

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA *teraz*

NUMER 3 | MARZEC 2025

Natalia Koziróg-Şahin

**MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
A DELIKATNA OKOLICA OKA:
UKRYTE RYZYKA I POWIKŁANIA**

ISSN 3071-6578



9 773071 657008



Akademia Beauty Zoom

SZKOLENIA KOSMETOLOGII
ESTETYCZNEJ

TWOJE MIEJSCE na urodowej mapie Warszawy



- MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
- KOSMETOLOGIA
- LASEROTERAPIA
- CHIRURGIA

www.klinika54.pl

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



MEDYCYNĄ
ESTETYCZNĄ
teraz w numerze 3 | 2025

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | Medycyna estetyczna a delikatna okolica oka: ukryte ryzyka i powikłania.
<i>Natalia Koziróg-Şahin</i> | 40 | Między precyzją a kreatywnością – jak łączyć pracę linergistki i projektantki graficznej?
<i>Joanna Mróz</i> |
| 6 | Zdrowy, promienny wygląd skóry a rola bariery ochronnej.
<i>Karolina Chrobot</i> | 44 | Czy branża beauty leczy kompleksy?
<i>Agnieszka Chodorek</i> |
| 11 | Sukces we dwoje – jak wspólnie prowadzić gabinet i szkolenia z medycyny estetycznej.
<i>Paulina Amilianowicz & Karol Kij</i> | 47 | Od intensywnych linii do delikatnej naturalności – Jak zmienił się makijaż permanentny?
<i>Kamila Bogucka</i> |
| 12 | Biostymulatory tkankowe w medycynie estetycznej: Klucz do sukcesu czy iluzja efektów?
<i>Katarzyna Król - Ozimek</i> | 48 | MELINE, czyli innowacyjne podejście do leczenia hiperpigmentacji.
<i>Małgorzata Nieckarz (Janora)</i> |
| 14 | Kolagen – główny bohater, Elastyna – niedoceniona gwiazda drugiego planu: Synergia kluczowych białek dla jędrnej i elastycznej skóry.
<i>dr. n. med. Marta Bogusz</i> | 52 | NATURALNE PIĘKNO – nowa era kosmetologii.
<i>Klaudia Kallaur & Angelika Kallaur Marciniak</i> |
| 18 | Innowacyjne Fix Lips®.
<i>Joanna Kopera</i> | 54 | Ginekologia estetyczna – harmonia zdrowia, komfortu i piękna intymnego.
<i>Aleksandra Kowalczyk</i> |
| 22 | Stymulatory pod oczy, które działają!
<i>Magdalena Jabłońska</i> | 58 | Radiofrekwencja Mikroigłowa - nowoczesna metoda anti-aging w medycynie estetycznej.
<i>Agnieszka Fedoruk</i> |
| 24 | Synergia zabiegów estetycznych - mezoterapia igłowa czy wolumentria - od czego zacząć pracę ze skórą?
<i>Kamila Zuber</i> | 60 | Masaż kobido – japońska sztuka pielęgnacji i relaksu.
<i>Urszula Heba</i> |
| 26 | Hybrydowa Terapia Anti-Aging -połączenie terapii manualnych i iniekcji jako alternatywa dla medycyny estetycznej.
<i>Kinga Roszak - Szydłowska</i> | 62 | Witam czytelników, nazywam się Paweł Klejna i jestem doświadczonym trenerem medycznym...
<i>Paweł Klejna</i> |
| 29 | Mistrzowskie wskazówki by Anna Józiak.
<i>Anna Józiak</i> | 67 | I LOVE YOU PMU 2025 – Największe Święto Makijażu Permanentnego w Polsce.
<i>Katarzyna & Artur Liera</i> |
| 30 | Precyzyjna diagnostyka skóry z Innlane 5 in 1 Spectra AI Skin Analyzer.
<i>Andrew Ciborek</i> | 68 | Zawarcie umowy i prowadzenie dokumentacji w klinice medycyny estetycznej jako podstawa ochrony prawnej funkcjonowania biznesu.
<i>Adwokat Anna Kobylińska</i> |
| 32 | Pokochaj swoje włosy!
<i>Jolanta Pełszyńska</i> | 70 | Marketing muzyczny w klinikach medycyny estetycznej – jak dźwięk kształtuje prestiż marki i lojalność klientów.
<i>Michał Łenczyński</i> |
| 36 | Naturalne piękno bez skalpela: nowa era w medycynie estetycznej.
<i>Julita Gryc</i> | | |
| 38 | Lifting bez skalpela: jak działają nici haczykowe?
<i>Kinga Marecka</i> | | |

**Skład redakcji:**

Redaktor Naczelna: Aleksandra Kowalczyk
Redaktor Prowadząca / Techniczna: Joanna Mróz
Sekretarz Redakcji: Joanna Mróz
Projekt i skład: Joanna Mróz

Wydawca:

ProGlow Aesthetics Joanna Mróz
www.medycynaestetycznateraz.pl
tel.: 516 605 754

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.: 516 605 754

Nakład 1000 sztuk

Drodzy Czytelnicy,

Z każdym dniem świat wokół nas budzi się do życia – dłuższe dni, pierwsze ciepłe promienie słońca i powiew świeżości, który niesie ze sobą wiosna. To czas odnowy nie tylko dla natury, ale także dla nas – zarówno w sferze ducha, jak i pielęgnacji skóry. Dlatego w najnowszym wydaniu "Medycyna Estetyczna Teraz" skupiamy się na zabiegach idealnych na tę porę roku.

Wiosna to doskonały moment na regenerację po zimowych miesiącach, kiedy nasza skóra była narażona na niskie temperatury, suche powietrze i brak słońca. To czas na delikatne, ale skuteczne terapie – peelingi chemiczne, mezoterapie oraz zabiegi stymulujące produkcję kolagenu, które przywracają cerze blask i elastyczność.

To również ostatni moment na intensywne procedury laserowe przed latem, dlatego warto zastanowić się nad zabiegami usuwania przebarwień, zamykania naczynek czy redukcji blizn. W tym numerze eksperci podpowiadają, jak dobrać odpowiednie metody, aby skóra była promienna i zdrowa w nadchodzących miesiącach.

Nie zapominamy także o nowych trendach, innowacjach oraz holistycznym podejściu do piękna – bo medycyna estetyczna to nie tylko poprawa wyglądu, ale również troska o dobre samopoczucie i pewność siebie.

Zapraszam do lektury!

Joanna Mróz
Redaktor Prowadząca

Drodzy Czytelnicy,

Z wielką dumą i radością oddajemy w Wasze ręce trzeci numer magazynu Medycyna Estetyczna Teraz. Sukces poprzednich wydań pokazał nam, jak ogromne jest zainteresowanie świadomą pielęgnacją, nowoczesnymi rozwiązaniami estetycznymi i zdrowym podejściem do piękna. To dla nas nie tylko powód do satysfakcji, ale także motywacja do tego, by dostarczać Wam jeszcze więcej rzetelnej wiedzy, inspirujących historii i praktycznych porad, które pomogą podejmować najlepsze decyzje dotyczące wyglądu i zdrowia.

Każde kolejne wydanie naszego magazynu to solidna dawka eksperckiej wiedzy, starannie dobranych treści oraz najnowszych informacji ze świata medycyny estetycznej. Śledzimy dynamiczny rozwój tej branży, analizujemy innowacyjne technologie i przedstawiamy Wam przełomowe metody poprawy wyglądu i samopoczucia.

Dla mnie osobiście ten numer to kolejny ważny etap – możliwość współpracy z najlepszymi ekspertami, specjalistami i pasjonatami, którzy każdego dnia swoją wiedzę i doświadczeniem przyczyniają się do rozwoju tej fascynującej dziedziny. To właśnie dzięki nim możemy dostarczać Wam rzetelne informacje i przedstawiać najnowsze, sprawdzone metody dbania o wygląd w sposób bezpieczny i skuteczny.

Dziękuję, że jesteście z nami, że sięgacie po kolejne wydania magazynu i że wspólnie tworzymy przestrzeń, w której piękno idzie w parze ze zdrowiem, bezpieczeństwem i profesjonalizmem. Wasze zainteresowanie, opinie i sugestie są dla nas najlepszą motywacją do dalszej pracy i ciągłego podnoszenia jakości naszych treści.

Życzę Wam inspirującej i wartościowej lektury!

Aleksandra Kowalczyk
Redaktor Naczelna
Medycyna Estetyczna Teraz



Medycyna estetyczna a delikatna okolica oka: ukryte ryzyka i powikłania

Okolice oka jest jednym z najbardziej wymagających obszarów w medycynie estetycznej. Ze względu na delikatność tkanek, złożoność struktur anatomicznych oraz ryzyko powikłań, zabiegi w tej okolicy wymagają zarówno precyzji, jak i zaawansowanej wiedzy. W tym artykule omówimy wyzwania związane z wykonywaniem zabiegów estetycznych w tej okolicy, oraz wskazówki pozwalające na minimalizowanie ryzyka i osiąganie optymalnych efektów.

