

MEDYCYNA ESTETYCZNA *revue*

NUMER 1 | WRZESIEŃ 2024

**KOSMETOLOGIA
W SYMBIOZIE
Z MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ:
NOWA ERA PIĘKNA I ZDROWIA**

Karolina Chrobot



MRÓZ.CREATIVE
graphic designer

TWOJA MARKA
ZASŁUGUJE NA
WYJĄTKOWY
DESIGN!



GRAFIKI NA SOCIAL MEDIA | CERTYFIKATY | WIZYTÓWKI | SKRYPTY SZKOLENIOWE | LOGO
I IDENTYFIKACJA WIZUALNA | MATERIAŁY PROMOCYJNE | OPAKOWANIA
I ETYKIETY | PREZENTACJE MULTIMEDIALNE | INFOGRAFIKI | STRONY WWW

MEDYCYN ESTETYCZNA

teraz

w numerze ① | 2024

- 04| Kosmetologia w symbiozie z medycyną estetyczną: nowa era piękna i zdrowia.
Karolina Chrobot
- 08| Męska wolumetria twarzy kwasem hialuronowym – nowy trend w męskiej pielęgnacji.
Ewelina Rybarczyk
- 12| Mezoterapia igłowa – niedoceniona perełka medycyny estetycznej!
Milena Tomczak
- 15| Piękne usta spod igły: nowoczesne metody powiększania.
Aleksandra Nawalny
- 22| Pinezkowanie - Nowy wymiar piękna i zdrowia.
Julia Radziejewska & Oliwia Działkiewicz
- 30| Macierzyństwo i praca w branży beauty: Sztuka balansowania między pasją a rodziną.
Joanna Mróz
- 33| Stymulatory.
Agnieszka Chodorek
- 34| Jęczmień i chlorella w służbie zabiegom medycyny estetycznej.
Elżbieta Lubera
- 37| Profilaktyka stymulatorów tkankowych – zastosowanie i ocena w procesie starzenia się skóry.
Aleksandra Kowalczyk
- 40| Lecząc ciało możemy wyleczyć psychikę. Zabiegi estetyczne w terapii blizn.
Joanna Lilia Kaleńczuk
- 43| Czy wiesz, że poziom kwasu hialuronowego spada wraz z wiekiem?
Michał Izdebski
- 44| Co to jest kolagen i jak działa na naszą skórę?
Michał Izdebski
- 46| Nowy wymiar modelowania ust: Rewolucja w medycynie estetycznej.
Katarzyna Król - Ozimek
- 52| Procedury łączone w terapii anti-aging.
Marika Zalewska
- 54| Makijaż do sesji wizerunkowej.
Karolina Żukowska
- 56| Lipoliza iniekcyjna, jako nowoczesna metoda modelowania sylwetki.
Agnieszka Fedoruk
- 60| Odpowiedzialność cywilna i karna w medycynie estetycznej: Co warto wiedzieć?
Anna Kobylińska
- 68| Wywiad z Sarą Tchorzewską...
- 72| Sekret nieskazitelnej skóry: Wodorowe oczyszczanie twarzy - hit w świecie beauty.
Gabriela Czocher
- 74| Jak radzić sobie z niską samooceną i brakiem pewności siebie?
Julia Deja
- ARTYKUŁY EKSPERCKIE
- 18| Toksyna botulinowa w medycynie estetycznej.
dr Michał Okuniewski
- 24| Bezpieczeństwo w świecie medycyny estetycznej.
dr.n.med. Marta Bogusz
- 49| Łysienie androgenowe – główny rodzaj łysienia hormonozależnego u mężczyzn i kobiet.
Jolanta Pelszyńska
- 64| Czy warto inwestować wyłącznie w social media?
Karolina Orzechowska

Słowo od Redaktora

Drodzy Czytelnicy,

Z ogromną radością witamy Was na łamach pierwszego wydania naszego czasopisma „Medycyna Estetyczna Teraz”. To dla nas szczególny moment, który otwiera nowy rozdział w świecie medycyny estetycznej. Naszym celem jest dostarczanie Wam najbardziej aktualnych informacji, inspirujących historii oraz profesjonalnych porad, które pomogą rozwijać Waszą pasję i wiedzę w tej dynamicznie rozwijającej się branży.

Czas wakacji powoli odchodzi w przeszłość, ustępując miejsca złotej jesieni. To okres, w którym wielu z nas wraca do codziennych obowiązków i rutyny, ale także moment, kiedy zaczynamy zwracać większą uwagę na siebie i swoje potrzeby. Chłodniejsze dni to idealny czas na zadbanie o wygląd, poprawę samopoczucia oraz inwestycję w swój wizerunek. Jesień to także sezon, w którym popyt na zabiegi medycyny estetycznej znacząco wzrasta. Skóra, po intensywnym kontakcie ze słońcem, wymaga regeneracji i nawilżenia, a coraz dłuższe wieczory zachęcają do poświęcenia chwili na zadbanie o siebie.

W najbliższych wydaniach będziemy przybliżać Wam nowinki technologiczne, trendy oraz zabiegi, które mogą stać się prawdziwymi *game changerami* w Waszej praktyce zawodowej. Chcemy być dla Was nie tylko źródłem wiedzy, ale także inspiracją do dalszego rozwoju i doskonalenia umiejętności.

Medycyna estetyczna to nie tylko zabiegi – to również sztuka łączenia piękna z nauką, indywidualne podejście do pacjenta oraz ciągłe dążenie do doskonałości. Wierzmy, że wspólnie z Wami będziemy kreować nową jakość na rynku medycyny estetycznej, promując etyczne standardy, innowacje oraz bezpieczne podejście do każdej procedury.

Zapraszamy do regularnej lektury, śledzenia naszych publikacji oraz dzielenia się z nami swoimi przemyśleniami i doświadczeniami. Wspólnie możemy stworzyć społeczność, która będzie napędzać rozwój tej fascynującej dziedziny.

Życzymy Wam owocnej jesieni, pełnej nowych wyzwań i satysfakcji zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.



Aleksandra Kowalczyk
Redaktor Naczelna
„Medycyna Estetyczna Teraz”

Eksperci:

dr Michał Okuniewski
dr n.med. Marta Bogusz
Karolina Orzechowska
Katarzyna Król - Ozimek
Jolanta Pełczyńska

Skład redakcji:

Redaktor naczelna: Aleksandra Kowalczyk
Redaktor techniczny: Joanna Mróz
Sekretarz redakcji: Joanna Mróz
Projekt i skład: Joanna Mróz

Wydawca:

www.medycynaestetycznateraz.pl
tel.: 600 315 003
Wydawca i redakcja nie ponoszą
odpowiedzialności za treść reklam
i artykułów sponsorowanych.

Adres redakcji:

00-554 Warszawa,
ul. Marszałkowska 34/50 lok. 17
www.medycynaestetycznateraz.pl
e-mail: medycynateraz@gmail.com
tel.: 600 315 003

Nakład 1000 sztuk



Kosmetologia w symbiozie z medycyną estetyczną: nowa era piękna i zdrowia

W świecie nowoczesnej kosmetologii i medycyny estetycznej piękno nabiera nowego, holistycznego wymiaru. Specjaliści łączą siły, aby oferować pacjentom kompleksowe, spersonalizowane terapie. Rezultatem są długotrwałe efekty, które poprawiają zarówno urodę, jak i samopoczucie, pokazując, że prawdziwe piękno zaczyna się od wewnątrz.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO PIĘKNA

Kosmetologia i medycyna estetyczna przeszły długą drogę od czasów pojedynczych działań. Dziś podejście do pacjenta jest bardziej holistyczne, dostosowane do indywidualnych potrzeb. Skórę traktujemy jak lustro, które pokazuje stan zdrowia całego organizmu oraz kondycję psychiczną. Analiza go-

spodarki hormonalnej, styl odżywiania i kondycja jelit to jedne z kluczowych elementów, które bierzemy pod uwagę. Równie istotny jest dobrostan emocjonalny pacjenta. Skóra mocno reaguje na stres czy złą jakość snu. Dlatego tak ważne jest, by nie ograniczać się jedynie do tego, co widzimy, ale szukać głębiej – proponować różne rozwiązania, dzięki czemu możemy zaproponować lepszy plan terapii, który przyniesie efekt oraz lepsze samopoczucie.

ZAAWANSOWANA DIAGNOSTYKA SKÓRY

Gdy mamy już przeanalizowaną kondycję zdrowia pacjenta, czas na diagnostykę skóry. Najnowsza technologia umożliwia nam jej dokładną analizę w różnych warunkach oświetleniowych. Specjalistyczne urządzenie pozwala na ocenę struktury skóry, jej poziomu nawilżenia, elastyczności, ubytków tkankowych oraz wielu innych parametrów, co pozwala precyzyjnie dostosować plan terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta. Technologia jest naszym wielkim sprzymierzeńcem. Nie działamy na oślep, opieramy się na twardych danych. Dzięki temu możemy zaproponować zabiegi skrojone na miarę, które przynoszą długotrwałe efekty.

KOSMETOLOGIA PRZENIKA SIĘ Z MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Współczesna kosmetologia coraz częściej korzysta z zaawansowanych rozwiązań medycznych. Współpraca kosmetologa i lekarza medycyny estetycznej pozwala na lepsze zrozumienie potrzeb pacjenta, dogłębną diagnostykę i stworzenie

- TEMAT Z OKŁADKI -

spersonalizowanych programów terapii, które łączą zabiegi z obu dziedzin. Korzystamy przy tym z wielu nowoczesnych rozwiązań, takich jak lasery, mikronakłuwanie, podczerwień czy stymulatory tkankowe, które umożliwiają nam skuteczne zwalczanie wielu problemów skóry.

STYMULACJA SKÓRY W CENTRUM UWAGI

Stymulacja skóry stała się jednym z kluczowych obszarów działania, zarówno w kosmetologii, jak i w medycynie estetycznej. To działanie, które nastawione jest na długotrwałe efekty. Nie chodzi jedynie o natychmiastowe rezultaty, ale przede wszystkim o poprawę kondycji skóry w dłuższym okresie czasu. Techniki stymulacyjne mają na celu pobudzenie naturalnych procesów odbudowujących i regeneracyjnych skóry. Dzięki temu dochodzi do zwiększenia produkcji kolagenu i elastyny, co przyczynia się do poprawy jej zagęszczenia, jędrności i redukcji zmarszczek, a także przywrócenie trójkąta młodości. Długotrwałe efekty stymulacji są szczególnie cenione przez pacjentów, ponieważ zapewniają naturalny wygląd. Nie ma tu mowy o „przerysowanym” efekcie. Warto również zaznaczyć, że regularna stymulacja skóry zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry, poprawiając jej ogólny stan.

TECHNIKI STYMULACJI SKÓRY

Dostępnych jest wiele zaawansowanych rozwiązań.

- Termolifting skóry, którego działanie oparte jest na promieniowaniu podczerwonym (IR). Powoduje stopniowe rozgrzanie głębokich warstw

skóry do 65 stopni Celsjusza, przy jednoczesnym chłodzeniu wierzchnich warstw. Dzięki temu zabieg jest bezbolesny, za to mocno stymuluje fibroblasty do produkcji nowych włókien kolagenowych i elastynowych, zwiększa syntezę kwasu hialuronowego. Pierwsze efekty to napięcie skóry, a w czasie dochodzi do jej przebudowy.

- Mikronakłuwanie skóry połączone z jednoczesnym dostarczeniem składników aktywnych. Zabieg polega na precyzyjnym wprowadzeniu mikroigieł w głąb skóry (1920 nakłuć na sekundę), co wywołuje kontrolowane mikrourazy. Dzięki frakcyjnemu mikronakłuwowaniu, skóra zaczyna intensywnie produkować kolagen i elastynę, co prowadzi do jej ujędrnienia, zagęszczenia, wygładzenia oraz redukcji zmarszczek i blizn. Poprzez zastosowanie specjalnie dobranych składników czynnych dochodzi do wzmocnienia
- Lasery działają poprzez emitowanie precyzyjnych wiązek światła. W efekcie dochodzi do przebudowy skóry. Ponadto lasery stosuje się w leczeniu różnych problemów skórnych, takich jak przebarwienia, blizny potrądzikowe czy rozszerzone naczynka.
- Stymulatory tkankowe nowej generacji. Współczesna kosmetologia i medycyna estetyczna korzystają z najnowszych osiągnięć, czyli stymulatorów tkankowych. Poprzez działanie



- TEMAT Z OKŁADKI -

w skórze na receptor CD44, odbudowują skórę poprzez stymulację nowych komórek kolagenu i elastyny.

Od niedawna stosuje się innowacyjny preparat, kompleksy hybrydowe kwasu hialuronowego, w których krótkie i długie łańcuchy są połączone wiązaniami wodorowymi, co eliminuje konieczność stosowania chemicznego środka sieciującego. Ta przełomowa technologia pozwala uzyskać wysokie stężenie kwasu hialuronowego oraz zwiększa odporność na hialuronidazę, ponieważ enzym potrzebuje więcej czasu na rozpoznanie i zniszczenie konformacji tych nowych kompleksów. Co to oznacza? Długotrwałe efekty w postaci odmłodzenia, zagęszczenia skóry oraz naturalnego wymodelowania rysów twarzy.

Kolejnym, rekomendowanym zabiegiem jest podanie kolagenu, naturalnie produkowanego przez organizm budulca. Niestety zasoby kolagenu z wiekiem zmniejszają się, dlatego warto w terapii skóry włączyć podanie jego jako wszechstronne wsparcie jej.

Przy tym należy zaznaczyć fakt, że oprócz przebudowy skóry, terapia kolagenowa pomaga w naprawie uszkodzeń spowodowanych promieniami słonecznymi, a także zmniejsza lokalnie nagromadzoną tkankę tłuszczową, dzięki czemu zmniejsza się widoczność „chomików” oraz podwójny podbródek.

Dodatkowo, przywraca prawidłowe napięcie mięśniowe w spoczynku, co przekłada się na bardziej młodzieńczy wygląd skóry. Działa szczególnie efektywnie na mięśnie na czole, wokół oczu, nadając twarzy wypoczęty i odmłodzony wygląd.

Doskonałym uzupełnieniem wszystkich terapii odmładzających są estetyczne terapie manualne. Połączenie odprężającego rytuału z naturalnym efektem liftingu. Ponadto, zabiegi manualne rozluźniają nadmiernie napięte mięśnie oraz stymulują krążenie krwi i limfy, co zwiększa dotlenienie tkanek oraz przyspiesza usuwanie toksyn. Poza korzyściami fizycznymi, terapie manualne mają także działanie relaksujące, co może pośrednio wpłynąć na stan skóry. Redukcja stresu zmniejsza wydzielanie kortyzolu, który jest jednym z hormonów przyczyniających się do problemów skórnych, takich jak trądzik czy przedwczesne starzenie się skóry.

PRZYSZŁOŚĆ KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Kosmetologia i medycyna estetyczna wciąż się rozwijają, wprowadzając coraz to nowsze technologie i produkty, które odpowiadają na rosnące potrzeby pacjentów. Przyszłość tych dziedzin wygląda obiecująco. Jednak to nie tylko postęp technologiczny będzie kluczowy. Współpraca między specjalistami różnych dziedzin stanie się fundamentem holistycznego podejścia do pacjenta. To podejście nie tylko daje lepsze i trwalsze efekty. Otwiera ono drzwi do nowej ery, gdzie piękno nie jest już powierzchowną sprawą, lecz integralną częścią zdrowego, zrównoważonego stylu życia.

www.czasukropla.pl



Karolina Chrobot

Magister kosmetolog z kilkunastoletnim doświadczeniem. Właścicielka dwóch dynamicznie rozwijających się klinik, które oferują kompleksowe i spersonalizowane podejście do każdego pacjenta, łącząc najnowsze osiągnięcia kosmetologii, medycyny estetycznej oraz szeregu innych specjalizacji. Certyfikowany szkoleniowiec z zakresu kosmetologii estetycznej, zaawansowanych technologicznie laserów, urządzeń hi-tech oraz innowacyjnych terapii łączonych. Posiada również bogate doświadczenie w zakresie budowania marki osobistej i biznesowej, co czyni ją nie tylko ekspertem w swojej dziedzinie, ale i mentorem dla innych profesjonalistów.

Nieustannie pogłębia swoją wiedzę i umiejętności, regularnie uczestnicząc w prestiżowych szkoleniach, konferencjach oraz sympozjach naukowych. Jest uznanym ekspertem w dziedzinie terapii holistycznych twarzy i ciała oraz w zaawansowanych technologiach laserowych i hi-tech. Jej pasją są terapie anti-aging, które pozwalają jej na oferowanie swoim pacjentom wyjątkowych, dopasowanych do ich potrzeb rozwiązań. Autorka publikacji w czołowych magazynach branżowych, a także ceniona prelegentka na wydarzeniach branżowych, gdzie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, inspirując innych do podążania ścieżką doskonałości w kosmetologii i medycynie estetycznej.

EWELINA RYBARCZYK

SZKOLENIA I ZABIEGI

Poznań ul. Hetmańska 22,
tel 508 088 659

ewelina_zabiegowiec



POWIKŁANIA PO ZABIEGACH ESTETYCZNYCH

PROTOKOŁY NAPRAWCZE



www.mlodosc.com

KOD ZNIŻKOWY
mlodosc2024

NINIEJSZA PUBLIKACJA JEST WYNIKIEM
ANALIZY PUBLIKACJI NAUKOWYCH ORAZ PRACY
PRZEGŁĄDOWEJ, MAJĄCEJ NA CELU
ZGROMADZENIE WIEDZY NA TEMAT SKUTECZNYCH
PROTOKOŁÓW TERAPEUTYCZNYCH
Książka zawiera 20 szczegółowych protokołów naprawczych
na okoliczność zdarzeń niepożądanych.



- Obrzęki wczesne i późne
- Grudki i nierówności po hydroksyapatycie wapnia (CaHA) i polikaprolaktonie (PCL)
- Okluzja naczyńowa po hydroksyapatycie wapnia (CaHA)
- Grudki i nierówności po wypełniaczu żelowym kwasu hialuronowego (HA)
- Grudki i nierówności po kwasie polimlekowym i poli D mlekowym (PLLA i PLLA)
- Grudki i nierówności po mezokoktajlach
- Biotłum/Cellulitis/Ropień
- Odmrożenia
- Poparzenia
- Siniaki/Hemosyderoza
- Hipopigmentacje i Hiperpigmentacje
- Zespół piekącego języka/jamy ustnej
- Zapalenie czerwieni wargowej
- Wstrząs anafilaktyczny
- Obrzęk Quinckiego /obrzęk naczyńioruchowy
- Reakcja alergiczna
- Martwica tkankowa i okluzja naczyńowa
- Niewłaściwa implantacja nici gładkich i haczykowych
- Uszkodzenie nerwu
- Możliwe zdarzenia niepożądane po toksynie botulinowej

Marta Bogusz

dr n. med. Marta Bogusz
ul. Libelta 27-lok A18, 61-707 Poznań
tel. + 48 602 673 598

www.mlodosc.com

Męska wolumetria twarzy kwasem hialuronowym – nowy trend w męskiej pielęgnacji

W ostatnich latach obserwujemy rosnącą popularność zabiegów estetycznych wśród mężczyzn. Jednym z najnowszych trendów jest wolumetria twarzy, która wykorzystuje kwas hialuronowy do przywracania objętości i konturów. W artykule przyjrzymy się, dlaczego coraz więcej mężczyzn decyduje się na ten zabieg oraz jakie korzyści może przynieść.

CZYM JEST WOLUMETRIA TWARZY?

Wolumetria twarzy to technika, która polega na iniekcji kwasu hialuronowego w strategiczne miejsca na twarzy. Dzięki temu można osiągnąć naturalny efekt liftingu, poprawić kontur żuchwy czy wyrównać zmarszczki.

KWAS HIALURONOWY – CO TO ZA SUBSTANCJA?

Kwas hialuronowy to substancja, która od lat cieszy się ogromnym uznaniem w świecie medycyny estetycznej. Wykorzystywany w licznych zabiegach, stanowi kluczowy element w walce z oznakami starzenia się skóry. **Ale co tak naprawdę kryje się za tą nazwą i jak działa kwas hialuronowy podany iniekcyjnie?** Kwas hialuronowy jest naturalnym polisacharydem, który występuje w organizmach żywych, zwłaszcza w skórze, stawach i tkankach łącznych. Jego główną funkcją jest wiązanie wody, co sprawia, że skóra jest nawilżona, jędrna i elasty-

czna. Niestety, z wiekiem poziom kwasu hialuronowego w organizmie maleje, co prowadzi do utraty objętości, elastyczności oraz pojawiania się zmarszczek.

JAK DZIAŁA KWAS HIALURONOWY PODANY INIEKCYJNIE?

1. Wypełnianie zmarszczek: Kwas hialuronowy wstrzykiwany jest w obszary, gdzie skóra straciła elastyczność i pojawiły się zmarszczki. Działa jak wypełniacz, wygładzając bruzdy i nadając skórze młodszy wygląd.

2. Modelowanie konturów twarzy: Zabiegi te pozwalają także na formowanie konturów twarzy, takich jak uwydatnianie policzków czy powiększanie ust. Dzięki temu możliwe jest uzyskanie bardziej harmonijnych proporcji twarzy.

3. Nawilżenie skóry: Kwas hialuronowy nie tylko wypełnia, ale również nawilża, co sprawia, że skóra staje się bardziej promienna i zdrowa.

4. Bezpieczeństwo i efekty zabiegów: Jedną z kluczowych zalet kwasu hialuronowego jest jego biokompatybilność. Oznacza to, że jest dobrze tolerowany przez organizm, a ryzyko reakcji alergicznych jest minimalne. Efekty zabiegów są widoczne niemal natychmiast i utrzymują się zwykle od kilku miesięcy do roku, w zależności od rodzaju zastosowanego preparatu i indywidualnych cech pacjenta. Zabiegi z użyciem kwasu hialuro-

nowego są stosunkowo mało inwazyjne, a czas rekonwalescencji jest krótki. Dzięki swoim właściwościom nawilżającym i wypełniającym, kwas hialuronowy pozwala na skuteczne poprawienie wyglądu skóry oraz modelowanie konturów twarzy.

TECHNIKI PODAWANIA KWASU HIALURONOWEGO U MĘŻCZYZNY

Warto nadmienić, iż męską twarzą zajmujemy się zupełnie inaczej niż damską. Mężczyźni mają grubsza skórę i zupełnie inne potrzeby niż kobiety. U panów w procesie odmłodzenia i poprawy konturów twarzy, skupiamy się przede wszystkim, aby uzyskać kwadrat w przeciwieństwie do kobiet, u których jest to odwrócony trójkąt.

1. Wypełnienie policzków: Technika ta polega na wstrzykiwaniu kwasu hialuronowego w okolicy kości jarzmowej, co pozwala na uwydatnienie policzków i nadanie twarzy bardziej męskiego i zdefiniowanego wyglądu.

2. Modelowanie żuchwy: Wstrzykiwanie kwasu hialuronowego w dolną część twarzy, wzdłuż linii żuchwy, pozwala na uzyskanie bardziej wyrazistych konturów, co nadaje twarzy mocniejszy i bardziej zdecydowany wygląd.



3. Wypełnienie skroni: Ta technika ma na celu poprawę objętości w okolicy skroni, co może zrównoważyć proporcje twarzy i nadać jej bardziej harmonijny wygląd.

4. Powiększenie ust: Choć często kojarzone z kobietami, powiększanie ust kwasem hialuronowym staje się również popularne wśród mężczyzn, którzy pragną uzyskać pełniejsze usta.

5. Korekcja bruzd nosowargowych: Wstrzykiwanie kwasu hialuronowego w te bruzdy pozwala na ich wygładzenie, co może znacząco poprawić wygląd dolnej części twarzy.

6. Nawilżenie i poprawa struktury skóry: Techniki takie jak mezoterapia z użyciem kwasu hialuronowego mogą być stosowane w celu nawilżenia i poprawy elastyczności skóry, co jest szczególnie ważne w przypadku mężczyzn, którzy często mają grubszą skórę.

DLACZEGO MĘŻCZYŹNI SIĘGAJĄ PO WOLUMETRIĘ?

Zabiegi estetyczne przestają być zarezerwowane tylko dla kobiet. Mężczyźni coraz częściej dbają o swój wygląd, chcą wyglądać młodziej i pewniej. Wolumetria twarzy pozwala na subtelne poprawki, które nie zmieniają rysów twarzy, a jedynie je podkreślają.

Wolumetria poprawia jakość życia nie tylko osobistego, może pomóc nawet w szukaniu pracy. Osoby, które wyglądają dobrze mogą być postrzegane jako bardziej kompetentne i profesjonalne.

JAK PRZEBIEGA ZABIEG?

Zabieg jest stosunkowo krótki i za-

zwyczaj trwa od 30 do 60 minut. Po konsultacji z zabiegowcem, który oceni potrzeby pacjenta, następuje aplikacja kwasu hialuronowego. Efekty są widoczne od razu, a rekonwalescencja jest minimalna.

BEZPIECZEŃSTWO I PRZECIWSKAZANIA.

Jak każdy zabieg, wolumetria niesie ze sobą pewne ryzyko. Ważne jest, aby korzystać z usług doświadczonych specjalistów oraz przeprowadzić szczegółowy wywiad medyczny. Zabieg z użyciem kwasu hialuronowego jest w pewnym sensie odwracalny. Kwas hialuronowy, będący substancją naturalnie występującą w organizmie, z czasem ulega biodegradacji, co oznacza, że efekty zabiegu z czasem zanikają, zazwyczaj w ciągu kilku miesięcy do roku, w zależności od rodzaju zastosowanego preparatu oraz indywidualnych cech pacjenta. Jednak jeśli pacjent chciałby przyspieszyć proces rozpuszczenia kwasu hialuronowego, istnieje możliwość zastosowania specjalnego enzymu – **hialuronidazy**.

Hialuronidaza to enzym, który rozkłada kwas hialuronowy, co pozwala na szybsze usunięcie wypełniacza z organizmu. Enzym ten jest podawany w formie iniekcji w miejsce, gdzie wcześniej zastosowano kwas hialuronowy. Hialuronidaza działa szybko, a efekty są zazwyczaj widoczne w ciągu kilku godzin do kilku dni. Hialuronidaza jest uznawana za bezpieczną, ale jak każdy zabieg medyczny, może wiązać się z ryzykiem działań niepożądanych. Z tego powodu ważne jest, aby zabieg ten był przeprowadzany test alergiczny przed podaniem produktu.

JAK ZACHĘCIĆ MĘŻCZYZN DO KORZYSTANIA Z ZABIEGÓW MEDYCyny ESTETYCZNEJ W GABINECIE ?

Choć coraz więcej mężczyzn decyduje się na takie procedury, wciąż istnieje wiele obaw związanych z ich wykonaniem. **Dlaczego mężczyźni boją się zabiegów wypełnień kwasem hialuronowym i jak można ich zachęcić do skorzystania z tej formy poprawy wyglądu?**

1. Stygmatyzacja i stereotypy: Wciąż panuje przekonanie, że zabiegi estetyczne są zarezerwowane głównie dla kobiet. Mężczyźni mogą obawiać się, że skorzystanie z takich usług sprawi, że będą postrzegani jako mniej męscy. Strach przed społecznym osądzeniem może być silną barierą.

2. Obawa przed bólem i efektami ubocznymi: Iniekcje mogą budzić lęk związany z bólem, a także z możliwością wystąpienia efektów ubocznych. Mężczyźni mogą mieć wątpliwości co do bezpieczeństwa zabiegów i ich wpływu na zdrowie.

3. Niepewność co do rezultatów: Mężczyźni mogą obawiać się, że efekty zabiegu nie będą zgodne z ich oczekiwaniami lub będą zbyt sztuczne. Strach przed „przesadzonym” efektem, który może odbiegać od naturalnego wyglądu, może zniechęcać do podjęcia decyzji.

4. Brak wiedzy: Niewystarczająca wiedza na temat zabiegów estetycznych oraz ich korzyści może prowadzić do nieporozumień i niepewności. Mężczyźni mogą nie być świadomi, jak kwas hialuronowy działa i jakie ma właściwości.

Jak zachęcić mężczyzn do zabiegów wypełnień kwasem hialuronowym?

1. Edukacja: Kluczowym krokiem jest dostarczanie informacji na temat zabiegów estetycznych. Organizowanie warsztatów, seminariów lub spotkań, podczas których specjaliści wyjaśnią, jak działają wypełnienia kwasem hialuronowym, jakie są ich korzyści oraz jak przebiega cały proces, może pomóc rozwiązać wątpliwości.

2. Przykłady pozytywne: Pokazywanie mężczyzn, którzy skorzystali z zabiegów i są zadowoleni z efektów, może być silnym argumentem. Historie sukcesu, zdjęcia przed i po zabiegu, a także rekomendacje mogą zmotywować innych do podjęcia decyzji.

3. Podkreślenie naturalności: Ważne jest, aby podkreślić, że nowoczesne techniki wypełnień kwasem hialuronowym pozwalają

na uzyskanie subtelnych, naturalnych efektów. Mężczyźni chcą wyglądać świeżo i zdrowo, a nie „przerobieni”, dlatego warto nawiązać do filozofii naturalnego piękna.

4. Bezpieczeństwo i profesjonalizm: Zapewnienie o bezpieczeństwie zabiegów oraz podkreślenie, że powinny być one przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanych specjalistów, może pomóc w rozwianiu obaw dotyczących zdrowia i efektów ubocznych. Klienci powinni czuć się komfortowo i pewnie w trakcie całego procesu.

5. Dostosowanie komunikacji: Warto dostosować sposób komunikacji do mężczyzn, używając języka, który będzie dla nich zrozumiały i odpowiedni. Unikajmy przesadnych sformułowań, a zamiast tego skupmy się na praktycznych korzyściach i realnych efektach.



FOT 1. Efekty zabiegu wolumetrii twarzy. Po lewej zdjęcie przed zabiegiem, po prawej po zabiegu. Źródło: Galeria własna.

PODSUMOWANIE:

Choć mężczyźni wciąż mogą obawiać się zabiegów z wypełnień kwasem hialuronowym, istnieje wiele sposobów, aby ich zachęcić do skorzystania z tej formy poprawy wyglądu. Kluczem jest edukacja, budowanie zaufania oraz podkreślenie naturalnych efektów, które można osiągnąć dzięki nowoczesnym technikom. W miarę jak zmieniają się społeczne normy i stereotypy dotyczące mężczyzn i ich wyglądu, coraz więcej z nich może odkryć zalety medycyny estetycznej i poczuć się pewniej w swojej skórze.

Dzięki wolumetrii mężczyźni mogą osiągnąć naturalny i młodszy wygląd bez inwazyjnych operacji.

W miarę jak styl życia i wartości społeczne ewoluują, coraz więcej ludzi skupia się na dbaniu o zdrowie i wygląd. Medycyna estetyczna staje się częścią ogólnej troski o siebie już nie tylko u kobiet ale również u mężczyzn.

CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ, KTÓRE MOGĄ ZASKOCZYĆ WIELU:

1. Rosnąca popularność wśród mężczyzn: Według niektórych badań, liczba mężczyzn decydujących się na takie procedury wzrosła o ponad 300% w ciągu ostatnich dwóch dekad. **2. Mężczyźni wybierają subtelność:** Badania pokazują, że mężczyźni często preferują bardziej subtelne efekty zabiegów estetycznych. W przeciwieństwie do kobiet, które mogą wybierać bardziej wyraziste zmiany, mężczyźni zazwyczaj dążą do naturalnego wyglądu, co powoduje, że lekarze często stosują techniki minimalnej inwazji. **3. Medycyna**

estetyczna a stres: Ciekawe jest to, że niektóre badania sugerują, że mężczyźni korzystający z zabiegów estetycznych odczuwają mniejszy stres i większą pewność siebie. Uważają, że poprawa wyglądu wpływa na ich samopoczucie ogólne oraz na relacje osobiste i zawodowe. **4. Zabiegi w pracy:** W niektórych krajach mężczyźni coraz częściej decydują się na zabiegi estetyczne w trakcie przerwy w pracy. „Lunchtime procedures” to popularne określenie dla szybkich zabiegów, które można przeprowadzić w ciągu 30 minut, co pozwala na powrót do biura bez widocznych śladów. **5. Zjawisko „bro-ology”:** Termin ten odnosi się do mężczyzn, którzy zainwestowali w pielęgnację skóry i zabiegi estetyczne, aby poprawić swój wygląd. Niektórzy specjaliści twierdzą, że zjawisko to może być powiązane z rosnącą popularnością influencerów i celebrytów, którzy otwarcie mówią o swoich zabiegach. **6. Zabiegi „anti-aging”:** Mężczyźni coraz częściej sięgają po zabiegi typu „anti-aging”, takie jak botoks czy wypełniacze. W niektórych krajach, jak Korea Południowa, mężczyźni stanowią znaczną część rynku medycyny estetycznej, a zabiegi te traktowane są jako norma. **7. Zabiegi na dłonie:** Choć skupiamy się głównie na twarzy, mężczyźni coraz częściej decydują się na zabiegi estetyczne również na dłoni. Wypełnienia kwasem hialuronowym mogą pomóc w przywróceniu objętości i młodzieńczego wyglądu dłoni, co jest szczególnie ważne w zawodach, gdzie ręce są na widoku. Te ciekawostki pokazują, jak bardzo zmienia się podejście do medycyny estetycznej wśród mężczyzn i jak rośnie ich zainteresowanie poprawą wyglądu, co z pewnością wpłynie na przyszłość tej branży.



