

MEDYCYN ESTETYCZNA *terapię*

NUMER 2 | GRUDZIEŃ 2024

Katarzyna Król - Ōzimek

MEDYCYN REGENERACYJNA
- PRZYSZŁŌĆ ESTETYKI I ZDROWIA



TWOJE MIEJSCE na urodowej mapie Warszawy



- MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
- KOSMETOLOGIA
- LASEROTERAPIA
- CHIRURGIA

www.klinika54.pl

Krochmalna 54 lok. U4,
Warsaw, Poland
+48 577 222 539

MEDYCYN ESTETYCZNA

teraz

w numerze ② | 2024

- | | |
|--|---|
| 04 Medycyna regeneracyjna – przyszłość estetyki i zdrowia
<i>Katarzyna Król - Ozimek</i> | 42 Medycyna Estetyczna – historia i ewolucja: od leczenia po poprawę urody
<i>Agnieszka Chodorek</i> |
| 06 Kwas hialuronowy pod lupą. Jak rozmiar cząsteczki wpływa na angiogenezę i efekty odmładzania?
<i>Paulina Sabat</i> | 44 Mikronakłuwanie z kwasem TCA – innowacyjne podejście do rewitalizacji skóry w gabinecie kosmologicznym
<i>Justyna Król</i> |
| 09 Efekt zabiegu cię rozczarował? Poznaj działanie hialuronidazy!
<i>dr. n. med. Marta Bogusz</i> | 46 Droga do sukcesu - jak spełniłam swoje marzenia
<i>Anna Józiak</i> |
| 12 Wykorzystanie witaminy C w kosmologii oraz kosmetykach
<i>Kinga Bodnar - Barszczewska</i> | 48 Idealny duet: makijaż permanentny ust i powiększanie ust kwasem hialuronowym
<i>Martyna Magierowska</i> |
| 16 Game Changer w odmładzaniu – laserowe modelowanie twarzy
<i>Anna Bulwicka</i> | 50 Dlaczego usta są wyjątkowe? Wyzwania i radości w pracy linergisty
<i>Joanna Mróz</i> |
| 18 Kosmologia estetyczna dla mężczyzn – jakie zabiegi są najpopularniejsze i dlaczego?
<i>Jowita Ciura</i> | 52 Partnerstwo w branży beauty: siła współpracy w makijażu permanentnym i rozwoju osobistym
<i>Aleksandra Timoszek</i> |
| 20 Balans w ciele = dobrostan w życiu
<i>Karolina Chrobot</i> | 54 Recykling treści – strategia, która działa
<i>Karolina Orzechowska</i> |
| 23 Najnowocześniejsze metody walki z łysieniem i wypadaniem włosów
<i>Jolanta Pelszyńska, Natalia Nowara-Lauritano, Lek. Alicja Ptaszek, Natalia Strózik</i> | 56 Współpraca zamiast rywalizacji: jak kosmetolog i mistrzyni makijażu permanentnego łączą siły dla dobra klientek
<i>Sara Tchorzewska, Daria Chyla</i> |
| 26 Kwas polimlekowy w medycynie estetycznej
<i>dr Michał Okuniewski</i> | 58 Zdrowie jelit, a skóra: jak dieta wpływa na nasz wygląd
<i>Anna Czajka</i> |
| 30 Osocze dziś nie jedno ma imię - czyli o wampirzynie liftingu i nadziei na zastąpienie wypełniaczy
<i>Marcin Jachimiak</i> | 60 VAT 8% to dopiero początek... Michał Łenczyński o budowaniu przyszłości branży estetycznej |
| 32 Stymulatory tkankowe w procesie starzenia skóry
<i>Kinga Marecka</i> | 64 O ograniczeniach w reklamowaniu zabiegów medycyny estetycznej
<i>Anna Kobylińska</i> |
| 34 Skóry trądzikowe
<i>Małgorzata Bartnik</i> | 66 Dofinansowania z Krajowego Funduszu Szkoleniowego: klucz do rozwoju branży beauty
<i>Anna Kowalczyk</i> |
| 36 Trendy w kosmologii i medycynie estetycznej na rok 2025
<i>Agata Stępień</i> | 68 Siła profesjonalnych zdjęć i filmów w budowaniu Twojej marki w branży beauty. Odkryj magię wizualnej opowieści
<i>Bernadeta Forgacz</i> |
| 38 Opryszczka jako przeciwwskazanie do zabiegów medycznych i estetycznych
<i>Aleksandra Kowalczyk</i> | 73 Księgowość w branży medycyny estetycznej i kosmetycznej
<i>Adam Trzaskowski</i> |
| 40 Naturalny efekt w medycynie estetycznej: odejście od przerysowanego wyglądu
<i>Agnieszka Fedoruk</i> | |



Drodzy Czytelnicy,

Z ogromną radością oddajemy w Wasze ręce drugie wydanie naszego czasopisma *Medycyna Estetyczna Teraz*.

Pierwsze wydanie spotkało się z niezwykle ciepłym przyjęciem – w ciągu zaledwie dwóch tygodni pierwsza tura egzemplarzy została całkowicie rozesłana! Wasze zainteresowanie i pozytywne opinie utwierdziły nas w przekonaniu, że taka platforma wymiany wiedzy i doświadczeń jest potrzebna.

Tymczasem jesień dobiega końca, a przed nami zima – czas wyjątkowy, także dla branży kosmetycznej i medycyny estetycznej. Chłodniejsze dni to moment, w którym nasze ciała wymagają szczególnej troski. Skóra, narażona na zmienne warunki atmosferyczne, potrzebuje odpowiedniej regeneracji i pielęgnacji. Jest to również doskonały moment na zabiegi, które przygotowują nas na nadchodzące miesiące oraz te, które są rekomendowane poza intensywnym nasłonecznieniem.

Zima to również okres Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku – czas refleksji, podsumowań, ale też planowania przyszłości. To doskonała okazja, by zadbać o siebie i swoich bliskich, przygotowując się na nowe wyzwania i możliwości, jakie przyniesie 2025 rok.

W tym numerze znajdziecie inspirujące artykuły, nowości ze świata medycyny estetycznej oraz praktyczne wskazówki, które pomogą Wam odpowiedzieć na potrzeby Waszych klientów w tym wyjątkowym czasie. Wierzymy, że wspólnie możemy kształtować przyszłość naszej branży i wyznaczać nowe standardy piękna i zdrowia.

Dziękujemy, że jesteście z nami i życzymy Wam inspirującej lektury!

Aleksandra Kowalczyk
Redaktor naczelna
Medycyna Estetyczna Teraz

Skład redakcji:

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

Wydawca:

Aleksandra Kowalczyk Katedra Urody
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

Eksperci:

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

Drodzy Czytelnicy,

Przygotowanie drugiego wydania *Medycyna Estetyczna Teraz* było dla nas wyjątkowym doświadczeniem. Po sukcesie pierwszego numeru, który spotkał się z tak ogromnym zainteresowaniem, wiedzieliśmy, że musimy stworzyć coś, co nie tylko spełni, ale i przewyższy Wasze oczekiwania. Dziękujemy za wszystkie Wasze opinie i sugestie – to właśnie dzięki nim możemy stale rozwijać nasze czasopismo i sprawiać, że każda kolejna publikacja staje się bardziej wartościowa.

Zbliżamy się do zimy – czasu pełnego zmian, wyzwań i przygotowań do nowego roku. W świecie medycyny estetycznej to okres, w którym szczegóły mają ogromne znaczenie. Chłodne dni i mniejsze nasłonecznienie otwierają możliwości na zabiegi, które w innych porach roku mogą być mniej rekomendowane. To czas na regenerację, pielęgnację, ale też rozwijanie swoich umiejętności i zdobywanie nowej wiedzy, która pozwoli Wam być zawsze o krok przed oczekiwaniami klientów.

Jako redaktor techniczna mam przyjemność dbać o to, by każdy aspekt naszego czasopisma – od wizualnej estetyki, po przejrzystość układu i jakość druku – stanowił spójną całość. Chcemy, aby to, co trzymacie w rękach, było nie tylko źródłem wiedzy, ale również estetycznym doznaniem. Wierzę, że każdy szczegół – od wyboru czcionki po układ zdjęć – może wpływać na to, jak odbieracie treści i inspirować Was do działania.

Przed nami święta i Nowy Rok – czas odpoczynku, ale też refleksji i nowych postanowień. W tym duchu zachęcam Was, byście znaleźli chwilę na lekturę tego wydania, które powstało z myślą o Waszych potrzebach i pasji do piękna oraz zdrowia.

Życzę Wam inspirującej lektury i ciepłych, rodzinnych chwil w nadchodzących tygodniach!

Joanna Mróz

Redaktor techniczna
Medycyna Estetyczna Teraz



Medycyna regeneracyjna – przyszłość estetyki i zdrowia

Współczesna medycyna estetyczna przeżywa dynamiczny rozwój, koncentrując się na naturalnych, biokompatybilnych rozwiązaniach, które regenerują tkanki i odmładzają skórę. Osocze bogatopłytkowe (PRP), fibryna bogatopłytkowa (PRF) oraz autologiczne wypełniacze stały się fundamentem tego przełomu. Te innowacyjne metody pozwalają pacjentom nie tylko wyglądać młodziej, ale również poprawiają jakość skóry i tkanek, minimalizując ryzyko związane z syntetycznymi substancjami. Wszystko wskazuje na to, że medycyna estetyczna zmierza w kierunku, który jest zarówno estetyczny, jak i skuteczny, wpisując się w potrzeby nowoczesnych pacjentów.

REGENERACJA I ESTETYKA W HARMONII: CZYM JEST MEDYCYNĄ REGENERACYJNA?

Medycyna regeneracyjna to dziedzina, która wykorzystuje naturalne zdolności organizmu do samonaprawy i odnowy. W medycynie estetycznej oznacza to wprowadzenie technik opartych na wykorzystaniu komórek i substancji pochodzących z ciała pacjenta, takich jak osocze, fibryna. Dzięki temu możliwe jest osiągnięcie efektów, które nie tylko poprawiają wygląd zewnętrzny, ale również wspomagają procesy naprawcze w głębszych warstwach skóry.

Tradycyjne metody, takie jak botoks czy kwas hialuronowy, nadal mają swoje miejsce w medycynie estetycznej, jednak coraz więcej osób decyduje się na bardziej naturalne rozwiązania. Wynika to z chęci uniknięcia sztucznego efektu oraz troski o zdrowie i długoterminowe rezultaty.

OSOCZE BOGATOPLYTKOWE – PIONIER REGENERACJI

Osocze bogatopłytkowe (PRP) to jedna z najbardziej przełomowych metod w medycynie estetycznej. Procedura polega na pobraniu niewielkiej ilości krwi pacjenta, z której odwirowuje się osocze zawierające wysokie stężenie płytek krwi. Te z kolei uwalniają czynniki wzrostu, które pobudzają procesy regeneracyjne.

PRP jest stosowane w wielu obszarach:

- **Odmładzanie skóry:** poprawia elastyczność, napięcie i gładkość skóry, redukując drobne zmarszczki.
- **Regeneracja włosów:** skutecznie wspomaga terapię łysienia, stymulując wzrost nowych włosów.
- **Leczenie blizn i rozstępów:** przyspiesza proces gojenia i zmniejsza widoczność blizn.

Zaletą PRP jest bezpieczeństwo – ponieważ osocze pochodzi od pacjenta, minimalizuje ryzyko alergii czy odrzutu. Efekty są stopniowe, ale bardzo naturalne, co przyciąga pacjentów ceniących subtelne i długotrwałe rezultaty.

FIBRYNA BOGATOPLYTKOWA – KROK DALEJ W REGENERACJI

Fibryna bogatopłytkowa (PRF) to udoskonalona wersja PRP, charakteryzująca się bogatszym składem i dłuższym czasem działania. W procesie jej pozyskiwania, oprócz płytek krwi, wyodrębnia się także białka strukturalne oraz komórki macierzyste. Dzięki temu PRF działa bardziej kompleksowo, stymulując regenerację na głębszym poziomie.

Fibrynę stosuje się m.in. do:

- **Wypełniania zmarszczek i bruzd:** jest naturalnym wypełniaczem, który wspomaga odbudowę kolagenu.
- **Poprawy konturów twarzy:** przywraca utraconą objętość, szczególnie w obszarze policzków i okolic oczu.
- **Regeneracji delikatnych obszarów:** takich jak okolice ust, szyja czy dłonie, gdzie tradycyjne wypełniacze mogą być mniej skuteczne.

PRF działa stopniowo, ale jego efekty są trwałe i widoczne przez długi czas. Co ważne, technika ta również opiera się na materiałach pochodzących z organizmu pacjenta, co zwiększa jej bezpieczeństwo.

AUTOLOGICZNE WYPEŁNIACZE – NATURALNOŚĆ W NAJCZYSTSZEJ FORMIE

Kolejnym etapem rozwoju medycyny regeneracyjnej są autologiczne wypełniacze. W tej metodzie wykorzystuje krew pacjenta która jest odpowiednio przygotowywana jako

twardy wypełniacz, a następnie wstrzykiwana w wybrane obszary. Z powodzeniem może zastąpić kwas hialuronowy i pełną wolumetrię twarzy.

Autologiczne wypełniacze są stosowane do:

- **Modelowania twarzy:** przywracają utraconą objętość w obszarze policzków, brody czy skroni.
- **Regeneracji blizn:** wspomagają proces gojenia i redukcję widoczności blizn.
- **Ujędrniania skóry:** poprawiają jej strukturę i elastyczność dzięki działaniu komórek macierzystych.

Metoda ta jest szczególnie atrakcyjna dla osób poszukujących alternatywy dla syntetycznych preparatów, które mogą powodować reakcje niepożądane.

NOWE KIERUNKI W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ – NATURALNOŚĆ I REGENERACJA

Dzisiejsza medycyna estetyczna coraz częściej stawia na regenerację, a nie tylko na maskowanie objawów starzenia. Pacjenci szukają rozwiązań, które nie tylko poprawią ich wygląd, ale również wzmocnią naturalne zdolności organizmu do odnowy. Wybór terapii takich jak PRP, PRF czy autologiczne wypełniacze świadczy o rosnącej świadomości i odpowiedzialnym podejściu do zdrowia.

Trendy w medycynie estetycznej zmieniają się na korzyść naturalnych metod, które pozwalają na zachowanie młodego

wyglądu w sposób subtelny i harmonijny. Zamiast szokujących efektów i sztucznej poprawy, dzisiejsze zabiegi oferują odbudowę tkanek i stopniowe przywracanie młodzieńczej witalności.

PRZYSZŁOŚĆ W DOBRYCH RĘKACH

Medycyna regeneracyjna to przyszłość, która już teraz zmienia oblicze estetyki. Dzięki niej pacjenci mogą czuć się pewniej i bardziej komfortowo w swojej skórze, jednocześnie dbając o zdrowie. Trendy te pokazują, że estetyka może iść w parze z nauką i troską o organizm.

Czy medycyna estetyczna idzie w dobrym kierunku?
Wszystko wskazuje na to, że tak. Naturalne metody, takie jak osocze bogatopłytkowe, fibryna czy autologiczne wypełniacze, otwierają drzwi do nowej ery piękna – opartej na regeneracji, harmonii i długotrwałych efektach.

W naszej klinice zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej oraz autologiczne wypełniacze cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Dzięki temu wykonujemy ich naprawdę wiele, zapewniając naszym pacjentom najwyższą jakość i naturalne efekty.

Katarzyna Król - Ozimek

Właścicielka prestiżowej Icon Clinic oraz założycielka Beauty Expert Academy, Prezes Imperials Group, Studentka Warszawskiej Akademii Medycznej. 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.

@icon_clinic_warszawa



Kwas hialuronowy pod lupą. Jak rozmiar cząsteczki wpływa na angiogenezę i efekty odmładzania?

Kwas hialuronowy (HA) jest substancją, która od lat cieszy się dużą popularnością w medycynie estetycznej, zwłaszcza jako składnik wypełniaczy skórnych. Jego zdolność do wiązania wody oraz stymulowania komórek sprawia, że jest on często wykorzystywany w zabiegach odmładzających, mających na celu poprawę nawilżenia, elastyczności i ogólnego wyglądu skóry. Jednak w ostatnich badaniach wykazano, że wpływ HA na skórę zależy m.in. od rozmiaru cząsteczki kwasu i jego masy cząsteczkowej. Rozmiar ten może mieć istotny wpływ na tworzenie się nowych naczyń krwionośnych, czyli proces angiogenezy, który odgrywa ważną rolę w efekcie odmładzającym wypełniaczy na bazie HA.

Analiza wyników badań stanowi dobry punkt wyjścia do sformułowania ciekawych wniosków na temat tego, jakie znaczenie ma to dla zabiegów estetycznych. Zapraszam do krótkiej lektury.

CZYM JEST KWAS HIALURONOWY I JAK DZIAŁA?

Kwas hialuronowy jest naturalnym biopolimerem występującym w tkance łącznej, skórze, płynach stawowych oraz w innych tkankach w ciele człowieka. **Jego główną funkcją jest wiązanie wody.** Z tego względu ma duży wpływ na stopień nawilżenia i elastyczność skóry. Dzięki zdolności do absorbowania dużych ilości wody HA jest nieoceniony w procesach regeneracyjnych i nawilżających. W kontekście medycyny estetycznej HA stosowany jest najczęściej jako **wypełniacz**, którego zadaniem jest poprawienie konturów twarzy, wygładzenie zmarszczek oraz ogólna korekcja wyglądu skóry.

Kosmetolodzy doskonale zdają sobie sprawę, iż formę HA należy dopasować do celu terapeutycznego. Kwas hialuronowy bowiem jest dostępny w różnych postaciach – jako małe, średnie lub duże cząsteczki o różnej masie cząsteczkowej. **Rozmiar tych cząsteczek nie jest obojętny. Od niego zależy funkcja biologiczna HA.**

ROZMIAR CZĄSTECZKI KWASU HIALURONOWEGO A ANGIOGENEZA

Zakłada się, że masa cząsteczkowa kwasu hialuronowego ma wpływ na zdolność do stymulacji angiogenezy. **Małocząsteczkowy HA sprzyja powstawaniu nowych naczyń krwionośnych**, co może mieć korzystne efekty, zwłaszcza gdy zależy nam na regeneracji tkanek i poprawie mikrokrażenia.

Proces tworzenia się naczyń krwionośnych jest istotnym elementem rewitalizacji skóry. Dlaczego? Ponieważ na kondycję skóry olbrzymi wpływ ma dopływ składników odżywczych i tlenu do jej komórek. Właśnie dlatego, wybierając wypełniacz z HA, warto zwrócić uwagę na masę cząsteczkową kwasu hialuronowego.

WIELKOCZĄSTECZKOWY KWAS HIALURONOWY – DŁUŻSZE DZIAŁANIE, ALE NIE ZAWSZE LEPSZY EFEKT

HA wielkocząsteczkowy charakteryzuje się tym, iż dłużej utrzymuje się w tkankach, co czyni go odpowiednim do zabiegów mających na celu dodanie objętości i wypełnienie zmarszczek. Cząsteczki te jednak nie są tak efektywne w stymulacji angiogenezy. Oznacza to, że choć mogą przynosić natychmiastowy efekt w postaci zwiększenia objętości skóry, ich wpływ na regenerację tkanek i mikrokrażenie może być ograniczony.

MAŁOCZĄSTECZKOWY HA – KRÓTKO, ALE INTENSYWNIE

Z kolei HA małocząsteczkowy ma mniejszą zdolność do zatrzymywania wody na długo, ale za to mocniej stymuluje angiogenezę. Badania wykazują, że małe cząsteczki HA mogą pobudzać komórki śródbłona (wyściełające naczynia krwionośne) do proliferacji i migracji, co sprzyja powstawaniu nowych naczyń. Jest to proces, który nie tylko wspomaga gojenie, ale również daje efekt zdrowej i odmłodzonej skóry.

JAK DOBÓR MASY CZĄSTECZKOWEJ HA WPŁYWA NA ZABIEGI ODMŁADZAJĄCE

Z punktu widzenia estetyki masę cząsteczkową HA należy dobierać w zależności od zamierzonego efektu. Jeśli celem jest poprawa nawodnienia skóry i zwiększenie jej objętości, stosowanie wielkocząsteczkowego HA wydaje się bardziej odpowiednie. Natomiast, jeśli zależy nam na wspomaganiu regeneracji i odmłodzeniu poprzez stymulację angiogenezy, małowcząsteczkowy HA może być lepszym wyborem. Najczęściej i najtrafniej znajdziemy go w stymulatorach tkankowych (np. Profilllo) aniżeli w wypełniaczach.

PUŁAPKI PROCESU ODMŁADZANIA

Należy naprawdę dobrze poznać złożoność procesu odmładzania, by nie wpaść w pewne pułapki. Równowaga pomiędzy wypełnieniem zmarszczek a poprawą struktury skóry jest tutaj kluczowa. Zastosowanie zbyt dużych cząsteczek może dawać efekt wizualny, który nie idzie w parze z naturalnością skóry. Niewłaściwy wybór wypełniacza (szczególnie wielkocząsteczkowego) może skutkować obniżonym efektem rewitalizacyjnym.

ANGIOGENEZA KLUCZEM DO ZDROWEJ SKÓRY

Angiogeneza jest procesem niezbędnym z kilku względów. Ma duże znaczenie podczas gojenia się ran, a poza tym zapewnienia skórze odpowiedni poziom nawilżenia i odżywienia. Poprawa mikrokrążenia owocuje lepszym utlenieniem tkanek i wzbogaceniem ich w składniki odżywcze, co wspiera procesy naprawcze. **Z tego względu stymulacja angiogenezy może mieć znaczenie w walce z oznakami starzenia.** Z wiekiem w naturalny sposób zmniejsza się liczba naczyń krwionośnych w skórze. Efekt znamy wszyscy – zwiotczenie oraz utrata jędrności. Dlatego warto rozważyć zabiegi, które stymulują angiogenezę (np. redermalizacja bursztynianem sodu).



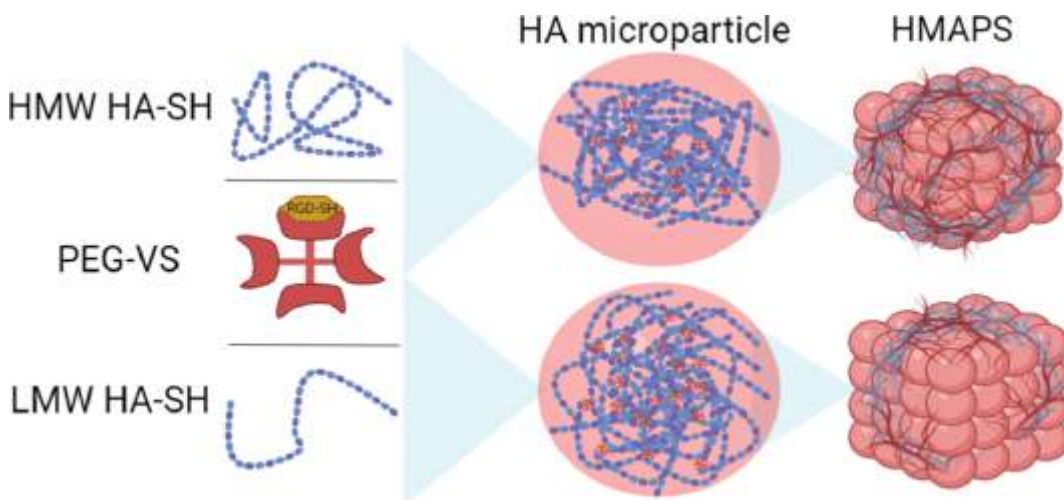
@paulina_sabat



Paulina Sabat

Właścicielka marki Paulina Sabat Aesthetics, od 8 lat eksperta w dziedzinie modelowania ust. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu oraz liczным szkoleniom pomaga kobietom odzyskiwać pewność siebie i zatrzymać czas. Z jej usług można skorzystać na terenie kilku miast w Polsce, Aleksandrowa Łódzkiego, Krakowie, Kielcach, Busku Zdroju. Od 2 lat aktywizuje się w roku szkoleniowca, prowadząc warsztaty praktyczne z zakresu powiększania ust.

Dzięki śledzeniu najnowszych badań klinicznych i doniesień ze świata medycyny i kosmologii estetycznej, gwarantuje usługi na najwyższym poziomie i zdobywa zaufanie wielu osób.



Źródło obrazu
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1742706123004543?fbclid=IwY2xjawGW6yZleHRuA2FlbQlxMAABHWCS-IEmmRyszEwzITkzC_62QAX4LdJF5wW48ETAo3dH7fkunrKX89nc_g_aem_rU5fk1pcsbCmgbc61yTYYg#bib0024

PRZYSZŁOŚĆ WYPEŁNIACZY NA BAZIE KWASU HIALURONOWEGO

Świat idzie z postępem, także w branży medycyny estetycznej. **Nowe technologie pozwalają na tworzenie hybrydowych wypełniaczy, które łączą różne masy cząsteczkowe kwasu hialuronowego, aby uzyskać zrównoważony efekt wypełnienia i odmłodzenia skóry.** Tego typu preparaty zapewniają zarówno natychmiastowy efekt estetyczny, jak i długofalową poprawę kondycji skóry, umożliwiając osiągnięcie efektów podobnych do tych, które uzyskamy dzięki stymulacji angiogenezy.

Integracja HA o różnej masie cząsteczkowej w jednym preparacie daje specjalistom nowe możliwości. Taki hybrydowy wypełniacz może zarówno poprawić nawodnienie, jak i pobudzać naturalne procesy naprawcze skóry. Badania nad angiogenezą w kontekście HA mogą więc otworzyć drzwi do bardziej zaawansowanych zabiegów odmładzających, które będą nie tylko dawać efekty wizualne, lecz także długofalowo przyczyniać się do zdrowia skóry.

Niestety wciąż mamy niedostatek wypełniaczy hybrydowych (łączących substancje o różnych rozmiarach cząsteczek). Z tego powodu zastępuje się wypełniacze sieciowane wypełniaczami autologicznymi bądź wypełniacze roślinne z CMA albo nadbudowuje się tkanki własnym kolagenem przy użyciu kwasu polimlekowego.

Właściwy dobór masy cząsteczkowej HA może wpływać nie tylko na to, jak długo efekt zabiegu się utrzyma, ale również na kondycję skóry. Warto przestrzec tutaj przed korzystaniem wyłącznie z wypełniaczy, bo to zamyka drogę do angiogenezy, która i tak z wiekiem spada. Efektem ograniczania się wyłącznie do wypełniaczy, jest nienaturalna wolumetria twarzy względem jakości tkanki. To znaczy, osoba która rezygnuje z zabiegów stymulujących naturalne procesy kolegenotwórcze, na starość będzie wyglądała gorzej niż osoba która nie korzystała z wypełniaczy.

Źródła:

1. Bukhari S.N.A. i in., *Hyaluronic acid, a promising skin rejuvenating biomedicine: A review of recent updates and pre-clinical and clinical investigations on cosmetic and nutricosmetic effects*, „International Journal of Biological Macromolecules” 2018, nr 120, cz. B, s. 1682–1695, [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014181301833770X>, dostęp: 29.10.2024.
2. Karam J. i in., *Molecular weight of hyaluronic acid crosslinked into biomaterial scaffolds affects angiogenic potential*, „Acta Biomaterialia” 2023, nr 169, s. 228–242, [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1742706123004543>, dostęp: 29.10.2024.
3. Lee B.M. i in., *The effects of the molecular weights of hyaluronic acid on the immune responses*, „Biomaterials Research” 2021, nr 25, [online] <https://biomaterialsres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40824-021-00228-4>, dostęp: 29.10.2024.

Źródło grafik:

1. Karam J. i in., *Molecular weight of hyaluronic acid crosslinked into biomaterial scaffolds affects angiogenic potential*, „Acta Biomaterialia” 2023, nr 169, s. 228–242, [online] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1742706123004543>, dostęp: 29.10.2024.



Paulina
Sabat
aesthetic

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ MAKIAŻ PERMANENTY SZKOLENIA DLA LEKARZY I KOSMETOLOGÓW

Zabiegowiec od 2016 roku
Ponad 30 certyfikacji zawodowych
Ponad 25 000 naturalnych efektów

Paulina Sabat

799 237 538

f Paulina Sabat Aesthetic @ paulina_sabat

www.paulinasabat.pl

Efekt zabiegu cię rozczarował? Poznaj działanie hialuronidazy!

Efekt zabiegu wypełnienia kwasem hialuronowym nie spełnia twoich oczekiwań? Istnieją metody, które pozwalają na korekcję lub nawet usunięcie jego rezultatów. Jedną z najczęściej stosowanych jest wstrzyknięcie hialuronidazy. To enzym który powoduje rozkład kwasu hialuronowego. Jak to dokładnie działa?

Wyjaśnia dr n. med. Marta Bogusz.

Zdarza się, że efekty zabiegów nie są takie, jak oczekiwaliśmy. Z pomocą przychodzi wówczas hialuronidaza – enzym, który rozkłada kwas hialuronowy, co umożliwia usunięcie nadmiaru wypełniacza (implantu żelowego) z miejsc, gdzie doszło do powikłań lub nieprawidłowości.

Aby hialuronidaza mogła skutecznie rozłożyć wypełniacz zawierający kwas hialuronowy, musi oddziaływać z wiązaniami w jego strukturze. Skuteczność działania hialuronidazy zależy jednak od kilku czynników, takich jak stężenie kwasu hialuronowego, typ i liczba wiązań sieciujących oraz forma, w jakiej występuje wypełniacz.

JAK DZIAŁA HIALURONIDAZA?

Hialuronidaza jest stosowana w medycynie od ponad 60 lat. Obecnie znajduje zastosowanie także w medycynie estetycznej, do rozpuszczania wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego, leczenia ziarniniakowych reakcji na ciało obce oraz w terapii martwicy skóry spowodowanej iniekcjami wypełniacza. Hialuronidaza jest szybko neutralizowana w organizmie, zazwyczaj w ciągu 15 minut. Aby skutecznie rozłożyć kwas hialuronowy zawarty w wypełniaczu, należy podać odpowiednią ilość hialuronidazy w bezpośrednim sąsiedztwie miejsca, gdzie znajduje się preparat. Trzeba jednak pamiętać, że efekt działania hialuronidazy jest krótkotrwały (trwa zaledwie kilka minut) i nie zawsze udaje się całkowicie usunąć wypełniacz już przy pierwszym podejściu. Różnice w gęstości, lepkości oraz strukturze chemicznej wypełniaczy mogą sprawić, że konieczne będzie wielokrotne podanie hialuronidazy w jednej sesji – od kilku do nawet kilkuset jednostek.

Ciekawostką jest fakt, że ludzka hialuronidaza znajduje się zarówno w wielu narządach, takich jak jądra, śledziona, skóra, oczy, wątroba, nerki, macica i łożysko, jak również w płynach ustrojowych, w tym w łzach, krwi i nasieniu.

W JAKICH PRZYPADKACH STOSUJE SIĘ HIALURONIDAZĘ?

Hialuronidaza jest niezastąpionym narzędziem, które umożliwia odzyskanie naturalnego wyglądu. W medycynie estetycznej stosuje się ją głównie w takich przypadkach jak:

- **grudki i nierówności** – nieprawidłowe podanie wypełniacza może skutkować tworzeniem się grudek, które z czasem stają się widoczne i nieestetyczne;
- **migracje wypełniacza** – kwas hialuronowy, zamiast pozostać w miejscu podania, może przemieszczać się do innych obszarów twarzy, tworząc niepożądane efekty;
- **przepelnione obszary** – gdy zostanie podane zbyt dużo wypełniacza twarz może wyglądać nienaturalnie lub kształty mogą być nieregularne;
- **obrzęki miejscowe po podaniu wypełniacza**, czyli tzw. efekt PHAREE.

NIEPRAWIDŁOWE EFEKTY WYPEŁNIENIA KWASEM HIALURONOWYM

1. Nieprawidłowe zdeponowanie lub rozprowadzenie wypełniacza

Nierówności i grudki mogą pojawić się wskutek niewłaściwego rozprowadzenia wypełniacza pod skórą, lub zjawiska cofania się substancji (back flow) podczas wyciągania igły lub kaniuli. Zwykle występują jako pojedyncze guzki (lub w niewielkiej liczbie) i nie są związane ze stanem zapalnym. Czasem może dojść do nagromadzenia wypełniacza w jednym miejscu, co powoduje powstanie nierówności. Warto rozważyć użycie ultrasonografii, aby precyzyjnie ocenić rozmieszczenie wypełniacza.

2. Nadmierna ilość wypełniacza

Zbyt duża ilość wypełniacza żelowego podana w jednym miejscu może prowadzić do powstania grudek i nierówności.

3. Reakcja organizmu

U niektórych osób może wystąpić skłonność do reakcji alergicznych lub nadwrażliwości immunologicznej (typu I) na składniki zawarte w wypełniaczu, co może prowadzić do tworzenia się grudek i nierówności. Tego rodzaju reakcja immunologiczna na implant żelowy może ujawnić się po kilku miesiącach, a nawet latach od zabiegu, na przykład w wyniku

reakcji krzyżowej lub pod wpływem czynników takich jak choroba czy szczepienie, które mogą wywołać nadwrażliwość immunologiczną typu IV.

4. Stan zapalny

Powstaje wskutek reakcji na substancje obce, jak i zakażenia pola zabiegowego przed, w trakcie lub po zabiegu.

5. Syndrom ASIA

Autoimmune Syndrome Induced by Adjuvants – to autoimmunologiczny (autozapalny) zespół indukowany przez adiuwanty (wspomagacze), w tym wypełniacze skórne, obejmujący szereg powiązanych chorób o podłożu immunologicznym. Powoduje hiperstymulację układu odpornościowego, produkcję autoprzeciwciał i rozwój chorób autoimmunologicznych ogólnoustrojowych, w tym sarkoidozy.

OCENA POWIKŁAŃ

W celu dokładnej diagnozy zmian skórnych po wypełnieniu żelowym zaleca się wykonanie USG, które umożliwi specjalistę ocenę i dobór odpowiedniego postępowania, w tym ewentualnej korekty.



Fot.1. Zdjęcie USG pacjentki lokalizujące depozyt wypełnienia żelowego.



Fot.2. Zdjęcie ust pacjentki z widocznymi depozytami wypełnienia żelowego.