Cienka skóra, brak tkanki podskórnej oraz niewielka ilość gruczołów łojowych sprawiają, że jest to strefa szczególnie podatna na odwodnienie i uszkodzenia. Dodatkowo jej specyficzna struktura anatomiczna, w tym ciasno upakowane naczynia krwionośne oraz skomplikowany drenaż limfatyczny, wymaga precyzyjnego podejścia do każdego klienta, aby zapewnić bezpieczeństwo zabiegów.

Anatomia okolicy oka ma unikalną strukturę anatomiczną, która determinuje sposób przeprowadzania zabiegów. Kluczowe cechy to:

- **Cienka skóra**, której grubość wynosi jedynie 0,5 mm, co sprawia, że jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa na uszkodzenia.
- **Brak tkanki podskórnej** oznacza, że skóra niemal bezpośrednio przylega do mięśnia okrężnego oka, zwiększając ryzyko powikłań przy niewłaściwym podaniu substancji.
- **Niewielka liczba gruczołów łojowych** powoduje skłonność do odwodnienia.
- **Obecność silnego zwieracza** – mięśnia okrężnego oka – sprzyja powstawaniu zmarszczek.
- **Skomplikowany drenaż limfatyczny**, obejmujący zarówno układ powierzchniowy, jak i głęboki, wpływa na skuteczność zabiegów i procesy regeneracyjne. Niedokładne podanie preparatów może zaburzyć odpływ limfy i prowadzić do obrzęków.

To wszystko sprawia, że wszelkie zabiegi w tej strefie wymagają doskonałej znajomości anatomii, precyzji oraz indywidualnego podejścia do klienta, a także zrozumienia mechanizmów powstawania obrzęków i ich minimalizacji w celu bezpiecznego przeprowadzenia procedur.

Najczęściej zgłaszane problemy przez klientów obejmują:

- **cień pod oczami**, wynikające z utraty objętości w przedziale tłuszczowym oczodołu, cienkiej skóry i prześwitujących naczyń;

- **obrzęki** powstające na skutek zatrzymania płynów oraz niewłaściwego drenażu limfatycznego;
- **zmarszczki mimiczne**, tzw. „kurze łapki”, spowodowane ruchami mięśnia okrężnego oka;
- **worki pod oczami** wynikające z osłabienia struktur podporowych, takich jak więzadła jarzmowo-skórne.

Dla optymalnego efektu terapeutycznego należy indywidualnie dobrać technikę zabiegową, uwzględniając anatomie i kondycję skóry klienta.



Techniki zabiegowe

- **Stymulatory i biorewitalizatory**
Preparaty z nieusieciowanym kwasem hialuronowym, aminokwasami i kolagenem poprawiają nawilżenie skóry i stymulują syntezę kolagenu. Jednak u klientów z predyspozycją do obrzęków należy unikać aplikacji w części przysrodkowej powieki, aby zredukować ryzyko zatrzymania płynów.

- **Toksyna botulinowa**
Jest ona często stosowana w okolicy oka do redukcji zmarszczek mimicznych, takich jak kurze łapki. Jednak należy ją podawać ostrożnie – nadmierne osłabienie mięśnia może zaburzyć drenaż limfatyczny, prowadząc do obrzęków. Dlatego zabieg należy wykonywać z rozważaniem.

- **Wypełnienie doliny łez**
Zastosowanie wypełniaczy powierzchniowo w przy-

środkowej części powieki dolnej może prowadzić do uporczywych obrzęków i asymetrii. Preparaty na bazie kwasu hialuronowego mają zdolność wiązania wody, co może prowadzić do długotrwałych obrzęków, szczególnie w przypadku ich nadmiarowego użycia lub powierzchownego podania.

- **Radiofrekwencja i laseroterapia**

Cienie pod oczami, wynikające z cienkiej skóry i prześwitujących naczyń, można korygować za pomocą różnych technik, takich jak mezoterapia mikroigłowa, radiofrekwencja oraz laseroterapia. Każda z tych metod poprawia mikrokrążenie, stymuluje produkcję kolagenu oraz zmniejsza widoczność naczyń krwionośnych. Warto również pamiętać, że cienie pod oczami mogą być wynikiem załamania światła na obszarze zagłębień skóry, co wymaga indywidualnego podejścia do każdego klienta.

Zapobieganie powikłaniom w okolicy oka

Zapobieganie powikłaniom w delikatnej okolicy oka wymaga wieloaspektowego podejścia. Kluczowe elementy to:

- **Wykluczenie przeciwwskazań**

Zanim przystąpimy do zabiegu, konieczna jest szczegółowa analiza historii medycznej klienta, w tym jego predyspozycji do obrzęków czy problemów z mikrokrążeniem. Należy również wykluczyć osoby z nieleczoneymi schorzeniami ogólnoustrojowymi.

- **Precyzyjna technika zabiegowa**

Technika podania preparatów w okolicy oka musi być dokładna, aby minimalizować ryzyko niepożądanych efektów, takich jak przemieszczanie się preparatów czy zablokowanie odpływu limfy. Właściwa głębokość aplikacji oraz umiejętność dostosowania techniki do indywidualnych potrzeb klienta są kluczowe.

- **Unikanie nadmiaru preparatów**

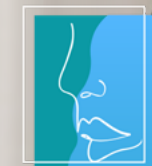
W przypadku okolicy oka mniej znaczy więcej. Nadmiar wypełniaczy czy innych substancji może prowadzić do obrzęków, asymetrii i innych komplikacji. Mniejsze ilości preparatów dają lepsze, bardziej naturalne efekty, zmniejszając ryzyko powikłań.

- **Wsparcie drenażu limfatycznego**

Manualny drenaż limfatyczny to technika, która wspomaga odpływ chłonki po zabiegu, redukując obrzęki i poprawiając regenerację skóry. Regularne stosowanie tej metody może przyspieszyć ostateczny efekt zabiegu.

Współczesna medycyna estetyczna kładzie nacisk na łączenie różnych technik w celu uzyskania jak najbardziej naturalnych efektów. Integracja zabiegów takich jak stymulatory tkankowe, radiofrekwencja czy laseroterapia z procedurami, jak wypełnianie czy botoks, pozwala na uzyskanie długofalowych i harmonijnych efektów estetycznych. Takie podejście sprzyja regeneracji skóry, jej nawilżeniu oraz poprawie napięcia, przy jednoczesnym minimalizowaniu ryzyka powikłań. Dzięki odpowiednie-

mu dobraniu technik i staranności w wykonaniu, możliwe jest osiągnięcie naturalnych efektów estetycznych, które poprawiają wygląd skóry, zachowując jej zdrowie i funkcje. Każdy zabieg w tej delikatnej strefie powinien być dokładnie zaplanowany i dostosowany do potrzeb klienta, z uwzględnieniem specyfiki jego anatomii i stanu skóry. Tylko w ten sposób możemy zapewnić bezpieczeństwo oraz satysfakcję klienta z przeprowadzonych procedur.



**Akademia
Beauty
Zoom**
SZKOLENIA Z
KOSMETOLOGII
ESTETYCZNEJ

Natalia Koziróg-Sahin

Założycielka, współwłaścicielka i szkoleniowiec Akademii Beauty Zoom – wiodącej placówki szkoleniowej z zakresu medycyny estetycznej i kosmetyologii. Akademia oferuje jeden z najszerzych w Polsce wachlarzy szkoleń, które przyciągają kursantów nie tylko z całej Polski, ale i z zagranicy. Dzięki temu placówka stała się uznanym miejscem, które zyskało zaufanie setek profesjonalistów pragnących rozwijać swoje umiejętności w branży beauty. Jest również współwłaścicielką Kliniki Beauty Zoom Clinic, miejsca, które łączy wiedzę z wieloletnim doświadczeniem, oferując klientom usługi najwyższej jakości. Z ponad 15-letnim doświadczeniem w zawodzie, łączy pasję do medycyny estetycznej z głęboką wiedzą, którą zdobywała zarówno w Polsce, jak i za granicą. Swoje umiejętności doskonaliła w renomowanych salonach w Stanach Zjednoczonych i Niemczech. Ukończyła studia kosmetyologiczne, a także studia podyplomowe z zakresu przygotowania pedagogicznego, co czyni ją nie tylko ekspertem w swojej dziedzinie, ale także doskonałym nauczycielem. Akademia Beauty Zoom mieści się w sercu Warszawy, przy ul. Grzybowskiej 80/82.

