

// 002

// Warsaw Aesthetic
// WeAesthetic

//LIFTING TWARZY - PRZYGOTOWANIE

YOUTH

HAS NO AGE



LIFTING TWARZY

JAK SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ?

KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK PO MAŁOINWAZYJNYCH ZABIEGACH
POPRAWIAJĄCYCH WYGLĄD SKÓRY

W tym e-booku pokażemy Ci, jak krok po kroku przygotować skórę do liftingu twarzy, by osiągnąć najlepsze i najtrwalsze efekty. Najpierw, w WeAesthetic Beauty Space, zadamy o kondycję Twojej skóry i odpowiednie przygotowanie do zabiegu, a następnie operacja zostanie przeprowadzona w klinice Warsaw Aesthetic. Dzięki temu podejściu cały proces jest kompleksowy, bezpieczny i skuteczny – a efekty naturalne i długotrwałe.



Warsaw Aesthetic to miejsce, w którym dbanie o siebie jest standardem, a dążenie do nieprzerysowanych, naturalnych efektów czymś oczywistym. To nowoczesna klinika chirurgii plastycznej wyposażona w **najbardziej zaawansowany** technologicznie sprzęt oraz doświadczony zespół lekarski, pielęgniarski, rehabilitacyjny i kosmetologiczny.



Klinika **WeAesthetic Beauty Space** powstała jako uzupełnienie oferty szpitala Warsaw Aesthetic, oferując kompleksową opiekę zarówno dla pacjentów operacyjnych, jak i wszystkich, którzy pragną zadbać o swój wygląd i samopoczucie. W WeAesthetic stawiamy na **holistyczne podejście** do zdrowia i urody, łącząc nowoczesną medycynę estetyczną, laseroterapię, kosmetologię, fizjoterapię, a także inne specjalizacje.

Razem tworzymy dwa uzupełniające się światy – **Warsaw Aesthetic** i **WeAesthetic Beauty Space** – które oferują pełne spektrum opieki nad zdrowiem, wyglądem i samopoczuciem pacjenta. Łączymy najwyższej klasy chirurgię plastyczną z nowoczesną pielęgnacją i regeneracją, dając pacjentom nie tylko **doskonałe efekty zabiegów**, ale także pewność, że są w **najlepszych rękach**.

SPIS TREŚCI

Wstęp	03
1. Dlaczego warto przygotować skórę przed liftingiem twarzy?	04
2. Biostymulacja i mezoterapia	06
3. Laseroterapia i zabiegi Hi-Tech	10
4. Peelingi i techniki manualne	15
5. Dieta przed operacją	17
Podsumowanie	19

LIFTING TWARZY

JAK SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ?

KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK PO MAŁOINWAZYJNYCH ZABIEGACH
POPRAWIAJĄCYCH WYGLĄD SKÓRY

Face lifting to jedna z najbardziej skutecznych chirurgicznych metod odmładzania twarzy, mająca na celu przywrócenie jej napięcia oraz wyraźnego konturu. Zabieg ten, mimo że wprowadza znaczną poprawę w rysach twarzy, nie skupia się jednak na poprawie jakości skóry, co oznacza, że nie wpływa bezpośrednio na jej nawilżenie, gęstość czy koloryt.

OBECNIE WYKONYWANE ZAAWANSOWANE METODY LIFTINGU, TAKIE JAK DEEP PLANE FACELIFT, KONCENTRUJĄ SIĘ NA GŁĘBOKICH STRUKTURACH TWARZY, NATOMIAST NIE ROZWIĄŻĄ ONE PROBLEMÓW Z JAKOŚCIĄ SKÓRY.

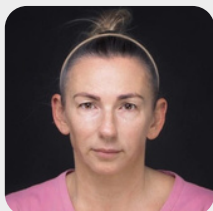
Aby osiągnąć jak najlepsze efekty, kluczowe jest odpowiednie przygotowanie skóry przed zabiegiem oraz uzupełniające terapie pooperacyjne. Z tego względu warto zastosować małoinwazyjne procedury z zakresu medycyny estetycznej, które pomogą wzmocnić skórę, pobudzić produkcję kolagenu i elastyny, poprawić jej koloryt oraz gęstość. Dzięki odpowiednim terapiom, skóra nie tylko będzie bardziej napięta, ale także lepiej ukrwiona, odżywiona i zregenerowana, co znacznie wpłynie na proces gojenia po operacji.



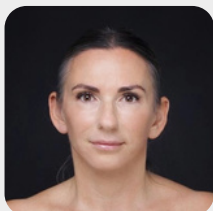
W tym e-booku pokażemy Ci, jakie terapie mogą pomóc w przygotowaniu skóry do zabiegu liftingu twarzy i jak je skutecznie łączyć, aby osiągnąć najlepsze rezultaty. Nasi doświadczeni specjaliści w WeAesthetic Beauty Space dobraćą odpowiednie procedury do Twoich indywidualnych potrzeb, uwzględniając rodzaj skóry, jej kondycję oraz cele, które chcesz osiągnąć. Dzięki spersonalizowanemu podejściu do każdego pacjenta, masz pewność, że przygotowanie do liftingu będzie kompleksowe i skuteczne, co pozwoli uzyskać naturalne, trwałe efekty oraz skrócić czas rekonwalescencji.

