

W TYM NUMERZE:

*Latania, tak jak i innych umiejętności, można się nauczyć. Trzeba tylko wiedzieć, jakie metody stosować, by opanować swoje lęki i zyskać kontrolę nad ciałem.*

**Monika Przychodzeń**

TERAPEUTKA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA W tym numerze pomaga nam zrozumieć lęk przed lataniem i udziela rad, jak się go pozbyć (str. 74-77).



*Wyznacznikiem zdrowej skóry jest odpowiednia ochrona przed promieniami UV. Pamiętajmy więc, by przed wyjściem na słońce stosować kremy z odpowiednim filtrem.*

**dr n. med. Kamila Padlewska**

DERMATOLOG Odpowiada na pytania czytelniczek VITY (str. 42-43).

W KAŻDYM MIESIĄCU:



PROF. DR HAB.  
N. MED.  
**Wojciech  
Drygas**  
KARDIOLOG

Kieruje Katedrą Medycyny Społecznej UM w Łodzi oraz Zakładem Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii w Warszawie.



DR N. FARMACEU-  
TYCZNYCH  
**Jerzy  
Jambor**  
FARMACEUTA

Specjalista II stopnia z zakresu zielarstwa. Prezes Zarządu Głównego Polskiego Komitetu Zielarskiego. Założyciel Sekcji Fitoterapii PTL. Twórca wielu polskich leków pochodzenia roślinnego.



PROF. DR HAB.  
**Krzysztof  
Krygier**  
TECHNOLOG  
ŻYWNOSCI

Wykładowca na Wydziale Technologii Żywności Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Technologów Żywności.



PROF. DR HAB.  
N. MED.  
**Jan  
Lubiński**  
GENETYK

Dla rozwoju genetyki w Polsce nikt nie zrobił więcej niż on. Założyciel i kierownik Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych w Szczecinie.



DR N. MED.  
**Maria  
Noszczyk**  
DERMATOLOG

Problemy skóry nie mają dla niej tajemnic. Ekspert w dziedzinie młodego wyglądu. Członek i założyciel Polskiego Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych.



PROF. DR HAB.  
N. MED.  
**Violetta  
Skrzypulec**  
GINEKOLOG,  
SEKSUOLOG,  
ENDOKRYNOLOG

O problemach związanych z układem rozrodczym wie niemal wszystko. Kierownik Katedry Zdrowia Kobiety Śląskiej Akademii Medycznej, prodziekan Wydziału Oświaty Zdrowotnej.



DR N. MED.  
KAMILA PADLEWSKA  
dermatolog,  
klinika kosmetyczna  
Skin Clinic w Warszawie  
www.skinclinic.pl

Bądź piękna

# Dermatolog radzi

*Co zrobić, by zawsze mieć piękną, zdrową skórę.*

## ? Trądzik a kąpiele słoneczne

**Bardzo pocą mi się stopy. Latem w skarpetkach i zakrytych butach jest mi za gorąco, a w sandałach stopy się ślizgają. W jaki sposób mogę ograniczyć ten problem?**

W celu ograniczenia wydzielania potu stosuje się różne metody. Po pierwsze należy używać antyperspirantów. Dezodorant bardzo ładnie pachnie, ale tylko maskuje nieprzyjemną woń ciała, natomiast antyperspirant ma w składzie sole glinu, które zatykają ujścia kanalików potowych i dzięki temu zmniejszają jego wydzielanie. Antyperspiranty do stóp są zwykle bezzapachowe i mogą mieć różną formę – od sprayu po krem. Kosmetyki dostępne w aptekach zawierają zwykle więcej soli glinu niż te z drogerii. Niektóre działają tak intensywnie, że wystarczy stosować je tylko np. 2–3 razy w tygodniu. Zazwyczaj oprócz substancji hamujących wydzielanie potu mają też składniki antybakteryjne i łagodzące podrażnienia.

Jeśli nadmierna potliwość przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu, można zastosować bardziej radykalne rozwiązania. W gabinecie dermatologii estetycznej można poddać się zabiegom, które przynajmniej na jakiś czas zlikwidują problem. Oto dwa,



które wykonuje się najczęściej:

■ botoks – wstrzykiwany w skórę powoduje zahamowanie produkcji potu przez gruczoły ekrynowe;

■ jonoforeza – aktywność gruczołów potowych zmniejsza się za pomocą zabiegu z prądem stałym. Pacjent zanurza stopy w wodzie, przez którą przepływa prąd. Niestety, żeby osiągnąć efekt, trzeba wykonać całą serię zabiegów, a rezultat i tak nie jest trwały.