Zdrowy, promienny wygląd skóry a rola bariery ochronnej

Naskórek to najbardziej zewnętrzna powłoka ciała, która oddziela je od środowiska zewnętrznego. Pełni rolę tarczy ochronnej, zabezpieczając skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, nadmiernym przesuszeniem oraz utratą wody z głębszych warstw skóry. Szczególne znaczenie w tej ochronie ma warstwa rogowa naskórka, będąca pierwszą linią obrony skóry i stanowiąca barierę fizyczną. Jej wyjątkowe właściwości wynikają ze specjalnej budowy, dlatego aby w pełni zrozumieć jej kluczową rolę, należy przyjrzeć się strukturze całego naskórka oraz procesowi powstawania korneocytów, czyli martwych komórek tworzących warstwę rogową.

Najgłębiej położona warstwa naskórka to warstwa podstawna, bezpośrednio przylegająca do błony podstawnej. Komórki tej warstwy łączą się ze sobą desmosomami, a z błoną podstawną hemidesmosomami. Podziały mitotyczne w tej warstwie prowadzą do powstania dwóch komórek potomnych – jedna pozostaje przy błonie podstawnej, druga przesuwa się do wyższej warstwy. Już na tym etapie keratynocyty rozpoczynają syntezę białek keratynowych.

Nad warstwą podstawną leży warstwa kolczysta – najgrubsza warstwa naskórka. Tworzą ją wielościenne keratynocyty, które spłaszczają się w miarę przemieszczania ku powierzchni. Komórki te wytwarzają tonofilamenty z keratyny, które grupują się w pęczki tonofibryli i kończą na desmosomach, wzmacniając połączenia między komórkami. W tej warstwie kontynuowana jest synteza białek zapoczątkowana w warstwie podstawnej. Desmosomy i mostki międzykomórkowe nadają komórkom charakterystyczny wygląd „kolców”, od którego warstwa wzięła swoją nazwę.

Kolejną warstwą naskórka będącą kluczem do ochrony i nawilżenia skóry jest warstwa ziarnista. To właśnie w tej warstwie naskórka odbywa się intensywna synteza białek i lipidów, które budują barierę ochronną.

Warstwa ta składa się z wrzecionowatych komórek wypełnionych ziarnistościami, takimi jak ciała lamelarne

ne i ziarna keratohialiny. Ciała lamelarne zawierają lipidy, takie jak ceramidy, wolne kwasy tłuszczowe, cholesterol i jego pochodne, fosfolipidy, które po wydzieleniu na zewnątrz tworzą ochronne blaszki lipidowe zapobiegające utracie wody. Ziarna keratohialiny są natomiast bogate w profilagrynę – białko kluczowe dla nawilżenia skóry.

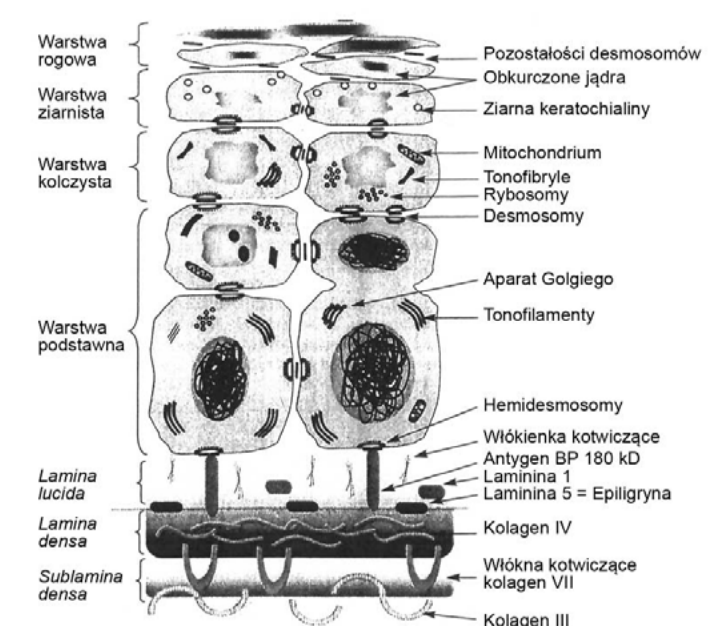
Podczas apoptozy komórek warstwy ziarnistej powstaje naturalny czynnik nawilżający (NMF), składający się m.in. z aminokwasów, mocznika i kwasu mlekowego, kwasu piroglutaminowego, oraz potu i łju. NMF wiąże wodę, jest niezbędny w zatrzymywaniu wody wewnątrz korneocytów, wspierając nawilżenie skóry i jej ochronę przed wysuszeniem. Jego skład zmienia się w zależności od stanu organizmu i warunków środowiska, co podkreśla znaczenie pielęgnacji dostosowanej do indywidualnych potrzeb skóry.

Ostatnią i zarazem najistotniejszą warstwę stanowi warstwa zrogowaciała (stratum corneum, SC) – zewnętrzna część naskórka, zbudowana z martwych komórek. To ona pełni kluczową rolę jako fizyczna bariera ochronna skóry. Składa się z dwóch części: zwartej oraz złuszczonej, gdzie desmosomy ulegają rozpadowi, co umożliwia naturalne złuszczenie komórek. W tej warstwie rozwija się także naturalna flora bakteryjna, wspierająca zdrowie skóry.

Strukturę warstwy rogowej opisuje model „cegły i zaprawy”, gdzie korneocyty są „cegłami”, połączonymi korneodesmosomami odpowiedzialne za ochronę mechaniczną, a „zaprawą” jest mieszanina lipidów, która wypełnia przestrzeń między komórkami, tworząc szczelną barierę, która chroni skórę przed utratą wody, przesuszeniem skóry, działaniem szkodliwych substancji, przenikaniem z zewnątrz drobnoustrojów jak i od środka chroni przed nadmiernym TEWL (przeznaskorkową utratą wody).

Zdrowa i dobrze funkcjonująca bariera ochronna skóry wymaga odpowiedniego poziomu nawodnienia. Aby mogła skutecznie pełnić swoją rolę, zawartość wody w warstwie rogowej nie powinna spadać poniżej 10%. Gdy poziom nawodnienia jest zbyt niski, osłabia się przyleganie korneocytów, co prowadzi do nadmiernego złuszczenia naskórka i osłabienia jego funkcji ochronnej.

Barierę chemiczną tworzy NMF, płaszcz hydro-lipidowy oraz kwaśne pH skóry. O NMF była mowa wcześniej, o jego ważnej roli, a teraz zwróćmy uwagę na płaszcz hydrolipidowy, czyli cienką warstwę, film, pokrywający naskórek. Jak sama nazwa wskazuje składa się z wody i lipidów. Skład wodny stanowi pot, wydzielany przez gruczoły potowe. Jego skład może różnić się w zależności od płci czy gospodarki hormonalnej. W skład wchodzi m.in. sole mineralne, mocznik, kwas mlekowy. Skład lipidowy stanowi sebum (tój) wytwarzany przez gruczoły łojowe znajdujące się przy mieszkach włosowych. Kolejnym elementem lipidowym są lipidy warstwy rogowej, takie jak ceramidy, wolne kwasy tłuszczowe i cholesterol. Płaszcz hydro-lipidowy doskonale zabezpiecza



Ryc. 1. Farmakoterapia skóry. Cz. 1. Budowa i fizjologia skóry - Budowa naskórka i warstwy podstawnej.

przed dostawianiem się drobnoustrojów, zanieczyszczeń środowiska, Zmniejsza transepidermalną utratę wody (TEWL), pomagając skórze utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia.

Kolejnym zabezpieczającym naskórek czynnikiem jest pH skóry. Kwaśne pH skóry wspiera homeostazę warstwy rogowej, regenerację, integralność bariery oraz środowisko antybakteryjne. Kluczowe procesy, takie jak złuszczenie, metabolizm lipidów i regeneracja, zależą od odpowiedniego kwaśnego pH. Kwaśne środowisko skóry ogranicza aktywność proteaz, chroniąc strukturę bariery i zapobiegając dysbiozie. Zaburzenie pH, np. w atopowym zapaleniu skóry, upośledza funkcję bariery i nasila problemy skórne. Czynniki wewnętrzne (wiek, płeć - wyższe nieznacznie u kobiet, genetyka, rasa - wyższe u ciemnoskórych, miejsca anatomiczne - wyższe w miejscach lepiej nawilżonych, rytm okołodobowy, wilgotność powietrza, temperatura ciała) i zewnętrzne (m.in. detergenty, kosmetyki, miejscowo stosowane opatrunki, temperatura otoczenia - wyższe latem) wpływają na pH. Normalizacja kwaśnego pH poprawia funkcję ochronną skóry, regenerację bariery, redukuje stany zapalne i wspiera fizjologiczną mikroflorę, poprawia funkcje ochronne skóry przed mirobami.

Kolejny element wspierający barierę ochronną to mikrobiota skóry stanowiąca złożony ekosystem, który chroni nas przed patogenami. Mikrobiota skóry jest zróżnicowana i zawiera różne rodzaje mikroorganizmów, z których niektóre mogą przyczyniać się do zdrowia skóry, a inne w pewnych warunkach mogą powodować choroby.

