

# M

Na całym świecie ponad 70 proc. kobiet ma albo miało przebarwienia. Jeśli po powrocie z wakacji zauważyłaś, że i ty zaliczasz się do tej grupy, nie panikuj. Sama przez lata z nimi walczyłam, więc wiem, że choć to „tylko” problem estetyczny, to jednak widoczne ciemne plamy na czole, policzkach czy żuchwie potrafią obniżyć samoocenę i poczucie pewności siebie. Z wielu badań wynika, że znacząco wpływają one na to, jak inne osoby oceniają nasz wiek. Okazuje się, że to wcale nie zmarszczki, ale właśnie nieregularny koloryt i plamy na twarzy, dekolcie czy dłoniach sugerują, że dana osoba jest postrzegana jako starsza, niż jest w rzeczywistości. Trzy lata temu zrobiono „Badanie ankietowe wpływu przebarwień skóry na jakość życia”, z którego wynikało, że aż 104 z 218 pytanych osób z przebarwieniami zgłaszały negatywne odczucia spowodowane tymi zmianami. Zawsze oczywiście można próbować zamaskować je mocnym podkładem i korektorem, ale to nie jest rozwiązanie. Zapytaliśmy więc trzech specjalistów z wieloletnim doświadczeniem – kosmetołkę i terapeutkę naturalnych technik pielęgnacji skóry, dermatolożkę oraz lekarza medycyny estetycznej – o najbardziej skuteczne metody usuwania przebarwień.

## U KOSMETOŁŹKI



Ekspertka: kosmetołka i terapeutka naturalnych technik pielęgnacji skóry Anna Grela z warszawskiego salonu Warsztat Piękna

Anna Grela z gabinetu Warsztat Piękna, która od 27 lat jest kosmetołką i terapeutką naturalnych technik pielęgnacji, wyjaśnia, że zanim zaproponuje jakiegokolwiek zabieg, zawsze zaczyna od krótkiego wywiadu. – Pytam, czy klientka pamięta, kiedy pojawiły się przebarwienia, czy było to podczas ciąży, zażywania konkretnych leków, czy może po zrobieniu jakiegoś zabiegu. W pierwszej kolejności zwracam też uwagę na kondycję skóry, przede wszystkim na poziom jej nawilżenia. Bo na zaniebanej, odwodnionej i cienkiej skórze przebarwienia są bardziej widoczne. Zatem pierwszy krok to na ogół poprawa poziomu na-

wilżenia. Zaczynam od kwasu mlekowego i witaminy C. Miałam pacjentkę, która wróciła z Egiptu z bardzo mocnymi, ciemnymi przebarwieniami. Okazało się, że miesiąc przed wakacjami robiła laser. Była załamana, bo przebarwienia były niemal sine i nie zapowiadało się, by cokolwiek mogło je złagodzić. Jednak przez cały okres jesienno-zimowy robiłyśmy peelingi na bazie kwasu mlekowego (on „zasysa” wodę w głębszych warstwach i skóra po nim staje się naprawdę dobrze nawilżona). Włączyłyśmy też witaminę C i retinol – na zmianę, w zależności od aktualnej kondycji skóry. Przebarwienia zniknęły. I, co najważniejsze, po kolejnych wakacjach nie powróciły z taką intensywnością jak poprzednio. Zapewne dlatego, że w ciągu kilku miesięcy udało się nam poprawić nie tylko stan pigmentacji, ale też ogólną kondycję skóry. Tu jedna uwaga – często panie, które dbają bardzo o swoją cerę, popełniają jeden kardynalny błąd: robią za wiele zabiegów złuszczących i koniec końców skóra robi się cieniutka. Dlatego uważam, że najlepsze efekty dają peelingi delikatne – takie, które złuszcza stopniowo – mówi Anna Grela.