DEEP PLANE FACELIFT - EFEKTY

LEK. MICHAŁ CHARYTONOWICZ

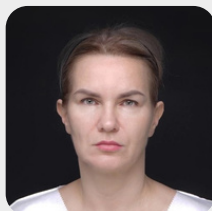


PRZED

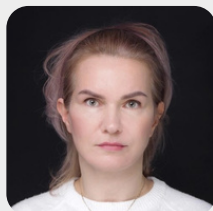


PO

DR N. MED. DARIA CHARYTONOWICZ



PRZED



PO

DLACZEGO WARTO PRZYGOTOWAĆ SKÓRĘ PRZED LIFTINGIEM TWARZY?

Przygotowanie skóry do zabiegu liftingu twarzy ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia jak najlepszych rezultatów. Skóra, która jest odpowiednio odżywiona, nawilżona i wzmocniona, nie tylko lepiej znosi zabieg, ale także szybciej się regeneruje, co wpływa na ostateczny efekt liftingu. W tym rozdziale znajdziesz szczegółowe korzyści, jakie płyną z odpowiedniego przygotowania skóry.



Lepsza jakość skóry

Zabiegi przygotowujące skórę, takie jak mezoterapia, biostymulatory, czy radiofrekwencja mikroigłowa, poprawiają jakość skóry na wielu poziomach. Przede wszystkim zwiększają produkcję kolagenu i elastyny, które odpowiadają za elastyczność, jędrność i sprężystość skóry. Dzięki temu staje się ona bardziej napięta i elastyczna. Poprawia się również struktura skóry, dzięki czemu staje się ona gładsza i bardziej promienna, a drobne zmarszczki zostają wygładzone. Ponadto zabiegi nawilżające zapewniają długotrwałe nawilżenie, co pozwala uzyskać bardziej naturalny efekt liftingu.

Krótszy czas gojenia

Jednym z najważniejszych powodów, dla których warto przygotować skórę przed liftingiem, jest przyspieszenie procesu gojenia po operacji. Skóra, która jest dobrze odżywiona, elastyczna i nawilżona, regeneruje się znacznie szybciej po zabiegu. Wspomaganie jej procesów regeneracyjnych przed liftingiem sprawia, że tkanki szybciej się zrastają, a obrzęki, siniaki i inne niepożądane efekty uboczne goją się w krótszym czasie. To oznacza mniejszy dyskomfort i szybszy powrót do codziennych aktywności.

**SOLIDNE FUNDAMENTY TO PODSTAWA
KAŻDEJ TRWAŁEJ ZMIANY**

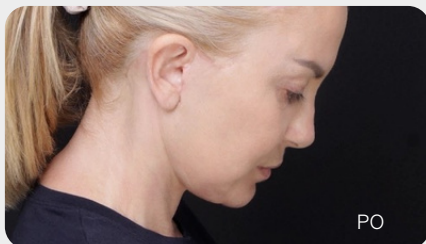
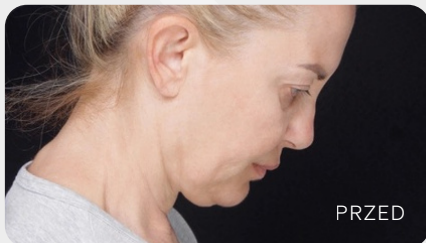
Optymalne efekty liftingu

Przygotowanie skóry poprawia także efektywność samego liftingu. Jędrniejsza, bardziej elastyczna skóra pozwala na uzyskanie bardziej naturalnych i trwałych rezultatów. Lifting twarzy, przeprowadzony na skórze o lepszej jakości, nie tylko poprawia kontur twarzy, ale także sprawia, że zmarszczki i wiotkość skóry zostają zredukowane w sposób bardziej harmonijny. Dodatkowo, odpowiednie przygotowanie skóry minimalizuje ryzyko tzw. „sztucznego efektu” oraz pozwala na uzyskanie efektu liftingu, który jest bardziej subtelny, a jednocześnie trwały.

Zmniejszenie ryzyka powikłań

Przygotowanie skóry przed liftingiem zmniejsza ryzyko powikłań, takich jak infekcje, nadmierne bliznowacenie czy przedłużona rekonwalescencja. Odpowiednia pielęgnacja skóry przed zabiegiem poprawia mikrokrażenie, dzięki czemu skóra jest lepiej dotleniona i odżywiona. To z kolei wpływa na lepsze gojenie się ran po operacji oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji. Dodatkowo, regularne terapie, takie jak drenaż limfatyczny czy masaże, mogą pomóc w redukcji obrzęków i poprawie cyrkulacji krwi, co również ma wpływ na szybszy i bardziej efektywny proces regeneracji skóry.

DEEP PLANE FACELIFT



LEK. JAKUB MISZCZYK

WSZYSTKIE TE KORZYŚCI PRZYSZYJĄ SIĘ DO UZYSKANIA OPTIMALNYCH EFEKTÓW ZABIEGU LIFTINGU TWARZY, ZARÓWNO POD WZGLĘDEM ESTETYCZNYM, JAK I ZDROWOTNYM. WARTO WIĘC POŚWIĘCIĆ CZAS NA ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE SKÓRY, CO W ZNAČĄCY SPOSÓB WPŁYNIE NA KOŃCOWY REZULTAT ORAZ KOMFORT PO ZABIEGU.

lek. Michał Charytonowicz
chirurg plastyczny



“

Warto pamiętać, że operacja, jak Deep Plane Facelift napina i podnosi tkanki, ale nie poprawia jakości skóry. Jeśli ktoś miał przed operacją cieką, pomarszczoną skórę, to po operacji dalej będzie ją miał – tylko na lepszym „rusztowaniu” i bez jej nadmiaru. Facelift może cofnąć oznaki starzenia związane z opadaniem tkanek, ale żeby skóra wyglądała świeżo i przede wszystkim zdrowo, warto zadbać o nią również innymi metodami.