Korektę z użyciem hialuronidazy najlepiej przeprowadzać pod kontrolą USG, zwłaszcza przy głębiej osadzonej wypełniaczu, aby zapewnić precyzję podania. W przypadku zapalnych guzków lub zmian ropnych warto wykonać antybiogram. Niezależnie od rodzaju zmian skórnych ważne jest, aby pacjent nie próbował samodzielnie usuwać grudek, guzków czy innych zmian, ponieważ niewłaściwe postępowanie może pogorszyć stan skóry.



Fot.3. Usuwanie wypełnienia pod kontrolą USG.

JAK PRZEBIEGA ZABIEG PODANIA HIALURONIDAZY?

Zabieg nie wymaga przygotowań. W gabinecie przeprowadzony zostanie wywiad w celu wykluczenia przeciwwskazań. Po podaniu hialuronidazy należy unikać dotykania twarzy przez około 6-7 godzin, a przez 3 dni obchodzić się delikatnie z miejscem iniekcji, bez tarcia czy masowania.

Przed zabiegiem przeprowadza się wywiad, który kwalifikuje pacjenta. Następnie lekarz dezynfekuje obszar zabiegowy. Wykonywana jest próba uczuleniowa, zazwyczaj na przedramieniu, polegająca na podaniu małej ilości enzymu oraz wody lub soli iniekcyjnej w celu porównania. Test nie jest obowiązkowy.

Jeśli pacjent nie ma ostrej reakcji alergicznej, przystępuje się do podania hialuronidazy cienką igłą w miejsce zmienione klinicznie. Zabieg powtarza się kilkakrotnie w trakcie jednej sesji. Pierwsze efekty są zauważalne już po 15 minutach, jednak może wystąpić obrzęk, który zaburza ocenę rezultatu, dlatego zawsze konieczna jest kontrola pozabiegowa, nawet następnego dnia. Ważne jest również wykonanie badań USG w celu oceny lokalizacji depozytu wypełnienia żelowego oraz efektywności usunięcia go po zastosowaniu hialuronidazy.

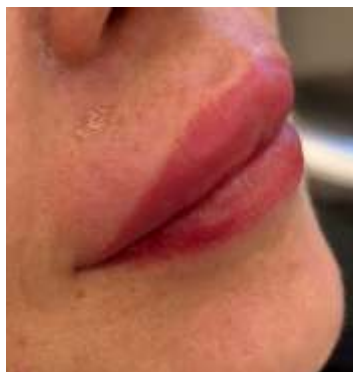
EFEKTY ZABIEGU

Nie zawsze jednak efekt finalny jest zgodny z oczekiwaniami. Długotrwała obecność wypełnienia żelowego w tkankach może prowadzić do zmiany ich struktury i degradacji tkanek oraz naczyń chłonnych, co nie zawsze jest odwracalne. Po podaniu hialuronidazy i usunięciu wypełnienia twarz może wyglądać gorzej, odsłaniając wcześniej ukryte struktury anatomiczne, takie jak poduszki policzkowo - jarzmowe (malar bag), a także stając się mniej elastyczna i nawilżona.

Wówczas niezbędne jest zastosowanie procedur korekcyjnych, np. z użyciem niesieciowanego kwasu hialuronowego, osocza, fibryny, stymulatorów kolagenotwórczych, laseroterapii, radiofrekwencji etc.

**SKUTKI UBOCZNE ZASTOSOWANIA
HIALURONIDAZY**

Jak każdy zabieg medyczny, podanie hialuronidazy niesie ze sobą ryzyko wystąpienia skutków ubocznych. Najczęściej występującymi objawami są obrzęk, rumień, pokrzywka oraz wstrząs anafilaktyczny, w tym obrzęk Quinckego, który w pierwszej fazie może objawiać się zaczerwienieniem, obrzękiem lub swędzeniem w miejscu aplikacji enzymu.



Poważne reakcje alergiczne są jednak bardzo rzadkie, występując w 1 na 1000 przypadków.

Fot.4. Obrzęk ust po podaniu hialuronidazy.

**CZY HIALURONIDAZA MOŻE ROZPUŚCIĆ
NADMIAR KWASU HIALURONOWEGO?**

Podanie hialuronidazy wiąże się z ryzykiem wystąpienia syndromu pohialuronidazowego, który objawia się wiotkością skóry i utrudnia proces jej odbudowy. Kwas hialuronowy zaczyna się regenerować już w ciągu 48 godzin. Ostrożność w stosowaniu hialuronidazy jest kluczowa, aby zminimalizować to ryzyko i zapewnić optymalną regenerację skóry. Należy jednak pamiętać, że skutki działania hialuronidazy nie zawsze są przewidywalne, zwłaszcza gdy nie znamy całkowitej ilości wypełniacza, jego rodzaju oraz głębokości depozytu.

Warto pamiętać, że żywotność wypełniaczy w tkankach jest dłuższa niż się sądzi i może wynosić nawet kilkanaście lat, zwłaszcza w górnej części twarzy. Powoduje to kumulację wypełnienia żelowego, co prowadzi do efektu PHAREE

(nawracające obrzęki powiek) oraz zwiększenia objętości tkanek ponad 1,5 razy, co potwierdzono w badaniach rezonansu magnetycznego.

**PODANIE HIALURONIDAZY I KWASU
HIALURONOWEGO PODCZAS
TEGO SAMEGO ZABIEGU**

Jest to procedura stosunkowo rzadko spotykana, ale w pewnych sytuacjach może być uzasadniona. Na przykład, gdy chcemy poprawić niewielką asymetrię nad czerwienią wargową, możemy użyć hialuronidazy, aby usunąć nadmiar wypełniacza w jednym miejscu, a następnie dodać go w innym (czerwieni wargowej). Taka korekta wymaga jednak precyzyjnego podejścia i doskonałego zrozumienia mechanizmów działania obu substancji.

**ŚWIADOMOŚĆ PACJENTEK A
DRYFT PERCEPCJI**

Istotnym zagadnieniem jest dryft percepcji, czyli stopniowe zmiany w postrzeganiu rezultatów zabiegów przez pacjentkę. Początkowo efekty mogą wydawać się spektakularne, a pacjentka jest zadowolona, jednak z czasem, gdy przyzwyczajają się do nowego wyglądu, rezultaty mogą wydawać się mniej satysfakcjonujące, mimo że są zgodne z początkowymi oczekiwaniami. To może skłaniać pacjentów do przeprowadzania kolejnych zabiegów, co prowadzi do ryzyka nadkorekty i efektu pillow face. Takie zjawisko może wystąpić również po usunięciu nadmiaru wypełniacza, gdy zmiana wydaje się większa niż jest w rzeczywistości.

Edukacja pacjentów na temat naturalnych procesów gojenia i realistycznych oczekiwań jest kluczowa, aby zapobiegać dryftowi percepcji. Warto dać sobie czas na adaptację percepcyjną przed kolejnym zabiegiem, aby uniknąć nadmiernej korekty i osiągnąć naturalny efekt.

www.mlodosc.com



Właścicielka podmiotu leczniczego MŁODOŚĆ w Poznaniu, edukator, naukowiec, członek CMAC (*Complications in Medical Aesthetics Collaborative*), wspólnie z zespołem interdyscyplinarnym specjalizuje się w edukacji w zakresie diagnostyki i leczenia powikłań po zabiegach estetycznych. Stopień naukowy doktora nauk medycznych uzyskała na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu w 2007 r.



Dr n. med. Marta Bogusz

Wykorzystanie witaminy C w kosmetyce oraz kosmetykach

Kwas L-askorbinowy należy do jednej z najbardziej znanych witamin. Ma ona znaczenie nie tylko na zdrowie człowieka, ale również walory estetyczne skóry człowieka. Jest stosowana w gabinetach kosmetycznych, nakładana bezpośrednio na twarz, jak również medycznie, podawana w formie tabletek lub sproszkowanej. Można ją znaleźć w prawie każdym zbiorze leków domowych. Witamina C jest używana przy przeziębieniach, katarze czy obniżonej odporności. Odgrywa ważną rolę w organizmie człowieka. Poza wzmacnianiem odporności, bierze udział w syntezie włókien kolagenowych, ma właściwości antyoksydacyjne. Odpowiada też za młody wygląd oraz promienną, zdrową skórę. Jej naturalnie występujące źródła to owoce i warzywa. Można ją również przyjmować w formie suplementów diety, jako dodatek do leków czy też bezpośrednio nakładać na skórę w celu poprawy jej kondycji oraz rozjaśnienia plam. Tak szeroki wachlarz sprawił, że jest ona ceniona w dzisiejszych czasach nie mniej niż kiedyś. Otóż skutki jej niedoboru zaczęto opisywać już w czasach Hipokratesa. W tamtych latach była lekarstwem na szkorbut, krwawieniem z jamy ustnej, osłabieniem czy słabym gojeniem się ran. Problemy te głównie dotyczyły marynarzy i członków załogi żeglarskiej odbywających wyprawy morskie. Obecnie takie przypadłości rzadko dotyczą społeczeństwo, ale jej popularność dalej utrzymuje się na wysokim poziomie.

CHARAKTERYSTYKA CHEMICZNA WITAMINY C

• Budowa chemiczna

Kwas askorbinowy ma wzór sumaryczny $C_5H_8O_6$ – indeksy dolne. Co ciekawe zwierzęta produkują z D-glukozy, natomiast u roślin powstaje nie tylko z D-glukozy, ale również z D-galaktozy. W organizmie człowieka nie jest możliwa synteza w organizmie i pobierany jest w formie pokarmu.

Kwas L-askorbinowy jest γ -laktonem kwasu 2,3-dehydro-L-gulanowego. W centralnej części usytuowany jest pięcioczłonowy pierścień γ -laktonowy. Rozpad tego pierścienia jest odpowiedzialny za powstanie kwasu szczawiowego oraz kwasu L-treonowego. Występujące ugrupowanie endiolowe między C2, a C3, odpowiadają za właściwości redukujące.



Dzięki czemu utleniony kwas askorbinowy nazywany jest kwasem L-dehydroaskorbinowym.

Należy tu dodać, że kwas askorbinowy w formie wyizolowanej wygląda jak bezwonny biały lub prawie biały kryształiczny proszek o delikatnym zapachu, który zmienia swoje zabarwienie pod wpływem światła lub powietrza.

Kwas askorbinowy zalicza się do grupy witamin egzogennych oznacza to, że zarówno człowiek, a także zwierzęta, takie jak: świnki morskie, małpy, niektóre rasy psów, nietoperzy nie posiadają zdolności wytwarzania tej witaminy. Nie posiadają enzymów z grupy oksydaz biorących udział w tej syntezie w związku z czym dostarczanie witaminy C jest ściśle związane z odpowiednią dietą. Dużo gatunków zwierząt jest pozbawiona tego problemu. Potrafią same wytwarzać kwas askorbinowy. Jest to uwarunkowane występowaniem w wątrobie enzymu oksydazy L-gulonon- γ -laktonowej.

• Właściwości chemiczne i fizyczne

Cechuje się dobrą rozpuszczalnością w wodzie i rozcieńczonych alkoholach. Wysoka rozpuszczalność w wodzie ma wpływ na dobre wchłanianie witaminy C przez organizm

ludzki. W formie rozpuszczalnej w wodzie przyswaja się do organizmu około 80% zapotrzebowania.

Kwas askorbinowy jest bezzapachowy, biały lub prawie biały krystaliczny proszek o delikatnym zapachu. Pod wpływem światła i powietrza zmienia zabarwienie.

Witamina C może być syntetyczna lub naturalna. Pozyskiwana syntetycznie jest zazwyczaj produktem, który można kupić w aptece. Jest wynikiem procesu biotechnologicznego. Proces ten jest dużo tańszy od pozyskiwania jej z owoców i warzyw. Nie zmienia to jednak faktu, że najlepszym źródłem pochodzenia kwasu askorbinowego są produkty pochodzenia naturalnego. Syntetyczna i naturalna witamina C ma takie same właściwości fizyczne oraz budowę oraz jest tak samo skuteczna.

Kwas askorbinowy ma charakter kwasowy, dzięki ugrupowaniu endiolowemu. Tworzy układ redox, który można scharakteryzować dwoma pojęciami odwracalne utlenianie i redukcja. Cecha ta ma szczególne znaczenie w przemyśle spożywczym, oznaczaniu ilościowym witaminy C w produktach farmaceutycznych oraz materiałach biologicznych.

Utlenianie witaminy C prowadzi do powstawania kwasu dehydroaskorbinowego, którym podlega dalszym procesom przekształcania w kwas 2,3-diokso-L-gulanowy, nie wykazujący właściwości witaminowej.

Kwas askorbinowy wykazuje dużą stabilność w otoczeniu suchym. Natomiast w środowisku wodnym przy oddziaływaniu: środowiska alkalicznego, obojętnego pH (najlepsza trwałość w przedziale pH 4-6), dużej temperatury (ulega degradacji wraz z wzrostem temperatury), oddziaływania tlenu, miedzi, żelaza, jonów żelaza ulega degradacji.

WITAMINA C W KOSMETOLOGII

Kwas askorbinowy należy do substancji chroniących przed stresem oksydacyjnym, pomaga w walce ze szkodliwymi wolnymi rodnikami oraz niweluje szkodliwe działanie promieniowania UV na skórę. Kwas L-askorbinowy wspiera mechanizm usuwania toksyn z organizmu. Szereg badań przeprowadzonych na przestrzeni lat potwierdza korzystny wpływ witaminy C w procesach leczniczych, profilaktycznych jak również w cieszącej się coraz większą popularnością zabiegów z pogranicza kosmetologii. Witamina C stosowana miejscowo na skórę wykazuje szereg pozytywnych efektów. Badania wykazały, że witamina C gromadzi się w głębszych warstwach skóry przez około 3 dni.

Kwas askorbinowy działa ochronnie przed UV dlatego producenci kosmetyków tak często dodają go do składu. Wiele osób boryka się z plamami skórnymi, przebarwieniami, które mają negatywny wpływ na efekty estetyczne. Kwas L-askorbinowy działa rozjaśniająco niwelując drobne przebarwienia. Witamina C ma również korzystny wpływ na opóźnianie procesów starzenia się skóry. Dzieje się tak

poprzez wysoką zdolność syntezy kolagenu w skórze. W preparatach miejscowych kwas askorbinowy ma właściwości hydrofilowe - jest rozpuszczalny w wodzie i nierozpuszczalny w tłuszczach. Hydrofilowy kwas askorbinowy w synergii z lipofilowym tokoferolem ogranicza apoptozę komórek i tworzenie dimeru tyminy. Jego stabilność poprawia obecność stabilizujących przeciwutleniaczy, takich jak witamina E i kwas ferulowy. Aby preparat zachował swoje właściwości, należy chronić go przed światłem i tlenem. Rozwój biotechnologii umożliwia zamknięcie mikronizowanej witaminy C w nanosomach i liposomach, co zwiększa zdolność wnikania w głąb skóry. Szereg pochodnych witaminy C, w tym tetrapalmitynian askorbylu, pomaga osiągnąć pożądane rezultaty w stosowaniu miejscowym.



WITAMINA C W KOSMETYKACH

Kwas askorbinowy jest jednym ze składników odżywczych skóry. Dzięki niemu skóra ma zdolność utrzymania prawidłowej struktury oraz wspomaga procesy antyoksydacyjne skóry. Jest ona szczególnie ważna przy zachowaniu zdrowej skóry.

Z tego względu witamina C znalazła swoje zastosowanie w kosmetykach. Zaczęto modyfikować formy witaminy C, aby mogły one przedłużyć swoją trwałość w preparatach kosmetycznych. Zmodyfikowane formy witaminy wydłużają swoją żywotność nawet do 2 lat podczas gdy kwas L-askorbinowy ma tylko jeden miesiąc. Traci swoją przydatność poprzez działanie UV oraz utleniania.

Dostarczanie witaminy C w formie kosmetyków jest szczególnie istotne, ponieważ skóra jako pierwsza pokazuje oznaki niedoboru w postaci fotostarzenia się, czy upośledzeniem bariery hydrolipidowej.

Istotną funkcją stosowania witaminy C w preparatach kosmetycznych zewnętrznie jest regeneracja skóry po zabiegach z medycyny estetycznej. Dzieje się tak, ponieważ witamina C jako antyoksydant chroni przed peroksydacją lipidów. Jej stosowanie ma szczególne znaczenie po zabiegach, które generują stany zapalne takie jak: zabiegi laserowe, fale radiowe.

Witamina C obecna w kosmetykach wykazuje działanie przeciwnadrodnikowe. Wolne rodniki jako reaktywne formy tlenu mutują DNA. Są one produktem wymiany tlenowej. Witamina C prowadzi do zachowania bezpiecznego stężenia wolnych rodników w organizmie.

Witaminę C można również odnaleźć w preparatach stymulujących produkcję kolagenu. Kwas askorbinowy uczestniczy w tworzeniu wiązań kolagenu, stymulując jego wytworzenie. Kolagen pomaga w procesie gojenia się ran, regeneracji po oparzeniach oraz zabiegach dermatologii estetycznej. Ponadto badania wykazały, że niedobór witaminy C zmniejsza syntezę kolagenu.

Swoje zastosowanie znalazła jako uzupełnienie podczas leczenia dermatologicznego kosmetykami złuszczałymi. Preparaty złuszczące powodują wysuszenie naskórka lub jego podrażnienie. Witamina C neutralizując wolne rodniki znalazła zastosowanie jako składnik preparatów chroniących przed szkodliwym działaniem UV, stymulującym ich powstawanie.

Jednak zbyt częste stosowanie kremów z filtrem UV upośledza system obronny skóry i prowadzi do zaburzenia procesów regeneracyjnych. Zbyt długa ekspozycja na promienie słoneczne prowadzi do pozbawiania organizmu witaminy C, która według badań zastosowana miejscowo chroni skórę przed UV.

Witamina C przyczynia się do trwałości tzw. przeciwutleniaczy właściwych w organizmie. Kwas askorbinowy

powinno się aplikować na skórę. Ma wpływ także na rozjaśnianie przebarwień i walkę ze zmarszczkami, dlatego kwas askorbinowy znajdziemy również w kosmetykach zapobiegających starzeniu się.

Optymalne efekty stosowania kwasu askorbinowego na skórę przynosi aplikacja go na skórę o pH niższym niż 3,5. Dla uzyskania zadowalającego efektu ważne jest przygotowanie skóry poprzez obniżanie jej pH. Obniżenie pH pomaga w dokładniejszym przenikaniu kwasu, a także zapobiega podrażnieniu skóry. Jest to szczególnie ważne przy cerze wrażliwej z trądzikiem różowatym. W terapii trądziku różowatego często stosuje się preparaty z kwasem azelainowym.

Problem wynika z faktu iż kwas ten wysusza skórę, aby temu zapobiec stosuje się dodatkowo witaminę C. Pobudza on w skórze procesy pomagające przystosować się do działania kwasu azelainowego. Zwiększa to również tolerancję na inne czynniki zewnętrzne co jest równoznaczne z podwyższeniem odporności.



Kinga Bodnar - Barszczewska

@kingabodnar_medycynaestetyczna



Z zamiłowania oraz wykształcenia jestem kosmetologiem. W gabinecie zajmuję się kosmologią estetyczną. Pomagam podkreślić Wasze piękno. Pracuję nie tylko z Waszą tkanką, ale w szczególności wydobywam z Was to co najpiękniejsze - pewność siebie. Od lat pracuję nad uwydatnieniem Waszej indywidualności, budowaniu spektakularnych efektów z zachowaniem najwyższych norm estetycznych.

NAWIAŻEMY WSPÓŁPRACĘ

z lekarzem Dermatologiem

CENTRUM ZABIEGÓW ESTETYCZNYCH



MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
KOSMETOLOGIA
ZABIEGI NA CIAŁO
TRYCHOLOGIA
EPILACJA

Level Up

BIAŁA PODLASKA
WARSZAWA
693-113-171



Game Changer w odmładzaniu – laserowe modelowanie twarzy

Walka z oznakami starzenia jeszcze nigdy nie była tak spektakularna – nowoczesne technologie laserowe całkowicie odmieniają sposób, w jaki patrzymy na odmładzanie twarzy. Procedury laserowe, pozwalają na uzyskanie efektów porównywalnych do zabiegów chirurgicznych, ale bez skalpela i bez długiej rekonwalescencji. Jakie cuda potrafią zdziałać lasery? Przekonaj się, dlaczego ich popularność rośnie z każdym rokiem i jakie efekty mogą przynieść dla skóry twarzy.

CZYM JEST LASEROWE MODELOWANIE TWARZY?

Laserowe modelowanie twarzy to innowacyjna metoda, która pozwala na redukcję oznak starzenia, poprawę kondycji skóry oraz jej odmłodzenie. Wykorzystując światło lasera, możliwe jest bezinwazyjne i precyzyjne działanie na głębokie warstwy skóry, co stymuluje naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Zabiegi stymulują produkcję nowego kolagenu, poprawiają elastyczność skóry oraz wygładzają zmarszczki i inne nierówności.

Laserowe modelowanie twarzy jest szczególnie popularne wśród osób, które poszukują metod odmładzania bez ryzyka związanego z operacjami chirurgicznymi. Dla tych, którzy cenią sobie naturalny efekt i subtelne zmiany, procedury laserowe stanowią doskonałą alternatywę.

PRZEŁOM W MODELOWANIU TWARZY

Jedne z najnowocześniejszych urządzeń stosowanych w laserowym modelowaniu twarzy umożliwiają przeprowadzenie aż czterech różnych procedur w jednym zabiegu, a każda z nich działa na różnych poziomach skóry, co maksymalizuje efekt odmłodzenia i liftingu.

1. Endolifting: W tej fazie zabiegu laser działa od wewnętrznej strony policzków, co pozwala na ujędrnienie skóry i poprawę owalu twarzy. Endolifting stymuluje produkcję kolagenu od wewnątrz, dzięki czemu skóra staje się jędrniejsza, a zmarszczki są wygładzone.

2. Regeneracja punktowa: Druga faza zabiegu skupia się na punktowej regeneracji skóry. Procedura działa selektywnie na przebarwienia, niedoskonałości oraz zmarszczki, co daje efekt rozświetlenia i wyrównania koloru skóry.

3. Głębokie rozgrzewanie: Trzecia faza to głębokie rozgrzewanie skóry, które aktywuje syntezę kolagenu i elastyny. Dzięki temu skóra staje się bardziej sprężysta, a procesy regeneracyjne są wzmożone.

4. Peeling laserowy: Ostatni etap to peeling laserowy, który delikatnie złuszcza naskórek, nadając skórze świeżości i gładkości. To precyzyjne wykończenie zabiegu, które redukuje drobne zmarszczki oraz wyrównuje strukturę skóry.

EFEKTY PO ENDOLIFTINGU: NATYCHMIAST I NA DŁUGO

Dzięki zaawansowanej technologii wykorzystywanej do endoliftingu, efekty zabiegu są nie tylko widoczne tuż po jego zakończeniu, ale również utrzymują się przez długi czas. Bezpośrednio po zabiegu skóra wygląda na gładszą i bardziej promienną, z wyraźnie wyrównanym kolorytem. Jednak prawdziwa magia zaczyna działać w kolejnych tygodniach, gdy stopniowo pojawiają się dodatkowe efekty: skóra staje się jędrniejsza, owal twarzy bardziej zdefiniowany, a zmarszczki wygładzone.

Co więcej, rezultaty mogą utrzymywać się od 12 do 18 miesięcy – zależy to od indywidualnych cech skóry oraz stylu życia.

JAK PRZEBIEGA ZABIEG LASEROWEGO MODELOWANIA TWARZY?

Proces rozpoczyna się od szczegółowej konsultacji z kosmetologiem lub lekarzem medycyny estetycznej. Ekspert oceni stan twojej skóry, dobierze optymalne parametry urządzenia i przygotuje indywidualny plan zabiegu. Sam zabieg trwa od 30 do 90 minut, a ponieważ większość pacjentów odczuwa jedynie delikatne, przyjemne ciepło, nie wymaga on znieczulenia.

Po zabiegu możesz zauważyć lekkie zaczerwienienie lub delikatny obrzęk, które zazwyczaj ustępują w ciągu kilku godzin. Co ważne, skóra nie wymaga specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych. Wystarczy unikać słońca i stosować kremy z wysokim filtrem UV przez kilka dni po procedurze – i cieszyć się świeżym, młodzieńczym wyglądem!

DLA KOGO SĄ PRZEZNACZONE ZAAWANSOWANE PROCEDURY LASEROWE?

Laserowe modelowanie twarzy jest idealnym rozwiązaniem dla osób, które pragną podkreślić swoje naturalne piękno bez konieczności stosowania inwazyjnych metod chirurgicznych. Dzięki możliwości precyzyjnego dostosowania intensywności i głębokości działania, nowoczesne lasery dają rezultaty idealnie dopasowane do indywidualnych potrzeb każdej osoby.

LASEROWE MODELOWANIE DLA RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH

Laser sprawdzi się u osób w każdym wieku. Dla pacjentów z zaawansowanymi oznakami starzenia – głębokimi zmarszczkami, utratą jędrności, przebarwieniami – laser jest skutecznym sposobem na wyraźną poprawę wyglądu skóry, przywracając jej młodszy, bardziej sprężysty wygląd. Dla młodszych osób, które pragną działać profilaktycznie, to sposób na zachowanie sprężystości i witalności skóry.

Bezpieczny wybór dla osób z wrażliwą skórą i alergiami

Procedury laserowe to świetna opcja także dla osób z wrażliwą skórą, skłoną do alergii czy nietolerancji na substancje chemiczne używane w tradycyjnych zabiegach kosmetycznych. Nie wymagają stosowania żadnych preparatów chemicznych i działają bezkontaktowo, dzięki czemu są wyjątkowo bezpiecznie i delikatnie dla skóry, nawet tej bardzo podatnej na podrażnienia.



Uniwersalność dla każdego typu skóry

Zaawansowana technologia laserowa sprawia, że zabiegi są bezpieczne i skuteczne na różnych typach skóry – także cienkiej, delikatnej i dojrzałej. Dostosowanie parametrów głębokości i intensywności lasera pozwala na indywidualne podejście do każdego pacjenta, maksymalizując efekty bez ryzyka uszkodzeń czy podrażnień.

Idealne rozwiązanie dla aktywnych

Endolifting to strzał w dziesiątkę dla osób z intensywnym trybem życia, które nie mogą sobie pozwolić na długą rekonwalescencję. Krótki czas trwania zabiegu oraz minimalne ryzyko podrażnień sprawiają, że już kilka godzin po wizycie można wrócić do codziennych obowiązków – z promienną, odświeżoną skórą i bez potrzeby ukrywania się przed światem.

ZALETY I BEZPIECZEŃSTWO LASEROWEGO MODELOWANIA TWARZY

Laserowe modelowanie twarzy oferuje liczne korzyści, które docenią wszyscy szukający nowoczesnych, bezpiecznych i skutecznych metod odmładzania skóry:

- **Bez inwazyjności** – zabieg nie wymaga skalpela ani znieczulenia ogólnego, dzięki czemu ryzyko powikłań jest minimalne, a czas rekonwalescencji skrócony do minimum.
- **Naturalny efekt** – działa na różnych głębokościach skóry, co pozwala uzyskać naturalnie wyglądający efekt odmłodzenia, bez przerysowanych konturów.
- **Wielozadaniowość** – nowoczesne urządzenia umożliwiają przeprowadzenie aż czterech procedur w jednym zabiegu, co zapewnia kompleksowe odmłodzenie i rewitalizację skóry.

Ciesz się podróżą w stronę młodości – bez skalpela, bez długiego powrotu do formy, ale za to z widoczną poprawą, którą każdy zauważy, a nikt nie odgadnie sekretu!

Anna Bulwicka

– Założycielka Kliniki 54, Ekspert Kosmetologii Anna Bulwicka to doświadczona kosmetolog, założycielka Kliniki 54 w Warszawie, z ponad 15-letnim doświadczeniem. Absolwentka prestiżowych uczelni, łączy wiedzę z pasją, promując zdrową pielęgnację i naturalne piękno. Dzięki indywidualnemu podejściu i holistycznym metodom oferuje pacjentom profesjonalne zabiegi oparte na precyzyjnej diagnostyce.

@anna.bulwicka_klinika54



Kosmetologia estetyczna dla mężczyzn – jakie zabiegi są najpopularniejsze i dlaczego?

Kosmetologia to dziedzina oferująca szeroką gamę różnorodnych zabiegów i możliwości. Jeszcze niedawno zabiegi kosmetyczne kojarzyły się głównie z kobietami, jednak zmieniające się standardy estetyczne oraz rosnąca świadomość mężczyzn w kwestii pielęgnacji sprawiają, że kosmetologia męska przeżywa prawdziwy rozkwit. Współcześni mężczyźni coraz częściej sięgają po zaawansowane zabiegi, nie tylko w trosce o estetykę, ale także zdrowie skóry. Jakie zabiegi cieszą się większą popularnością i dlaczego?

OCZYSZCZANIE SKÓRY: FUNDAMENT PIELĘGNACJI

Męska skóra różni się od kobiecej pod wieloma względami: jest grubsza, bardziej odporna, ale produkuje więcej sebum, co sprzyja zanieczyszczeniom i niedoskonałościom. Z tego powodu zabiegi oczyszczające to podstawa męskiej pielęgnacji. Panowie wybierają takie zabiegi, jak peeling kawitacyjny czy popularne kwasy (peelingi chemiczne). Istotną różnicą między tymi peelingami jest ich mechanizm działania [1].

Peeling kawitacyjny delikatnie, ale skutecznie usuwa martwy naskórek i zanieczyszczenia. Podczas zabiegu stosowana jest głowica przypominająca szpatułkę, która emituje ultradźwięki. Zabieg peelingu kawitacyjnego przygotowuje skórę do podawania dalszych składników aktywnych. Efektem tego zabiegu jest przede wszystkim rozjaśniona i gładka skóra twarzy [1].

Poza peelingiem kawitacyjnym dużą popularnością cieszą się peelingi chemiczne, które nie tylko umożliwiają skuteczną walkę z zaskórnikami ale także mogą znacząco zredukować blizny potrądzikowe i inne zmiany pojawiające się na twarzy [2].

Właściwe oczyszczanie skóry twarzy stanowi fundament do podjęcia innych zabiegów o charakterze anti-aging, korygujących czy upiększających.

MĘSKA METAMORFOZA – TERAPIE PRZECIWMARSZCZKOWE I STYMULUJĄCE

Zmarszczki, utrata jędrności skóry czy zmęczony wygląd twarzy do niedawna stanowiły dla mężczyzn temat tabu. Obecnie innowacyjne możliwości oferowane przez kosmetologię przyciągają coraz większe rzesze zwolenników [3]. Mężczyźni pragną wyglądać młodo i niwelować oznaki starzenia, a zatem chętnie podejmują terapie przeciwzmarszczkowe, takie jak iniekcje toksyną botulinową (botoks) czy osocze bogatopłytkowe (PRP). Aż 70% mężczyzn powyżej 40. roku życia zaczyna zmagać się z problemem nadmiernie wypadających włosów, co powoduje duży dyskomfort i może znacząco wpływać na samoocenę. Z pomocą przychodzą



zabiegi kosmetyczne, takie jak mezoterapia skóry głowy czy karboksyterapia. Niektóre z tych zabiegów, takie jak PRP czy mezoterapia mogą być stosowane zarówno do skóry twarzy jak i skóry głowy, co czyni je kompleksowymi i atrakcyjniejszymi w oczach mężczyzn.

Toksyna botulinowa została zatwierdzona do estetycznego leczenia przez FDA (Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków) w 2002 roku i ma szerokie wskazania do jej wykorzystania. Z perspektywy kosmetologa najczęściej wykorzystywana jest w takich przypadkach, jak zmarszczki gładzi-ny czoła, kurze łapki, poziome linie czoła, linie okołoustne czy tzw. łwia zmarszczka [4,5]. Dzięki tego typu iniekcjom mężczyźni mogą cieszyć się zredukowanymi, a nierzadko nawet całkowicie zniwelowanymi zmarszczkami skóry twarzy. Pierwsze efekty kliniczne botoksu są widoczne między trzecim, a czwartym dniem po wstrzyknięciu, a po upływie do 2 tygodni osiągnięty jest maksymalny rezultat. W celu przedłużenia efektów działania botoksu można powtarzać zabieg. Czas trwania efektów jest indywidualny i może się różnić [6].

Część mężczyzn poszukuje zabiegów, które zapewniają naturalne efekty, bez widocznych śladów ingerencji. PRP doskonale wpisuje się w te oczekiwania. Badania wskazują, że terapia stymuluje skórę do samodzielnej regeneracji, poprawiając jej kondycję i strukturę, bez konieczności stosowania syntetycznych wypełniaczy. Wspierając naturalne procesy naprawcze organizmu, osocze pozwala zachować zdrową, jędrną i młodo wyglądającą skórę przez długie lata. Osocze bogatopłytkowe pozyskiwane jest z własnej krwi pacjenta. Procedura zaczyna się od pobrania niewielkiej ilości krwi, która następnie jest odwirowywana, aby oddzielić osocze zawierające skoncentrowane płytki krwi, które są źródłem cennych czynników wzrostu mających zdolność stymulowania procesów regeneracyjnych skóry. Zabieg może być zastosowany również w przypadku leczenia łysienia androgenowego poprzez wzmocnienie mieszków włosowych [7,8].

Istotnym aspektem dla zadbania o wygląd, szczególnie ważnym wśród mężczyzn jest również wspomaganie procesów regeneracyjnych i odbudowujących. **Mezoterapia igłowa** to zabieg polegający na wprowadzaniu za pomocą mikronału specjalnych koktajli odżywczych, witamin, aminokwasów i kwasu hialuronowego bezpośrednio w głąb skóry. Dzięki temu skóra otrzymuje dokładnie te składniki, które są jej potrzebne do regeneracji i poprawy kondycji. Zabieg pomaga odbudować naturalną barierę ochronną skóry, co jest szczególnie ważne w przypadku mężczyzn narażonych na podrażnienia po goleniu i negatywne działanie czynników zewnętrznych. Mezoterapia jest ukierunkowana bezpośrednio na dany obszar zabiegowy, dzięki czemu

sprawnie dostarcza preparat nie naruszając przy tym okolic niewymagających terapii. Substancje w preparatach do zabiegu skóry głowy zawierają mieszanki naturalnych ekstraktów roślinnych, środków homeopatycznych, witamin, leków rozszerzających naczynia krwionośne i leków stymulujących wzrost włosów. To idealne rozwiązanie dla mężczyzn, którzy szukają skutecznego sposobu na poprawę kondycji skóry i włosów, przy jednoczesnym zachowaniu naturalnego wyglądu [8,9].