Mikroorganizmy komensalne, czyli te, które organizmowi człowieka nie szkodzą zazwyczaj nie są chorobotwórcze. Jednakże, czynniki zewnętrzne i wewnętrzne mogą zaburzać równowagę flory bakteryjnej, co prowadzi do

zmiany liczby komensali. W odpowiednich warunkach, te mikroorganizmy mogą stać się patogenami oportunistycznymi, co może skutkować rozwojem schorzeń, takich jak trądzik pospolity, atopowe zapalenie skóry czy trądzik różowaty.

Czynniki, które wpływają na skład mikrobioty to m.in. pH skóry, jej wilgotność, temperatura, a także zmiany hormonalne i wiek.

Na powierzchni skóry nie znajdziemy jednorodnego składu mikroflory – w różnych obszarach dominują różne grupy mikroorganizmów. Na przykład w obszarach o dużej aktywności gruczołów łojowych, takich jak twarz, obecne są bakterie lipofilne (wodoodporne), takie jak *Cutibacterium*, które dobrze rozwijają się w środowiskach beztlenowych, bogatych w lipidy. W miejscach suchych, jak górna część przedramienia, dominują bakterie takie jak *Micrococcus*, *Streptococcus* i *Corynebacterium*, natomiast w wilgotnych obszarach, takich jak pachy czy fałdy pachwinowe, występują bakterie *Staphylococcus* oraz *Corynebacteria*.

Oprócz bakterii, na skórze obecne są także grzyby, z których najczęściej spotykanym rodzajem są *Malassezia*, w tym gatunki takie jak *Malassezia globosa*. Grzyby te rozmieszczają się różnorodnie na różnych częściach ciała, a ich obecność jest regulowana przez stan skóry oraz czynniki środowiskowe. Mikrobiota skóry nie tylko pełni funkcję ochronną, ale także aktywnie wpływa na odporność skóry.

Ostatnim aspektem stanowiącym barierę ochronną stanowi warstwa immunologiczna skóry. Skóra stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed czynnikami zewnętrznymi, a jej barierę immunologiczną tworzą zarówno rezydujące, jak i rekrutowane komórki odpornościowe. Są to elementy zarówno wrodzonego, jak i nabytego układu odpornościowego, które wspólnie dbają o homeostazę bariery skórnej. Ich główne zadania obejmują rozpoznawanie uszkodzeń, komunikację z drobnoustrojami komensalnymi oraz inicjowanie odpowiedzi immunologicznej. Podstawową funkcją tej bariery jest zapobieganie przenikaniu patogenów przez naskórek oraz ochrona organizmu przed ich przedostawaniem się do krwiobiegu. Za realizację tego mechanizmu odpowiadają wyspecjalizowane komórki układu odpornościowego, rozmieszczone zarówno w skórze, jak i błonach śluzowych.

Możemy wyróżnić dwa główne układy odpornościowe związane z powierzchniami ciała:

1. **SALT** (skin-associated lymphoid tissue) – układ immunologiczny związany ze skórą,
2. **MALT** (mucosa-associated lymphoid tissue) – układ odpornościowy charakterystyczny dla błon śluzowych.

W skład tych układów wchodzi wiele typów komórek uczestniczących w lokalnych reakcjach immunologicznych, takie jak: komórki dendrytyczne (m.in. komórki

Langerhansa w naskórku), keratynocyty, limfocyty T, komórki śródbłonna, makrofagi, granulocyty, komórki tuczne oraz melanocyty. Szczególne znaczenie dla ochrony skóry mają komórki Langerhansa, które pełnią funkcję wyspecjalizowanych komórek prezentujących antygeny, inicjując odpowiedź immunologiczną i wspierając utrzymanie homeostazy skóry.

Podsumowując, zaburzenia integralności warstwy rogowej, płaszcza hydrolipidowego, pH skóry, równowagi mikrobioty oraz mechanizmów immunologicznych skóry może prowadzić do m.in. osłabienia bariery ochronnej, przesuszenia skóry i problemów dermatologicznych.

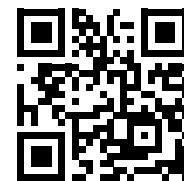
Aby utrzymać zdrową i odporną skórę, konieczna jest odpowiednia pielęgnacja, ochrona przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, regulowane badania w celu sprawdzenia ewentualnych niedoborów mikro, makroelementów i witamin oraz zaburzeń ze strony gospodarki hormonalnej oraz dobrze zbilansowana dieta. Świadoma dbałość o barierę skórną nie tylko poprawia jej wygląd, ale także wspiera jej funkcje obronne, zapewniając zdrowie i komfort na co dzień.



Karolina Chrobot

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

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



www.czasukropla.pl

TRENDY W ESTETYCE 2025



24 maja 2025

Polska Akademia Nauk, ul. Wieniawskiego 17/19, Poznań



Dr. med. Marta Bogusz



BILETY

www.sklep.mlodosc.com
(zakładka konferencja)



PROGRAM

www.mlodosc.com/
program-konferencji/

Sukces we dwoje – jak wspólnie prowadzić gabinet i szkolenia z medycyny estetycznej

Prowadzenie gabinetu medycyny estetycznej to nie tylko praca, ale także wyjątkowa odpowiedzialność i wyzwanie. Kiedy tę drogę podejmują wspólnie partnerzy, staje się to piękną podróżą, pełną sukcesów i codziennych lekcji. Paulina Amilianowicz i Karol to duet, który pokazuje, że współpraca zawodowa we dwoje może być źródłem inspiracji, siły i sukcesu.

Wspólna wizja, wspólne cele

Gabinet Pauliny i Karola wyróżnia się na rynku dzięki unikalnemu połączeniu ich kompetencji, pasji i profesjonalizmu. To miejsce, gdzie każdy klient czuje się zaopiekowany, a usługi dopasowane są do jego indywidualnych potrzeb. Ich wspólna wizja opiera się na budowaniu zaufania, wysokiej jakości oferowanych usług i stałym rozwoju – zarówno zawodowym, jak i osobistym.

– Dla nas kluczowe jest zrozumienie potrzeb naszych klientów i ciągłe podnoszenie jakości świadczonych usług – mówi Paulina Amilianowicz, uznana specjalistka w medycynie estetycznej, wielokrotnie nagradzana w konkursach, w tym na Mistrzostwach Amber Eyes 2024.

Karol, który specjalizuje się w pigmentacji brwi i był finalistą prestiżowych mistrzostw I <3 You PMU, dodaje: – Wspólna praca to także wspólne dążenie do doskonałości. Chcemy, aby nasi klienci czuli, że trafili w ręce prawdziwych pasjonatów.

Jak budować sukces we dwoje?

Prowadzenie gabinetu wymaga nie tylko pracy, ale także zaangażowania w każdy szczegół – od pierwszego kontaktu z klientem po doskonalenie metod pracy. Paulina i Karol zgodnie twierdzą, że ich sukces opiera się na wzajemnym wsparciu, otwartej komunikacji oraz ciągłym doskonaleniu swoich umiejętności.

– Nasz wspólny biznes to efekt wzajemnego zaufania i podziału zadań – mówi Paulina. – Każde z nas wnosi coś wyjątkowego, co wzbogaca naszą ofertę i buduje unikalny charakter naszego gabinetu.

Dzięki połączeniu doświadczenia i pasji Pauliny oraz artystycznego podejścia Karola, ich gabinet to miejsce, które przyciąga klientów szukających profesjonalizmu i indywidualnego podejścia.

Szkolenia – droga do sukcesu

Paulina Amilianowicz, uznana specjalistka i doświadczony szkoleniowiec, prowadzi szeroką gamę autorskich szkoleń dla osób pragnących rozwijać swoje umiejętności w medycynie estetycznej. Szkolenia te łączą praktyczną wiedzę z indywidualnym podejściem do każdego kursanta, motywując uczestników do działania i budowania swojej kariery w branży beauty.

W ofercie szkoleń znajdziesz m.in.:

1. Modelowanie ust – podstawowe i zaawansowane techniki, w tym modelowanie ust dojrzałych i młodzieńczych.
2. Wolumetria – zaawansowane techniki modelowania twarzy i przywracania objętości.
3. Botox – nauka precyzyjnego stosowania toksyny botulinowej.
4. Zabiegi z osoczem i fibryną – wykorzystanie autologicznych terapii regeneracyjnych.

Każde szkolenie prowadzone przez Paulinę to gwarancja najwyższego poziomu edukacji, opartego na wieloletnim doświadczeniu i sukcesach w branży.

Relacja, która inspirowuje

Praca we dwoje to również codzienne inspirowanie się nawzajem. Paulina i Karol podkreślają, że współpraca pozwala im wzajemnie się wspierać, motywować i razem budować wyjątkową markę.