BIOSTYMULACJA I MEZOTERAPIA



Zabiegi iniekcyjne, takie jak mezoterapia igłowa oraz stymulatory tkankowe doskonale wpisują się w plan przygotowujący do liftingu chirurgicznego – nie zakłócają układu tkanek twarzy, a jedynie wzmacniają ich potencjał regeneracyjny. Działanie jest subtelne, a jednocześnie potężne w efektach – zwłaszcza gdy są odpowiednio zaplanowane i wykonane przez doświadczonych specjalistów.

MEZOTERAPIA IGŁOWA

To jeden z najbardziej popularnych zabiegów medycyny estetycznej, który polega na wprowadzeniu substancji aktywnych (witaminy, aminokwasy, kwas hialuronowy) bezpośrednio do skóry właściwej. Zabieg ten ma na celu intensyfikację procesów regeneracyjnych skóry oraz poprawę jej struktury.

Dlaczego warto?

Mezoterapia wzmacnia skórę od środka – nawilża, odżywia i stymuluje produkcję kolagenu. Dzięki temu skóra staje się grubsza, jędrniejsza i bardziej elastyczna, co znacząco poprawia efekty liftingu. Zdrowa, dobrze ukrwiona tkanka lepiej znosi zabieg operacyjny i szybciej się regeneruje. To także sposób na zmniejszenie ryzyka powikłań i skrócenie czasu rekonwalescencji. Mezoterapia przygotowuje skórę do liftingu jak trening do maratonu – im lepsza kondycja wyjściowa, tym lepszy i trwalszy efekt końcowy.



Warsaw Aesthetic

📍 ul. Wąflowa 7a, Warszawa

W zlokalizowanym na obrzeżach Konstancina nowoczesnym obiekcie stworzyliśmy dwie sale operacyjne i 16 komfortowych miejsc dla pacjentów, a doskonale wyposażony oddział opieki pooperacyjnej zaprojektowaliśmy w taki sposób, aby spełniać najwyższe standardy bezpieczeństwa.

STYMULATORY TKANKOWE

Stymulatory to preparaty, których głównym celem jest naturalna regeneracja skóry poprzez pobudzenie jej komórek do produkcji kolagenu, elastyny oraz innych substancji strukturalnych. W odróżnieniu od klasycznych wypełniaczy, nie „dodają” one objętości w sposób mechaniczny – zamiast tego wzmacniają strukturę skóry od wewnątrz, dzięki czemu staje się ona grubsza, bardziej jędrna, elastyczna i odporna na procesy starzenia.

W kontekście liftingu twarzy – zarówno klasycznego, jak i nowoczesnych technik jak **Deep Plane Facelift** – biostymulatory stanowią kluczowy element przygotowania tkanek.

Dlaczego? Bo sam lifting operacyjny nie poprawia jakości skóry – działa na struktury głębsze, unosząc je i napinając. Jeśli więc chcemy osiągnąć pełny efekt odmłodzenia, warto wcześniej poprawić jakość skóry na poziomie komórkowym – i tutaj właśnie biostymulatory odgrywają ogromną rolę.

GŁÓWNE RODZAJE STYMULATORÓW TKANKOWYCH



POLINUKLEOTYDY

Polinukleotydy to fragmenty DNA (np. z mleczarzy łososia), które wykazują zdolność do regeneracji tkanek i odbudowy komórkowej. Są biokompatybilne i całkowicie bezpieczne.

Rola w skórze:

- Pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny.
- Poprawiają mikrokrażenie i dotlenienie tkanek.
- Działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.

Po wprowadzeniu do skóry polinukleotydy wiążą się z receptorami komórkowymi, uruchamiając mechanizmy naprawcze: zwiększają aktywność fibroblastów i poprawiają metabolizm komórek. Dzięki temu skóra staje się bardziej gęsta, elastyczna i nawilżona.

KWAS POLIMLEKOWY (PLLA)

To syntetyczny, biodegradowalny polimer, który rozkłada się w organizmie do kwasu mlekowego. Jest używany w medycynie od dekad (np. w niciach chirurgicznych).

Rola w skórze:

- Zwiększa produkcję kolagenu typu I.
- Powoduje naturalne zagęszczenie tkanek i poprawę owalu twarzy.
- Działa wolno, ale daje długotrwałe efekty.

PLLA po wstrzyknięciu do skóry stopniowo rozkłada się, stymulując przewlekły, łagodny stan zapalny, który aktywuje fibroblasty. Efektem jest powolne, ale intensywne tworzenie nowych włókien kolagenowych, co daje efekt liftingu i ujędrnienia.



HYDROKSYAPATYT WAPNIA

To minerał, który naturalnie występuje w naszych kościach i zębach. W formie mikrosfer zawieszonych w żelu jest stosowany w medycynie estetycznej.

Rola w skórze:

- Natychmiastowo wypełnia i ujędźnia.
- Długoterminowo stymuluje kolagenogenezę.
- Poprawia gęstość i elastyczność skóry.