## Ponad 70 proc. kobiet ma przebarwienia

– Oprócz wspomnianych wyżej składników ostatnio do walki z hiperpigmentacją wdrażam też igły, czyli akupunkturę twarzy. Zauważyłam, że jeśli naprzemiennie łączę ją z kwasem mlekowym, to koloryt cery niemalże całkowicie się ujednolica. Wyjaśnienie jest jedno – igły stymulują skórę do odnowy, do produkcji kolagenu i elastyny. Jest to głęboka, a jednocześnie łagodna rewitalizacja, która – w przeciwieństwie np. do laserów – nie powoduje silnych wewnętrznych stanów zapalnych, które osłabiałyby kondycję skóry. W ogóle zauważam, że skóry, które w przeszłości nie były poddawane zbyt wielu agresywnym zabiegom medycyny estetycznej, mają dużo większą naturalną zdolność do autoregeneracji. Nawet po sześćdziesiątce. Mają po prostu większe zaplecze witalne i efekty po igłach są naprawdę spektakularne. Natomiast u czterdziestek, które robiły dużo głębokich złuszczeń czy laserów, ta zdolność do regeneracji jest słabsza. Zresztą dr Gabriel Serrano, twórca Sesdermy oraz profesjonalnej Medidermy, który wiele lat temu zbudował potęgę swoich marek właśnie na mocno złuszczących peelingach, teraz stał się zwolennikiem tych łagodniejszych. Doszedł do wniosku, że zbyt mocne złuszczenia osłabiają zdolność do regeneracji. Dlatego lepiej złuszczać częściej, ale delikatnie. Anna Grela radzi też, by w codziennej

domowej pielęgnacji postawić na retinol w przypadku skór dojrzałych, a w przypadku młodych – na tonik albo jakiś produkt do mycia twarzy z kwasem mlekowym albo cytrynowym. I tu też apeluje o umiar: – Nie stosujemy jednocześnie kremu rozjaśniająco-złuszczącego, a do tego żelu do mycia twarzy i toniku z podobnymi substancjami. Wystarczy jeden z nich. Jeśli przedobrzymy, efekt może być odwrotny do zamierzonego: podrażnienie skóry i stan zapalny.

I przestrzega przed kosmetykami na bazie produktów ropopochodnych (na przykład z wazeliną, parafiną, olejami mineralnymi), bo w połączeniu z promieniami UV powodują przebarwienia.

– Jeśli będziemy się stosować do tych zaleceń, to jest nadzieja. Pierwsze efekty widać już po trzech miesiącach. A cały proces to mniej więcej pół roku. Zaczynamy we wrześniu, październiku, a kończymy w marcu. Trzeba się więc uzbroić w cierpliwość i przygotować na maraton. Zapewni trwalsze efekty niż sprint. Bo z mojego doświadczenia wynika, że choć mocny zabieg daje natychmiastowe polepszenie, to potem te przebarwienia i tak wracają – mówi Grela.

## U DERMATOŁOŻKI



Ekspertka: dr n. med. Małgorzata Huczek, dermatolożka, lekarka medycyny estetycznej i regeneracyjnej, współwłaścicielka Kliniki dr Huczek i dr Wanat

Dermatolożka dr Małgorzata Huczek jest specjalistką od hiperpigmentacji. – Sama miałam ten problem, walczyłam kilka lat, ale się udało. Przebarwienia zniknęły i nie powróciły – mówi. Jest więc najlepszym przykładem na to, że warto mieć nadzieję. I że niezbędna jest wytrwałość. Dr Huczek uważa, że zanim wybierzemy jakiegokolwiek zabieg czy terapię, trzeba prawidłowo zdiagnozować rodzaj przebarwienia. – Do postawienia diagnozy można użyć np. lampy Wooda, która określa głębokość zmiany pigmentacyjnej w skórze. Dysponując jednak odpowiednim doświadczeniem, można rodzaj przebarwienia określić na oko. Wbrew pozorom im ciemniejsze, tym łatwiejsze do usunięcia, bo najczęściej nie tkwią zbyt głęboko – wyjaśnia. Od rodzaju przebarwienia zależy dobór zabiegów i preparatów. Jeśli u jego genezy leży stan zapalny, to najpierw trzeba uspokoić skórę i wygasić zapalenie (np. w przypadku trądziku). Z kolei genezą melasmy, która dotyczy głównie kobiet, są między innymi hormony, więc w pierwszej kolejności należy usunąć przyczynę – odstawić tabletki antykoncepcyjne albo skonsultować się z endokrynologiem.