– To, co sprawia, że nasza współpraca działa, to otwarta komunikacja i wzajemne inspirowanie się – mówi Karol. – Wspólnie stawiamy na jakość i pasję, co przekłada się na zaufanie naszych klientów.

Zapraszamy do współpracy

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o naszej pracy i być na bieżąco z aktualnościami, śledź nas na Instagramie:

Paulina: @paulina_amilianowicz

Karol: @pan_karol.pmu

Zapraszamy do naszego gabinetu i na szkolenia, które mogą być początkiem Twojej kariery w medycynie estetycznej!



Biostymulatory tkankowe w medycynie estetycznej: Klucz do sukcesu czy iluzja efektów?

W ostatnich latach medycyna estetyczna zyskała na znaczeniu, przyciągając coraz większą liczbę pacjentów pragnących poprawić swój wygląd i samopoczucie. Wśród innowacyjnych rozwiązań, które zyskują na popularności, znajdują się biostymulatory tkankowe. Te nowoczesne preparaty obiecują nie tylko odmłodzenie i poprawę elastyczności skóry, ale również redukcję zmarszczek oraz poprawę konturów twarzy. Jednakże, mimo ich rosnącego uznania, wiele osób wciąż zmaga się z brakiem zauważalnych efektów, co może być wynikiem nieprawidłowego doboru produktów oraz braku wsparcia ze strony odpowiednich nawyków żywieniowych, suplementacji i higieny snu.

Problem złego doboru biostymulatorów

Jednym z kluczowych elementów skutecznej terapii z wykorzystaniem biostymulatorów jest ich odpowiedni dobór. W praktyce jednak, specjaliści często napotykają na trudności związane z wyborem preparatu najlepiej dopasowanego do indywidualnych potrzeb pacjenta. Zdarza się, że nieodpowiednie produkty są stosowane w terapii, co prowadzi do braku widocznych efektów. Warto zauważyć, że wśród dostępnych na rynku preparatów niektóre nie są nawet prawdziwymi biostymulatorami, pomimo że są reklamowane jako takie. Często ich działanie opiera się jedynie na marketingowych hasłach, które nie mają pokrycia w rzeczywistości.

Biostymulatory tkankowe powinny zawierać substancje czynne, które stymulują naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Właściwe składniki, takie jak kwas hialuronowy, peptydy

czy czynniki wzrostu, mogą przyczynić się do poprawy jakości skóry i jej elastyczności. Niestety, wiele produktów na rynku nie spełnia tych standardów, co skutkuje niezadowolaniem pacjentów i brakiem oczekiwanych rezultatów.

Wspomaganie efektów biostymulatorów: suplementacja, dieta i higiena snu

Aby skuteczność terapii z wykorzystaniem biostymulatorów była w pełni wykorzystana, pacjenci powinni również zadbać o inne aspekty swojego stylu życia. Odpowiednia suplementacja, zbilansowana dieta oraz higiena snu mają kluczowe znaczenie w procesie regeneracji organizmu i poprawie kondycji skóry.

Suplementacja to jeden z ważniejszych czynników wpływających na efekty biostymulatorów. Warto zwrócić uwagę na składniki, które wspierają procesy naprawcze w skórze. Kwas hialuronowy, witamina C, kolagen, a także różne minerały, takie jak cynk czy selen, mogą znacząco wspomóc działanie biostymulatorów. Na przykład, witamina C jest silnym antyoksydantem, który wspiera syntezę kolagenu i poprawia wygląd skóry, podczas gdy kwas hialuronowy przyczynia się do nawilżenia i elastyczności.

Zbilansowana dieta, bogata w owoce, warzywa oraz zdrowe tłuszcze, również odgrywa kluczową rolę w wyglądzie skóry. Składniki odżywcze dostarczane organizmowi poprzez posiłki wpływają na kondycję komórek oraz ich zdolność do regeneracji. Regularne spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty, takie jak jagody, orzechy, ryby czy zielone warzywa liściaste, może przynieść wymierne korzyści dla zdrowia skóry.

Nie można również zapominać o higienie snu, która ma ogromny wpływ na regenerację organizmu. Właściwa ilość snu pozwala na odbudowę komórek, a także wpływa na równowagę hormonalną, co ma bezpośrednie przełożenie na wygląd skóry. Osoby, które regularnie nie wysypiają się, mogą zauważyć, że ich skóra staje się szara, zmęczona i bardziej podatna na zmiany.

Wnioski: Klucz do sukcesu w medycynie estetycznej

Biostymulatory tkankowe mają ogromny potencjał, aby znacząco wpłynąć na wygląd i kondycję skóry. Jednakże, aby osiągnąć wymarzone rezultaty, kluczowe jest ich odpowiednie dobranie oraz kompleksowe podejście do pielęgnacji. Pacjenci powinni być świadomi, że nie wszystkie produkty dostępne na rynku są skutecznymi biostymulatorami, co podkreśla znaczenie rzetelnych konsultacji ze specjalistami.

Tylko poprzez świadome podejście do wyboru produktów, wsparcie zdrowym stylem życia oraz regularną współpracę z zabiegowcem można uniknąć rozczarowań i cieszyć się efektami, które rzeczywiście przekładają się na poprawę jakości życia i samopoczucia. Warto inwestować w swoje zdrowie i urodę, pamiętając, że kluczem do sukcesu jest harmonia pomiędzy odpowiednią terapią a zdrowym stylem życia.

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 liczny szkoleniom, w tym ciągłej edukacji jako studentka pielęgniarstwa, potrafi skutecznie rozwiązywać problemy skórne swoich klientów, 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.



Kolagen – główny bohater, Elastyna – niedoceniona gwiazda drugiego planu: Synergia kluczowych białek dla jędrnej i elastycznej skóry

Wyobraź sobie skórę jako misternie utkany gobelin, którego struktura i piękno zależą od solidnych nici oraz delikatnych, elastycznych włókien. Te nici to kolagen, zapewniający skórze wytrzymałość i podporę, a elastyczne włókna to elastyna, która pozwala skórze zachować sprężystość i powracać do pierwotnego kształtu po każdym uśmiechu, zmarszczeniu czoła czy marszu przez wiatr. Razem tworzą perfekcyjną harmonię, będącą podstawą młodego i zdrowego wyglądu. To nic innego jak filar, na którym opiera się struktura naszej skóry.

Wyobraźmy sobie rusztowanie podtrzymujące budowlę – właśnie taką funkcję pełni kolagen. Jest to białko o niezwykle złożonej strukturze, przypominającej potrójnie skręconą linę, która nadaje skórze siłę i odporność. To dzięki niemu skóra jest jędrna, gładka i odporna na codzienne przeciążenia. Już od najmłodszych lat kolagen buduje i naprawia tkanki, zapewniając skórze napięcie i sprężystość. Najwięcej mamy go w młodym wieku – wtedy skóra wygląda idealnie, jest pełna życia, bez zmarszczek i oznak zmęczenia. Jednak z każdym kolejnym rokiem, zwłaszcza po 25. roku życia, produkcja kolagenu stopniowo zwalnia. Promienie słoneczne, stres, brak snu i nieodpowiednia dieta dodatkowo przyspieszają ten proces. Skóra traci swoją gęstość, zaczyna wiotczeć, pojawiają się zmarszczki.

Kolagen to białko fibrylarne o strukturze potrójnej helisy produkowane przez fibroblasty – komórki tkan-

ki łącznej. Składa się głównie z aminokwasów: glicyny, proliny i hydroksyproliny. Kolagen i włókna kolagenowe zlokalizowane są głównie w skórze właściwej (dermis), szczególnie w jej warstwie siateczkowej. Zapewnia wytrzymałość mechaniczną i odporność na rozciąganie. Odpowiada za gęstość, jędrność i strukturę skóry. Bierze udział w gojeniu ran i regeneracji tkanek.

Wyróżnia się 28 typów kolagenu, z czego w skórze dominują:

- **Kolagen typu I – Fundament skóry/** Stanowi około 80–90% całkowitej ilości kolagenu w skórze właściwej. Jest najbardziej wytrzymałym typem kolagenu, który zapewnia odporność na rozciąganie i nadaje skórze gęstość oraz jędrność. Tworzy grube, dobrze zorganizowane włókna, które budują solidne rusztowanie skóry. Odpowiada za regenerację skóry, ale także za wytrzymałość ścięgien, więzadeł i kości.
- **Kolagen typu III – Elastyczność i regeneracja** - Obecny głównie w młodej skórze, gdzie stanowi nawet do 15% całkowitego kolagenu. Tworzy cienkie, delikatne włókna, które współpracują z kolagenem typu I, zapewniając elastyczność i sprężystość skóry. Jest kluczowy w procesie gojenia ran i regeneracji tkanek. Wraz z wiekiem jego ilość maleje, co prowadzi do utraty elastyczności skóry.