Po podaniu, żel daje szybki efekt poprawy objętości, natomiast mikrosfery hydroksyapatytu stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu typu I i III. Efekt wypełnienia stopniowo ustępuje, pozostawiając skórę jędrniejszą i lepiej napiętą.

KWAS HIALURONOWY O DZIAŁANIU BIOSTYMULUJĄCYM

To wysoko skoncentrowany, specjalnie stabilizowany kwas hialuronowy (często o strukturze hybrydowej – długo- i krótkołańcuchowy).

Rola w skórze:

- Nawilża głębokie warstwy skóry.
- Pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny.
- Ujędźnia i wygładza skórę.

Po wstrzyknięciu, kwas hialuronowy rozprzestrzenia się w skórze, wiąże wodę i „budzi” uśpione komórki skóry. Działa jak „aktywator biologiczny”, który przywraca naturalne procesy regeneracyjne. Skóra staje się bardziej napięta i promienna.



WeAesthetic Beauty Space

📍 ul. Zajęcza 15, Warszawa

Zabiegi oferowane w WeAesthetic stanowią integralną część chirurgii plastycznej. To właśnie odpowiednia opieka przed i pooperacyjna ma kluczowe znaczenie dla ostatecznego efektu operacji – jego jakości, trwałości i naturalności.

WeAesthetic to przestrzeń, w której innowacyjne technologie wspierają naturalne procesy regeneracji, gojenia i odmładzania. Nasze holistyczne podejście pozwala nie tylko na osiągnięcie doskonałych rezultatów estetycznych, ale także na komfortowe i świadome przejście przez całą metamorfozę – od pierwszej konsultacji, przez zabieg chirurgiczny, aż po etap rekonwalescencji i długoterminowych efektów.

OSOCZE BOGATOPLYTKOWE (PRP)

To koncentrat płytek krwi zawieszonych w niewielkiej ilości osocza, przygotowywany z krwi pacjenta. Zawiera czynniki wzrostu, które naturalnie pobudzają regenerację tkanek.

Rola w skórze:

- Przyspiesza regenerację i odnowę komórkową.
- Poprawia mikrokrążenie i odżywienie skóry.
- Wspomaga gojenie, rewitalizuje i działa przeciwzapalnie.

Po podaniu do skóry uwalniane są czynniki wzrostu (np. PDGF, VEGF, TGF- β), które aktywują fibroblasty, komórki macierzyste i naczynia krwionośne. Skóra zaczyna się odnawiać – wzrasta produkcja kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Efektem jest poprawa struktury, jędrności i kolorytu skóry. PRP to naturalny koktajl regeneracyjny dla osób ceniących biologiczne i autologiczne metody bez sztucznych substancji.

TROPOKOLAGEN

To najprostsza forma kolagenu. stanowi podstawowy budulec włókien kolagenowych. Choć nie jest stymulatorem, tylko gotowym budulcem – może czasowo wzmocnić skórę i wspierać inne zabiegi regeneracyjne.

Rola w skórze:

- Kluczowy element odpowiedzialny za jędrność i sprężystość skóry.
- Buduje włókna kolagenowe w macierzy międzykomórkowej.
- Stabilizuje strukturę skóry właściwej.

Tropokolagen sam w sobie nie działa aktywnie – jest produktem działania fibroblastów pod wpływem stymulacji. Kiedy skóra zostaje pobudzona (np. przez zabiegi lub stymulatory), fibroblasty zaczynają produkować tropokolagen, który łączy się we włókna kolagenowe i poprawia strukturę skóry.



CO WYBRAĆ?

Wybór odpowiedniego preparatu zależy od wielu czynników: wieku, kondycji skóry, oczekiwanych efektów oraz stylu życia pacjenta. Każda z opisanych substancji działa na nieco innej zasadzie – nie ma jednego „najlepszego” rozwiązania.

Dobór odpowiedniego preparatu to kwestia indywidualna – tylko doświadczony lekarz medycyny estetycznej oceni kondycję Twojej skóry i zaproponuje najbardziej skuteczny i bezpieczny plan terapii.

LASEROTERAPIA I ZABIEGI HI-TECH

Laseroterapia i zabiegi Hi-Tech stanowią doskonałe uzupełnienie zabiegów chirurgicznych, takich jak lifting twarzy, przygotowując skórę do operacji oraz wspomagając jej regenerację po zabiegu. Odpowiednio dobrana terapia może znacznie poprawić rezultat liftingu, sprawiając, że skóra będzie bardziej napięta, gładka, a jej koloryt bardziej jednolity.

LASER FRAKCYJNY CO2

Laser frakcyjny CO2 to jedna z najbardziej zaawansowanych metod w medycynie estetycznej, której celem jest odmłodzenie skóry i poprawa jej jakości. Działa on poprzez precyzyjne naświetlanie skóry wiązką dwutlenku węgla, która powoduje mikroskaleczenia w głębszych warstwach skóry, nie uszkadzając jej powierzchni. Te mikrouszkodzenia inicjują intensywny proces regeneracji, stymulując produkcję kolagenu, który odpowiada za jędrność i elastyczność skóry.