Ewelina Rybarczyk

Kosmetolog estetyczny, artystka, szkoleniowiec, specjalistka wolumetrii twarzy. W branży beauty od 6 lat, właścicielka dwóch salonów medycyny estetycznej „Dubai Beauty Center” w Poznaniu oraz w Wągrowcu. Nagrodzona na Mistrzostwach Polski 2023 tytułem 3 Grand Master w kategorii wolumetria full face. Na stałe współpracuje z lekarzami w Miami, regularnie podróżując tam w celu realizacji zleceń zabiegowych. Najlepiej opisują ją dwa słowa profesjonalizm i pasja.



ewelina_zabiegowiec_



Mezoterapia igłowa – niedoceniona perełka medycyny estetycznej!

W świecie medycyny estetycznej i kosmetologii nie brakuje nowoczesnych technologii i innowacyjnych metod, które obiecują szybkie, spektakularne efekty. W natłoku nowinek łatwo jest jednak zapomnieć o podstawach, które stanowią fundament pielęgnacji skóry.

Jednym z takich podstawowych zabiegów jest mezoterapia igłowa – metoda, która, choć nieco zapomniana, powinna być pierwszym krokiem w dbaniu o cerę i przygotowaniu jej do bardziej zaawansowanych zabiegów estetycznych.

Kobiety narzekają na starzenie się skóry twarzy, szyi, dekoltu i ciała, dlatego zaczynają rozumieć, że bardziej inwazyjne zabiegi dają o wiele bardziej spektakularne efekty. Im głębiej tkanka zostanie spenetrowana, tym mocniej będzie musiała się zregenerować, zatem efekt będzie bardziej widoczny.

Coraz częściej klientki mają odwagę spróbować bardziej inwazyjnych metod, ponieważ środki znieczulające w znaczny sposób obniżają odczucia bólowe.

CZYM JEST MEZOTERAPIA IGŁOWA?

Mezoterapia igłowa to zabieg polegający na podskórnym wprowadzeniu małych dawek substancji odżywczych, witamin, minerałów, peptydów oraz kwasu hialuronowego za pomocą cienkiej igły. Najczęściej wykorzystuje się ją do zabiegów twarzy, dekoltu, szyi, grzbietów dłoni, w celu powstrzymania

łyśnienia oraz w walce z cellulitem i nagromadzoną tkanką tłuszczową.

Zabieg ten pozwala na dostarczenie składników aktywnych bezpośrednio do głębszych warstw skóry, gdzie są one najlepiej przyswajane. Efektem jest intensywne nawilżenie, odżywienie i rewitalizacja skóry, co przekłada się na jej zdrowszy i młodszy wygląd.

DLACZEGO MEZOTERAPIA IGŁOWA JEST NIEZBĘDNA PRZED KAŻDYM INNYM ZABIEGIEM?

W ostatnich latach, wraz z rozwojem technologii, medycyna estetyczna skierowała swoją uwagę na nowe, zaawansowane metody takie jak laseroterapia, radiofrekwencja, wypełniacze czy inne zabiegi z zakresu tej dziedziny. Zabiegi te oferują natychmiastowe efekty, co zyskało popularność wśród pacjentów poszukujących szybkich rezultatów. W tym kontekście mezoterapia igłowa, która wymaga serii zabiegów i działa długofalowo, zeszła nieco na dalszy plan.

Jednak wbrew pozorom, to właśnie mezoterapia igłowa powinna być pierwszym zabiegiem, od którego zaczniemy dbać o skórę.

Mezoterapia, poza samodzielnym działaniem rewitalizującym, doskonale przygotowuje skórę do bardziej zaawansowanych zabiegów medycyny estetycznej. Poprzez poprawę kondycji skóry, zwiększenie jej nawilżenia i elastyczności, zabieg ten sprawia, że skóra lepiej reaguje na

kolejne procedury, a ich efekty są bardziej widoczne i trwałe.

DLA KOGO JEST MEZOTERAPIA IGŁOWA?

Mezoterapia igłowa jest odpowiednia praktycznie dla każdego, kto chce poprawić kondycję swojej skóry. Zabieg ten polecany jest zarówno osobom młodym, które chcą zapobiegać pierwszym oznakom starzenia, jak i osobom starszym, pragnącym zredukować widoczne zmarszczki, przebarwienia czy utratę jędrności skóry.

JAKIE SĄ KORZYŚCI MEZOTERAPII IGŁOWEJ?

1. **Rewitalizacja skóry:** Mezoterapia igłowa poprawia nawodnienie skóry, zwiększa jej elastyczność i jędrność, a także redukuje drobne zmarszczki. Skóra staje się bardziej promienna i zdrowa.
2. **Leczenie różnych problemów skórnych:** Zabieg ten jest skuteczny w walce z przebarwieniami, bliznami potrądzikowymi oraz zwiotczałą skórą. Dzięki dostosowaniu koktajlu substancji aktywnych do indywidualnych potrzeb klienta, mezoterapia może być spersonalizowanym rozwiązaniem na wiele problemów skórnych.
3. **Stymulacja produkcji kolagenu:** Mezoterapia igłowa pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, co przyczynia się do poprawy struktury skóry i spowolnienia procesów starzenia.
4. **Minimalne ryzyko i krótki czas rekonwalescencji:** Zabieg jest mało inwazyjny, a ryzyko powikłań jest minimalne. Po zabiegu pacjent może wrócić do codziennych aktywności niemal natychmiast, co czyni go idealnym dla osób o napiętym harmonogramie.

POWRÓT DO KORZENI – DLACZEGO WARTO WRÓCIĆ DO MEZOTERAPII IGŁOWEJ?

1. Długotrwałe efekty: Mezoterapia igłowa, choć może wymagać serii zabiegów, oferuje długotrwałe rezultaty, które pogłębiają się z czasem. Regularne sesje mogą znacznie poprawić kondycję skóry, zapewniając jej zdrowy i młody wygląd.



FOT.1. Efekty mezoterapii – zabieg na szyję.



FOT.2. Efekty mezoterapii – zabieg na zmarszczki palacza.



FOT.3. Efekty mezoterapii – zabieg na okolicę oczu.

2. Naturalne składniki: Wiele koktajli używanych do mezoterapii bazuje na naturalnych składnikach, co minimalizuje ryzyko reakcji alergicznych i jest bezpieczne dla różnych typów skóry.

3. Wszechstronność: Mezoterapia może być stosowana nie tylko na twarzy, ale również na ciele, pomagając w walce z cellulitem, rozstępami czy miejscowym nagromadzeniem tłuszczu.



FOT.4. Efekty mezoterapii – zabieg na całą twarz.

Mezoterapia igłowa to nie tylko zabieg, ale filozofia długotrwałej pielęgnacji skóry. W dobie nowoczesnych technologii, które obiecują szybkie efekty, warto przypomnieć sobie o tej podstawowej metodzie, która dostarcza skórze niezbędnych składników odżywczych i przygotowuje ją na kolejne etapy pielęgnacji. Jest to metoda sprawdzona, bezpieczna i skuteczna.

Regularne stosowanie mezoterapii igłowej to inwestycja w zdrowie i młody wygląd skóry, która przynosi efekty widoczne zarówno teraz, jak i w przyszłości. Dlatego też, niezależnie od tego, jakie zaawansowane zabiegi planujemy w przyszłości, warto zacząć od mezoterapii igłowej – fundamentu medycyny estetycznej.



estheticbeauty_milenatomczak



Esthetic Beauty Milena Tomczak
517 578 255
Ul. I maja 12/45 09-402 Płock



Milena Tomczak

Właścielka wysokiej klasy gabinetu Esthetic Beauty Milena Tomczak – ekspertka, która tworzy piękno z pasją.

Moje motto: „Perfekcja w każdym detalu – piękno, które trwa”, odzwierciedla moje podejście do pracy i pasję, którą wkładam w każdy zabieg. Jako ekspertka w szczególności w modelowaniu ust i terapii anti-aging, łączę zaawansowaną wiedzę medyczną z artystycznym zmysłem, aby osiągnąć rezultaty, które podkreślają naturalne piękno i przywracają młodzieńczą świeżość. Każdy zabieg jest dla mnie osobistym wyzwaniem i okazją do stworzenia indywidualnej, doskonałej harmonii dla każdej twarzy. Moja droga do tego miejsca była pełna wyzwań, ale to właśnie dzięki nim zyskałam unikalne doświadczenie, które dziś pozwala mi świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Studia z mediacji sądowej i pedagogiki nauczyły mnie, jak głęboko rozumieć ludzkie potrzeby i marzenia. To właśnie te umiejętności i liczne szkolenia pozwoliły mi odkryć, że moim prawdziwym powołaniem jest jednak upiększanie i pomaganie. Decyzja o otwarciu własnego gabinetu oraz kontynuacja nauki na studiach medycznych były naturalnym krokiem na drodze mojego rozwoju. Nieustannie inwestuję w swoją edukację i umiejętności, biorąc udział w licznych szkoleniach, aby oferować moim klientom najnowsze i najbardziej efektywne techniki.

Piękne usta spod igły: nowoczesne metody powiększania

Estetyka ust jest jednym z kluczowych elementów harmonii twarzy, dlatego zabiegi powiększania ust cieszą się nieustającą popularnością. Kosmetolodzy i lekarze medycyny estetycznej podkreślają, że odpowiednio wykonany zabieg powinien nie tylko powiększyć usta, ale również poprawić ich kształt i proporcje, dostosowując je do reszty twarzy. Dzięki temu usta stają się pełniejsze, bardziej zdefiniowane i estetyczne. Obecnie dostępnych jest kilka popularnych technik w zakresie powiększania i kształtowania ust, jednak bez wątpienia jedną z najbardziej pożądanych jest tzw. Russian Lips.

RUSSIAN LIPS – NOWOCZESNA TECHNIKA POWIEKSZANIA UST

Jedną z najbardziej popularnych metod powiększania ust jest obecnie metoda Russian Lips, znana również jako metoda rosyjska. Czym się wyróżnia? Russian Lips charakteryzują się unikalnym podejściem do modelowania ust. Głównym celem tej techniki jest uzyskanie efektu tzw. „serduszka” – centralna część ust jest bardziej uniesiona i wyraźnie zarysowana, co nadaje ustom pełniejszy i bardziej trójwymiarowy wygląd.

KONSULTACJA I PRZYGOTOWANIE

Przed przystąpieniem do zabiegu, klientka odbywa konsultację z kosmetologiem. Podczas spotkania omawiane są oczekiwania, możliwości i potencjalne ryzyko (jak dla każdej ingerencji w ciało, istnieje

bowiem takie). Następnie usta są dokładnie oczyszczane i dezynfekowane, aby zminimalizować ryzyko infekcji. Często stosuje się miejscowe znieczulenie w postaci kremu z lidokainą, co ma na celu zredukować dyskomfort podczas zabiegu.

TECHNIKA WSTRZYKIWANIA

Zasadniczo wyróżnić można kilka podstawowych metod iniekcji w przypadku zabiegów na ustach. Mowa o technice liniowej, punktowej, wachlarzu, metodzie krzyżowej oraz technice bolusa.

W przypadku techniki liniowej kwas wstrzykiwany jest wzdłuż linii ust, co pozwala na równomierne rozprowadzenie preparatu i naturalny efekt powiększenia. W tej technice możliwe jest zachowanie naturalnego kształtu ust. Z kolei technika punktowa polega na wstrzykiwaniu kwasu w określone punkty ust, co pozwala na pre-

cyzyjne modelowanie kształtu i objętości ust.

W kontekście metody wachlarzowej należy nadmienić, że metoda Russian Lips charakteryzuje się unikalnym podejściem do modelowania ust. Kwas hialuronowy jest wstrzykiwany w specyficzny sposób, two-



rząc „wachlarze”. Istotnym jest, że wstrzyknięcia były dokonywane w ściśle określonych miejscach, a poszczególne wachlarze mają się na siebie nakładać. W praktyce na każdą połowę ust musimy zrobić około czterech wachlarzy, co pozwala na uzyskanie wyciągniętego kształtu ust i płaskiego wyglądu. Kwas hialuronowy jest wstrzykiwany w różnych warstwach skóry, a także w małych dawkach, co pozwala na modelowanie kształtu ust bez nadmiernego ich wypełnienia i bez ryzyka przemieszczenia kwasu, zachowując pożądany wygląd ust.

Istotnym jest wskazanie, że technika wstrzykiwania w metodzie rosyjskiej wygląda inaczej niż w przypadku natural lips, w szczególności jeśli chodzi o górną wargę.



W tym przypadku wykonuje się bowiem wiele nakłuć igłą od góry. W taki sposób można podać niewielkie ilości preparatu przy każdym nakłuciu. Dzięki temu warga wywija się, a wizualnie wydaje się większa. Z kolei ważnym elementem związanym z samym zabiegiem jest rozmasowanie ust po wykonaniu wstrzyknięcia. Pozwala to na równomierne rozprowadzenie preparatu oraz nadanie ustom pożądanego kształtu.

Wspomniana wcześniej metoda krzyżowa opiera się na założeniu, że kwas wstrzykiwany jest w układzie krzyżowym, co pozwala na dokładne wypełnienie zarówno wargi górnej, jak i dolnej oraz na uzyskanie symetrii. I na koniec technika bolusa – w niej podaje się większe ilości preparatu w jeden punkt, co pozwala na uzyskanie efektu większej objętości w określonym obszarze ust.

NATURALNE METODY POWIĘKSZANIA UST

W przeciwieństwie do techniki Russian Lips, naturalne metody powiększania ust koncentrują się na delikatnym podkreśleniu naturalnych kształtów ust. Stosowanie niewielkich ilości kwasu hialuronowego pozwala subtelnie podkreślić i wymodelować usta. Przykładem może być zabieg **Lip Flat** – jest to innowacyjna metoda modelowania ust, która w odróżnieniu od innych technik, nie koncentruje się na podkreśleniu konturów i łuku kupidyna. Zamiast tego, jej celem jest uzyskanie pełnych, równomiernie wypełnionych ust, które zachowują naturalny kształt, ale zyskują na objętości i gładkości.

KWAS HIALURONOWY W POWIĘKSZANIU UST

Wybór odpowiedniej metody powiększania ust zależy od indywidualnych potrzeb i oczekiwań pacjenta, a także od konkretnej anatomii ust. Kwas hialuronowy jest powszechnie stosowany w modelowaniu ust ze względu na swoje wyjątkowe właściwości i liczne korzyści, które przynosi. Co ważne, **kwas hialuronowy jest naturalnie obecny w ludzkim ciele**, szczególnie w skórze, tkance łącznej i oczach.

Jego główną funkcją jest zatrzymywanie wody, co pomaga utrzymać tkanki dobrze nawilżone i jędrne, ponieważ jest to substancja naturalnie występująca w organizmie, ryzyko reakcji alergicznych przy zabiegu jest minimalne.

Dodatkowo, kwas hialuronowy jest biokompatybilny, co oznacza, że jest dobrze tolerowany przez organizm.

Kolejną zaletą jest jego biodegradowalność – organizm stopniowo go rozkłada i absorbuje, co czyni zabiegi z jego użyciem bezpiecznymi i odwracalnymi.



ZALETY METODY RUSSIAN LIPS

Zalety powiększania ust metodą Russian Lips obejmują kilka kluczowych aspektów. Przede wszystkim, naturalny wygląd: choć usta są wyraźnie powiększone, efekt końcowy jest naturalny i subtelny. Po drugie, precyzyjne modelowanie: technika pozwala na precyzyjne kontrolowanie kształtu ust, co daje estetyczny i symetryczny rezultat. Dodatkowo, długotrwały efekt: zabieg wykonywany tą metodą utrzymuje się dłużej niż standardowe techniki powiększania ust.



Jednym z kluczowych atutów stosowania do zabiegu kwasu hialuronowego jest możliwość jego odwrócenia. W przypadku niezadowolenia z efektów zabiegu, można zastosować hialuronidazę – enzym, który rozkłada kwas hialuronowy, pozwalając na szybkie przywrócenie naturalnego wyglądu ust.

CZY WARTO WYBRAĆ RUSSIAN LIPS?

Russian Lips oferują bardziej widoczne rezultaty i dłużej utrzymujące się efekty, ale mogą wymagać większej precyzji i doświadczenia od wykonującego zabieg.

Powiększanie ust to sztuka, która wymaga doświadczenia i precyzji.

Dlatego warto udać się do osoby posiadającej odpowiednie przygotowanie. Jak wspomniałam, wybór metody powiększania ust zależy od indywidualnych potrzeb i oczekiwań każdej osoby. Metoda Russian Lips jest idealna dla tych, którzy chcą wyraźnego i trwałego powiększenia ust, podczas gdy naturalne metody są odpowiednie dla osób szukających subtelnych zmian. Bez względu na wybór, ważne jest, aby zabieg był przeprowadzony przez doświadczonego specjalistę, który zadba o bezpieczeństwo i estetykę.



Aleksandra Nawalany

Kosmetolog z wieloletnim doświadczeniem praktycznym, specjalista w kosmetologii estetycznej. Zajmuje się najnowszymi trendami w modelowaniu ust, uwzględniając indywidualne potrzeby klientów i ich bezpieczeństwo. Absolwentka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach. Zawodowo pasjonuje się modelowaniem ust i upiększaniem czerwieni wargowej. Zawsze pomocna, służąca radą i wsparciem. Jej pasja, która przerodziła się w pracę, pozwala poznawać nowe nieustannie rozwijające się techniki kosmetologii. Zdobyta wiedza teoretyczna i praktyczna pozwala na tworzenie wyjątkowych ust.

Szkolenie MODELOWANIE UST

Serdecznie zapraszamy do skorzystania z oferty szkoleniowej, która pozwoli na zdobycie nowej wiedzy i podniesienie kwalifikacji w dziedzinie medycyny estetycznej.

Aleksandra Nawalany



TOKSYNA BOTULINOWA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Toksyna botulinowa jest bardzo silną neurotoksyną, produkowaną przez bakterie *Clostridium Botulinum*. Jest jedną z najbardziej toksycznych substancji znanych ludzkości jednak w kontrolowanych dawkach znajduje szerokie zastosowanie w medycynie i medycynie estetycznej.

XIX wiek: Historia toksyny botulinowej zaczyna się od przypadków zatrucia pokarmowego, które prowadziły do ciężkiego paraliżu. W 1820 roku niemiecki lekarz **Justinus Kerner** opisał przypadki zatrucia jadem kiełbasianym (botulizmem) związane z konsumpcją zepsutych produktów mięsnych. Kerner sugerował, że toksyna ta może być używana w celach terapeutycznych, choć nie znał jej dokładnej natury.

1895 rok: Belgijski mikrobiolog **Émile van Ermengem** odkrył, że to bakteria *Clostridium botulinum* produkuje toksynę odpowiedzialną za botulizm. Bakterię tę wyizolowano po badaniach nad przypad-

kami zatrucia w Niemczech po spożyciu szynki. To odkrycie położyło fundamenty pod dalsze badania nad tą neurotoksyną.

Lata 40. XX wieku: Podczas II wojny światowej badania nad toksyną botulinową przyspieszyły, głównie z powodu zainteresowania jej potencjalnym wykorzystaniem jako broni biologicznej. W tym czasie opracowano metody izolacji toksyny.

1950 rok: Dr Vernon Brooks odkrył, że wstrzyknięcie minimalnych ilości toksyny botulinowej do mięśnia może hamować jego aktywność. To odkrycie zapoczątkowało badania nad zastosowaniem toksyny botulinowej w leczeniu różnych zaburzeń mięśniowych.

Lata 60. i 70. XX wieku: W tym czasie badania nad zastosowaniem toksyny botulinowej w neurologii prowadziła para lekarzy, **Dr. Alan Scott** i **Dr. Edward Schantz**. Z ich pomocą udało się opracować preparaty toksyny botulinowej, które były testowane w le-

czeniu zęza i innych zaburzeń mięśniowych. W 1978 roku Dr Scott zaczął stosować toksynę botulinową typu A w badaniach klinicznych.

1989 rok: Toksyna botulinowa typu A (Botox) została zatwierdzona przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA) do leczenia zęza oraz skurczy mięśni powiek (blepharospasm). Był to pierwszy oficjalny krok do medycznego zastosowania botoksu.

Lata 90. XX wieku: W trakcie leczenia pacjentów cierpiących na blepharospasm zaobserwowano, że zmarszczki wokół oczu również ulegają wygładzeniu. To odkrycie doprowadziło do badania toksyny botulinowej w kontekście estetycznym.

W 2002 roku Botox został zatwierdzony przez FDA do redukcji zmarszczek mimicznych na czole, co zrewolucjonizowało medycynę estetyczną i otworzyło drogę do dalszych zastosowań.



JAK DZIAŁA TOKSYNA BOTULINOWA

Toksyna botulinowa działa poprzez blokowanie przewodnictwa nerwowego w mięśniach. Dokładniej, hamuje wydzielanie neuroprzekaźnika acetylocholino na zakończeniach nerwowo - mięśniowych, co prowadzi do czasowego paraliżu mięśni. W praktyce oznacza to, że mięsień, do którego została podana toksyna, nie może się kurczyć, co powoduje jego rozluźnienie. Toksyna botulinowa występuje w kilku typach (A, B, C, D, E, F, G), ale w medycynie najczęściej stosowany jest typ A oraz rzadziej typ B. Typ A jest najbardziej efektywny i powszechnie stosowany zarówno w medycynie estetycznej, jak i w leczeniu różnych schorzeń. W medycynie toksyna botulinowa znajduje zastosowanie w leczeniu, w takich dziedzinach medycyny jak: neurologia, okulistyka, urologia, gastrologia i dermatologia.

W Medycynie Estetycznej toksynę botulinową zwaną często inaczej **botoxem** stosujemy przede wszystkim do:

I. Redukcji zmarszczek mimicznych

- **Zmarszczki czoła:** Botoks stosuje się w celu wygładzenia zmarszczek poziomych na czole.
- **Zmarszczki między brwiami (Iwie zmarszczki):** Zabieg redukuje pionowe linie między brwiami.
- **Kurze łapki:** Używany do wygładzania zmarszczek wokół oczu.

2. Podniesienia brwi

- Dzięki toksynie botulinowej

możliwe jest uniesienie brwi, co nadaje twarzy bardziej wypoczęty wygląd i poprawia kontur oka.

3. Leczenia nadpotliwości

- W okolicach pach, dłoni, stóp czy twarzy. Blokuje ona gruczoły potowe, zmniejszając wydzielanie potu.

4. Modelowania twarzy

- Korekta uśmiechu dziąsłowego (gummy smile): Iniekcje w mięśnie odpowiedzialne za unoszenie wargi górnej mogą zmniejszyć nadmierne odsłanianie dziąseł podczas uśmiechu.
- Redukcja "chomików": zmniejszenie napięcia mięśni żwacza, co może poprawić owal twarzy.

5. Leczenia bruksizmu

- Poprzez osłabienie mięśni żwaczy, co zmniejsza napięcie i zapobiega nadmiernemu zaciskaniu zębów.

6. Redukcji poziomych linii na szyi

- Iniekcje w mięsień szyi (tzw. szyja indycza), mogą zmniejszyć napięcie mięśniowe, poprawiając wygląd skóry w tej okolicy.

7. Modelowania ust

- Stosowanie małych dawek botoksu wokół ust może poprawić ich kontur i zapobiec powstawaniu zmarszczek palacza.

Wszystkie te zastosowania mają na celu przede wszystkim poprawę estetyki twarzy i ciała oraz komfortu pacjentów, przy jednoczesnym zachowaniu naturalnego wyglądu. Zabiegi z wykorzystaniem toksyny botulinowej są stosunkowo mało

inwazyjne, a efekty utrzymują się zazwyczaj od 3 do 6 miesięcy, po czym zabieg można powtórzyć.

ZALEŻNOŚCI ZWIĄZANE Z PODAWANIEM TOKSYNY:

Wielkość dawki - efekt

Małe dawki mniejszy efekt, większe dawki większy efekt. Należy tutaj jednak pamiętać, że małe dawki dają również zadowalający efekt i preferuje się zaczynać od małych dawek. Zwiększenie dawki ma znaczenie tylko do pewnego momentu, po którym wielkość dawki nie ma już żadnego znaczenia i osiągamy ten sam stały efekt, jak przy mniejszych dawkach.

Dawka - czas trwania

Małe dawki dają krótszy efekt w porównaniu z dużą dawką.

Dawka - siła mięśnia

Siła mięśnia - im silniejszy mięsień, który chcemy zwiolczyć tym większą dawkę powinniśmy zastosować.

Dlatego tak ważne jest, aby dobrać odpowiednią optymalną dawkę dla danego pacjenta i uzyskać najlepszy pożądaný i oczekiwany przez pacjenta rezultat.

Toksyna botulinowa, choć szeroko stosowana w medycynie i medycynie estetycznej, nie jest odpowiednia dla wszystkich pacjentów. Istnieje kilka przeciwwskazań do jej stosowania, które mogą wynikać z ogólnego stanu zdrowia pacjenta, obecnych chorób lub innych czynników ryzyka. Przed wykonaniem zabiegu należy dokładnie ocenić stan zdrowia pacjenta i wykluczyć ewentualne przeciwwskazania.

GLÓWNE PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA TOKSYNY BOTULINOWEJ:

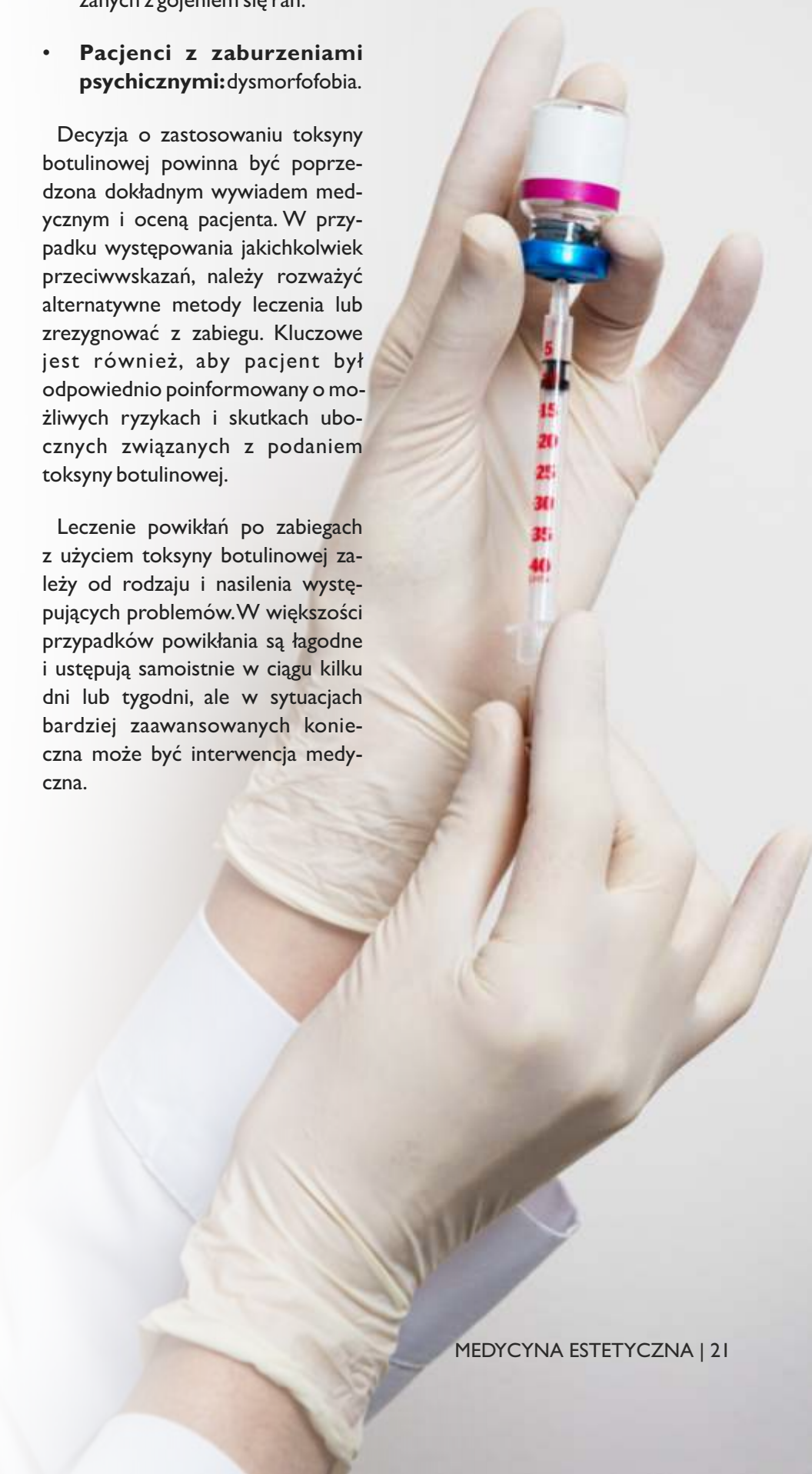
- **Choroby neurologiczne:** *Miastenia gravis, Zespół Lamberta-Eatona, Stwardnienie zanikowe boczne (ALS).*
- **Ciąża i karmienie piersią.**
- **Aktywne Infekcje lub stany zapalne skóry:** takie jak trądzik różowaty czy łuszczyca, w miejscu iniekcji również mogą stanowić przeciwwskazanie do zabiegu.
- **Alergia na składniki preparatu.**
- **Zaburzenia krzepnięcia krwi:** Hemofilia i inne zaburzenia krzepnięcia, stosowanie leków przeciwzakrzepowych mają zwiększone ryzyko powstawania siniaków i krwiaków po iniekcji, co może prowadzić do powikłań.
- **Niektóre choroby autoimmunologiczne.**
- **Przyjmowanie niektórych leków:** Aminoglikozydy i inne leki wpływające na funkcje nerwowo-mięśniowe: Leki takie jak aminoglikozydy (antybiotyki) mogą nasilać działanie toksyny botulinowej, zwiększając ryzyko osłabienia mięśni i innych działań niepożądanych. Leki zmniejszające przewodnictwo nerwowo-mięśniowe: np. kurarynę, tubokurarynę czy inne środki zwiotczające mięśnie.
- **Choroby przewlekłe w fazie zaostrzenia:** Niewyrównana

cukrzyca: U pacjentów z niewyrównaną cukrzycą zwiększa się ryzyko infekcji i powikłań związanych z gojeniem się ran.

- **Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi:** dysmorfofobia.

Decyzja o zastosowaniu toksyny botulinowej powinna być poprzedzona dokładnym wywiadem medycznym i oceną pacjenta. W przypadku występowania jakichkolwiek przeciwwskazań, należy rozważyć alternatywne metody leczenia lub zrezygnować z zabiegu. Kluczowe jest również, aby pacjent był odpowiednio poinformowany o możliwych ryzykach i skutkach ubocznych związanych z podaniem toksyny botulinowej.

Leczenie powikłań po zabiegach z użyciem toksyny botulinowej zależy od rodzaju i nasilenia występujących problemów. W większości przypadków powikłania są łagodne i ustępują samoistnie w ciągu kilku dni lub tygodni, ale w sytuacjach bardziej zaawansowanych konieczna może być interwencja medyczna.



- **Opadanie powieki**

Krople do oczu z apraklonidyną: mogą pomóc w uniesieniu powieki poprzez stymulację mięśnia dźwigacza powieki. Efekt ten jest jednak tymczasowy i stosowany jako środek łagodzący do czasu ustąpienia działania toksyny

- **Asymetria twarzy**

W niektórych przypadkach można poprawić asymetrię twarzy, dokonując dodatkowych iniekcji w inne mięśnie, aby wyrównać efekty.

- **Ból i obrzęk w miejscu wstrzyknięcia.**

Nałożenie zimnych okładów na obszar wstrzyknięcia może zmniejszyć obrzęk i bolesność.

W przypadku silniejszego bólu można zastosować dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, takie jak paracetamol czy ibuprofen.

W przypadku siniaków można stosować maści z arniką lub inne preparaty przeznaczone do redukcji siniaków.

- **Nadmierne rozluźnienie mięśni**

Delikatne ćwiczenia mięśni w dotkniętych obszarach mogą pomóc w ich wzmocnieniu i przyspieszyć powrót do normalnej funkcji.

- **Reakcje alergiczne**

W przypadku łagodnych reakcji alergicznych mogą być pomocne leki przeciwhistaminowe dostępne bez recepty.

W poważniejszych przypadkach lekarz może przepisać sterydy w celu zmniejszenia reakcji alergicznej.

Jeśli pacjent doświadcza ciężkiej reakcji alergicznej, takiej jak anafilaksja, konieczna jest natychmiastowa pomoc medyczna, w tym podanie adrenaliny i hospitalizacja.

- **Wsparcie psychologiczne**

Toksyna botulinowa kryje w sobie jeszcze wiele nieodkrytych możliwości i jej właściwości i zastosowania mogą nas jeszcze mile zaskoczyć.



dr Michał Okuniewski

Absolwent Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Specjalista Medycyny Ratunkowej Medycyna Estetyczna Obecnie Ordynator SOR w Szpitalu.

Doświadczenie zawodowe zdobył w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych, Specjalistycznych Karetach Pogotowia oraz w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym, ratując ludzkie życie zdrowie w chwili jego bezpośredniego zagrożenia. Od 2018 r. zajmuje się medycyną estetyczną. Wykonuje zabiegi z użyciem toksyny botulinowej, wypełniaczy, kolagenu, terapie leczenia bólów kręgosłupa. Ponadto mezoterapia, liposukcja, lipotransfer zabiegi autologiczne, wlewy witaminowe. Ma holistyczne podejście do pacjenta i jego problemów. W swojej pracy stara się wyłuskać naturalne piękno swoich pacjentów i przenieść ich urodę na wyższy poziom.