Podczas procesu gojenia ran skóra przechodzi przez kilka etapów, w których różne typy kolagenu odgrywają określone role. Jednak ostateczna struktura blizny różni się od zdrowej skóry.

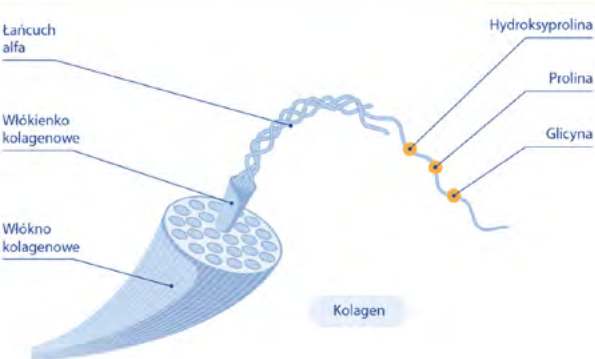
Główne typy kolagenu występujące w skórze

- **Kolagen typu III - Gojenie i wczesna faza bliznowacenia**

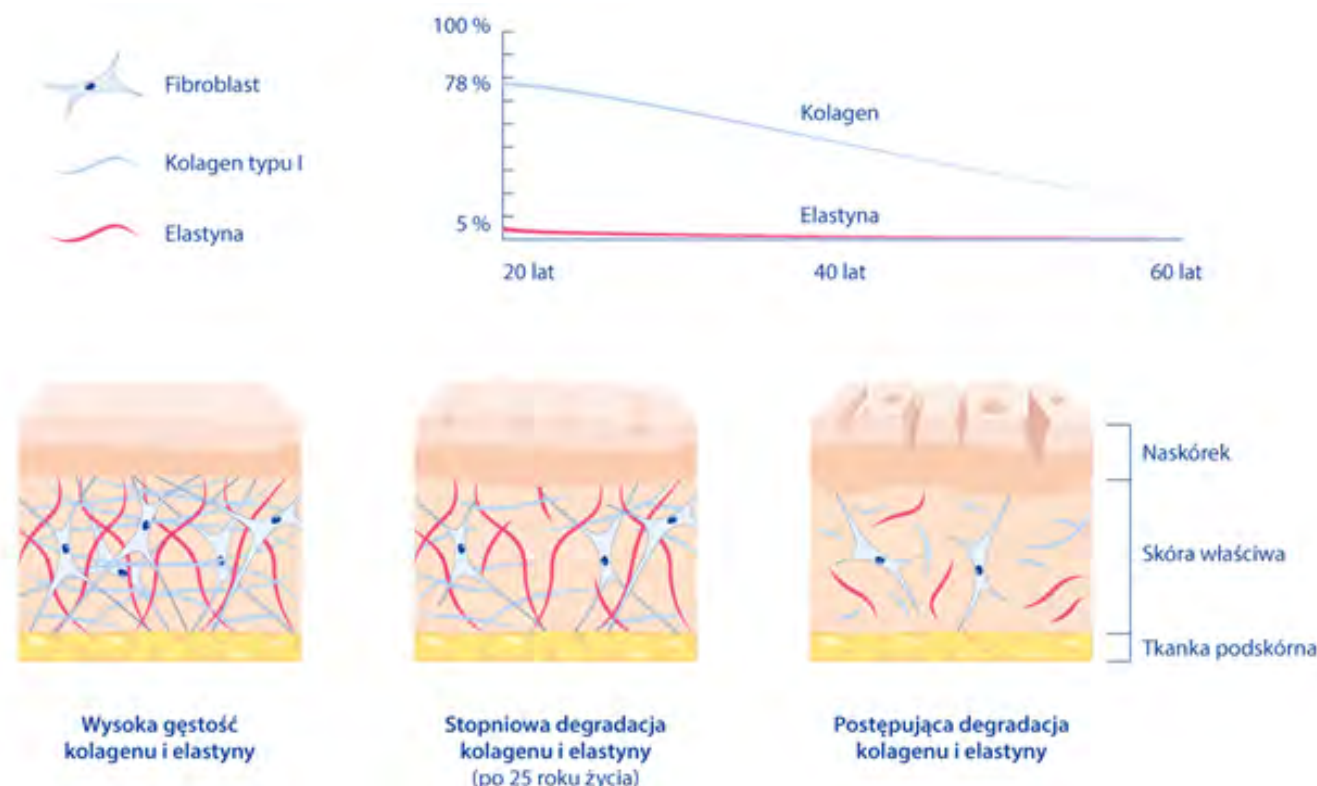
Jest produkowany w pierwszej fazie gojenia ran. Tworzy delikatną, luźną sieć włókien, która szybko wypełnia ubytek w tkance. Jego obecność jest kluczowa dla szybkiej naprawy skóry, ale nie zapewnia trwałej wytrzymałości.

- **Kolagen typu I - Przebudowa blizny**

W późniejszej fazie gojenia kolagen typu III jest stopniowo zastępowany przez kolagen typu I. W tkance bliznowatej włókna kolagenu typu I są jednak chaotycznie ułożone, co powoduje, że blizna jest mniej elastyczna i bardziej sztywna niż zdrowa skóra. W bliznach hipertro-



Rycina 1. Budowa włókna kolagenowego.



Rycina 2. Degradacja kolagenu i elastyny w czasie.

ficznych i keloidach dochodzi do nadmiernej produkcji kolagenu typu I, co skutkuje przerośniętą i twardą blizną.

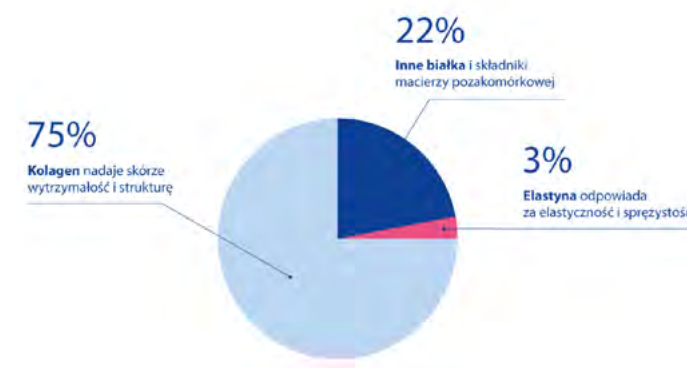
- **Kolagen typu V - Regulacja włókien kolagenowych**

Występuje w mniejszych ilościach, ale odgrywa rolę w organizacji i regulacji formowania włókien kolagenu typu I. Jego nadmiar może wpływać na nieprawidłową strukturę blizny.

Kolagen typu I i typu III są najbardziej pożądane w zdrowej skórze, gdzie odpowiadają za jędrność, elastyczność i odporność na uszkodzenia. Podczas gojenia ran i tworzenia blizn początkowo dominuje kolagen typu III, który później jest zastępowany przez kolagen typu I. W bliznach hipertroficznych i keloidach dochodzi do nadprodukcji kolagenu typu I, co skutkuje powstaniem sztywnej, przerośniętej blizny o zaburzonej strukturze. W kontekście medycyny estetycznej kluczowe jest stymulowanie produkcji kolagenu typu I i III w odpowiednich proporcjach, aby poprawić kondycję skóry oraz zapobiegać powstawaniu nieestetycznych blizn.

W kontekście zabiegów stymulacyjnych bardzo dużo uwagi poświęca się właśnie kolagenowi, ale bardzo niewiele elastynie. Dlaczego?

Elastyna to kluczowe białko strukturalne skóry, odpowiedzialne za jej sprężystość, elastyczność i odporność na rozciąganie. Jeśli kolagen jest solidnym rusztowaniem, to elastyna jest niczym delikatna, sprężysta siatka, która oplata skórę i pozwala jej wracać do pierwotnego kształtu po każdym uśmiechu czy zmarszczeniu czoła.



Rycina 3. Porównanie ilościowe elastyny i kolagenu w skórze. Kolagen, dominujący składnik skóry, odpowiada za jej wytrzymałość i strukturę, natomiast elastyna zapewnia elastyczność i sprężystość. Pozostałe białka i składniki macierzy pozakomórkowej pełnią funkcje wspierające.

To właśnie elastyna sprawia, że skóra jest elastyczna i miękka. Jej włókna przypominają gumowe taśmy – są niezwykle rozciągliwe, a przy tym odporne na uszkodzenia, jednakże stanowi jedynie 3–5% suchej masy skóry właściwej. Pomimo tego niewielkiego udziału procentowego, jej rola w utrzymaniu młodzieńczego wyglądu skóry jest nieoceniona. Wraz z wiekiem synteza elastyny znacząco spada, co prowadzi do utraty jędrności, powstawania zmarszczek i wiotkości skóry. Trudność w regeneracji elastyny wynika z jej skomplikowanej struktury oraz bardzo długiego okresu półtrwania (>70 lat), co czyni ją wyjątkowo trudną do odbudowy.

