiera się specjalne rodzaje kwasów, którymi działa się seryjnie np. trzy peelingi co dwa tygodnie.

Jeżeli chodzi o złuszczanie mechaniczne, które dostępne jest w gabinetach kosmetologicznych, jedną z bardzo popularnych metod jest mikrodermabrazja. Dla skóry tłustej, mieszanej czy grubej proponuje się zazwyczaj mikrodermabrazję korundową i diamentową. Do przeprowadzenia mikrodermabrazji korundowej wykorzystuje się zmikronizowane kryształy korundu, które wyrzucane są pod odpowiednim ciśnieniem, co daje efekt piaskowania skóry. Mikrodermabrazja diamentowa korzysta zaś ze specjalnej głowicy pokrytej mikrokryształkami diamentu. Poza tarciem, urządzenie jednocześnie zasysa skórę.

Dla skóry wrażliwej lepszą opcją będzie oksybrazja, czyli mikrodermabrazja wodno-tlenowa, gdzie czynnikiem złuszczającym jest spray powietrza z solą fizjologiczną. Powoduje to bezbolesne odrywanie się martwych komórek.

Popularnym i lubianym zabiegiem dla skóry wrażliwej jest także peeling kawitacyjny wykorzystywany z użyciem ultradźwięków.

Peelingi te jednak nie zadziałają silnie odmładzająco! Nie przebudują skóry, wpływając na jej znacząco lepsze napięcie, wypełnienie zmarszczek czy ubytków w tkance. Takie właściwości miałyby peelingi głębokie, obecnie prawie nie stosowane.

*- Bardzo agresywnych peeligów chemicznych i mechanicznych takich jak stężony TCA czy dermabrazja, służących kiedyś do odmładzania skóry, czy usuwania blizn oraz przebarwień nie polecam obecnie stosować z racji bezpieczeństwa. Mówiąc wprost wypalają lub zdzierają one całkowicie warstwę skóry, do tego w mało kontrolowany sposób. Stosując je nie wiemy dokładnie jak głęboko zadziałają, co bardzo łatwo może skończyć się powikłaniami w postaci rozległych blizn i przebarwień. Skóra po nich długo się goi, i może dojść do powstania defektu w pracy melanocytów, czy złej odbudowy jej struktury. Kiedyś takie metody może były stosowane bo nie było alternatywy, obecnie medycyna estetyczna bardzo mocno się rozwinęła, mamy o wiele bardziej skuteczne w tych zakresach zabiegi. Są one dedykowane konkretnie tym problemom (np. w przypadku przebarwień selektywnie oddziałują tylko na melaninę), a więc są również bardziej bezpieczne* – tłumaczy specjalista.

Jedynym wyjątkiem metody, która jednocześnie odświeża jak i naprawdę realnie odmładza skórę jest zabieg ablacyjnym laserem frakcyjnym, który jest zabiegiem dwa w jednym. Po pierwsze, pod wpływem bardzo mocnego podgrzania skóry i odparowania wody z jej komórek, po jego wykonaniu następuje bardzo mocne złuszczenie skóry. Działa on więc jak peeling medyczny. Poza tym pod wypływem głębokiego termicznego oddziaływania na skórę właściwą i podgrzania jej struktur, przez kolejne tygodnie następuje jej regeneracja i wyraźne odmłodzenie – dochodzi do poprawy napięcia, spłycenia zmarszczek, ale również przebudowy skóry, a więc zmniejszenia poszerzonych porów oraz przebudowy blizn. Dlatego zabieg ablacyjnym laserem frakcyjnym to jedyna metoda którą możemy zastosować, jeśli chcemy jednocześnie odświeżyć jak i odmłodzić skórę. Warto dodać, że dzięki frakcjonowaniu skóry, zabieg ten jest bezpieczniejszy niż głębokie peelingi, a skóra po nim szybciej i lepiej się goi. Poza tym lekarz ma pełną kontrolę nad mocą i głębokością wykonywanego zabiegu.