Koreańscy badacze postanowili sprawdzić, czy wykonywane zabiegi i wdrożona pielęgnacja przez mężczyzn mają istotny wpływ na ich samoocenę i samopoczucie. Analizie poddane zostały zachowania mężczyzn w różnym wieku, względem procesów starzenia się skóry. Wyniki wskazały, że istnieje pozytywna korelacja pomiędzy dbaniem o wygląd, a samopoczuciem oraz podnoszeniem samooceny przez mężczyzn [3].

Bibliografia

1. Wesołowska, J., Iwan-Ziętek, I., Mosiejczuk, H., Kemicer-Chmielewska, E., & Marchlewicz, M. (2017). Zastosowanie wybranych bodźców fizykalnych podczas profesjonalnych zabiegów kosmetycznych. Część II. Fale ultradźwiękowe. *Pomeranian Journal of Life Sciences*, 63(2), 44-48.
2. Kwon, J. Y., Lee, M. S., Kwon, J. Y., & Lee, M. S. (2022). Severity of acne and use of cosmetics in adult men. *Asian Journal of Beauty and Cosmetology*, 20(1), 1-10.
3. Park, J. Y., Lee, M. S., Park, J. Y., Lee, M. S. (2019). Influence of beauty care on well-being-oriented behaviors and well-aging behaviors in adult men. *Asian journal of beauty and cosmetology*, 17(1), 93-106.
4. Naik, P. (2021). Utilities of botulinum toxins in dermatology and cosmetology. *Clinical, cosmetic and investigational dermatology*, 1319-1330.
5. Chen, S. (2012). Clinical uses of botulinum neurotoxins: current indications, limitations and future developments. *Toxins*, 4(10), 913-939.
6. Satriyasa, B. K. (2019). Botulinum toxin (Botox) A for reducing the appearance of facial wrinkles: a literature review of clinical use and pharmacological aspect. *Clinical, cosmetic and investigational dermatology*, 223-228.
7. Banihashemi, M., & Nakhaeizadeh, S. (2014). An introduction to application of platelet rich plasma (PRP) in skin rejuvenation. *Reviews in Clinical Medicine*, 1(2), 38-43.
8. Jeong, S. A., & Kim, S. H. (2023). Effects of Men's Hair Lifestyle Interest in Appearance and Hair Management Behavior. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 29(6), 1345-1352.
9. O'mahony, M. (2014). Providing mesotherapy to prevent and treat hair loss in aesthetic practice. *Journal of Aesthetic Nursing*, 3(3), 118-123.

Jowita Ciura

– magister kosmetologii ze specjalizacją w kosmetologii estetycznej. Uczestniczka licznych szkoleń, seminariów i warsztatów, która od pięciu lat z pasją dzieli się wiedzą jako szkoleniowiec.

Perfekcjonistka i detalistka, ceniąca subtelność i naturalne efekty w swojej pracy. Profesjonalistka, która łączy doświadczenie z zamilowaniem do piękna, pomagając klientom odkrywać ich najlepszą wersję.



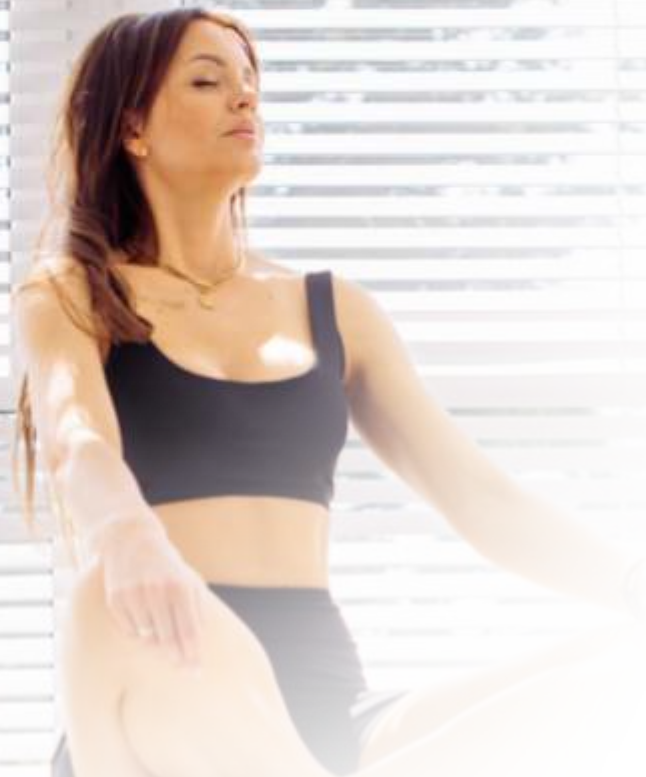
@ke_jowita_janik



Kosmetologia Estetyczna Jowita Ciura
Korfantego 32
Gliwice
696 820 083

Balans w ciele = dobrostan w życiu

Kropla-MED & Kropla-ZEN, czyli jak połączyć potrzeby ciała z potrzebami ducha



W świecie, w którym wygląd zewnętrzny często zajmuje centralne miejsce, coraz wyraźniej dostrzegamy, że prawdziwe piękno rodzi się z harmonii między spokojem, równowagą emocjonalną i rozwojem mentalnym – tym, co niewidoczne, a tym, co prezentuje się na zewnątrz. W nawiązaniu do filozoficznych tradycji równowagi ciała i duszy odkrywamy, że to, co emanuje na zewnątrz, jest odbiciem naszego wnętrza.

Już w starożytnej filozofii greckiej postulowano jedność ciała i duszy, wskazując, że harmonia wewnętrzna prowadzi do zewnętrznego blasku. Podobne podejście dostrzegamy w buddyzmie, który nawołuje do pracy nad wewnętrznym spokojem i akceptacją siebie – proces ten prowadzi do naturalnego piękna i autentyczności, które są widoczne dla innych.

FILOZOFIA JEDNOŚCI

Koncepcja Kropla-MED i Kropla-ZEN to potrzeba niesienia dobra i szerszej opieki nad pacjentem. To synteza nowoczesności z tradycją, wskazanie na połączenie piękna zewnętrznego i wewnętrznego, które uzupełniają się, tworząc całość. To pomysł, który narodził się zupełnie naturalnie dzięki wieloletniej obserwacji potrzeb naszych Pacjentów. To ukłon w stronę holistycznej troski o ciało, umysł i duszę.

W tradycjach wschodnich, takich jak ajurweda i medycyna chińska, od wieków podkreśla się znaczenie równowagi energetycznej i troski o wszystkie aspekty człowieka. Podejście holistyczne, inspirowane się również filozofią Mind-Body, której twórcą jest psycholog Herbert Benson, zachęca do codziennego praktykowania medytacji, świadomego oddechu czy ruchu, aby wzmocnić wewnętrzną równowagę i odporność organizmu. W ten sposób troska o siebie staje się nie tylko serią zabiegów, lecz pełnym podejściem do życia, które obejmuje nie tylko troskę o twarz i ciało, ale także o umysł i relacje społeczne, umożliwiając tym samym głębsze zrozumienie własnych potrzeb i zwiększenie jakości życia.

PODRÓŻ W GŁĘB SIEBIE

Kropla-ZEN to odniesienie do dbania o dobrostan – emocjonalny, duchowy oraz wsparcie kondycji psychicznej. Na początku same nie dostrzegałyśmy tej niewidzialnej nici łączącej nasze wnętrze z tym, co na zewnątrz. Nie widziałyśmy prostej zależności: zadбай o swoje ciało tak, żeby twoje wnętrze otworzyło się na całe piękno, które jest w nim zamknięte. Pracując z ciałem poprzez techniki access bars, masaż loomi loomi oraz pracę z energią Reiki, zaczęłyśmy dostrzegać to naturalne połączenie. Zrozumienie procesów, które zachodziły w nas samych, zaowocowało nie tylko pomysłem, ale i planem na stworzenie miejsca, gdzie możemy podzielić się z pacjentami całym dobrem, którego same dotykałyśmy. Kropla-ZEN zaistniała najpierw w naszych sercach i umysłach, a już niebawem otworzymy tę przestrzeń dla pacjentów.

Tworzymy przestrzeń, w której pacjent poczuje czym jest czułość, miłość i wdzięczność do swojego ciała i zamkniętych w nim historii.

Uzyskując balans pomiędzy wnętrzem, a tym, co manifestuje się na zewnątrz, będziemy pomagać być w pełni SIEBIE.

Poprzez podróż do swojego wnętrza będziemy uwalniać napięcia, blokady w ciele pozwalając lepiej krążyć naszej wewnętrznej energii.

Ukoimy to, co wymaga ukojenia, uwolnimy to, czego w ciele nie chcemy i co nam nie służy.

Terapie manualne, takie jak masaż twarzy Kobido LIFT, ZOGA, Rytuał Forled, Facemodeling, Hadado, maderoterapia czy Kobido Body, mają istotny wpływ na dobrostan fizyczny oraz psychiczny. Każdy z tych zabiegów działa bezpośrednio na mięśnie i tkanki, poprawiając krążenie krwi i limfy, co wspomaga odżywienie komórek skóry, przyspiesza regenerację i pomaga usuwać toksyny z organizmu. Regularne sesje mogą wpływać na elastyczność i jędrność skóry, co jest szczególnie cenione w profilaktyce oznak starzenia. Jednak korzyści płynące z terapii manualnych nie ograniczają się jedynie do wyglądu zewnętrznego. Masaż twarzy i głowy działa relaksująco na cały układ nerwowy, obniżając poziom stresu, rozładowując napięcie mięśniowe, co sprzyja głębszemu odprężeniu i poprawie samopoczucia. Dodatkowo terapie te mogą stymulować wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia, które wspierają stan psychiczny i poprawiają nastrój.

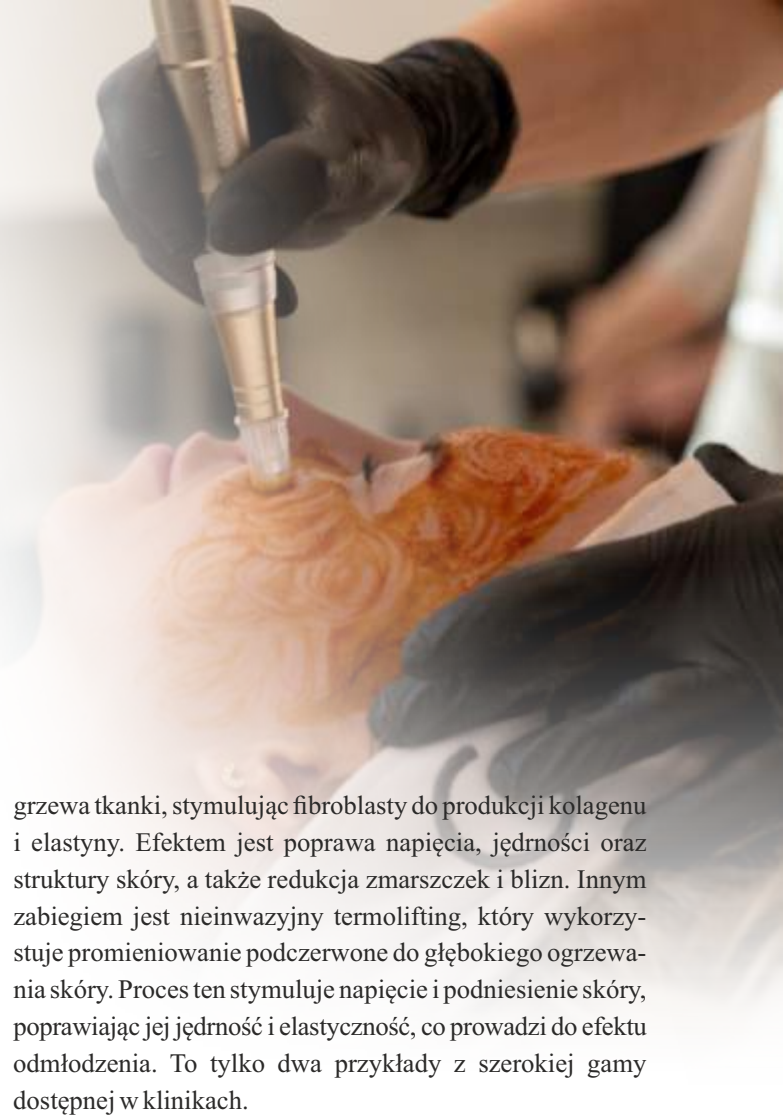
Wkrótce pojawią się także kolejne wyjątkowe rozwiązania, które wzbogacą naszą ofertę i jeszcze bardziej zadbają o komfort naszych pacjentów.

Naturalne terapie twarzy w Kropla-ZEN to połączenie sztuki i techniki, obejmujące pracę na powięziach, mięśniach oraz tkankach głębokich. To indywidualna podróż, w której terapeuta, stosując zaawansowane techniki i narzędzia, takie jak kamień kassaji czy pędzel, tworzy unikalne doświadczenie dla każdej osoby. Szczególnie wyróżniamy japońskie techniki, ponieważ harmonizują one potrzeby ciała, duszy i umysłu. Chociaż jednym z efektów jest lifting skóry, to kluczowym osiągnięciem jest poczucie pełnego dobrostanu – wypoczęta i zrelaksowana twarz i ciało, gotowe do dalszej pielęgnacji. Tkanki dużo lepiej reagują na kolejne zabiegi estetyczne, w tym te z użyciem technologii i igieł, dzięki czemu osiągamy naturalny, zdrowy wygląd twarzy i ciała.

Manualne terapie mogą również korzystnie wpływać na choroby psychosomatyczne, jak migreny, bóle mięśniowe, zaburzenia trawienia i problemy skórne, które często są skutkiem stresu i napięć w ciele.

SPECJALIŚCI W SŁUŻBIE DOBROSTANU

Za koncepcją Kropla-MED stoi kilkunastoletnie doświadczenie lekarzy, kosmetologów, fizjoterapeutów, dietetyków z najwyższej klasy produktami i technologiami. W naszej ofercie znajdują się najnowocześniejsze zabiegi, takie jak metoda radiofrekwencji mikroigłowej. Łączy ona mikronakłuwanie skóry z dostarczaniem energii fal radiowych. Zabieg polega na wprowadzeniu sterylnych mikroigieł na głębokość od 0,1 mm do 3,5 mm, co tworzy mikroskopijne kanały w skórze. Następnie energia fal radiowych pod-

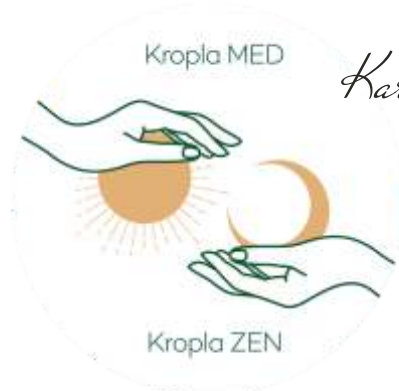


grzewa tkanki, stymulując fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Efektem jest poprawa napięcia, jędrności oraz struktury skóry, a także redukcja zmarszczek i blizn. Innym zabiegiem jest nieinwazyjny termolifting, który wykorzystuje promieniowanie podczerwone do głębokiego ogrzewania skóry. Proces ten stymuluje napięcie i podniesienie skóry, poprawiając jej jędrność i elastyczność, co prowadzi do efektu odmłodzenia. To tylko dwa przykłady z szerokiej gamy dostępnej w klinikach.

Pacjenta traktujemy indywidualnie i chcemy zapewnić mu to, czego potrzebuje, więc przed każdym zabiegiem przeprowadzamy długą rozmowę na temat stanu zdrowia, pielęgnacji, efektów, jakie chce osiągnąć. Profesjonalne zabiegi, które wpływają na wygląd skóry to ważny element naszej oferty. Jednak, aby jeszcze dokładniej zrozumieć, z czym przychodzą do nas Pacjenci, chcemy otoczyć ich opieką i zaoferować coś, co pozytywnie wpłynie na ich ducha.

Zadowolenie z własnego wyglądu wzmacnia poczucie wartości, a docenianie wewnętrznego piękna pozwala poczuć się dobrze w swoim ciele. Tylko przez zachowanie równowagi między ciałem i umysłem osiągniemy vitalność, dobre samopoczucie i zdrowie.

Taką filozofię realizują Kropla-MED i Kropla-ZEN.



Karolina Chrobot

@czasukropla_klinika



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

Najnowocześniejsze metody walki z łysieniem i wypadaniem włosów

Lysienie i nadmierne wypadanie włosów to problemy dotyczące zarówno mężczyzn, jak i kobiety na całym świecie. Przyczyny tych schorzeń są zróżnicowane – mogą wynikać z czynników genetycznych, hormonalnych, stresu czy nieprawidłowej diety. Współczesna trychologia i medycyna oferują jednak szereg innowacyjnych metod leczenia, które skutecznie pomagają w walce z tym problemem. Wśród najnowszych terapii, które wykazują wysoką skuteczność, znajdują się osocze bogatopłytkowe (PRP), laseroterapia, wykorzystanie komórek macierzystych, peptydów, a także mikro- i makroelementów stosowanych w mezoterapii.

OSOCZE BOGATOPLYTKOWE (PRP) – REGENERACJA Z WYKORZYSTANIEM NATURALNYCH ZASOBÓW ORGANIZMU

Osocze bogatopłytkowe (Platelet-Rich Plasma, PRP) to terapia regeneracyjna, która wykorzystuje naturalne właściwości osocza krwi pacjenta. Polega na pobraniu niewielkiej ilości krwi, a następnie oddzieleniu osocza bogatego w płytki krwi za pomocą wirówki. Otrzymany koncentrat płytkowy zawiera czynniki wzrostu, które mają silne właściwości regeneracyjne, stymulując komórki do intensywniejszej produkcji kolagenu, keratyny i innych białek strukturalnych, co sprzyja poprawie kondycji skóry głowy i wzrostowi nowych włosów.

PRP działa na zasadzie wspomagania naturalnych procesów gojenia i regeneracji. W kontekście łysienia osocze bogatopłytkowe pobudza cebulki włosowe, które mogą ulec atrofii lub przejść w fazę spoczynku, do intensywniejszej pracy. Stymuluje mikrokrążenie w skórze głowy, co zwiększa dostarczanie składników odżywczych do cebulek i poprawia ich funkcjonowanie. Zabieg jest bezpieczny, gdyż wykorzystuje materiał autologiczny (pochodzący z własnej krwi pacjenta), co minimalizuje ryzyko reakcji alergicznych.

LASEROTERAPIA – STYMULACJA WZROSTU WŁOSÓW ZA POMOCĄ ŚWIATŁA

Laseroterapia to kolejna nowoczesna metoda wykorzystywana w leczeniu wypadania włosów. Istnieje wiele urządzeń, które emitują światło o określonej długości fali. Światło to wnika w głąb skóry głowy, poprawiając mikrocyрку-

lację oraz stymulując produkcję ATP (adenozynotrójfosforanu), który jest głównym źródłem energii dla komórek.

Pod wpływem lasera dochodzi do aktywacji procesów metabolicznych w komórkach cebulek włosowych, co przyspiesza ich regenerację i poprawia tempo wzrostu nowych włosów. Wiele badań potwierdza, że regularne stosowanie lasera w leczeniu łysienia prowadzi do poprawy gęstości włosów oraz zahamowania procesu ich wypadania. Laseroterapia jest metodą nieinwazyjną, bezpieczną i nie wymaga rekonwalescencji, co sprawia, że jest popularna wśród pacjentów.



HAIRMITAGE

HAIR DERMATOLOGY, HAIR REGENERATION, HAIR AESTHETIC CLINIC



fot. @nataliabochh



Fot.1. Efekty terapii. Galeria własna.

PEPTYDY W MEZOTERAPII – SKUTECZNA TERAPIA NA POZIOMIE KOMÓRKOWYM

Mezoterapia to metoda polegająca na wprowadzaniu substancji aktywnych bezpośrednio do skóry, najczęściej za pomocą mikroskopijnych igieł. W ostatnich latach coraz częściej w mezoterapii stosuje się peptydy – krótkie łańcuchy aminokwasów, które pełnią kluczową rolę w komunikacji między komórkami i regulacji różnych procesów biologicznych. Peptydy wykorzystywane w leczeniu łysienia mają na celu poprawę kondycji skóry głowy, stymulowanie wzrostu nowych włosów oraz hamowanie procesu ich wypadania.

Peptydy mogą działać na kilku poziomach: wspomagają produkcję kolagenu i elastyny, poprawiają mikrokrążenie w skórze głowy, a także aktywują produkcję czynników wzrostu, które stymulują cebulki włosowe do intensywniejszego wzrostu. Stosowanie peptydów w mezoterapii jest coraz bardziej popularne w leczeniu łysienia, szczególnie w przypadku łysienia androgenowego i telogenowego.

Jolanta Pelszyńska

Trycholog, kosmetolog.
Autorka artykułów naukowych w czasopiśmie recenzowanych. Członkini Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego oraz Europejskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego.

Absolwentka studiów podyplomowych Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu na kierunku marketing i zarządzanie oraz trychologia w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy pod kierownictwem Alicji Gondek – Prezes Polskiego Stowarzyszenia Trychologów.

W klinice zajmuje się problemami skóry głowy i włosów. Trychologia jest jej pasją, którą stale rozwija uczestnicząc w konferencjach i szkoleniach. Aktywnie współpracuje z innymi specjalistami mając na celu holistyczne podejście do pacjenta. Najważniejsze jest dla niej samopoczucie pacjenta oraz efekty z zastosowanych terapii trychologicznych.



PRZESZCZEP WŁOSÓW

Ostatnim etapem walki z łysieniem jest przeszczep włosów. Bardzo ważne jest, aby pacjent przed podjęciem decyzji o wykonaniu zabiegu przeszedł pełną diagnostykę laboratoryjną i trychoskopową oraz rozpoczął leczenie farmakologiczne, które będzie kontynuowane również po

przeszczepie. Tylko holistyczne i wielokierunkowe podejście do leczenia łysienia pozwoli pacjentowi cieszyć się włosami przez długie lata.

Poniżej znajduje się kilka podstawowych informacji o procedurze przeszczepu włosów.

Zabieg składa się z dwóch części: pobrania włosów z okolicy potylicznej oraz wszczepienia ich w pożądaną okolicę (zakola, zarost, brwi). Do pobrania stosuje się technikę FUE (Follicular Unit Extraction), dzięki czemu po wygojeniu okolicy dawczej blizny są praktycznie niewidoczne. Implantacja odbywa się za pomocą implantatorów, tzw. techniką DHI (Direct Hair Implantation), która pozwala na precyzyjne rozmieszczenie graftów pod odpowiednim kątem.

Cały zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, dzięki czemu pacjent nie odczuwa bólu i pozostaje w stałym kontakcie z personelem. Okres pełnego wygojenia przeszczepu trwa do dwóch tygodni, natomiast pełen odrost włosów obserwuje się po 12 miesiącach od zabiegu.

Natalia Nowara-Lauritano

Chirurg w trakcie specjalizacji, lekarz trycholog.
Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrzu.
Lekarz w trakcie specjalizacji z Chirurgii ogólnej.

Zajmuję się diagnostyką oraz leczeniem łysienia u kobiet i mężczyzn. Od 2018r wykonuje zabiegi przeszczepu włosów, brody i brwi. Swoje doświadczenie zdobywała w kraju oraz za granicą, uczestnicząc w warsztatach i certyfikowanych szkoleniach z chirurgii odtwórczej włosa. W swojej pracy kieruje się naturalnym wyglądem i estetyką, a bezpieczeństwo pacjenta stawia na pierwszym miejscu dlatego pacjent od momentu diagnostyki, poprzez terapię, aż do momentu wykonania przeszczepu włosów jest stale pod jej opieką. Specjalizuje się w przeszczepach w obrębie skóry głowy, zarostu oraz brwi.



LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Większość osób borykających się z łysieniem androgenowym chociaż raz pomyślała o przeszczepie włosów. Część porównywała już oferty różnych klinik zajmujących się tym zabiegiem. Zanim jednak podejmiemy decyzję o przeszczepie włosów, należy jednak pamiętać o jednym: podstawą leczenia łysienia androgenowego jest farmakoterapia. Dzięki niej bardzo często możemy całkowicie uniknąć przeszczepu lub chociażby zminimalizować jego rozległość - mniej graftów = niższa cena, mniej obciążający zabieg, lepsza rekonwalescencja.

Wiele osób boi się farmakoterapii łysienia - zupełnie nieśluszenie. Nasze opinie bardzo często budowane są na podstawie wypowiedzi zaczerpniętych z forów internetowych innych, podobnych miejsc. **Czas obalić ten mit!** W dzisiejszych czasach dostępnych jest wiele nowoczesnych metod leczenia, które są bezpieczne i bardzo rzadko powodują działania niepożądane. Większość z nich dostępna jest w dwóch formach - miejscowej i doustnej, dzięki czemu możemy dobrać metodę do konkretnego pacjenta. Dzięki

temu leczenie „szyjemy na miarę”, co minimalizuje ryzyko działań niepożądanych i maksymalizuje efekty.

Co więcej - nawet przeszczep nie powoduje braku konieczności leczenia. Włosy przeszczepione najpewniej zostaną z Tobą na stałe, jednak pozostałe włosy z okolicy korony głowy - nadal będą podlegać procesowi łysienia. Dzięki farmakoterapii chronimy pacjenta przed koniecznością przeprowadzenia kolejnego przeszczepu po kilku latach.

Jeśli jeszcze się wahasz - udaj się do lekarza specjalizującego się w leczeniu łysienia i porozmawiaj o swoich oczekiwaniach i obawach. Być może okaże się, że przeszczep wcale nie jest Ci potrzebny, lub możesz zminimalizować jego rozległość.

Lek. Alicja Ptaszek

Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego na kierunku lekarskim. Lekarz, trycholog. Zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem chorób skóry głowy oraz włosów. Jest zwolenniczką terapii łączonych, czyli tworzenia kombinacji farmakoterapii, pielęgnacji oraz spersonalizowanego planu zabiegowego. Swoją wiedzę stale poszerza na konferencjach trychologicznych oraz dermatologicznych.

Specjalistka z zakresu mezoterapii igłowej, mikroigłowej oraz laserowej stymulacji wzrostu włosa. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Prawa Medycznego i Bioetyki na Uniwersytecie Jagiellońskim.



TO TYLKO WŁOSY! A MOŻE COŚ WIĘCEJ?

Włosy na głowie to coś więcej niż ochrona skóry głowy przed szkodliwymi czynnikami. W dzisiejszych czasach są przede wszystkim bardzo ważnym elementem wyglądu zewnętrznego, który daje możliwość wyrażania siebie, a także w wielu przypadkach wpływa na samoocenę. Coraz częściej podczas konsultacji trychologicznych utwierdzam się w przekonaniu, że zła kondycja skóry głowy czy włosów ma ogromny wpływ na samopoczucie i pewność siebie moich podopiecznych. Na szczęście, dzięki nauce, jaką jest trychologia, specjaliści od włosów mogą nieść pomoc tym, którzy jej potrzebują, nie tylko poprawiając wizualnie kondycję skóry głowy i włosów, ale przede wszystkim podnosząc komfort życia.

W TROSCE O ZDROWĄ SKÓRĘ GŁOWY I PIĘKNE WŁOSY

Współczesna trychologia oferuje szeroki wachlarz gabinetowych kuracji trychologicznych, które są odpowiedzią na problemy związane z łysieniem, nadmiernym wypadaniem włosów, przetłuszczaniem się skóry głowy, łupieżem czy dermatozami skórnymi o podłożu zapalnym, takimi jak łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS) czy łuszczyca. Terapie trychologiczne zawsze powinny być dobierane indywidualnie, aby trafiły w źródło problemu i umożliwiały jego rozwiązanie.

SUKCES KURACJI TRYCHOLOGICZNEJ

Warto pamiętać, że zdrowy organizm i zdrowa skóra głowy to klucz do pięknych włosów. Dlatego przed przystąpieniem do jakichkolwiek zabiegów trychologicznych istotna jest konsultacja, badanie trychoskopowe oraz analiza wyników badań laboratoryjnych, które pomagają znaleźć przyczynę problemu. Na ich podstawie można dobrać odpowiednią suplementację i kurację trychologiczną.

Kluczowym elementem w drodze do odzyskania pięknych włosów jest współpraca trychologa z innymi specjalistami, m.in. dietetykami czy lekarzami różnych specjalizacji. Dzięki wspólnym działaniom nie ma sytuacji bez wyjścia.

Kosmetolog, trycholog.

Magister kosmetolog, trycholog studia ukończyła na Wyższej Szkole Medycznej w Katowicach. Obecnie studentka pielęgniarstwa na Wyższej Szkole Medycznej w Sosnowcu. Aktywna zawodowo w branży kosmetycznej od 4 lat.

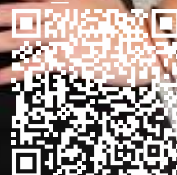
Specjalizuje się w prowadzeniu terapii skórnych cer problematycznych, a także dojrzałych. Oprócz procedur kosmetycznych wykonuje również zabiegi z zakresu trychologii niosąc pacjentom pomoc w leczeniu wypadania włosów oraz innych dermatoz owłosionej skóry głowy.

Ukończyła certyfikowane kursy z zakresu kosmologii estetycznej tj. mezoterapia igłowa, mezoterapia mikroigłowa, stymulatory tkankowe, lipoliza iniekcyjna czy też ostate bogatopłytkowe i fibryna bogatopłytkowa na Warszawskiej Szkole Medycyny Estetycznej i Kosmologii.

Natalia Stróżyk



@hairmitage_clinic_katowice



fot. @nataliabochoh

Kwas polimlekowy w medycynie estetycznej

Kwas polimlekowy (PLA, ang. polylactic acid) to biodegradowalny polimer, który jest wytwarzany z naturalnych, odnawialnych surowców, takich jak kukurydza, trzcina cukrowa czy skrobia. Chemicznie jest to poliestr kwasu mlekowego, który powstaje w procesie fermentacji cukrów pochodzenia roślinnego.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE KWASU POLIMLEKOWEGO

Ze względu na swoje właściwości kwas polimlekowy znalazł szerokie zastosowanie w medycynie oraz innych dziedzinach. Jest szczególnie ceniony w chirurgii, ortopedii oraz medycynie estetycznej. Jego zastosowanie obejmuje zarówno rozwiązania tymczasowe, jak i takie, które stopniowo ulegają rozkładowi w organizmie.

Biodegradowalność

PLA jest materiałem biodegradowalnym, co oznacza, że po pewnym czasie rozkłada się w naturalnych warunkach. W organizmie ludzkim może zostać rozłożony do bezpiecznych produktów, takich jak woda i dwutlenek węgla. Dzięki temu PLA jest wykorzystywany w medycynie, np. do produkcji implantów lub nici chirurgicznych, które z czasem ulegają rozkładowi i nie wymagają usuwania.

Biokompatybilność

PLA jest biokompatybilny, co oznacza, że nie wywołuje reakcji alergicznych ani toksycznych w organizmie. To kluczowa cecha w medycynie, gdzie biomateriały muszą być bezpieczne dla ludzkiego organizmu. Dzięki temu PLA znajduje zastosowanie w implantach, protezach i innych urządzeniach medycznych mających kontakt z tkankami.

Dostosowywalność tempa rozkładu

Czas, w którym PLA rozkłada się w organizmie, można regulować, manipulując jego strukturą chemiczną. W zależności od zastosowania możliwe jest stworzenie implantów, które będą działać w ciele przez określony czas – od kilku miesięcy do nawet kilku lat.

Wytrzymałość mechaniczna

PLA charakteryzuje się dobrą wytrzymałością mechaniczną, co pozwala na jego zastosowanie w obciążonych strukturach, takich jak implanty stabilizujące kości. Choć nie jest

tak wytrzymały jak niektóre syntetyczne polimery, jego właściwości mechaniczne są wystarczające do wielu zastosowań medycznych, takich jak śruby, płytki ortopedyczne czy nici chirurgiczne.

Łatwość przetwarzania

PLA można łatwo formować, co pozwala na wytwarzanie go w różnych kształtach i formach, takich jak implanty, nici chirurgiczne czy wypełniacze skórne. Jego stosunkowo niska temperatura topnienia (ok. 150–160°C) umożliwia przetwarzanie go przy użyciu popularnych technik, takich jak wtryskiwanie, odlewanie czy druk 3D.

Przejrzystość i estetyka

PLA jest przezroczysty, co czyni go estetycznie atrakcyjnym, szczególnie w medycynie estetycznej, gdzie można stosować wypełniacze na jego bazie. Naturalna przejrzystość PLA pozwala również na modyfikację wyglądu, np. zmianę koloru.

Zrównoważony rozwój

PLA produkowany jest z odnawialnych surowców, takich jak kukurydza czy trzcina cukrowa, co sprawia, że jego produkcja jest bardziej ekologiczna w porównaniu z tworzywami sztucznymi wytwarzanymi z ropy naftowej. Dzięki temu PLA jest materiałem przyjaznym dla środowiska, co ma szczególne znaczenie w kontekście globalnych trendów ograniczania zużycia materiałów nierozkładalnych.

Bezpieczeństwo chemiczne

Kwas polimlekowy jest odporny na działanie wielu substancji chemicznych, co oznacza, że nie reaguje w szkodliwy sposób w kontakcie z płynami ustrojowymi czy enzymami. Dzięki temu może być używany wewnątrz organizmu bez ryzyka wywołania negatywnych reakcji.

Dzięki temu PLA znalazł szerokie zastosowanie, zwłaszcza w **medycynie, inżynierii tkankowej** oraz **chirurgii**, jako materiał wykorzystywany m.in. do produkcji rozpuszczalnych nici chirurgicznych, implantów czy wypełniaczy w medycynie estetycznej.

Jego biokompatybilność, biodegradowalność oraz zdolność do kontrolowanego rozkładu sprawiają, że jest wszechstronnym i bezpiecznym materiałem, który zyskuje coraz większą popularność.

ZASTOSOWANIE KWASU POLIMLEKOWEGO W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

W medycynie estetycznej kwas polimlekowy (PLA) zdobył popularność jako składnik preparatów służących do modelowania i poprawy wyglądu skóry. Jest wykorzystywany głównie jako wypełniacz skórny stymulujący produkcję kolagenu, co prowadzi do naturalnej poprawy jakości skóry z upływem czasu.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA KWASU POLIMLEKOWEGO W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Redukcja zmarszczek i bruzd

PLA jest skuteczny w wygładzaniu zmarszczek, szczególnie tych głębokich, które pojawiają się wraz z wiekiem. Jest stosowany do wypełniania bruzd nosowo-wargowych (linie marionetki) oraz zmarszczek na czole. Wypełniacze na bazie kwasu polimlekowego działają długofalowo, stopniowo zwiększając objętość tkanek i spływając zmarszczki, a efekty utrzymują się nawet przez kilka lat.

