

mądrze i skutecznie

Czy możemy zatrzymać czas? Czy warto kupować wszystkie kosmetyczne nowinki? I czym jest *mądre* dbanie o siebie? Pytamy dr Annę Płatkowską.

rozmawia Katarzyna Dąbrowska

Czym według Ciebie jest dbanie o siebie?

To przede wszystkim spokój ducha: umiejętność znalezienia czasu na odpoczynek, spokojne myślenie i brak pośpiechu na co dzień. To też świadome słuchanie własnego ciała i potrzeb, a nie tylko skupianie się na wyglądzie. I oczywiście mądra pielęgnacja, która naprawdę służy naszej skórze.

Mądra, czyli jaka?

Dobrana do naszych potrzeb, bez ślepego podążania za modą czy nowinkami, które często wprowadzają zamęt. Podstawą dbania o skórę jest oczyszczanie i nawilżanie. A dobry kosmetyk to taki, który naprawdę odpowiada naszej cerze i jej aktualnym potrzebom, a nie ten, który jest „na topie”.

Gdybyś miała wybrać tylko trzy produkty, to które?

Peeling enzymatyczny BioChange Beta-Enzyme MBR, fluid do twarzy z filtrem SPF 50+ Collistar, a do regeneracji na noc BioChange Collagen Face Cream MBR.

Jaki grzech urodowy popełniamy najczęściej?

Przesadzamy z liczbą produktów, które mamy w szafce, i z ilością kosmetyków, które w siebie wmasowujemy w jednym czasie. Często rzucamy się bezmyślnie na nowinki i próbujemy wszystkiego naraz, zapominając, że to może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

Przykład?

Kiedy pojawiła się moda na japońską pielęgnację, wszystkie kobiety zaczęły olejować twarz. A potem okazało się, że to przyczyniło się do zaostrzeń trądziku różowatego. Śledzenie trendów jest ważne, ale trzeba podchodzić do tego z głową. Ostatnio młoda pacjentka pokazała mi zdjęcie swojej łazienki – miała tam około 30 różnych produktów! Po pierwsze kosmetyki po otwarciu mają określony czas przydatności (psują się). Po drugie należy mieć plan pielęgnacyjny dopasowany do pory roku i aktualnej sytuacji na skórze.

Najnowszy szkodliwy trend?

Naklejanie plastrów przeciwtrądzikowych na twarz bez trądziku. One zawierają kwas i powodują rany.

Czy da się zatrzymać czas?

Da się, ale nie jest to potrzebne. Nie ma niczego złego w korzystaniu z medycyny estetycznej, jednak róbmy to odpowiedzialnie. Nie popieram blokowania mimiki czy całkowitego wygładzania zmarszczek, bo skóra ma pokazywać emocje, naturalność i wyglądać adekwatnie do wieku. Ma być przede wszystkim zdrowa!

Dobrze jest dbać o siebie, korzystając z nauki i nowoczesnych technologii, ale zawsze z zaufanym specjalistą. To kluczowe dla bezpieczeństwa i efektów.

Zdarzyło Ci się odmówić zrobienia jakiegoś zabiegu?

Wielokrotnie, i chyba jestem z tego znana (śmiech). Dlatego moje pacjentki już wiedzą, że gdy się do mnie zapisują, to rezerwują po prostu określony czas, zamiast umawiać się na konkretny zabieg. Dopiero podczas spotkania ustalamy, co jest potrzebne.

Czy dbanie o urodę to inwestycja w siebie?

Tak, nasz wygląd wpływa na wiele obszarów życia: na nasze samopoczucie, komfort, to, jak odbierają nas inni ludzie. Widzę to u pacjentów i pacjentek, którzy trafiają do mnie po ciężkich przeżyciach, takich jak np. rozwód. Kiedy zaczynają o siebie dbać, wzrasta ich pewność siebie, wracają do życia, otwierają się w relacjach, również tych intymnych.

Co Ci sprawia najwięcej satysfakcji w pracy?

Wyleczanie! Moja praca to nie tylko beauty, ale też blizny, problemy powypadkowe, choroby rzadkie. Niesienie ludziom realnej pomocy nadaje pracy sens. *



Anna Płatkowska
jest założycielką kliniki
Anclara Health & Aesthetics.