Wśród zabiegów laserowych, znajdziemy jeszcze jedną ciekawą metodę stricte odświeżającą skórę. To peeling węglowy, potocznie nazywany zabiegiem „black doll’. Jest on dostępny od niedawna na rynku medycyny estetycznej. Wykonywany jest przy użyciu lasera Neodymowo-YAG-owego typu Q-switch. Zabieg ten polega na pokryciu powierzchni skóry koloidalną zawiesiną węgla, wygląda ona jak czarna maska, stąd nazwa zabiegu. Tak przygotowana skóra jest następnie naświetlana światłem laserowym o krótkim impulsie. Cząsteczki węgla absorbując energię światła laserowego ulegają rozbiciu pod jego wpływem, powodują „mikroeksplozje” na powierzchni skóry, prowadząc do delikatnego jej złuszczania. W wyniku zabiegu uzyskujemy oczyszczenie skóry, zwężenie porów oraz ujednolicenie kolorytu. To bardzo dobra alternatywa dla zabiegów peelingami chemicznymi i mechanicznymi.

Stosowanie peelingów w celu odświeżenia skóry jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Trzeba jednak pamiętać, aby wybrać właściwą metodę złuszczającą do rodzaju i problemów cery, oraz w zależności od stopnia nasilenia zanieczyszczenia musi być adekwatnie mocna. Gdy problemy są nasilone, aby uniknąć podrażnienia i skutków ubocznych w postaci przebarwień, bardziej inwazyjne peelingi powinny być wykonywane jedynie przez doświadczonego specjalistę. Unikajmy peelingów bardzo głębokich wykonywanych w niesprawdzonych miejscach, ponieważ mogą skończyć się powstaniem poważnych blizn i przebarwień. Jedynym zabiegiem jednocześnie mocno odświeżającym jak i odmładzającym skórę jest ablacyjny laser frakcyjny.

Okres do końca marca jest bardzo dobry na wykonywanie bardziej inwazyjnego złuszczania, ponieważ promieniowanie UV nie jest aż tak intensywne. Po zastosowaniu różnych peelingów skóra zostaje pozbawiona warstwy rogowej, która naturalnie chroni ją przed konsekwencjami ekspozycji na słońce. Tkanka świeżo po zabiegu broni się przed UV poprzez nadmierną produkcję barwnika, co może powodować przebarwienia. Dlatego w okresie zimowym jesteśmy mniej narażeni na takie powikłania. Mimo to, nawet zimą, należy pamiętać o stosowaniu filtrów oraz unikaniu promieniowania w słoneczne dni po tego typu zabiegach. Z drugiej strony bardzo niska temperatura również nie wpływa dobrze na naszą skórę. Mróz może jej zaszkodzić przez nadmierne przesuszenie bądź odmrożenie.

Intensywne peelingi najlepiej wykonywać z wyprzedzeniem. Jeżeli planujemy większe wyjście, wykonanie zabiegu krótko przed nim nie jest dobrym pomysłem. Makijaż nie będzie się dobrze trzymać, a sama skóra będzie się złuszczać łupieżowo lub płatowo, co także nie wygląda zbyt estetycznie. Przebudowa naskórka trwa około miesiąc, dlatego należy przeznaczyć ten czas na to, by skóra się odbudowała.

Przed imprezą, wyjazdem w cieplejsze miejsce bądź podczas choroby powinno się powstrzymać od takich zabiegów. Niezależnie od tego, czy złuszczamy skórę na plecach, dekolcie czy twarzy, trzeba pamiętać, że odmładzanie i oczyszczanie to proces. Warto korzystać ze sprawdzonych środków, odpowiednio dobranych do naszego typu cery oraz porad ekspertów wyspecjalizowanych w temacie bezpiecznego i skutecznego złuszczania skóry.

----

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk ‒ specjalista medycyny estetycznej. Prekursor wielu metod leczenia. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine (studia magisterskie, Medycyna Estetyczna) w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London. Otrzymał lokatę z wyróżnieniem. Właściciel warszawskiej kliniki L’experta (www.lexperta.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książek pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic” i „Młodziej. Anti-age. Jak wyglądać pięknie i naturalnie”.