Zwiększenie objętości twarzy

Z wiekiem naturalne zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej i utrata elastyczności skóry powodują wiotczenie skóry oraz zanikanie objętości, zwłaszcza w środkowej części twarzy. Kwas polimlekowy jest stosowany do przywrócenia objętości w takich miejscach jak policzki, skronie, linia żuchwy oraz broda. Wypełniacze PLA poprawiają kontur twarzy i nadają jej młodszy wygląd.

Lifting twarzy bez operacji

PLA jest często używany jako alternatywa dla liftingu twarzy, dając efekt tzw. „*liftingu wolumetrycznego*”. Zabieg ten polega na przywróceniu objętości w wybranych obszarach twarzy, co unosi opadające struktury, eliminując efekty starzenia bez konieczności przeprowadzania operacji chirurgicznej.

Leczenie lipodystrofii

Jednym z ważnych wskazań do stosowania kwasu polimlekowego jest leczenie lipodystrofii, szczególnie u pacjentów z HIV. Lipodystrofia to schorzenie, które powoduje utratę tkanki tłuszczowej w określonych obszarach ciała, co prowadzi do deformacji i zaburzeń estetycznych. Preparaty PLA pomagają przywrócić objętość w miejscach, gdzie doszło do zaników tkanki tłuszczowej, np. w okolicach twarzy, poprawiając tym samym wygląd i samopoczucie pacjenta.

Poprawa elastyczności skóry

Kwas polimlekowy stymuluje fibroblasty do produkcji nowego kolagenu, co przyczynia się do poprawy elastyczności

skóry. Wskazania obejmują leczenie wiotczenia skóry na twarzy, szyi oraz dekolcie. Dzięki stymulacji kolagenu skóra staje się bardziej jędrna i sprężysta, a efekty widoczne są po kilku miesiącach od zabiegu.

Modelowanie ciała

Wypełniacze na bazie PLA są także stosowane do poprawy objętości ciała, np. pośladków czy ramion. Jest to mniej popularne zastosowanie niż w przypadku twarzy, jednak coraz częściej pacjenci decydują się na wykorzystanie kwasu polimlekowego do subtelnych poprawek sylwetki, gdzie celem jest zwiększenie objętości w naturalny sposób.

Korekta asymetrii twarzy

PLA może być stosowany do korekty drobnych asymetrii twarzy, np. w przypadkach, gdy jedna strona twarzy jest nieco bardziej zapadnięta lub posiada mniejszą objętość niż druga. Poprzez wypełnienie wybranych miejsc możliwe jest uzyskanie bardziej harmonijnego wyglądu twarzy.

Rewitalizacja skóry po intensywnym odchudzaniu

Po utracie dużej ilości wagi pacjenci często doświadczają problemów związanych z wiotkością skóry. PLA jest stosowany w celu uzupełnienia ubytków objętości i przywrócenia skórze jędrności. W ten sposób można poprawić wygląd twarzy i innych obszarów, które mogły ulec pogorszeniu estetycznemu w wyniku odchudzania.

DZIAŁANIE KWASU POLIMLEKOWEGO W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Kwas polimlekowy, w przeciwieństwie do klasycznych wypełniaczy skórnych, działa nie tylko poprzez bezpośrednie wypełnienie tkanek, ale przede wszystkim poprzez stymulowanie produkcji kolagenu. Po wstrzyknięciu preparatów na bazie PLA do skóry proces ten nie jest natychmiastowy – efekty pojawiają się stopniowo w miarę odbudowy kolagenu, co trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy. Ostateczne rezultaty są długotrwałe, zazwyczaj widoczne przez około dwa lata, w zależności od indywidualnych cech pacjenta, takich jak wiek, stan skóry oraz zastosowana ilość preparatu.

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA KWASU POLIMLEKOWEGO

Choć kwas polimlekowy jest uważany za bezpieczny i dobrze tolerowany przez organizm, istnieją pewne przeciwwskazania i czynniki, które należy wziąć pod uwagę przed jego zastosowaniem:

Nadwrażliwość

Jak w przypadku każdego biomateriału, istnieje możliwość, że pacjent może być uczulony na składniki preparatu na

bazie PLA, choć reakcje alergiczne na ten polimer są rzadkie

Infekcje skóry

W medycynie estetycznej wszelkie infekcje skóry, stany zapalne lub opryszczka w miejscu planowanego zabiegu mogą być przeciwwskazaniem do podania preparatu. Należy najpierw wyleczyć infekcje, zanim przystąpi się do zabiegu.

Niektóre choroby autoimmunologiczne

W przypadku pacjentów cierpiących na choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń rumieniowaty układowy, należy zachować ostrożność, ponieważ podanie PLA może wywołać niepożądane reakcje ze strony układu odpornościowego.

Zaburzenia krzepnięcia

Osoby cierpiące na zaburzenia krzepnięcia krwi lub stosujące leki przeciwkrzepliwe powinny unikać zabiegów z użyciem PLA, ponieważ może to zwiększać ryzyko krwawień i siniaków.

Ciąża i karmienie piersią

Chociaż nie ma jednoznacznych badań wskazujących na szkodliwość PLA w okresie ciąży i karmienia piersią, większość specjalistów odradza wykonywanie zabiegów z użyciem kwasu polimlekowego w tym czasie, ze względu na brak wystarczających danych na temat jego bezpieczeństwa.

Kwas polimlekowy to jeden z najbardziej wszechstronnych i obiecujących biomateriałów stosowanych w medycynie. Jego biokompatybilność, biodegradowalność oraz wszechstronne zastosowania czynią go niezwykle wartościowym w takich dziedzinach jak chirurgia, inżynieria tkankowa oraz medycyna estetyczna. Pomimo szerokich możliwości, jakie daje zastosowanie PLA, ważne jest, aby przed każdym zabiegiem uwzględnić potencjalne przeciwwskazania i skonsultować się z lekarzem, aby zapewnić bezpieczne i skuteczne leczenie.

Bibliografia

1. Garlotta, D. (2001). A Literature Review of Poly(Lactic Acid). *Journal of Polymers and the Environment*, 9(2), 63–84.
2. Lempereur, G., Morhenn, V., & Charrier, U. (2003). Human Histology and Persistence of Various Injectable Filler Substances for Soft Tissue Augmentation. *Aesthetic Plastic Surgery*, 27(5), 354–366.
3. Lambert, A., & Hurwitz, D. J. (2008). The Role of Sculptra® in Facial Rejuvenation: A Review. *Aesthetic Surgery Journal*, 28(3), 287–292.
4. Rivkin, A. (2006). The Safety and Efficacy of Sculptra: A Review. *Journal of Cosmetic and Laser Therapy*, 8(3), 155–161.
5. Valantin, M. A., Aubron-Olivier, C., Ghosn, J., Laglenne, E., Pauchard, M., Schoen, H., ... & Katlama, C. (2003). Poly(lactic acid) Implants (New-Fill®) to Correct Facial Lipoatrophy in HIV-Infected Patients: Results of the Open-Label Study VEGA. *AIDS*, 17(17), 2471–2477.
6. Salloum, I., & Greco, T. M. (2016). Nonsurgical Buttock Augmentation with Injectable Poly-L-Lactic Acid: The Five-Step Injection Technique. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 138(5), 1195–1205.
7. Goldberg, D. J., & Amin, S. (2005). The Use of Poly(lactic acid) for Facial Rejuvenation. *Journal of Drugs in Dermatology*, 4(5), 534–537.



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 Karetkach Pogotowia oraz w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym, ratując ludzkie życie i 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 zakresu medycyny estetycznej. Członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging. Członek Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych. Certyfikowany terapeuta konopny / Medyczna Marihuana. Działa pod hasłem: Piękno jest zdrowe - Zdrowie Jest piękne.

ZABIEGI SZKOLENIA

Szkolenia z zakresu medycyny
i kosmetologii estetycznej, w tym:

MEZOTERAPIA

LIPOLIZA INIEKCYJNA

STYMULATORY TKANKOWE

HYDROKSYAPATYT WAPNIA

BLANCHING

OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE, FIBRYNA

AUTOLOGICZNE WYPEŁNIACZE

WOLUMETRIA

KWAS HIALURONOWY

USTA BASIC

USTA MASTERCLASS

PIERWSZA POMOC W GABINECIE I POSTĘPOWANIE
W PRZYPADKU POWIKŁAŃ

PROCEDURY ZABIEGOWE ŁĄCZONE

KOKTAJL MONACO + MEZOBOTOKS – KRÓLEWSKI LIFTING

SZKOLENIE TRENERSKIE

SZKOLENIE „SZYTE NA MIARĘ” – INDYWIDUALNE

USTALANIE ZAKRESU SZKOLENIA

OPRAWA OKA: STYLIZACJA BRWI I RZĘS



ICON CLINIC

KATARZYNA KRÓL-OZIMEK

GRUPY MAX 3 OSOBOWE



www.iconclinic.pl



Beauty Expert Academy



[icon_clinic_warszawa](https://www.instagram.com/icon_clinic_warszawa)



780 712 628



Osocze dziś nie jedno ma imię - czyli o wampirzym liftingu i nadziei na zastąpienie wypełniaczy

W medycynie estetycznej od kilku lat panuje trend na naturalność preparatów i ich efektów oraz stawianie na zdrową i rozsądną medycynę regeneracyjną, profilaktyczną zamiast na wypełniacze, wolumetrię czy nici. Dlatego rośnie popularność zabiegów opartych na osoczu i jego różnych frakcjach.

ZALETY STOSOWANIA OSOCZA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ:

- **Naturalne pochodzenie i biokompatybilność:** Preparat autologiczny z własnej krwi pacjenta, co minimalizuje ryzyko alergii, odrzutu i reakcji immunologicznych.
- **Wielofunkcyjność i wszechstronność:** poprawia elastyczności skóry, redukuje zmarszczki, wspomaga leczenie blizn, poprawia koloryt skóry oraz stymuluje wzrost włosów. Może być stosowane samodzielnie lub z innymi technikami, np. mezoterapią mikroigłową.
- **Niski poziom inwazyjności:** Zabiegi są mało inwazyjne i zazwyczaj nie wymagają długiej rekonwalescencji. Pacjenci mogą wrócić do codziennych aktywności w ciągu kilku dni.

WADY STOSOWANIA OSOCZA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ:

- **Zmienność wyników:** Rezultaty zabiegów i ilość, jaką należy wykonać do uzyskania efektu, zależą od jakości pozyskanego preparatu, co zależy od indywidualnych cech pacjenta, takich jak wiek, stan zdrowia oraz jakość pobranej krwi. Aby uzyskać preparat z osocza wystarczy pobrać krew i ją odwirować. Na rynku istnieje bardzo duża ilość wirówek i probówek o diametralnie różnych właściwościach, a wiele osób oferujących takie zabiegi nie korzysta z zestawów dedykowanych, zastępując je tymi przeznaczonymi do badań laboratoryjnych, co drastycznie zmniejsza efekty zabiegów oraz zwiększa ryzyko powikłań nie istniejących przy zabiegu wykonanym w sposób prawidłowy.

- **Czas oczekiwania na efekty:** Nawilżenie i odżywienie skóry po około 2 tygodniach, poprawa napięcia skóry po 8 tygodniach.
- **Ryzyko powikłań:** Może wystąpić ryzyko powikłań, jeśli zabieg nie jest przeprowadzony prawidłowo, np. blizny, obrzęki, stany zapalne.

RODZAJE OSOCZA I ICH ZASTOSOWANIE:

1. Osocze bogatopłytkowe (PRP): Najszersze zastosowanie: nawilżenie, odżywienie, poprawa napięcia skóry, poprawa jakości i grubości włosa. Może powodować odczucie rozpierania, szczypania, zaczerwienienia i obrzęk. Niezbyt nadaje się do podaży w okolice oczu.

2. Osocze ubogopłytkowe (PPP): Ma niskie stężenie płytek krwi, ale zawiera białka osocza, które wspierają gojenie ran i mają działanie przeciwzapalne. Stosowane w terapii wspomagającej leczenie stanów zapalnych skóry.



MOJA ULUBIONA TERAPIA ŁĄCZONA OSOCZEM:

- C-PRP i I-PRF pod oczy, zmarszczki mimiczne jako alternatywa dla stymulatora tkankowego.
- PRP, IPR-F całości twarzy, szyi, dekoltu - nawilżenie, poprawa owalu i napięcia skóry.
- Podanie F-PRF i I-PRF w zmarszczki mimiczne jako alternatywa dla wypełniacza.

Częstotliwość terapii:

Nie częściej niż co 6-8 tygodni. Dla efektywności medycyny regeneracyjnej, profilaktyki zaleca się pełne terapie rocznie dla osób do 45 roku życia i 4 terapie dla osób po 45 roku życia.

@marcin_i_medycyna



Marcin Jachimciak

Absolwent trzech kierunków na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym: Ratownictwo Medyczne, Pielęgniarstwo, Zdrowie Publiczne, posiadający 3 specjalizacje. Wykładowca Akademicki. Wieloletni kierownik, koordynator przychodni, klinik i gabinetów medycyny estetycznej, oddziałów szpitalnych i szpitali, który tworzy od zera placówki dla inwestorów.

Jego zespół jako pierwszy w Polsce zdobył medyczne ISO dla placówki zajmującej się medycyną estetyczną. Założyciel i inicjator Polskiego Towarzystwa Pielęgniarstwa Medycyny Estetycznej, ekspert w Stowarzyszeniu Pielęgniarki Cyfrowe, Pielęgniarz Roku w Powiecie Warszawskim w plebiscycie Hipokrates Mazowsza 2019.

Od 9 lat „bawi się” leczeniem ran i blizn, od 7 szeroką gamą zabiegów medycyny estetycznej, specjalizując się w medycynie regeneracyjnej, profilaktyce anti-aging. Jego ulubionymi zabiegami są te dające zdrowe, naturalne efekty.

3. Osocze bogatopłytkowe pozbawione leukocytów (P-PRP): Minimalizuje ryzyko nadmiernej reakcji zapalnej. Stosowane w delikatnych miejscach, takich jak okolice oczu czy ust.

4. Osocze bogatopłytkowe wysoko skoncentrowane (C-PRP): Zawiera więcej płytek krwi i czynników wzrostu. Skuteczniejsze w leczeniu urazów i chorób degeneracyjnych, idealne w okolice oczu, nie powoduje zaczerwienienia i obrzęków.

5. Osocze bogatopłytkowe leukocytarne (L-PRP): Zawiera leukocyty, wspomagające odpowiedź immunologiczną i procesy regeneracyjne. Może prowadzić do nadmiernej reakcji zapalnej. Rzadko stosowane w medycynie estetycznej.

6. Osocze bogatopłytkowe wzbogacone fibryną (F-PRF): Zawiera płytki krwi i fibrynę, tworzącą matrycę, która uwalnia czynniki wzrostu stopniowo. Wymaga szybkiego podania. Jest najgęstsze, stosuje się je do wypełnienia głębokich zmarszczek

7. Osocze bogatopłytkowe wzbogacone fibryną (I-PRF): Dzięki zawartości fibryny zapewnia długotrwałe uwalnianie czynników wzrostu i wspiera angiogenezę. Doskonale do podania pod oczy, szczególnie w mieszance z C-PRP.

Stymulatory tkankowe w procesie starzenia skóry

Starzenie się skóry zachodzi w sposób naturalny i stopniowy. Proces starzenia się twarzy obejmuje zmiany nie tylko w skórze właściwej, ale także w kościach i tkankach miękkich.

Należą do nich: zmniejszenie objętości kości, ścięczenie skóry właściwej, spłycenie siatki naczyń krwionośnych oraz osłabienie układu mięśniowo-powięziowego. Zmiany te prowadzą do odwrócenia tzw. „*trójkąta piękna*”. Jest to skutkiem przemieszczania się tłuszczu na twarzy i wydłużania więzadeł, co ostatecznie skutkuje opadaniem tkanek i zmianą owalu twarzy. To właśnie więzadła są strukturami podtrzymującymi twarz, a ich rola polega na konturowaniu twarzy i unoszeniu tkanki skórnej w odpowiednich segmentach. Zbudowane są z tkanki łącznej włóknistej i wraz z wiekiem tracą swoją sprężystość oraz elastyczność. Skutkiem tego jest przemieszczanie się tkanek względem siebie i względem tkanek sąsiednich.

Drugą istotną rolę w procesie starzenia twarzy odgrywają kompartmenty tłuszczowe. Wraz z wiekiem, pod wpływem grawitacji, kompartmenty tłuszczowe przesuwają się w kierunku dolno-przyśrodkowym, co skutkuje zapadaniem się policzków i spłaszczeniem kątów twarzy. W miarę upływu lat zmniejsza się również liczba i objętość adipocytów, co prowadzi do zaniku tkanki tłuszczowej twarzy. Utrata objętości twarzy w konsekwencji powoduje pojawienie się zapadnięć, bruzd i zmarszczek.

Kolejnym kluczowym elementem starzenia naszej twarzy jest zmniejszenie produkcji kolagenu w skórze właściwej. Młody organizm potrafi wyprodukować go aż 3 kg rocznie, a w okolicach 70. roku życia organizm człowieka nie produkuje go już prawie wcale. To właśnie zmniejszona produkcja kolagenu prowadzi do pojawienia się zmarszczek, zmniejszenia elastyczności i sprężystości skóry oraz jej zwiotczenia.

W medycynie estetycznej do poprawy wyglądu skóry, a konkretnie do zwiększenia ilości kolagenu i elastyny w niej zawartej, wykorzystywane są **stymulatory tkankowe**.

Stymulatory stały się na rynku bardzo popularne. Dają naturalne efekty, poprawiając jędrność, gęstość i jakość skóry. Spektakularne efekty zastosowania stymulatorów tkankowych widzimy wtedy, gdy są one prawidłowo dostosowane do potrzeb klienta i odpowiednio podane. Na rynku dostępnych jest wiele preparatów, ale każdy z nich jest inny.

Różnią się pod względem rodzaju substancji czynnych, mechanizmu działania, wskazań, obszarów podania, technik iniekcji, rezultatów oraz długości ich utrzymywania się.

Podział stymulatorów pod względem substancji czynnej, zaczynając od najsilniejszych, obejmuje: kwas polimlekowy, hydroksyapatyt wapnia, polikaprolakton, kolagen, kwas hialuronowy fragmentaryczny, osocze bogatopłytkowe, aminokwasy i polinukleotydy. W celu uzyskania najlepszych efektów ważna jest również kolejność stymulacji konkretnych obszarów. Stymulacja powinna przebiegać w kolejności, rozpoczynając od więzadeł, przez głębokie i powierzchowne kompartmenty tłuszczowe, kończąc na skórze właściwej.

Istotne jest także dobranie właściwego preparatu do stymulacji konkretnego obszaru. Do kompartmentów tłuszczowych odpowiedni będzie preparat łatwo dyfundujący i mocno nawilżający, do więzadeł zaś preparat o gęstej konsystencji, stymulujący produkcję tkanki łącznej włóknistej. Do skóry odpowiedni jest każdy preparat dobrany według potrzeb klienta.

Podsumowując: stymulatory tkankowe to świetne preparaty gwarantujące wyjątkowe efekty, jednak muszą zostać poprawnie dobrane i wykonane.



@panikosmetolog.kingamarecka

Kinga Marecka

Licencjonowany Kosmetolog z 12 letnim doświadczeniem.
Właścicielka gabinetu „**Pani Kosmetolog**” w Warszawie, szkoleniowiec i specjalista w zabiegach kosmologii/medycyny estetycznej.

NAUCZĘ CIĘ PRACOWAĆ MĄDRZE I SKUTECZNIE.

ZOSTAŃ ŚWIADOMYM SPECJALISTĄ
KOSMETOLOGII / MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.

ANATOMIA
MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA
MEZOTERAPIA IGŁOWA
LIPOLIZA
STYMULATORY TKANKOWE
KOKTAJL MONAKO
NICI
I INNE ...

100%
ZADOWOLONYCH
KURSANTEK

Kinga Marecka



PANIKOSMETOLOG.KINGAMARECKA



883 142 797



WARSZAWA UL. OBYWATELSKA 1 LOK U2



Skóry trądzikowe

Skóry trądzikowe oraz potrądzikowe to zdecydowanie jedno z głównych problemów skórnych jakie spotykam w swoim gabinecie.

Trądzik pospolity to przewlekła choroba skóry, która obejmuje gruczoł łojowy i mieszek włosowy, zmiany powstają poprzez zwiększoną produkcję sebum oraz nieprawidłową keratynizację co prowadzi do zmian nie zapalnych czyli zaskórników otwartych i zamkniętych oraz zapalnych w postaci krost, grudek i cyst.

NO TO CO Z TYM TRĄDZIKIEM? ZŁUSZCZANIE! NIE!

Trądzik to nie tylko złuszczenie i wysuszenie! Wręcz przeciwnie! Często osoby z skórą trądzikową oraz zabiegowcy za bardzo skupiają swoją uwagę na złuszczeniu naskórka, przez co skóra oprócz trądzikowej staje się również przesuszona, zaczerwieniona i reaktywna. Doprowadzamy tym do zaburzenia bariery wodno lipidowej skóry zwiększając tym samym podatność na pojawianie się nowych zmian trądzikowych.

W tym artykule chciałabym przybliżyć jak prawidłowo pielęgnować skórę z trądzikiem oraz na co szczególnie warto zwrócić uwagę borykając się z tą chorobą.

PIELĘGNACJA SKÓRY Z TRĄDZIKIEM

Najczęściej spotykanym błędem w pielęgnacji skóry trądzikowej to zbyt duża ilość kosmetyków, substancji aktywnie działających oraz za dużo złuszczenia. Nasza skóra wariuje kiedy dostarczamy jej aż tylu atrakcji, a jej stan będzie się pogarszać. Skóra lubi minimalizm.

Kiedy zbyt często używamy substancji złuszczących np. kwasy, retinoidy, peelingi, gadżety do pielęgnacji bądź nasze zabiegi są zbyt intensywne ściągamy naskórek i zaburzamy jego homeostazę, zwiększając przepuszczalność dla patogenów z zewnątrz. Komórki skóry zaczynają szybciej się produkować w celu uzupełnienia deficytu, co prowadzi do zaburzeń keratynizacji i powstawania zaskórników. Zaburzona bariera hydrolipidowa (BHL) wysyła skórze sygnał o potrzebie nawilżenia i w odpowiedzi dochodzi do nadprodukcji łoju, który naturalnie w swoim składzie zawiera substancje nawilżające, więc jest niezbędny dla skóry. Niestety, nadmierna aktywność sebocytów powoduje nadprodukcję sebum, staje się ono komedogenne dla naszej skóry, stwarzając tym samym idealne środowisko do rozmnażania się bakterii i sprzyja rozwojowi nowych zmian.

Zatem jak wejść w świadomą pielęgnację?

Przede wszystkim **PIELĘGNACJA DOMOWA**. Poniżej przedstawię podstawowy schemat pielęgnacji:

ETAP I

Delikatne, ale skuteczne oczyszczanie skóry – fundament pielęgnacji!

Regularne, dokładne oczyszczanie skóry twarzy rano i wieczorem, trwające około jednej minuty, to podstawa zdrowej i zadbanej cery.

Jakie produkty stosować? Wybieraj produkty przeznaczone specjalnie do mycia twarzy, takie jak emulsje, pianki czy żele. Do aplikacji i mycia wystarczą czyste dłonie – unikanie dodatkowych gadżetów minimalizuje ryzyko roznoszenia bakterii i niepotrzebnego naruszania bariery hydrolipidowej skóry.

A co z demakijażem? Demakijaż można wykonać tym samym produktem, którego używasz do mycia skóry. Warto kierować się zasadą „im mniej, tym lepiej”. Pamiętaj jednak, że demakijaż wykonujemy tylko wieczorem, i to wyłącznie wtedy, gdy na twarzy znajduje się makijaż.



Fot. 1,2,3,4. Efekty terapii przeciwtrądzikowej. Galeria własna.

ETAP II

Regeneracja bariery hydrolipidowej i antyoksydacja – klucz do zdrowej skóry

Aby wspierać zdrowie skóry, warto skupić się na regeneracji bariery hydrolipidowej (BHL) oraz działaniu antyoksydacyjnym. Na tym etapie pielęgnacji świetnie sprawdzi się dobrej jakości serum o właściwościach regenerujących i ochronnych. Warto szukać produktów zawierających następujące składniki aktywne: **Wąkrotka azjatycka (Centella Asiatica)** – koi, regeneruje i wzmacnia barierę skórą. **Witamina B3 (niacynamid)** – w stężeniu do 5% pomaga w odbudowie bariery hydrolipidowej, działa przeciwzapalnie i wspiera procesy antyoksydacyjne. **Poli-hydroksykwas (PHA)** – delikatnie złuszcza, nawilża i wzmacnia naturalną barierę skóry. **Probiotyki i prebiotyki** – wspierają mikrobiom skóry, wzmacniając jej odporność na czynniki zewnętrzne. **Kwas linolowy** – odżywia, nawilża i wspomaga regenerację naskórka oraz upływnia sebum. **Ekstrakt z trzęsaka morszczynowatego (Tremella Fuciformis)** – naturalny składnik nawilżający, działa jak roślinny odpowiednik kwasu hialuronowego.

ETAP III

Nawilżanie i ochrona SPF – podstawa każdej pielęgnacji

W tym etapie należy zadbać o nawilżanie, każda skóra nawet ta najtłustsza potrzebuje odpowiedniego nawilżenia, które będzie zapobiegać transepidermalnej utracie wody oraz w dzień oczywiście krem z filtrem niezależnie od pogody i pory roku, ponieważ promieniowanie UVA jest z nami cały rok od świtu do zmierzchu. Dobrze dobrany krem z SPF nie będzie zapychał oraz bielił skóry.

ETAP IV

Pielęgnacja aktywnymi składnikami – jak stosować je bezpiecznie i skutecznie

Aktywne składniki to potężne narzędzie w pielęgnacji, ale ich stosowanie wymaga rozważa i umiaru. Aby uniknąć podrażnień, warto wprowadzać je stopniowo i dać skórze czas na regenerację. Jak zacząć? Na początek stosuj aktywne składniki 2–3 razy w tygodniu, zawsze wieczorem. Obserwuj reakcję skóry – nie forsuj częstotliwości, jeśli pojawi się świąd, zaczerwienienie lub inne objawy podrażnienia. Wprowadzaj takie substancje jak **kwas azelainowy, kwas migdałowy, kwas salicylowy, retinol, nadtlenek benzoilu**. Kiedy zachowamy równowagę między złuszczeniem a regeneracją, zachowamy komfort skóry i otrzymamy najlepsze rezultaty. Jeśli po kilku tygodniach skóra dobrze toleruje wybrany składnik (nie jest ściągnięta ani podrażniona), mo-

żesz stopniowo zwiększyć częstotliwość jego stosowania. Pamiętaj jednak, aby nie przekraczać dwóch różnych produktów aktywnych.

Mimo regularnej pielęgnacji i zabiegów gabinetowych pamiętaj, że trądzik to bardzo często odbicie tego co dzieje się w środku naszego organizmu. Zadbaj o zdrowy sen, zbilansowaną dietę bogatą w antyoksydanty, probiotyki witaminę A i E, aktywność fizyczną, odpowiednie nawodnienie, zdrowie psychiczne, a także regularne badania. Trądzik nie zawsze oznacza zaburzenia hormonalne, przyjrzyj się również jak pracują Twoje jelita. Trądzik wymaga holistycznego spojrzenia na cały organizm i nasz tryb życia.

Jeśli chcesz sprawdzić jak się ma Twój organizm zacznij od podstawowych badań:

- morfologia krwi z rozmazem, wit D3, B12, żelazo, ferrytyna, kwas foliowy, stężenie glukozy i insuliny na czczo, nerki, próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP) lipidogram.

Mam nadzieję, że ten artykuł przybliżył Ci podstawy pracy ze skórą trądzikową. To niezwykle złożony i rozległy temat, dlatego trudno zmieścić w jednym tekście wszystko, co chciałabym Ci przekazać. Pamiętaj, że każda skóra jest inna, a skuteczna pielęgnacja wymaga cierpliwości, systematyczności i dostosowania do indywidualnych potrzeb.

@bartnik.kosmetologia



Małgorzata Bartnik

Właścicielka gabinetu kosmologii „Bartnik Kosmetologia” w Poznaniu. Terapeutka skóry, z pasją i zaangażowaniem podchodzi do swojej pracy, specjalizuje się w terapiach skór trudnych i modelowaniu ust. W praktyce gabinetowej opiera swoje działania na wspieraniu naturalnie zachodzących w skórze procesów fizjologicznych. Propagandorka świadomej pielęgnacji i holistycznego podejścia do skóry. Laureatka Mistrzostw Polski Kosmologii i Medycyny Estetycznej 2024 w kategorii „Natural Lips Junior”. Prywatnie uwielbia spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi, uprawiać sport i podróżować.

Trendy w kosmetologii i medycynie estetycznej na rok 2025

Mezoterapia igłowa i mikroigłowa są fundamentem nowoczesnej kosmetologii estetycznej. Dzięki zaawansowanym substancjom aktywnym można znacząco poprawić kondycję skóry, wyrównując jej koloryt i nawilżenie.

MÓJ AUTORSKI PROTOKÓŁ ESTETYCZNY: REWITALIZACJA I STYMULACJA SKÓRY

Przedstawiam propozycję kompleksowego protokołu terapeutycznego, który łączy działanie kwasu azelainowego lub ferulowego, stymulatorów tkankowych oraz technik mezoterapii igłowej i mikroigłowej. Terapia jest skierowana do pacjentów pragnących osiągnąć widoczną poprawę kondycji skóry, redukcję przebarwień oraz odmłodzenie.

Etap 1: Przygotowanie skóry

Przygotowanie skóry to kluczowy element każdego zabiegu estetycznego. Proponuję zastosowanie kwasu azelainowego lub ferulowego w celu wyrównania kolorytu skóry, redukcji stanów zapalnych i zwiększenia tolerancji na dalsze procedury.

- **Kwas azelainowy:** Idealny dla skóry problematycznej, z tendencją do trądziku i przebarwień. Redukuje rumień, działa przeciwbakteryjnie i poprawia teksturę skóry.
- **Kwas ferulowy:** Doskonały antyoksydant, neutralizujący wolne rodniki. Wspiera regenerację skóry, działa rozjaśniająco i przeciwdziała starzeniu się.

Terapia kwasami może być przeprowadzana w formie peelingu chemicznego lub jako element pielęgnacji domowej przez 2–4 tygodnie przed głównymi zabiegami.



Fot. 1. Etap 1. Galeria własna.

Medycyna estetyczna i kosmetologia estetyczna rozwijają się w zawrotnym tempie, odpowiadając na rosnące potrzeby pacjentów poszukujących skutecznych, bezpiecznych i naturalnych metod poprawy wyglądu. Rok 2024 przyniósł kilka kluczowych trendów, które wyznaczają kierunek dalszego rozwoju tych dziedzin.

W artykule przedstawiam zarówno najnowsze osiągnięcia w medycynie estetycznej, jak i propozycję autorskiego protokołu terapeutycznego, który łączy działanie kwasu azelainowego lub ferulowego, stymulatorów tkankowych oraz technik mezoterapii igłowej i mikroigłowej.

GLÓWNE TRENDY W MEDYCYNIE I KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ W 2025 ROKU

Współczesny klient stawia na subtelne, naturalne efekty zabiegów estetycznych. Przesadna korekcja twarzy ustępuje miejsca działaniom przywracającym młodzieńczy wygląd, harmonię i zdrowie skór.

- **Regeneracja skóry:** Zabiegi stymulujące procesy odnowy skóry, takie jak stymulatory tkankowe czy mezoterapia, stają się podstawą terapii.
- **Minimalizacja ingerencji:** Klienci coraz częściej wybierają procedury o krótkim czasie rekonwalescencji, takie jak mezoterapia mikroigłowa, terapia kwasami czy zabiegi z wykorzystaniem urządzeń, np. laserów.

Indywidualne podejście do pacjenta jest nieodłącznym elementem nowoczesnych protokołów terapeutycznych. Kosmetologia estetyczna uwzględnia typ skóry, styl życia oraz unikalne potrzeby każdego pacjenta.

Stymulatory tkankowe, takie jak preparaty zawierające polinukleotydy, aminokwasy czy peptydy biomimetyczne, zdołują popularność jako skuteczne narzędzia do odbudowy macierzy zewnątrzkomórkowej i poprawy jędrności skóry.

Etap 2: Stymulacja tkankowa

Po przygotowaniu skóry wprowadzamy stymulatory tkankowe, które regenerują macierz zewnątrzkomórkową, poprawiają napięcie skóry i przywracają jej elastyczność.

- **Polinukleotydy:** Przyspieszają regenerację tkanek i wspierają nawilżenie skóry.
- **Peptydy biomimetyczne:** Stymulują produkcję kolagenu i elastyny.
- **Hydroksyapatyt wapnia:** Przywraca objętość i poprawia kontur twarzy.

Zabieg wykonuje się techniką kaniulową. Wybór preparatu zależy od kondycji skóry i oczekiwań pacjenta.

Etap 3: Mezoterapia igłowa i mikroigłowa

Mezoterapia umożliwia wprowadzenie substancji aktywnych w głębsze warstwy skóry.

- **Mezoterapia igłowa:** Wstrzykuje koktajle witaminowe, kwas hialuronowy (nieusieciowany) lub preparaty rewitalizujące bezpośrednio w skórę.

Efekty: Intensywne nawilżenie, rozjaśnienie przebarwień, redukcja drobnych zmarszczek.

- **Mezoterapia mikroigłowa:** Wykorzystuje urządzenie typu dermapen, generujące mikronakłucia skóry.

Efekty: Pobudzenie produkcji kolagenu, poprawa kondycji skóry na całej jej grubości.



Fot.2,3. Od góry - Etap 3 i 4. Galeria własna.

Etap 4: Regeneracja i ochrona skóry

Każda terapia kończy się etapem regeneracji i ochrony skóry. Zalecam zastosowanie masek regenerujących bogatych w antyoksydanty oraz intensywnie nawilżających kremów.

- **Pielęgnacja domowa:** Pacjent powinien stosować produkty zawierające filtry SPF, witaminę C oraz substancje wspierające regenerację skóry, takie jak panthenol czy alantoina.

DLACZEGO WARTO WDROŻYĆ MÓJ PROTOKÓŁ?