Pamiętajmy też, że leki przeciwdepresyjne czy zioła uspokajające również mają działanie fotouczulające i niosą ryzyko powstania przebarwień. Zanim więc zaczniemy jakiegokolwiek zabieg, na początku trzeba te wszystkie czynniki – hormonalne, stan zapalny, przyjmowane leki – wykluczyć.



1. Seria Fenomen C, Perfecta od 30 zł 2. Brightalive Zo Skin Health, 575 zł 3. Intensywne serum z wit. C, Holifrog, 306 zł (WarsztatPiekna.pl) 4. Krem na noc z wit. C Gold Kiwi, Holika Holika, 145, 45 zł 5. Melano, Yasumi, 274 zł, reguluje proces syntezy melaniny 6. Wysoko skoncentrowany preparat z 3% kompleksem ferulowym, Yoskine, 75 zł 7. Clairial Night Peel, SVR, ok. 150 zł

Dr Huczek uważa, że najskuteczniejszymi zabiegami na usuwanie przebarwień są także peelingi oraz mikronakłuwanie. Peelingi złuszcza istniejące już zmiany, a jednocześnie hamują powstawanie barwnika przez dostarczanie odpowiednich substancji działających w różnych punktach powstawania melaniny. – Wiem, że wśród części dermatologów czy lekarzy medycyny estetycznej za cudowne remedium uważa się lasery. Ja jestem bardzo ostrożna, bo wiemy już, że czynnikiem wywołującym przebarwienia jest między innymi wysoka temperatura. U kobiet ze skłonnością do przebarwień, nawet jeśli stosują bardzo wysokie filtry i siedzą na plaży w kapeluszu, po sezonie wakacyjnym mogą się pojawić przebarwienia na czole. Jak to możliwe? Winowajcą jest właśnie przegrzanie skóry. A lasery przecież podgrzewają tkanki, co w konsekwencji powoduje wzrost stanu zapalnego i nawet jeśli plamy znikną na początku, to z czasem powracają. Bo w tym przypadku działamy punktowo, na chwilę, nie usuwając przyczyny namnażania się barwnika. Jest może jeden wyjątek. Lasery dość skutecznie usuwają przebarwienia na bocznych partiach szyi, powstałe np. w wyniku stosowania perfum na słońcu – wyjaśnia.

Plusem peelingów medycznych i mikronakłuwania jest nie tylko to, że nie dochodzi do podgrzania tkanki. One potrafią działać dwutorowo: z jednej strony złuszcza naskó- >



1. Krem na noc z retinolem i niacynamidem Revitalift Laser, L'Oréal Paris, ok. 100 zł  
 2. Serum z 15 proc. wit. C Bye Bye Dullness, IT Cosmetics, 119 zł  
 3. Pigmentbio C-Concentrate Bioderma, ok. 90 zł  
 4. Emulsja oczyszczająca, pomaga w walce z plamami potrądzikowymi, Eisenberg Paris, 345 zł  
 5. Puder złuszczący Daily Milkfoliant, Dermalogica, 290 zł  
 6. Krem pod oczy Cellular Luminous 630, Nivea, ok. 70 zł  
 7. Serum Anti-Pigment Eucerin, ok. 150 zł