Jest Absolwentem 3-letniej Polskiej Szkoły Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie. Uczestnik wielu specjalistycznych kursów, warsztatów i kongresów z zakresy medycyny estetycznej. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging. Członek Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych. Certyfikowany terapeuta konopny / Medycyna Marihuana. Działa pod hasłem: Piękno jest zdrowe - Zdrowie jest piękne.



Pinezkowanie - Nowy Wymiar Piękna i Zdrowia

Medycyna estetyczna to nie tylko nowoczesne technologie. W dzisiejszych czasach, kiedy dziedzina ta rozwija się w zawrotnym tempie, coraz więcej osób szuka alternatywnych metod pielęgnacji urody, które nie tylko poprawiają wygląd, ale także wspierają zdrowie. Jedną z takich innowacyjnych metod jest pinezkowanie, znane również jako akupunktura kosmetyczna. To starożytna technika, wywodząca się z tradycyjnej medycyny chińskiej, zdobywa coraz większą popularność w świecie medycyny estetycznej.

CZYM JEST PINEZKOWANIE?

Pinezkowanie, inaczej akupunktura kosmetyczna, polega na wprowadzaniu cienkich igieł w określone punkty na skórze twarzy i ciała. Technika ta jest stosowana nie tylko w celu redukcji zmarszczek, przebarwień, blizn potrądzikowych, czy ogólnej poprawy wyglądu skóry, ale także w celu ogólnego wzmocnienia zdrowia i równowagi organizmu.

Zabieg ten działa na kilku poziomach - stymuluje krążenie krwi, wspomaga produkcję kolagenu, a także wpływa na system nerwowy, co może prowadzić do ogólnego relaksu i poprawy samopoczucia. Jest to idealna alternatywa dla osób, które nie chcą lub nie mogą wprowadzać w głąb skóry żadnych preparatów, np. takich jak kwas hialuronowy lub toksyna botulinowa.

CO MOŻNA OSIĄGNĄĆ W ESTETYCE POPRZECZ PINEZKOWANIE?

Można zapobiec, zmniejszyć, a nawet zlikwidować zmarszczki mimiczne - na czole, bruzdy nosowo - wargowe, kurze łapki, zmarszczki promieniste przy ustach, podciągnąć kąćki ust. Pinezkowanie to także profilaktyka i usunięcie ptozy (obwisania) policzków, wyrównanie linii kości policzkowych, co ostatecznie poprawia owal twarzy. Polepsza jędrność skóry i redukuje rozszerzone pory. Igły potęgują produkcję elastyny oraz odbudowują warstwę kolagenową.

Odświeża koloryt cery przez aktywację pracy poszczególnych narządów i układów zewnętrznych. Działa pozytywnie także na sińce i worki pod oczami. Poprzez połączenie pinezkowania z odpowiednimi peelingami medycznymi, możemy także skutecznie spłycić blizny ubytkowe oraz usunąć przebarwienia.



WALORY ZABIEGU

Bezpieczeństwo - metoda ta, w rękach specjalisty, jest wyjątkowo bezpieczna, ponieważ nie wymaga cięć, iniekcji ani oparzeń.

Naturalność - proces ten nie powoduje nadmiernego pobudzenia komórek skóry, co zapobiega ich wycieńczeniu.

Kompletność - uwzględniane są zarówno czynniki miejscowe, jak i ogólne aspekty zdrowotne, takie jak samopoczucie, dieta, hormonalne tło oraz historia chorób.

PODSUMOWANIE

Pinezkowanie, czyli akupunktura kosmetyczna, to innowacyjna i holistyczna metoda pielęgnacji, która zdobywa coraz większe uznanie w świecie medycyny estetycznej. Dzięki połączeniu starożytnej wiedzy z nowoczesnym podejściem do pielęgnacji skóry, akupunktura oferuje korzyści zarówno dla wyglądu, jak i zdrowia. Jeśli szukasz naturalnego sposobu na poprawę swojego wyglądu i samopoczucia, pinezkowanie może być idealnym rozwiązaniem.



E-book jest dostępny na stronie internetowej - www.utopiawarsaw.pl

Warto również wspomnieć o wyjątkowej inicjatywie Oliwii, jednej z założycielek gabinetu.

Oliwia jest autorką e-booka zatytułowanego **„Jak rozwinąć biznes beauty w 6 miesięcy”**.

W swojej pracy dzieli się doświadczeniem, które pozwoliło jej zaskakująco szybko rozwinąć własny biznes beauty, dzięki wdrożeniu nietypowych działań i oferty zabiegowej wyróżniającej się na rynku. Ta cenna wiedza, zdobyta w praktyce, jest teraz dostępna dla kolegów i koleżanek z branży, którzy dopiero wkraczają w świat medycyny estetycznej lub zmagają

się z brakiem klientów mimo długiego działania na rynku.

E-book Oliwii to kompendium praktycznych porad i strategii, które pomogą rozwijać biznes w konkurencyjnym środowisku beauty. Zrozumienie dynamiki rynku, identyfikacja unikalnych potrzeb pacjentów oraz innowacyjne podejście do usług to kluczowe elementy, które Oliwia omawia w swojej publikacji. Dzięki jej wskazówkom, wiele osób może znaleźć nowe inspiracje i skuteczne metody na przyciągnięcie i utrzymanie klientów, budując przy tym silną i rozpoznawalną markę.



Julia Radziejewska



Oliwia Dziatkiewicz

Oliwia Dziatkiewicz

i Julia Radziejewska - założycielki gabinetu kosmologii i medycyny estetycznej UTOPIA WARSZAW w Warszawie.

Z pasją i zaangażowaniem, od lat dbają o komfort i zadowolenie pacjentów. Specjalizują się w szerokim wachlarzu usług, obejmujących m.in. terapie lecznicze skór problematycznych i zabiegi iniekcyjne. Flagowymi zabiegami w ich gabinecie jest zabieg modelowania ust o bardzo naturalnych efektach - często naprawiają one jedynie asymetrię ust, bez znacznego ich powiększania, a także pinezowanie. Dbają o to, aby każdy pacjent czuł się wyjątkowo i bezpiecznie podczas wizyty. Profesjonalne wprowadzenie, starannie przeprowadzone konsultacje oraz wysoki standard higieny to ich priorytety, które pozwalają im budować zaufanie i zadowolenie pacjentów.

Bezpieczeństwo w świecie medycyny estetycznej

dr n. med. Marta Bogusz

W świecie, gdzie zabiegi estetyczne są na porządku dziennym, a poprawki urody stały się normą, nie możemy zapominać o ryzyku związanym z tymi procedurami.

Medycyna estetyczna jest dzisiaj bardzo popularna, media społecznościowe prześcigają się w promowaniu coraz to nowszych, doskonalszych, efektywniejszych zabiegów, ale milczą na temat ewentualnych zdarzeń niepożądanych, efektów ubocznych i powikłań. Każdy zabieg to jednak ingerencja w nasz organizm, a każdy pacjent przed poddaniem się zabiegowi powinien być w pełni świadomy zarówno efektów pożądanых jak i możliwych powikłań. Na ten temat powstała obszerna publikacja mojego autorstwa wydana przez PWZWL „**Powikłania po zabiegach estetycznych – Protokoły naprawcze**” w odniesieniu zarówno do doniesień naukowych w tym przedmiocie jak i doświadczeń lekarzy kliniki Młodość, której jestem właścicielem.

Zatrzymajmy się na chwilę przy popularnej wolumetrii twarzy. Ostatnio pojawiło się sporo nowych doniesień na temat tego zabiegu.

Wolumetria twarzy to nic innego jak przywracanie objętości twarzy za pomocą wypełniaczy żelowych w miejscach ubytków tkankowych. Musimy jednak pamiętać, że wypełniacze używane do takich zabiegów nie metabolizują się w naszym organizmie w takim tempie, jak stanowią karty charakterystyki tych produktów. Ostatnie cztery lata badań, a co za tym idzie publikacji naukowych dowiodły, że wypełniacz żelowy utrzymuje się w tkankach dużo dłużej niż pierwotnie zakładano, nawet do kilkunastu lat, szczególnie w obszarze górnego piętra twarzy. Po drugie, musimy mieć świadomość, że podany nieprawidłowo wypełniacz (np. nieprawidłowa warstwa tkanki podskórnej - szczególnie na poziomie SMAS - powięzi mięśniowo – rozciągowej, nazywanej też drugą skórą), nie tylko może spowodować nieestetyczne nierówności, ale też przemieszczać się w tkance, może również otorbić się lub stworzyć lokalne zwłóknienia (pamiętajmy, że wypełniacz żelowy jest prozapalny). Dlatego tak ważnym jest, aby nie poddawać się zabiegom z wypełniaczami dla "odświeżenia" efektu co pół roku czy co rok, ponieważ wypełniacz kumuluje się w naszej twarzy, nie znika w magiczny sposób, a co gorsza – z upływem czasu zwiększa nam objętość twarzy blisko dwukrotnie. W jednym z badań naukowych z wykorzystaniem rezonansu ma-

gnetycznego 3D wskazano, że pacjentka w ciągu sześciu lat miała podane w różne obszary twarzy, wypełniacz o całkowitej wartości 12 ml (Ryc. 5 i 6). Badanie wykazało, że objętość wypełniacza w trakcie tych sześciu lat zwiększyła się z 12 ml do 28 ml. To doprowadziło do efektu PHAREE (Post hyaluronic acid recurrent eyelid edema) – obrzęku nawracającego po podaniu wypełniacza żelowego (szczególnie obszaru powiek), znanego potocznie jako „pillow face”. Wypełniacze są hydrofilne co wiemy nie od dzisiaj i zwiększają objętość naszej twarzy – jednakże dopiero coraz powszechniejsze w estetyce badania obrazowe tj. ultrasonografia czy rezonans magnetyczny potwierdziły to zjawisko.

Link do publikacji o efekcie PHAREE *Post-Hyaluronic Acid Recurrent Eyelid Edema: Pathophysiologic Mechanisms and a Proposed Treatment Protocol*, *Aesthetic Surgery Journal Open Forum*, Volume 5, 2023, ojad102





Ryc. 1 i Ryc. 2. Efekt PHAREE - obrzęki powiek po podaniu wypełniacza w obszar doliny łez – przed i 24 h po podaniu hialuronidazy – źródło: *Młodość*. Ostatnie badania dotyczące **efektu pohialuronidazowego** wykazały, że nie ilość podanej hialuronidazy ma wpływ na ścięczenie i wiotkość skóry po usunięciu wypełniacza, a rodzaj wypełnienia, jego ilość i długość pozostawiania w tkankach – im więcej i im dłużej tym efektem ścięczenia i wiotkości skóry większy. Na podstawie *The Posthyaluronidase Syndrome: Dosing Strategies for Hyaluronidase in the Dissolving of Facial Filler and Independent Predictors of Poor Outcomes, Plastic & Reconstructive Surgery-Global Open 12(4):p e5765, April 2024*.

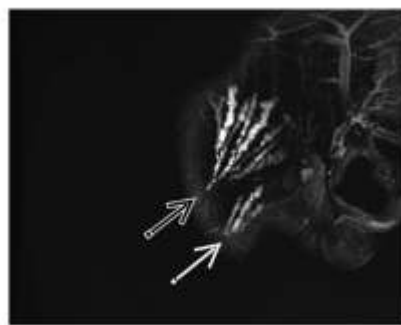


Fig. 1. Initial MRI sagittal T2 fat saturation, showing HA signal in a fanning pattern in the right preauricular region (open arrow) and jawline, superficially (closed arrow).

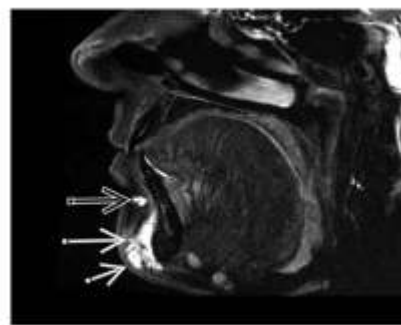


Fig. 3. Initial MRI sagittal T2 fat saturation, showing HA signal in the mental crease (open arrow), mentalis and gnathion (closed arrow), and mentalis and the menton (short arrow).



Ryc. 3. Po lewej obraz MR wypełniacza świeżo podanego w obszar policzka, po prawej wypełniacza świeżo podanego w obszar brody. Na podstawie *Long-term MRI Follow-up of Hyaluronic Acid Dermal Filler, Plastic and Reconstructive Surgery - Global Open* (link do publikacji pod QR code)

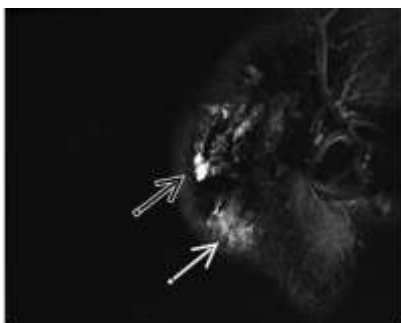


Fig. 2. MRI sagittal T2 fat saturation at 27 months, showing the HA signal of the same fan, with a more ill-defined horizontal spread in preauricular region (open arrow) and jawline, superficially (closed arrow).

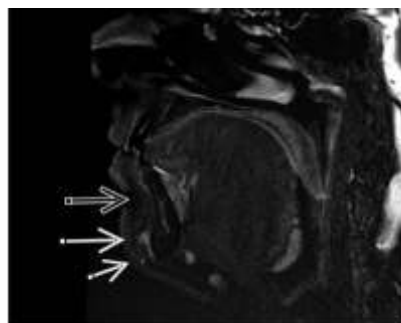
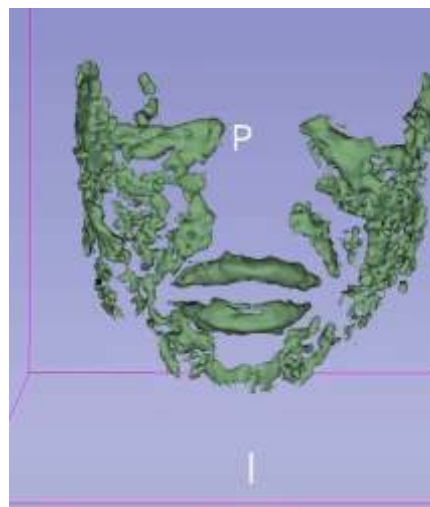


Fig. 4. MRI sagittal T2 fat saturation 19 months later, showing the HA signal resolved in the mental crease (open arrow) and mentalis and gnathion (closed arrow), with only trace signal remaining over the menton (short arrow).



Ryc. 4. Po lewej obraz MR - wypełniacz nadal obecny w obszarze policzka po 27 miesiącach, po prawej wypełniacz nadal obecny choć w śladowej ilości w obszar brody, po upływie 19 miesięcy. Na podstawie *Long-term MRI Follow-up of Hyaluronic Acid Dermal Filler, Plastic and Reconstructive Surgery - Global Open 10(4):P E4252, April 2022*. (link do publikacji pod QR code)



Ryc. 5. (po lewej) Obrazy udostępnione przez dr Kami Parsa, na podstawie obrazu 3D MR pacjentki, kolorem jasnozielonym zaznaczono obecny wypełniacz w tkance.

Ryc. 6. (po prawej) zobrazowano pomiar objętości wypełnienia w stosunku do pierwotnie zdeponowanych ilości wypełniacza, badanie MR 3D ujawniło blisko 1.5- krotność objętości wypełnienia w tkance w stosunku do wartości pierwotnie zdeponowanych. Pacjentka w ciągu sześciu lat miała podanyw różne obszary twarzy, wypełniacz o całkowitej wartości 12 ml. Badanie wykazało, że objętość wypełniacza w trakcie tych sześciu lat zwiększyła się z 12 ml do 28 ml.

Pamiętajmy, że wypełniacz służy zwiększaniu objętości w miejscach atrofii, nie jest zatem produktem liftingującym.

Oczywiście, zwiększanie objętości w miejscu ubytku wygładzi skórę, zlikwiduje załamania, złagodzi rysy twarzy, tym samym poprawi ogólny wygląd, ale jeśli podamy go za dużo i za często, po paru miesiącach zderzymy się z **efektem PHAREE** – czyli nawracający obrzękiem po podaniu wypełnienia żelowego.

Toksyna botulinowa to obok kwasu hialuronowego i mezoterapii igłowej, najpopularniejszy zabieg medycyny estetycznej ale w tym przypadku powikłań rejestruje się istotnie mniej.

Publikacje naukowe wskazują na niezwykle rzadkie powikłania po podaniu toksyny botulinowej. Jednym efektów ubocznych jest **asymetria**, czy **ptoza** (opadanie powieki, brwi, policzka) wynikająca z niewłaści-

wego podania preparatu. Aby taki efekt niepożądany ustąpił szybko wystarczy czas, ciepło i podanie soli fizjologicznej w miejscu iniekcji toksyny. Jednym z bardzo rzadkich powikłań jest **reaktywacja wirusa półpaśca z powodu podania białka toksyny botulinowej**. Jeśli jesteśmy nosicielami wirusa półpaśca, w momencie podania preparatu może na nowo uruchomić się wirus opryszczki czy półpaśca w miejscu iniekcji. Innym powikłaniem rejestrowanym w doniesieniach naukowych jest np. **wgłębienie mięśnia najpewniej związane z neurogenną atrofią ogniskową typu „morphea like”, lub silny spazm mięśniowy**. A powikłaniem niezwykle rzadkim, ale jednak zarejestrowanym, jest **okluzja powstała na skutek podania toksyny wraz z preparatem mikro cząsteczki korka**, przez który pobierana jest toksyna botulinowa, czyli zassanie jej do igły i wprowadzenie do skóry pacjenta.

To powikłanie nie jest efektem działania preparatu, a najczęściej wadliwej techniki wykonania zabiegu, dlatego sugeruje się używać igieł z filtrem lub zdejmować korek. (na podstawie: *Central Forehead Ischemic Skin Injury following Glabellar Botulinum: A Paradigm Microshift? Plast Reconstr Surg Glob Open 2023 Mar; 11(3):e4865.*)

Kolejnym powikłaniem, z którym zgłaszają się do nas pacjenci jest tzw. guzek o późnym początku, czyli zgrubienie powstałe na skutek uprzedniego zastosowanego zabiegu z użyciem wypełniaczy lub silnych stymulatorów tj. polikaprolakton, kwas polimlekowy, poli-d mlekowy czy hydroksapatyt wapnia. Te zmiany leczymy doogniskowo, farmakologicznie, co szczegółowo opisuję w swojej książce. **Pamiętajmy, że zmiana o takim charakterze nie jest ziarniną, dopóki nie potwierdzimy**



Ryc. 7. i 8. Guz o późnym początku (DON – delayed onset nodule) po podaniu kwasu poli-d mlekowego – źródło: MŁODOŚĆ



Ryc. 9. Liczne guzy o późnym początku po hydroksyapatycie wapnia – źródło: MŁODOŚĆ

Zgłaszają się do nas również pacjentki z problemem tzw. cellulitisu, czyli zapalenia tkanki skórnej i podskórnej wskutek zakażenia bakteryjnego.

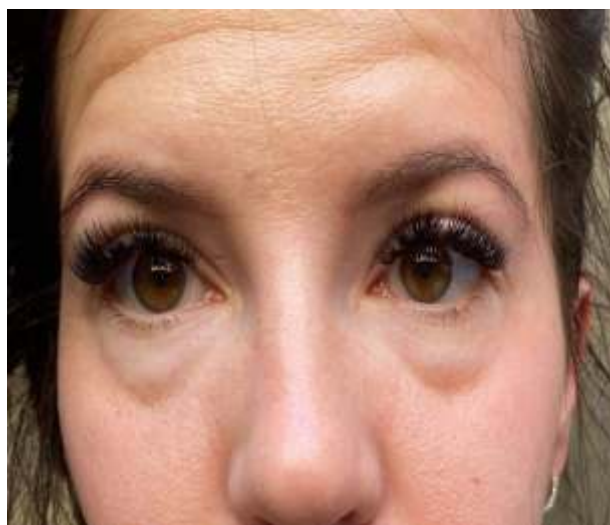
Spory odsetek pacjentów pojawia z obrzękiem powiek powstałym wskutek nieumiejętnego podania preparatu lub co gorsza, preparatu niewiadomego pochodzenia bez certyfikacji.

Proces leczenia powikłań po nieudanych zabiegach estetycznych oczywiście zależy od tego z czym pacjent do nas trafia. Najdłuższy proces leczenia w naszej placówce trwał 12 miesięcy, natomiast większość powikłań jest możliwa do wyleczenia w krótszym czasie. Są i takie sytuacje, kiedy nie jesteśmy w stanie sobie poradzić ze zmianą, ponieważ wymaga ona interwencji chirurgicznej. Nie wszystko też jest odwracalne i możliwe do naprawy.

Aby nie dochodziło do powikłań należy przestrzegać zasad

4P:

- pacjent
- profesjonalista
- produkt
- procedura.



Ryc. 10. Obrzęk powiek po podaniu preparatu bez certyfikacji doiniekcyjnej – źródło: MŁODOŚĆ

Pacjent powinien udzielić specjalście, w toku wywiadu przedzabiegowego, niezbędnych informacji dotyczących swojego stanu zdrowia, choroby, historii zabiegowej i innych istotnych informacji np. czy w domu jest zwierzę, małe dzieci, jaki charakter pracy wykonuje pacjent np. praca zmianowa, w kurzu, pyłe itp.

Pacjent powinien uzyskać informacje, na temat produktu, który powinien być przy nim otwierany, a także specjalisty i przebiegu procedury. Pacjent ma prawo wglądu w kartę charakterystyki produktu. Pacjent ma prawo zapoznać się z jego działaniem, zakresem stosowania, sprawdzić, czy posiada certyfikację, a także czy nadaje się do iniekcji i w jakie obszary naszego ciała może zostać podany. Pacjent po zabiegu powinien otrzymać wszystkie niezbędne informacje dotyczące samego zabiegu oraz zalecenia pozabiegowe (np. w postaci karty zabiegowej czy wpisu w paszporcie urody). Specjalista

wykonujący zabieg musi poinformować nas o wszystkich możliwych działaniach niepożądanych i otrzymać naszą świadomą zgodę na wykonanie zabiegu. I warto pamiętać - **w gabinecie nie ma głupich pytań!** Każde pytania są ważne dla osoby je zadającej, a specjalista powinien na każde pytanie odpowiedzieć. Nie istnieje bowiem zabieg ani produkt, który byłby w stu procentach bezpieczny.

Profesjonalista/specjalista – powinien posiadać odpowiednie uprawnienia do realizacji zabiegu zgodnie z regulacjami prawnymi, a także posiadać aktualną wiedzę z zakresu m.in. anatomii, fizjologii, pierwszej pomocy, zaleceń przed i pozabiegowych, przeciwwskazań do zabiegu, produktów i realizowanych procedur, zarówno estetycznych jak i naprawczych.

Produkt – powinien być rejestrowany i certyfikowany, najlepiej również aby jego działanie było potwierdzone klinicznie z poziomu badań naukowych. Nie rzucajmy się bezrefleksyjnie na wszystkie nowości.

Procedura powinna być przeprowadzona zgodnie z zasadami dobrej praktyki, aktualną wiedzą medyczną i kliniczną potwierdzoną badaniami naukowymi.

Polecam uwadze książkę mojego autorstwa, która szczegółowo opisuje możliwe powikłania oraz skuteczne protokoły naprawcze w przypadku ich wystąpienia. Książka przeznaczona jest dla wszystkich, którzy zajmują się medycyną estetyczną lub interesują się tą tematyką.



dr n. med. Marta Bogusz

Inicjatorka Młodości, edukator, naukowiec, w latach 2022-2024 Członek CMAC, właściciel podmiotu leczniczego MŁODOŚĆ, specjalizuje się w edukacji w zakresie diagnostyki i leczenia powikłań po zabiegach estetycznych. Wykładowca akademicki WSEiT w Poznaniu na kierunku kosmetologia. Stopień naukowy doktora nauk medycznych z wyróżnieniem Rektora uzyskała na Uniwersytecie Medycznym Wydziale Nauk o Zdrowiu w Poznaniu w 2007 r. Przez kilka lat była również wykładowcą akademickim na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu kierunku elektrodiodologia, konsultantem Ministerstwa Zdrowia, audytorem Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej oraz Europejskiej Organizacji Instytutów Onkologicznych, a także prezesem spółek onkologicznych, radioterapeutycznych i zastępcą dyrektora Wielkopolskiego Centrum Onkologii. Autor trzech monografii i licznych publikacji naukowych oraz wystąpień konferencyjnych. Jej ostatnia książka poświęcona jest protokołom naprawczym w przypadku wystąpienia powikłań po zabiegach estetycznych w oparciu o przegląd literatury przedmiotu oraz doświadczenia pracy lekarzy. Obecnie wspólnie z dr n.biol. Joanną Bartkowiak Wieczorek pracuje nad kolejną pozycją wydawniczą w zakresie stymulacji tkankowej (premiera grudzień 2024 PWN).

POWIKŁANIA PO ZABIEGACH ESTETYCZNYCH PROTOKOŁY NAPRAWCZE



www.mlodosc.com

KOD ZNIŻKOWY
mlodosc2024





AKADEMIA PIĘKNA
♥.Deja

MASTERCLASS

OMBRE & POWDER

Brows

Reiki Technique

Pragniesz zostać mistrzem pigmentacji brwi?
Jesteś w idealnym miejscu. Podczas szkolenia
masterclass ombre & POWDER pokaże Ci swoją
technikę pracy, która zapełniła mi mistrzostwo,
nauczę Cię wdrożyć wskazówki, które szczegółowo
omówimy. Nie zabraknie dawki teorii, która rozjaśni
systematykę działania. Omówimy pigmenty,
maszynki, oraz prace bez znieczulenia,
bez krwi, bez stresu.

1 dzień

Giftbag i opieka poszkoleniowa
oraz możliwość obserwacji
mojej pracy na żywo

Zapraszam,

Nagdalena Deja



Macierzyństwo i praca w branży beauty: Sztuka balansowania między pasją a rodziną

Pracą w branży beauty, choć na pierwszy rzut oka może wydawać się bajecznie kolorową, to w rzeczywistości jest to wyzwanie, które wymaga nie tylko ogromnego zaangażowania, ale także zdolności do wielozadaniowości na poziomie mistrzowskim.

Dla wielu kobiet, które łączą macierzyństwo z prowadzeniem własnej działalności w branży beauty, codzienność staje się prawdziwą sztuką balansowania – **między pasją a obowiązkami, między karierą a rodziną.**

BRANŻA BEAUTY TRZY ETATY W JEDNYM

Praca w branży beauty to nie tylko wykonywanie zabiegów, to również codzienne wyzwania, które sprawiają, że czujesz się, jakbyś pracowała na trzech etatach jednocześnie. Po pierwsze, **jesteś kosmologiem/linergistką**, której zadaniem jest zapewnienie klientkom najwyższej jakości usług. Musisz być na bieżąco z najnowszymi trendami, technikami i produktami, stale doskonalić swoje umiejętności, aby sprostać wymaganiom coraz bardziej świadomych klientów. Po drugie, **musisz być grafikiem**. W dobie mediów społecznościowych i wszechobecnego internetu, kluczowe znaczenie ma umiejętność prezentacji swojej pracy w sposób atrakcyjny i spójny wizualnie. Zdjęcia przed i po, harmonijnie dobrane kolory i estetyczne aranżacje – to wszystko wpływa na to, jak

jesteś postrzegana przez potencjalnych klientów. Po trzecie, **stajesz się specjalistą od marketingu**. Musisz dbać o swój wizerunek w sieci, prowadzić media społecznościowe, tworzyć angażujące treści, a także budować relacje z klientami. To właśnie ten aspekt pracy wymaga od Ciebie umiejętności sprzedaży, negocjacji i budowania marki osobistej. Każdy z tych „etatów” wymaga innego rodzaju wiedzy, doświadczenia i, co najważniejsze, **czasu – czasu, którego często brakuje.**

PROWADZENIE DZIAŁALNOŚCI – NIEKOŃCZĄCA SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Kiedy decydujesz się na własną działalność w branży beauty, wkraczasz na ścieżkę, która wymaga od Ciebie nieustannej gotowości do działania. Jesteś nie tylko wykonawcą zabiegów, ale również osobą odpowiedzialną za logistykę, księgowość, zamówienia i kontakty z dostawcami. To na Tobie spoczywa obowiązek dbania o wszystkie detale, które składają się na sukces Twojego biznesu. Własna działalność to także nieustanne myślenie o rozwoju. Konieczność inwestowania w nowe szkolenia, sprzęt czy produkty często stawia Cię przed trudnymi wyborami. Czy warto zainwestować w drogi kurs, który może przyciągnąć nowych klientów, czy może lepiej odłożyć te środki na coś innego? W tym wszystkim łatwo

zapomnieć o sobie – o tym, że Ty również potrzebujesz czasu na odpoczynek, regenerację i chwilę dla siebie.

MACIERZYŃSTWO A PRACA – DYLEMATY CODZIENNOŚCI

Macierzyństwo to najpiękniejsza rola, jaką może pełnić kobieta, ale jednocześnie to rola, która wymaga od nas pełnego zaangażowania i poświęcenia. Kiedy łączysz macierzyństwo z pracą w branży beauty, stajesz przed nie lada wyzwaniem. **Jak pogodzić te dwie, na pierwszy rzut oka, sprzeczne role? Jak znaleźć balans między byciem matką a przedsiębiorcą?** Wielu z nas zdarza się odczuwać frustrację, kiedy po długim dniu pracy wracamy do domu i zdajemy sobie sprawę, że dzieci potrzebują naszej uwagi, a domowe obowiązki wciąż czekają na wykonanie. Z jednej strony pragniesz rozwijać swoją pasję i dążyć do zawodowych sukcesów, z drugiej – chcesz być najlepszą matką dla swoich dzieci, która jest dla nich wsparciem i przewodnikiem. Codzienność staje się wtedy serią wyborów, z których każdy wydaje się mieć swoją cenę.

POGOŃ ZA SŁAWĄ – CZY TO NAPRAWDĘ NAJWAŻNIEJSZE?

W dzisiejszych czasach, kiedy media społecznościowe narzucają nam określone standardy i wymagania,

łatwo jest wpaść w pułapkę pogoni za sławą. W branży beauty, gdzie popularność na Instagramie czy TikToku może przełożyć się na realne zyski, presja jest ogromna. Codzienne wrzucanie zdjęć, relacji, nagrywanie filmików – to wszystko może sprawić, że zatracisz się w pogoni za „like’ami” i obserwującymi. Ale czy to naprawdę jest najważniejsze? Warto zadać sobie pytanie, co jest dla nas priorytetem. Czy to liczba obserwujących, czy może chwile spędzone z rodziną? Czy sukces zawodowy powinien być miernikiem naszej wartości, czy może to relacje z najbliższymi powinny stanowić fundament naszego życia?

RODZINA I BLISCY – NASZ PRAWDZIWY SKARB

Nie możemy zapominać, że to właśnie rodzina i bliscy powinni być naszym priorytetem. W natłoku codziennych obowiązków łatwo jest stracić z oczu to, co najważniejsze. Często, dążąc do zawodowego sukcesu, zapominamy, że prawdziwe szczęście kryje się w prostych chwilach spędzonych z bliskimi – w śmiechu naszych dzieci, w ciepłym uścisku partnera, w rozmowie z przyjacielem. Prowadzenie działalności w branży beauty nie powinno odbywać się kosztem tych, których kochamy. Warto znaleźć balans, który pozwoli nam cieszyć się zarówno sukcesami zawodowymi, jak i chwilami spędzonymi z rodziną. **To trudne, ale możliwe.**

JAK ZNALEŹĆ BALANS?

Aby znaleźć balans między pracą a życiem prywatnym, warto wprowadzić kilka zasad, które pomogą nam lepiej zarządzać czasem i priorytetami:

- **Planowanie dnia** – Każdy

dzień warto zaczynać od krótkiego planu. Określ, jakie zadania są priorytetowe i staraj się trzymać ustalonego harmonogramu. Pamiętaj, aby w planie dnia uwzględnić także czas na odpoczynek i relaks.

- **Delegowanie zadań** – Nie bój się prosić o pomoc. Warto czasem delegować pewne obowiązki na innych, aby móc skupić się na tym, co naprawdę ważne.
- **Czas dla siebie** – Znajdź czas tylko dla siebie. To może być krótki spacer, chwila z książką czy relaksująca kąpiel. Pamiętaj, że Ty też potrzebujesz odpoczynku, aby móc w pełni cieszyć się życiem.
- **Przemyślane inwestycje** – Zastanów się, w co naprawdę warto inwestować czas i pieniądze. Czy kolejny kurs jest konieczny, czy może lepiej poświęcić ten czas na rozwijanie relacji z bliskimi?
- **Ustalanie priorytetów** – Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze. Czy to liczba klientów, czy może czas spędzony z dziećmi? Ustal priorytety i trzymaj się ich.

