



*Dr Katarzyna
Szczepanowska*

Niebezpieczne trendy. Jak zachować umiar

Fot.

To, co chciałabym dać kobietom w moim gabinecie, to przekonanie, że **PIĘKNO JEST TAM, GDZIE JEST ZDROWIE - I TO FIZYCZNE, ALE RÓWNIEŻ TO PSYCHICZNE**, które bierze się z głębokiego poczucia, że jesteśmy wystarczająco dobre takie, jakie jesteśmy – **MÓWI DR KATARZYNA SZCZEPANOWSKA.**

Tekst: **Zofia Szkarłat**

Dzisiejszy świat (czytaj: media oraz koncerny kosmetyczne, modowe czy branża fitness) wmawia nam, kobietom, nie tylko konieczność bycia wiecznie młodym, ale i wyglądu w określony sposób. Chyba w żadnych czasach do wyglądu zewnętrznego nie przykładano tak dużej wagi, jak dzisiaj. Ba, poprzez to, jak wyglądamy, definiuje się nasze wnętrze, np. osoby z nadwagą często są określane jako „leniwe” czy „nieogarnięte”.

Tego typu przekonania są szkodliwe społecznie, gdyż wywierają na kobiety ogromną presję. Istnieją

liczne badania pokazujące wpływ, jaki ma nierealny ideał piękna i młodości lansowany w m.in. mediach społecznościowych na rozwój zaburzeń odżywiania u dzieci, młodzieży i dorosłych¹ oraz występowanie zaburzeń depresyjnych².



Dr Katarzyna Szczepanowska

Nazywam się Katarzyna Szczepanowska i pomagam zachować Twoje naturalne piękno. Jestem lekarzem. Prowadzę gabinet medyczny, a nie salon piękności. Dlatego leczę i przywracam piękno, a nie przykrywam je nieprofesjonalnymi zabiegami. Nie proponuję zabiegów, które są zbędne. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu medycznemu zawsze proponuję zindywidualizowaną terapię i umiejętnie prowadzę pacjenta przez drogę do wymarzonego piękna – zarówno poprzez intensywność, jak i częstotliwość zabiegów. I wspólnie odnosimy sukces!

Kobiety quasi-idealne

Presja, by być pięknym i młodym jest bardzo silna także dlatego, że jesteśmy nauczeni, by utożsamiać wygląd zewnętrzny z sukcesem życiowym.

„Nie wiadomo do końca, jak to się stało, że bardziej cenimy młodość i urodę niż starość i mądrość – a przecież przez wieki było **DOKŁADNIE ODWROTNIE.**

W dodatku panujące obecnie standardy urody są bardzo wyśrubowane: trzeba być chudym, ale mieć duży biust i krągłe pośladki – oczywiście bez śladu cellulitu. Trzeba mieć duże oczy, mały, dziecięcy nosek oraz wydatne wargi i kości policzkowe. Ideały piękna w mediach społecznościowych wyglądają jak klony – ciężko je od siebie odróżnić.

Nie chciałabym, aby rola lekarza medycyny estetycznej ograniczała się do tworzenia kolejnych klonów quasi-idealnych kobiet.

Takie działania są sprzeczne z medycyną i zdrowiem. Są sprzeczne z realnym postrzeganiem siebie.

Medycyna estetyczna jutra

Myślę, że przyszłość medycyny estetycznej to raczej pomoc kobietom i mężczyznom (choć presja wywierana na nich przez media czy koncerny jest nieporównywalnie słabsza) w pogodzeniu się z własnym wyglądem oraz ze starością i sprawieniu, że będzie ona komfortowa.

Widzę tu przyszłość w zabiegach odwracających proces fotostarzenia, czyli nadmiernego starzenia spowodowanego słońcem. Należą do nich zabiegi regenerujące z wykorzystaniem własnych komórek macierzystych i czynników wzrostu płytek krwi pacjenta. Mam tu na myśli podawanie odpowiednio przygotowanego osocza bogatopłytkowego w warstwę skóry właściwej i tkanki podskórnej w celu odbudowy białka, które uległo destrukcji na skutek promieniowania UVA czy niedokrwienia spowodowanego paleniem papierosów.



Fot.

Oczywiście **STARZENIA NIE DA SIĘ ZATRZYMAĆ**.
Każdy z nas ma w dodatku indywidualny, zaprogramowany genetycznie, proces naprawy uszkodzeń wywołanych trybem życia, słońcem, stresem czy smogiem.

To, co lekarz medycyny estetycznej może zrobić, to minimalizować skutki tych uszkodzeń poprzez np. dostarczanie tkankom substratów do naprawy w zabiegach mezoterapii z wykorzystaniem aminokwasów odbudowujących kolagen lub podawaniu w głębsze warstwy skóry utraconego kwasu hialuronowego, identycznego jak ten stworzony przez nasz organizm. Ważna jest też edukacja pacjentów, jak należy dbać o skórę i jak prowadzić zdrowy tryb życia.

Źródła piękna

To, co chciałabym dać kobietom w moim gabinecie, to przekonanie, że piękno jest tam, gdzie jest zdrowie – i to fizyczne, ale również to psychiczne, które bie-



Fot.

Zabiegi

rze się z głębokiego poczucia, że jesteśmy wystarczająco dobre takie, jakie jesteśmy, że nic nie musimy, a najwyżej chcemy, i że

„slogan o „najlepszej wersji siebie” jest stworzony po to, aby dążyć do nieistniejącego ideału – czytaj: **ABY WYDAWAĆ PIENIĄDZE.**


Chciałabym, aby w moim gabinecie kobiety poczuły się bezpiecznie. Nie będą namawiane na zabiegi, które nie są im potrzebne. Nie będą musiały dać się kroić i nakłuwać, by spełniać nierealistyczne oczekiwania. Chciałabym, aby z moją pomocą zobaczyły siebie takimi, jakimi są naprawdę. Aby poczuły się ładne i zdrowe – dla samych siebie.

Zabiegi, które polecam i lubię, które nie zmieniają rysów twarzy, ale jedynie leczą i naprawiają szkody wyrządzone przez czynniki środowiskowe czy niezdrowy tryb życia, to regeneracja skóry za pomocą zabiegów laserowych – na przykład zamknięcie



Fot.

Zabiegi

rozszerzonych naczyń krwionośnych laserem QuadroStar Pro Yellow, odbudowa skóry uszkodzonej słońcem i smogiem za pomocą lasera frakcyjnego CO₂, wypełnianie bruzd żelem z komórek macierzystych z krwi pacjenta, przygotowanych w zestawach CGF Harmony. 

© Wszelkie prawa zastrzeżone

1. Boepple L., Thompson J.K. A content analytic comparison of fitspiration and thin-spiration websites. *International Journal of Eating Disorders*. 2016; 49(1):98-101
2. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015; 13:38-45.

dr
SZCZEPANOWSKA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Dr Szczepanowska

ul. Dywizjonu 303 113 lokal 2U, 01-470 Warszawa
tel: + 48 503 182 264, kontakt@drszczepanowska.pl

WWW.DRSZCZEPANOWSKA.PL

FB: <https://www.facebook.com/k.szczepanowska>

IG: drszczepanowska