Działanie:

- **Redukcja zmarszczek:** Dzięki swojemu działaniu, laser CO2 skutecznie wygładza drobne zmarszczki, a także pomaga w redukcji głębszych fałd skórnych, przywracając skórze młodszy wygląd.
- **Poprawa struktury skóry:** Laser usuwa martwe komórki naskórka, co pozwala na odnowę skóry, wyrównując jej teksturę. Usunięcie tych komórek sprawia, że skóra jest gadsza, a pory mniej widoczne.
- **Rewitalizacja skóry:** Stymulacja produkcji nowego kolagenu sprawia, że skóra staje się bardziej gęsta, jędrna i elastyczna, co ma kluczowe znaczenie w uzyskaniu młodszego wyglądu po zabiegu.



Dlaczego warto?

Zabieg z wykorzystaniem lasera CO2 doskonale przygotowuje skórę do liftingu twarzy. Działa nie tylko na powierzchni skóry, ale także w jej głębszych warstwach, co pozwala na wygładzenie zmarszczek, poprawę struktury skóry oraz zwiększenie jej elastyczności. Efekty te mają ogromne znaczenie przed liftingiem, ponieważ dobrze przygotowana skóra będzie się lepiej regenerować po zabiegu, a efekty liftingu będą bardziej naturalne i trwałe.



PRZED



PO



PRZED



PO

LASER TULOWY

Laser tulowy to nowoczesne urządzenie, które wykorzystuje długość fali optymalną do leczenia problemów związanych z kolorytem skóry, takich jak przebarwienia, nierówności w kolorze cery czy ogólne niedoskonałości. Jest to zabieg mniej inwazyjny niż laser CO₂, ale wyjątkowo efektywny w poprawianiu wyglądu skóry.



mgr Natalia Paryska

specjalistka terapii zabiegowych skóry,
ScarLInK i pigmentacji medycznej

Działanie:

- **Redukcja przebarwień:** Laser tulowy działa na pigmenty w skórze, skutecznie zmniejszając widoczność plam i przebarwień, w tym tych związanych z ekspozycją na słońce, starzeniem się skóry czy zmianami hormonalnymi.
- **Poprawa kolorytu skóry:** Dzięki precyzyjnej regulacji długości fali, laser tulowy działa na skórę w sposób, który poprawia jej ogólny wygląd, nadając jej bardziej jednolity, zdrowy i świeży koloryt.

Dlaczego warto?

Przed liftingiem twarzy warto przeprowadzić zabieg z użyciem lasera tulowego, ponieważ wyrównuje on koloryt skóry, niwelując wszelkie przebarwienia i zmiany pigmentacyjne. Efekt ujednoliconego kolorytu skóry sprawia, że po operacji twarz wygląda świeżo, młodziej i zdrowiej. Ponadto, wyrównanie kolorytu skóry może pomóc w uniknięciu problemów z nierównomiernym gojeniem się ran, co jest szczególnie istotne po liftingu twarzy.



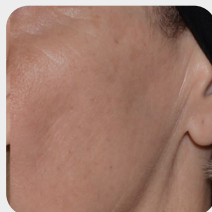
PRZED



PO



PRZED



PO

Źródło: materiały marketingowe Bogdani

lek. dent. Mateusz Łatacz
specjalista medycyny estetycznej



“

Jeśli zależy Ci na szybkiej poprawie jakości skóry, postaw na terapię łączone – połączenie zabiegów laserowych ze stymulatorami tkankowymi to prawdziwy game changer. Takie działanie kompleksowo wspiera skórę działając na jej różnych poziomach, intensywnie pobudza procesy regeneracyjne, co przekłada się na trwałe efekty liftingu twarzy.

LASER NACZYNIOWY

Laser naczyniowy, jest wykorzystywany w medycynie estetycznej do leczenia problemów związanych z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi na skórze twarzy. Urządzenie działa na naczynia krwionośne, zamykając je i przywracając skórze zdrowy wygląd.

Działanie:

- **Usuwanie naczynek:** Laser działa na rozszerzone naczynia krwionośne, skutecznie je zamykając. Dzięki temu znikają nieestetyczne "pajączki" czy widoczne naczynka, które mogą zaburzać jednolity wygląd skóry.
- **Redukcja rumienia:** Zabieg pomaga również w usunięciu zaczerwienień, które często występują na skórze twarzy w wyniku rozszerzonych naczynek. Zmniejszenie rumienia sprawia, że skóra wygląda zdrowiej i bardziej promiennie.



mgr Magda Wróbel
kosmetolog medyczny

Dlaczego warto?

Zastosowanie lasera naczyniowego przed liftingiem twarzy jest korzystne, ponieważ zmniejsza widoczność rozszerzonych naczynek, co ułatwia późniejsze gojenie i minimalizuje ryzyko wystąpienia obrzęków czy siniaków po operacji. Skóra, która nie ma problemów z nadmiernym rozszerzeniem naczyń, goi się szybciej, a także jest mniej podatna na zaczerwienienia. Dzięki temu okres rekonwalescencji jest krótszy, a efekt liftingu bardziej jednolity i naturalny.



NOWA ERA

CHIRURGII PLASTYCZNEJ
I MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ

Połączenie kliniki medycyny estetycznej **WeAesthetic Beauty Space** oraz największej w Polsce kliniki chirurgii plastycznej **Warsaw Aesthetic** to nowy rozdział w podejściu do urody, zdrowia i jakości usług beauty.

Dzięki tej synergii możemy zaproponować naszym pacjentom jeszcze więcej: prawdziwie holistyczną opiekę, która łączy najnowsze technologie HI-TECH, doświadczenie specjalistów i nowoczesne podejście do estetyki.

RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA

Radiofrekwencja mikroigłowa to nowoczesna technologia łącząca precyzyjne mikronakłucia z energią fal radiowych, która wnika głęboko w skórę właściwą. Zabieg ten prowadzi do kontrolowanego podgrzania tkanek, co skutecznie stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. To metoda intensywnie przebudowująca skórę od środka – bez naruszania jej powierzchni.

Działanie:

- **Stymulacja kolagenu:** Energia fal radiowych aktywuje fibroblasty w głębszych warstwach skóry, pobudzając je do produkcji nowych włókien kolagenowych i elastynowych. Dzięki temu poprawia się jędrność, elastyczność i gęstość skóry.
- **Ujędrnienie i zagęszczenie skóry:** Podgrzanie tkanek wpływa na skurcz już istniejących włókien kolagenowych, co natychmiastowo napina skórę, a w dłuższej perspektywie prowadzi do jej widocznej regeneracji.
- **Redukcja zmarszczek i porów:** Zabieg wygładza powierzchnię skóry, zwęża rozszerzone pory i redukuje drobne zmarszczki, poprawiając ogólną strukturę cery.



dr Magdalena Grusiecka-Stańczyk
psychiatra, lekarz medycyny estetycznej

Dlaczego warto?

Wykonanie radiofrekwencji mikroigłowej przed liftingiem chirurgicznym znacząco poprawia jakość skóry – staje się ona bardziej sprężysta, zwarta i elastyczna. Dzięki temu lepiej przylega do uniesionych tkanek po operacji, co przekłada się na bardziej naturalny, harmonijny efekt końcowy. Skóra odpowiednio przygotowana za pomocą RF szybciej się regeneruje, jest mniej podatna na obrzęki i siniaki, a sam proces gojenia przebiega łagodniej. To doskonała forma biologicznej „rozgrzewki” przed zabiegiem liftingu.



LASER PIKOSEKUNDOWY

Laser pikosekundowy to zaawansowana technologia wykorzystywana w medycynie estetycznej, która charakteryzuje się wyjątkową precyzją i skutecznością w leczeniu problemów skórnych. Działa na zasadzie bardzo krótkich impulsów świetlnych, które trwają jedynie kilka bilionowych sekundy, dzięki czemu skutecznie oddziałuje na skórę bez ryzyka jej uszkodzenia. Jest to jeden z najbardziej innowacyjnych rodzajów laserów, który znajduje zastosowanie w szerokim zakresie zabiegów estetycznych, takich jak usuwanie przebarwień, blizn czy poprawa jakości skóry.

Działanie:

- **Usuwanie przebarwień:** Laser pikosekundowy precyzyjnie rozbija cząsteczki pigmentu w skórze, które są następnie eliminowane przez organizm. Dzięki temu jest niezwykle skuteczny w leczeniu plam starczych, piegów, przebarwień posłonecznych, a także tatuaży.
- **Poprawa tekstury skóry:** Działanie lasera stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, co poprawia strukturę skóry, jej jędrność oraz elastyczność. W efekcie skóra staje się gładza i bardziej promienna.
- **Redukcja drobnych zmarszczek:** Dzięki zdolności do głębokiego oddziaływania na skórę, laser pikosekundowy pomaga również w wygładzaniu drobnych zmarszczek i linii mimicznych, co skutkuje młodszym wyglądem skóry.

Dlaczego warto?

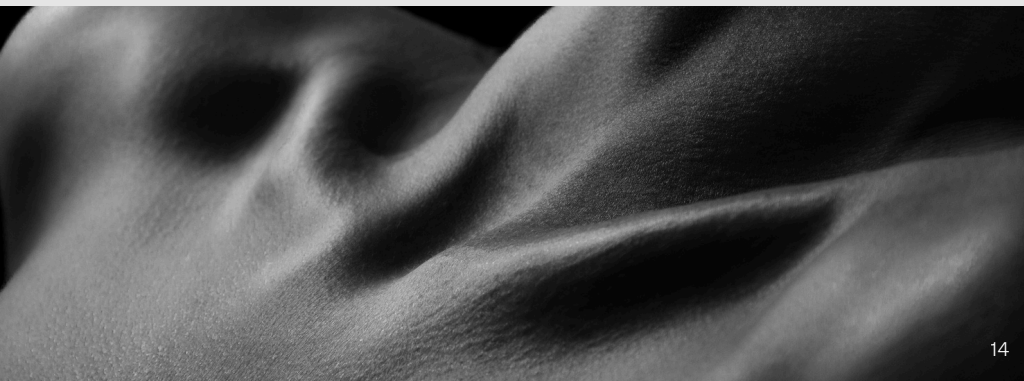
Zastosowanie lasera pikosekundowego przed liftingiem twarzy może poprawić kondycję skóry, dzięki czemu stanie się ona bardziej jednolita i zdrowa. Dzięki redukcji przebarwień, poprawie tekstury i jędrności, skóra lepiej reaguje na lifting, a rezultaty zabiegu są bardziej naturalne i długotrwałe. Dodatkowo, po zabiegu gojenie następuje szybciej, a okres rekonwalescencji jest krótszy, co przyspiesza powrót do normalnego wyglądu po operacji.

lek. Paulina Tatara
dermatolog



“

Jakość skóry ma kluczowe znaczenie dla efektu liftingu – nawet najlepiej przeprowadzony zabieg nie da pełnego rezultatu, jeśli skóra nie jest odpowiednio przygotowana. Dlatego tak ważne jest, by przed operacją zadbać o jej nawilżenie, elastyczność i ogólną kondycję.