PODSUMOWANIE

Macierzyństwo i praca w branży beauty to z pewnością ogromne wyzwanie. To sztuka balansowania między wieloma rolami, które często wydają się sprzeczne. Jednak warto pamiętać, że **prawdziwe szczęście nie kryje się w liczbie obserwujących czy w ilości przeprowadzonych zabiegów**, ale w chwilach spędzonych z rodziną i bliskimi. Nie zapominajmy, że to właśnie relacje z najbliższymi stanowią fundament naszego życia. Dążenie do zawodowego sukcesu jest ważne, ale nie powinno odbywać się

kosztem tych, których kochamy. Znajdźmy balans, który pozwoli nam cieszyć się zarówno pracą, jak i życiem prywatnym. Bo to właśnie w tych prostych, codziennych chwilach **kryje się prawdziwe piękno życia.**



Joanna Mróz

Mgr kosmologii, absolwentka Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Z branżą beauty związana jest od ponad 10 lat, zdobywając uznanie w środowisku dzięki swojej pasji i profesjonalizmowi. Ukończyła roczną szkołę makijażu permanentnego oraz liczne szkolenia i warsztaty z zakresu pigmentacji brwi, ust i powiek, nieustannie poszerzając swoją wiedzę pod okiem najlepszych specjalistów z całego świata. Oprócz pigmentacji, pasjonuje się również projektowaniem grafik, postów i banerów do mediów społecznościowych. Jest głównym grafikiem popularnego magazynu branżowego „BLIŻEJ PMU I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ” oraz „MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ TERAZ”. Jest także współautorką merytoryczną i autorką graficznego projektu „Podręcznika dla linergisty”, który cieszy się dużym uznaniem w branży. Jej wszechstronność i zaangażowanie czynią ją nie tylko ekspertem w dziedzinie kosmologii, ale także cenioną projektantką graficzną.



joanna_mroz_pmu



Akademia Beauty World

Twoja Droga do Doskonałości w Medycynie Estetycznej

Od 15 lat z pasją prowadzę gabinety BeautyWorld. Od trzech lat specjalizuję się w zabiegach medycyny estetycznej, co potwierdzają moje kwalifikacje zdobyte w rocznej szkole medycyny estetycznej oraz w szkole trenerskiej. Swoje umiejętności doskonaliłam pod okiem czołowych lekarzy i specjalistów w Polsce, a także regularnie uczestniczę w konferencjach i webinarach, aby na bieżąco poszerzać swoją wiedzę. Obecnie realizuję projekt Akademii Beauty World, gdzie będę dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą z przyszłymi specjalistami. Cały czas podnoszę swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych kursach i szkoleniach, co pozwala mi oferować moim pacjentom najnowsze i najbardziej skuteczne metody zabiegowe.

Specjalizujemy się w szerokiej gamie zaawansowanych zabiegów medycyny estetycznej, takich jak mezoterapia, skin booster, modelowanie ust, osocze bogatopłytkowe, HIFU, nici liftingujące i wiele innych. Pracujemy wyłącznie na certyfikowanych produktach, wprowadzając innowacyjne techniki, aby zapewnić naszym klientom najwyższą jakość usług. Chcesz rozwijać swoje umiejętności i zdobywać nowe doświadczenia? Akademia BeautyWorld to miejsce, gdzie nauczysz się podstaw medycyny estetycznej i zaawansowanych technik, które pomogą Ci stać się prawdziwym profesjonalistą.

Prowadzimy kompleksowe kursy, w tym:

- Stymulatory tkankowe – skin booster
- Lipoliza iniekcyjna
- Modelowanie twarzy i ciała (poziom podstawowy i zaawansowany)
- Osocze bogatopłytkowe
- Wypełniacz autologiczny
- Nici liftingujące
- Kwas polimlekowy
- Modelowanie pośladków

Nasze szkolenia odbywają się stacjonarnie, a także we współpracy z *Beauty Improved Academy* we Wrocławiu, gdzie oferujemy kursy z makijażu permanentnego i kosmetyki estetycznej. W przyszłym roku uruchamiamy również platformę edukacyjną online, aby umożliwić naukę z dowolnego miejsca na świecie.

Dla osób przyjezdnych oferujemy komfortową bazę noclegową, idealną na szkolenia kilkudniowe. Nasz program obejmuje intensywny, trzydniowy kurs "Podstawy medycyny estetycznej – Wstęp do iniekcji", gdzie przez 8 godzin dziennie nauczysz się:

- Mezoterapii igłowej, mikroigłowej, głębokiej oraz z użyciem pistoletu Mezo Gun
- Lipolizy iniekcyjnej (*anatomia, opis produktów, zastosowanie na twarz i ciało*)
- Stosowania stymulatorów tkankowych i skin boosterów
- Wolumetrii (*omówienie preparatów, gęstość, zastosowanie, anatomia*)

Agnieszka Chodorek

Zainwestuj w swoją przyszłość z Akademią Beauty World – dołącz do nas i zdobądź umiejętności, które wyróżnią Cię na rynku medycyny estetycznej
58-530 Kowary, ul. Jeleniogórska 8, tel. 660 095 787



Stymulatory

Stymulatory tkankowe, czyli wspomniane skin boostery, to preparaty, które działają poprzez głęboką stymulację skóry. Ich głównym zadaniem jest pobudzanie fibroblastów do produkcji nowego kolagenu oraz intensywne nawilżanie skóry, co przyczynia się do poprawy jej gęstości, elastyczności i ogólnego wyglądu. Warto jednak zaznaczyć, że termin "stymulatory tkankowe" jest pojęciem umownym, a różnorodność produktów w tej kategorii może prowadzić do nieporozumień, zwłaszcza jeśli nie są one odpowiednio różnicowane od stymulatorów objętościowych.

Stymulatory objętościowe, takie jak kwas polimlekowy, hydroksypatyt wapnia czy polikaprolakton, to preparaty o innym mechanizmie działania. Oprócz stymulacji tkanek, mają one zdolność wypełniania ubytków objętościowych w skórze poprzez stymulowanie produkcji własnego kolagenu. Te silniejsze preparaty są skuteczne, ale jednocześnie bardziej wymagające pod względem techniki aplikacji, a ich niewłaściwe użycie może prowadzić do poważnych powikłań.

Niestety, zbyt mała wiedza na temat różnic między stymulatorami tkankowymi a objętościowymi, często wyniesiona z nieodpowiednich lub niedostatecznych szkoleń, przyczynia się do ro-

snącej liczby komplikacji po zabiegach. Jednym z najczęstszych błędów jest stosowanie technik charakterystycznych dla skin boosterów przy aplikacji stymulatorów objętościowych. Przykładem może być podanie kwasu polimlekowego lub hydroksypatytu wapnia zbyt płytko w skórę, co prowadzi do powstawania grudek kolagenu, które są trudne do usunięcia i uznawane za powikłania.

W mojej ocenie, istnieje bardzo niewiele miejsc na twarzy, gdzie kwas polimlekowy może być bezpiecznie podany, minimalizując ryzyko powikłań. Są to przede wszystkim obszary, gdzie skóra jest grubsza i gdzie preparat może być aplikowany na odpowiednią głębokość, z dala od cienkiej skóry, która jest bardziej podatna na powstawanie grudek. Niewłaściwe podanie kwasu polimlekowego, zwłaszcza w obszarach takich jak okolice oczu czy usta, może prowadzić do poważnych komplikacji, które nie tylko zniekształcają wygląd, ale również trudno je skorygować.

Z kolei skin boostery, które mają głównie działanie nawilżające i rewitalizujące, mogą być stosowane na całej twarzy, co czyni je bardziej wszechstronnymi i bezpiecznymi

w użyciu. Wyjątek stanowi okolica oka, gdzie zaleca się stosowanie mniejszych depozytów preparatu, aby uniknąć obrzęków czy nadmiernego nagromadzenia substancji w delikatnej skórze. Skin boostery są zatem idealnym rozwiązaniem dla osób, które chcą poprawić wygląd skóry bez ryzyka powikłań związanych z wypełnianiem tkanek.

Podsumowując, właściwe różnicowanie stymulatorów tkankowych od stymulatorów objętościowych jest kluczowe dla bezpieczeństwa i skuteczności zabiegów w medycynie estetycznej. Niewystarczająca wiedza na temat różnic między tymi preparatami może prowadzić do poważnych komplikacji, które z kolei negatywnie wpływają na postrzeganie tych innowacyjnych technologii. Skin boostery, takie jak ReMedium, oferują nowoczesne i bezpieczne podejście do pielęgnacji skóry, które z powodzeniem zastępuje tradycyjne metody, takie jak kwas hialuronowy, zwłaszcza w przypadkach, gdy celem jest poprawa jakości skóry, a nie tylko jej wypełnienie. Właściwa edukacja i technika aplikacji są kluczowe, aby zapewnić pacjentom najlepsze możliwe rezultaty bez ryzyka powikłań.

EKSPERT MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Agnieszka Chodurek



JĘCZMIEŃ I CHLORELLA W SŁUŻBIE ZABIEGOM MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Bez względu na wiek, chcemy atrakcyjnie wyglądać, być sprawni fizycznie i jak najdłużej aktywnie cieszyć się życiem. Coraz częściej korzystamy z zabiegów medycyny estetycznej. Dzięki ekstraktowi z młodej trawy jęczmiennej (dalej jako: Jęczmień) i Chlorelli Pyrenoidosa, zwanym Zieloną Żywnością, możemy zoptymalizować ich efekty.

ZIELONA ŻYWNOSĆ OD WEWNĄTRZ

Jęczmień i Chlorella w nauce zaliczane są w poczet żywności funkcjonalnej. Dożywiają one organizm na poziomie komórkowym i detoksykują go, usuwając m.in. metale ciężkie, dioksyny, bifenole polichlorowane, czy pestycydy fosforanoorganiczne.

Zostało to udowodnione w licznych badaniach naukowych.

Profilaktycznie zaleca się spożycie 2x dziennie soku z Jęczmienia (2x5g) i minimum 5g Chlorelli, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych witamin, mikro- i makroelementów, antyoksydantów i enzymów. Ten prosty, codzienny nawyk wzmacnia kondycję całego organizmu.

Tak dożywiony i oczyszczony wewnętrznie organizm jest dobrze przygotowany na zabiegi medycyny estetycznej, a procesy regeneracyjne przebiegają o wiele szybciej.

Zarówno przy profilaktycznym, jak i terapeutycznym stosowaniu Zielonej Żywności warto skorzystać z porady doświadczzonego doradcy.

ZIELONA ŻYWNOSĆ NA ZEWNĄTRZ

Zielona Żywność zawiera substancje, które aktywnie wspomagają pielęgnację skóry, m.in. chlorofil, flawonoidy (m.in. saponaryna, lutanaryna i glikozyd izowiteksyna), aminokwasy (m.in. L-lizyna, L-prolina, glicyna) i spermidynę.

Przyspieszają one wszystkie fazy gojenia się ran. Mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, wpływają na zmniejszenie się m.in. obrzęków, opuchlizn, krwawików, rumieni i wybroczyn, uczucia pieczenia oraz świądu. Z tego względu Jęczmień i Chlorella są niezwykle pomocne w regeneracji skóry po zabiegach medycyny estetycznej.

Współpracujemy z najlepszymi
Odkryj Zieloną Moc Natury
i dołącz do naszego zespołu



www.egreenways.pl

Do aplikacji zewnętrznej, np. w postaci okładów, można zastosować sam Jęczmień, samą Chlorellę lub ich kombinację. W zależności od potrzeby można je połączyć z tłustą bazą lub jedynie z wodą.

Przy zewnętrznym stosowaniu Zielonej Żywności również warto skorzystać z porady doświadczonego doradcy.

JĘCZMIEŃ I CHLORELLA W KOSMETYKACH

Doskonałym wsparciem dla skóry, zarówno przed, jak i po zabiegach medycyny estetycznej, są kosmetyki na bazie Jęczmienia i Chlorelli: krem na dzień z mikrobiomem i regenerujący na noc, żel oczyszczający oraz regenerująca maseczka.

W 99% zawierają one składniki naturalne, zaś w 1% składniki identyczne z naturalnymi. Są wegańskie, przeznaczone dla każdego rodzaju skóry, posiadają międzynarodowy certyfikat Ecocert Cosmos Organic.

Kosmetyki chronią skórę przed promieniowaniem UV. Użyte w nich unikalne substancje ALGAKTIV® BioSKN, ®GenoFix Nite, ®RetinART wspomagają mikrobiom skóry, przyspieszają jej głęboką regenerację, wspomagają naprawę komórek i ich DNA, ograniczają przebarwienia, łagodzą podrażnioną skórę, redukują zaczerwienienia, świąd i napięcie skóry, mają właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Wszystkie deklarowane właściwości i efekty poparte są badaniami.

PODSUMOWANIE

Zabiegi medycyny estetycznej służą poprawie dobrostanu człowieka, zaś Jęczmień i Chlorella - zarówno jako Zielona Żywność, jak i użyta w kosmetykach - służą zabiegom medycyny estetycznej w optymalizacji ich efektów.



Elżbieta Lubera

Dietetyk tradycyjnej medycyny chińskiej, były naukowiec, promotor zdrowego stylu życia.

Od 2012 r. współtworzy brand czeskiej firmy Green Ways w Polsce, a obecnie również w Wielkiej Brytanii. Łączy w zespoły specjalistów z różnych dziedzin zdrowia (lekarzy, naturoterapeutów, fizjoterapeutów, dietetyków, specjalistów z branży beauty i fitness) i koordynuje ich współpracę. Organizuje konferencje i szkolenia promujące zdrowy styl życia.

Jej życiową misją jest konstruktywna służba drugiemu człowiekowi. Jej pasje to psychologia i prepering.

Szczęśliwa i spełniona kobieta, optymistka, kocha zwierzęta - ma 2 koty i 2 psy. Spokój znalazła w siedlisku pod Warszawą, gdzie tworzy **Green House Strefę Wolnych Ludzi** - miejsce dla intelektualno-filozoficznych spotkań.



DORADZTWO GRATIS

Zdrowie i piękno z natury

Wybierz produkty, które dbają o Ciebie



www.egreenways.pl



Profilaktyka stymulatorów tkankowych – zastosowanie i ocena w procesie starzenia się skóry

Współczesna medycyna estetyczna wychodzi naprzeciw wymogom mody w branży beauty i daje coraz to nowe możliwości odnowy skóry. Skóra z wiekiem nie potrafi się oprzeć spowolnieniu aktywności fibroblastów, a co za tym idzie – do degradacji kolagenu i elastyny. Efektem tego jest zmniejszona zdolność do proliferacji, a to finalnie osłabia odnowę komórek skóry. Aby pobudzić fibroblasty w skórze, ich proliferacji, syntezy białek i produkcji macierzy międzykomórkowej należy doprowadzić do stymulacji tkanek.

Poniżej spróbuję przedstawić analizę wpływu stymulatorów tkankowych wielu rodzajów, tak aby uzyskać jak najlepsze efekty w postaci: nawilżenia skóry oraz jej gęstości, kolorytu i geometrii czy głębokości zmarszczek.

Starzenie się skóry to proces działający na wielu jej warstwach przez całe nasze życie. Mimo tego, że jest to jej naturalna skłonność, człowiek wielokrotnie poprzez różne nadużycia w postaci nieregularnego snu, złej diety, stresu czy nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV jeszcze dodatkowo przyspiesza ten proces. Aby wyjść naprzeciw w imieniu profilaktyki, rynek zabiegów estetycznych wciąż ewoluuje, proponując coraz to bardziej zaawansowane medycznie zabiegi oraz preparaty. Wśród nich prym wiodą **stymulatory tkankowe**, które w przeważającej części zaradziły największemu problemowi – pobudzenie odpowiednich procesów na-

prawczych tak, aby nasza skóra mogła podjąć upragnioną, skuteczną walkę ze skutkami upływającego czasu, a co za tym idzie – mogła przeciwstawić się procesowi starzenia się skóry poprzez aktywację syntezy kolagenu i elastyny.

Stymulatory tkankowe zawdzięczają swoją popularność skuteczności w poprawie szeroko rozumianej jakości skóry, takich jak jej gęstość i sprężystość, co w efekcie aktywnie przeciwdziała procesom starzenia się. Dzięki stymulacji syntezy kolagenu i elastyny, obniżeniu degradacji kolagenu w skórze, długotrwałej stymulacji receptorów w skórze, poprawie jej gęstości, napięcia oraz elastyczności, przebudowie włókien kolagenowych, poprawie ukrwienia skóry i ujednoliceniu jej kolorytu, przy jednoczesnym braku ingerencji w owal twarzy, możemy mówić o prawdziwym, mówiąc kolokwialnie, **efekcie “wow”**, na którym tak bardzo nam przecież zależy.

KWAS HIALURONOWY

Kwas hialuronowy należy do grupy glikozaminoglikanów i jest naturalnie występującym w ludzkim organizmie polisacharydem będącym podstawowym elementem przestrzeni zewnątrzkomórkowej skóry. Posiada właściwości higroskopijne i oddziałuje z innymi składowymi macierzy zewnątrzkomórkowej, wpływając bezpośrednio na jędrność i elastyczność skóry oraz poprawę funkcji białek strukturalnych. Tworzy właściwe warunki do proliferacji komórek, różnicowania

i migracji. Zapewnia odpowiednią aktywność komórek, stymuluje wzrost i liczbę fibroblastów, poprawia funkcjonowanie adipocytów w tkance podskórnej oraz doprowadza do redukcji wolnych rodników, co zapobiega procesom starzenia się skóry. Ponadto, z jego udziałem stymulowana jest synteza kolagenu i włókien sprężystych, co zdecydowanie poprawia kondycję skóry i eliminuje oznaki starzenia.

AMINOKWASY

To naturalne związki organiczne występujące w warstwie rogowej skóry. Są podstawowym składnikiem budującym m.in. białka. Stanowią jeden z elementów tworzących naturalny czynnik nawilżający (NMF, *natural moisturizing factor*), który jest kluczowy w regulowaniu gospodarki wodnej skóry. Amino kwasy posiadają zdolność zatrzymywania wody, zmiękczenia i uelastycznienia naskórka, pełnią funkcję naprawczą tkanek. Są również silnymi regulatorami funkcji skóry – kontrolują ciśnienie osmotyczne skóry przez co „zarządzają” dystrybucją wody w skórze. Działają przeciwzapalnie, podnoszą odporność skóry, przyspieszają jej regenerację oraz aktywują produkcję kolagenu.

HYDROKSYAPATYT WAPNIA

To syntetyczny, biozgodny minerał biologiczny, który występuje jako budulec kości i zębów. Odpowiada za mechaniczną wytrzymałość układu kostnego. Wywołuje natychmiastową korektę powierzchni skóry,

ma zdolność pobudzania rozrostu tkanki łącznej. Posiada silne właściwości regeneracyjne, tworzy rusztowanie dla nowych włókien kolagenowych w skórze. W zabiegach estetycznych używany do zwiększenia objętości tkanek miękkich, wypełnienia fałdów skóry, leczenia blizn, niwelowania linii marionetek, redukcji bruzd nosowo wargowych, wypełniania powierzchni grzbietowej dłoni. Hydroksypatyt wapnia użyty razem z cysteiną i glutationem zapobiega przebarwieniom i hiperpigmentacjom skórnym, jest również związkiem, który wykazuje działanie promieniochronne.

ATELOKOLAGEN

To aktywna substancja nowej generacji, stosowana do silnej przebudowy i regeneracji tkanek. Atelokolagen jest bezpieczny w stosowaniu, ponieważ w swojej strukturze nie zawiera telopeptydów, które odpowiadają za immunogenność, mającą wpływ na stymulowanie aktywność układu immunologicznego i wywoływanie swoistej reakcji obronnej organizmu. Oprócz stymulowania tkanek, wywołuje proliferację nowych fibroblastów, te z kolei syntetyzują nowe włókna kolagenowe. Efektem działania stymulatora jest poprawa struktury skóry, zagęszczenie, ujędrnienie, rozjaśnienie oraz silna biorewitalizacja skóry i tkanki łącznej. Aplikacja atelokolagenu sprzyja procesowi spłycenia blizn i szybszemu gojeniu się ran.

POLINUKLEOTYDY

Polinukleotydy to małe fragmenty kwasów nukleinowych:

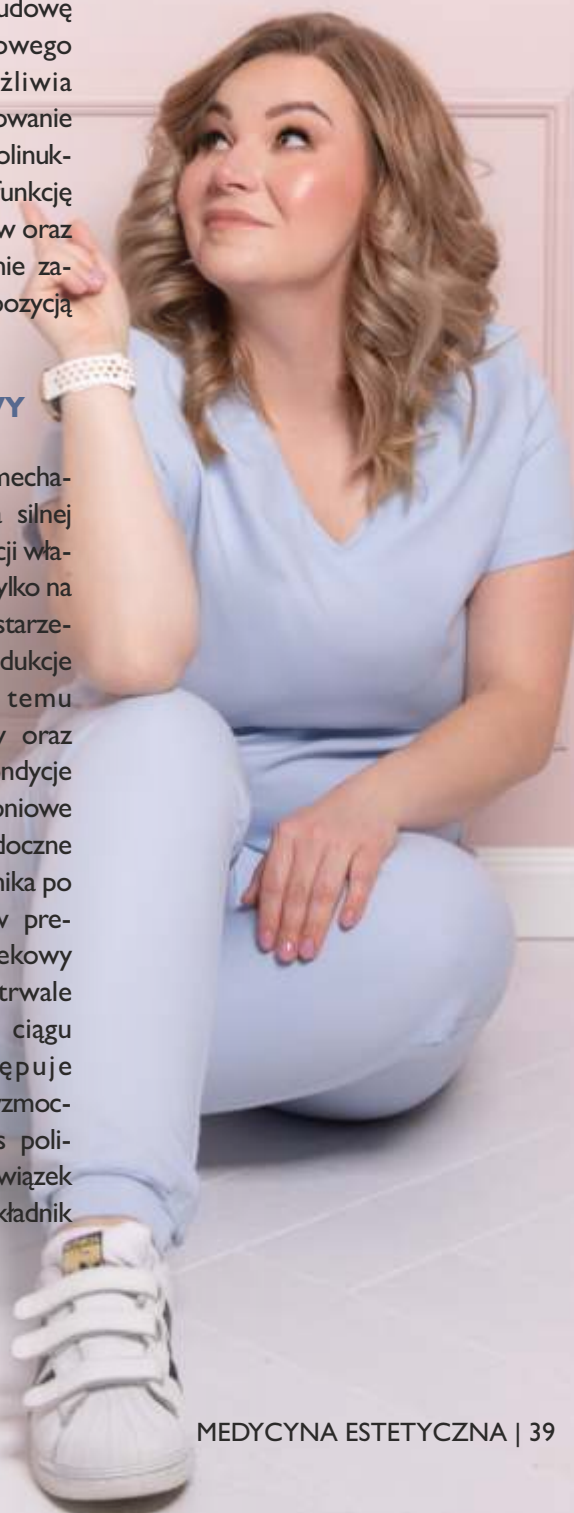
- deoksyribonukleidowego (DNA, deoxyribonucleic acid)
- rybonukleidowego (RNA, ribonucleic acid)

Kwasy te występują we wszystkich organizmach, a co za tym idzie, są w całości kompatybilne z ludzkim organizmem. Ich wyjątkowe działanie stymulacyjne przeciwdziała ilościowej i jakościowej degeneracji składników skóry. Odpowiadają za elastyczność i gęstość skóry, posiadają duże właściwości wiązania wody, zapewniając głębokie i długotrwałe nawilżenie tkanek. Taka aktywność zapewnia prawidłowy metabolizm w tkankach. Stymulują głównie aktywność i wzrost liczby fibroblastów, najważniejszych komórek odpowiedzialnych za ciągłą odbudowę stelaża kolagenowo-elastynowego skóry. Aktywność ta umożliwia tkankom silny remodeling, zachowanie jędrności i spoistości skóry. Polinukleotydy pełnią również ważną funkcję w zwalczaniu wolnych rodników oraz hamują fotostarzenie, skutecznie zabezpieczając skórę przed ekspozycją na słońce.

KWAS POLIMLEKOWY

Dokładniej L-polimlekowy, mechanizm jego działania polega na silnej stymulacji komórek do produkcji własnego kolagenu, oddziałuje nie tylko na objawy, ale również przyczyny starzenia. Stopniowo stymuluje produkcję kolagenu, elastyny, dzięki temu redukuje zmarszczki i bruzdy oraz poprawia kontur twarzy i kondycję skóry. Zabiegi przynoszą stopniowe efekty. Od razu po zabiegu widoczne jest efekt wypełnienia, który zanika po wchłonięciu wody zawartej w preparacie. Jednak kwas polimlekowy pozostaje w tkance i długotrwałe stymuluje. Wskutek tego w ciągu kolejnych miesięcy następuje odbudowa struktur skóry i wzmocnienie jej od wewnątrz. Kwas polimlekowy to dobrze poznany związek stosowany pierwotnie jako składnik nici chirurgicznych.

Wydział medyczny Akademii Górnośląskiej im. Wojciecha Korfańskiego wraz z Katedrą Kosmetologii opracował badania, aby zbadać wpływ stymulatorów w zależności od substancji aktywnej pod kątem nawilżenia i gęstości skóry, redukcji zmarszczek oraz kolorytu wraz z owalem twarzy.



Przed badaniem tylko 12% ankietowanych z liczby 50 osób, których dotyczyło badanie, określało stan swojej skóry jako zadowalający. 88% procent badanych to kobiety, 12% mężczyźni w przedziale wiekowym 20 – 60 lat. Wobec nich zastosowano terapię skóry, podając stymulatory tkankowe. Dodatkowo grono osób badanych zostało podzielonych na osoby, które chciały profilaktycznie przeciwdziałać procesom starzenia skóry oraz takie, które borykały się już z ich widocznymi skutkami. Badani zostali podzieleni na 5 grup, gdzie każdej podano inną substancję aktywną.

- **Grupa I** – stymulator aktywny na bazie polinukleotydów
- **Grupa II** – zabiegi z wykorzystaniem atelokolagenu
- **Grupa III** – stymulator tkankowy bazujący na aminokwasach
- **Grupa IV** – Osocze bogatopłytkowe
- **Grupa V** – Bursztynian sodu

Zabiegi w każdej grupie były podawane z częstotliwością 14 – 30 dni. Po tym czasie badani otrzymali papierowe ankiety, gdzie wyrazili swoje opinie na temat efektów odnośnie zagadnień wymienionych powyżej. Aż 70% badanych uznało, że profilaktykę przeciwstarzeniową skóry należy podjąć w wieku 26 – 30 lat. 26% uznało, że odpowiednim przedziałem wiekowym będzie 31 – 40 lat, a jedynie 4% badanych opowiedziało się za opcją 41 – 50 lat. Co ciekawe, przed rozpoczęciem terapii ankietowani przyznali zgodnie, że do tej pory nie posiadali żadnej, nawet znikomej wiedzy odnośnie stymulatorów tkankowych, z kolei po badaniu 86% ankietowanych przyznało, że późniejszym źródłem informacji był dla nich kosmetolog. Takie same grono osób przyznało, że przyczyną poddania się terapii stymulatorów tkankowych była

profilaktyka, a niemal połowa, 48%, przyznała, że jedną z głównych przyczyn był fakt, że terapia nie zmienia rysów twarzy. Odnośnie palenia papierów, 38% przyznało, że na czas podjęcia się terapii nie zrezygnowało z nikotynowego uzależnienia.

Aż 44% badanych przyznało, że pierwsze efekty widoczne były już po pierwszym zabiegu. Taka sama ilość osób przyznała, że efekty narastały po kolejnych zabiegach. Jedynie 6% badanych przyznało, że efekty były dla nich zauważalne po zakończeniu terapii. Z kolei odnośnie niepożądanych reakcji, 41% procent wskazywało na tkliwość w miejscu ułknięcia a 34% na krwiak w miejscu ułknięcia. 30% badanych nie wskazało żadnych niepokojących objawów. Nikt nie doświadczył reakcji zapalnych.

Wszyscy ankietowani ocenili pozytywnie wpływ zabiegów na stan ich skóry, mówiąc precyzyjnie - **określili ten stan jako poprawiony względem okresu sprzed zabiegów.** Zagłębiając się bardziej szczegółowo, 60% ankietowanych uznało, że poprawę owalu w głównej mierze zawdzięczała zabiegom z podaniem atelokolagenu, osocza bezpłytkowego, bursztynianu sodu, polinukleotydów oraz aminokwasów. Z kolei niemal wszystkie zabiegi wpłynęły korzystnie na stopień nawilżenia skóry, z wyjątkiem osocza bogatopłytkowego, gdzie jedynie 10% badanych okazało zadowolenie.

Warto wobec tego wykazać, że wszyscy respondenci wykazali, że warto podjąć profilaktykę przeciwstarzeniową skóry, która zdecydowanie wpływa na jej tempo, i że warto podjąć ją już przed ukończeniem trzydziestego roku życia.

Słowem podsumowania odnośnie substancji, możemy wywnioskować, że polinukleotydy wpłynęły znacząco na gęstość oraz jakość skóry. Miały także zadowalający wpływ na owal oraz nawilżenie skóry. Atekolagen miał satysfakcjonujące znaczenie, jeśli chodzi o poprawę gęstości oraz jasności skóry. Stymulator tkankowy na bazie aminokwasów miał znaczenie przede wszystkim przy spłyceniu zmarszczek. Osocze bogatopłytkowe też w tym zakresie wykazało się dużą skutecznością, mając jednocześnie korzystny wpływ na nawilżenie skóry oraz poprawę jej kolorytu czy owalu.



Aleksandra Kowalczyk

Redaktor Naczelna „Medycyna Estetyczna Teraz”. Właścicielka Katedry Urody w Warszawie, z wykształcenia magister pielęgniarstwa oraz specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego. Od 12 lat jest związana z ochroną zdrowia, zdobywając cenne doświadczenie w prywatnych klinikach medycznych oraz w warszawskich szpitalach, gdzie pracowała na oddziałach chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, w pracowni endoskopii oraz na Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej. Równoległe z pracą w służbie zdrowia, Aleksandra rozwijała swoją pasję do medycyny estetycznej, zdobywając wiedzę i doświadczenie w topowych gabinetach i klinikach w Warszawie.

Lecząc ciało, możemy wyleczyć psychikę. *Zabiegi estetyczne w terapii blizn.*

Zyjemy w czasach, gdzie bardzo mocno koncentrujemy się na własnym ciele w kontekście estetycznym. Definiujemy się na podstawie wyglądu zewnętrznego. Są pewne ustalone kryteria kanonu piękna dla danej grupy społeczności i nie jest to dla nas nic obcego, z łatwością przychodzi nam ocena atrakcyjności drugiej osoby.

Współczesny wzorzec nie zakłada w tej atrakcyjności fizycznej, takich mankamentów jak nadwaga, siwe włosy, zmarszczki, cellulit, a więc można śmiało powiedzieć, że we współczesnym świecie wyznacznikiem pięknego i idealnego ciała jest jego nieskazitelność. Jest to cel, do którego dążymy w większym lub mniejszym stopniu i nie da się ukryć, że każdy z nas chciałby być atrakcyjny.

Oczywiście wiemy, że uroda i piękno zewnętrzne jest iluzją, a liczy się najbardziej to, jak piękni jesteśmy wewnątrz.

Niemniej jednak pewne defekty estetyczne, takie jak blizny, mogą wpływać na naszą samoocenę oraz pewność siebie w życiu codziennym. Oprócz samego problemu estetycznego, posiadacze blizn, niekiedy borykają się z różnymi utrudnieniami wynikającymi z dysfunkcji danego obszaru objętego tkanką zbliznowaciałą.

Zabiegi i praktyki z zakresu medycyny estetycznej, kosmetologii, fizjoterapii oraz dziedzin pokrewnych,

dysponują bardzo szerokim wachlarzem możliwości w terapii blizn (...).

Rozróżniamy wiele rodzajów blizn i tym samym możemy je na różny sposób klasyfikować, chociażby ze względu na głębokość, dysfunkcje bądź samą estetykę obszaru pokrytego patologiczną tkanką.

Wśród blizn z jakimi najczęściej zgłaszają się osoby do naszych gabinetów, znajdziemy **blizny potrądzikowe, blizny pooparzeniowe oraz blizny pooperacyjne**.

Te pierwsze zazwyczaj wymagają działań o charakterze kosmetycznym.

Celem jest poprawa struktury skóry i wygładzeniu jej wizualnie. Często są zlokalizowane w obszarze twarzy i są dużym kompleksem oraz problemem natury estetycznej.

Blizny pooparzeniowe powstałe na skutek urazu termicznego, często oprócz defektu wizualnego, mogą dać duży problem mobilności obszaru objętego tkanką zbliznowaciałą. Jest to rodzaj blizny, gdzie oprócz efektu wizualnego, często trzeba wdrożyć terapie manualne poprawiające prace powięzi.

Blizny pooperacyjne z kolei wymagają naszej największej wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Często są przyczyną upośledzającą działanie innych narządów, nawet przy niewielkiej, ale głębokiej bliznie, zaburzenia mogą wpływać na duże obsza-

ry ciała. Może dojść do napięć wtórnych w całym organizmie, może dojść do upośledzenia działania układu chłonnego, limfatycznego, a jeśli transport produktów przemiany materii, będzie zaburzony to w konsekwencji może nam rzutować to na cały proces regeneracji oraz efektywność podjętych kroków podczas całej terapii.

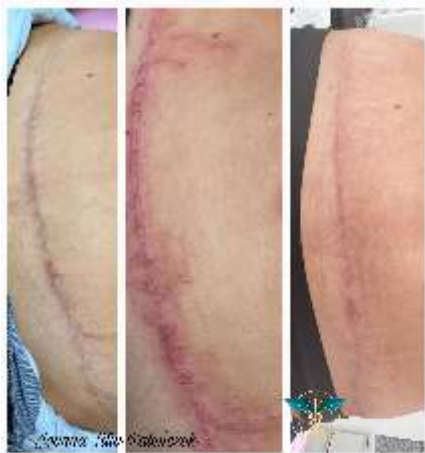
Tutaj efekt wizualny jest drugorzędny. Proces jest złożony i wymaga działania w zespole.