Elastyna jest białkiem fibrylarnym produkowanym przez fibroblasty i komórki mięśni gładkich. Posiada nieregularną strukturę, co zapewnia jej wysoką elastyczność. Zbudowana jest głównie z aminokwasów: glicyny, waliny, alaniny i proliny¹. Tworzy włókna elastyczne, które są cieńsze i bardziej rozgałęzione niż kolagenowe. Zlokalizowana jest głównie w skórze właściwej - w warstwie siateczkowatej. Obecna również w ścianach naczyń krwionośnych i płucach, ścięgnach i więzadłach, małżowinie usznej i chrząstce nosa, macicy i pęcherzu moczowym. Skórze nadaje sprężystość i zdolność do powrotu do pierwotnego kształtu po rozciągnięciu. Zapobiega trwałym odkształceniom skóry. Umożliwia naturalne ruchy skóry i mimikę twarzy.

Kolagen to dominujące białko skóry odpowiadające za jej jędrność, gęstość i odporność i większość technologii i produktów koncentruje się na jego odbudowie. Elastyna jest zdecydowanie trudniejsza do odtworzenia niż kolagen, a jej naturalna produkcja znacząco spada po okresie dojrzewania, czego przyczyną jest:

- niska aktywność fibroblastów: Z wiekiem fibroblasty tracą zdolność do produkcji elastyny, a ich funkcje są ograniczane przez stres oksydacyjny i stan zapalny.
- degradacja przez elastazę: Elastyna jest podatna na degradację przez elastazę, której aktywność wzrasta pod wpływem promieniowania UV i procesów zapalnych.
- skład i struktura elastyny: Elastyna składa się głównie z aminokwasów takich jak glicyna, prolina, walina i alanina, które muszą zostać precyzyjnie usieciowane, co jest procesem wymagającym.
- trudności w regeneracji: Włókna elastynowe są bardziej złożone niż kolagenowe i wymagają obecności mikrofibryli oraz enzymów takich jak lysyl oxidase do stabilnego sieciowania.

Aktualne technologie medycyny estetycznej nie oferują efektywnych metod bezpośredniej stymulacji elastyny, aczkolwiek wykorzystanie preparatów stymulacyjnych z aminokwasami budującymi włókna elastynowe przyczynia się do ich syntezy i stabilizacji.

Nowatorskie Podejście: Peptydy Elastynowe z Ryby Bonito

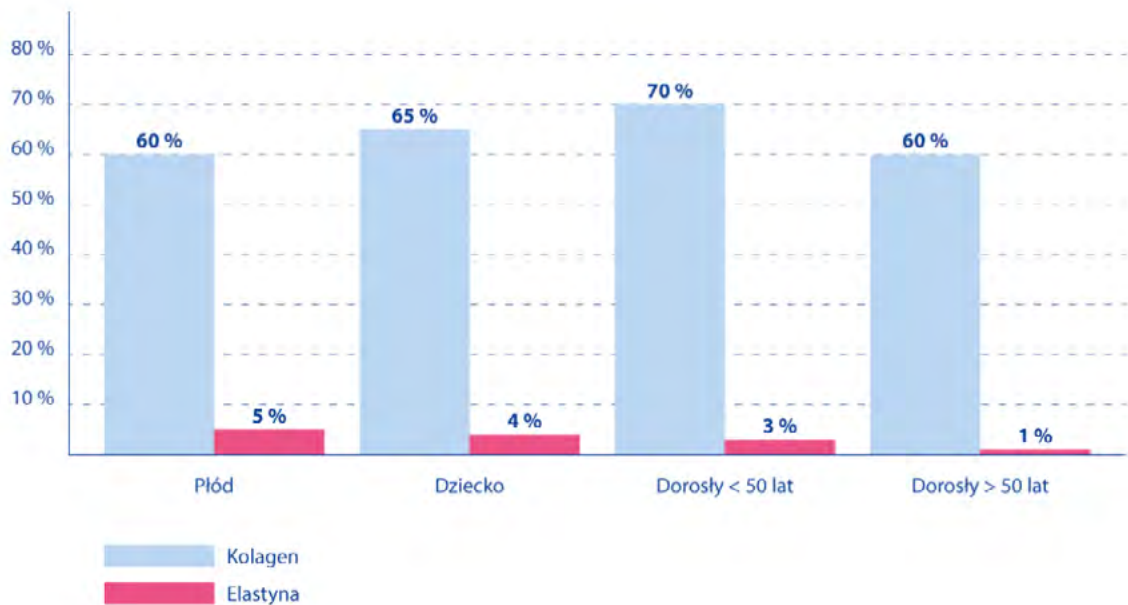
Badanie przeprowadzone przez Seol Hwa Seong i współpracowników w 2024 r. na łamach Skin Research and Technology (Oral consumption of Bonito fish-derived elastin peptide (VGPG Elastin®) improves biophysical properties in aging skin: A randomized, double-blinded, placebo-controlled study) oceniało wpływ doustnej suplementacji peptydami elastynowymi (VGPG Elastin®) pochodzącymi z ryby Bonito (*Katsuwonus pelamis*) na poprawę właściwości skóry. Peptydy elastynowe, dzięki niskiej masie cząsteczkowej (582 Da), są łatwo przyswajalne i docierają do fibroblastów w skórze właściwej, stymulując je do produkcji elastyny.

Badanie było randomizowane, podwójnie zaślepione i kontrolowane placebo. Wzięło w nim udział 100 zdrowych dorosłych osób (w wieku 35–60 lat) z widocznymi zmarszczkami i suchą skórą. Uczestnicy przez 12 tygodni przyjmowali kapsułki zawierające 100 mg peptydów elastynowych z ryby Bonito lub placebo.

Wyznaczono następujące parametry oceny skóry:

- zmarszczki: gładkość skóry, głębokość i objętość zmarszczek oceniano za pomocą systemu PRIMOS.
- nawilżenie: mierzone za pomocą Corneometru.
- pigmentacja: analizowana przy użyciu indeksu melaniny i rumienia.

Po 12 tygodniach suplementacji uzyskano następujące wyniki:



Rycina 4. Zmiany procentowego udziału elastyny i kolagenu w skórze na różnych etapach życia. Wyraźnie widać, że wraz z wiekiem udział elastyny drastycznie spada – od około 5% w okresie płodowym do zaledwie 1% po 50. roku życia, podczas gdy kolagen utrzymuje się na względnie stabilnym poziomie.

- Redukcja zmarszczek: Średnia szorstkość skóry (Ra) zmniejszyła się z 19,54 µm do 18,07 µm. Objętość zmarszczek wokół oczu zmniejszyła się o 27%. Głębokość zmarszczek (Rv) zmniejszyła się o 5,3%.
- Poprawa nawilżenia skóry: Poziom nawodnienia skóry wzrósł o 10% w porównaniu do grupy placebo.
- Redukcja przebarwień: Indeks melaniny obniżył się o 2,5%, co przełożyło się na wyraźne rozjaśnienie skóry.
- Bezpieczeństwo: Brak działań niepożądanych – suplementacja była dobrze tolerowana.

Badanie dowiodło, że doustna suplementacja peptydami elastynowymi z ryby Bonito (VGPG Elastin®) jest skutecznym i bezpiecznym sposobem na:

- odbudowę włókien elastynowych i poprawę sprężystości skóry,
- redukcję zmarszczek poprzez zwiększenie produkcji elastyny,
- poprawę nawilżenia i bariery skórnej, co wpływa na wygładzenie i napięcie skóry,
- rozjaśnienie przebarwień i wyrównanie kolorytu skóry.

Stymulacja produkcji elastyny w skórze była dotąd jednym z największych wyzwań w medycynie estetycznej. Wyniki badania klinicznego nad peptydami elastynowymi z ryby Bonito stanowią przełom w tej dziedzinie. Regularna suplementacja VGPG Elastin® nie tylko poprawia elastyczność skóry, ale także skutecznie zmniejsza zmarszczki i wyrównuje koloryt skóry. Dzięki temu doustne peptydy elastynowe otwierają nowe możliwości w profilaktyce i leczeniu starzenia się skóry. To przełomowe odkrycie pokazuje, że możliwe jest skuteczne wspieranie produkcji elastyny bez potrzeby stosowania inwazyjnych zabiegów, oferując nową jakość w pielęgnacji skóry i terapii anti-aging².

Synergia Suplementacji i Zabiegów Iniekcyjnych

Połączenie doustnej suplementacji aminokwasowej / peptydami elastynowymi z zabiegami iniekcyjnymi zawierającymi aminokwasy może dawać efekt synergii, znacznie intensyfikując proces odbudowy elastyny.

Dlaczego to połączenie działa lepiej?