## NAPISZ DO NAS!

Masz pytania dotyczące pielęgnacji urody? Odpowiedzą na nie najlepsi specjaliści współpracujący z VITĄ. Czekamy na wasze listy pod adresem: REDAKCJA VITY, UL. WIEJSKA 19, 00-480 WARSZAWA, E-MAIL: INFO@VITA.PL

## ? Kontrola przebarwień

**Co roku latem mam bardzo wyraźne przebarwienia na twarzy mimo stosowania kremów z najwyższym filtrem. Czy są jakieś skuteczniejsze sposoby, aby zapobiec ich powstawaniu?**

Ochrona przed słońcem jest najskuteczniejszą metodą zapobiegania pojawianiu się przebarwień. Oczywiście wiele czynników nasila ich powstawanie na twarzy, między innymi stosowanie doustnych leków antykoncepcyjnych, ciąża. Wtedy ryzyko pociemnienia starych i powstania nowych przebarwień znacznie wzrasta. Plamy mogą się też pojawić, jeśli korzystamy z kąpieli słonecznych w czasie kuracji niektórymi antybiotykami, lekami regulującymi ciśnienie krwi, moczopędnymi czy przeciwcukrzycowymi.

## ? Zabiegi laserowe

**Czy wszyscy mogą się poddać depilacji laserowej?**

Większość osób może to zrobić. Są jednak ograniczenia do tego typu zabiegów. Nie można wszystkimi typami laserów depilować włosów na opalanej skórze lub u osób z bardzo ciemną karnacją. Nigdy nie wolno wykonywać zabiegu laserowego w przypadku uszkodzonej, podrażnionej, zmienionej chorobowo skóry. Należy najpierw zmiany wyleczyć, a potem dopiero robić depilację. Innymi przeciwwskazaniami do zabiegu są: ciąża, stosowanie kremów z retinolem (należy przestać ich używać na miesiąc przed zabiegiem), leki i zioła światłoczułe (np. dziurawiec, nagietek – trzeba przestać je stosować na 2–3 tygodnie przed zabiegiem), skłonność do przebarwień, bielactwo, łuszczyca. Osoby, które planują wyjazd do ciepłych krajów, muszą pamiętać o odstępach (najlepiej miesięcznym) między depilacją laserową i opalaniem. Zaraz po zabiegu nie można robić pilingów lub innych zabiegów, które dodatkowo podrażniają skórę.

Na czarnej liście jest poza tym sporo leków dermatologicznych i kosmetyków, np. perfumy, dezodoranty, kremy z retinolem czy kwasami owocowymi. Przed wyjściem na plażę należy ograniczyć także kosmetyki kolorowe.

Bardzo często przebarwienia powstają pomimo stosowania wysokich filtrów z powodu ich nieprawidłowego użycia. Preparat potrzebuje trochę czasu, żeby mógł zadziałać. Dlatego powinno się go wsmarować mniej więcej 20 minut przed wyjściem na słońce. Filtry należy nakładać nawet co 2–3 godziny. Trzeba pamiętać o posmarowaniu się po kąpieli i wytarciu.

Warto wiedzieć, że preparat z filtrem, który został otwarty rok wcześniej i przeleżał kilkanaście godzin na ostrym słońcu, nie będzie już w pełni skuteczny. Aby zapewnić sobie odpowiednią ochronę, należy kupić nowy.

PROPODIA

**Pro pede bono,  
czyli dla dobra stóp**

**Codzienny spray ochronny do stóp Propodia** wyróżnia innowacyjna **formuła suchego sprayu**, która sprawia, że preparat szybko się wchłania i nie pozostawia na skórze uczucia wilgotności.

**Spray działa wielopłaszczyznowo:**

- ogranicza wydzielanie potu,
- hamuje powstawanie przykrego zapachu,
- zapobiega rozwojowi grzybów i bakterii,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia odcisków i odparzeń.

**Propodia** to linia specjalistycznych preparatów do kompleksowej pielęgnacji stóp.

[www.propodia.pl](http://www.propodia.pl)



REKLAMA

**Pierwszych 10 osób, które 16 lipca 2010 r. wyślą e-mail na adres [konkursy@vita.pl](mailto:konkursy@vita.pl) z odpowiedzią na pytanie: Gdzie są dostępne preparaty Propodia, otrzyma zestaw kosmetyków.**