Terapie, które głównie są ukierunkowane na poprawę wizualną blizn są coraz bardziej dostępne oraz powszechne. Jest wiele technik mało inwazyjnych, które są praktykowane w gabinetach kosmetycznych i dają bardzo zadawalające efekty.

Jedną z nich jest zbiór i rodzaj mikronakłuć a mianowicie **Scars Needling**, który łączy w sobie elementy suchego igłowania z mikropunkturą. Pragnę nadmienić, że jest to sztandarowe szkolenie w Akademii NewMed, które cieszy się największym zainteresowaniem.

Nakłuwanie blizn ma na celu wymusić, zainicjować pewne procesy, które są pożądane w kontekście konkretnego problemu. To nie jest przypadkowe nakłuwanie.

Jak wiemy, mądrze poprowadzone nakłucia mogą dać rewelacyjne efekty w stymulacji i przebudowie takiej tkanki, szczególnie kiedy opieramy swoją technikę na łuku odruchowym.



(...) **Blizny zanikowe** mogą być zlokalizowane na ciele, również w nieco odmiennej formie niż obserwujemy je zazwyczaj w obrębie twarzy. Jest to rodzaj *blizny atroficznej*, gdzie doszło najczęściej do rozejścia się brzegów rany, a powstała tam tkanka patologiczna jest cienka, atroficzna, z mniej lub bardziej widocznym ubytkiem. Dzieje się tak za sprawą pewnych czynników, które zaburzyły proces powstawania włókien kolagenowych.

Drugim rodzajem, na pewno bardziej znanym są **blizny zanikowe**, najczęściej potrądzikowe, lub po ospie. Tutaj ewidentnie widać ubytki kolagenowe, co przekłada się na widoczne zmiany w obrębie naskórka i skóry właściwej. Blizny wklęsłe, są najczęściej wybieranym problemem estetycznym do terapii łączonych (...).

W celu stymulacji kolagenu, którego jak wiemy brakuje przy bliznach atroficznych, możemy sięgnąć po różne rozwiązania. Do takich mało inwazyjnych rozwiązań należeć będzie radiofrekwencja mikroigłowa, światłolecznictwo jak IPL lub nawet lampa LED, czerwone światło. Nieco bardziej inwazyjna, *laseroterapia*, w szczególności laser CO₂ może również dać dobre efekty(...).

Pozostałe zabiegi iniekcyjne, które wykorzystują kolagen, stymulatory tkankowe oraz wypełniacze, są zabie-



gami, które warto rozważyć w celu przyspieszenia efektów w odbudowie ubytków.

Kwa hialuronowy, który jest implantem, czyli jest sieciowany chemicznie, może posłużyć jako wypełnienie większych ubytków w tkankach, podany pod dno blizny atroficznej spowoduje lekkie wypchnięcie dna blizny do góry. Może się to nie udać jeśli blizna będzie nosić cechy licznych zrostów, ale tu z pomocą przyjdzie nam technika suchej igły i manualne opracowanie i przygotowanie blizny do dalszej stymulacji.

Kolejne warte uwagi produkty na blizny zanikowe to *hydroksypatyt wapnia*, *kwas poli-L-mlekowy (PLLA)*, *polikaprolakton*, a nawet pozyskaną od pacjenta tkankę tłuszczową (...).

Na koniec zostawiłam peelingi chemiczne, które są bardzo istotnym elementem walki z bliznami zanikowymi, (...).nPeelingi chemiczne muszą być dobrane do problemu na jaki chcemy wpłynąć i do kondycji skóry. Jest to jedna z moich ulubionych technik pracy z bliznami w protokołach skojarzonych.

Pixelpeel lub cross TCA są to protokoły wykorzystujące kwas trichlorooctowy o odpowiednim stężeniu w celu złuszczenia, stymulacji i odbudowy tkanki poddanej zabiegowi. (...)

Na co chciałabym jeszcze zwrócić uwagę (...).

Bardzo istotnym elementem, na który zawsze zwracam uwagę podczas konsultacji zabiegowej, jest właśnie chroniczny stres wynikający z życia codziennego lub traum, które dotyczą w tym przypadku blizn.

Przewlekły, stres, zaburza homeostazę organizmu. Komórki skóry mogą generować kortyzol, który przyczynia się do rozpadu białek oraz hamuje syntezę kolagenu, co finalnie wpływa na dużo gorsze efekty terapeutyczne oraz ogólnie pogorszenie się kondycji skóry i postępujące procesy starzenia (...).

Terapia blizn to temat bardzo złożony i wymaga holistycznego podejścia w naszej pracy gabinetowej. Każda terapia powinna być dobrana indywidualnie i uzależniona od rodzaju blizny oraz trybu życia jakie prowadzi pacjent.



Joanna Lilia Kaleńczuk

Wykwalifikowany trener medycyny estetycznej oraz nauczyciel zawodu Beauty Therapy, posiada kwalifikacje Brytyjskie NVQ oraz VTCT w Wielkiej Brytanii. Większość swojej ścieżki edukacyjnej i rozwojowej spędziła w Anglii. Właścicielka gabinetu Joanna Lilia Skin Expert oraz Akademii Szkoleniowej NewMed Aesthetic London LTD, w której można zdobyć Brytyjskie kwalifikacje podczas kursów dla medyków oraz sektoru Beauty. Właścicielka Brytyjskiej Szkoły NewMed, w której kształcą się przyszłe Beauty Therapist i zdobywają wykształcenie od podstaw, kończące się egzaminem VTCT, który otwiera możliwość pracy na całym świecie.

Mistrzostwa i Kongres **LoveMed&Dives2024** to największe wydarzenie w branży medycyny estetycznej w Polsce! Już 20 września najlepsi zabiegowcy w kraju staną do walki o tytuł Mistrza Polski LoveMed&Dives2024, w tym samym czasie odbywać się będą Mistrzostwa Świata, w których udział wezmą m.in. reprezentanci Wielkiej Brytanii, Niemiec, Słowacji czy Holandii. Wśród nich pojawią się także laureatki ubiegłorocznych Mistrzostw LoveMed!

21 września od godziny 9 na naszych uczestników czeka ogromna dawka wiedzy podczas wykładów. Nasi prelegenci to specjaliści ze świata tacy jak m.in. : Dr Razvan Vasilas czy Dr Rinat Sitanovich, , którą uwieńczy Gala Winners oraz oficjalny bankiet, podczas którego wręczone zostaną nagrody laureatom tytułu Mistrza Polski i Mistrza Świata.

Całą imprezę wraz z wykładami poprowadzi Krzysztof Ibisz.

Oprócz udziału w konferencji każdy uczestnik otrzymuje dostęp do 12 wyjątkowych webinarów ze specjalistami ze świata medycyny, kosmetologii, marketingu i nie tylko. Ponadto partner kongresu – marka Dives przygotowała dla wszystkich uczestników GiftBagi produktowe o wartości niemal 2 tysięcy złotych! Bilety dostępne na stronie www.lovedmed.pl
Nie może Cię tam zabraknąć !

PLAN KONGRESU:

9.00 -10:00 dr n.med. Marta Bogusz

Powikłania po zabiegach estetycznych. Protokoły naprawcze.

10:00 – 11:00 dr Rinat Sitanovich (pokaz na żywo)

Sztuka wolumetrii twarzy

11:00 – 12:30 mgr Marlena Ratajczyk, Dives

Stymulatory tkankowe i modulatory komórkowe

13.30 – 14.30 – Natalie Page & dr Giuseppe Serpieri (pokaz na żywo)

Ultrasonograf

14.30 – 15.00

Wypełniacze autologiczne

15.00 – 16.00 mgr Katarzyna Siwiak

Multiwektortowastymulacja tkankowa na bazie

CaHA, PDLLA oraz PCL

16.00 – 17.00 – Dr Razvan Vasilas

Penis Filler

17.00 – 18.00 – Paulina Olendzka

Master Lips – usta mistrzowskie (pokaż na żywo)

ZAPRASZAMY NA II MISTRZOSTWA I KONGRES

LOVEMED
DIVES
M E D

- Najważniejsze wydarzenie w branży!
- Światowi prelegenci
- Cały dzień wykładów
- Gala Winners i bankiet
- 12 webinarów z największymi ekspertami branży
- GiftBag produktowy o wartości niemal 2000 zł
- Najlepsi szkoleniowcy w Polsce i na Świecie w jednym miejscu

BILETY DOSTĘPNE NA

WWW.LOVEMED.PL

20.09.2024

MISTRZOSTWA POLSKI I ŚWIATA
W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

21.09.2024

KONGRES MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Czy wiesz, że poziom kwasu hialuronowego spada wraz z wiekiem?

Michał Izdebski

Kwas hialuronowy jest niezwykle istotny dla tekstury, jakości, sprężystości i zdrowia naszej skóry, jest on naturalnym i cennym pierwiastkiem występującym w naszych ciałach. Ten naturalny składnik odpowiada za jędrność, redukcję zmarszczek i ogólną elastyczność skóry. Ale czy wiesz, że poziom kwasu hialuronowego spada wraz z wiekiem? Nie znasz poziomu kwasu hialuronowego przed i po określonym wieku? Nie martw się, jesteśmy tutaj, aby pomóc Ci zrozumieć cykl życia kwasu hialuronowego i sposoby osiągnięcia korzyści z kwasu hialuronowego na twarzy i skórze, nawet gdy jego poziom spadnie.

Kwas hialuronowy występuje w dużych ilościach w organizmie już w fazie embrionalnej. Jego głównym zadaniem jest wiązanie wody w organizmie, w czym jest wręcz niezastąpiony. Potrafi wiązać wodę, której ilość nawet tysiąc razy przekracza jego własną masę. To dlatego dzieci mają tak pulchną skórę. Jednak od chwili narodzin, wraz z upływem lat jego poziom spada, co może wpłynąć negatywnie na wygląd naszej skóry.

WKRACZASZ W 30-TKĘ.

Lata trzydzieste to kluczowy okres dla Twojej skóry. Jest to czas, kiedy w warstwie naskórka

skóry zauważalna jest utrata kwasu hialuronowego. Naskórek to najbardziej zewnętrzna warstwa naszego ciała, która jest bezpośrednio bombardowana przez stres oksydacyjny, promienie UV, zanieczyszczenia i inne czynniki szkodliwe. Kiedy poziom kwasu hialuronowego spada, skóra traci naturalną zdolność do utrzymywania naturalnego poziomu nawilżenia, a oznaki zmęczenia są bardziej widoczne niż zwykle.

MASZ 40 LAT.

Po 40 roku życia, zmarszczki, drobne linie i inne oznaki starzenia utrwalają się na stałe. W tym czasie poziom kwasu hialuronowego nadal spada, zarówno jakościowo, jak i ilościowo. Po czterdziestce skóra staje się mniej obszerna i zaczyna się marszczyć, ponieważ komórki spowalniają swoją pracę. Środowisko komórki ulega pogorszeniu, a ona staje się mniej bogata w naturalny kwas. Prowadzi to do walki między komórkami o komunikację między sobą. W rezultacie nie regenerują się, a skóra ulega uszkodzeniu.

PO 50 ROKU ŻYCIA.

Wiesz już, że ilość kwasu hialuronowego w skórze drastycznie zmniejsza się wraz z wiekiem, ale dopiero po pięćdziesiątce komórki przechodzą całkowity wstrząs, gdy

jesteś lub wkrótce osiągniesz etap menopauzy. W tym momencie wpływ hormonów na Twoją skórę jest niezwykle zauważalny w porównaniu do innych grup wiekowych. Twoja skóra traci objętość, a drobne linie pogłębiają się. Objawy te są widoczne nie tylko na twarzy, ale także na szyi i dekolcie. Dlatego należy kompensować utratę kwasu hialuronowego, stosując go miejscowo i regularnie.

Pamiętaj, że kwas hialuronowy jest kluczowym elementem dla zdrowia i jędrności skóry, warto więc zadbać o jego odpowiedni poziom. Bez względu na wiek, dbanie o skórę i regularna pielęgnacja mogą pomóc w zachowaniu jej młodzińskiego wyglądu i elastyczności. Dlatego nie wahaj się inwestować w zabiegi zawierające kwas hialuronowy, które odpowiednio biorewitalizują skórę, aby cieszyć się pięknym wyglądem na długie lata.

Zdrowa skóra to klucz do pewności siebie i dobrego samopoczucia. Warto również zadbać o dietę, bogatą w składniki wspierające produkcję kwasu hialuronowego w organizmie. Dzięki temu będziesz mogła cieszyć się zdrową i piękną skórą, niezależnie od wieku.

Co to jest kolagen i jak działa na naszą skórę?

Jeśli chodzi o pielęgnację skóry, jedną z pierwszych metod leczenia, jaka przychodzi od razu na myśl, jest aplikacja kolagenu. Ponieważ, gdy zaczynamy aplikować kolagen, w krótkim czasie zauważamy pozytywny efekt tego zabiegu. Kolagen to rodzaj białka występującego naturalnie w naszym organizmie. W wypełniaczach kolagenowych, białko to wstrzykuje się pod skórę igłą, aby poprawić wygląd i teksturę skóry. W artykule tym postaramy się przedstawić szczegółowe informacje na temat białka kolagenu i wypełniaczy kolagenowych. Jednak jak we wszystkich kwestiach związanych z naszym zdrowiem przypominamy, że procedury muszą być wykonywane pod nadzorem i kontrolą eksperta.

CO TO JEST KOLAGEN?

Kiedy zastanawiamy się, czym jest kolagen, należy podkreślić, że substancja ta jest substancją występującą naturalnie w naszym organizmie. Mówiąc najprościej, kolagen to rodzina białek, które są głównym składnikiem strukturalnym tkanek łącznych, takich jak skóra i chrząstka. Składa się z węgla, tlenu i wodoru i zawiera aminokwasy, takie jak glicyna, prolina, hydroksyprolina i arginina. Kolagen tworzony jest w mikroskopowo długich włóknach. Występuje głównie w tkankach włóknistych, takich jak ścięgna, więzadła i skóra, a także występuje obficie w rogowce, kościach, naczyńiach krwionośnych, chrząstce, dysku międzykręgowym i przewodzie pokarmowym. Od 1% do 2% mięśni składa się z kolagenu, a około 6% całkowitej masy mięśni stanowi kolagen. Z tego punktu widzenia kolagen jest nieod-

zownym elementem naszego organizmu.

ZA CO ODPOWIADA KOLAGEN?

Po udzieleniu odpowiedzi na pytanie, czym jest kolagen, możemy przejść do tego, gdzie znajduje się kolagen i do czego służy. W naturze kolagen występuje tylko u ludzi i zwierząt, zwłaszcza ssaków. Kolagen jest częścią tkanki łącznej, która pomaga komórkom skóry utrzymać jędrność, elastyczność i ciągłą regenerację. Jest niezbędny, aby zatrzymać elastyczności skóry. Kolagen jest głównym składnikiem tkanki łącznej i jest najobficiej występującym białkiem u ssaków. Stanowi ponad jedną czwartą całkowitego białka w naszym organizmie. Istnieje 28 różnych rodzajów kolagenu, każdy sklasyfikowany według składu aminokwasów. Ci, którzy nie zażywają kolagenu, mogą uzupełnić jego braki korzystając ze źródeł zewnętrznych.

GDZIE ZNAJDUJE SIĘ KOLAGEN?

Okolo 90% kolagenu w organizmie to kolagen typu I, który występuje w skórze, ścięgnach, narządach wewnętrznych i organicznych częściach kości. Inne typy występują w chrząstkach, szpiku kostnym - tkankach limfatycznych i włosach.

Aminokwasy są budulcem, który tworzy różne rodzaje białek w organizmie, w tym kolagen. Organizm naturalnie tworzy własny kolagen, rozkładając białko dietetyczne na

aminokwasy. Pewne elementy budulcowe kolagenu uzyskujemy poprzez

zbilansowaną dietę składającą się z pokarmów bogatych w białko (na przykład drobiu, czerwonego mięsa, jaj, produktów mlecznych, roślin strączkowych, orzechów i zbóż) oraz różnorodnych świeżych produktów. Dieta bogata w świeże warzywa i owoce jest skuteczna w dostarczaniu przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym, który może degradować kolagen.

Aby wytworzyć kolagen lub dowolne białko, nasz organizm łączy aminokwasy. Aminokwasy możemy uzyskać jedząc i trawiąc pokarmy bogate w białko, takie jak mięso, fasola i produkty mleczne. Wtedy nasz organizm może przekształcić aminokwasy w kolagen. Do tego nasz organizm wykorzystuje witaminy i minerały, zwłaszcza witaminę C, cynk i miedź. Te pokarmy są częścią typowej, zdrowej diety. Owoce cytrusowe, czerwona i zielona papryka, pomidory, brokuły i warzywa dostarczają witaminy C. Mięsa, skorupiaki, orzechy, produkty pełnoziarniste i fasola są dobrym źródłem minerałów. Jednak wraz z wiekiem nasze ciała mogą nie być już w stanie wchłaniać wystarczającej ilości składników odżywczych lub efektywnie je syntetyzować. W przypadkach, gdy organizm nie ma już wystarczającej ilości substancji odżywczych do produkcji kolagenu, można jego braki kompensować zabiegami lub suplementami diety.

NIEDOBÓR KOLAGENU.

Kolagen odgrywa istotną rolę

w zdrowym funkcjonowaniu organizmu. Niedobór kolagenu może powodować pewne niepożądane skutki, szczególnie dla naszej skóry.

Zdolność organizmu do produkcji kolagenu naturalnie maleje wraz z wiekiem. Ponadto nadmierna ekspozycja na słońce, palenie tytoniu i zła dieta mogą również hamować produkcję kolagenu. Oprócz starzenia się najważniejszym powodem, dla którego ludzie nie mają wystarczającej ilości kolagenu, jest zła dieta. Produkcja kolagenu zmniejsza się, jeśli nasz organizm nie ma niezbędnych elementów, a mianowicie aminokwasów i składników odżywczych do przetworzenia.

Wraz z wiekiem nasze ciała w naturalny sposób wytwarzają mniej kolagenu. Spowolnienie może rozpocząć się w połowie lat 20. Nie ma konkretnego sposobu pomiaru ilości kolagenu w naszym organizmie, jak badanie krwi, ale oznaki niedoboru kolagenu można łatwo rozpoznać poprzez obserwację:

1. Skóra traci swoją elastyczność. W rezultacie na skórze tworzą się zmarszczki, a rany goją się wolniej niż wcześniej.
2. Ściągnięta i więzadła stają się sztywne i tracą swoją elastyczność.
3. Masa mięśniowa maleje.
4. Chrzątka zużywa się. Rozwija się ból stawów lub choroba zwyrodnieniowa stawów.
5. Ściana jelita staje się cieńsza. Mogą wystąpić problemy trawienne.

Takie sytuacje są możliwymi sytuacjami, które mogą dotyczyć każdej osoby w miarę postępującego wieku. Bez względu na to, jak zdrowy może być nasz styl życia, starość przyniesie ze sobą takie efekty. Możemy jednak podjąć środki zapobiegawcze, aby stawić czoło takiej sytuacji, a następnie zastosować leczenie, zwracając się

o pomoc do specjalisty. Aplikację kolagenu, jest jedną z takich metod leczenia.

CO TO JEST APLIKACJA KOLAGENU?

Wraz z aplikacją kolagenu na twarz, która jest jedną z najpopularniejszych metod przeciwstarzeniowych, zapewnia się rozwiązanie problemów, takich jak zmarszczki, zapaść, blada i matowa skóra spowodowana wiekiem i wpływem środowiska. Aplikacja kolagenu do skóry twarzy jest jednym z najbardziej skutecznych zabiegów. Najbardziej preferowanymi metodami jest stosowanie różnego typu wypełniaczy skórnych do redukcji zmarszczek, liftingu, biorewitalizacji i remodelingu skóry twarzy i szyi.

CZY SĄ JAKIEŚ SKUTKI UBOCZNE STOSOWANIA KOLAGENU?

Chociaż kolagen nie jest szkodliwy, zastrzyk kolagenowy może mieć pewne skutki uboczne o niskiej intensywności i rzadkie. W przypadku rzadkich działań niepożądanych, takich jak zaczerwienienie, swędzenie i zawroty głowy, konieczne jest jak najszybsze skonsultowanie się ze specjalistą. Poza tym drobne zaczerwienienie i obrzęk tracą działanie najpóźniej w ciągu trzech dni.



Michał Izdebski

Jest wysoko cenionym specjalistą w zakresie biorewitalizacji i remodelingu twarzy oraz ekspertem w dziedzinie zabiegów estetycznych dla mężczyzn. Stosuje konserwatywne podejście, które zostało powszechnie docenione przez jego pacjentów. Ma ogromne doświadczenie w stosowaniu botoksu i wypełniaczy w celu przywrócenia bardziej odświeżonego, młodzieńczego wyglądu. Korzystając z własnych technik i rozległej wiedzy na temat anatomii, symetrii i proporcji twarzy, pomaga swoim pacjentom wyglądać młodziej i atrakcyjniej bez operacji.

“Jako członek TCTA jest certyfikowanym ekspertem specjalizującym się w medycynie estetycznej.

Założyciel NOUVEAU MOI POLSKA. W tym roku uczestniczył w szkoleniach i panelach dyskusyjnych na CosmoBeauty Seoul 2024 dzięki czemu jest na bieżąco z panującymi trendami. Jest lobbyistą w sejmie i bierze czynny udział w pracach nad uregulowaniem przepisów dotyczących branży kosmetologii estetycznej. Jego klientami są osoby publiczne oraz gwiazdy show-biznesu.

Nowy Wymiar Modelowania Ust: Rewolucja w Medycynie Estetycznej

Współczesne podejście do piękna nieustannie ewoluuje, stawiając na naturalność i subtelność. Medycyna estetyczna, będąca na czołowie innowacji, oferuje coraz więcej bezpiecznych i efektywnych sposobów na poprawę wyglądu, które harmonijnie współgrają z indywidualnymi cechami każdej osoby. Jednym z obszarów, który zyskał ogromną popularność w ostatnich latach, jest modelowanie ust. To, co kiedyś mogło kojarzyć się z przerysowanym efektem i sztucznością, dzisiaj przechodzi prawdziwą metamorfozę. Poznajcie nowy wymiar modelowania ust – technikę, która zmienia reguły gry i pozwala kobietom cieszyć się ustami idealnie dopasowanymi do ich indywidualnych potrzeb.

EWOLUCJA MODELOWANIA UST: OD PRZESADY DO NATURALNOŚCI

Jeszcze kilka lat temu modelowanie ust było synonimem powiększania ich objętości przy użyciu wypełniaczy. Choć metoda ta przynosiła zauważalne efekty, często prowadziła do nienaturalnych rezultatów, takich jak przerysowana mimika twarzy. Zamiast dodawać uroku, budziła wątpliwości co do autentyczności wyglądu. Na szczęście, dynamiczny rozwój technologii w medycynie estetycznej otworzył nowe możliwości, oferując metody, które dają znacznie więcej niż tylko zwiększenie objętości.

USTA SZYTE NA MIARĘ: NOWA ERA MODELOWANIA

Jednym z najbardziej innowacyjnych podejść do modelowania ust jest koncepcja „Usta Szyte na Miarę”. Ta nowa technika polega na precyzyjnym dostosowaniu zabiegu do unikalnych cech twarzy pacjentki. Już nie chodzi tylko o powiększenie ust, ale o harmonijne wkomponowanie ich w całość twarzy, co daje subtelny, naturalny i przede wszystkim nieoczywisty efekt.

REWOLUCJA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Wprowadzenie techniki „Usta Szyte na Miarę” to krok milowy w przyszłość medycyny estetycznej. Modelowanie ust stało się bardziej artystycznym procesem, w którym liczy się nie tylko efekt końcowy, ale także zachowanie harmonii i naturalności. To rewolucja, która zmienia podejście do estetyki twarzy, dając kobietom możliwość uzyskania wymarzonego wyglądu – subtelnego, pięknego i wyjątkowego.

USTA SZYTE NA MIARĘ: NOWATORSKA TECHNIKA KATARZYNY KRÓL OZIMEK

W świecie medycyny estetycznej innowacje pojawiają się często, ale tylko niektóre z nich wyznaczają nowe standardy. Jedną z takich przełomowych metod jest „Usta Szyte na Miarę” – autorska technika

stworzona przez **Katarzynę Król Ozimek**, która zrewolucjonizowała podejście do modelowania ust. Jej metoda, oparta na precyzji, estetyce i indywidualnym podejściu, zdobyła uznanie pacjentek na całym świecie, oferując nie tylko piękno, ale i bezpieczeństwo.



AUTORSKA METODA KATARZYNY KRÓL OZIMEK

Katarzyna Król Ozimek, doświadczona specjalistka medycyny estetycznej, przez lata pracy z pacjentkami dostrzegała potrzebę stworzenia techniki, która łączyłaby naturalny wygląd z najwyższymi standardami bezpieczeństwa. Efektem jej wieloletnich badań, analiz i doświadczeń jest „Usta Szyte na Miarę” – metoda, która nie tylko podkreśla naturalne piękno, ale także minimalizuje ryzyko związane z zabiegami wypełniania ust.



ryzyko dzięki precyzyjnemu wstrzykiwaniu kwasu w określone punkty, starannie dobrane na podstawie analizy anatomicznej pacjentki.

NOWY STANDARD W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Metoda "Usta Szyte na Miarę" nie tylko zdobyła uznanie pacjentek, ale również innych specjalistów z branży medycyny estetycznej. Coraz więcej zabiegowców decyduje się na szkolenie w tej technice, doceniając jej innowacyjność i możliwości, jakie oferuje.

PRECYZJA, ESTETYKA I BEZPIECZEŃSTWO

Co wyróżnia "Usta Szyte na Miarę" na tle innych metod modelowania ust? Kluczowym elementem tej techniki jest precyzyjne podejście do każdego przypadku. Katarzyna Król Ozimek, przed przystąpieniem do zabiegu, dokładnie analizuje strukturę twarzy pacjentki, jej kształt ust, mimikę oraz proporcje, aby stworzyć efekt idealnie dopasowany do jej unikalnych cech.

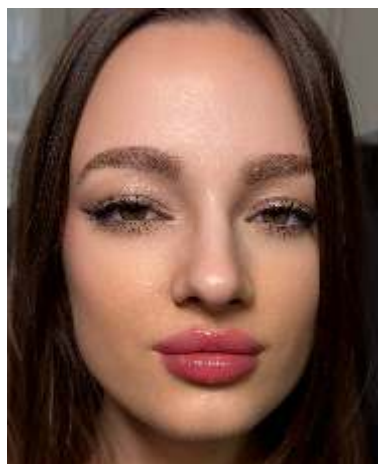
Precyzja to fundament tej metody. *"To nie jest zabieg masowy, gdzie stosujemy te same techniki u każdego. Moje podejście przypomina raczej pracę krawcy, który szyje na miarę. Każde usta są inne, a moim zadaniem jest stworzenie harmonii między nimi a całą twarzą pacjentki"* – podkreśla Król Ozimek.

ZMNIEJSZENIE RYZYKA MIGRACJI KWASU HIALURONOWEGO

Jednym z największych wyzwań w medycynie estetycznej jest ryzyko migracji kwasu hialuronowego, czyli przesunięcia się wypełniacza poza obszar ust, co może prowadzić do nienaturalnych zniekształceń. Metoda "Usta Szyte na Miarę" skutecznie minimalizuje to

PODSUMOWANIE

"Usta Szyte na Miarę" to więcej niż zabieg – to filozofia piękna, która łączy indywidualne podejście z nowoczesną technologią. **Katarzyna Król Ozimek** stworzyła metodę, która wyznacza nowe standardy w modelowaniu ust, oferując pacjentkom nie tylko spektakularne efekty, ale także bezpieczeństwo i trwałość. Dzięki precyzji, estetyce i głębokiemu zrozumieniu potrzeb każdej pacjentki, "Usta Szyte na Miarę" stają się nowym kanonem piękna w medycynie estetycznej. Ta autorska technika to prawdziwa rewolucja, która udowadnia, że piękno może iść w parze z naturalnością i bezpieczeństwem.



Katarzyna Król - Ozimek

Właścicielka prestiżowej Icon Clinic oraz założycielką Beauty Expert Academy. To niekwestionowana ekspertka w dziedzinie terapii anti-aging i modelowania ust. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu oraz licznym szkoleniom, w tym ciągłej edukacji jako studentka pielęgniarstwa, potrafi skutecznie rozwiązywać problemy skórne swoich klientek, jednocześnie budując ich pewność siebie.

Znana jest ze swojego profesjonalizmu, zaangażowania i indywidualnego podejścia do każdej klientki. Jej misją jest nie tylko upiększanie ludzi, ale także podkreślanie ich naturalnego piękna i wydobywanie wewnętrznej pewności siebie. Dzięki śledzeniu najnowszych trendów w medycynie estetycznej, gwarantuje usługi najwyższej jakości, zdobywając uznanie i zaufanie wielu osób. Jej nieustanna pasja do doskonalenia się sprawia, że jest jedyną w swoim rodzaju, pomagając każdej osobie, która trafi do jej kliniki, poczuć się pięknie i pewnie.

SZKOLENIE

„USTA SZYTE NA MIARĘ”

KONIEC Z UTARTYMI METODAMI POWIĘKSZENIA UST
KONIEC Z CHODZENIEM NA SETKI SZKOLEŃ Z KAŻDEJ METODY
I NA SIŁĘ WDRAŻANIA JEJ PRZY KAŻDYCH USTACH

BASIC

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

BIZNES SOCIAL MEDIA - ZDJĘCIA, REELSY I JAK UGRYŻĆ IG · ANATOMIA UST · WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA (WZGLĘDNE I BEZWZGLĘDNE) · PANEL - BEZPIECZEŃSTWO PONAD WSZYSTKO · KONTROLOWANA GŁĘBOKOŚĆ PRACY · PIERWSZA POMOC · LEKI W GABINECIE · POWIKŁANIA - JAK ROZPOZNAĆ I SZYBKO REAGOWAĆ · ALERGIE - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ · HIALURONIDAZA - NIE TAKA ZŁA JAK O NIEJ PISZĄ · WSZYSTKO O BEZPIECZNEJ PRACY · KARTA PACJENTA · ZGODA ZABIEGOWA - PISANA PRZEZ PRAWNIKA · ASPEKTY PRAWNE · ZALECENIA PRZED I POZABIEGOWE · NARZĘDZIA PRACY - IGŁY · KANIULE · RODZAJE I GĘSTOŚCI PREPARATÓW · RODZAJE ZNIECZULEŃ · OGRANICZENIA ANATOMICZNE - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ I JAK PRACOWAĆ KWASEM · PRZEGLĄD RÓŻNYCH TECHNIK I RUCHÓW INIEKCYJNYCH · ŁĄCZENIE ODPOWIEDNI RUCHÓW PRZY TECHNICIE USTA SZYTE NA MIARĘ · REWITALIZACJA UST · STYMULATORY I ZABIEGI AUTOLOGICZNE · MUST HAVE W TWOIM GABINECIE · USTA TRUDNE JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MODELKA POKAZOWA · PRÓBA UCZULENIOWA HIALURONIDAZA · MODELKA POKAZOWA HIALURONIDAZA · MINIMUM 2-3 MODELKI DLA KURSANTKI PODCZAS SZKOLENIA GRUPOWEGO, 4-5 PODCZAS SZKOLENIA INDYWIDUALNEGO

W CENIE SZKOLENIA - CATERING | LUNCH | OBSZERNA WIEDZA | BOGATA PRAKTYKA | MODELKI | SKRYPTY SZKOLENIOWE | OPIEKA I WSPARCIE PO SZKOLENIU

MASTERCLASS

+ dodatkowy panel Psychologia Sprzedaży !!!