rek z hiperpigmentacją, a z drugiej dostarczają w głąb skóry substancje, które hamują melanogenezę, czyli produkcję nowego barwnika. Należą do nich: kwas azelainowy, niacynamid, kwas traneksamowy, kwas kojowy, arbutyna, kwas kawowy, cytrynowy. - Każdy z tych kwasów jest specjalistą od innego rodzaju przebarwień. Kwas traneksamowy najlepiej sprawdza się w przypadku przebarwień pozapalnych, np. potrądzikowych. Peelingi medyczne wykonuje się u doświadczonego dermatologa, który dobiera poziom stężenia. Ale równie ważnym drugim filarem skutecznej walki z hiperpigmentacją jest właściwie dobrana pielęgnacja domowa i ochrona przeciwsłoneczna. - Coraz więcej badań wskazuje, że jeśli w skórze jest zachwiana równowaga bariery hydrolipidowej, cały czas tli się w niej mikrostan zapalny. A on aktywuje produkcję melaniny. Dlatego układając plan leczenia, bardzo ostrożnie dobieram pielęgnację. Nie może być zbyt agresywna, musi respektować płaszcz hydrolipidowy. Generalnie Polki za bardzo złuszcza skórę. Nie dają jej szansy na odbudowę. A z wiekiem cykl odnowy naskórka się wydłuża z 28 do 50, a nawet 60 dni. Dojrzałej skórze musimy więc

dać więcej czasu na regenerację - wyjaśnia dr Huczek. Do stosowania w domu poleca kosmetyki oparte na nowoczesnych recepturach. Takim zaawansowanym rozwiązaniem są np. biomimetyczne peptydy, czyli inteligentne cząsteczki, które potrafią działać bardzo precyzyjnie. Blokują w komórce dokładnie te receptory, które są odpowiedzialne za wytwarzanie melaniny. Technologię dronów peptydowych można znaleźć między innymi w kremie Zo Skin Health Brightalive. Poza tym sprawdzają się też retinoidy (dzięki nim szybciej wymieniają się komórki i nadmiar pigmentu nie ma czasu na ugruntowanie się w naskórku) oraz niacynamid (hamuje transport melaniny). - Okryciem ostatnich lat jest też tiamidol, nowa substancja, która ma bardzo wysoką skuteczność. Można go znaleźć np. w kremach Eucerin AntiPigment Dual Serum i Nivea Luminous 630. No i oczywiście zawsze warto stosować serum z witaminą C. Ale tu drobne ostrzeżenie. Witaminy C w wysokim stężeniu unikamy w przypadku skóry tłustej, bo aktywuje sebocyty i zaostrza trądzik.

## U LEKARZA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ



Ekspert: lekarz medycyny estetycznej  
 Łukasz Śmiejkowski z warszawskiej  
 kliniki Barberian Esthetic

Wiele z nas wybierze tę drogę zamiast żmudnej wielomiesięcznej pracy nad skórą. Bo medycyna estetyczna oferuje rozwiązania, które dają niemal natychmiastowe efekty. - Z mojego doświadczenia wynika, że najskuteczniej usuwają hiperpigmentację IPL oraz lasery, np. Q-Switch Nd-Yag i frakcyjne. Tu jedno doprecyzowanie - często mylnie uważa się, że IPL to laser, tymczasem działa on na innej zasadzie - mówi lekarz medycyny estetycznej Łukasz Śmiejkowski. - IPL (skrót od Intense Pulsed Light) to źródło intensywnego pulsującego światła. Wiązkę świetlną nastawia się na określoną długość fali, w zależności od rodzaju barwnika, na który chcemy działać. Może być sfokuszowana - tak jak w przypadku zmian pigmentacyjnych - na melaninę, ale można też nastawić ją na hemoglobinę, jeśli chcemy leczyć rozszerzone naczynka. Wiązka światła rozbija dany barwnik, który następnie jest wchłaniany, niejako „zjadany” przez makrofagi. IPL niesie niskie ryzyko powikłań - wyjaśnia. I dodaje: - Oprócz tego polecam też medyczne peelingi chemiczne i mezoterapię z substancjami rozjaśniającymi typu witamina C. Trzeba jednak pamiętać, że te metody usuwają zmiany, ale nie ich przyczynę. Jednocześnie z wykonywaniem zabiegów należy więc eliminować wszelkie możliwe przyczyny powstawania przebarwień: unikać ekspozycji na słońce, stosować filtry SPF, zrezygnować z leków fotouczulających, doprowadzić do wyrównania gospodarki hormonalnej organizmu, a przy trądziku unikać rozdrapywania zmian zapalnych. ♦