



dr Roman Prończuk
lekarz
medycyny
estetycznej
kliniki
Medi-Derm



Izabela Zwolak
kosmetyczka,
manager
Wellness & Spa
Hotelu
Warszawianka



dr Dorota Kwiatkowska
dermatolog,
ekspert marki
Revalid

Zapytajcie ekspertów

Na pytania czytelniczek odpowiadają lekarz medycyny estetycznej, kosmetyczka i dermatolog. Czekamy na Wasze listy z dopiskiem „Naj – Uroda”.

Jak pozbyć się grudek na powiekach?

Na górnych powiekach zrobiły mi się żółte, grudkowate zmiany. Co to takiego? Czy mogę się ich jakoś skutecznie pozbyć?
Zofia, 50 lat, Jelenia Góra

Takie płaskie żółtawe grudki na górnych lub dolnych powiekach, to zapewne kępki żółte. Są różne sposoby usuwania tych zmian, np. wymrażanie ciekłym azotem (od 120 zł), koagulacja (od 300 zł). Za najbardziej skuteczną metodę uważany jest laser CO2. Zabieg ten odbywa się w znieczuleniu miejscowym, trwa od 20 do 30 minut. Bezpośrednio

po zabiegu pozostają małe ranki, których gojenie trwa 7–10 dni. Nie wymagają jednak zakładania szwów. Ślady po zabiegu są prawie niewidoczne, mają wielkość usuniętej zmiany (więc warto usuwać kępki żółte, zanim się rozrosną). Laser usuwa kępki żółte raz na zawsze. Cena: od 300 do 500 zł (to zależy od wielkości leczonego obszaru).

Nasza rada: kępki powstają w wyniku złej przemiany tłuszczów. Dlatego warto wykonać badania na poziom cholesterolu.

Jak pielęgnować tzw. włosy mieszane?



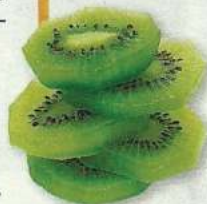
Mam półdługie, dość suche włosy, jednak muszę je myć codziennie, bo przy skórze się przetłuszczają. Co mogę zrobić, aby dłużej były świeże?
Kamila, 41 lat, Kłodzko

Są szampony i odżywki do włosów mieszanych (suchych na końcach i tłustych przy skórce). Dobrym rozwiązaniem jest też używanie szamponu do częstego mycia – są lekkie i łagodne. Odżywkę (lub balsam) nakładamy tylko na końce, omijając nasadę pasm. W zapobieganiu przetłuszczaniu pomogą specjalne toniki, które oczyszczą skórę głowy i ograniczą łojotok. Jeśli chce Pani zastosować szampon przeciwłojotokowy, lepiej nie stosować go codziennie, a najwyżej 2 razy w tygodniu. Radzę unikać suszarek i prostownicy, bo ciepło wzmacnia wytwarzanie się sebum.

Nasza rada: toniki oparte na alkoholu, stosuj przez krótki okres, gdyż mogą nadmiernie wysuszyć skórę głowy.

Maska odżywcza

► Zmiksuj 2 kiwi, dodaj łyżkę gęstego jogurtu, łyżkę soku pomarańczowego, 1 łyżkę oliwy. Maseczkę nałóż na dekolty, szyję i twarz. Pozostaw do podsuchnięcia. Rozmasuj ciepłą wodą, przy okazji robiąc piling.



Czy krem na dzień nadaje się na noc?

Jaka jest różnica między kremem na dzień i na noc? Czy w awaryjnych sytuacjach mogę tym pierwszym posmarować twarz także wieczorem?
Katarzyna, 46 lat, Mogilno

Krem na dzień, to krem nawilżająco-ochronny. Ma zabezpieczać cerę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, utratą wilgoci i słońcem (stąd obecność filtrów UV). Krem na noc to kosmetyk odżywczy, który wzmacnia skórę i pomaga jej zregenerować się. Zawiera skoncentrowane witaminy i składniki odżywcze, bo w nocy skóra przyswaja je najszybciej. Nie ma przeciwwskazań, by czasem zastąpić krem na noc tym dziennym, ale należy unikać kosmetyków z wyższymi filtrami, bo mogą obciążać cerę.

Nasza rada: krem to nie maska, więc nie nakładaj go za dużo, wystarczy kleks wielkości orzecha laskowego.

REKLAMA

Nowe „Mam dziecko” w kioskach od 2 kwietnia!

Mam dziecko 2,99 zł
Klub Książki Kubusia i Przyjaciół – książeczka w odcinkach
KONKURSY! Do wygrania supernagrody

MAGAZYN DLA RODZICÓW

Mam dziecko

PIĘKNA W CIĄŻY
Zapobiegamy
rozstępom
– Plan działania
specjalnie dla Ciebie!

Alergia pod kontrolą
CO ROBIĆ, GDY DZIECKO MA:
✓ pokrzywkę ✓ uczulenie
na jad owadów ✓ duszności

24 zaskakujące sposoby by uspokoić płaczące niemowlę

NOWE MODELE WYCHOWANIA
Jaka jesteś mama?
EKO, NADOPIEKUNIA
CZY TRENDY – sprawdź,
który typ jest ci najbliższy

Urodziłam szybko i bez bólu

KROK PO KROKU
Jak karmić i piersią, i butelką

• GDY WRACASZ DO PRACY
• CHCESZ MIEĆ WOLNY WIECZÓR
• JESTES W DRUGIEJ CIĄŻY

LATWO I BEZ STRESU

Tylko 2,99 zł
lub z dodatkami:

TROSKLIWE MISIE
Edukacyjne bajki
dla najmłodszych
Tylko 5,95 zł!



MUZYCZNE WYLICZANKI
Najbardziej znane
i lubiane piosenki
dla dzieci
Tylko 5,99 zł!



PREZENT DLA MALUCHA DO WYBORU:
Notes lub miseczka z łyżeczką lub torebka pluszowa
Supercena 3,99 zł!

Co miesiąc najwięcej porad specjalistów!