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

PRACUJ PERFEKCYJNIE I BEZPIECZNIE

DOBÓR INDYWIDUALNYCH RUCHÓW IGŁĄ DOSTOSOWANYCH BEZPOŚREDNIO DO KAŻDEJ KLIENTKI · WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA (WZGLĘDNE I BEZWZGLĘDNE) · PANEL - BEZPIECZEŃSTWO PONAD WSZYSTKO - KONTROLOWANA GŁĘBOKOŚĆ PRACY · PIERWSZA POMOC · LEKI W GABINECIE · POWIKŁANIA - JAK ROZPOZNAĆ I SZYBKO REAGOWAĆ · ALERGIE - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ · HIALURONIDAZA - NIE TAKA ZŁA JAK O NIEJ PISZĄ · WSZYSTKO O BEZPIECZNEJ PRACY · KARTA PACJENTA · ZGODA ZABIEGOWA - PISANA PRZEZ PRAWNIKA · ASPEKTY PRAWNE · ZALECENIA PRZED I POZABIEGOWE · RODZAJE ZNIECZULEŃ · OGRANICZENIA ANATOMICZNE - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ I JAK PRACOWAĆ KWASEM · PRZEGLĄD RÓŻNYCH TECHNIK I RUCHÓW INIEKCYJNYCH · ŁĄCZENIE ODPOWIEDNI RUCHÓW PRZY TECHNICIE USTA SZYTE NA MIARĘ MASTERCLASS · REWITALIZACJA UST · STYMULATORY I ZABIEGI AUTOLOGICZNE · USTA PO HIALURONIDAZIE · USTA TRUDNE JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ · LIP FLIP - ESTETYKA A CZĘSTO ZBAWIENIE DLA KLIENTEK · PSYCHOLOGIA SPRZEDAŻY

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MODELKA POKAZOWA · PRÓBA UCZULENIOWA HIALURONIDAZA · WYKŁAD Z PIEŁĘGNIARKĄ NA TEMAT WSTRZĄSU ANAFILAKTYCZNEGO I PIERWSZEJ POMOCY · MODELKA POKAZOWA HIALURONIDAZA · MINIMUM 2-3 MODELKI DLA KURSANTKI PODCZAS SZKOLENIA GRUPOWEGO, 4-5 PODCZAS SZKOLENIA INDYWIDUALNEGO

W CENIE SZKOLENIA - CATERING | LUNCH | OBSZERNA WIEDZA | BOGATA PRAKTYKA | MODELKI | SKRYPTY SZKOLENIOWE | OPIEKA I WSPARCIE PO SZKOLENIU

*Wyróżnij Się Na Tle
Konkurencji. Szkolenie
Które Zmienia Wszystko!*

Katarzyna Król - Ozimek

ICON CLINIC

KATARZYNA KRÓL-OZIMEK

GRUPY MAX 3 OSOBOWE



www.iconclinic.pl



icon_clinic_warszawa



Beauty Expert Academy



780 712 628

Łysienie androgenowe – główny rodzaj łysienia hormonozależnego u mężczyzn i kobiet

Łysienie androgenowe (*ang. androgenetic alopecia - AGA*) jest obecnie najczęstszą przyczyną łysienia u kobiet i mężczyzn w Polsce, równocześnie jest uważane za schorzenie o wieloczynnikowym podłożu (główne przyczyny: dieta, nikotynizm, choroby przewlekłe, gospodarka hormonalna)¹. W niniejszym artykule uwaga autorki zostanie skierowana przede wszystkim na hormonalne przyczyny pojawienia się i rozwoju łysienia androgenowego. W tym kontekście autorka opisze zagadnienie nadwrażliwości u kobiet i mężczyzn na dihydrotestosteron (DHT), który jest dihydroformą testosteronu, najważniejszego z androgenów². Dodatkowo, w artykule zostanie opisane szersze tło w postaci profilu hormonalnego u mężczyzn i kobiet, które objaśni, że DHT – o ile jest odpowiedzialne za przyspieszenie cyklu życia włosa. Autorka poruszy także wątek uwarunkowań genetycznych.

ŁYSIENIE NA TLE HORMONALNYM, NADWRAŻLIWOŚĆ NA DHT

Cechą łączącą łysienie androgenowe u kobiet (*ang. feminine androgenetic alopecia - FAGA*) i mężczyzn (*ang. masculine androgenetic alopecia - MAGA*) jest nadmierna aktywność 5 α -reduktazy w skórze głowy, jak również nadmierna obe-

cność DHT w osoczu krwi³. W warunkach homeostazy, testosteron, DHT oraz ich prohormony (*siarczan dehydroepiandrosteronu – DHEAS i androstedion*) stymulują rozwój włosów welusowych (*cienkie, jasne i krótkie włosy*) zmieniając je do formy tzw. włosów terminalnych (*czarne, grube włosy*)⁴. W łysieniu androgenowym, DHT wiąże się z receptorami androgenów na komórkach mieszków włosowych przyspieszając przejście z fazy anagenu do katagenu. **Anagen** jest najważniejszym etapem cyklu życia włosa, (rozbudowa mieszka włosa i struktury włosa), DHT przerywa ten proces⁵.

Nadwrażliwość na działanie DHT jest złożonym mechanizmem, który jest badany od ponad 20 lat i składa się na niego między innymi charakterystyka wiązania się DHT z receptorem androgenowym w komórkach mieszka włosowego, a także aktywność 5 α -reduktazy w skórze skalpu głowy – enzymu odpowiedzialnego za przemianę testosteronu w DHT⁶.

ŁYSIENIE ANDROGENOWE U MĘŻCZYZN I KOBIECI

Łysienie androgenowe u mężczyzn spowodowane jest nadmierną koncentracją DHT, które jest wynikiem aktywności 5 α -reduktazy obecnej w mieszkum włosowym, ale i w gruczole łoj-

wym. DHT łączy się zaś z receptorami androgenów na powierzchniach komórek mieszka włosowego, co powoduje zmniejszenie objętości mieszków i przyspieszenie przejścia z fazy anagenu. Oczywiście, testosteron wykonuje tę samą funkcję w ten sam sposób (*skrócenie fazy anagenu, miniaturyzacja mieszka włosowego*), ale robi to w ramach naturalnego cyklu życia włosa, a powinowactwo DHT z receptorem androgenowym jest wielokrotnie większe. Do prawidłowej konwersji prohormonu androstenedionu w testosteron potrzebny jest enzym 17 β -dehydrogenazy hydroksysteroidowej (17 β HSD). Dla zdrowia włosów, pozytywne byłoby obniżenie aktywności zarówno 5 α -reduktazy, jak i 17 β HSD, jednak w przypadku drugiego z hormonów mogłoby to zaburzać gospodarkę hormonalną (zbyt niski poziom testosteronu wywołuje wiele dolegliwości (zaburzenia płodności, zaburzenia działania prostaty i wiele innych).

Podczas, gdy u mężczyzn łysienie androgenowe jest wywołane nadmierną koncentracją DHT, z której wynika zaburzenie wzajemnych proporcji między DHT a testosteronem, u kobiet przyczyny hormonalne są odmienne. Wynikają one głównie ze spadku żeńskich hormonów płciowych. Hormony żeńskie (estriol, estradiol) u kobiet pełnią funkcję ochronną, ponieważ

zmniejszają one aktywność 5 α -reduktazy. Dodatkowo u kobiet aktywność aromatazy C450 w mieszkach włosowych przyczynia się do przemiany prohormonów androgenowych w hormony żeńskie. Z tego powodu łysienie androgenowe u kobiet wywołane jest spadkiem poziomu estrogenu i estradiolu (*m.in. z powodu menopauzy i procesu starzenia, ale też z powodu czynników chorobowych u kobiet menstruujących*). Z drugiej strony, pojawia się także problem kobiet o podwyższonym poziomie androgenów, testosteronu i jego prohormonów, co w przypadku zwiększonej aktywności 5 α -reduktazy może powodować zwiększenie poziomu DHT⁷.

Pathak i inni dokonali analizy bardziej złożonej konfiguracji hormonów u mężczyzn (wielkość próby N=84) i zauważyli u nich w stosunku do grupy kontrolnej, podniesiony poziom prolaktyny, testosteronu w osoczu. Z kolei poziom obniżony dotyczył hormonu folikulotropowego (*hormonu stymulującego mieszki włosowe - FSH*), hormonu luteinizującego (LH) i globuliny wiążącej hormony płciowe (SHGB)⁸.

Owecka i inni zauważają także jeszcze dalsze tło przyczynowe w rozwoju łysienia androgenowego, w którym funkcję indukcyjną wywołują – u kobiet i mężczyzn – zaburzenia poziomu hormonów tarczycy: trójiodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4) (*niedobór lub nadmierny poziom*) oraz spadek poziomu czynników wzrostu⁹.

CZYNNIKI PREDYSPONUJĄCE

Zestaw czynników odpowiadających na kształtowanie się predys-

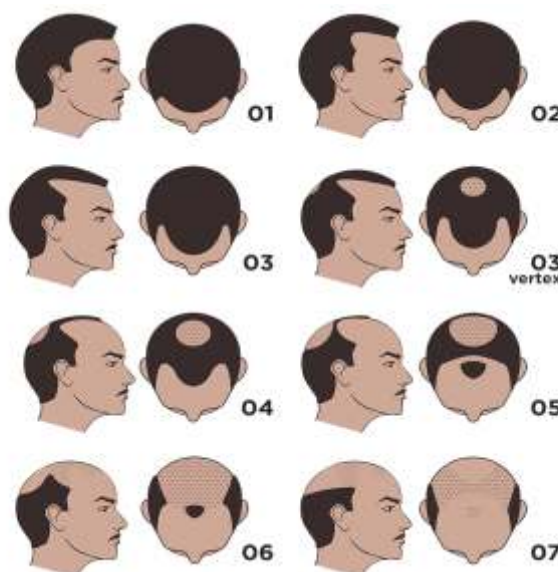
pozycji w łysieniu androgenowym jest złożony i obejmuje głównie czynniki hormonalne i środowiskowe (*dieta, styl życia, używki, warunki pracy*). Znaczenie czynników hormonalnych z kolei opiera się o istnienie potencjalnego tła chorobowego zaburzającego prawidłowe działanie androgenów i estrogenów oraz ich proporcje.

W pracach badawczych podkreśla się jednak możliwe znaczenie wybranych genów, z których niektóre są kojarzone z predysponowaniem do łysienia androgenowego z powodu nadmiernej

ekspresji (*FOXC1, MSL3L2, CD209, MUC7, SLC6A14 and ANKRD20B*), inne zaś z powodu obniżonej ekspresji (*DUSP1, FOS, FOSB, CYR61, HBB, EGR1, ZFP36, MS4A1, IGLI3, ATF3, PSG3, EFCAB4B, KRTAP*). Podejrzewa się także inne geny (*BMP2, gen efryny-A3, PGDS, PGD2, BDNF, gen proteiny neurotrofyny-3, gen czynnika wzrostu nerwów β , AAI, GSN*). Wyniki badań genetycznych są jednak niewystarczające z powodu bardzo małej liczby dotychczasowych badań, w których autorzy uzyskiwali zgody na pobranie biopsji ze skóry skalpu głowy¹⁰.



Rys. 1. Etapy zaawansowania utraty włosów u kobiet.
Źródło: <https://mcgrathmedical.com>



Rys. 2. Etapy zaawansowania utraty włosów u mężczyzn.
Źródło: <https://www.thescalpcare.com/>

Podsumowanie

Autorka powyższego artykułu zwróciła uwagę na znaczenie gospodarki hormonalnej organizmu ludzkiego w pojawieniu się i postępie łysienia androgenowego, uwzględniając różnice między płciowe. Tym samym autorka opisała różne mechanizmy molekularne angażujące pracę hormonów płciowych w łysieniu androgenowym wśród mężczyzn (MAGA) i kobiet (FAGA). Jednocześnie autorka zwróciła uwagę na kształtujący się równolegle nurt badań nad genetycznym podłożem tego schorzenia.

Ponieważ najbardziej znanymi przyczynami łysienia androgenowego są nadmierny poziom DHT w osoczu i wysoka reaktywność enzymu 5α - reduktazy dotychczasowe wysiłki terapeutyczne koncentrują się przede wszystkim na inhibicji tego enzymu¹¹. W artykule jednak zauważono, że na możliwe rozwiązania warto spojrzeć z szerszej perspektywy obejmującej także tło genetyczne, ale także na prawidłowe działanie mechanizmów enzymatycznych (5α -reduktaza, 17β -dehydrogenaza, u kobiet z kolei szczególnie aktywność aromatazy C-450). U mężczyzn aktywność 5α -reduktazy powinna być poddawana inhibicji. Z kolei u kobiet, ten mechanizm również powinien działać pozytywnie, ale jednocześnie powinno się dbać u nich o prawidłowy poziom estrogenów. Wzmocnieniem działań ochronnych czy przeciwdziałających byłoby wykorzystanie mechanizmów genetycznych, te jednak wciąż czekają na więcej badań.

LITERATURA:

1. L. Brzezińska-Wcisło, A. Rakowska, Lidia Rudnicka, B. Bergler-Czop, J. Czuwara, J. Maj, M. Olszewska, W. Placek, A. Reich, B. Zegarska, Łysienie androgenowe kobiet i mężczyzn. Rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, „Przegląd Dermatologiczny”, nr 1, 2018, s. 1-2.
2. I. Herskowitz, A. Tosti, Female Pattern Hair Loss, „International Journal of Endocrine Metabolism”, vol. 11 (4), 2013, s. 3-5, <https://doi.org/10.5812/ijem.9860>
3. L. Martinez-Jacobo, C. Villareal-Villareal, R. Ortiz-Lopez, J. Ocampo-Candiani, A. Rojas-Martinez, Genetic and molecular aspects of androgenetic alopecia, „Indian Journal of Dermatology Venereology and Leprology”, vol. 84(3), 2018, s. 262-268.
4. N. Ntarelli, N. Gahoonia, R. K. Sivamani, Integrative and Mechanistic Approach to the Hair Growth Cycle and Hair Loss, „Journal of Clinical Medicine”, vol. 12 (3), 2023, s. 1-3, doi: 10.3390/jcm12030893
5. B. Owecka, A. Tomaszewska, K. Dobrzeński, M. Owecki, The Hormonal Background of Hair Loss in Non-Scarring Alopecias, „Biomedicine”, vol. 12 (3), 2024, s. 1-3, <https://doi.org/10.3390/biomedicine12030513>
6. P. Patak, M. Adil, F. Sarshar, J. Singh, Androgenetic alopecia: evaluation of hormonal profile and its systemic implications, „International Journal of Research in Dermatology”, vol. 10 (1), 2024, s. 11-17.
7. M. Piwecki, The role of 5α -reductase inhibition in suppressing progression of male androgenetic alopecia – a postulate for further studies on possible application of saw palmetto extracts, „Annales Academiae Medicae Silesiensis”, vol. 77, 2023, s. 190-196.
8. R. Trueb, Molecular mechanisms of androgenetic alopecia, „Experimental Gerontology”, vol. 37, 2002, s. 981-990.
9. I. Urysiak, M. L. Kmiec, G. Broniarczyk-Dyła, Assessment of the usefulness of dihydrotestosterone in the diagnostics of patients with androgenetic alopecia, „Postępy Dermatologii i Alergologii”, August 2014, s. 207-215.



trycholog_jolantapelszynska



Jolanta Pelszyńska

Doświadczona trycholog - kosmetykolog, od lat związana z dziedziną zdrowia i urody. Jest cenioną członkinią Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego oraz Polskiego Stowarzyszenia Trychologów, co świadczy o jej zaangażowaniu w rozwój i podnoszenie standardów w swojej profesji. Na co dzień pracuje w renomowanej Klinice Hairmitage w Katowicach, gdzie z pasją i profesjonalizmem pomaga pacjentom w rozwiązaniu problemów z włosami i skórą głowy. Jej wiedza i doświadczenie są gwarancją najwyższej jakości opieki i indywidualnego podejścia do każdego pacjenta.

Procedury łączone w terapii anti-aging

Starzenie oznacza postępujące spowolnienie metabolizmu skóry, które rozpoczyna się u kobiet w wieku 25 lat i postępuje z upływem czasu. Z wiekiem zmniejszają się więc zdolności regeneracyjne tkanek. Spada też produkcja kolagenu i elastyny, które odpowiadają za jędrność i elastyczność naskórka. Zarówno kolagen jak i elastyna budują w skórze włókna, które wraz z upływem lat słabną. Skóra staje się mniej elastyczna, zaczynają pojawiać się zmarszczki mimiczne, a owal twarzy stopniowo opada. Zauważa się pogarszanie struktury i koloru skóry oraz pojawianie się zmarszczek, początkowo drobnych, a w późniejszym etapie wyraźnych bruzd. Cieńsza, bardziej sucha skóra staje się mniej odporna na podrażnienia, płaszcz hydro-lipidowy zmniejsza się wraz z ograniczeniem wydzielania sebum. Na procesy starzenia się skóry mają także wpływ uwarunkowania genetyczne, tryb życia, odżywianie, substancje toksyczne, na które jesteśmy narażeni a także w dużej mierze stres. *Jak więc w skuteczny sposób powstrzymać te postępujące procesy?*

Terapia regeneracyjna to najszybciej rozwijająca się dziedzina w kosmetologii estetycznej. Najnowsze badania dowodzą zaś, że najbardziej skuteczne są procedury łączone odpowiednio dobrane do rodzaju i problemu skóry. Pierwszym zabiegiem, o którym warto w tym temacie wspomnieć jest **radiofre-**

kwencja mikroigłowa wykonana z osoczem. Zabieg polega na dostarczaniu do skóry energii fal radiowych za pomocą izolowanych igieł, dzięki czemu dochodzi do skrócenia włókien kolagenowych i elastynowych, co przyczynia się do szybkiej poprawy napięcia skóry. Jednocześnie fibroblasty są stymulowane do produkcji nowego kolagenu, co prowadzi do ujędrnienia tkanek i redukcji zmarszczek. Mechaniczne mikronakłucia powodują przebudowę skóry, natomiast osocze bogatopłytkowe PRP, czyli autologiczny koktajl płytek krwi w osoczu pozyskany z krwi pacjenta, uznawany jest za jeden z najbardziej skutecznych zabiegów regeneracyjnych i biostymulacyjnych. Dzieje się tak na skutek obecności płytek krwi zawartych w osoczu - są one podstawowym czynnikiem mechanizmów naprawczych skóry, dostarczając do niej niezbędne czynniki wzrostu.

Rf mikroigłowa daje ogromne możliwości odbudowy skóry, której kondycja z wiekiem uległa pogorszeniu. Połączona z jakim zabiegiem da równie spektakularne efekty? Mikronakłuwanie RF z uwagi na dobre efekty terapeutyczne w zakresie odmładzania możemy połączyć także ze stymulatorami tkankowymi podawanymi iniekcyjnie. Symulatory tkankowe (inaczej biostymulatory) mają na celu pobudzać skórę do wzmożonych procesów regeneracyjnych.

Zabiegi te wykonuje się podając

pod skórę specjalistyczne preparaty, które wspierają odbudowę skóry a substancje zawarte w stymulatorach aktywizują biogenezę skóry. Należy podkreślić, że obecnie dostępne są różne rodzaje



produktów o odmiennym mechanizmie działania. Uogólniając, wprowadzone pod skórę za pomocą iniekcji powodują kontrolowany stan zapalny, dzięki czemu fibroblasty zaczynają produkować kolagen i elastynę. Stymulatory tkankowe będą zatem doskonałym wsparciem terapii mikronakłuwania jako zintensyfikowanie efektów działania w przypadku terapii anti-aging.

Skutecznymi zabiegami stymulującym skórę do przebudowy będą także lasery frakcyjne, zarówno ablacyjne jak i nieablacyjne.

Zabiegi te potocznie nazywa się *laserowym resurfacingiem*. Dlaczego tak jest i dlaczego połączenie technologii ablacji i nieablacji jest tak spektakularne?

Laser frakcyjny ablacyjny charakteryzuje się mocnym, agresywnym działaniem wobec tkanek. Dzieje się tak ze względu na to, że wiązka lasera uszkadza także wierzchnie warstwy skóry. Tak więc laser ten pracuje na zewnętrznych warstwach naskórka, jak i głębszych (*skóra właściwa i tkanka podskórna*). Podczas zabiegu i ogrzewania tkanek powstaje kontrolowany stan zapalny. Okoliczne tkanki są więc zmuszone do uruchomienia procesów

Jak już jesteśmy w temacie laserów frakcyjnych to nie sposób nie wspomnieć o połączeniu tychże laserów i tak bardzo popularnych obecnie egzosomów. Lasery frakcyjne ablacyjne szeroko wyżej opisałam, natomiast działanie egzosomów warto przybliżyć. *Dlaczego są świetnym uzupełnieniem zabiegów laserowych? Czy to chwilowa moda czy udowodnione działanie?*

Egzosomy to mikroskopijne pę-

cherzyki wytwarzane przez komórki ludzkiego organizmu, mające średnicę zaledwie od 30 do 150 nanometrów. Stanowią one fundamentalną część systemu komunikacji międzykomórkowej. Zawierają różne cząsteczki, takie jak białka, lipidy, RNA i DNA, które mogą być przekazywane do innych komórek. W kosmetologii estetycznej egzosomy są wykorzystywane głównie ze względu na swoje zdolności regeneracyjne i właściwości odmładzające skórę. Badania wykazały, że egzosomy stymulują produkcję kolagenu i elastyny, odpowiedzialnych za elastyczność i jędrność skóry. Ponadto egzosomy mogą działać jako nośniki czynników wzrostu, które pobudzają odnowę komórkową i naprawę tkanek. W przypadku lasera frakcyjnego ablacyjnego egzosomy wspomagają procesy gojenia i regeneracji skóry po zabiegu. Zawierają także czynniki wzrostu, które działają przeciwzapalnie. Wprowadzenie egzosomów po zabiegu laserowym może skrócić czas rekonwalescencji, zmniejszyć obrzęk i zaczerwienienie skóry, oraz zwiększyć efektywność zabiegu poprzez stymulację produkcji nowych, zdrowych komórek skóry.

Proces starzenia się stanowi nieodłączną część życia. Jednak w obecnych czasach kosmetologia estetyczna jest na bardzo wysokim poziomie, zabiegi estetyczne są dostępne niemalże dla każdego, a chęć zatrzymania procesów starzenia ogromna. Najmocniej zaznaczający się trend, to ten który opiera się na wsparciu naturalnych procesów przebudowy skóry bez konieczności wykonywania wypełniaczy. Zabiegi łączone to zdecydowana przyszłość w terapii anti-aging.



Marika Zalewska

Szkoleniowiec, kosmetolog z 14 letnim doświadczeniem. Właścicielka gabinetu kosmetologii estetycznej i laseroterapii. Absolwentka Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie na kierunku kosmetologia. W swoim gabinecie stawia na jakość, budowanie dobrej relacji z klientem, a także edukację pozabiegową. Skupia się na wnikliwej analizie potrzeb skóry oraz podkreślaniu naturalnego piękna. Od lat jej pasją jest modelowanie ust, a także terapie skierowane na różne problemy skórne. Uważa, że procedury zabiegowe łączone to klucz do zatrzymania młodego wyglądu.



revitacare_radom



Makijaż do sesji wizerunkowej

W ostatnim czasie, coraz częściej decydujemy się na profesjonalne sesje wizerunkowe, które pomagają nam zaprezentować się w jak najlepszym świetle. **Nasz wizerunek, to przecież nasza marka osobista** – coś, co budujemy w świecie realnym i wirtualnym, zwłaszcza w dobie mediów społecznościowych.

Inni ludzie lubią wiedzieć z kim mają do czynienia i często podejmują decyzje, dotyczące skorzystania z czyichś usług, na podstawie wizualnej oceny usługodawcy. Pomimo upływu czasu, powiedzenie *“Jak nas widzą, tak nas piszą”*, jest wciąż bardzo aktualne. Odnosi się to, nie tylko do branży beauty, gdzie przy wyborze makijażystki, fryzjerki, czy specjalisty od medycyny estetycznej, zwracamy uwagę na wygląd osoby wykonującej daną usługę. Weźmy za przykład również dietetyków, prawników, czy architektów, gdzie profesjonalny wizerunek pozytywnie wpływa na ich postrzeganie i wzbu-
dza nasze zaufanie.

Przygotowując się do sesji wizerunkowej jest kilka ważnych szczegółów, o których powinnaś pomyśleć. **Pierwszymi na liście są strój i dodatki – muszą one nawiązywać do Twojej profesji.** Do tego dochodzi schludna fryzura i profesjonalny makijaż. Tu warto postawić na tzw. makijaż biznesowy, który podkreśli Twoje mocne strony, doda profesjonalizmu i pewności siebie.

Pewnie teraz zastanawiasz się, czym różni się makijaż do sesji zdjęciowej od tego, który wykonujesz na co dzień sama w domu?

Makijaż wykonywany do sesji zdjęciowej jest mocniejszy i trwalszy niż ten, który nosimy na co dzień. W przypadku sesji zdjęciowych, w trakcie których fotograf używa sztucznego światła, makijaż traci na intensywności. W związku z tym, kolory używanych kosmetyków, powinny być bardziej nasycone. Techniki aplikacji, są precyzyjne i złożone. Kluczowa jest odpowiednia kolejność nakładania kosmetyków. Istotny jest właściwy dobór temperatury kolorów, konturowanie twarzy, podkreślenie oczu, ust, brwi i rzęs. Przy tym wszystkim ważne jest zachowanie spójności, ponieważ powinniśmy wciąż, jak najbardziej przypominać siebie. Odważne brokatowe cienie do powiek, graficzne kreski, czy inne przyciągające wzrok akcenty, powinniśmy zachować na inne okazje. Nie jest to również czas

i przestrzeń na makijażowe eksperymenty i metamorfozy. Istotne jest to, aby osoby, które pierwszy kontakt z nami będą miały w przestrzeni wirtualnej, były w stanie rozpoznać nas w świecie realnym.

Jeśli postanowisz zrobić makijaż sama, dobrze jest zrobić próbę na kilka dni przed sesją. To pozwoli Ci spokojnie dopasować kosmetyki i poćwiczyć różne techniki. Jeśli jednak zdecydujesz się na pomoc profesjonalistki, upewnij się, że jej styl odpowiada Twoim oczekiwaniom. Przed spotkaniem warto przemyśleć, czego oczekujesz i co lubisz.

Spotkanie z makijażystką zazwyczaj rozpoczyna się od krótkiego wywiadu. Na tym etapie makijażystka może przedstawić również swoją wizję. Im więcej szczegółów przekazesz makijażystce, tym lepiej dopasuje makijaż do Ciebie.

Przygotowanie się do makijażu na etapie domowej pielęgnacji jest



bardzo istotne. To, w jakiej kondycji jest nasza skóra, wpływa na efekt końcowy. Na kilka dni przed sesją zdjęciową, warto wykonać delikatny peeling skóry twarzy, aby usunąć martwy naskórek i pozbyć się suchych skórek. Dobrym pomysłem jest nałożenie maski nawilżającej oraz odżywczych kremów nawilżających. Skóra jest jak płótno, a makijaż, jak malowany na nim obraz. Im bardziej zadbane płótno, tym piękniej prezentuje się dzieło sztuki!

Pierwszą i najważniejszą zasadą makijażu do sesji wizerunkowej jest dopasowanie podkładu i ujednolicenie skóry twarzy, szyi i dekoltu. Jeśli pozujemy, przykładając dłonie w okolice naszej twarzy, musimy również pamiętać, aby ich kolor był spójny z resztą ciała.

W przypadku widocznych na skórze niedoskonałości, takich jak wypryski, zasinienia czy zaczerwienienia, należy je przykryć korektorem. Na szczególną uwagę zasługuje skóra w okolicy oczu. Nakładając na nią korektor, musimy pamiętać, aby jej nie obciążać. Do przykrycia zasinień pod oczami najlepiej sprawdzą się korektory z brzoskwiniowym podtonem.

Konturowanie twarzy może zdziałać cuda! Odpowiednio wykonturowana twarz wygląda smuklej, a rysy twarzy się wyostają. Konturowanie do sesji zdjęciowej może być intensywniejsze niż te, które wykonujemy na co dzień, ponieważ światło studyjne nieco je złagodzi.

Usta i oczy możemy podkreślić nieco intensywniej, bo to one najbardziej przyciągają wzrok. Przydymione oko w naturalnych kolorach takich jak: beże, brązy i sza-

rości to będzie strzał w dziesiątkę. W przypadku błyszczących cieni do powiek, niech to będzie jedynie subtelny akcent. Jeśli decydujemy się na kępki sztucznych rzęs, najlepiej sprawdzą się takie, które wyglądają lekko i naturalnie. Najbardziej „fotogenicznymi” kolorami na ustach są kolory nude, róże i czerwienie. W przypadku podkreślania ust i oczu, sprawdź się zasada: fokus na usta i subtelne oko lub odwrotnie: mocniejsze oko i delikatne usta.

Fotografia biznesowa lubi matowe wykończenia makijaży, jednak obecnie w trendach są rozświetlone makijaże tzw. „glow”. Możemy pójść na kompromis i użyć satynowego pudru, z delikatnymi drobinkami odbijającymi światło, a strefę T (czoło, nos, broda) przypudrować matowym pudrem.

Wisienką na torcie będzie róż! Odrobina różu na policzkach doda nam świeżości, młodzieńczego wyglądu i widocznie ożywi twarz.

Ważne jest, aby makijaż był spójny z Twoim wizerunkiem i osobowością. Jeśli na co dzień stawiasz na naturalny wygląd i stronisz od makijażu, dobrym pomysłem będzie makijaż „no makeup”, czyli delikatne wyrównanie kolorytu skóry, przypudrowanie strefy T, wytuszowanie rzęs i nałożenie na usta delikatnej pomadki, zbliżonej do twojego koloru ust.

Decydując się na sesję wizerunkową, warto zainwestować w usługi profesjonalnej makijażystki. Doda Ci to pewności siebie, pozwoli się zrelaksować, a przede wszystkim sprawi, że na zdjęciach będziesz wyglądać świetnie!



Karolina Żukowska

Znana również jako Flying Brushes-makijażystka z 9-letnim doświadczeniem, która swoją pasję do makijażu dzieliła z pracą stewardessy. Po odejściu z lotnictwa została pełnoetatową wizażystką. Ukończyła Gdańską szkołę wizażu Beauty Art oraz liczne kursy makijażu. Specjalizuje się w makijażach fotograficznych, ślubnych i okolicznościowych, a także lekcjach makijażu. Na swoim koncie ma wiele sesji zdjęciowych, pracę do nagrań telewizyjnych oraz liczne współprace z gwiazdami. Kocha podkreślać kobiece piękno. Do każdej ze swoich klientek podchodzi indywidualnie, odpowiadając na ich potrzeby.



flying.brushes



Lipoliza iniekcyjna, jako nowoczesna metoda modelowania sylwetki

Choć lipoliza iniekcyjna nie jest nowością, to wciąż cieszy się rosnącym zainteresowaniem, szczególnie wśród osób poszukujących nieinwazyjnych rozwiązań w modelowaniu sylwetki. Lipoliza iniekcyjna jest jedną z innowacyjnych metod medycyny estetycznej, która umożliwia redukcję miejscowo nagromadzonej tkanki tłuszczowej. *Czym jest ta metoda, jakie są jej zalety i wady, oraz dla kogo jest przeznaczona?* W poniższym artykule postaram się dokładnie omówić wszystkie aspekty związane z zabiegiem lipolizy iniekcyjnej.

CO TO JEST LIPOLIZA INIEKCYJNA?

Lipoliza iniekcyjna jest zabiegiem polegającym na wstrzyknięciu podskórnie w tkankę tłuszczową substancji aktywnych, które powodują rozpuszczenie komórek tłuszczowych (adipocytów). Substancje te działają na zasadzie chemicznej, wywołując rozpad błon komórkowych adipocytów, co prowadzi do uwolnienia tłuszczu, który następnie jest naturalnie metabolizowany i wydalany z organizmu. Najczęściej stosowaną substancją w tego typu zabiegach jest fosfatydylocholina, jest ona naturalnym składnikiem błon komórkowych, wspomagana dezosycholanem sodu, który działa jako detergent rozpuszczający tłuszcz.

HISTORIA LIPOLIZY INIEKCYJNEJ

Lipoliza iniekcyjna ma swoje korzenie w latach 90 XX wieku. Wtedy to, po raz pierwszy zaczęto eksperymentować z wykorzystaniem fosfatydylocholiny w redukcji tkanki tłuszczowej. Początkowo substancja ta była używana w leczeniu tłuszczaków (są to łagodne nowotwory tłuszczowe), jednak z czasem zaczęto dostrzegać jej potencjał w modelowaniu sylwetki. W kolejnych latach metoda ta była udoskonalana, a wraz z postępem medycyny estetycznej stała się bezpieczniejsza i bardziej efektywna, co przekładało się na zadowolenie pacjentów.

JAK DZIAŁA LIPOLIZA INIEKCYJNA?

Proces lipolizy iniekcyjnej rozpoczyna się od wstrzyknięcia preparatu w wybrane partie ciała. Najczęściej zabieg ten przeprowadza się na obszarach takich jak podbródek, brzuch, uda, pośladki, ramiona czy biodra. Po wprowadzeniu substancji aktywnych dochodzi do uszkodzenia błon komórkowych adipocytów, co powoduje ich rozpad. Uwolnione kwasy tłuszczowe są następnie transportowane do wątroby, gdzie są metabolizowane, a następnie wydalane z organizmu. Zabieg lipolizy iniekcyjnej trwa zwykle od 30 do 60 minut, w zależności od obszaru poddawanego terapii. W

większości przypadków pacjenci potrzebują kilku sesji, aby osiągnąć pożądaną efekt. Pomiędzy zabiegami zalecana jest przerwa od 3 do 6 tygodni.

ZALETY ZABIEGU LIPOLIZY INIEKCYJNEJ

1. Nieinwazyjność: Jednym z głównych atutów lipolizy iniekcyjnej jest jej nieinwazyjny charakter. W przeciwieństwie do klasycznych metod chirurgicznych, takich jak liposukcja, lipoliza iniekcyjna nie wymaga nacinania skóry ani znieczulenia ogólnego. Dzięki temu ryzyko powikłań jest znacznie mniejsze, a pacjent może wrócić do codziennych aktywności od razu po zabiegu.

2. Skuteczność w redukcji tkanki tłuszczowej: Lipoliza iniekcyjna jest szczególnie skuteczna w redukcji miejscowo nagromadzonego tłuszczu, który jest odporny na dietę i ćwiczenia fizyczne. Jest to metoda idealna dla osób z prawidłową masą ciała, ale borykających się z lokalnymi złogami tłuszczu, na przykład podwójnym podbródkiem czy tzw. "bryczesami" na udach.

3. Krótki czas rekonwalescencji: W porównaniu do bardziej inwazyjnych zabiegów, lipoliza iniekcyjna charakteryzuje się stosunkowo krótkim okresem rekonwalescencji. Pacjent może odczuwać pewne dolegliwości,

takie jak obrzęk, zaczerwienienie czy siniaki w miejscu wstrzyknięcia, jednak symptomy te z reguły ustępują w ciągu kilku dni.

