

Temat: Zabiegi na twarz.

1. Przeczytaj poniższy tekst.
2. Napisz (minimum 5 zdań), który z poniższych zabiegów na twarz wydał Ci najbardziej interesujący i dlaczego.
3. Przeczytaj temat *Struktura ekosystemu* (u mnie strony 192 – 197).
4. Przepisz notatkę ze zdjęcia.

Zabiegi na twarz: 5 najpopularniejszych zabiegów medycyny estetycznej

Zabiegi na twarz to cały arsenał środków do wygładzania, ujędrniania i poprawiania jakości skóry. Jest jednak wśród nich kilka propozycji, które szczególnie dobrze radzą sobie z odmładzaniem i upiększaniem twarzy. Tych kilka najpopularniejszych zabiegów na twarz szczególnie mocno upodobali sobie klienci gabinetów. Dowiedz się, dlaczego są tak skuteczne.

Zabiegi na twarz poprawiają jędrność i kondycję skóry, pozwalają modelować kontur twarzy i redukują przebarwienia. Większość nie wymaga wcześniejszego przygotowania skóry ani stosowania znieczulenia. Bywa jednak, że po wykonaniu zabiegu pojawia się obrzęk, zasinienie lub zaczerwienienie.

Efekty wykonanych zabiegów nie są permanentne - działanie wstrzykiwanych substancji ustępuje, a nici liftingujące ulegają wchłonięciu. Wiele zabiegów trzeba również wykonać w seriach, co znacznie zwiększa ich koszt. Mimo wszystko, coraz więcej osób decyduje się wykonać zabiegi estetyczne, by czuć się lepiej we własnej skórze.

1. Zabiegi na twarz: botoks

Botoks to toksyna botulinowa, która blokuje połączenia nerwowo-mięśniowe i powoduje rozluźnienie mięśni. Efektem uniemożliwienia kurczenia się mięśni jest wygładzenie zmarszczek mimicznych.

Cena zabiegu: podanie botoxu w jedno miejsce twarzy - 500 zł; w dwa - 800 zł; w trzy - 1000 zł.

Botoks jest stosowany do redukcji zmarszczek górnej części twarzy: poprzecznych na czole, kurzych łapek i łwich zmarszczek pojawiających się między brwiami. Zabieg polega na wstrzyknięciu niewielkiej ilości toksyny botulinowej w wybrane miejsce twarzy. Przeprowadzany jest bez znieczulenia. Jego efekt utrzymuje się ok. 4 miesięcy. Niekiedy w miejscu wstrzyknięcia botoksu pojawia się niewielki siniak.

2. Zabiegi na twarz: mezoterapia

Mezoterapia polega na wykonaniu serii nakłuć, w wyniku których preparat z odpowiednią substancją (wykorzystuje się m. in. kwas hialuronowy, witaminy: A, C, E czy wyciągi roślinne, np. z alg morskich, wąkrotki azjatyckiej, zielonej herbaty lub związki z grupy glikozaminoglikanów) jest dostarczany bezpośrednio do skóry właściwej. W ten sposób pobudzane są mechanizmy regeneracji skóry.

Cena zabiegu: 1 zabieg - 250-300 zł.

Zabieg przeprowadzany jest bez znieczulenia, nie ma ryzyka reakcji immunologicznej, a dla osiągnięcia rezultatów wystarczy jedna sesja. Zabieg rekomendowany jest osobom, które mają suchą, odwodnioną i zwiotczałą skórę lub drobne **zmarszczki**. Po wampirzym liftingu skóra jest odświeżona i ujędrniona, a zmarszczki wygładzone.

3. Zabiegi na twarz: kwas hialuronowy

Kwas hialuronowy jest substancją, która naturalnie występuje w skórze i odpowiada za jej jędrność i sprężystość. Z wiekiem jego zawartość ulega zmniejszeniu, a skóra wiotczeje. Wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego, precyzyjnie umieszczane w skórze poprzez wstrzyknięcie, mogą uzupełnić ubytki i przywrócić jędrność.

Cena zabiegu: wypełnianie bruzd nosowo-wargowych - 800 do 1000 zł; powiększanie ust - 800 do 1300 zł; modelowanie policzków - 1800 do 2000 zł.

Kwas hialuronowy może być stosowany do podniesienia opadających kącików ust, powiększenia ust i wyrównania ich kształtu, poprawienia owalu twarzy, spłaszczenia bruzd i zmarszczek na twarzy, szyi i dekolcie. Przystąpienie do zabiegu nie wymaga wcześniejszych przygotowań. Podawane jest miejscowe znieczulenie, a kwas hialuronowy jest wprowadzany w skórę poprzez jej ostrzykiwanie.

Efekty widoczne są od razu i utrzymują się przez wiele miesięcy. Zalecane jest nieprzyjmowanie wcześniej aspiryny, która może doprowadzić do powstania siniaków.

4. Zabiegi na twarz: Cosmelan

Zabieg Cosmelan jest przeznaczony dla osób z przebarwieniami słonecznymi i hormonalnymi. Pomaga również likwidować zmarszczki, rozszerzone pory, wyrównać koloryt cery i regulować wydzielanie sebum. Zabieg składa się z dwóch etapów, podczas których na twarz nakładana jest mieszanka substancji depigmentacyjnych. W gabinecie medycyny kosmetycznej nakładana jest na twarz pacjenta maska, którą ten zmywa po powrocie do domu.