- **Poprawa kolorytu skóry:** Kwas azelainowy lub ferulowy skutecznie redukują przebarwienia.
- **Stymulacja naturalnych procesów regeneracyjnych:** Dzięki stymulatorom tkankowym skóra odzyskuje jędrność i sprężystość.
- **Głębokie nawilżenie i rewitalizacja:** Mezoterapia regeneruje skórę na poziomie komórkowym.
- **Minimalny czas rekonwalescencji:** Zabiegi są mało inwazyjne i nie wymagają długiego okresu gojenia.

Medycyna estetyczna w 2025 roku podąża w kierunku naturalnych, holistycznych metod poprawy wyglądu. Połączenie innowacyjnych technologii z klasycznymi rozwiązaniami, np. terapią kwasami, pozwala osiągnąć spektakularne efekty przy minimalnej ingerencji.



Agata Stępień

Magister pielęgniarstwa, studentka kierunku lekarskiego, wykładowca akademicki Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz specjalistka w dziedzinie medycyny estetycznej z wieloletnim doświadczeniem. Od ponad dekady działa w branży medycznej, a od kilku lat z sukcesem rozwija swoją karierę w medycynie estetycznej. Jej pasją do medycyny estetycznej, zaangażowanie w nauczanie i umiejętność przekazywania wiedzy sprawiają, że jest jedną z najbardziej cenionych trenerek w branży. Jeśli szukasz kogoś, kto wprowadzi Cię w świat medycyny estetycznej lub pomoże rozwinąć Twoje umiejętności – trafiłeś idealnie! Zapraszam do kontaktu.

beautylabshzkolenia@gmail.com
tel. 789 490 739

Opryszczka

jako przeciwwskazanie do zabiegów medycznych i estetycznych

Opryszczka to powszechne zakażenie wirusowe, które może występować u ludzi w różnych lokalizacjach na ciele. Choć wielu pacjentów uważa tę chorobę za stosunkowo nieszkodliwą, jej obecność w kontekście planowania zabiegów medycznych i estetycznych stanowi istotne przeciwwskazanie. W tym artykule przyjrzymy się szczegółowo, dlaczego opryszczka jest przeciwwskazaniem, jakie zagrożenia niesie jej aktywność oraz jakie środki zapobiegawcze można wdrożyć w celu zapewnienia bezpieczeństwa pacjentów.

CZYM JEST OPRYSZCZKA?

Opryszczka jest zakażeniem wywoływanym przez wirusy z rodziny Herpesviridae. Najczęściej występujące typy to:

- HSV-1 (Herpes Simplex Virus-1) – odpowiadający głównie za opryszczkę wargową i zmiany w obrębie twarzy.
- HSV-2 (Herpes Simplex Virus-2) – częściej związany z infekcjami w okolicach narządów płciowych.

Wirusy te mają zdolność do pozostawania w organizmie przez całe życie w stanie utajenia (latencji) w zwojach nerwowych. Uśpiony wirus może zostać reaktywowany pod wpływem różnych czynników, takich jak: stres, osłabienie układu odpornościowego, infekcje wirusowe, mikrourazy skóry, zmiany hormonalne. Objawy opryszczki to bolesne pęcherzyki wypełnione płynem surowiczym, które mogą pękać, prowadząc do powstania bolesnych nadżerek. Proces gojenia trwa zwykle od 7 do 14 dni.

DLACZEGO OPRYSZCZKA JEST PRZECIWWSKAZANIEM DO ZABIEGÓW MEDYCZNYCH I ESTETYCZNYCH?

1. Ryzyko reaktywacji wirusa.

Jednym z najważniejszych powodów, dla których opryszczka stanowi przeciwwskazanie, jest ryzyko jej reaktywacji. Procedury takie jak makijaż permanentny, laseroterapia, mezoterapia czy iniekcje kwasu hialuronowego mogą pro-

wadzić do mikrourazów skóry. W odpowiedzi na uszkodzenie skóry i procesy gojenia, wirus może się uaktywnić, prowadząc do pojawienia się zmian w miejscu zabiegu.

Badania wskazują, że nawet 20-30% pacjentów poddanych inwazyjnym zabiegom estetycznym doświadcza nawrotu opryszczki w ciągu kilku dni po zabiegu, jeśli nie podjęto odpowiednich środków profilaktycznych [1].

2. Zwiększone ryzyko infekcji wtórnych.

Zmiany skórne wywołane opryszczką są bardziej podatne na zakażenia bakteryjne i grzybicze. Wykonywanie zabiegów na skórze dotkniętej aktywną opryszczką może prowadzić do wtórnych powikłań, takich jak: przedłużone gojenie, powstawanie blizn, przebarwienia pozapalne.

3. Zakaźność wirusa.

HSV-1 i HSV-2 są wysoce zakaźne. Wirus może być przenoszony przez kontakt z płynem z pęcherzyków lub śliną osoby zakażonej. Podczas zabiegów, szczególnie tych naruszających ciągłość skóry, istnieje ryzyko transmisji wirusa na inne obszary ciała pacjenta, a nawet na osobę wykonującą zabieg.

4. Opóźnienie gojenia skóry.

Aktywna opryszczka znacząco opóźnia regenerację skóry po zabiegu. Dodatkowo, zmiany skórne wywołane opryszczką mogą prowadzić do nieestetycznych efektów końcowych zabiegu, takich jak nierównomierne rozłożenie pigmentu w przypadku makijażu permanentnego czy trwałe blizny po laseroterapii.

POSTĘPOWANIE PRZED ZABIEGAMI U PACJENTÓW Z HISTORIĄ OPRYSZCZKI

Aby zapobiec powikłaniom związanym z opryszczką, należy wdrożyć odpowiednie środki ostrożności:

1. Dokładny wywiad medyczny

Każdy pacjent powinien zostać zapytany o historię opryszczki, częstotliwość nawrotów oraz czynniki

wywołujące. Pacjenci, którzy doświadczają częstych reaktywacji, wymagają szczególnej uwagi.

2. Profilaktyka farmakologiczna

U pacjentów z wywiadem wskazującym na nawracającą opryszczkę zaleca się stosowanie leków przeciwwirusowych, takich jak: *acyklowir* (200-400 mg 2-5 razy dziennie), *walacyklowir* (500-1000 mg raz lub dwa razy dziennie).

Leczenie należy rozpocząć na kilka dni przed planowanym zabiegiem i kontynuować przez co najmniej 5-7 dni po jego zakończeniu. Badania Bernsteina [2] wykazały, że takie postępowanie zmniejsza ryzyko reaktywacji wirusa nawet o 80%.

3. Unikanie zabiegów w aktywnej fazie opryszczki

Zabiegi powinny być przesunięte, jeśli pacjent ma aktywne zmiany opryszczkowe. Nawet w przypadku niewielkich zmian ryzyko powikłań jest zbyt duże, aby kontynuować procedurę.

4. Wzmocnienie odporności

Pacjentom zaleca się dbanie o ogólną kondycję zdrowotną. Ważne jest, aby unikać stresu, zapewnić odpowiednią ilość snu i stosować dietę bogatą w witaminy, zwłaszcza witaminę C, cynk i lizynę, które mogą wspierać układ odpornościowy.

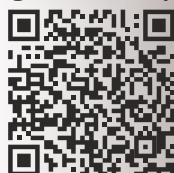
ZALECENIA PO ZABIEGACH

Po przeprowadzonym zabiegu należy: monitorować pacjenta pod kątem pierwszych objawów reaktywacji wirusa (pieczenie, mrowienie, ból w miejscu potencjalnych zmian), kontynuować leczenie przeciwwirusowe, jeśli było zalecone, unikać czynników sprzyjających reaktywacji, takich jak ekspozycja na słońce czy silne podrażnienie skóry.

PODSUMOWANIE

Opryszczka stanowi istotne przeciwwskazanie do wykonywania zabiegów medycznych i estetycznych ze względu na ryzyko reaktywacji wirusa, powikłania infekcyjne oraz opóźnione procesy gojenia. Dbałość o wywiad medyczny, wdrożenie profilaktyki farmakologicznej oraz świadomość zarówno pacjentów, jak i specjalistów są kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa i osiągnięcia oczekiwanych rezultatów zabiegów.

@katedraurody



Bibliografia:

1. Sillers, M. J., et al. (2018). "Herpes Simplex Virus Reactivation and Invasive Procedures." *Journal of Dermatological Science*, 62(3), 185-192.
2. Bernstein, D. I., et al. (2015). "Prophylactic Antiviral Treatment in Herpes Simplex Virus Patients Undergoing Dermatologic Procedures." *Clinical Infectious Diseases*, 61(4), 508-515.
3. Whitley, R. J., & Roizman, B. (2001). "Herpes Simplex Viruses." *The Lancet*, 357(9267), 1513-1518.

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. Równolegle z pracą w służbie zdrowia, rozwijała swoją pasję do medycyny estetycznej, zdobywając wiedzę i doświadczenie w topowych gabinetach i klinikach w Warszawie.



Naturalny efekt w medycynie estetycznej: odejście od przerysowanego wyglądu

Medycyna estetyczna w ostatnich latach przeszła znaczącą ewolucję. Coraz częściej mówi się o subtelnych zmianach, które podkreślają naturalne piękno, zamiast drastycznych efektów, które przerysowują rysy twarzy. Zarówno lekarze, jak i kosmetolodzy wykonujący zabiegi estetyczne zauważają, że pacjenci coraz chętniej wybierają procedury, które delikatnie poprawiają wygląd, jednocześnie zachowując autentyczność. Zmiana ta odzwierciedla nie tylko nowe trendy estetyczne, ale także dojrzałe podejście do dbania o urodę i jej wpływu na pewność siebie.

EWOLUCJA STANDARDÓW PIĘKNA

Standardy piękna zmieniały się na przestrzeni wieków, ale współczesny zwrot ku naturalności jest wyjątkowy. Jeszcze kilkanaście lat temu popularne były zabiegi, które nadały twarzom wyrazisty, czasami wręcz sztuczny wygląd: mocno powiększone usta, nadmiernie wypełnione policzki czy całkowicie wygładzone czoła. Często takie efekty były wynikiem niewłaściwego stosowania wypełniaczy czy botosu, zarówno przez lekarzy, jak i przez nieodpowiednio wykwalifikowane osoby.

Dziś pacjenci wybierają nieco inaczej. Zamiast zmian rzucających się w oczy, chcą poprawić urodę tak, by wyglądać młodziej, zdrowiej i bardziej promiennie, ale przy zachowaniu swoich unikalnych rysów twarzy. W tym procesie istotną rolę odgrywają zarówno lekarze medycyny estetycznej, jak i wykwalifikowani kosmetolodzy, którzy zajmują się mniej inwazyjnymi procedurami wspierającymi naturalny wygląd skóry.

DLACZEGO NATURALNOŚĆ STAŁA SIĘ KLUCZOWA?

Zmiana w podejściu do zabiegów estetycznych wynika z kilku czynników:

1. Świadomość pacjentów: Pacjenci gabinetów estetycznych są lepiej wyedukowani. Przed podjęciem decyzji o zabiegu dokładnie sprawdzają kompetencje osoby wykonującej procedurę, pytają o bezpieczeństwo i efekty długoterminowe. Kosmetolodzy i lekarze, którzy proponują subtelne, indywidualnie dobrane rozwiązania, są dziś bardziej cenieni niż ci obiecujący spektakularne, ale często przerysowane rezultaty.

2. Rozwój technologii i metod: Nowoczesne techniki, takie jak mikrodawki toksyny botulinowej, precyzyjne stosowanie wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego czy zaawansowane zabiegi kosmetyczne, umożliwiają osiągnięcie naturalnych efektów bez widocznych śladów ingerencji.

3. Zaufanie do kosmetologów: Wiele procedur estetycznych, takich jak mezoterapia, peelingi chemiczne czy zabiegi laserowe, może być bezpiecznie i skutecznie przeprowadzanych przez kosmetologów. Pacjenci coraz bardziej doceniają ich wiedzę i umiejętności w zakresie pielęgnacji skóry.

4. Psychologia wyglądu: Naturalny efekt pomaga pacjentom czuć się przede wszystkim sobą. Sztuczne zmiany często obniżają samoocenę, szczególnie, gdy są niezgodne z oczekiwaniami lub odbierane negatywnie przez otoczenie.



NATURALNY EFEKT: CO TO ZNACZY?

Naturalny efekt w medycynie estetycznej i kosmetologii to takie zmiany, które poprawiają wygląd pacjenta, nie zmieniając jego rysów twarzy ani proporcji. Kluczem jest doświadczenie i wrażliwość estetyczna, oraz indywidualne podejście.

Ważne elementy tej filozofii to:

1. Podkreślanie unikalnych cech: Zabiegi są dostosowane do proporcji i charakteru twarzy pacjenta, a nie próbują narzucić uniwersalnych kanonów piękna.

2. Stopniowość: Zamiast dramatycznych efektów „przed i po”, pacjenci coraz częściej wybierają małe, ale zauważalne zmiany, które można osiągnąć kilkoma sesjami.

3. Holistyczne podejście: Kosmetolodzy i lekarze pracują razem, aby zadbać o skórę pacjenta na każdym etapie – od codziennej pielęgnacji po bardziej zaawansowane procedury regeneracyjne.

4. Zdrowa skóra jako podstawa: Naturalność zaczyna się od zdrowej, zadbanej skóry. Zabiegi poprawiające kondycję skóry, takie jak peelingi czy mezoterapia, pozwalają uzyskać promienny wygląd bez potrzeby stosowania inwazyjnych metod.

ZABIEGI WSPIERAJĄCE NATURALNY EFEKT

Nie każdy zabieg pozwala na uzyskanie subtelnych rezultatów. Wśród procedur najczęściej wybieranych przez osoby pragnące wyglądać naturalnie są:

1. Botoks w mikrodawkach: Toksyna botulinowa, stosowana umiejętnie, może delikatnie wygładzić zmarszczki, jednocześnie zachowując naturalną mimikę twarzy.

2. Wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego: Kosmetolodzy mogą stosować takie preparaty do nawilżenia skóry i delikatnego poprawienia konturu twarzy.

3. Stymulatory tkankowe: Stymulują naturalne procesy regeneracyjne skóry poprawiające jej elastyczność i jędrność.

4. Peelingi chemiczne: Takie które złuszczałyby martwe komórki naskórki, poprawiając koloryt skóry i nadając jej świeżość.

5. Mezoterapia igłowa i mikroigłowa: Te zabiegi są świetnym sposobem na rewitalizację skóry – poprawiają jej elastyczność i nawilżenie bez zmiany rysów twarzy.

6. Terapie laserowe: W zależności od problemu skóry, zarówno lekarze, jak i kosmetolodzy mogą stosować odpowiednie urządzenia, które poprawiają kondycję skóry, zmniejszają przebarwienia czy spływają blizny.

7. Zabiegi regeneracyjne: Osocze bogatopłytkowe lub terapie kolagenowe mogą być stosowane w celu stymulacji naturalnych procesów regeneracyjnych skóry, co pozwala na jej odmłodzenie bez sztucznych efektów.

8. Makijaż permanentny: Naturalne pigmentacje subtelnie podkreślają brwi, oczy i usta bez wyraźnych przerysowanych konturów.

ROLA KOSMETOLOGA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Kosmetolodzy odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu naturalnych rezultatów. Dzięki ich wiedzy o skórze i znajomości nowoczesnych technologii mogą przeprowadzać wiele procedur, które są uzupełnieniem bardziej inwazyjnych zabiegów medycyny estetycznej. Specjalista powinien również odradzać zabiegi, które mogłyby prowadzić do sztucznego wyglądu. To właśnie profesjonalne podejście i etyka zawodowa budują zaufanie pacjentów i pomagają w tworzeniu długoterminowych relacji.

PODSUMOWANIE

Naturalne efekty w medycynie estetycznej to przyszłość branży. Dążenie do harmonii, subtelności i autentyczności nie tylko poprawia wygląd, ale także wpływa pozytywnie na samopoczucie pacjentów. Dzięki nowoczesnym technologiom i świadomemu podejściu specjalistów, medycyna estetyczna może pomagać w zachowaniu młodości i piękna jednocześnie pozostając wierną zasadzie "mniej znaczy więcej". To podejście jest nie tylko odpowiedzią na potrzeby współczesnych pacjentów, ale także dowodem na ewolucję branży, która coraz bardziej skupia się na jakości, a nie ilości. Naturalność to nowy luksus - i warto ten trend wspierać.



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.

@be_natural_af



Medycyna estetyczna – historia i ewolucja: od leczenia po poprawę urody

Medycyna estetyczna, jaką znamy dzisiaj, ma swoje korzenie w starożytnych cywilizacjach, gdzie połączenie medycyny i pielęgnacji urody stanowiło integralną część codziennego życia. Jej ewolucja od prostych metod poprawy wyglądu do zaawansowanych technologicznie zabiegów to fascynująca historia pełna przełomowych odkryć.

POCZĄTKI W STAROŻYTNYCH CYWILIZACJACH

Już w starożytnym Egipcie stosowano różnorodne metody poprawy urody, takie jak kosmetyki na bazie naturalnych składników, w tym mleka, miodu i minerałów. Egipcjanie przywiązywali ogromną wagę do pielęgnacji skóry i ciała, traktując ją nie tylko jako element estetyczny, ale również zdrowotny. Grecy i Rzymianie kontynuowali te tradycje, dodając do swoich rytuałów kąpiele w gorących źródłach oraz stosowanie olejów pielęgnacyjnych.

NARODZINY CHIRURGII ESTETYCZNEJ

W XVIII i XIX wieku zaczęto przeprowadzać pierwsze operacje chirurgiczne mające na celu poprawę wyglądu, takie jak korekcje nosa czy leczenie rozszczepu wargi. Choć metody te były prymitywne, stanowiły fundament przyszłych osiągnięć w tej dziedzinie. Dzięki postępom w medycynie operacje stopniowo stawały się coraz bardziej precyzyjne i bezpieczne.

NOWOCZESNA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Nowoczesna medycyna estetyczna wyłoniła się jako odrębna dziedzina w latach 70. XX wieku. W 1973 roku francuski endokrynolog Jean Jacques Legrand założył Towarzystwo Medycyny Estetycznej, co uznaje się za jej oficjalny początek. Niedługo potem, w 1978 roku, Uniwersytet Medyczny w Mediolanie wprowadził przedmiot „medycyna estetyczna”. W tym samym czasie we Włoszech powstała pierwsza czteroletnia szkoła specjalizująca się w tej dyscyplinie.

ROZWÓJ MEDYCYNY ESTETYCZNEJ W POLSCE

W Polsce medycyna estetyczna zaczęła się rozwijać w latach 90. XX wieku, wraz z wprowadzeniem takich innowacji

jak toksyna botulinowa (botoks) i kwas hialuronowy. Globalne trendy w poprawie urody i zdrowia skóry szybko zdobyły uznanie zarówno polskich specjalistów, jak i pacjentów.

PRZEŁOMOWE ODKRYCIA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Toksyna botulinowa – od trucizny do narzędzia estetycznego

Toksyna botulinowa, znana jako botoks, była początkowo rozważana jako broń biologiczna ze względu na swoją ekstremalną toksyczność. Jej potencjał w medycynie odkrył



dr Alan B. Scott w latach 70. XX wieku, stosując ją w leczeniu zęza. Przełom estetyczny nastąpił dzięki dr Jean Carruthers, która zauważyła, że botoks wygładza zmarszczki mimiczne wokół oczu. Obecnie toksyna botulinowa jest szeroko stosowana do wygładzania zmarszczek, modelowania twarzy oraz leczenia nadpotliwości. Znajduje również zastosowanie w terapii migren i skurczów mięśni.

KWAS HIALURONOWY – OD MEDYCyny DO ESTETYKI

Kwas hialuronowy, odkryty w 1934 roku przez Karla Meyera i Johna Palmersa, początkowo stosowano w leczeniu ran i chorób stawów. Dopiero w latach 90. XX wieku zaczęto go używać w medycynie estetycznej jako wypełniacza do modelowania twarzy i wygładzania zmarszczek. Dzięki zdolności do wiązania wody jest idealny do przywracania objętości skóry i poprawy jej nawilżenia.

NICI LIFTINGUJĄCE

Nici liftingujące początkowo stosowano w chirurgii do zamykania ran, jednak szybko zauważono ich potencjał estetyczny. Obecnie są wykorzystywane w nieinwazyjnych liftingach twarzy, pozwalając na poprawę konturów i ujędrnienie skóry bez potrzeby chirurgii.

OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE (PRP)

Osocze bogatopłytkowe początkowo stosowano w leczeniu ran i urazów, jednak znalazło zastosowanie także w regeneracji skóry. Zabiegi z PRP, takie jak „wampirzy lifting”, poprawiają elastyczność i strukturę skóry, redukując blizny i rozstępy.

HYDROKSYAPATYT WAPNIA

Hydroksyapatyt wapnia, naturalny składnik kości i zębów, stosuje się jako wypełniacz poprawiający kontury twarzy. Substancja ta stymuluje produkcję kolagenu, co zapewnia długotrwałe efekty estetyczne.

MEDYCyna ESTETYCZNA: WSPARCIE DLA CIAŁA I DUCHA

Medycyna estetyczna to nie tylko narzędzie służące poprawie wyglądu, ale również wsparcie dla osób zmagających się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi i psychicznymi. Zabiegi te często pomagają pacjentom odzyskać pewność siebie, zmniejszyć lęki, złagodzić objawy depresji oraz poprawić jakość życia. Przykładem takich procedur są mezoterapia skóry głowy, osocze bogatopłytkowe oraz inne zabiegi wspomagające leczenie łysienia, wzmacniające włosy po chemioterapii i poprawiające ogólną kondycję

skóry. Chociaż potencjał medycyny estetycznej jest ogromny, kluczowe znaczenie ma odpowiedzialne i umiarkowane podejście. Profesjonalni specjaliści potrafią rozpoznać moment, w którym należy powiedzieć „stop”, aby uniknąć przesady w liczbie przeprowadzanych procedur. Celem medycyny estetycznej jest zawsze podkreślenie naturalnego piękna i zachowanie indywidualnych cech pacjenta, a nie dążenie do sztucznie wyglądających rezultatów. Warto pamiętać, że wiele dzisiejszych zabiegów poprawiających urodę wywodzi się z zastosowań leczniczych. Te procedury mają ogromny wpływ na życie osób z defektami, które dotyczą nie tylko wyglądu, ale również zdrowia i codziennego funkcjonowania. Medycyna estetyczna, odpowiednio wykorzystana, może stać się narzędziem przynoszącym ulgę oraz poprawę samopoczucia, wspierającym zarówno ciało, jak i ducha.



Agnieszka Chodorek

Ekspert Medycyny Estetycznej. Od ponad 20 lat z pasją i zaangażowaniem rozwijam swoją karierę w branży beauty, łącząc wiedzę, doświadczenie i innowacyjne podejście do medycyny estetycznej. W 2005 roku założyłam Centrum Beauty World, które oferuje kompleksowe usługi z zakresu kosmetyki białej oraz zaawansowane zabiegi medycyny estetycznej. W 2022 roku powstała Akademia Beauty World, gdzie pełnię rolę głównego trenera i szkoleniowca, przekazując swoją wiedzę i doświadczenie kolejnym pokoleniom specjalistów. Moje doświadczenie doceniono na arenie międzynarodowej – zostałam ambasadorem firmy Remedium, działającej w ponad 20 krajach. W 2024 roku wystąpiłam jako prelegentka na Kongresie Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej, prezentując innowacyjne rozwiązania w zakresie biostymulacji, od nawilżania po zagęszczanie skóry.

AKADEMIA BEAUTY WORLD PIĘKNO I PROFESJONALIZM

@beautyworld_spa_gym

www.beautyworldkowary.pl



Mikronakłuwanie z kwasem TCA – innowacyjne podejście do rewitalizacji skóry w gabinecie kosmetycznym

Współczesna kosmetologia dynamicznie się rozwija, oferując coraz bardziej zaawansowane zabiegi pielęgnacyjne i terapeutyczne. Jednym z innowacyjnych połączeń technologicznych jest mikronakłuwanie z użyciem kwasu trójchlorooctowego (TCA). To synergiczne podejście łączy mechaniczne pobudzanie skóry poprzez mikronakłucia z działaniem chemicznego peelingu, co pozwala osiągnąć spektakularne efekty w rewitalizacji skóry. W artykule opiszę mechanizmy działania tego zabiegu, wskazania do jego wykonania, a także korzyści płynące z tej technologii.

NOWA ERA W REWITALIZACJI SKÓRY

Mikronakłuwanie, znane również jako terapia mikroigłowa, to metoda, w której za pomocą specjalnego urządzenia wykonuje się setki drobnych nakłuć w skórze. Celem tego procesu jest stymulacja naturalnych mechanizmów rege-

racyjnych skóry poprzez wywołanie mikrouszkodzeń, które mobilizują organizm do produkcji kolagenu i elastyny. Technika ta znajduje zastosowanie w przypadku problemów takich jak: zmarszczki i utrata jędrności skóry, blizny potrądzikowe, rozstępy, przebarwienia i nierówny kolor skóry. Mikronakłuwanie można stosować samodzielnie, jednak w połączeniu z substancjami aktywnymi, takimi jak kwasy, efekty zabiegu są znacznie bardziej intensywne.

Jako kosmetolog, pomysłodawca i założyciel salonu *Justyna Król Aesthetics*, w swoim gabinecie wykonuję również ten zabieg. Z wykształcenia jestem dyplomowanym inżynierem oraz kosmetologiem. Stawiam na ciągły rozwój, poszerzając swoją wiedzę i umiejętności. Oprócz zabiegów skupionych wokół pielęgnacji skóry twarzy z wykorzystaniem preparatów wypełniających i rewitalizujących skórę specjalizuję się także w zabiegach modelowania ust i pośladków, wykonuję także zabiegi z użyciem lasera.

KWAS TCA – WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE

Kwas trójchlorooctowy (TCA) to jeden z najskuteczniejszych składników wykorzystywanych w peelingach chemicznych. Jego działanie polega na kontrolowanym złuszczeniu naskórka oraz głębszych warstw skóry, co sprzyja regeneracji i odnowie komórkowej. Do głównych właściwości TCA należą: **Stymulacja fibroblastów:** TCA aktywuje produkcję nowych włókien kolagenowych, co prowadzi do poprawy struktury skóry. **Złuszczenie martwych komórek naskórka:** Usuwanie zewnętrznych warstw skóry, kwas TCA umożliwia lepsze wchłanianie składników aktywnych oraz poprawia teksturę skóry. **Działanie przeciwzapalne i antibakteryjne:** Dzięki tym właściwościom kwas TCA jest skuteczny w leczeniu trądziku oraz minimalizowaniu powstawania nowych zmian.

Stężenie kwasu TCA dostosowuje się do potrzeb pacjenta i problemu skórnoego – od delikatnych peelingu powierzchniowych po głębsze złuszczenie wymagające większej regeneracji.



Justyna Król

SYNERGIA MIKRONAKŁUWANIA I KWASU TCA

Połączenie mikronakłuwania z kwasem TCA to zabieg, który łączy mechaniczne pobudzenie skóry z intensywnym działaniem chemicznym. Proces mikronakłuwania otwiera mikrokanaly w skórze, co pozwala na głębszą penetrację kwasu TCA. Dzięki temu działanie zabiegu jest bardziej precyzyjne i efektywne.

Zalety tej metody:

- **Zwiększona skuteczność działania:** Mikronakłuwanie zwiększa biodostępność TCA, co pozwala na głębszą regenerację skóry.
- **Krótszy czas rekonwalescencji:** Dzięki synergii obu metod proces regeneracji skóry przebiega szybciej w porównaniu do samodzielnych peelingów chemicznych.
- **Możliwość personalizacji zabiegu:** W zależności od potrzeb pacjenta można dostosować zarówno głębokość mikronakłuwania, jak i stężenie kwasu TCA.

PRZEBIEG ZABIEGU

Zabieg mikronakłuwania z kwasem TCA składa się z kilku etapów:

- **Oczyszczenie i przygotowanie skóry:** Skóra jest dokładnie oczyszczana i dezynfekowana, aby zminimalizować ryzyko infekcji.
- **Wykonanie mikronakłuć:** Przy użyciu urządzenia specjalista wykonuje kontrolowane nakłucia, otwierając mikrokanaly w skórze.
- **Aplikacja kwasu TCA:** Na mikronakłutą skórę nakłada się preparat z kwasem TCA o odpowiednim stężeniu.
- **Neutralizacja kwasu i regeneracja:** Po upływie zalecanego czasu kwas jest neutralizowany, a na skórę aplikowane są preparaty łagodzące, takie jak maski czy kremy regeneracyjne.

Cały zabieg trwa około 45–60 minut, w zależności od obszaru zabiegowego.

WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA

Wskazania do zabiegu:

Widoczne oznaki starzenia się skóry, takie jak zmarszczki i utrata jędrności, blizny potrądzikowe, blizny pourazowe, przebarwienia, rozszerzone pory, matowa, zmęczona skóra.

Przeciwwskazania: ciąża i karmienie piersią, aktywne infekcje skóry (np. opryszczka), choroby autoimmunologiczne, alergie na składniki preparatów, skłonność do powstawania bliznowców.

EFEKTY ZABIEGU

Efekty zabiegu są zauważalne już po pierwszej sesji, jednak najlepsze rezultaty osiąga się po serii 3–5 zabiegów wykonywanych w odstępach co 4–6 tygodni.

Do głównych rezultatów można zaliczyć: wygładzenie struktury skóry, redukcję blizn i przebarwień, poprawę jędrności i elastyczności, wyraźne odmłodzenie i rozświetlenie cery.

PODSUMOWANIE

Mikronakłuwanie z kwasem TCA to przełomowe połączenie dwóch zaawansowanych technologii kosmetycznych, które wspólnie oferują kompleksową rewitalizację skóry. Dzięki synergii mechanicznego pobudzenia skóry poprzez mikronakłucia i chemicznego działania kwasu tróchlorooctowego, zabieg ten staje się skuteczną odpowiedzią na wiele problemów estetycznych i dermatologicznych. To innowacyjne podejście umożliwia precyzyjne oddziaływanie na głębsze warstwy skóry, przy jednoczesnym skróceniu czasu regeneracji w porównaniu z tradycyjnymi peelingami chemicznymi czy terapiami laserowymi. Jedną z największych zalet tego zabiegu jest jego wszechstronność i możliwość dostosowania parametrów do indywidualnych potrzeb pacjenta. To sprawia, że mikronakłuwanie z kwasem TCA znajduje zastosowanie zarówno w przypadku osób z delikatną, wrażliwą skórą, jak i tych wymagających bardziej intensywnych efektów. Dodatkowo, krótki czas zabiegu i relatywnie szybka rekonwalescencja czynią tę procedurę atrakcyjną opcją dla osób poszukujących efektywnych, a jednocześnie bezpiecznych rozwiązań. Kluczowym elementem sukcesu zabiegu jest doświadczenie i profesjonalizm osoby wykonującej procedurę. Mikronakłuwanie i stosowanie kwasu TCA to techniki, które wymagają nie tylko odpowiedniej wiedzy, ale także precyzji oraz zachowania najwyższych standardów higieny i bezpieczeństwa. Ważne jest również, aby pacjenci mieli świadomość roli pielęgnacji pozabiegowej, która wspiera proces regeneracji skóry i pomaga utrzymać uzyskane efekty. Należy jednak pamiętać, że mimo wysokiej skuteczności, zabieg ten nie jest pozbawiony przeciwwskazań i potencjalnych skutków ubocznych. Dlatego każda osoba rozważająca jego wykonanie powinna skonsultować się ze specjalistą, który oceni stan skóry i dobierze odpowiednią terapię. Takie podejście pozwala nie tylko na minimalizację ryzyka, ale także na maksymalizację korzyści płynących z zastosowania tej technologii. Dzięki temu mikronakłuwanie z kwasem TCA staje się jednym z najbardziej obiecujących zabiegów przyszłości w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych.



@justyna.krol.aesthetics

Droga do sukcesu – jak spełniłam swoje marzenia

Mam na imię Anna, mam 29 lat, a moją pasją i pracą jest makijaż permanentny. Nie zawsze jednak wiedziałam, że to właśnie w tej dziedzinie znajdę swoje miejsce. Moja droga była pełna zakrętów, ale nauczyła mnie jednego – jeśli coś czuje się wewnętrźnie, trzeba za tym podążać.

OD TATUAŻY DO MAKIJAŻU PERMANENTNEGO

Zanim rozpoczęłam swoją przygodę jako linergistka, prowadziłam z mężem salon tatuażu. Sama również wykonywałam tatuaże, jednak szybko zaczęłam odczuwać, że to nie jest moje miejsce. Brakowało mi satysfakcji, a każdy kolejny projekt przypominał mi, że to nie jest droga, którą chcę podążać. Miałam świadomość, że sztuka to moja pasja, ale musiałam znaleźć inną formę jej wyrazu. Makijaż permanentny zaczął przyciągać moją uwagę. Podziwiałam artystki, które tworzyły piękne pigmentacje ust czy brwi, i coraz częściej myślałam, by spróbować swoich sił w tej dziedzinie. Zaczęłam intensywnie szukać najlepszego szkoleniowca, ponieważ wiedziałam, że jeśli mam się w coś zaangażować, to tylko na 100%.

PIERWSZE KROKI W NOWEJ ROLI

Moim celem od początku były usta. Zachwyciła mnie precyzja, subtelność i piękno, jakie można było osiągnąć w tej technice. Zapisalam się na szkolenie z makijażu permanentnego ust i już podczas pierwszych zajęć wiedziałam, że to jest to, czym chcę się zajmować. Wydawało mi się, że znalazłam swoją drogę, ale życie szybko pokazało mi, że ma dla mnie jeszcze więcej niespodzianek. Podczas ćwiczeń z ust zauważyłam, że mój naturalny ruch ręki lepiej sprawdza się przy pigmentacji brwi. Początkowo byłam zaskoczona – przecież chciałam zajmować się ustami! Mimo to postanowiłam pójść za intuicją i zapisałam się na szkolenie z brwi permanentnych. To był strzał w dziesiątkę. Odkryłam, że pigmentacja brwi to coś, co sprawia mi ogromną radość i satysfakcję.

PIERWSZY KROK NA ARENIE MISTRZOSTW

Jednym z przełomowych momentów w mojej karierze była wiadomość od Klaudii. Pewnego wieczoru napisała do mnie, że za miesiąc odbędą się mistrzostwa w makijażu permanentnym. Nie mogłam przestać o tym myśleć. Czułam, że muszę tam być. Jednak zaledwie pół roku doświadczenia w pigmentacji brwi wzbudzało we mnie wiele wątpliwości. Czy jestem wystarczająco dobra? Czy dam sobie radę w tak stresującym środowisku?