4. Naturalne efekty: Efekty lipolizy iniekcyjnej są subtelne i naturalne, co pozwala na stopniowe modelowanie sylwetki bez gwałtownych zmian. Zmniejszenie obwodu ciała następuje powoli, co sprawia, że jest mniej zauważalne dla otoczenia, a rezultaty wydają się bardziej naturalne.

WADY I RYZYKO ZWIĄZANE Z LIPOLIZĄ INIEKCYJNĄ

1. Ograniczona skuteczność przy dużych depozytach tłuszczowych: Lipoliza iniekcyjna nie jest odpowiednia dla osób z dużą nadwagą lub otyłością. Zabieg ten działa głównie na małe, lokalne depozyty tłuszczowe, a w przypadku większych obszarów tłuszczu, efektywność może być niewystarczająca.

2. Potrzeba wielu sesji: Aby osiągnąć zadowalające efekty, często konieczne jest przeprowadzenie serii zabiegów. Dla niektórych pacjentów może to być czasochłonne i kosztowne, zwłaszcza że pełne efekty są widoczne dopiero po kilku miesiącach.

3. Możliwość wystąpienia powikłań: Chociaż lipoliza iniekcyjna jest stosunkowo bezpieczna, istnieje ryzyko wystąpienia powikłań. Najczęstsze z nich to obrzęki, siniaki, ból, a w rzadkich przypadkach infekcje czy reakcje alergiczne. Dlatego ważne jest, aby zabieg przeprowadzał doświadczony specjalista w odpowiednich warunkach.

4. Nieodwracalność efektów: Po rozpuszczeniu komórek tłu-

szczowych i ich wydaleniu z organizmu, efekty lipolizy iniekcyjnej są trwałe. Jednak w przypadku niezadowolenia z rezultatów, nie ma możliwości ich odwrócenia. Dlatego ważne jest, aby pacjent miał realistyczne oczekiwania co do zabiegu i dokładnie omówił je z kosmologiem przed przystąpieniem do procedury.

DLA KOGO JEST PRZEZNACZONA LIPOLIZA INIEKCYJNA?

Lipoliza iniekcyjna jest dedykowana osobom, które chcą zredukować niewielkie, miejscowe nagromadzenie tkanki tłuszczowej. Najczęściej są to pacjenci z prawidłową masą ciała, ale z problematycznymi obszarami tłuszczu, których nie mogą się pozbyć za pomocą diety czy ćwiczeń.

Przykłady takich obszarów to:

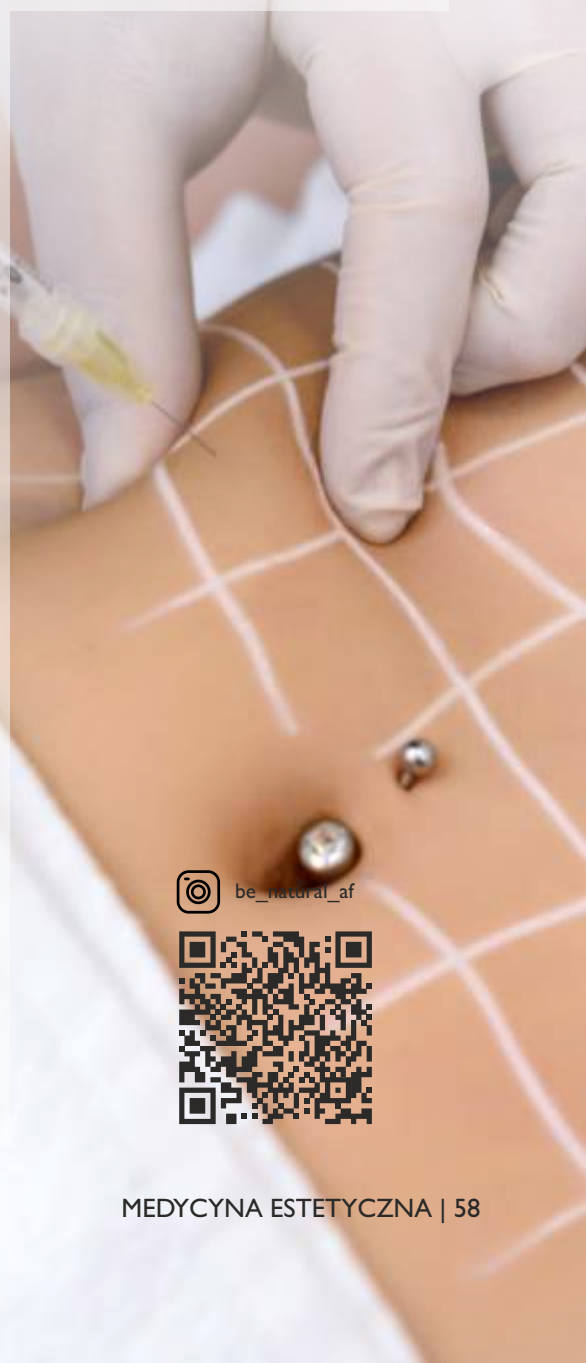
- **Podbródek:** Jednym z najczęściej wybieranych obszarów do zabiegu lipolizy iniekcyjnej jest podbródek. Lipoliza iniekcyjna pozwala na skuteczne zredukowanie tzw. „drugiej brody”, co wpływa na poprawę konturu twarzy i odmłodzenie wyglądu.
- **Biodra i uda:** Wiele kobiet boryka się z problemem odkładającego się tłuszczu w okolicach bioder i ud, tzw. „bryczesów”. Lipoliza iniekcyjna może pomóc w wysmukleniu tych partii ciała, szczególnie w połączeniu z odpowiednią dietą i ćwiczeniami.
- **Brzuch i talia:** U osób z prawidłową masą ciała, ale z problemem „oponki” na brzuchu, lipoliza iniekcyjna może być skutecznym sposobem na

uzyskanie smuklejszej talii.

- **Ramiona:** Nadmiar tkanki tłuszczowej w okolicach ramion, tzw. „*pelikany*”, to kolejny obszar, który można poddać lipolizie iniekcyjnej.

PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGU LIPOLIZY INIEKCYJNEJ

Jak każdy zabieg medyczny, lipoliza iniekcyjna posiada swoje przeciwwskazania. Przed przystąpieniem do zabiegu, konieczna jest dokładna konsultacja z kosmologiem, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do procedury. Do głównych przeciwwskazań należą:



- Ciąża i okres karmienia piersią: Ze względu na brak badań dotyczących wpływu zabiegu na płód i niemowlęta, lipoliza iniekcyjna jest przeciwwskazana u kobiet w ciąży oraz karmiących piersią.
- Alergia na składniki preparatu: Pacjenci, u których stwierdzono uczulenie na fosfatydylocholinę, dezoksycholan sodu lub inne składniki preparatu, nie powinni poddawać się zabiegowi.
- Choroby wątroby: Ponieważ metabolizm tłuszczów po zabiegu odbywa się głównie w wątrobie, osoby z chorobami wątroby, takimi jak marskość, zapalenie wątroby czy stłuszczenie wątroby, nie są dobrymi kandydatami do lipolizy iniekcyjnej.
- Choroby autoimmunologiczne: Pacjenci cierpiący na choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń rumieniowaty, mogą być bardziej narażeni na reakcje niepożądane po zabiegu.
- Stany zapalne skóry: Lipoliza iniekcyjna nie powinna być przeprowadzana na obszarach skóry dotkniętych stanem zapalnym, infekcją czy chorobami skóry, takimi jak trądzik czy łuszczyca.

PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU I PROCEDURA

Przed przystąpieniem do zabiegu, pacjent powinien przejść szczegółową konsultację medyczną. Zabiegowiec zbiera wywiad dotyczący stanu zdrowia, ocenia stan skóry, oraz stopień nagromadzenia tkanki tłuszczowej w wybranym obszarze. Bardzo istotne jest, aby

pacjent miał realistyczne oczekiwania względem efektów zabiegu. Na kilka dni przed iniekcją zaleca się aby unikać spożywania alkoholu, palenia tytoniu oraz przyjmowania leków przeciwzakrzepowych, takich jak aspiryna, które mogą zwiększać ryzyko powstawania siniaków. Sama procedura zabiegu jest stosunkowo szybka i bezbolesna. Miejsce wstrzyknięcia preparatu jest najpierw dezynfekowane, a następnie kosmetolog wykonuje serię iniekcji cienką igłą, za pomocą której wprowadza substancję aktywną do tkanki tłuszczowej. Po zabiegu pacjent może odczuwać lekki dyskomfort, który jednak zazwyczaj ustępuje w ciągu kilku dni.

REKONWALESCENCJA I EFEKTY ZABIEGU

Okres rekonwalescencji po zabiegu lipolizy iniekcyjnej jest krótki. Pacjenci mogą wrócić już następnego dnia do codziennego funkcjonowania. Warto jednak unikać intensywnego wysiłku fizycznego przez kilka dni po zabiegu, aby zminimalizować ryzyko powstawania obrzęków i siniaków. Efekty po wykonaniu lipolizy iniekcyjnej nie będą widoczne od razu. Proces rozpadu i metabolizmu komórek tłuszczowych trwa kilka tygodni, dlatego pełne rezultaty zabiegu są zauważalne dopiero po 4-8 tygodniach. W zależności od wielkości i ilości depozytów tłuszczu, może być konieczne powtórzenie zabiegu.

PODSUMOWANIE

Lipoliza iniekcyjna jest skuteczną i bezpieczną metodą redukcji miejscowo nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Dzięki niej pacjenci

mogą uzyskać smuklejszą sylwetkę bez konieczności przeprowadzania inwazyjnych zabiegów chirurgicznych. Choć metoda ta ma swoje ograniczenia i nie jest odpowiednia dla wszystkich, to dla wielu osób stanowi atrakcyjną alternatywę dla liposukcji. Jak w przypadku każdej procedury medycyny estetycznej, najważniejsze jest dokładne omówienie swoich oczekiwań i możliwych efektów z osobą przeprowadzającą zabieg, aby podjąć świadomą decyzję o przystąpieniu do zabiegu.



Agnieszka Fedoruk

Doświadczony kosmetolog z ponad 10-letnim stażem w branży beauty. Właścicielka *Be Natural* w Warszawie. Ukończyła studia licencjackie na kierunku kosmetologia, oraz liczne specjalistyczne kursy, które pozwoliły zdobyć wiedzę i umiejętności w zakresie kosmetologii estetycznej. Specjalizuje się w szerokim spektrum zabiegów pielęgnacyjnych, od zabiegów anti-aging, poprzez profesjonalne terapie na problemy skórne, aż po kompleksową pielęgnację ciała. Jej podejście do pacjentów opiera się na holistycznej koncepcji piękna, gdzie zdrowie skóry jest priorytetem, a każdy zabieg jest indywidualnie dopasowany do potrzeb i oczekiwań pacjenta.

Odpowiedzialność cywilna i karna w medycynie estetycznej: Co warto wiedzieć?

Medycyna estetyczna w Polsce dynamicznie zyskuje na popularności. Coraz więcej osób decyduje się na zabiegi mające na celu poprawę wyglądu, a co za tym idzie, coraz więcej specjalistów świadczy takie usługi. Choć procedury te często postrzegane są jako stosunkowo bezpieczne, warto pamiętać, że jak każda interwencja w ciało ludzkie, niosą ze sobą ryzyko. A tam, gdzie istnieje ryzyko, pojawia się również odpowiedzialność prawna. W przypadku medycyny estetycznej może ona przybrać dwie formy: odpowiedzialność cywilną oraz karną.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ CYWILNA: GDY PACJENT CZUJE SIĘ POSZKODOWANY

Odpowiedzialność cywilna to aspekt prawny, który jest często poruszany w kontekście medycyny estetycznej. Wynika to z faktu, że pacjenci coraz częściej są świadomi swoich praw i chętnie korzystają z możliwości dochodzenia roszczeń w sytuacji, gdy zabieg nie spełnia ich oczekiwań lub gdy dochodzi do powikłań. W polskim systemie prawnym odpowiedzialność cywilna opiera się przede wszystkim na przepisach Kodeksu cywilnego, a dokładniej na dwóch rodzajach odpowiedzialności: *kontraktowej i deliktowej*.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KONTRAKTOWA: ZAWARTA UMOWA TO KLUCZ

W medycynie estetycznej umowa zawierana między pacjentem a specjalistą odgrywa kluczową rolę. Pacjenci, decydując się na zabieg, podpisują dokumenty, które określają zakres usług, oczekiwane efekty, a także potencjalne ryzyko związane z procedurą. **Odpowiedzialność kontraktowa powstaje, gdy specjaliści nie wywiązują się z tych zobowiązań.** Przykładowo, jeśli pacjentka oczekuje subtelnej korekcji kształtu ust, a efekt końcowy znacząco odbiega od ustalonego, może ona dochodzić swoich praw na drodze cywilnej.

Aby jednak skutecznie ubiegać się o odszkodowanie, pacjent musi udowodnić kilka kluczowych elementów: *istnienie umowy, jej niewłaściwe wykonanie przez specjalistę, powstałą szkodę oraz związek przyczynowy między tymi elementami.* W sytuacji, gdy te warunki zostaną spełnione, pacjent może domagać się nie tylko odszkodowania za straty materialne, ale również zadośćuczynienia za doznaną krzywdę.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ DELIKTOWA: KIEDY DZIAŁANIE JEST BEZPRAWNE

Nieco inaczej sytuacja wygląda w przypadku **odpowiedzialności deliktowej, która dotyczy dzia-**

łań bezprawnych, czyli takich, które są sprzeczne z prawem lub zasadami współżycia społecznego. W medycynie estetycznej odpowiedzialność deliktowa może wystąpić np. wtedy, gdy zabieg zostanie przeprowadzony przy użyciu niecertyfikowanych materiałów, co prowadzi do uszkodzenia zdrowia pacjenta.

W takich przypadkach to na pacjencie spoczywa obowiązek udowodnienia, że działanie specjalisty było bezprawne i doprowadziło do powstania szkody. Jeśli pacjentowi uda się to wykazać, może on domagać się rekompensaty za doznane straty. Co istotne, w niektórych przypadkach odpowiedzialność deliktowa może być nałożona na specjalistę nawet wtedy, gdy działał on z należytą starannością, na przykład gdy szkoda wynikała z zastosowania niebezpiecznych produktów.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA: KIEDY DZIAŁANIA SPECJALISTY PRZEKRACZAJĄ GRANICE PRAWA

Odpowiedzialność karna w medycynie estetycznej jest kwestią niezwykle poważną, ponieważ dotyczy sytuacji, w których działania specjalisty mogą być uznane za przestępstwo. W polskim prawie karnym przewidziane są sankcje za różne czyny, które mogą być popełnione w związku z wykonywaniem zabiegów medycyny estetycznej.

NARAŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA PACJENTA: KONSEKWENCJE LEKKOMYŚLNOŚCI

Narażenie życia lub zdrowia pacjenta to jeden z głównych aspektów odpowiedzialności karnej, który może dotyczyć specjalistów medycyny estetycznej. Zgodnie z art. 160 Kodeksu karnego, osoba, która przez swoje działania naraża pacjenta na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega **karze pozbawienia wolności do lat 3**. Co więcej, jeśli działanie to było nieumyślne, odpowiedzialność karna nadal może zostać nałożona, choć wówczas kara może być łagodniejsza.

USZCZERBEK NA ZDROWIU: GDY ZABIEG KOŃCZY SIĘ TRAGICZNIE

Szczególnie surowe sankcje przewidziane są w przypadkach, gdy zabieg medycyny estetycznej prowadzi do poważnych uszkodzeń zdrowia pacjenta. Artykuł 156 Kodeksu karnego mówi o odpowiedzialności za ciężki uszczerbek na zdrowiu, taki jak utrata wzroku, słuchu, płodności, czy też poważne osłabienie.

W takich przypadkach, specjalista może zostać skazany na karę pozbawienia wolności od roku do lat 10. Jeśli szkoda na zdrowiu jest mniejsza, przewidziana kara to do 5 lat pozbawienia wolności.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA: KIEDY DZIAŁANIA SPECJALISTY PRZEKRACZAJĄ GRANICE PRAWA

Odpowiedzialność karna w medycynie estetycznej jest kwestią nie-

zwykle poważną, ponieważ dotyczy sytuacji, w których działania specjalisty mogą być uznane za przestępstwo. W polskim prawie karnym przewidziane są sankcje za różne czyny, które mogą być popełnione w związku z wykonywaniem zabiegów medycyny estetycznej.

NARAŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA PACJENTA: KONSEKWENCJE LEKKOMYŚLNOŚCI

Narażenie życia lub zdrowia pacjenta to jeden z głównych aspektów odpowiedzialności karnej, który może dotyczyć specjalistów medycyny estetycznej. Zgodnie z art. 160 Kodeksu karnego, osoba, która przez swoje działania naraża pacjenta na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Co więcej, jeśli działanie to było nieumyślne, odpowiedzialność karna nadal może zostać nałożona, choć wówczas kara może być łagodniejsza.

USZCZERBEK NA ZDROWIU: GDY ZABIEG KOŃCZY SIĘ TRAGICZNIE

Szczególnie surowe sankcje przewidziane są w przypadkach, gdy zabieg medycyny estetycznej prowadzi do poważnych uszkodzeń zdrowia pacjenta. Artykuł 156 Kodeksu karnego mówi o odpowiedzialności za ciężki uszczerbek na zdrowiu, taki jak utrata wzroku, słuchu, płodności, czy też poważne osłabienie. W takich przypadkach, specjalista może zostać skazany na karę pozbawienia wolności od roku do lat 10. Jeśli szkoda na zdrowiu jest mniejsza, przewidziana kara to do 5 lat pozbawienia wolności.



Anna Kobylińska

Adwokat, właścicielka Kancelarii
Adwokackiej Legal Eagles
(www.legaleagles.pl).

Pasjonatka prawa, ekspertka w dziedzinie prawa gospodarczego, międzynarodowego, karnego oraz prawa medycznego. Ukończyła studia prawnicze na Uniwersytecie Warszawskim. Po odbyciu aplikacji adwokackiej, została wpisana na listę adwokatów Okręgowej Rady Adwokackiej w Warszawie. Ma wieloletnie doświadczenie zarówno w prawie polskim, jak i międzynarodowym. Znana jest ze swojego ogromnego zaangażowania, proaktywnego podejścia do spraw swoich klientów, a także profesjonalnych standardów obsługi oraz fachowej wiedzy specjalistycznej. Adwokat, który nie boi się skomplikowanych spraw i z najwyższym priorytetem traktuje dobro swoich klientów. Prelegentka na wielu konferencjach naukowych w zakresie tematów, gdzie prawo łączy się z medycyną oraz branżą beauty.

OC: KLUCZOWE ZABEZPIECZENIE W PRAKTYCE MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

W kontekście odpowiedzialności cywilnej niezwykle ważne jest posiadanie odpowiedniego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej (OC). Polisa OC stanowi zabezpieczenie dla specjalistów przed potencjalnymi roszczeniami pacjentów, którzy mogą doznać szkody w wyniku przeprowadzonych zabiegów. Ubezpieczenie to pokrywa koszty odszkodowań, zadośćuczynień, a także ewentualnych postępowań sądowych. Każdy specjalista wykonujący zabiegi medycyny estetycznej powinien zadbać o posiadanie odpowiedniego ubezpieczenia OC, które uwzględnia specyfikę jego działalności. Odpowiednia polisa chroni nie tylko przed stratami finansowymi, ale także buduje zaufanie pacjentów, którzy mogą mieć pew-

ność, że w razie nieprzewidzianych komplikacji, ich interesy będą należycie zabezpieczone. Brak takiego ubezpieczenia może prowadzić do poważnych konsekwencji finansowych, a w skrajnych przypadkach nawet do zakończenia działalności.

Należy pamiętać, że przed zawarciem umowy ubezpieczenia, warto skonsultować się z Adwokatem, który dokona dogłębnej analizy ogólnych warunków ubezpieczenia i wytłumaczy w jaki sposób działa dana polisa oraz w jakich przypadkach jest się chronionym. Każda polisa ubezpieczeniowa zawiera szereg wyłączeń, tj. przypadków nie objętych ochroną ubezpieczeniową i ten aspekt umowy powinien w szczególności być omówiony z Adwokatem, jeszcze przed jej zawarciem.

UGODA POZASĄDOWA: ROZWIĄZANIE ALTERNATYWNE DLA POSTĘPOWANIA SĄDOWEGO

W przypadku roszczeń pacjenta sprawa nie zawsze musi kończyć się w sądzie. Często możliwe jest osiągnięcie porozumienia na drodze pozasądowej, co może okazać się

korzystne dla obu stron. Zawarcie ugody z pacjentem pozwala uniknąć długotrwałych i kosztownych postępowań sądowych, a także negatywnego rozgłosu, który mógłby zaszkodzić reputacji specjalisty. Jeżeli jest pole do negocjacji i otwartość stron na zawarcie ugody - jest to najczęściej jedno z pierwszych rekomendowanych przeze mnie rozwiązań.

Aby jednak ugoda była skuteczna i odpowiednio zabezpieczała interesy obu stron, niezwykle ważne jest skorzystanie z pomocy doświadczonego Adwokata. Adwokat nie tylko doradzi, jakie warunki ugody są najkorzystniejsze, ale również zadba o to, by dokument ten był prawidłowo sporządzony i chronił specjalistę przed przyszłymi roszczeniami. Odpowiednio skonstruowana ugoda może stać się solidnym fundamentem dla zakończenia sporu w sposób satysfakcjonujący zarówno dla pacjenta, jak i dla specjalisty.

JAK MINIMALIZOWAĆ RYZYO? GRANICE ODPOWIEDZIALNOŚCI I OBRONA PRZED ROSZCZENIAM

Zarówno w kontekście odpowiedzialności cywilnej, jak i karnej, kluczowe jest działanie zgodnie z zasadami sztuki medycznej, aktualną wiedzą oraz obowiązującymi przepisami. Specjaliści medycyny estetycznej powinni pamiętać o kilku fundamentalnych zasadach, które mogą pomóc w minimalizowaniu ryzyka odpowiedzialności prawnej.

NALEŻYTA STARANNOŚĆ JAKO PODSTAWA

Przede wszystkim, każda osoba wykonująca zabiegi medycyny estetycznej powinna działać z najwyższą starannością. Oznacza to m.in. przeprowadzenie szczegółowego wywiadu medycznego, aby zidentyfikować potencjalne przeciwwskazania do zabiegu, a także dokładne poinformowanie pacjenta o możliwych ryzykach i powikłaniach. Stosowanie certyfikowanych materiałów i urządzeń, a także zapewnienie odpowiedniej opieki po zabiegu, są nieodzownymi elementami odpowiedzialnego podejścia do pacjenta.

OBRONA PRZED ROSZCZENIAMI

W przypadku, gdy dojdzie do roszczeń ze strony pacjenta, specjaliści mają prawo bronić się, wykazując m.in. brak związku przyczynowego między wykonanym zabiegiem a szkodą (np. gdy powikłanie wynikało z przyczyn niezwiązanych z zabiegiem). Możliwe jest również udowodnienie, że zabieg został wykonany prawidłowo i zgodnie z obowiązującymi standardami. W kontekście odpowiedzialności karnej kluczowe może być również wykazanie braku winy, np. gdy powikłanie było wynikiem nieprzewidzianej reakcji organizmu pacjenta.

PODSUMOWANIE

Medycyna estetyczna, mimo swojego dynamicznego rozwoju i popularności, jest dziedziną, w której

odpowiedzialność prawna odgrywa niezwykle istotną rolę. Specjaliści, świadomi zarówno swoich uprawnień, jak i obowiązków, powinni dążyć do minimalizowania ryzyka związanego z wykonywanymi zabiegami, nie tylko poprzez zapewnienie najwyższej jakości usług, ale również poprzez przestrzeganie wszelkich przepisów prawnych. W sytuacji, gdy dojdzie do sporu, znajomość zarówno odpowiedzialności cywilnej, jak i karnej, może okazać się kluczowa dla ochrony interesów zarówno pacjenta, jak i specjalisty. Dodatkowo, odpowiednie ubezpieczenie OC stanowi istotne zabezpieczenie przed potencjalnymi konsekwencjami prawnymi i finansowymi, co czyni je nieodzownym elementem odpowiedzialnej praktyki w tej dziedzinie.

Jednocześnie, warto pamiętać, że spory mogą być rozwiązywane nie tylko na drodze sądowej. Uгода pozasądowa, sporządzona z pomocą doświadczonego Adwokata, może być korzystnym rozwiązaniem, które pozwala na szybkie i efektywne zakończenie sporu, zabezpieczając interesy obu stron.

Adwokat
Anna Kobylińska



Legal Eagles
Kancelaria Adwokacka



Czy warto inwestować wyłącznie w social media?

Każdy z nas codziennie korzysta z wielu kanałów komunikacji, informacji i sprzedaży. Nie polegamy tylko na zdaniu członków naszej rodziny lub znajomych, ale szukamy również opinii na temat produktów i usług

w sieci. Nie ograniczamy się do korzystania jedynie ze sklepów stacjonarnych, ponieważ doceniamy szybkość i wygodę zakupów online. Dlatego więc w swoim biznesie wielu przedsiębiorców ogranicza się tylko do korzystania z jednego

kanału komunikacji?

Wielokanałowość to strategia marketingowa, która polega na wykorzystaniu różnych kanałów dotarcia do klientów.

Dzięki tej strategii osiągamy kilka celów. Pierwszym z nich jest **zwiększenie świadomości i widoczności marki**. Czy wiesz, że klient potrzebuje **od sześciu do ośmiu interakcji** z Tobą, zanim coś od Ciebie kupi? Bez względu na to jak dobrze prowadzisz swój profil w mediach społecznościowych, to nie wystarczy. Klient musi spotykać Cię w wielu miejscach. Wszędzie tam, gdzie dzielisz się z nim doświadczeniami, edukujesz i pokazujesz, że rozumiesz jego problemy. Dzięki temu spędza z Tobą czas, coraz więcej czasu, a Twoim zadaniem jest to, aby go wydłużać i zwiększać liczbę interakcji. Budowanie obecności online powoduje, że ludzie zaczynają Cię rozpoznawać, lubić i Ci ufać. Ostatecznie przejdą w końcu do zakupu.

Kolejnym celem jest to, aby **ułatwić klientom kontakt i zakup produktów/usług**. Faktem jest, że zanim klient podejmie decyzję zakupową, często **porównuje dostępne oferty**, aby wybrać tę najkorzystniejszą. To etap rozważania. **SZUKA OPINII** w Google, czyta komentarze na różnych portalach, używa porównywarek cenowych. Jeżeli waha się lub potrzebuje dokładniejszych informacji, będzie chciał uzyskać je **bezpośrednio od Ciebie**. Co zrobi? Odwiedzi Twoją stronę internetową, aby przeczytać szczegóły oferty. A co, jeżeli wciąż ma wątpliwości? Daj mu możliwość kontaktu poprzez formularz na stronie, wiadomość prywatną, telefon, e-mail czy czat. Nie wystarczy jednak, że zapewnisz mu taką możliwość. Aby zdobyć klienta i Ty musisz tam być. Zadbaj tak kompleksowo o jego obsługę, aby kupić właśnie od Ciebie. Liczy się tu zarówno **czas, jak i jakość**. To Twoja szansa.

Marketing wielokanałowy wpływa na zwiększenie zaangażowania i lojalności klientów. Prowadząc biznes, powinniśmy mieć świadomość, że utrzymanie stałego klienta jest **6-7 razy tańsze** niż pozyskanie nowego. Jak sprawić, aby został z nami na dłużej? Zainwestować w **e-mail marketing oraz posprzedażową obsługę**. Każdy **lojalny klient** jest na wagę złota. Wykorzystując różne kanały komunikacji, możemy skalować biznes, zwiększać sprzedaż, budować nowe ścieżki klienta, które zapewnią stabilny zysk. Budowanie długotrwałych relacji z pewnością się opłaci.

Niezależnie od tego, który kanał komunikacji czy punkt styku z naszą marką klient wybierze, powinien otrzymać te same informacje, ten sam poziom obsługi i to samo doświadczenie w **każdym z nich**. **Spójność komunikatów ma naprawdę ogromne znaczenie**. Jednolity przekaz pomaga uniknąć nieporozumień i zapewnia, że klienci dokładnie rozumieją ofertę.

Kanały marketingowe, które możemy wykorzystać do rozwoju biznesu, możemy podzielić na kilka głównych kategorii:

Social media służą głównie do nawiązywania relacji, budowania zaufania i zwiększania świadomości marki. Niezależnie od tego, czy korzystasz z Instagrama, Facebooka, LinkedIna czy TikToka, każde z tych mediów ma inny charakter. Różnią je grupy użytkowników nie tylko ze względu na wiek, ale i zainteresowania. Każda platforma ma swój ton i styl komunikacji, formaty publikacji. Należy więc pamiętać o tym, aby odpowiednio dostosować treści do każdej z nich.



Strona internetowa służy do szerszego przedstawienia oferty i osiągnięcia celu, jakim jest sprzedaż. Może przybierać różne formy. Najpopularniejszą opcją jest zainwestowanie w **stronę wizytówkową**, dzięki której zaprezentujesz swoją markę, jej misję, wartości oraz ofertę opisaną językiem korzyści. Możesz stworzyć również **sklep online** jako miejsce sprzedaży Twoich produktów/usług, gdzie zamieścisz szczegółowe informacje oraz opinie klientów. Strona może mieć formę **landing page'a**, który oprócz celu sprzedażowego można wykorzystać do zapisu na webinar, wydarzenie czy pobrania darmowego lead magnetu.

Warte rozważenia jest prowadzenie **bloga**, który wpłynie na pozycjonowanie strony. Treści, które edukują, pomagają klientom zrozumieć, jak używać Twoich produktów oraz wyjaśniają, dlaczego warto korzystać z Twoich usług, zbudują zaufanie do Ciebie i pokażą realne korzyści płynące z oferty.

Newsletter to jedno z tych narzędzi, w które warto zainwestować od początku prowadzenia biznesu w sieci. Wysyłanie regularnych kampanii e-mail marketingowych w postaci newslettera buduje relacje i zaufanie. To również kanał sprzedaży, którym możesz przekazywać informacje o nowościach, promocjach, specjalnych ofertach, czy pytać o opinię. Dzięki personalizacji i segmentacji masz możliwość dostosowania treści do indywidualnych potrzeb i preferencji swoich klientów, co zwiększa ich zaangażowanie i lojalność. Możesz segmentować bazę klientów m.in. na podstawie zainteresowań, historii zakupów. Trafiać daną ofertą bezpośrednio do osób nią zainteresowanych. Newsletter daje bardzo dużo możliwości. Dzięki

licznym automatyzacjom możesz skalować swój biznes i skutecznie planować ścieżki klienta.

Podcast to kanał, który wciąż zyskuje na popularności w różnych biznesach. Pozwala na zbudowanie wizerunku eksperta, silnej społeczności, a finalnie może prowadzić do sprzedaży. Publikując wartościowe treści, możesz jednocześnie promować swoje usługi/produkty, które są powiązane tematycznie z danym odcinkiem.

Wizytówka Google jest przydatnym narzędziem nie tylko dla lokalnych biznesów, ale i tych działających wyłącznie online. Jej celem jest szybkie dostarczenie najważniejszych informacji o firmie, adresu, danych kontaktowych i przede wszystkim opinii. To one budują zaufanie do Twojej firmy.

Firmy średnio wykorzystują 3-4 kanały komunikacji. Nie musisz korzystać ze wszystkich kanałów, ale **musisz być tam, gdzie jest Twój klient**. Jak może wyglądać Twój plan działań?

1. Wybierz odpowiedni **kanał social media** i publikuj treści dostosowane pod jego specyfikę i wartościowe dla Twoich odbiorców.

2. Zainwestuj w **stronę internetową**, gdzie klient będzie mógł spędzić z Tobą więcej czasu. Dbaj o jej wypozycjonowanie, aby łatwiej było znaleźć Cię w sieci.

3. Zaczynij od razu budować własną bazę kontaktów, korzystając z **newslettera**. Social media mają jedną istotną wadę: nie jesteś ich właścicielem. W każdej chwili Twoje konto może zostać zablokowane lub usunięte. Inaczej jest w przypadku listy mailingowej. Zapewnia niezależność. Co prawda również wyko-



rzystujesz zewnętrzne narzędzie, aby pozyskać kontakty, jednak wciąż jest to Twoja baza, którą w każdej chwili możesz pobrać i wykorzystać.

4. Wszystkie dostępne kanały komunikacji zbierają dane analityczne, które powinniśmy obserwować i z których musimy wyciągać wnioski. Obserwuj, które kanały najlepiej działają. **Testuj, optymalizuj i dostosowuj swoją strategię** tak, aby przynosiły Ci oczekiwane efekty.

Wielokanałowość to nie tylko strategia, ale **konieczność** w świecie, gdzie klienci są coraz bardziej wymagający i świadomi swoich wyborów. Zrozumienie i wykorzystanie różnych kanałów komunikacji pozwala na lepsze zrozumienie ich

potrzeb i skuteczniejsze budowanie z nim relacji. Dlatego **uzależnianie sukcesu wyłącznie od mediów społecznościowych jest ryzykownym posunięciem**. Każdy kanał ma swoje unikalne zalety, a ich zintegrowane wykorzystanie może przynieść większe korzyści niż działania skupione tylko na jednym medium. **Inwestowanie w różne kanały komunikacji to inwestowanie w przyszłość swojego biznesu**. Pamiętaj o tym, że tak jak trwałości marki nie buduje się w jedną noc, tak nie zbudujesz jej jednym kanałem. To ciągły proces angażowania klientów i budowania zaufania, który prowadzi do stabilnych i długotrwałych rezultatów.