Cena zabiegu: cena maski - 900 zł; cena pełnej kuracji - 1500 do 2000 zł.

Przez kolejnych kilka miesięcy terapia kontynuowana jest za pomocą kremu, który, aplikowany codziennie, podtrzymuje działanie maski. W trakcie terapii konieczne są konsultacje u lekarza medycyny estetycznej. Po zmyciu maski skóra będzie zaróżowiona, następnie zacznie się intensywnie złuszczać. Pierwsze rezultaty tego zabiegu na twarz widoczne są już po tygodniu, jednak pełen efekt zostaje osiągnięty po około miesiącu trwania terapii.

5. Zabiegi na twarz: nici liftingujące

Nici liftingujące wykonane z kwasu glikolowego i polimlekowego są alternatywą dla tradycyjnego liftingu, który polega na nacinaniu i napinaniu skóry. Włókna nici wchłaniane są przez okres do 18 miesięcy. Są wprowadzane pod skórę przy miejscowym znieczuleniu.

Cena zabiegu: od 1000 do 5800 zł w zależności od poprawianego obszaru oraz ilości, rodzaju wykorzystanych nici.

Modelują i napinają skórę za pomocą mikro stożków, które następnie obrastają tkanką. Za pomocą nici można modelować owal twarzy, kształt łuków brwiowych oraz podnosić skórę policzków i czoła.

Ewa Kamińska

<https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/zabiegi-kosmetyczne/zabiegi-na-twarz-5-najpopularniejszych-zabiegow-medycyny-estetycznej-aa-UUGg-J5pB-81tp.html>

STRUKTURA EKOSYSTEMU

biocenozy (populacje organizmów) + biotop (elementy nieorganiczne) = ekosystem

1. Rodzaje ekosystemów - podział ze względu na:

- a) wprawy człowieka na powstanie i późniejsze funkcjonowanie ekosystemu:
- naturalny → powst. bez udziału człowieka, może być przez niego zmieniany, np. lasy z wyniku chęć
 - polimiktaralne → powst. w wyniku przekształcenia naturalnego wskutek działalności człowieka, podlegają jego uprządkowaniu, np. trawniki po wyusunięciu lasu igli, które są koszone
 - Sztuczne → powst. w wyniku działalności człowieka i ulegają przez niego zmienianiu, np. pola uprawne

b) dostęp do światła:

- autotroficzne - mają dostęp do energii świetlnej, materia organiczna wytwarzana przez autotrofy - samo - wystarczalność i niezależność, np. las, torfowisko, łąka itp. jezioro, itp.
- heterotroficzne - brak dostępu do en. świetlnej, nie są samowystarczalne - opierają się na materii organicznej niesionej z zewnątrz, z celulozou i związków występujących tam zmierz, np. jaskinia

(pokarmowa)

2. Struktura troficzna ekosystemu:

- a) producenty - organizmy samoczynne / autotroficzne / wytwarzają zw. organiczne z prostych zw. nieorganicznych; rośliny, wici protistów, bakterie foto- i chemosyntetyzujące
- b) konsumenci - org. uduchowione (heterotroficzne) - korzystają z gotowych zw. organicznych, utworzonych przez producentów; wszystkie zwierzęta, grzyby, wielkość bakterii, ciśnie protistów
- c) destruktorzy - grupa konsumentów odchwycająca i wydalająca produkty (detritus) → rozkładają to materię; bakterie, grzyby, zwierzęta żyjące w glebie, ściśnięte, na dnie zbiorników wodnych

3. Struktura przestrzenna ekosystemu - sposób rozmieszczenia organizmów w ekosystemie:

wiele ekosystemów ma strukturę warstwową - najwyżaj producentów u góry, destruktorzy - u dolnej części, gdzie opada martwa materia organiczna

rozmiar ciała konsumentów zależy od wymiarów pokarmowych ↓ gdzie dużo światła

4. Przemiany ekosystemu - sukcesja ekologiczna:

- a) s. pierwotna - na terenach dotychczas nie zajętych przez rośliny, np. nowo powstała wydmy
- b) s. wtórna - na obszarze zajętych wcześniej przez biocenozę, w wyniku przekształceń rośliny zmniejszone np. zarastanie jezior

Klimaks - końcowe stadium sukcesji:

Eutrofizacja jezior - zwiększenie ryzności jezior (dużo zw. ciekawych → dużo organicznych → obumierają fitoplankton opada na dno → destruktorzy go rozkładają → wydają dużo tlenu → warunki beztlenowe → dużo substancji toksycznych → obumieranie wielu organizmów → opadające na dno tworzą osady dennego

5. Rola biocenozy w kształtowaniu biotopu:

- a) procesy glebotwórcze - procesy przygotowania, naturalne procesy glebotwórcze (humifikacja, mineralizacja), procesy przemierzania w glebie związków mineralnych i organicznych
- warstwy gleby → np. podzwierzęca, poziom próchniczny, poziom wymywania, szkieletowa skały macierzystej, skała macierzysta
- b) wprawy biocenozy na mikroklimat (klimat lokalny)