PEELINGI MEDYCZNE

Peelingi to skuteczna i sprawdzona metoda poprawy jakości skóry, polegająca na aplikacji odpowiednio dobranych preparatów – takich jak kwas TCA, migdałowy czy glikolowy – w celu kontrolowanego złuszczenia naskórka. Zabieg ten działa na wielu poziomach: oczyszcza skórę, wygładza ją, wyrównuje koloryt i stymuluje procesy regeneracyjne. Może być wykonywany w różnych głębokościach – od powierzchniowych po głębokie – w zależności od potrzeb skóry oraz planowanego zabiegu chirurgicznego.



Działanie:

- **Usuwanie martwego naskórka:** Peelingi chemiczne eliminują zrogowaciałą warstwę naskórka, odsłaniając świeższą, bardziej promienną skórę i poprawiając jej zdolność do absorpcji substancji aktywnych.
- **Poprawa struktury i kolorytu:** Zabieg wygładza powierzchnię skóry, zwęża pory, redukuje drobne zmarszczki oraz przebarwienia. W efekcie skóra staje się jednolita, napięta i wyraźnie rozświetlona.
- **Stymulacja regeneracji:** Dzięki pobudzeniu odnowy komórkowej i syntezy kolagenu, peelingi przyczyniają się do poprawy elastyczności i gęstości skóry.



Wykonanie serii peelingów medycznych przed liftingiem twarzy pozwala znacząco poprawić kondycję skóry – oczyszczona i odświeżona cera jest lepiej przygotowana na ingerencję chirurgiczną. Złuszczenie martwego naskórka sprawia, że skóra po liftingu wygląda zdrowo i promiennie. Co więcej, pobudzenie naturalnych mechanizmów regeneracyjnych skóry może przełożyć się na szybsze i bardziej równomierne gojenie po zabiegu chirurgicznym. To idealny sposób na kompleksowe przygotowanie skóry do liftingu, który poprawi końcowy efekt estetyczny operacji.

MASAŻ KOBIDO, DRENAŻ LIMFATYCZNY I INNE TECHNIKI MANUALNE

Manualne techniki masażu twarzy, takie jak Kobido czy drenaż limfatyczny, to naturalne, nieważne metody poprawy jakości skóry, które działają na wielu poziomach – od głębokiego rozluźnienia mięśni, przez poprawę krążenia, aż po stymulację układu limfatycznego. Masaże te łączą precyzyjne, rytmiczne ruchy z intensywną pracą na strukturze mięśniowo-powięziowej twarzy.

Działanie:

- **Pobudzenie krążenia:** Techniki masażu intensyfikują mikrokążenie w obrębie skóry i tkanek głębszych, co przekłada się na lepsze dotlenienie i odżywienie komórek oraz przyspieszenie procesów regeneracyjnych.
- **Ujędrnienie i poprawa napięcia:** Regularna stymulacja mięśni twarzy poprawia ich tonus, co z kolei wpływa na napięcie skóry – staje się ona bardziej sprężysta, gładka i odporna na siły grawitacji.
- **Drenaż limfatyczny:** Pomaga usunąć nadmiar płynów i toksyn z tkanek, zmniejszając obrzęki i stany zapalne, a jednocześnie wspiera naturalne procesy oczyszczania organizmu.

Włączenie masażu manualnych do przygotowania skóry przed liftingiem chirurgicznym przynosi wiele korzyści. Rozluźnione mięśnie twarzy pozwalają chirurgowi na bardziej precyzyjne uniesienie tkanek, a lepiej ukrwiona i dotleniona skóra jest zdrowsza, szybciej się regeneruje i lepiej reaguje na zabieg. Dodatkowo, redukcja obrzęków limfatycznych i poprawa napięcia skóry sprawiają, że efekt liftingu może być bardziej naturalny, harmonijny i długotrwały.

Katarzyna Kossak
kosmetolog, pielęgniarka



“ Z mojego doświadczenia wynika, że regularne stosowanie technik manualnych, takich jak drenaż limfatyczny, znacząco poprawia kondycję skóry, co jest szczególnie istotne przed zabiegiem chirurgicznym. Skóra staje się lepiej ukrwiona, bardziej napięta i elastyczna, co nie tylko ułatwia pracę chirurga, ale także wpływa na szybszą rekonwalescencję.



DIETA PRZED OPERACJĄ

DLACZEGO ODPOWIEDNIA DIETA PRZED ZABIEGIEM MA ZNACZENIE?

Przygotowanie organizmu do operacji zaczyna się na talerzu. Właściwie dobrane składniki odżywcze wspierają układ odpornościowy, poprawiają regenerację tkanek, zwiększają wydolność metaboliczną organizmu i mogą skrócić czas rekonwalescencji. Dobrze zbilansowana dieta bogata w witaminy, minerały, białko i zdrowe tłuszcze działa jak naturalne wsparcie organizmu w walce ze stresem operacyjnym i przyspiesza powrót do zdrowia.