Mimo obaw postanowiłam zaryzykować. Przygotowałam plan działania, który miał pomóc mi przetrwać te trudne dni. Kiedy nadszedł dzień startu, czułam ogromną mieszankę emocji – od niepewności, przez stres, aż po ekscytację.

Rozłożyłam swoje rzeczy na sali, wyciszyłam się i skupiłam na swojej modelce. Punkt po punkcie realizowałam plan. Napotkałam wiele przeszkód – każda z nich mogła mnie wytrącić z równowagi. Jednak wiedziałam, że nie mogę

się poddać. Po raz pierwszy w życiu byłam dumna z efektu swojej pracy. Nie tylko dlatego, że wykonałam piękne brwi, ale także dlatego, że pokonałam swoje obawy i stres.

NIEZAPOMNIANE EMOCJE I WIELKI SUKCES

Dwa dni mistrzostw były pełne emocji. Poznałam wspa-
niałych ludzi, którzy podzielali moją pasję. Wspieraliśmy się
wzajemnie, a atmosfera była jednocześnie pełna rywalizacji
i inspiracji. Nadszedł dzień rozdania nagród. Stres mieszał
się z ekscytacją i ciekawością. Kiedy usłyszałam swoje na-
zwisko przy ogłoszeniu drugiego miejsca, nie mogłam w to
uwierzyć. Zalała mnie fala emocji – radość, szok, wzrusze-
nie. Płakałam jak dziecko. Ten moment był dla mnie dowo-
dem, że jestem we właściwym miejscu, że wszystko, co
robiłam do tej pory, miało sens.

NOWY ROZDZIAŁ W MOJEJ KARIERZE

Zdobycie nagrody w mistrzostwach otworzyło przede
mną wiele drzwi. Od tamtej pory moja kariera nabrała roz-
pędu. Zyskałam pewność siebie, która pomogła mi rozwijać
się na wielu płaszczyznach.

Makijaż permanentny stał się nie tylko moją pracą, ale tak-
że życiową pasją. Każdego dnia cieszę się, że mogę pomóc
kobietom czuć się pięknie i pewnie w swojej skórze.

Dla wszystkich, którzy zastanawiają się, czy warto podą-
żać za swoimi marzeniami, mam jedną radę – słuchajcie
swojej intuicji i nie bójcie się ryzykować. Nawet jeśli droga
wydaje się trudna, warto zaryzykować. Nigdy nie wiadomo,
jakie sukcesy czekają na nas za rogiem.

Fot.1. Makijaż permanentny brwi. Galeria własna.

Fot.2. Makijaż permanentny ust. Galeria własna.



Anna Józiać

Właścicielka i założycielka salonu kosmetycznego Anna Józiać Permanent Makeup, linergistka z pasją i doświadczeniem. Od dwóch lat specjalizuje się w makijażu permanentnym ust i brwi. Mama dwóch wspaniałych synów.

W 2024 roku zdobyła tytuł wicemistrzyni w prestiżowych międzynarodowych mistrzostwach "I Love You PMU", Ambasadorka marki Liera. Finalistka Międzynarodowych Mistrzostw Gold Pmu. Współtwórcza „Działu Pięknych Prac” magazynu Bliżej Pmu i medycyny estetycznej.

@annaj.pmu





Idealny duet: makijaż permanentny ust i powiększanie ust kwasem hialuronowym

W dzisiejszych czasach, gdy estetyka odgrywa fundamentalną rolę w naszym życiu, coraz więcej osób poszukuje skutecznych rozwiązań, które pozwolą im podkreślić naturalne piękno, ukryć lub zniwelować niedoskonałości, licząc przy tym na jak najdłuższe rezultaty.

Aktualnie panującym trendem jest m.in. połączenie makijażu permanentnego ust z powiększaniem i modelowaniem ust kwasem hialuronowym. To rozwiązanie zyskało na popularności w ostatnim czasie. Przyjrzyjmy się zaletom tego połączenia oraz aktualnym trendom w tej dziedzinie.

MAKIJAZ PERMANENTNY UST

Makijaż permanentny ust to innowacyjna metoda, która pozwala na trwałe podkreślenie konturu i koloru warg. Zabieg polega na wprowadzeniu pigmentu pod skórę ust, co skutkuje naturalnym, estetycznym efektem. Dzięki temu nie trzeba martwić się o codzienne nakładanie pomadki – usta będą zawsze wyglądać świeżo i atrakcyjnie.

Ten zabieg świetnie ukrywa również zaniki czerwieni wargowej, które pojawiają się u niektórych osób z biegiem czasu, czy też po przebytych opryszczkach. Kolorystyka pigmentów dostępnych na rynku jest naprawdę bogata – od subtelnych odcieni po intensywne kolory, które dodają charakteru. Dzięki temu linergistka może dobrać odcień odpowiedni do urody oraz upodobań klientki.

MODELOWANIE UST KWASEM HIALURONOWYM

Podczas powiększania i modelowania ust wykorzystuje się kwas hialuronowy, który jest wprowadzany za pomocą cienkiej igły z gotową ampułkostrzykawką. To rozwiązanie niesie za sobą szereg korzyści zarówno dla klienta, jak i specjalisty wykonującego zabieg. Hermetyczne zamknięcie ampułkostrzykawek minimalizuje ryzyko zanieczyszczenia oraz zapewnia sterylność preparatu, co redukuje ryzyko infekcji – kluczowego aspektu w zabiegach medycyny estetycznej.

Kwas hialuronowy, naturalnie występujący w organizmie, jest bezpiecznym i skutecznym rozwiązaniem. Ze względu

na swoją biokompatybilność oraz możliwość stopniowego wchłaniania przez organizm, efekty są naturalne i długotrwałe, ale nie permanentne. Wprowadzenie go w usta sprawia, że stają się one pełniejsze, nawilżone i wymodelowane.

Efekty są widoczne niemal natychmiast, a ich trwałość wynosi od 6 do 12 miesięcy, w zależności od indywidualnych cech. U osób posiadających asymetrię ust zabieg może pomóc ją zniwelować.

PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU I PRZECIWSKAZANIA

Zabiegi są stosunkowo szybkie i powinny być przeprowadzane w komfortowych warunkach. Zawsze przed wykonaniem zabiegu przeprowadzana jest szczegółowa rozmowa i konsultacja, podczas której omawiane są oczekiwania klienta, dobierany jest odpowiedni kolor oraz wykluczane są przeciwwskazania, aby zapewnić bezpieczeństwo i satysfakcjonujące rezultaty.

Przeciwwskazania obejmują: choroby skóry (np. aktywne infekcje skórne, opryszczka, trądzik, egzema), niekontrolowaną cukrzycę, która może wpływać na proces gojenia się ran, alergie na składniki pigmentów, problemy z krzepliwością krwi, ciążę i karmienie piersią.

PRZEBIEG ZABIEGU

Po przygotowaniu ust, w tym rysunku wstępnym, linergistka przystępuje do wprowadzenia pigmentu. Zabieg trwa około 1 godziny.

Przebieg zabiegu z użyciem kwasu hialuronowego wygląda podobnie – zawsze zaczyna się od konsultacji oraz omówienia oczekiwań i efektów. Zabieg poprzedzony jest konsultacją i wykluczeniem przeciwwskazań. Procedura trwa od 30 do 60 minut. Ilość podawanego kwasu hialuronowego może się różnić w zależności od kilku czynników. Przed wszystkim podawana ilość powinna być dopasowana do celu zabiegu. Jeśli celem jest subtelne podkreślenie kształtu ust, zazwyczaj wystarczy mniejsza ilość kwasu. Natomiast w przypadku chęci uzyskania bardziej wyrazistego efektu pełności, może być potrzebna większa dawka. Pamiętajmy jednak, że każdy człowiek jest inny i każdy z nas ma inne usta.

Każda osoba ma inną budowę ust oraz różne oczekiwania dotyczące efektu końcowego, dlatego ilość kwasu powinna być dostosowana do indywidualnych preferencji i anatomii.

Ponadto kwas hialuronowy dostępny jest w różnych formułach i stężeniach. Na przykład bardziej gęste preparaty mogą wymagać mniejszej ilości do osiągnięcia zamierzonego efektu. Nie martw się – dobry specjalista będzie wiedział, co dla Ciebie najlepsze. Zazwyczaj podczas jednego zabiegu podawane jest od 0,5 do 1 ml kwasu hialuronowego. Ważne jest jednak, aby nie przesadzić z ilością – usta najlepiej budować stopniowo. W razie potrzeby można wykonać dodatkowe sesje, aby stopniowo osiągnąć pożądany efekt. Kluczowe jest uzyskanie naturalnego i harmonijnego rezultatu. Zaangażowanie doświadczonego specjalisty będzie w tym procesie niezwykle istotne, ponieważ to właśnie on pomoże Ci osiągnąć optymalne efekty.

EFEKTY UBOCZNE

Warto wiedzieć, że po wypełnieniu ust kwasem hialuronowym klienci mogą doświadczać pewnych efektów ubocznych, które są naturalną reakcją organizmu na zabieg.

Najczęściej występujące objawy to **obrzęk oraz siniaki**, które mogą pojawić się w pierwszych 24 godzinach po iniekcji. Obrzęk zazwyczaj osiąga szczyt w 48 godzinie, a następnie stopniowo ustępuje, co może trwać od kilku dni do tygodnia. Efekt końcowy wypełnienia ust można zazwyczaj ocenić po około 2 tygodniach.

KOLEJNOŚĆ ZABIEGÓW

Zaleca się najpierw wykonać makijaż permanentny ust, a następnie, po ich wygojeniu, zdecydować się na zabieg z użyciem kwasu hialuronowego. Dzięki temu można precyzyjnie dopasować objętość i kształt ust do wcześniej ustalonego koloru.

AKTUALNE TRENDY

W kontekście powiększania ust kwasem hialuronowym klienci coraz częściej preferują zrównoważone podejście, które koncentruje się na harmonijnym wyglądzie całej twarzy. Współczesne zabiegi uwzględniają konturowanie nie tylko ust, ale także innych rysów twarzy, co pozwala na osiągnięcie spójnego i estetycznego efektu.

KORZYŚCI Z POŁĄCZENIA MAKIJAŻU PERMANENTNEGO I KWASU HIALURONOWEGO

Połączenie makijażu permanentnego ust z powiększaniem ust kwasem hialuronowym przynosi wiele korzyści, ponieważ oba zabiegi doskonale się uzupełniają.

Oszczędność czasu

Dzięki makijażowi permanentnemu oszczędzasz czas na codziennym makijażu – usta są zawsze gotowe, niezależnie od pory dnia i okoliczności.

Naturalny wygląd

Połączenie obu zabiegów pozwala na osiągnięcie efektu naturalnych, nawilżonych i pełnych ust, które są jednocześnie atrakcyjne i mają przepiękny kolor.

Długotrwałe rezultaty

Efekty obu zabiegów są trwałe i pozwalają cieszyć się pięknym wyglądem ust przez długi czas.

Połączenie makijażu permanentnego ust z powiększaniem ust kwasem hialuronowym to idealne rozwiązanie dla osób pragnących podkreślić swoje naturalne piękno. Dzięki nowoczesnym technikom i wysokiej jakości produktom efekty są spektakularne i długotrwałe. Niech Twoje usta będą wyrazem Twojej osobowości – piękne, pełne i naturalne!



Martyna Magierowska

@magierowska.pmu



Doświadczony kosmetolog, lingersitka, szkoleniowiec, który zdobył zaufanie licznych klientów, dzięki swojej pasji, wiedzy i zaangażowaniu w branżę. W branży Beauty pracuje od 10 lat, a od prawie 6 lat prowadzi z powodzeniem własny salon Atelier Urody Martyna Magierowska w Zwoleniu. Autor wielu artykułów eksperckich, laureat prestiżowych nagród, które potwierdzają jej wyjątkowe umiejętności (m.in. 1 miejsce Lingersitka Roku 2024, 11 miejsce Kosmetolog woj. mazowieckiego). Perfekcjonistka, dbająca o każdy detal.

Dlaczego usta są wyjątkowe?

Wyzwania i radości w pracy linergisty

Makijaż permanentny ust to sztuka, która wymaga niezwyklej precyzji, wyczucia estetyki i głębokiej wiedzy o anatomii. Usta, będące jednym z najważniejszych elementów twarzy, przyciągają uwagę i wyrażają emocje. Dla linergisty praca nad nimi jest zarówno ekscytującym wyzwaniem, jak i źródłem satysfakcji. Co sprawia, że usta są tak wyjątkowe? Dlaczego ich stylizacja wymaga szczególnego podejścia? W tym artykule przyjrzymy się wyzwaniom i radościom, jakie niesie ze sobą ta praca.

WYJĄTKOWA ANATOMIA UST

Pierwszym krokiem w zrozumieniu specyfiki pracy z ustami jest poznanie ich anatomii. Skóra warg różni się od skóry na innych częściach twarzy – jest cieńsza, bardziej delikatna i podatna na zmiany związane z nawodnieniem oraz temperaturą. Linergista musi uwzględniać te różnice podczas zabiegu, aby nie tylko osiągnąć estetyczny efekt, ale również zapewnić komfort klientce. Usta mają także swoją charakterystykę anatomiczną, którą trzeba uwzględnić podczas planowania makijażu. Kontur warg, kształt łuku Kupidyna, symetria czy różnice między górną a dolną wargą – wszystko to wpływa na efekt końcowy. Właśnie te drobne niuanse sprawiają, że każda para ust jest inna, a makijaż permanentny wymaga indywidualnego podejścia.

WYZWANIA W PRACY Z USTAMI

Praca z ustami to jedno z największych wyzwań w makijażu permanentnym. Oto kilka najważniejszych aspektów, które mogą być trudne, ale jednocześnie rozwijające dla specjalisty:

- **Indywidualizacja projektu**

Każda klientka przychodzi z innymi oczekiwaniami i unikalną budową ust. Dla jednej najważniejsza będzie poprawa symetrii, dla innej delikatne podkreślenie naturalnego koloru. Linergista musi więc być jednocześnie artystą i rzemieślnikiem – dopasować technikę oraz pigment do konkretnej osoby, by osiągnąć efekt zgodny z jej oczekiwaniami.

- **Zarządzanie bólem i dyskomfortem**

Choć makijaż permanentny ust nie jest skomplikowanym zabiegiem, delikatność skóry sprawia, że może być bardziej odczuwalny niż inne obszary. Umiejętne stosowanie znieczulenia, troska o komfort klientki i odpowiednie tempo pracy to klucz do udanego zabiegu.

- **Efekty gojenia i pigmentacja**

Usta goją się inaczej niż inne partie twarzy. Tuż po zabiegu mogą wyglądać intensywnie, a efekt końcowy uwidacznia się dopiero po kilku tygodniach. Pigmentacja ust wymaga od linergisty precyzyjnej techniki i umiejętności przewidzenia, jak skóra zareaguje na pigment. To doświadczenie i wyczucie odróżnia mistrzów od początkujących.

- **Symetria i proporcje**

Nawet niewielkie różnice w symetrii ust mogą być wyraźnie zauważalne. Linergista musi pracować z linią estetyki – zarówno fizyczną, jak i artystyczną – by stworzyć naturalny, harmonijny efekt. W tym tkwi zarówno trudność, jak i piękno pracy nad ustami.

RADOŚCI Z PRACY Z USTAMI

Pomimo wyzwań, praca z ustami przynosi wiele radości i satysfakcji. Nie ma nic piękniejszego niż widok klientki, która patrzy w lustro z uśmiechem i zachwytem nad efektem końcowym. Dlaczego makijaż permanentny ust daje tak dużą satysfakcję?



Podkreślanie naturalnego piękna

Usta są symbolem kobiecości i elegancji. Dzięki makijażowi permanentnemu można delikatnie podkreślić ich naturalne piękno, wyrównać kolor i nadać subtelny kontur. Dla wielu klientek to spełnienie marzeń o perfekcyjnym wyglądzie.

Transformacja i pewność siebie

Wiele kobiet przychodzi do linergisty z kompleksami – asymetria ust, blady kolor czy utrata naturalnego konturu mogą wpływać na samoocenę. Efekt zabiegu to często nie tylko poprawa wyglądu, ale również wzrost pewności siebie.

Proces twórczy

Praca z ustami to sztuka. Każdy zabieg jest unikalnym projektem, w którym linergista łączy wiedzę techniczną z intuicją artystyczną. To proces, który daje wiele satysfakcji, szczególnie, gdy efekt końcowy przewyższa oczekiwania naszej klientki.

Relacja z klientkami

Makijaż permanentny ust to intymny proces, który często buduje zaufanie i bliską relację między linergistą a klientką. Te chwile rozmów, śmiechu i wsparcia są równie ważne, co sam efekt estetyczny.

CZEGO UCZĄ NAS USTA?

Praca z ustami uczy linergistów cierpliwości, precyzji i szacunku do detali. Każda para ust to nowe wyzwanie, ale także możliwość odkrycia czegoś nowego – o technikach, pigmentach, a nawet o samym sobie. To właśnie w tej różnorodności tkwi piękno tej pracy.



Joanna Mróz

Mgr kosmetologii, 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. 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 kosmetologii, ale także cenioną projektantką graficzną.

@joanna_mroz_pmu



@mroz.creative



Nie każdy zawód daje możliwość tak bliskiego obcowania z ludźmi i ich emocjami. Dla linergisty praca z ustami to coś więcej niż technika – to pasja, w której estetyka spotyka się z empatią.

Makijaż permanentny ust to sztuka wymagająca zaangażowania, wiedzy i wyczucia. Usta, będąc delikatne i wyjątkowe, stawiają przed linergistą wiele wyzwań, ale równocześnie dają niepowtarzalną satysfakcję. To właśnie dzięki tej równowadze między trudnościami a radością praca z ustami jest tak fascynująca. Linergista, który podejmuje się tego zadania, staje się nie tylko specjalistą, ale także artystą, który ma szansę tworzyć coś pięknego – każdego dnia, dla każdej klientki.

Praca z ustami to nie tylko technika, ale również umiejętność słuchania i zrozumienia oczekiwań. Każdy wykonany zabieg to krok w stronę doskonalenia swoich umiejętności i budowania zaufania klientów. Dzięki cierpliwości i precyzji linergista pomaga klientkom czuć się pewniej i piękniej. To praca, która daje nie tylko satysfakcję z efektów, ale także poczucie realnego wpływu na dobre samopoczucie innych.

Partnerstwo w branży beauty: siła współpracy w makijażu permanentnym i rozwoju osobistym

W dzisiejszym dynamicznie rozwijającym się świecie beauty, współpraca i partnerstwo stały się kluczowymi elementami sukcesu. Szczególnie w tak precyzyjnej i wymagającej dziedzinie, jaką jest makijaż permanentny, budowanie relacji opartej na zaufaniu, wspólnych celach i wymianie doświadczeń otwiera drzwi do nieograniczonych możliwości.

MAKIAŻ PERMANENTNY – SZTUKA, KTÓRA WYMAGA WSPÓŁPRACY

Makijaż permanentny to nie tylko technika, ale również sztuka wymagająca precyzji, kreatywności i ogromnej wiedzy. Aby sprostać oczekiwaniom klientów, profesjonalści muszą stale podnosić swoje kwalifikacje, dostosowywać się do nowych trendów i technologii. Dlatego tak istotne jest partnerstwo między salonami beauty, specjalistami oraz firmami szkoleniowymi.

Współpraca na tym polu pozwala na:

- Wymianę wiedzy i doświadczeń – zarówno między początkującymi, jak i doświadczonymi linergistkami.
- Rozwój nowych technik – dzięki wspólnym projektom i testowaniu nowoczesnych rozwiązań, produktów czy maszyn.
- Budowanie marki i wizerunku partnerskie działania zwiększają zasięg i przyciągają nowych klientów.

SZKOLENIA – KLUCZ DO SUKCESU W PARTNERSTWIE

Szkolenia w zakresie makijażu permanentnego są fundamentem dla rozwoju branży. Współpraca z doświadczonymi trenerami oraz markami kosmetycznymi to gwarancja profesjonalizmu i najwyższej jakości.

Dobrze zorganizowane partnerstwo w tej dziedzinie przynosi korzyści obu stronom:

- Szkoły i trenerzy zyskują renomę dzięki współpracy z uznanymi markami oraz możliwością oferowania kursantom najlepszych produktów i technologii.
- Salony beauty otrzymują dostęp do wyszkolonego personelu oraz możliwość wysyłania swoich pracowników na profesjonalne szkolenia, co podnosi jakość świadczonych usług.
- Marki kosmetyczne zdobywają zaufanie profesjonalistów, którzy stają się ambasadorami ich produktów.

PRZYKŁADY UDANYCH PARTNERSTW W BRANŻY

W Polsce i na świecie istnieje wiele przykładów współpracy między salonami beauty, trenerami i markami. Wspólne eventy, pokazy, warsztaty czy certyfikowane szkolenia tworzą przestrzeń, gdzie wiedza spotyka się z praktyką. Niektóre firmy oferują programy partnerskie, które obejmują nie tylko szkolenia, ale także pomoc w promocji salonu, dostęp do ekskluzywnych produktów czy wsparcie marketingowe.

Dlaczego warto budować partnerstwo?

- Większa widoczność – partnerstwo pozwala na dotarcie do nowych grup odbiorców.
- Rozwój zawodowy – współpraca sprzyja podnoszeniu kompetencji oraz wymianie doświadczeń.
- Lepsza jakość usług – dostęp do nowoczesnych technologii i narzędzi zwiększa standard oferowanych usług.
- Wiarygodność – klienci bardziej ufają markom i specjalistom, którzy współpracują z liderami rynku.

Partnerstwo w branży beauty to nie tylko modny trend, ale także strategia, która przynosi wymierne korzyści. W dziedzinie makijażu permanentnego i szkoleń współpraca pozwala na stały rozwój, budowanie profesjonalnego wizerunku i osiąganie sukcesów na konkurencyjnym rynku. Przyszłość branży leży w rękach tych, którzy potrafią łączyć siły i wspólnie budować lepszą rzeczywistość dla swoich klientów i partnerów.

CODAŁO MI PARTNERSTWO Z MARKĄ LIERA?

W branży beauty, gdzie ciągły rozwój i profesjonalizm są kluczem do sukcesu, partnerstwo z renomowaną marką może otworzyć drzwi do niesamowitych możliwości. Współpraca z Marką Liera to dla mnie nie tylko prestiż, ale również ogromna dawka motywacji, inspiracji i szansa na rozwój, jakiego nie mogłam sobie wcześniej wyobrazić. W wielkim skrócie:

WULOP 2024 – Pokaz Mistrzów

Jednym z najważniejszych momentów w mojej karierze było zaproszenie do wystąpienia na WULOP 2024 w ramach Pokazu Mistrzów. To prestiżowe wydarzenie, które gromadzi najlepszych artystów makijażu permanentnego z całego świata, stało się dla mnie platformą, na której mogłam zaprezentować swoje umiejętności i wymienić doświadczenia z prawdziwymi liderami branży. Partnerstwo z Marką Liera pomogło mi zdobyć uznanie, które umożliwiło mi ten niezwykły występ.

Pokaz brwi pudrowych na Beauty Day w Ptak Expo

Kolejnym przełomowym wydarzeniem był mój udział w Beauty Day na Ptak Expo, gdzie zaprezentowałam pokaz brwi pudrowych. Współpraca z Marką Liera była tutaj kluczowa – ich wsparcie techniczne, produkty najwyższej jakości i zaufanie, jakim mnie obdarzyli, pozwoliły mi zrealizować pokaz na najwyższym poziomie. To wydarzenie było nie tylko okazją do pokazania mojej pracy, ale również inspiracją dla innych artystów i klientów, którzy mogli zobaczyć, jak wiele można osiągnąć dzięki pasji i profesjonalizmowi.

Jury w „I Love You PMU 2025”

Kiedy zostałam zaproszona jako juror i „Mistrz w akcji” na przyszłoroczne mistrzostwa „I Love You PMU 2025”, poczułam, że moja praca została naprawdę doceniona. Bycie częścią tego prestiżowego wydarzenia to zaszczyt, ale i ogromna odpowiedzialność. Dzięki wsparciu Marki Liera mogę z dumą dzielić się swoją wiedzą, oceniać prace innych artystów i inspirować ich do osiągania wyżyn w makijażu permanentnym.

PODSUMOWANIE

Partnerstwo z marką Liera Partners stało się jednym z kluczowych momentów w mojej karierze, otwierając przede mną nowe możliwości i inspirując do dalszego rozwoju. Każde wydarzenie, pokaz czy współpraca to kolejny krok naprzód, który zawdzięczam wsparciu i zaufaniu, jakie otrzymałam od marki. Z całego serca dziękuję **Ani Kowalczyk**, menadżerce marki Liera, za wiarę w mój potencjał i nieustanną motywację do działania. Szczególne podziękowania kieruję również do **Katarzyny i Artura**

Liera, którzy stworzyli przestrzeń, w której mogę realizować swoje pasje i przekazywać wiedzę dalej. Wspólnie tworzymy piękno, które inspiruje i zmienia oblicze branży makijażu permanentnego. Jestem wdzięczna za każdą szansę i wierzę, że to dopiero początek naszej wspólnej drogi.

Aleksandra Timoszek

Trener makijażu permanentnego z sercem i doświadczeniem.

Znajdziesz mnie:

Drezdenko 66-530 woj. Lubuskie Stary Rynek 3,

tel: 781-50-50-40



@aleksandratimoszekpmu

Makijaż Permanentny Aleksandra Timoszek



Recykling treści – strategia, która działa

Budowanie rozpoznawalności marki i zdobywanie zaufania klientów to proces, który wymaga czasu i wysiłku. Nie jest to coś, co dzieje się z dnia na dzień. Aby odnieść sukces w biznesie, potrzebujesz wytrwałości, elastyczności i dobrze przemyślanej strategii. Ważne jest też, aby dokładnie zrozumieć, kim są Twoi odbiorcy i co ich interesuje. Czy wiesz, że potencjalny klient powinien zetknąć się z Twoimi komunikatami marketingowymi co najmniej 7–10 razy, zanim podejmie decyzję o zakupie? Klient ogląda kilkakrotnie tę samą reklamę, to samo wideo, zanim zdecyduje się na zakup. Obecnie zalewają nas niezliczone ilości treści, dlatego bardzo prawdopodobne jest, że liczba tych interakcji w przyszłości będzie musiała być znacznie większa.

Jak zostać zauważonym i przebić się przez ten informacyjny gąszcz? Odpowiedzią jest skuteczna komunikacja – znalezienie równowagi między tym, jak często komunikujesz się z odbiorcami/klientami, a tym, jak trafne i interesujące są Twoje treści. Dlatego warto zadbać o różnorodność.

Tworzenie materiałów to czasochłonne wyzwanie, przed którym staje każdy z nas. Regularne dostarczanie odbiorcom świeżych treści bywa wyczerpujące, ale jest konieczne, by utrzymać ich zaangażowanie. Zamiast jednak stale tworzyć od podstaw, warto podejść do sprawy strategicznie. W jaki sposób? Poprzez **recykling treści**, czyli praktykę przekształcania istniejących materiałów w nowe formaty, które możemy użyć w inny sposób niż oryginały. Dzięki temu tą samą treścią docieramy do szerokiego grona odbiorców – i to w formacie, który najlepiej wpisuje się w ich preferencje. Wbrew pozorom recykling treści nie jest „drogą na skróty”; wręcz przeciwnie – to działanie oparte na kreatywności. Nie bój się powtarzać treści, miksować ich i eksperymentować z formatami!

DLACZEGO WARTO PONOWNIE WYKORZYSTYWAĆ TREŚCI?

• Maksymalizacja efektów pracy

Niezależnie od tego, czy sama tworzysz treści, czy odelegujesz to zadanie, kosztuje Cię to czas lub pieniądze. Dlatego nie warto marnować ich potencjału. Nie pozwól, by były jednorazowe! Recykling pozwala na zwiększenie zasięgu bez potrzeby powtarzania tej samej pracy. Efekt: materiały nie tylko dłużej „żyją”, ale raz przygotowana treść może stopniowo rozchodzić się po wielu platformach i kanałach.

• Docieranie do nowych grup odbiorców

Różne grupy preferują różne formaty treści. Młodszy odbiorcy wolą krótkie filmy na TikToku, profesjonalści – infografiki i artykuły na LinkedIn, a osoby zajęte – podcasty, których mogą słuchać „w biegu”. Przekształcając treści, otwierasz się na nowych odbiorców i zyskujesz możliwość dotarcia do ludzi, którzy wcześniej mogli nawet nie wiedzieć o Twoim istnieniu.

• Odkrywanie na nowo tego, co dobre

Masz takie materiały, które kiedyś zaangażowały tłumy, a teraz odeszły już w zapomnienie? Zamiast pozwalać im siedzieć na cyfrowych „półkach”, możesz nadać im nowe życie, przekształcając je w aktualne formaty, remiksując lub dodając do nich świeże informacje.



@karolinaorzechowska_pro



JAK SKUTECZNIE RECYKLINGOWAĆ WPISY BLOGOWE?

- **Karuzele i posty w social mediach**

Karuzele na Instagramie to atrakcyjny wizualnie sposób na prezentację ważnych informacji. Podziel swój artykuł na mniejsze części i stwórz angażującą karuzelę lub post z wartościowym cytatem.

- **Materiały wideo**

Filmy świetnie przyciągają wzrok i krótko przekazują szybkie do przyswojenia informacje. Możesz z najważniejszych punktów artykułu stworzyć cykl krótkich filmów – rolek, które udostępnisz na YouTube, Instagramie lub TikToku.

- **Infografiki**

Infografiki są idealnym rozwiązaniem dla wzrokowców. To wizualne notatki, łatwe do zrozumienia i często bardziej angażujące niż sam tekst. Kolorowe i przejrzyste treści trafiają do odbiorców, którzy cenią sobie szybkie porady w formie „ściąg”.
„ściąg”.

- **E-book**

Zgromadzone artykuły na dany temat możesz połączyć w e-booka. Taki e-book może posłużyć Ci jako bezpłatny lead magnet (prezent), np. do pozyskiwania nowych subskrybentów newslettera.

- **Newsletter**

Streść artykuł blogowy, wykorzystaj jego fragmenty i wyślij do subskrybentów. Newsletter to świetny sposób, aby dać drugie życie treściom, które już zostały zapomniane, ale wciąż są aktualne.

- **Checklisty**

Checklisty są popularne, ponieważ są praktyczne i ułatwiają wykonywanie zadań krok po kroku. Każdy artykuł możesz przerobić na checklistę, dzięki czemu Twój odbiorcy uzyskają konkretną wartość do wdrożenia.

- **Odświeżanie starszych wpisów**

Starsze, dobrze napisane artykuły można aktualizować, dodając nowe fakty, trendy czy dane.

JAK RECYKLINGOWAĆ TREŚCI W SOCIAL MEDIACH?

- **Cross-posting**

Dzięki cross-postingowi jedna treść może być udostępniona na wielu platformach, co pozwala na zwiększenie zasięgu bez dodatkowej pracy. Np. rolę stworzoną na Instagramie możesz także opublikować na Facebooku.

- **Treści generowane przez użytkowników (UGC)**

Wartość UGC (user-generated content) jest nieoceniona, ponieważ generuje zaufanie i buduje autentyczność. Opinie,

komentarze, filmy i zdjęcia stworzone przez klientów możesz wykorzystać w postach, relacjach czy rolkach.

- **Odświeżenie starych treści**

Jeśli Twoje konkretne publikacje zdobyły duże zasięgi, ale były opublikowane jakiś czas temu, wrzuć je jeszcze raz. Dzięki temu dotrą do nowych odbiorców!

JAK PONOWNIE WYKORZYSTYWAĆ FILMY I NAGRANIA AUDIO?

- **Fragmenty wideo**

Dłuższe filmy możesz dzielić na krótkie fragmenty i udostępniać je jako roleki na Instagramie czy „shortsy” na YouTube.

- **Artykuły na blogu**

Zrób transkrypcję z nagrań audio i wideo, a następnie przekształć je w treści blogowe.

- **Inspirujące cytaty**

Ciekawe cytaty z nagrań mogą służyć jako posty w mediach społecznościowych, co wzmocni Twój wizerunek eksperta.

- **Wideo podczas podcastu**

Nagrywając podcast, możesz nagrać także wersję wideo, która przyciągnie widzów i zwiększy zasięgi.

Recykling treści to nie tylko sposób na oszczędzanie czasu, ale także na efektywniejszy, mądrzejszy marketing. Raz przygotowana treść może pracować na Twoją markę miesiącami – wystarczy odrobina kreatywności i strategicznego podejścia. Myśl szerzej o tym, co tworzysz. Nie marnuj potencjału!

Nie zapomnij również o analizowaniu wyników swoich działań. Kiedy publikujesz przekształcone treści, zwracaj uwagę na to, które formaty przynoszą najlepsze efekty i co cieszy się największym zainteresowaniem. Dzięki temu możesz jeszcze lepiej dostosować swoją strategię recyklingu treści, a tworząc nowe materiały, skupić się na tym, co naprawdę działa.

Karolina Orzechowska

Wyjątkowo barwna postać, która zdobywa ogromne zaufanie swoich klientów i pomaga im tworzyć jedyny w swoim rodzaju przekaz w social mediach.

Jej 15-letnie doświadczenie sprzedażowo-marketingowe przekazywane w autentycznym i ludzkim języku trafia do serc przedsiębiorców.

Dobry produkt czy nawet znane nazwisko nie sprzedają się same. Niezbędny jest marketing.



Współpraca zamiast rywalizacji: jak kosmetolog i mistrzyni makijażu permanentnego łączą siły dla dobra klientek

W dzisiejszym świecie branża beauty rozwija się w błyskawicznym tempie. Zamiast rywalizacji i walki o klientki, coraz więcej specjalistów dostrzega potencjał współpracy, która pozwala oferować kompleksowe usługi i budować trwałe relacje z klientami. Doskonałym przykładem takiej synergii są Sara Tchorzewska, właścicielka Epicentrum Studio Estetyki w Gdyni, oraz Daria Chyłą, czterokrotna Vice-Mistrzyni makijażu permanentnego. Współpraca tych dwóch utalentowanych kobiet pokazuje, jak dzięki połączeniu sił można osiągnąć sukces i wzbogacić ofertę dla klientek.