Karolina Orzechowska

Karolina wnosi ze sobą imponujące 15 lat doświadczenia w budowaniu procesów oraz zespołów w obszarze sprzedaży i marketingu. Jako założycielka własnej firmy specjalizującej się w marketingu i sprzedaży w mediach społecznościowych, jej wiedza i umiejętności są bezcenne. W samym 2023 roku Karolina spotkała blisko 200 kobiet prowadzących własne firmy - mikroprzedsiębiorczynie, osoby prowadzące jednoosobowe działalności oraz marki osobiste, oferujące swoje usługi lub produkty. Dzięki tym spotkaniom zrozumiała, jak pasja spleciona z pracą może wpływać na życie zawodowe i osobiste, podkreślając, że dobry produkt czy znane nazwisko nie sprzedają się same. Niezbędny jest marketing. Bazując na swoim bogatym doświadczeniu, Karolina uczy, jak budować markę na Instagramie - dziś jest to nieodzowny element sukcesu.



karolinaorzechowska_pro



Wywiad z Sarą Tchorzewską

Czy posiadasz jakąś specjalną filozofię lub wizję, która prowadzi Twojemu salonowi kosmetycznemu? Jak wpływa to na Twoje działania?

Moja filozofia zmienia się na przestrzeni lat, rozwoju i zdobytych doświadczeń. Otwierając gabinet jako młoda kobieta postawiłam na nowoczesny sprzęt, eleganckie wnętrze salonu i podążanie za trendami w branży Beauty. Z biegiem czasu, kiedy coraz lepiej poznałam swoich klientów, a szczególnie klientki, okazało się, że to nie wszystko. Zauważyłam, że za chęcią zmiany wyglądu fizycznego u kobiet, często stoją jakieś problemy w życiu osobistym. To zmieniło moje myślenie i dziś moją misją jest stworzenie przestrzeni dla kobiet, w której mogą poczuć się dobrze i intymnie, gdzie będą wysłuchane i zmotywowane do pozytywnej zmiany. Wierzę, że *piękno zaczyna się od wewnętrznej równowagi*, dlatego przede wszystkim staram się tworzyć miłą atmosferę, która sprzyja regeneracji. Zaczynam zawsze od tego, żeby wysłuchać i zrozumieć indywidualne potrzeby oraz oczekiwania klienta. Dążę do tego, żeby każda wizyta była spersonalizowana i satysfakcjonująca, dzięki czemu wytwarza się, naprawdę trwała i wartościowa więź między mną, a klientem. Wiele moich klientek jest ze mną od samego początku, a ja z satysfakcją obserwuję, jak zmiany w wyglądzie fizycznym wpływają pozytywnie na

ich pewność siebie i zmiany w życiu osobistym. Tak, więc filozofia i wizja mojego gabinetu mają ogromny wpływ na wszystkie moje działania, od jakości i doboru usług, po relacje z klientami.

Jaki rodzaj szkoleń i kursów podjęłaś, aby pogłębić swoją wiedzę i umiejętności w dziedzinie kosmologii.

Od ukończenia studiów kosmologicznych, szkoleń się cały czas. Wybieram minimum trzy, cztery szkolenia rocznie: od szkoleń obsługi urządzeń, których ciągle przybywa, po szkolenia z nowości zabiegowych, kończąc na kursach pracy z klientem. Kosmologia jest obszerną dziedziną, która cały czas się rozwija, dlatego ten zawód wymaga ciągłego szkolenia i doskonalenia swoich umiejętności oraz poszerzania wiedzy. Branża Beauty ciągle zaskakuje jakimiś nowościami, a także klienci mają coraz wyższe wymagania i oczekują podnoszenia standardu. Nie będąc na bieżąco, nie jesteśmy w stanie dobrze funkcjonować jako specjaliści.

W jaki sposób dbasz o aspekt ekologiczny i zrównoważony rozwój w swoim salonie kosmetycznym?

To nie jest wdzięczny temat, bo akurat w gabinecie kosmetycznym, ciężko w pełni dbać o ekologię, z racji chociażby wymagań sanitarnych. W salonie wszystko musi być sterylne, jednorazowe, uporząd-

kowane, co nie idzie w parze z byciem ekologicznym. Jestem jednak przekonana, że ochrona środowiska jest ważna, dlatego w miarę możliwości staram się temu zadaniu sprostać wybierając marki kosmetyczne, które angażują się w praktyki zrównoważonej produkcji, korzystają z ekologicznych składników i opakowań biodegradowalnych lub nadających się do recyklingu. Staram się ograniczać zużycie wody i energii w gabinecie, a także segreguje odpady.

Czy miałaś momenty zwątpienia w procesie prowadzenia biznesu? Jak sobie z nimi radziłaś i co Cię motywuje do kontynuowania?

Myślę, że każdy przedsiębiorca ma takie momenty i jest to zupełnie naturalne. W ostatnim czasie było ich więcej, chociażby ze względu na Pandemię, wojnę tuż za naszą granicą, czy otwarcie gabinetu w nowym mieście. Jak radzę sobie ze zwątpieniem? Przede-



wszystkim nauczyłam się dawać sobie czas na przemyślenie dalszych działań, a później przechodzić do ich szybkiej realizacji z silną wiarą w siebie i pozytywnym nastawieniem. Motywacją dla mnie jest zawsze taka wewnętrzna ciekawość, jak się dana sytuacja rozwine i na ile sobie z nią poradzę. W chwilach zwątpienia przypominam sobie, w ilu już trudnych sytuacjach byłam, które pozytywnie się zakończyły i to mi daje wiarę, że tym razem będzie podobnie.

Jednak w momentach większego zwątpienia dobrze jest nauczyć się o tym głośno mówić i nie zostawać z tym samemu, bo okazuje się, że ktoś obok nas, ma rozwiązanie na nasz problem, którego my wcześniej nie dostrzegliśmy.

Czy zdarzyło Ci się popełnić błąd jako właścicielce salonu kosmetycznego? Jakie lekcje wyniosłaś z tego doświadczenia?

Oczywiście, jak w każdym biznesie, zdarzyło mi się popełnić błędy i zapewne nie raz je jeszcze popełnię, dopóki będę coś robić i się rozwijać. Myślę, że te sytuacje i błędy nie są na tyle istotne, żeby je teraz przytaczać, bo jako właściciel pracuje się często na kilku etatach: ma się zbyt dużo obowiązków i mało czasu. Ważniejsze jest to, żeby zaakceptować ich nieuchronność i nauczyć się z nich wychodzić obronną ręką. Lekcje wynosimy z każdego doświadczenia, a ja nauczyłam się, żeby nie skupiać się na błędach, tylko iść dalej i jeszcze lepiej wykonywać swoją pracę.

Czy podjęłaś jakieś innowacyjne kroki w swoim salonie, które przyczyniły się

do rozwoju i pozyskania nowych klientów?

Tak, cały czas wprowadzamy nowe usługi, urządzenia, metody zabiegowe. Podążam za nowościami w branży, żeby zapewnić klientkom najskuteczniejsze metody i staram się w miarę szybko wprowadzać do salonu urządzenia, jakie pojawiają się na rynku. W relacjach z klientami i budowaniu marki stawiam na szybki i bezpośredni kontakt ze mną. Prowadzę osobiście konta w mediach społecznościowych, gdzie dzielę się swoją wiedzą i pokazuję nowości, a także efekty pracy z klientkami.

Jestem teraz w trakcie automatyzacji całego gabinetu, aby w jeszcze łatwiejszy i skuteczniejszy sposób być w ciągłym kontakcie z moimi ukochanymi klientami, jak i pozyskiwać cały czas nowych.

Jakie aspekty Twojego życia uległy zmianie od momentu, kiedy otworzyłaś swój salon kosmetyczny?

Uważam, że na przestrzeni tych dwunastu lat pracy z ludźmi i doświadczenia zawodowego sama bardzo się zmieniłam. Ta praca wiele mnie nauczyła, zarówno na polu zawodowym, jak i prywatnym. Nauczyłam się przede wszystkim słuchać ludzi, a także większej otwartości, cierpliwości i empatii. Pokochałam mocno kobiety, mam wielkie uznanie i szacunek do każdej usłyszanej ludzkiej historii w moim gabinecie. Nie raz obserwowałam wielką zmianę w życiu moich klientek, będąc jej częścią. Nauczyłam się pokory i otwartego serca do problemów, z którymi ludzie przechodzą, bo często w chęci zmiany wizualnej, tkwi coś więcej. Dzięki tej pracy nabrałam również

większej pewności siebie i sprawczości, co przekłada się na wszystkie aspekty mojego życia. Stałam się dojrzałą, doświadczoną życiowo kobietą.

Czy masz jakieś plany na rozszerzenie swojej działalności lub otwarcie kolejnych salonów?

Mam wiele planów, niektóre są już w trakcie realizacji, ale uważam, że o planach nie powinno się za dużo mówić, bo mogą wtedy nie dojść do skutku. Pracuję cały czas nad rozwojem gabinetu i innych projektów i mam nadzieję, że za jakiś czas będą to już udane realizacje:).

Jakie narzędzia i technologie są nieodłączną częścią Twojego salonu kosmetycznego? W jaki sposób pomagają w codziennej pracy?

Ulubionych technologii w moim gabinecie mam kilka, ale w ostatnim czasie moje serce zdecydowanie skradł Icoon. Lubię go za wszechstronność i możliwości zabiegowe. Doceniam także dobroczynny wpływ na cały organizm i możliwość relaksu podczas zabiegu. Dodatkowym atutem jest mało przeciwwskazań zabiegowych i różnorodność programów. To urządzenie pozwala w krótkim czasie uporać się z wieloma problemami, takimi jak: słabe mikrokążenie, obrzęki limfatyczne, wiotkość skóry, cellulit, nadmiar tkanki tłuszczowej, blizny czy zmarszczki na twarzy. Dodatkowo - drenaż limfatyczny i stymulacja tkanek - ma nieoceniony wpływ na nasze samopoczucie i prawidłowe działanie całego organizmu. Z perspektywy zabiegowca



i właściciela gabinetu, uważam, że warto inwestować w tego typu urządzenia.

Czy prowadzenie salonu kosmetycznego wpłynęło na Twoje postrzeganie piękna i pewność siebie?

Pewność siebie miałam od zawsze, więc ta cecha na pewno pomogła mi podjąć chociażby decyzje o otwarciu salonu kosmetycznego. Zmieniło się jednak moje postrzeganie piękna. Uważam, że najważniejsza jest akceptacja siebie, co prowadzi do poczucia wewnętrznej siły, a następnie piękna zewnętrznego oraz pewności siebie. Pojęcie piękna jest jednak względne i każdy z nas ma inny gust, dlatego nie podążam za aktualnymi kanonami urody. Nie lubię dużych zmian w wyglądzie, a jedynie jego estetykę. Często nasze niedociągnięcia lub inność są naszym atutem i cechą charakterystyczną, która dodaje nam uroku. Podoba mi się naturalność i pewność siebie u kobiet, często jednak wiąże się ona z naszą akceptacją i dojrzałością, co dzieje się niestety za późno.

Jakie są Twoje ulubione momenty lub historie związane z pracą w salonie kosmetycznym, które szczególnie utkwiły Ci w pamięci?

Mam w pamięci pewną sytuację, która bawi mnie do dziś. Kiedy zajmowałam się depilacją laserową i wykonywałam znajomej depilację okolic intymnych, nikogo nie było w tym czasie na recepcji, a drzwi do gabinetu zabiegowego otworzył listonosz. Do teraz nie mogę zapomnieć jego zawstydzonej, zdziwionej miny i naszego wybuchu śmiechu. Myślę że do dziś Pan listonosz opowiada znajomym o dzi-

wnym zabiegu, który widział.

W jaki sposób radzisz sobie z codziennym stresem i wyzwaniem utrzymania równowagi między życiem zawodowym, a osobistym?

Odkąd na stałe mieszkam w Gdyni, łatwiej mi to przychodzi. Lubię zabierać moje psy na długie spacery nad morze lub do lasu, wtedy również ja się wyciszam i mam lepsze nastawienie. Ważne jest także mieć sprawdzone grono bliskich znajomych, z którymi można odreagować codzienny stres, spędzić dobrze czas, czy zaplanować fajny wyjazd. W moim przypadku jednak najważniejsza jest rodzina, z którą jestem bardzo zżyta i właśnie wśród najbliższych najłatwiej mi odnaleźć spokój i równowagę.

Czy współpracujesz z lokalną społecznością lub organizacjami charytatywnymi? Jakie są Twoje zaangażowanie społeczne?

W życiu prywatnym bardzo angażuję się w pomoc zwierzętom, bo jestem zwierzolubem i nie wyobrażam sobie życia bez zwierząt. Jeśli chodzi o współpracę z lokalną społecznością to dopiero zaczynam, bo od niedawna mieszkam w Gdyni. Na co dzień jednak staram się wspierać kobiety korzystając chociażby z ich usług i kupując lokalne produkty. Większe zaangażowanie charytatywne mam w planach na ten rok i będzie to realna pomoc kobietom w kryzysie emocjonalnym i trudnej sytuacji życiowej. Lubię pomagać i bardzo dobrze odnajduje się w tej roli, więc na pewno wyjdzie z tego coś wartościowego.

Jakie trendy w branży kosmetycznej obserwujesz aktualne i jak wpływają one na Twoje działania w salonie?

Zauważyłam kilka głównych trendów w branży kosmetycznej. Szczególnie podoba mi się powrót do naturalnych i ekologicznych składów w kosmetykach oraz wzrost popularności zabiegów manualnych, takich jak np. masaż kobido, czy taping.

Uważam, że to dobry kierunek, bo mieliśmy w ostatnim czasie wyrzut przerysowanych, zdeformowanych twarzy po wypełnianiu kwasem hialuronowym. Zainteresowaniem cieszą się również zabiegi z wykorzystaniem najnowszych technologii. Postęp technologiczny mocno wpływa na branżę beauty, ale myślę, że nie warto od razu rzucać się na wszystkie nowości. Uważam, że optymalnym czasem, żeby zaoferować w pełni właściwości zabiegu i jego skutki uboczne jest rok. Warto zapoznać się także z obserwacją i szerszą opinią operatorów i klientów zanim wprowadzimy zabieg do swojego gabinetu. Nie jestem za podążaniem za wszystkimi trendami, ale zdaję sobie również sprawę z tego, że w tej dziedzinie klienci oczekują nowości, dlatego trzeba znaleźć złoty środek.

Czy posiadasz jakieś rady dla innych kobiet, które chcą realizować swoje marzenia i założyć własny biznes?

Tak, uważam, że do odważnych świat należy i jeśli praca kosmetykologa jest czymś marzeniem i pasją, a do tego kocha pracę z ludźmi, to na pewno sobie poradzi.

Klienci wyczuwają pozytywne nastawienie i zaangażowanie w pracę, więc z pewnością to docenią, a jeśli się do nas przekonają zostaną na dłużej.

Najważniejsze przy spełnianiu jakiegokolwiek marzenia jest mieć plan, swoją wizję i dużą wiarę w jej powodzenie. Przyda się także wytrwałość i cierpliwość, ale sądzę, że jeśli ten zawód jest naszą pasją, nie będzie z tym problemu.

Kosmetologia jest dziedziną, która daje możliwość ciągłego rozwoju, a praca w gabinecie jest okazją do poznania wielu wspaniałych ludzi. Myślę, że warto podjąć takie wyzwanie i zachęcam wszystkie kobiety, które stoją przed takim wyborem do realizacji swoich planów.



Sara Tchorzewska

Doświadczony kosmetykolog z 12-letnim stażem, specjalizująca się w kosmologii estetycznej. Właścicielka renomowanego gabinetu kosmetycznego Epicentrum, gdzie z pasją i zaangażowaniem dba o urodę i samopoczucie swoich klientów. Dzięki wieloletniej praktyce i nieustannemu poszerzaniu wiedzy, Sara zyskała opinię ekspertki w swojej dziedzinie, co znajduje odzwierciedlenie w licznych rekomendacjach i zadowoleniu klientów. Sara Tchorzewska jest także twórcą innowacyjnego serum EpicLab, które zdobywa uznanie zarówno wśród profesjonalistów, jak i użytkowników indywidualnych. Jej podejście do kosmologii charakteryzuje się łączeniem najnowszych osiągnięć nauki z troską o naturalne piękno. W pracy kieruje się zasadą, że odpowiednio dobrana pielęgnacja może odmienić nie tylko wygląd, ale i samopoczucie, co stanowi fundament filozofii gabinetu Epicentrum.



epicentrum.studioestetyki



Sekret nieskazitelnej skóry: Wodorowe oczyszczanie twarzy - hit w świecie beauty

W ostatnich latach technologia wodorowego oczyszczania twarzy cieszy się ogromną popularnością, dlatego wielu klientów decyduje się na ten zabieg, rezygnując z oczyszczania manualnego. Warto pamiętać, że manualne oczyszczenie polecane jest raczej osobom z zanieczyszczoną i problematyczną cerą, natomiast wodorowe można wykonywać niezależnie od rodzaju skóry.

Oczyszczanie wodorowe twarzy to jeden z najlepszych sposobów na pozbycie się wszelkich zanieczyszczeń z powierzchni naskórka. Łączy w sobie efektywne działanie odmładzające z odżywieniem, dotlenieniem, rewitalizacją i oczyszczeniem. To nowoczesna metoda ukierunkowana na neutralizację wolnych rodników (*odpowiedzialnych za przedwczesne starzenie skóry*) oraz złuszczenie martwego naskórka.

Zabieg oczyszczania wodorowego skóry jest odpowiedni dla każdego rodzaju cery, w tym także wrażliwej, trądzikowej oraz naczyniowej. Procedura polega na wprowadzeniu

pod skórę cząsteczek wodoru za pomocą strumienia wody o podwyższonym ciśnieniu. Powoduje to udrożnienie kanałów skórnych, co pozwala na lepsze wchłanianie cennych składników odżywczych w głąb skóry.

Podczas zabiegu z wody usuwane są tlen oraz niekorzystne jony chloru, siarki i fosforu, a woda jest nasycona aktywnym wodorem oraz korzystnymi jonami wapnia, magnezu i potasu. Dzięki temu możliwe jest aplikowanie tych dobroczynnych substancji pod ciśnieniem, co dodatkowo zapewnia efekt peelingu zewnętrznych warstw naskórka.

Jako najmniejszy i najlżejszy z pierwiastków z łatwością wnika w głąb struktur skóry, gdzie wiąże się z najbardziej szkodliwymi wolnymi rodnikami tlenowymi. Skutecznie je neutralizuje pozbawiając szkodliwych dla skóry właściwości. Następnie w postaci wody jest wydalany z organizmu.

Silne właściwości antyoksydacyjne jonów wodoru sprawiają, że nie ma on sobie równych w walce z rodni-

kowym starzeniem skóry. Można wręcz stwierdzić ze wymiata z niej wolne rodniki. Spowalnia, a nawet hamuje w ten sposób procesy starzenia już na poziomie komórkowym.

Efekty jakie uzyskujemy po zabiegu oczyszczania wodorowego to:

- wyrównanie kolorytu skóry
- odżywienie skóry
- przywrócenie jędrności skóry
- zwiększenie metabolizmu skóry
- neutralizacja wolnych rodników
- złagodzenie stanów zapalnych
- odprężenie mięśni twarzy
- dotlenienie i odżywienie głębszych warstw skóry
- wspomaganie wchłaniania substancji aktywnych.

Jeśli chodzi o przeciwwskazania do wykonania zabiegu wodorowego oczyszczania, jest ich naprawdę niewiele, natomiast zawsze należy pamiętać o bezpieczeństwie klienta.





Fot.1. Efekty zabiegu wodorowego oczyszczania.



Fot.2. Efekty zabiegu wodorowego oczyszczania.

Do najczęstszych przeciwwskazań należą:

- alergie
- patologiczne stany chorób przewlekłych
- cukrzyca
- nadwrażliwość na działanie prądu (osoby z rozrusznikiem serca i innymi elementami elektronicznymi w ciele)
- nowotwory
- aktywne choroby skóry
- padaczka

Warto wiedzieć, że ciąża i laktacja nie stanowią przeciwwskazań do zabiegu oczyszczania wodorowego. Procedura powinna być wówczas przeprowadzona wyłącznie przy użyciu wody wodorowej, bez ultradźwięków czy fal radiowych. Należy również wybrać doświadczonego kosmetologa, który wykona zabieg i dobierze bezpieczne preparaty dla kobiet w ciąży albo karmiących piersią. Należy pamiętać, że skóra w okresie ciąży jest bardzo delikatna i podatna na podrażnienia, dlatego

oczyszczanie wodorowe powinno być przeprowadzone delikatnie – bez mocnego pocierania i nacisku.

Efekty wodorowego oczyszczania twarzy widoczne są już po pierwszym zabiegu, jednak ich utrzymanie wymaga kilku wizyt w gabinecie.

Seria to 3-5 zabiegów pielęgnacyjnych, które przeprowadza się co 2-3 tygodnie.

Zabieg wodorowego oczyszczania twarzy daje możliwość holistycznego podejścia do jej pielęgnacji i wykorzystania w pełni osiągnięć współczesnej kosmetologii.

Ponadto zdrowa, oczyszczona i zdetoksykowana skóra jest doskonałym uzupełnieniem w dalszej pielęgnacji, zarówno w medycynie białej jak również medycynie estetycznej dając lepsze rezultaty.



Gabriela Czoher

Kosmetyczka z wieloletnim doświadczeniem, która swoje umiejętności rozwijała w renomowanych placówkach, takich jak „Studio Sztuki” w Warszawie, gdzie ukończyła Roczną Szkołę Wizażu. Swoje kwalifikacje uzupełniła także w Liera Academy, kończąc Roczną Szkołę Makijażu Permanentnego. Ponadto, odbyła specjalistyczne szkolenie z masażu Kobido pod okiem Witolda Pyrkosza, co pozwala jej oferować wyjątkowe i skuteczne zabiegi liftingujące. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i kursach branżowych, aby być na bieżąco z najnowszymi trendami i technikami. Jej praca to nie tylko zawód, ale przede wszystkim pasja do kosmetologii, pielęgnacji skóry oraz holistycznego podejścia do klienta. Każde spotkanie z klientem to dla niej okazja do stworzenia indywidualnego planu pielęgnacyjnego, który przyniesie długotrwałe efekty i poprawi samopoczucie.

Jak radzić sobie z niską samooceną i brakiem pewności siebie?

Wszyscy mamy chwile, kiedy brakuje nam pewności siebie i nie czujemy się dobrze ze sobą. Kiedy jednak niska samoocena staje się długotrwałym problemem, może mieć ona szkodliwy wpływ na nasze zdrowie psychiczne i codzienne życie.

CZYM JEST SAMOOCENA?

Samoocena to opinia, jaką mamy sami o sobie. Kiedy mamy zdrową samoocenę, mamy tendencję do pozytywnego odczuwania siebie i życia w ogóle. Dzięki temu jesteśmy w stanie lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Natomiast kiedy nasza samoocena jest niska, mamy tendencję do postrzegania siebie i swojego życia w bardziej negatywnym i krytycznym świetle. Czujemy się też mniej zdolni do podejmowania wyzwań, jakie przynosi nam życie.

CO POWODUJE NISKĄ SAMOOCENĘ?

Niska samoocena często zaczyna się w dzieciństwie. Nasi nauczyciele, przyjaciele, rodzeństwo, rodzice, a nawet media wysyłają nam pozytywne i negatywne komunikaty na nasz temat. Z jakiegoś powodu wiadomość, że nie jesteś wystarczająco „dobra”, to ta, która zostaje w głowie na długo. Być może w przeszłości trudno było Ci sprostać oczekiwaniom innych lub własnym wobec siebie. Stres i trudne wydarzenia życiowe, takie jak poważna choroba lub żałoba, mogą

mieć również negatywny wpływ na samoocenę. Twoja osobowość również może odegrać pewną rolę. Niektórzy ludzie są po prostu bardziej skłonni do negatywnego myślenia.

Na naszą samoocenę jako kobiet może również wpływać kilka czynników społeczno - kulturowych.

Przemoc: wiele badań wskazuje, że jednym z czynników jest przemoc wobec kobiet. Kobiety mają większą szansę doświadczyć przemocy ze strony partnera i napaści na tle seksualnym w ciągu swojego życia — wszystkie traumatyczne wydarzenia, mogą prowadzić do problemów z poczuciem własnej wartości.

Dieta: rozpowszechnienie kultury dietetycznej może przyczyniać się do nieproporcjonalnej liczby zaburzeń odżywiania i problemów z obrazem ciała wśród kobiet. Prezentowany wizerunek kobiet w social mediach może również powodować, że dziewczyny szukają nadmiernie zewnętrznej akceptacji swojego wyglądu u innych, zamiast budować poczucie własnej wartości, które uwzględnia zarówno cechy zewnętrzne, jak i wewnętrzne.

Randki: Kultura szybkich randek i podwójne standardy w randkowaniu mogą również negatywnie wpływać na samoocenę kobiety, zwłaszcza, że niektóre kobiety mogą być socjalizowane, aby nie traktować priorytetowo własnych potrzeb w związkach. Badanie przeprowa-

dzione w 2020 roku wykazało, że kobiety, które uprawiały przypadkowy seks z powodów nieautonomicznych (czyli takich jak chęć zadowolenia innych, a nie dla własnej przyjemności), były powiązane z ich niską samooceną i większą depresją.

Porównania: Kobiety mają bardziej wyrobiony mechanizm wartościowania i oceny, aby porównywać się z innymi kobietami. Te niezdrowe porównania mogą prowadzić do obniżenia samooceny.

JAK WPŁYWA NA NAS NISKA SAMOOCENA?

Jeśli posiadasz niską samoocenę bądź pewność siebie, możesz starać się ukrywać się przed interakcjami społecznymi, przestać próbować nowych rzeczy lub unikać rzeczy, które uważasz za trudne. W perspektywie krótkoterminowej unikanie problemów i trudnych sytuacji może sprawić, że poczujesz się bezpiecznie. W dłuższej perspektywie może to przynieść odwrotny skutek, ponieważ takie zachowanie tylko wzmacnia wątpliwości i obawy. Uczy nieprzydatnej zasady, że jedynym sposobem radzenia sobie w życiu jest unikanie problemów. Życie z niską samooceną może zaszkodzić zdrowiu psychicznemu i prowadzić do problemów, takich jak depresja i lęk. Może także rozwinąć w Tobie niezdrowe nawyki, takie jak palenie, nadmierne picie, sięganie po narkotyki, jako sposób radzenia sobie z trudnościami i stresem.

JAK MIEĆ ZDROWĄ SAMOOCENĘ?

Aby zwiększyć swoją samoocenę, musisz zidentyfikować negatywne przekonania na swój temat, a następnie rzucić im wyzwanie. Możesz sobie wmówić na przykład, że jesteś "zbyt głupia", by ubiegać się o nową pracę, albo że "nikt się o Ciebie nie troszczy". Zaczynij odnotowywać te negatywne myśli i zapisz je na kartce papieru lub w notatniku. Zadań sobie pytanie, kiedy po raz pierwszy zaczęłaś myśleć o sobie w ten sposób. Następnie zacznij pisać dowody podważające te negatywne przekonania, takie jak: „Jestem naprawdę dobra w tym co robię” lub „Moja przyjaciółka uwielbia ze mną spędzać czas”. Zapisz inne pozytywne rzeczy o sobie, takie jak „Jestem miła”, „Jestem ambitna” lub „Jestem kimś, komu ufają inni”. Napisz też kilka dobrych rzeczy, które mówią o Tobie inni ludzie. Staraj się mieć co najmniej 5 pozytywnych rzeczy na swojej liście i regularnie dodawaj do niej nowe. Następnie umieść swoją listę gdzieś, gdzie możesz ją zobaczyć. W ten sposób możesz sobie ciągle przypominać, że wszystko z Tobą jest w porządku. Być może masz teraz niską pewność siebie z powodu tego, co wydarzyło się, gdy dorastałaś, ale pamiętaj, że możemy ciągle wzrastać i rozwijać nowe sposoby postrzegania siebie w każdym wieku.

INNE SPOSOBY NA POPRAWĘ NISKIEJ SAMOOCENY.

Oto kilka innych prostych technik, które mogą pomóc Ci poczuć się lepiej ze sobą:

Pomyśl, w czym jesteś dobra - wszyscy jesteśmy w czymś dobrzy, czy to gotowanie, śpiewanie, układanie puzzli, czy bycie przyjacielem.

Zwykle lubimy robić rzeczy, w których jesteśmy dobrzy, co może poprawić nasz nastrój.

Buduj pozytywne relacje - jeśli odkryjesz, że niektórzy ludzie mają tendencję do poniżania Cię, staraj się spędzać z nimi mniej czasu lub powiedz im, co myślisz o ich słowach lub ich zachowaniu. Staraj się budować relacje z ludźmi, którzy są pozytywni i którzy Cię doceniają.

Bądź dla siebie miła - bycie miłą dla siebie oznacza bycie bardziej wyrozumiałą dla siebie w chwilach, gdy masz ochotę na samokrytycyzm. Pomyśl wtedy, co byś powiedziała znajomemu w podobnej sytuacji. Często dajemy innym znacznie lepsze rady niż sobie.

Naucz się być asertywną - bycie asertywnym w relacjach, polega na respektowaniu opinii i potrzeb innych ludzi oraz oczekiwaniu od nich tego samego. Prosta sztuczka polega na przyglądaniu się innym ludziom, którzy działają asertywnie i kopiowaniu tego, co robią. Nie chodzi o udawanie, że jesteś kimś, kim nie jesteś. To zbieranie wskazówek i rad od ludzi, których podziwiasz. Pozwól, aby prawdziwe Twoje "ja" wyszło na jaw.

ZACZNIJ MÓWIĆ "NIE"

Osoby z niską samooceną często czują, że muszą powiedzieć „tak” innym ludziom, nawet jeśli tak naprawdę tego nie chcą. Ryzyko takiego zachowania polega na tym, że wtedy stajesz się przeciążona, urażona, zła i przygnębiona. W przeważającej części powiedzenie „nie” nie popsuje żadnej relacji. Pomocne może być ciągłe odmawianie, ale na różne sposoby, dopóki inni nie zrozumieją Twojej wiadomości.

PODEJMUJ RÓŻNE WYZWANIA

Wszyscy czasami czujemy się zdenerwowani lub boimy się robić różne rzeczy. Ale ludzie ze zdrową samooceną nie pozwalają, aby te uczucia powstrzymywały ich przed próbowaniem nowych rzeczy lub podejmowaniem nowych wyzwań.

Postaw sobie cele, takie jak dołączenie do zajęć grupowych na siłowni, pójście na imprezę towarzyską czy przeczytanie wartościowej książki. Osiąganie celów pomoże Ci zwiększyć poczucie własnej wartości.

Serdecznie zachęcam również osoby, które by chciały popracować nad pewnością siebie, do korzystania ze szkoleń z rozwoju osobistego, warsztatów mentoringowych 1:1 lub zajęć coachingowych. *Od spokoju wewnętrznego i silnej psychiki, wiele zależy w naszym życiu.*



Julia Deja

Coach holistyczny, manager osób publicznych. Pracuje w sposób holistyczny i w zależności od indywidualnych potrzeb łączy coaching, psychologię, pracę z podświadomością, intuicją i przekonaniami. Używa technik pomagających usuwać blokady i odkrywać wewnętrzny potencjał w życiu osobistym i zawodowym. Szkoli się głównie za granicą, stale poszerzając wiedzę na treningach, konferencjach oraz warsztatach. Jest propagatorką alternatywnego sposobu życia. Zwolenniczką świadomego słuchania własnych potrzeb, dążenia do autentyczności i wewnętrznej prawdy. Na co dzień jest coachem holistycznym i managerem osób publicznych, buduje im markę osobistą, często od podstaw. Z jej usług korzystają m.in. gwiazdy telewizji oraz politycy. Prowadzi szkolenia międzynarodowe na Zanzibarze, Malediwach, we Włoszech czy w Turcji.

SZKOLENIA

medycyna estetyczna & kosmetologia

- USTA | KWAS HIALURONOWY
- MODELOWANIE POŚLADKÓW KWASEM HIALURONOWYM
- STYMULATORY TKANKOWE
- LIPOLIZA INIEKCYJNA
- MEZOTERAPIA IGŁOWA
- OSOCZE I FIBRYNA BOGATOPLĄTKOWA
- KWAS POLIMLEKOWY
- TROPOKOLAGEN
- TERAPIE ŁĄCZONE
- WOLUMETRIA
- MAKIJAŻ PERMANENTNY



Aleksandra Kowalezyk

SZKOLENIA PRZEZNACZONE SĄ
DLA OSÓB początkujących i zaawansowanych

 600 315 003

Warszawa, ul. Marszałkowska 34/50 lok. 17



Wójcik

Akademia Estetyczna



Szkolenia i warsztaty

dla każdego!

- MEZOTERAPIA IGŁOWA
- STYMULATORY TKANKOWE
- KWAS HIALURONOWY
- TOKSYNA BOTULINOWA



WÓJCIK AKADEMIA ESTETYCZNA

UL. ŁÓDZKA 52/2
UL. WYSOCKIEGO 39/3
42-218 CZĘSTOCHOWA

 502 109 850
34 344 00 31

WWW.WOJCIKBEAUTYMED.PL

 [WOJCIK_AKADEMIA_ESTETYCZNA](https://www.instagram.com/wojcik_akademia_estetyczna)