W okresie przygotowawczym warto zadbać o to, by dieta była różnorodna, lekkostrawna i bogata w składniki wspomagające regenerację. Kluczowe elementy to:

- **Białko** – podstawowy budulec tkanek. Wspomaga gojenie ran, wzmacnia układ odpornościowy i przyspiesza regenerację pooperacyjną. Źródła: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, tofu, soczewica, fasola.
- **Witamina C** – niezbędna do produkcji kolagenu, działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Wspiera gojenie oraz odporność. Źródła: papryka, brokuły, natka pietruszki, owoce jagodowe, kiwi, cytrusy.
- **Żelazo i kwas foliowy** – wspomagają produkcję czerwonych krwinek, co wpływa na lepsze dotlenienie tkanek. Źródła: szpinak, jarmuż, czerwone mięso, podroby, buraki, nasiona roślin strączkowych.
- **Cynk** – wpływa na regenerację skóry i układ immunologiczny. Źródła: pestki dyni, orzechy, mięso, jajka, kasza gryczana.
- **Zdrowe tłuszcze** – działają przeciwzapalnie, wspomagają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz wspierają elastyczność skóry. Źródła: awokado, oliwa z oliwek, siemię lniane, tłuste ryby morskie.
- **Woda** – odpowiednie nawodnienie jest kluczowe. Poprawia krążenie, wspiera usuwanie toksyn i ułatwia transport składników odżywczych do komórek.

Agnieszka Ślusarska-Staniszevska
dietetyk



„Odpowiednie przygotowanie żywieniowe przed zabiegiem chirurgicznym znacząco wpływa na przebieg gojenia i regeneracji tkanek. Zbilansowana dieta dostarczająca kluczowych składników, takich jak białko, witaminy i minerały, powinna stanowić istotny element kompleksowej opieki okołoperacyjnej.



CZEGO UNIKAĆ?

Na kilka dni przed zabiegiem warto wyeliminować:

- żywność wysoko przetworzoną,
- potrawy tłuste i smażone,
- nadmiar soli (może powodować obrzęki),
- alkohol (obciąża wątrobę i osłabia odporność),
- cukier prosty (może zaburzać gospodarkę glukozową i zwiększać stan zapalny).

Wskazane jest również ograniczenie kofeiny i rezygnacja z napojów gazowanych, które mogą powodować wzdęcia i utrudniać trawienie.

SUPLEMENTACJA

Suplementy nie powinny zastępować zdrowej diety, ale w niektórych przypadkach mogą stanowić skuteczne wsparcie – szczególnie jeśli występują niedobory potwierdzone badaniami lub organizm wymaga szybkiego przygotowania.

Rekomendowane suplementy przed operacją:

- **Witamina C** – zalecana dawka: 500–1000 mg dziennie, najlepiej w formie buforowanej (łagodniejsza dla żołądka). Przyspiesza gojenie i działa przeciwzapalnie.
- **Witamina D3** – zalecana dawka zależna od poziomu we krwi; w okresie jesienno-zimowym często 2000–4000 IU. Wspiera odporność i poprawia nastrój.
- **Cynk** – zalecana dawka: 15–30 mg dziennie. Ułatwia regenerację i działa przeciwbakteryjnie.
- **Kwasy omega-3** – 1000–2000 mg dziennie (EPA + DHA). Działają przeciwzapalnie i wspomagają procesy naprawcze.
- **Probiotyki** – wspierają mikroflorę jelitową, szczególnie ważną dla odporności i trawienia.

Uwaga: Zawsze skonsultuj suplementację z lekarzem lub dietetykiem – niektóre suplementy (np. witamina E, żeń-szeń, dziurawiec) mogą wpływać na krzepliwość krwi lub wchodzić w interakcje z lekami przed operacją.



LIFTING TWARZY

JAK SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ?

KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK PO MAŁOINWAZYJNYCH ZABIEGACH
POPRAWIAJĄCYCH WYGLĄD SKÓRY

Mamy nadzieję, że ten poradnik okazał się dla Ciebie pomocny i rozwiązał wiele wątpliwości związanych z przygotowaniem do operacji plastycznej twarzy.

Zebrane tu informacje, porady ekspertów i praktyczne wskazówki mają na celu nie tylko ułatwić Ci przejście przez cały proces, ale też dać poczucie spokoju i kontroli nad tym, co przed Tobą. Wierzymy, że dzięki świadomemu podejściu - od odpowiedniej pielęgnacji skóry, przez dobrze dobrane zabiegi, aż po zbilansowaną dietę - osiągniesz najlepszy możliwy efekt zabiegu i szybciej wrócisz do codziennego komfortu.

Pamiętaj, że każde ciało jest inne, a klucz do sukcesu to cierpliwość, konsekwencja i troska o siebie na każdym etapie.

Świadome podejście do procesu przed - i pooperacyjnego to inwestycja nie tylko w wygląd, ale przede wszystkim w zdrowie i dobre samopoczucie. Im lepiej zadbasz o siebie przed zabiegiem, tym szybciej i sprawniej przebiegnie regeneracja - a osiągnięty efekt będzie trwalszy i bardziej satysfakcjonujący.

Pamiętaj: piękno zaczyna się od zdrowych fundamentów.



WeAesthetic Beauty Space

☎ 22 602 06 02

✉ kontakt@weaesthetic.pl

📍 ul. Zajęcza 15, Warszawa



Warsaw Aesthetic

☎ 22 602 02 02

✉ info@warsawaesthetic.com

📍 ul. Wąflowa 7a, Warszawa