OD PASJI DO PROFESJONALIZMU

Sara Tchorzewska, właścicielka Epicentrum Studio Estetyki w Gdyni, to kosmetolog z wieloletnim doświadczeniem i ogromną pasją do swojej pracy. Studio, które stworzyła, jest miejscem, gdzie nowoczesne technologie spotykają się z indywidualnym podejściem do klienta. Sara od początku swojej drogi stawiała na jakość i holistyczne podejście do piękna. Z czasem odkryła, że kobiety odwiedzające jej studio często szukają czegoś więcej niż tylko poprawy wyglądu — pragną również wsparcia i zrozumienia.

To właśnie ta empatia i zrozumienie potrzeb klientek sprawiły, że Epicentrum Studio Estetyki zyskało reputację miejsca, w którym piękno zaczyna się od wewnętrznej równowagi. Sara, jako właścicielka, stale poszerza swoją ofertę, inwestując w najnowocześniejsze urządzenia oraz współpracując z najlepszymi specjalistami z różnych dziedzin. Jednym z nich jest Daria Chyłą — wybitna makijażystka permanentna, która swoją precyzją i talentem zyskała uznanie.

DARIA CHYŁĄ: MISTRZYNI MAKIJAŻU PERMANENTNEGO

Daria Chyłą to prawdziwa artystka w swojej dziedzinie. Jako czterokrotna Vice-Mistrzyni makijażu permanentnego, zdobyła nie tylko prestiżowe tytuły, ale także zaufanie wielu klientek, które marzą o perfekcyjnym podkreśleniu swojej urody. Jej praca to połączenie technicznej precyzji i artystycznej wrażliwości, co czyni cenioną specjalistką.



Daria specjalizuje się w subtelnych, naturalnych efektach, które podkreślają piękno każdej kobiety. Jej makijaże permanentne są delikatne, eleganckie i zawsze dopasowane do indywidualnych potrzeb klientki. Dzięki temu jej praca idealnie wpisuje się w filozofię Epicentrum Studio Estetyki, które stawia na naturalność i harmonię.

WSPÓLPRACA, KTÓRA PRZYNOSI KORZYŚCI

Współpraca Sary Tchorzewskiej z Darią Chylą to modelowy przykład synergii w branży beauty. Daria regularnie odwiedza Epicentrum Studio Estetyki, gdzie oferuje swoje usługi klientkom studia. Dzięki temu klientki mają dostęp do kompleksowej opieki — od zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych po perfekcyjny makijaż permanentny. „Od początku naszej współpracy wiedziałam, że Daria będzie idealnie pasować do mojego studia. Jej podejście do klientek, precyzja i pasja do pracy są dokładnie tym, czego szukam u specjalistów, z którymi współpracuję. Dzięki niej mogę oferować moim klientkom coś wyjątkowego — usługę na najwyższym poziomie, która podkreśla ich naturalne piękno” — mówi Sara Tchorzewska, właścicielka Epicentrum Studio Estetyki.

Daria również docenia możliwość współpracy z Sarą: „Praca w Epicentrum Studio Estetyki to dla mnie nie tylko możliwość dotarcia do nowych klientek, ale także wspinała okazja do współpracy z prawdziwą profesjonalistką. Sara stworzyła miejsce, które przyciąga kobiety szukające jakości i indywidualnego podejścia, a ja cieszę się, że mogę być częścią tego projektu.”

SYNERGIA ZAMIAST RYWALIZACJI

Współpraca tych dwóch kobiet to także doskonały przykład na to, jak ważne jest budowanie relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym wsparciu. W branży beauty często pojawia się pokusa rywalizacji, jednak Sara i Daria udowadniają, że połączenie sił przynosi znacznie więcej korzyści — zarówno dla specjalistów, jak i dla klientek.

„Kiedy zaczynałam swoją pracę, również miałam obawy przed współpracą z innymi specjalistami. Z czasem jednak zrozumiałam, że rywalizacja nie jest drogą do sukcesu. Współpracując z Darią, mogę skupić się na tym, co robię najlepiej, a jednocześnie oferować klientkom usługi, których sama nie wykonuję. To ogromna wartość dodana, która wyróżnia nasze studio” — podkreśla Sara Tchorzewska.

Daria dodaje: „Współpraca z Sarą to dowód na to, że w branży beauty jest miejsce dla wszystkich, którzy swoją pracę wykonują z pasją i zaangażowaniem. Każda z nas ma swoje

mocne strony i dzięki temu możemy wzajemnie się uzupełniać, oferując klientkom kompleksową opiekę.”

KLIENTKI NA PIERWSZYM MIEJSCU

Efektom współpracy Sary i Darii jest zadowolenie klientek, które mogą korzystać z usług dwóch wybitnych specjalistek w jednym miejscu. Dzięki temu, że Daria regularnie odwiedza Epicentrum Studio Estetyki, klientki mogą w jednym miejscu zadbać zarówno o kondycję swojej skóry, jak i o trwale podkreślenie swojej urody.

„Uwielbiam to, że mogę przyjść do Epicentrum i skorzystać z kompleksowej oferty. Dzięki Sarze moja skóra wygląda zdrowo i promiennie, a Daria zadbała o perfekcyjne brwi, które wyglądają naturalnie i elegancko” - mówi jedna z klientek studia.

WSPÓLNA WIZJA PRZYSZŁOŚCI

Sara Tchorzewska i Daria Chylą mają wspólną wizję — chcą tworzyć miejsce, gdzie kobiety będą czuły się piękne, zadbane i zrozumiane. Ich współpraca pokazuje, że sukces można osiągnąć, budując relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku. „W przyszłości chciałabym rozwijać naszą współpracę i może nawet zorganizować wspólne szkolenia czy wydarzenia, które jeszcze bardziej zbliżą nas do naszych klientek” — zdradza Sara Tchorzewska.

Daria również planuje rozwijać swoją działalność, ale jak sama przyznaje: „Epicentrum Studio Estetyki to miejsce, do którego zawsze wracam z przyjemnością. Współpraca z Sarą to nie tylko praca, ale także inspiracja do dalszego rozwoju.”

W świecie, gdzie rywalizacja często wydaje się naturalnym wyborem, Sara Tchorzewska i Daria Chylą udowadniają, że współpraca przynosi znacznie więcej korzyści. Dzięki ich połączeniu sił klientki mogą liczyć na kompleksową opiekę na najwyższym poziomie, a branża beauty zyskuje dwa wyjątkowe przykłady na to, jak pasja, profesjonalizm i wzajemne wsparcie mogą prowadzić do sukcesu.

@dariachyla



@epicentrum.studioestetyki



Zdrowie jelit, a skóra: jak dieta wpływa na nasz wygląd

W ostatnich latach rośnie zainteresowanie związkiem między zdrowiem jelit a kondycją skóry, które nazywane jest "osią jelita-skóra". Coraz więcej badań sugeruje, że nasze jelita i skóra są ze sobą ściśle powiązane poprzez sieć immunologiczną i metaboliczną, a także że zaburzenia równowagi w mikrobiomie jelitowym mogą prowadzić do problemów skórnych. W niniejszym artykule omówię, jak zdrowe jelita mogą przyczynić się do poprawy wyglądu skóry, oraz jakie składniki diety mają na to wpływ.

ROLA MIKROBIOMU JELITOWEGO W ZDROWIU

Mikrobiom jelitowy to społeczność mikroorganizmów, takich jak bakterie, które żyją w naszych jelitach i pełnią wiele kluczowych funkcji. Pomagają one w trawieniu, wspierają układ odpornościowy i regulują stany zapalne. Wiele badań wskazuje, że zdrowa równowaga mikrobiomu jest istotna nie tylko dla dobrego trawienia, ale również dla wyglądu skóry. Dysbioza, czyli zaburzenie tej równowagi, może prowadzić do problemów skórnych takich jak trądzik, egzema czy łuszczyca. Zdrowy mikrobiom wspomaga odporność organizmu, zapobiegając stanom zapalnym, które mogą przenosić się na skórę.

JAK DIETA WPLYWA NA ZDROWIE JELIT?

To, co jemy, bezpośrednio wpływa na stan naszego mikrobiomu jelitowego. Produkty bogate w błonnik, takie jak warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty, pomagają w utrzymaniu zdrowych jelit. Fermentowane produkty, takie jak kefir, jogurt naturalny, kimchi czy kiszonki, zawierają probiotyki wspierające rozwój korzystnych bakterii jelitowych. Ważnym elementem diety są również prebiotyki, czyli składniki odżywcze wspierające wzrost pożytecznych bakterii, występujące w takich produktach jak cebula, czosnek i banany.

Należy unikać nadmiaru cukru, tłuszczów trans oraz przetworzonej żywności, które mogą negatywnie wpływać na mikrobiom, sprzyjając stanom zapalnym i przyczyniając się do zaburzeń równowagi w jelitach, a w konsekwencji prowadząc do problemów skórnych.

KLUCZOWE SKŁADNIKI ODŻYWCZE DLA SKÓRY I JELIT

1. Probiotyki i Prebiotyki – Probiotyki pomagają w odbudowie zdrowego mikrobiomu jelitowego, co może łagodzić stany zapalne skóry. Prebiotyki natomiast stanowią pożywienie dla tych bakterii, wspierając ich wzrost i działanie.

2. Kwasy Omega-3 – Obecne w tłustych rybach, takich jak łosoś, oraz w orzechach włoskich i siemieniu lnianym, działają przeciwzapalnie i wspomagają zdrowie skóry. Omega-3 pomagają utrzymać barierę ochronną skóry, co jest szczególnie ważne dla osób z problemami skórnymi.

3. Witaminy i Minerale – Witaminy A, E, C oraz minerały takie jak cynk i selen odgrywają kluczową rolę w ochronie skóry przed stresem oksydacyjnym, przyspieszając regenerację komórek. Witamina A jest szczególnie ceniona za swoje właściwości przeciwtrądzikowe, natomiast witamina C wspiera produkcję kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność skóry.

PRODUKTY SPOŻYWCZE KORZYSTNE DLA JELIT I SKÓRY

Kilka produktów, które warto włączyć do diety dla zdrowia jelit i skóry, to:

- **Jogurt naturalny i kefir** – zawierają probiotyki wspomagające zdrowie mikrobiomu jelitowego.
- **Kiszonki** – fermentowane warzywa, takie jak kiszona kapusta, dostarczają probiotyków.
- **Awokado** – bogate w zdrowe tłuszcze oraz witaminę E, wspiera nawilżenie i ochronę skóry.
- **Tłuste ryby** – łosoś, makrela czy sardynki są źródłem omega-3, które wspierają zdrowie skóry i jelit.
- **Siemię lniane** – oprócz błonnika, zawiera kwasy tłuszczowe omega-3 wspierające zdrową barierę skórą.
- **Warzywa i owoce** – będące źródłem antyoksydantów działających przeciwzapalnie.

Przykładowe posiłki mogące poprawić kondycję skóry to sałatki z awokado, ryby pieczone z dodatkiem warzyw czy smoothie na bazie kefiru z dodatkiem owoców i siemienia lnianego.

CZY WARTO ROZWAŻYĆ DIETĘ ELIMINACYJNĄ?

Dieta eliminacyjna, która polega na tymczasowym wykluczeniu określonych produktów, takich jak nabiał czy gluten, może pomóc w identyfikacji składników wywołujących reakcje skórne. Tego typu dieta może być szczególnie pomocna dla osób cierpiących na trądzik czy atopowe zapalenie skóry. Przed jej rozpoczęciem warto skonsultować się z dietetykiem, aby upewnić się, że nie zabraknie w diecie niezbędnych składników odżywczych. Nie jest rozwiązaniem dla każdego i eliminacje należy zastosować dopiero po odpowiednich badaniach na które skieruje dietetyk lub lekarz.

ZNACZENIE NAWODNIENIA I STYLU ŻYCIA

Picie odpowiedniej ilości wody jest kluczowe dla nawodnienia skóry i wsparcia zdrowego funkcjonowania jelit. Regularna aktywność fizyczna i redukcja stresu także korzystnie wpływają na skórę, wspierając układ immunologiczny oraz zdrowie jelit. Badania pokazują, że wysoki poziom stresu może przyczyniać się do dysbiozy, a w konsekwencji prowadzić do problemów skórnych.

PODSUMOWANIE

Zdrowie jelit i skóry jest ze sobą ściśle powiązane. Dbanie o odpowiednią dietę, bogatą w probiotyki, błonnik, omega-3 oraz witaminy i minerały, może znacznie poprawić zarówno kondycję jelit, jak i wygląd skóry. Unikanie przetworzonej żywności, cukru i nadmiaru tłuszczów trans jest równie ważne dla utrzymania równowagi mikrobiomu jelitowego. Pamiętajmy, że zdrowie zaczyna się od wnętrza, a dbanie o jelita to pierwszy krok ku promiennej, zdrowej skórze.



Anna Czajka

Dietetyczka kliniczna. Ukończyła Warszawski Uniwersytet Medyczny w Warszawie ze specjalizacją psychodietetyka. Aktualnie jest w trakcie studiów podyplomowych psychodietetycznych.

Specjalizuje się w pracy z pacjentami z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, sportowcami i osobami z napadami objadania się. Stale poszerza wiedzę poprzez liczne szkolenia i konferencje naukowe. Najważniejsze jest dla niej dostosowanie procesu zmiany u pacjenta do jego aktualnych możliwości. Nie jest zwolenniczką restrykcyjnych diet - stara się z empatycznym podejściem uczyć pacjentów balansu w odżywianiu.

Prywatnie jest pasjonatką treningów crossfit i dwuboju olimpijskiego. Lubi próbować także innych dyscyplin sportowych jak joga, boks czy żeglarsstwo. Wolny czas spędza czytając i gotując nowe potrawy.

www.dietetykannaczajka.pl



VAT 8% to dopiero początek...

Michał Łenczyński o budowaniu przyszłości branży estetycznej

Jak największa organizacja branży estetycznej w Polsce zmienia rzeczywistość lekarzy i kosmetologów? Michał Łenczyński, autor VAT 8% na usługi kosmetyczne, zdradza tajniki sukcesu, omawia konsekwencje VAT 8% i wskazuje drogę do lepszej przyszłości estetyki.

Redakcja: Beauty Razem zrzesza ponad 100 tysięcy specjalistów różnych dziedzin beauty. Jak doszło do tego, że fundacja stała się tak silnym głosem w Polsce, zdolnym zmieniać stawki podatkowe, ustawy i rozporządzenia?

Michał Łenczyński: Zaczęło się od chaosu pandemii w 2020 roku, kiedy branża znalazła się na skraju przetrwania. Wówczas powstał nasz oddolny ruch, który miał na celu wspieranie salonów kosmetycznych, klinik medycyny estetycznej i innych podmiotów. Zrzeszyliśmy ludzi, którzy potrzebowali realnej pomocy, a nie tylko obietnic. Już wtedy pomagaliśmy salonom i klinikom w praktyczny sposób – na przykład w pozyskiwaniu środków z tarcz antykrzysowych czy rozwiązywaniu bieżących problemów prawnych. To podejście zostało z nami do dziś.

Dziś Beauty Razem tworzy 100 tysięcy serc – kosmetyczek, kosmetologów, lekarzy, właścicieli klinik – i jesteśmy największą organizacją tego typu w Polsce. Właśnie to pokazuje, że w jedności jest siła.

Naszą największą siłą jest różnorodność – w społeczności są zarówno kosmetolodzy, jak i lekarze. Dla porównania, jedno z największych stowarzyszeń lekarskich, które działa na rzecz monopolu, liczy mniej członków niż sami lekarze medycyny estetycznej w Beauty Razem. To pokazuje, że przyszłość estetyki to współpraca, a nie podziały. W jedności tkwi nasza największa siła.

Redakcja: Był Pan pomysłodawcą obniżki VAT na usługi kosmetyczne. Po czterech latach odniósł pan spektakularny sukces jako lobbysta tej zmiany. Co oznacza to dla salonów kosmetycznych i klinik medycyny estetycznej?

Michał Łenczyński: Osiągnęliśmy kamień milowy, bo 1. kwietnia obniżka podatku weszła w życie. To zasługa 100 tys. wspierających nas specjalistów z branży, bo tylko dzięki nim to marzenie mogło stać się faktem. Dla fundacji to wiatr w żagle, ale też początek czegoś większego. Sukces przyjmujemy z pokorą, bo najważniejsze jest to, co zyskała i może zyskać nasza branża.



VAT 8% to 2,2 mld złotych w naszych portfelach. To nie tylko ulga finansowa, ale też szansa na rozwój dla całej branży beauty – od małych salonów kosmetycznych po duże kliniki kosmetyologii i medycyny estetycznej. Dziś tysiące podmiotów mogą płacić nawet o kilka, kilkanaście tysięcy złotych miesięcznie mniej i inwestować te środki w rozwój biznesu.

Co więcej, obniżka VAT zmniejszyła szarą strefę o 20%, co oznacza, że legalnie działające salony i kliniki tracą mniej odbiorców na rzecz nieuczciwej konkurencji. Dzięki temu mamy stabilniejszy rynek i uczciwsze zasady gry dla wszystkich. Obniżka VAT do 8% dotyczy także lekarzy, jeśli otwarcie wykonują „pozostałe usługi kosmetyczne”. Dlatego tak ważna jest współpraca i zgoda.

Redakcja: Medycyna estetyczna – 23%, 8%, czy zwolnienie? Jak właściwie rozliczać VAT?

Michał Łenczyński: Na to pytanie nie można jednoznacznie odpowiedzieć, bo to pojęcie nie istnieje w polskim porządku prawnym. Powstało też zamieszanie, ponieważ portale księgowe na które powoływali się eksperci masowo cytowały uzasadnienie do projektu rozporządzenia, a nie gotowe podpisane rozporządzenie, nad którym pracowaliśmy. Prawda jest taka, że ani prawnik, ani księgowa, ani nawet doradca podatkowy, nie są w stanie określić w 100% pewnej stawki na określone zabiegi. Może to zrobić wyłącznie urząd skarbowy.

Warto wiedzieć, że lekarz nie jest zwolniony z VAT, jeśli wykonuje usługi medyczne związane z poprawą urody, a nie zdrowia. Prawidłową stawką dla usług medycznych dla urody jest 23%, a w przypadku „pozostałych usług kosmetycznych” – 8%. Ponadto, dzięki możliwości odliczenia VAT w kosztach, stawka 8 proc. staje się często znacznie korzystniejsza, niż stawka zwolniona.

Poprzez wprowadzenie obowiązku kas fiskalnych online dla lekarzy i kosmetologów w tym samym dniu, Ministerstwo Finansów dało jasny sygnał, że obie grupy są równie istotne z punktu widzenia kontroli i dochodów budżetowych. To przypomnienie, że odpowiedzialne rozliczanie VAT jest kluczowe dla każdego profesjonalisty.

Redakcja: Jak uzyskać pewność co do stosowania stawki VAT na medycynę estetyczną?

Michał Łenczyński: Każdy przedsiębiorca – zarówno lekarz, jak i kosmetolog – powinien wystąpić do Krajowej Informacji Skarbowej o Wiążącą Informację Stawkową (WIS). To prosty, ale niezwykle istotny krok, który zapewnia pełne bezpieczeństwo w rozliczeniach podatkowych.

WIS to nie tylko gwarancja poprawnego stosowania VAT, ale też zabezpieczenie przed ryzykiem kar i odsetek. To dokument, który zapewnia bezpieczeństwo w przypadku kontroli i pozwala uniknąć nieporozumień – to szczególnie ważne dla lekarzy i kosmetologów, którzy balansują między różnymi stawkami VAT zależnie od charakteru usługi z pogranicza. Proces jest bezpłatny i dostępny online – warto z niego skorzystać, by zyskać spokój i stabilność.

Kluczowe jest prawidłowe sformułowanie zapytania, aby jasno wskazać, że chodzi o „pozostałą usługę kosmetyczną” zgodnie z załącznikiem do obowiązującego rozporządzenia Ministra Finansów. Choć potocznie mówi się o „medycynie estetycznej”, w polskim porządku prawnym taka kategoria nie istnieje.

Redakcja: Jakie rozwiązania regulacyjne uważa Pan za kluczowe dla ochrony interesów wszystkich zaangażowanych w sektor estetyki?

Michał Łenczyński: Zbliżająca się regulacja estetyki powinna uwzględniać interesy wszystkich stron – odbiorców, lekarzy i kosmetologów – zarówno w kwestii bezpieczeństwa, uprawnień, ale też finansów.

Uznanie wszystkich usług estetycznych za medyczne oznaczałoby powrót do stawki VAT 23%, co dla wielu klinik mogłoby być katastrofalne finansowo. W interesie nas wszystkich – zarówno lekarzy, jak i kosmetologów – jest obrona klasyfikacji „pozostałych usług kosmetycznych”, a co za tym idzie stawki na poziomie 8%.

Podziały i forsowanie ekstremalnych rozwiązań działają na niekorzyść każdej grupy zawodowej. W Beauty Razem dążymy do mądrego uregulowania tej kwestii, co zabezpieczy interesy również środowisk medycznych. To właśnie dlatego tak wielu lekarzy dołącza do naszej fundacji.



Redakcja: Czy widzi Pan realne szanse na zakończenie sporu między lekarzami a kosmetologami?

Michał Lenczyński: Spór jest głośny w przestrzeni medialnej, ale w codziennej praktyce to współpraca jest normą. W większości znanych mi klinik, lekarze i kosmetolodzy są partnerami i tworzą zdrową symbiozę. Uzupełniają się kompetencjami.

Dla mnie kluczowe jest stworzenie jasnych standardów uprawnień dla obu grup oraz formalizacja zawodu kosmetologa, obejmująca ubezpieczenie OC, kodeks etyczny i odpowiedzialność zawodową. Ważna jest też współpraca lekarzy i kosmetologów w zakresie edukacji, wymiany doświadczeń i tworzenia wspólnych standardów.

Największym obciążeniem naszej wspólnej branży nie są ani lekarze, ani kosmetolodzy po wyższych uczelniach medycznych. Prawdziwym zagrożeniem i dla odbiorców usług estetycznych i dla naszych obu grup zawodowych są osoby bez kwalifikacji – tzw. „kwaciarki ze strzykawką”. Zamiast walczyć między sobą, wspólnie skupmy się na wykluczaniu takich praktyk. Wtedy wygramy wszyscy.

Wierzę, że lekarze i kosmetolodzy mają wspólne cele: **rozwój branży i bezpieczeństwo odbiorców**. Jasne regulacje i współpraca mogą stworzyć przestrzeń, w której oba środowiska będą działały zgodnie z kompetencjami, wzajemnie się wspierając.

Redakcja: Co doradziłby Pan lekarzom i kosmetologom, którzy chcą działać w sposób odpowiedzialny i rozwijać swoje kliniki i salony?

Michał Lenczyński: Po pierwsze – inwestujcie w wiedzę i edukację. Wystąpienie o Wiążącą Informację Stawkową (WIS) to obowiązek dla każdego, kto chce mieć pewność, jak rozliczać swoje usługi i spać spokojnie.

Po drugie – budujcie współpracę. Dzięki Beauty Razem lekarze i kosmetolodzy mogą wspólnie rozwijać biznesy, korzystając z dostępu do wiedzy i wsparcia ekspertów.

Po trzecie – mówcie głośno o problemach i potrzebach branży. Każdy głos ma znaczenie, a razem możemy zmieniać rzeczywistość.

Budujmy branżę, która stanie się światowym wzorem profesjonalizmu i współpracy. Przed nami jeszcze wiele wyzwań, ale razem możemy osiągnąć to, co dziś wydaje się nieosiągalne – lepsze standardy, większe bezpieczeństwo i wspólną przyszłość, z której będziemy dumni.

www.beautyrazem.pl



Michał Lenczyński

Prezes Fundacji Beauty Razem, lider największej społeczności biznesu beauty w Polsce i jedna z najczęściej cytowanych postaci branży w mediach. Pomysłodawca obniżenia VAT na usługi kosmetyczne do 8% oraz inicjator wsparcia branży podczas pandemii, w tym negocjacji 1 mld zł tarcz Covid i organizacji zbiórek środków dezynfekcyjnych dla szpitali. Wprowadził określenie „branża beauty” do mainstreamu języka polskiego. Człowiek Roku Branży Beauty (2020-2021), Osobowość Biznesu (2022-2023) i Osobowość Roku – Grand Prix (2024). Wspiera właścicieli klinik i salonów w osiąganiu sukcesów finansowych i budowaniu dobrostanu psychicznego.



DORADZTWO GRATIS!

*Zdrowie i piękno z natury
Wybierz produkty, które dbają o Ciebie*



doradcyzielonejzywnosci.pl



O ograniczeniach w reklamowaniu zabiegów medycyny estetycznej

Rekлама w branży medycyny estetycznej jest tematem złożonym, który wymaga szczególnego zrozumienia przepisów prawa, zarówno polskiego, jak i unijnego. Ze względu na charakter działalności medycyny estetycznej, reklama tego rodzaju usług wiąże się z określonymi ograniczeniami i wymaganiami prawnymi, które mają na celu ochronę zdrowia publicznego oraz interesów konsumentów. W niniejszym artykule przedstawione zostaną kluczowe regulacje dotyczące reklamowania zabiegów medycyny estetycznej, wraz z analizą obowiązujących przepisów prawnych.

OGROANICZENIA WYNIKAJĄCE Z USTAWY O DZIAŁALNOŚCI LECZNICZEJ

Jednym z podstawowych aktów prawnych regulujących reklamowanie zabiegów medycyny estetycznej w Polsce jest **ustawa o działalności leczniczej z dnia 15 kwietnia 2011 r.** (Dz.U. 2011 nr 112 poz. 654). Zgodnie z art. 14 tej ustawy, podmioty wykonujące działalność leczniczą mają zakaz prowadzenia reklamy. Mogą natomiast informować o zakresie swojej działalności, warunkach udzielania świadczeń oraz o kwalifikacjach osób wykonujących te usługi.

W praktyce oznacza to, że podmioty oferujące zabiegi medycyny estetycznej nie mogą prowadzić klasycznej reklamy w formie promowania swoich usług jako wyjątkowych, lepszych od konkurencji czy w sposób bezpośrednio zachęcający do ich skorzystania. Możliwe jest jedynie przedstawienie rzetelnych i obiektywnych informacji o oferowanych zabiegach, takich jak rodzaj zabiegu, jego zastosowanie oraz informacje o używanych technologiach i sprzęcie.

Należy również podkreślić, że ustawa kładzie nacisk na transparentność informacji dotyczących kwalifikacji specjalistów wykonujących zabiegi medycyny estetycznej, co ma chronić pacjentów przed wprowadzeniem w błąd co do kompetencji personelu.

KODEKS ETYKI LEKARSKIEJ OBRAZUJE PODEJŚCIE DO REKLAMY W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

Kodeks Etyki Lekarskiej również ma istotne znaczenie

w kontekście reklamowania zabiegów medycyny estetycznej. Chociaż Kodeks Etyki dotyczy bezpośrednio lekarzy, jego zasady etyczne mają szerokie zastosowanie w działalności medycznej. Zgodnie z art. 63 Kodeksu, zabronione jest reklamowanie usług medycznych w sposób niezgodny z godnością zawodu, co oznacza, że wszelkie formy reklamy muszą być zgodne z zasadami etyki zawodowej i nie mogą wprowadzać pacjentów w błąd.

Podmioty zajmujące się medycyną estetyczną muszą zatem unikać stosowania w reklamach treści, które mogłyby sugerować gwarantowane efekty zabiegów lub budować nieuzasadnione nadzieje na poprawę wyglądu. Wszystkie informacje o zabiegach muszą być rzetelne i precyzyjne, a także nie mogą sugerować, że efekty będą trwałe lub natychmiastowe, jeśli nie ma na to odpowiednich dowodów naukowych.

PRZEPISY DOTYCZĄCE OCHRONY KONSUMENTÓW WYSTĘPUJĄ W USTAWIE O PRZECIWDZIAŁANIU NIEUCZCIWYM PRAKTYKOM RYNKOWYM

Reklamowanie zabiegów medycyny estetycznej podlega również **Ustawie o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym z dnia 23 sierpnia 2007 r.** (Dz.U. 2007 nr 171 poz. 1206). Ustawa ta definiuje, co stanowi nieuczciwą praktykę rynkową, i nakłada na reklamodawców obowiązek uczciwego informowania konsumentów.

Zgodnie z art. 4 tej ustawy, nieuczciwą praktyką rynkową jest każde działanie lub zaniechanie, które w sposób istotny zniekształca zachowanie rynkowe przeciętnego konsumenta. W przypadku zabiegów medycyny estetycznej szczególnie istotne jest unikanie przekazywania fałszywych lub wprowadzających w błąd informacji, które mogłyby wpłynąć na decyzję konsumenta o skorzystaniu z usługi.

Ponadto, reklamy nie mogą sugerować, że zabiegi medycyny estetycznej są całkowicie bezpieczne lub pozbawione ryzyka, jeśli takie twierdzenia nie mają potwierdzenia w dowodach naukowych. Przykładem nieuczciwej praktyki byłoby również reklamowanie zabiegów jako „najlepszych na rynku” bez posiadania obiektywnych danych potwierdzających tę tezę.

ROZPORZĄDZENIE UE DOTYCZĄCE REKLAMY WYROBÓW MEDYCZNYCH

W kontekście reklamowania zabiegów medycyny estetycznej istotne jest również **Rozporządzenie** Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2017/745 z dnia 5 kwietnia 2017 r. dotyczące wyrobów medycznych. Rozporządzenie to reguluje zasady marketingu i reklamy wyrobów medycznych, w tym urządzeń i sprzętu wykorzystywanego podczas zabiegów medycyny estetycznej.

Zgodnie z art. 7 rozporządzenia, reklama wyrobów medycznych nie może wprowadzać w błąd co do ich właściwości, bezpieczeństwa, skuteczności ani ryzyka związanego z ich stosowaniem. Każde urządzenie medyczne wykorzystywane w zabiegach estetycznych musi być odpowiednio oznakowane i spełniać normy bezpieczeństwa określone w prawodawstwie unijnym. Ponadto, reklama tych urządzeń musi być oparta na dowodach naukowych, które potwierdzają ich skuteczność i bezpieczeństwo.

Przepisy te nakładają na podmioty reklamujące zabiegi medycyny estetycznej obowiązek szczegółowego informowania o używanych wyrobach medycznych oraz o ryzyku związanym z ich stosowaniem, co ma na celu ochronę konsumentów przed nadmiernie optymistycznymi obietnicami.

POLSKA USTAWA O WYROBACH MEDYCZNYCH, A ZASADY ICH REKLAMOWANIA

Zasady reklamowania wyrobów medycznych, które są wykorzystywane w medycynie estetycznej, zostały również uregulowane w polskim prawodawstwie, w **Ustawie o wyrobach medycznych z dnia 7 kwietnia 2022 r.** (Dz.U. 2022 poz. 974). Artykuł 56 tej ustawy określa, że reklama wyrobów medycznych musi być prowadzona w sposób rzetelny i nie może wprowadzać w błąd.

Ustawa wprost zabrania przypisywania wyrobom medycznym właściwości, których nie posiadają, co oznacza, że reklama zabiegów medycyny estetycznej, wykorzystujących wyroby medyczne, nie może sugerować, że urządzenia te gwarantują określone rezultaty, jeśli nie jest to poparte dowodami naukowymi. Wszelkie informacje o działaniu i skuteczności urządzeń muszą być przedstawiane zgodnie z danymi technicznymi oraz wynikami badań klinicznych.

KODEKS ETYKI REKLAMY – CZYLI O SAMOREGULACJI BRANŻY

W kontekście reklamowania zabiegów medycyny estetycznej istotną rolę odgrywa również **Kodeks Etyki Reklamy**, który został opracowany przez branżę reklamową i jest sto-

sowany jako standard dobrych praktyk w zakresie reklamy. Kodeks ten nakłada na reklamodawców obowiązek uczciwego, rzetelnego i odpowiedzialnego promowania swoich produktów i usług.

Zgodnie z zasadami Kodeksu, reklamy muszą być zgodne z dobrymi obyczajami oraz nie mogą wykorzystywać braku wiedzy konsumentów na temat specjalistycznych zabiegów. W przypadku medycyny estetycznej, oznacza to, że reklamy muszą precyzyjnie opisywać, czego można się spodziewać po zabiegu, oraz nie mogą wyolbrzymiać korzyści wynikających z jego przeprowadzenia. Kodeks promuje również transparentność w zakresie podawania informacji o możliwych skutkach ubocznych i ryzyku związanym z zabiegami.

PODSUMOWUJĄC...

Reklamowanie zabiegów medycyny estetycznej jest ściśle regulowane przez różne przepisy prawne, które mają na celu ochronę konsumentów przed wprowadzeniem w błąd oraz zapewnienie, że przekazy reklamowe są zgodne z rzeczywistością. Kluczowe regulacje wynikają z ustawy o działalności leczniczej, ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym, unijnych rozporządzeń dotyczących wyrobów medycznych oraz polskiej ustawy o wyrobach medycznych.

Wszystkie te przepisy nakładają na podmioty oferujące zabiegi medycyny estetycznej obowiązek prowadzenia reklamy w sposób rzetelny, przejrzysty i zgodny z prawdą. Warto zaznaczyć, że nadmierna obietnica poprawy wyglądu lub gwarancja określonych efektów może prowadzić do naruszenia przepisów i wiązać się z konsekwencjami prawnymi, zarówno na poziomie krajowym, jak i unijnym.

advokat
Anna Kobylńska

Adwokat, właścicielka Kancelarii Adwokackiej Legal Eagles. Pasjonatka prawa, eksperta 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. 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.

www.legaleagles.pl



Legal Eagles
Kancelaria Adwokacka



Dofinansowania z Krajowego Funduszu Szkoleniowego: klucz do rozwoju branży beauty

Szkolenia w branży beauty to fundament sukcesu każdego specjalisty oraz klucz do budowania przewagi konkurencyjnej. W dziedzinie, która opiera się na bezpośredniej pracy z klientem, umiejętności praktyczne, precyzja i znajomość nowoczesnych technologii są absolutnie niezbędne. Branża ta stale się rozwija, wprowadzając nowe techniki, zabiegi oraz produkty, co sprawia, że specjaliści muszą nieustannie podnosić swoje kwalifikacje, dostosowywać się do nowych trendów, zdobywać najnowszą wiedzę i umiejętności. Dlatego inwestowanie w rozwój zawodowy pracowników i właścicieli salonów staje się kluczowe. Na szczęście z pomocą przychodzi Krajowy Fundusz Szkoleniowy (KFS), oferując możliwość dofinansowania szkoleń i kursów, które mogą stać się motorem napędowym rozwoju w branży beauty.

CZYM JEST KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY?

KFS to program rządowy, którego celem jest wspieranie pracodawców i pracowników w podnoszeniu kwalifikacji zawodowych. Fundusz umożliwia pokrycie kosztów szkoleń, kursów czy studiów podyplomowych, co otwiera przed przedsiębiorcami z branży beauty nowe możliwości rozwoju. Dofinansowanie może pokryć nawet 80-100% kosztów szkolenia, co czyni je wyjątkowo atrakcyjnym rozwiązaniem, zwłaszcza dla małych i średnich przedsiębiorstw.

DLACZEGO KFS JEST TAK WAŻNY DLA BRANŻY BEAUTY?

Branża beauty opiera się na ciągłym doskonaleniu. Nowoczesne technologie, zmieniające się potrzeby klientów oraz rosnące wymagania rynku sprawiają, że specjaliści i specjaliści w tej dziedzinie muszą stale podnosić swoje kwalifikacje.

Dofinansowania z KFS pozwalają na:

1. **Dostęp do najnowszych technologii** – kursy i szkolenia umożliwiają poznanie innowacyjnych technik oraz obsługi zaawansowanego sprzętu, np. do makijażu permanentnego, laseroterapii czy zabiegów pielęgnacyjnych.
2. **Podniesienie kwalifikacji pracowników, a tym samym jakości oferowanych usług** - wyszkolony per-

sonel to gwarancja lepszej obsługi klienta, co przekłada się na większe zadowolenie klientów i ich lojalność.

3. **Poszerzenie oferty salonu** – dofinansowania umożliwiają wprowadzanie nowych usług, które przyciągną klientów.
4. **Zwiększenie konkurencyjności na rynku** – specjaliści, którzy mogą pochwalić się licznymi certyfikatami i ukończonymi kursami, są bardziej cenione na rynku, co zwiększa ich szanse na sukces.
5. **Oszczędność finansowa** – dla przedsiębiorstw z branży beauty, które często działają na ograniczonych budżetach, dofinansowanie szkoleń to realna ulga finansowa.

WARUNKI UZYSKANIA DOFINANSOWANIA Z KFS

Aby skorzystać z Krajowego Funduszu Szkoleniowego, należy spełnić określone warunki:

1. **Status pracodawcy** – Środki z KFS są dostępne dla pracodawców zatrudniających co najmniej jednego pracownika na podstawie umowy o pracę. Pracodawca może uzyskać dofinansowanie na szkolenia zarówno dla siebie, jak i dla swoich pracowników.
2. **Planowanie szkolenia zgodnie z priorytetami KFS** – Dofinansowanie przyznawane jest na działania zgodne z ustalonymi priorytetami KFS na dany rok. Priorytety te mogą obejmować m.in. wsparcie kształcenia w związku z zastosowaniem nowych technologii czy w zawodach deficytowych.
3. **Wkład własny pracodawcy** – Pracodawca zobowiązany jest do wniesienia wkładu własnego w wysokości 20% kosztów kształcenia ustawicznego. W przypadku mikroprzedsiębiorstw (*zatrudniających do 10 osób*) możliwe jest sfinansowanie 100% kosztów. Całość dofinansowania nie może jednak przekroczyć 300% przeciętnego wynagrodzenia w danym roku na jednego uczestnika.
4. **Złożenie wniosku** – Należy złożyć wniosek o przyznanie środków z KFS do Powiatowego Urzędu Pracy właściwego ze względu na siedzibę pracodawcy lub miejsce prowadzenia działalności. Wniosek powinien być złożony w terminach naboru określonych przez dany urząd pracy.

5. **Brak zaległości:** Pracodawca nie może zalegać z opłacaniem składek na ubezpieczenia społeczne, zdrowotne oraz innych danin publicznych.
6. **Brak przekroczonego limitu pomocy de minimis:** Środki KFS przyznane pracodawcy na finansowanie kosztów kształcenia ustawicznego stanowią pomoc udzielaną zgodnie z warunkami dopuszczalności pomocy de minimis. Łączna wartość pomocy de minimis dla jednego pracodawcy nie może przekroczyć równowartości 300 tys. euro brutto w okresie 3 lat.

JAK ZACZAĆ?

Pierwszym krokiem do skutecznego złożenia wniosku o dofinansowanie z Krajowego Funduszu Szkoleniowego jest dokładne określenie potrzeb szkoleniowych Twojego zespołu. Następnie znajdź odpowiednie szkolenia lub kursy, które odpowiadają tym potrzebom. Wybieraj renomowane firmy szkoleniowe oraz trenerów z odpowiednim doświadczeniem i umiejętnościami.

Kiedy już wszystko dokładnie przeanalizujesz możesz przystąpić do złożenia wniosku o dofinansowanie szkolenia/kursu z Krajowego Funduszu Szkoleniowego (KFS). Aby to zrobić należy podjąć następujące kroki:

1. **Sprawdzenie terminów naboru:** Każdy Powiatowy Urząd Pracy (PUP) ogłasza własne terminy przyjmowania wniosków o dofinansowanie z KFS. Informacje te są dostępne na stronach internetowych poszczególnych urzędów. Warto regularnie je monitorować, aby nie przegapić odpowiedniego terminu składania wniosku.
2. **Pobranie i wypełnienie wniosku:** Wzory wniosków oraz instrukcje ich wypełniania są dostępne na stronach internetowych właściwych PUP. Należy pobrać aktualny formularz i dokładnie go wypełnić, zwracając uwagę na wszystkie wymagane informacje.
3. **Przygotowanie niezbędnych załączników:** Do wniosku często wymagane są dodatkowe dokumenty, są one zazwyczaj wyszczególnione na końcu wniosku.
4. **Złożenie wniosku:** Kompletny wniosek wraz z załącznikami należy złożyć w wyznaczonym terminie w odpowiednim PUP. Wniosek można złożyć osobiście, pocztą tradycyjną lub drogą elektroniczną poprzez platformę ePUAP.
5. **Oczekiwanie na decyzję:** Po złożeniu wniosku PUP

przeprowadza jego ocenę pod kątem formalnym i merytorycznym. W przypadku pozytywnej decyzji następuje podpisanie umowy o dofinansowanie, po czym można przystąpić do realizacji zaplanowanych szkoleń.

Pamiętaj, że procedury mogą się różnić w zależności od konkretnego urzędu pracy, dlatego warto skontaktować się z właściwym PUP w celu uzyskania szczegółowych informacji.

DOFINANSOWANIA JAKO INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ

Dofinansowania z Krajowego Funduszu Szkoleniowego w branży beauty to nie tylko wsparcie finansowe, ale i szansa na rozwój. Branża dynamicznie się zmienia, wymagając ciągłego podnoszenia kwalifikacji. Dzięki KFS możliwe jest uczestnictwo w szkoleniach, które pozwalają nadążać za nowymi technologiami i trendami, budując konkurencyjność na rynku.

Inwestowanie w rozwój kompetencji podnosi jakość usług, buduje zaufanie klientów i wspiera zarządzanie biznesem. To krok ku lojalności klientów, wyższemu dochodowi i pozycji lidera. Edukacja pracowników zwiększa ich motywację i zaangażowanie, co sprzyja sukcesowi całego przedsiębiorstwa i trwałemu rozwojowi.

W Liera Academy realizujemy szkolenia z dofinansowaniem KFS, dzięki czemu możesz rozwijać swoje umiejętności z minimalnym wkładem własnym. Chętnie pomożemy Ci w wypełnieniu wniosku, abyś mogła skorzystać z tej wyjątkowej możliwości!

Anna Kowalczyk

Z wykształcenia biolog i kosmolog. Od ponad 10 lat związana z marką Liera, gdzie obecnie jako menedżerka dba o skuteczną organizację działań prowadzonych nie tylko w placówce Liera Academy, ale również wspiera wszystkie inicjatywy w ramach projektu LIERA PARTNERS, dbając o to, by każdy projekt był dopracowany w najdrobniejszych szczegółach. Anna pełni także funkcję project managerki prestiżowych Mistrzostw Makijażu Permanentnego "I Love You PMU" – wyjątkowego wydarzenia, które wspiera rozwój zawodowy uczestników, budowanie sieci kontaktów oraz czerpanie inspiracji od najlepszych specjalistów w branży PMU.

Ceniona za profesjonalizm, kreatywność i umiejętność budowania relacji.



@manager_lieraacademy

@liera_academy



Siła profesjonalnych zdjęć i filmów w budowaniu Twojej marki w branży beauty.

Odkryj magię wizualnej opowieści.

W dzisiejszym świecie, pierwsze wrażenie często decyduje o sukcesie, dlatego profesjonalne zdjęcia i filmy nie są już tylko dodatkiem, ale kluczowym elementem budowania marki w branży beauty. Zastanawiasz się, jak wizualna narracja może wpłynąć na postrzeganie Twojej marki? Przygotuj się na odkrycie, jak moc obrazów może przyciągnąć klientów do Twojego biznesu i zbuduje niezapomniane wrażenie.

ESTETYCZNA NIE TYLKO MEDYCYNĄ

Żyjemy w erze mediów społecznościowych, gdzie każdy scroll to potencjalna okazja do przyciągnięcia uwagi. O tę uwagę klientów zabiega tysiące firm, a otrzymuje ją zaledwie kilkanaście, może kilkadziesiąt. To właśnie jakość wizualna staje się kluczowym czynnikiem wyróżniającym. Profesjonalne zdjęcia i filmy nie tylko przyciągają wzrok, ale także budują zaufanie. Klienci ufają markom, które prezentują swoje produkty i usługi w sposób estetyczny, profesjonalny i ciekawy.

Joanna Wysmyk, doświadczona fotografa specjalizująca się w sesjach biznesowych i wizerunkowych mówi:

„Moje podejście do fotografii opiera się na zrozumieniu potrzeb moich klientów. W branży beauty kluczowe jest nie tylko uchwycenie piękna miejsca czy prezentacji usług, ale także stworzenie wizualizacji, które przyciągną uwagę i wzbudzą zaufanie potencjalnych klientów”.

Bez wątplenia w branży beauty klienci szukają specjalistów, którzy budzą zaufanie. Chcą mieć pewność, że ekspert, któremu powierzają swoją urodę, jest kompetentny, rzetelny i dba o detale. Zdjęcia i filmy, które publikuje marka, są pierwszym punktem kontaktu z potencjalnym klientem.

„Współpracując z właścicielami klinik medycyny estetycznej, widzę na własne oczy, jak profesjonalny wizerunek wpływa na sukces ich biznesów. Moje fotografie są publikowane m.in. Forbes czy Newsweek, Interia, Onet, Puls Biznesu oraz Business Woman and Life Magazine. Oprócz tego, że te publikacje potwierdzają mój profesjonalizm, to przede wszystkim stanowią dowód, jak wielkie znaczenie ma dobrze przemyślana wizualna komunikacja. W branży beauty estetyka jest kluczowa – wysokiej jakości obrazy przekształcają usługę czy też produkt w obiekt pożądania”.



POKAŻ SWOJĄ TWARZ: DLACZEGO OSOBISTY WIZERUNEK MARKI PRZYCIĄGA WIĘKSZĄ UWAGĘ?

Badania jednoznacznie wskazują, że marki, które decydują się na prezentację prawdziwych ludzi – właścicieli biznesów, prezesów czy ekspertów – generują znacznie większe zaangażowanie ze strony klientów. W dobie, gdy konsumenci stają się coraz bardziej świadomi swoich wyborów, pragną wiedzieć, komu powierzają swoje potrzeby i zaufanie.

Posty z wyraźnie widocznymi twarzami osób związanych z marką zyskują więcej interakcji niż te, które opierają się na anonimowych zdjęciach. W końcu to nie tylko produkty czy usługi są ważne, ale także ludzie, którzy za nimi stoją. Okładki magazynów i kampanie reklamowe, które przedstawiają autentyczne postacie, oddziałują na emocje odbiorców, ukazując wartości i doświadczenie, które te osoby reprezentują.

To twarze przyciągają uwagę i budują relacje. Klienci są bardziej skłonni do interakcji z marką, gdy mogą zobaczyć jej ludzką stronę. To właśnie osobisty wizerunek staje się kluczowym elementem skutecznej komunikacji marketingowej w branży beauty i nie tylko – tworzy most między marką a jej klientami, co w dłuższej perspektywie przekłada się na lojalność i zaufanie.

„Jeśli chcesz więcej sprzedawać, musisz się czymś wyróżnić. Pokazuj jakość, autentyczność, profesjonalizm i osobowość! Klienci chcą widzieć, że jesteś świetny/a w tym, co robisz, że potrafisz dowieść projekt do końca, że jesteś wart/a ceny, którą oferujesz, i przywiązujesz wagę do najdrobniejszych szczegółów. Marka osobista oparta na emocjach to klucz do długotrwałego sukcesu” – uważa Joanna Wysmyk, fotografka biznesowa i wizerunkowa.

JAK WYBRAĆ IDEALNEGO FOTOGRAFA DLA MARKI W BRANŻY BEAUTY?

Do wyboru odpowiedniego fotografa, który pomoże zrealizować wizję i zbudować spójny wizerunek trzeba się przygotować. Najbezpieczniej i najpewniej jest postawić na osobę z doświadczeniem w Twojej branży. Pamiętaj, że to nie tylko estetyka portfolio powinna decydować o Twoim wyborze. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci podjąć najlepszą decyzję.

Zrozumienie Twojej Marki

Pierwszym krokiem jest upewnienie się, że wybrany fotograf rozumie specyfikę branży beauty i potrafi dostosować swoje podejście do Twoich unikalnych potrzeb. Zadać sobie pytania: *Czy ten specjalista zna aktualne trendy w branży? Czy potrafi uchwycić esencję Twojej marki?* Dobrze dobrany fotograf będzie w stanie stworzyć spójne wizualnie treści, które będą wspierać Twój przekaz i przyciągać uwagę klientów.

Strategia i Jakość – Fundament Twojego Sukcesu

Budowanie marki opartej na strategii i jakości to klucz do sukcesu w branży beauty. Twój wizerunek powinien być nie tylko estetyczny, ale także przemyślany. Przed sesją zastanów się nad intencją: Jakie emocje chcesz wywołać u odbiorców? Czy zdjęcia mają kojarzyć się z luksusem, profesjonalizmem, a może z delikatnością i naturalnością? Każdy detal – od kolorystyki po sposób kadrowania – buduje opowieść o Twojej marce.

Inwestycja w Długoterminowy Sukces

Dobrze przemyślana sesja to nie tylko inwestycja w lepszy wizerunek; to narzędzie, które pozwala Ci zaprezentować się jako ekspert w swojej dziedzinie. Dzięki profesjonalnym zdjęciom wyróżnisz się na tle konkurencji i zbudujesz trwałe relacje z klientami. Pamiętaj, że te obrazy będą wykorzystywane w wielu miejscach – na stronie internetowej, w mediach społecznościowych czy materiałach promocyjnych. Spójny i rozpoznawalny wizerunek zwiększy Twoją atrakcyjność oraz zaufanie klientów.

POSTAW NA PROFESJONALIZM

W branży beauty estetyka jest wizytówką, a profesjonalne zdjęcia i filmy mają ogromne znaczenie. To nie są tylko obrazy – to Twoja marka, Twoje wartości i Twój profesjonalizm. Joanna Wysmyk, doświadczona fotografka z tysiącem godzin spędzonych w studiu oraz pracy w gabinetach i klinikach beauty, mówi, że *„dobrze wykonane zdjęcia to fundament, na którym dzisiaj buduje się autentyczne i wartościowe marki. Marki, które zarabiają. Doświadczenie w branży beauty daje mi przewagę – znam potrzeby klientów, wiem, co przyciąga uwagę i co się podoba. Swoimi pracami tworzę wizualną narrację, która sprawia, że klienci moich klientów wracają po więcej”*.

Bernadeta Forgacz



MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA MAKIAŻU PERMANENTNEGO I ♥ You PMU 2025 – Wydarzenie, którego nie możesz przegapić!

W świecie makijażu permanentnego, każde wydarzenie to nie tylko szansa na rozwój umiejętności, ale także okazja do wymiany doświadczeń, nawiązania nowych kontaktów i zainspirowania się najnowszymi trendami. Międzynarodowe Mistrzostwa Makijażu Permanentnego "I ♥ You PMU 2025" to jedno z najbardziej prestiżowych wydarzeń w branży BEAUTY, które przyciąga specjalistów z całego świata.

CO SPRAWIA, ŻE MISTRZOSTWA „I ♥ YOU PMU” SĄ WYJĄTKOWE?

To już trzecia edycja tego prestiżowego wydarzenia, które na stałe wpisało się w kalendarz branży PMU. Mistrzostwa gromadzą zarówno doświadczonych profesjonalistów, jak i osoby, które dopiero rozpoczynają swoją karierę. Jest to idealna okazja, aby zaprezentować swoje umiejętności, zdobyć międzynarodowe uznanie i nawiązać kontakt z innymi artystami oraz ekspertami.

Podczas wydarzenia uczestnicy rywalizują w 6 podstawowych kategoriach, takich jak: *JUNIOR Brows*, *MASTER Brows*, *MASTER Brows Trainer*, *JUNIOR Lips*, *MASTER Lips*, *MASTER Lips Trainer*, oraz 3 dodatkowych kategoriach MAESTRO: *HAIRSTROKE*, *PRO EYELINER*, *AREOLA ARTIST*. Każda praca oceniana jest przez wybitnych ekspertów branży, którzy oceniają nie tylko technikę, ale także estetykę i higienę pracy.

NIEZAPOMNIANE POKAZY ALL STARS PMU SHOW

Jednym z kluczowych elementów Mistrzostw jest ALL STARS PMU SHOW, gdzie ponad 30 wybitnych ekspertów z całego świata poprowadzi pokazy na żywo, prezentując najnowsze techniki i osiągnięcia w branży makijażu permanentnego. To niepowtarzalna okazja, aby zobaczyć najlepszych w akcji i nauczyć się od nich nowych metod pracy, które możesz wdrożyć w swoim salonie.

Pokazy te stanowią niesamowitą inspirację dla wszystkich uczestników – niezależnie od poziomu zaawansowania.

Możliwość zakupu biletów na pokazy ALL STARS PMU SHOW 2025 poprzez stronę www.liera.partners.

PMU POLAND CONFERENCE – WIEDZA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

W ramach wydarzenia odbędzie się również PMU POLAND ONLINE Conference, która potrwa trzy miesiące,

oferując uczestnikom dostęp do 12 wykładów prowadzonych przez najlepszych specjalistów z branży PMU. Konferencja online to doskonała okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę, nie wychodząc z domu, i zaktualizować umiejętności, które są niezbędne w dynamicznie rozwijającej się branży.

GALA I WRĘCZENIE NAGRÓD

Kolejnym niezapomnianym punktem programu będzie uroczysta gala wieńcząca Mistrzostwa. To moment, w którym najlepsi z najlepszych zostaną uhonorowani za swoje umiejętności i wysiłek, jaki włożyli w rywalizację. Gala to także doskonała okazja do nawiązania cennych kontaktów i integracji z innymi profesjonalistami z branży.

DLACZEGO WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ?

Rozwój zawodowy – uczestnictwo w Mistrzostwach pozwala na doskonalenie swoich umiejętności, naukę nowych technik oraz możliwość zdobycia międzynarodowego uznania.

Budowanie marki – obecność na takim wydarzeniu to doskonała okazja do promocji własnej osoby lub firmy. Uczestnicy mistrzostw mogą skorzystać z szeregu działań marketingowych, które podniosą ich rozpoznawalność.

Networking – nawiązanie kontaktów z innymi profesjonalistami, wymiana doświadczeń oraz możliwość współpracy z najlepszymi w branży.

Inspiracja – pokazy na żywo oraz wykłady ekspertów to niepowtarzalna szansa, aby zainspirować się nowymi trendami i metodami pracy, które mogą znacząco wpłynąć na rozwój Twojej kariery.

PODSUMOWANIE

Międzynarodowe Mistrzostwa Makijażu Permanentnego "I ♥ You PMU 2025" to wydarzenie, które łączy rywalizację na najwyższym poziomie z edukacją, inspiracją i możliwością nawiązania cennych kontaktów. Udział w mistrzostwach to nie tylko prestiż, ale także realna szansa na rozwój kariery i promocję swojej marki na arenie międzynarodowej.

Nie przegap tej okazji! Zarezerwuj swoje miejsce już dziś i stań się częścią jednego z największych wydarzeń w branży PMU!

Link do rejestracji: www.liera.partners

Championships

Artur Liera

Katarzyna Liera

I ♥ YOU
pmu

LIERA
PARTNERS

17-18 STYCZNIA 2025 / WARSZAWA

MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA W MAKIJAŻU PERMANENTNYM

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/wojciak_akademia_estetyczna)

Księgowość w branży medycyny estetycznej i kosmetycznej

Najczęściej salony zajmujące się branżą kosmetyczną oraz estetyczną powstają jako jednoosobowe działalności gospodarcze (w skrócie JDG). Podejmując każdą działalność na własny rachunek warto przeanalizować obciążenia z jakimi będziemy mieć do czynienia. W niniejszym tekście opiszę najbardziej popularne formy opodatkowania podatkiem dochodowym, kwestie podatku VAT oraz oczywiście temat kas fiskalnych, a także składek ZUS w branży beauty.

Należy pamiętać, że omawiane zagadnienia nie łączą się w żaden sposób. Podatek dochodowy nie ma nic wspólnego z podatkiem VAT ani z kasami fiskalnymi.

Podatek dochodowy:

Rozpoczynając skrócony opis zasad działania polskiego systemu podatkowego warto określić kilka pojęć takich jak: przychód, koszty uzyskania przychodu (w skrócie KUP) oraz dochód.

- **Przychód (P)** – to kwota należna sprzedawcy z tytułu sprzedaży towarów bądź usług. Specjalnie zwracam uwagę na słowo kwota należna, gdyż ustawodawca określił w sposób nie budzący wątpliwości czym jest przychód w art. 14. ust. 1. ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych. Za przychód z działalności, o której mowa w art. 10 ust. 1 pkt 3 (pozarolnicza działalność gospodarcza), uważa się kwoty należne, choćby nie zostały faktycznie otrzymane.
- **KUP (K)** – najogólniej rzecz biorąc są to koszty, które ponosi przedsiębiorca w celu uzyskania przychodu. Oczywiście temat kosztów jest dość rozległy, bo nie wszystkie poniesione wydatki mogą być zaliczane do kosztów. Temat kosztów w branży warto omówić indywidualnie z osobą kompetentną.
- **Dochód (D)** – Dochód to jest, najprościej rzecz ujmując, różnica między przychodem i kosztami. Kiedy wychodzi wartość ujemna nazywa się go stratą. Strata nie jest niczym strasznym na początku działalności gospodarczej, kiedy firma tworzy reklamę i ponosi wydatki na zdobycie klientów.

Wzór na obliczenie dochodu jest będzie wyglądał:

$$D = P - K.$$

Wybór formy opodatkowania.

Zasady ogólne podatek progresywny.

Podatek progresywny oznacza, że im przedsiębiorca więcej zarabia tym płaci procentowo większe podatki. Oczywiście podatki zawsze liczymy w skali roku, czyli narastająco. Przy wyborze tej formy opodatkowania występują trzy przedziały dochodu.

a) Dochód do wysokości 30 tys. w skali roku:

podatek wynosi 0 %.

b) Dochód przekraczający 30 tys. w skali roku:

podatek wynosi 12 % od kwoty przekraczającej próg podatkowy 30 tys.

c) Dochód przekraczający 120 tys. w skali roku:

podatek wynosi 32 % od kwoty przekraczającej próg podatkowy 120 tys.

„Polski ładu” wprowadził sporo zmian, w tym w składce zdrowotnej. Od stycznia 2022 wprowadził składkę zdrowotną zależną od dochodu i wynosi ona 9% dochodu, ale nie mniej niż 9% minimalnego wynagrodzenia. Oznacza to, że nawet jeśli przedsiębiorca poniesie stratę, to minimalną składkę zdrowotną będzie obowiązany zapłacić, która w 2024 roku wynosi 381,78.

Oznacza to, że przy dochodach przekraczających 120 tys. złotych przedsiębiorca będzie opodatkowany 41% podatkiem (32% podatek dochodowy oraz 9% składka zdrowotna).

Zasady ogólne podatek liniowy.

Wysokość podatku liniowego, jak sama nazwa wskazuje, nie jest procentowo uzależniona od osiągniętego dochodu. Nie występują w niej żadne przedziały dochodów zwolnionych czy podwyższających wartość procentową podatku. Podatek liniowy obecnie wynosi 19%, ale nie należy zapominać o składce zdrowotnej. Podobnie jak w podatku pro-

gresywnym ustawodawca określił, że istnieje minimalna kwota, którą należy zapłacić ZUS niezależnie od poniesionej straty czy niskiego dochodu. Składka zdrowotna przy wyborze opodatkowania podatkiem liniowym wynosi 4,9% i jest stała. Oznacza to, że po zmianach przedsiębiorca opłaca składkę 23,9% (19% podatek liniowy oraz 4,9% składka ZUS).

Zryczałtowany podatek dochodowy.

Zryczałtowany podatek dochodowy nazywany podatkiem od przychodów ewidencjonowanych i nie jest uzależniony od dochodu tylko od przychodu, czyli kwot należnych. Oczywiście, skoro nie uwzględnia się kosztów, to i wysokość podatku musi być inna. W tym przypadku należy branżę beauty podzielić na wykonywane zabiegi kosmetyczne oraz sprzedaż preparatów oraz kosmetyków.

W przypadku wykonywania usług stawka zryczałtowanego podatku od przychodów wynosi 8,5%.

W przypadku sprzedaży preparatów i kosmetyków stawka zryczałtowanego podatku od przychodów wynosi 3%.

Oczywiście w przypadku zryczałtowanego podatku dochodowego również występuje konieczność opłacania składki zdrowotnej. W tym przypadku wysokość składki zdrowotnej uzależniona jest od osiągniętego przychodu za dany rok podatkowy.

Występują trzy progi dochodowe określające wysokość składki zdrowotnej.

- **Przychód do 60 tys.** – składka zdrowotna 419,46
- **Przychód od 60 tys. do 300 tys.** - składka zdrowotna 699,11
- **Przychód pow. 300 tys.** - składka zdrowotna 1258,39.

Należy zwrócić uwagę, że przekroczenie któregośkolwiek progu powoduje obowiązek zapłacenia wyższej składki zdrowotnej za cały rok podatkowy.

Osobiście nie znam żadnego przedsiębiorcy, który byłby zadowolony ze zmian jakie od 2022 wprowadziła ekipa rządząca. Rozliczenie jest skomplikowane i niekorzystne. Dołączając do tego, że zgodnie z wolą ustawodawcy przychodami są przychody należne, choćby nie zostały faktycznie otrzymane takie rozwiązanie wydaje się mało sprawiedliwe.

PODATEK VAT

Jeśli chodzi o podatek VAT niektórzy przedsiębiorcy mogą skorzystać z tzw. zwolnienia podmiotowego. Oznacza to, że dopóki nie przekroczy w swojej sprzedaży pewnej kwoty (obecnie wynosi ona 200 tys. w skali roku) nie muszą być oni płatnikami podatku VAT. Kwota 200 tys złotych dotyczy

pełnego roku podatkowego i jest liczona proporcjonalnie do okresu prowadzonej działalności dla firm nowopowstałych. Jeżeli przedsiębiorca rozpoczyna działalność w trakcie roku, to powyższa kwota dzieli się na ilość dni w roku i mnoży razy ilość dni pozostałych do końca roku.

Przykład:

Podatnik rozpoczyna działalność 02 października 2024. Do końca roku zostało 91 dni (30 dni października, 30 listopada oraz 31 grudnia). Obliczenie limitu uprawiającego zwolnienie podmiotowe:

$$X = 200\,000 / 366 * 91$$

$$X = 49\,726,78$$

Oczywiście podatnik może zrezygnować ze zwolnienia z VAT i zostać podatnikiem VAT. W branży beauty wydaje się nieuzasadnione dobrowolne zostanie podatnikiem podatku VAT.

Jeżeli przedsiębiorca zostanie płatnikiem VAT to warto zastanowić się jaka będzie obowiązywać go stawka podatku. Tutaj zaczynają się problemy w kwalifikacji. Usługodawca w zakresie podatku VAT zwolnił z podatku usługi medyczne służące profilaktyce, zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia pod warunkiem, że wykonywane są przez konkretne, wymienione przez ustawodawcę wprost podmioty lecznicze.

Przykład A:

Podatnik świadczy usługi medycyny estetycznej w zakresie likwidacji i wypełniania zmarszczek, powiększenia ust, korekty rysów twarzy. Takie usługi bez wątpienia nie będą korzystać ze zwolnienia VAT. Oczywiście celem tych zabiegów nie jest poprawienie stanu zdrowia, pomimo, że na pewno poprawia jego samopoczucie, czyli wpływa na jego zdrowie psychiczne.

Przykład B:

Podatnik świadczy usługi w zakresie leczenia blizn, rozstępów, rekonstrukcji tkanek. Pomimo, że powyższe usługi zapewne też poprawiają samopoczucie, to ich głównym celem jest przywracanie zdrowia. Takie usługi będą zwolnione z podatku VAT pod warunkiem, że będą wykonywane w wskazane przez ustawodawcę podmioty lecznicze.

Dla kogo 8% VAT:

Stawka 8% będzie dotyczyć takich usług jak:

- usługi fryzjerskie,
- przekłuwanie uszu,
- pielęgnacyjne i upiększające dotyczące urody i twarzy (które nie wymagają specjalistycznej wiedzy lekarskiej),

- wykonywania manicure i pedicure,
- w zakresie higieny osobistej,
- pielęgnacji ciała,
- depilacji,
- stylizacji brwi i rzęs,
- naświetlania.

Dla kogo stawka 23%

Stawka 23% będzie dotyczyć takich usług jak:

- usługi solarium,
- wykonanie tatuażu,
- masaże czy zabiegi chirurgii plastycznej,
- piercingu,
- również generalnie wszystkie zabiegi, które zostaną uznane za usługi w zakresie medycyny estetycznej pod warunkiem, że nie będą służyć profilaktyce, zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia, a wykonywane są przez podmioty lecznicze albo wskazane zawody medyczne.

ZUS – ulga na start.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami przedsiębiorcy przysługuje ulga na start. W okresie sześciu pełnych miesięcy prowadzenia działalności gospodarczej podatnik ma prawo do zastosowania ulgi na start pod pewnymi warunkami. Kluczowym słowem jest „pełnych”. Oznacza to, że jeżeli podatnik rozpocznie działalność 01 października 2024 to będzie mógł korzystać z preferencyjnej składki ZUS do końca marca 2025, ale jeżeli rozpocznie działalność od 02 października 2024, to 6 pełnych miesięcy zakończy się 30 kwietnia 2025 roku. Opóźnienie rozpoczęcia działalności gospodarczej o jeden dzień spowoduje wydłużenie ulgi na start prawie o jeden miesiąc.

Adam Trzaskowski



www.ant.waw.pl



Kim jesteśmy?

Ant jest dynamicznie rozwijającą się firmą, posiadającą wieloletnie doświadczenie w zakresie świadczenia usług rachunkowych i pokrewnych związanych z działalnością gospodarczą.

Nasi klienci mają poczucie pełnego bezpieczeństwa i mogą realizować rozwój działalności gospodarczej przekazując nam nadzór nad problematyką podatkową, kadrową i innymi obszarami współpracy, w których zdecydują się zaufać naszej firmie.

Dewizą naszej firmy jest szeroko rozumiana pomoc klientom i odpowiedni stopień merytoryczny obsługi. Program ten realizujemy przez kompleksowe przejęcie obowiązków ewidencyjnych i sprawozdawczych wobec urzędów skarbowych, zus, urzędów statystycznych i innych organów administracji. Stopień komplikacji obszaru podatkowo-prawnego sprzyja podejmowaniu działań minimalizacji ryzyka własnego.

Nasze dwa podstawowe obszary działalności to pełna obsługa księgowa oraz payroll (czyli zagadnienia związane z obsługą pracowników).

SZKOLENIA

medycyna estetyczna & kosmetologia

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



Aleksandra Kowalczyk

SZKOLENIA PRZEZNACZONE SĄ
DLA OSÓB początkujących i zaawansowanych

 600 315 003

Warszawa, ul. Marszałkowska 34/50 lok. 17



CZAS TRWANIA : 4 DNI | SZKOLENIE INDYWIDUALNE LUB MAX 2 KURSANTKI



ALEKSANDRA TIMOSZEK

MAKIJAZ PERMANENTNY | ZABIEGI | SZKOLENIA

SZKO LENIE

TEORIA ONLINE DLA INTENSYWNEJ PRAKTYKI
GOTOWE PLIKI DO DRUKU TWOJEJ DOKUMENTACJI PRZED I PO ZABIEGOWEJ
POMOC W ZAŁOŻENIU DZIAŁALNOŚCI
RYSUNEK NIEZAPRZĄTAJĄCY TWOJEJ GŁOWY
TRENING 3D + MODELKI
IDEALNE ZDJĘCIE + NAUKA NATURALNEGO RETUSZU SKÓRY
MOŻLIWOŚĆ WYPRÓBOWANIA RÓŻNYCH MAREK PIGMENTÓW, MASZYN I IGIEŁ
CERTYFIKAT Z NUMEREM RIS
ZNIŻKI NA PRODUKTY I MASZYNY PARTNERSKIE



GIFT BOX ZE WSZYSTKIMI
AKCESORIAMI PMU



OPIEKA PO SZKOLENIOWA
+ DOSTĘP DO GRUPY ZAMKNIĘTEJ



MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI RATALNEJ

☎ 781 50 50 40 / 576 894 263 | Drezdenko

f Makijaż Permanentny Aleksandra Timoszek



aleksandratimoszekpmu



Medycyna Estetyczna Kinga Bodnar



kingabodnar_medycynaestetyczna

*Piękno to Twój wybór. Naturalne efekty w harmonii
z Waszymi oczekiwaniami. Terapie łączone indywidualnie
dobrane do potrzeb Twojej skóry.*

MODELOWANIE UST

WOLUMETRIA TWARZY

STYMULATORY TKANKOWE - PROCEDURY
ŁĄCZONE

AUTORSKIE TECHNIKI REDUKCJI BLIZN

REDUKCJA ZMARSZCZEK

LIPOLIZA INIEKCYJNA

REDUKCJA BRUZD NOSOWO - WARGOWYCH

*Zapraszam
Kinga
Bodnar - Barszczewska*