- podwójna stymulacja fibroblastów: Suplementacja działa od wewnątrz, a iniekcje – bezpośrednio w miejscu problemu, co wzmacnia efekt,
- ochrona i odbudowa włókien elastynowych: Suplementacja chroni istniejącą elastynę przed degradacją, a zabiegi iniekcyjne intensyfikują odbudowę nowych włókien,
- głębokie nawilżenie i regeneracja: Iniekcje z kwasem hialuronowym i aminokwasami wzmacniają barierę hydrolipidową i poprawiają nawodnienie skóry,
- redukcja zmarszczek i wiotkości: Efekt wygładzenia i ujędrnienia skóry jest szybszy i bardziej widoczny.

Proponowany protokół synergiczny

Doustna suplementacja: np. VGPG Elastin®³ – 100 mg dziennie przez minimum 12 tygodni, lub np. Jalupro Drink, aminokwasowa suplementacja doustna zawierająca kompleks glicyny, L-proliny i L-Lizyny⁴.

Zabiegi iniekcyjne: Seria 3–4 zabiegów co 2–3 tygodnie z preparatem zawierającym glicynę, prolinę, walinę i alaninę.

Pielęgnacja domowa: Kosmetyki z peptydami biomimetycznymi i antyoksydantami dla ochrony przed degradacją elastyny.

Takie holistyczne podejście pozwala na kompleksową odbudowę skóry, wykorzystując potencjał zarówno suplementacji, jak i nowoczesnych zabiegów medycyny estetycznej.

dr.n.med. Marta Bogusz



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.

¹ Glicyna (Gly): Zapewnia elastyczność i giętkość struktury elastyny. Prolina (Pro): Kluczowa dla skręcania włókien elastynowych, wzmacnia ich stabilność. Walina (Val): Bierze udział w tworzeniu hydrofobowych obszarów elastyny, co zwiększa jej sprężystość. Alanina (Ala): Wspiera elastyczność i stabilność włókien elastynowych. Podanie tych aminokwasów bezpośrednio do skóry właściwej poprzez zabiegi iniekcyjne może znacząco zwiększyć efektywność ich działania, zwłaszcza gdy są one łączone z doustną suplementacją.

² Mechanizmy działania peptydów elastynowych Stymulacja fibroblastów: Peptydy elastynowe aktywują fibroblasty, zwiększając ekspresję białek takich jak TGF-β oraz kolagen typu I, co prowadzi do odbudowy włókien elastynowych. Hamowanie elastazy: Peptydy blokują działanie elastazy, enzymu odpowiedzialnego za degradację elastyny, co chroni istniejące włókna przed rozpadem. Działanie antyoksydacyjne: Peptydy zmniejszają stres oksydacyjny i stan zapalny, co dodatkowo wspiera procesy regeneracyjne w skórze. Wzrost nawilżenia: Zwiększenie produkcji kwasu hialuronowego i ceramidów wpływa na poprawę nawilżenia i wzmocnienie bariery ochronnej skóry. Wpływ na pigmentację: Peptydy elastynowe obniżają poziom melaniny poprzez zmniejszenie aktywności tyrozynazy i hamowanie szlaków zapalnych (MAPK, NF-κB), co przyczynia się do rozjaśnienia skóry.

³ VGPG Elastin® (Bonito Elastin Peptide) USD700/kg, FOB South Korea 100mg/dziennie (opakowanie 0.5kg) www.dhchem-tech.com

⁴ Dostępny na www.sklep.mلودosc.com

Innowacyjne Fix Lips®

(Usuwanie starego kwasu hialuronowego (HA) przy pomocy hialuronidazy i podawanie nowego HA w trakcie tej samej wizyty).

Czy usunięcie niepożądanego wypełniacza i ponowne podanie HA usieciowanego na jednej wizycie jest możliwe? Czy ma to w ogóle sens?

Dla wielu osób – nie, i wcale się nie dziwię. Na początku dla mnie również nie miało.

W 2019 roku rozpoczęłam obserwacje swoich pacjentów w klinice. Wykonując pełne rozpuszczenie hialuronidazy, nie wyobrażałam sobie, że można zastosować ten produkt inaczej. Moje pierwsze kroki w kierunku zrozumienia hialuronidazy polegały na opracowaniu protokołu najefektywniejszej dawki, dostosowanej do różnego rodzaju rozpuszczeń – w zależności od obszaru na twarzy, masy cząsteczkowej oraz właściwości mechanicznych usieciowanego HA. Zweryfikowałam zarówno hialuronidazy zwierzęce, jak i rekombinowane różnych marek.

Na tej podstawie w 2022 roku stworzyłam autorską metodologię Soft, Medium i High do korekty obszarów twarzy modelowanych HA. W czasie kontroli analizowałam, które dawki okazywały się najbardziej optymalne. Ponieważ najczęściej korekcie poddawane były usta, to właśnie im przyjrzałam się najdokładniej.

Podczas weryfikacji obszaru ust zauważyłam, że w wielu przypadkach możliwe jest uzyskanie zadowalających efektów estetycznych bez konieczności całkowitego rozpuszczenia wypełniacza – wystarczyło podanie hialuronidazy jedynie w miejscach tego wymagających. Wiele pacjentek pragnęło poprawić wygląd swoich ust, ale nie wyobrażało sobie całkowitego rozpuszczenia wypełniacza. Obawiały się utraty objętości i długiej przerwy przed ponownym modelowaniem. W efekcie część kobiet rezygnowała z korekty, akceptując niezadowalający stan ust.

Odpowiadając na te potrzeby, postanowiłam przeanalizować, jak można skutecznie wesprzeć pacjentki w uzyskaniu lepszego efektu bez konieczności całkowitego rozpuszczenia wypełniacza. Rozpoczęłam proces precyzyjnych obliczeń dotyczących rozrabiania i dawkowania hialuronidazy w celu miejscowego rozpuszczenia. Skrupulatnie zapisywałam każdą obserwację, aż w końcu znalazłam „złoty środek”.

Kluczowe założenie metody Fix Lips® polega na tym, że celem nie jest stworzenie „idealnych ust jak z okładki”, lecz osiągnięcie najlepszej możliwej wersji ust pacjentki – zgodnej z jej indywidualnymi oczekiwaniami i możliwościami.

Metoda Fix Lips® koncentruje się na harmonizacji wyglądu i korekcie estetycznej, a nie na sztucznie wykreowanym wzorcu piękna.

Ostatecznie, w 2024 roku, mając opracowaną i dopracowaną procedurę, złożyłam wniosek o patent na Fix Lips® – metodę naprawczą ust, polegającą na usuwaniu starego kwasu hialuronowego (HA) i podawaniu nowego HA podczas jednej wizyty.

Jak to działa?

Kwas hialuronowy jako wypełniacz stosowany w ustach może być rozmieszczony od warstw powierzchniowych aż po mięśnie. Zbyt płytkie podanie może prowadzić do nierówności, prześwitywania wypełniacza przez skórę lub nadmiernego uwypuklenia konturu ust, podczas gdy zbyt głęboka iniekcja zwiększa ryzyko migracji kwasu i jego przemieszczania się pod wpływem ruchów mimicznych. Kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozmieszczenia wypełniacza mają nie tylko technika podania oraz umiejętność pracy z igłą czy kaniulą, ale także czas, jaki upłynął od iniekcji oraz właściwości samego preparatu – jego gęstość, stopień usieciowania i sprężystość.

Rodzaj zastosowanego HA wpływa na jego zachowanie w tkance. Wypełniacze o wysokiej gęstości i większym stopniu usieciowania są bardziej stabilne, lepiej utrzymują się w miejscu podania i zapewniają wyraźniejsze kontury oraz większą trwałość efektu. Najczęściej stosuje się je do głębszych iniekcji, gdzie pełnią funkcję podporową dla tkanek. Z kolei mniej usieciowane, bardziej płynne preparaty przeznaczone są do warstw powierzchniowych, zapewniając efekt subtelного wypełnienia i nawilżenia.

Sprężystość kwasu hialuronowego (określana parametrem G') również odgrywa istotną rolę – preparaty o wyższym G' są bardziej odporne na siły mechaniczne, dzięki czemu lepiej zachowują swoją strukturę w dynamicznych obszarach, takich jak usta. Natomiast mniej sprężyste formuły łatwiej poddają się ruchom mięśni i mogą szybciej ulegać degradacji lub przemieszczeniu. Te informacje były kluczowe przy opracowaniu dawek hialuronidazy oraz wyborze optymalnego HA.

Metoda Fix Lips® polega na usunięciu wcześniej podanego HA i ponownym wymodelowaniu ust za pomocą nowej aplikacji HA w trakcie tej samej wizyty. Nie oznacza to jednak, że cały proces kończy się na jednej wizycie – zabieg Fix Lips® obejmuje 4 spotkania, odbywające się co około 4 tygodnie, podczas których następuje stopniowa poprawa estetycznego wyglądu ust. Szczegóły ustala się podczas konsultacji.

Jeśli osoba kwalifikująca pacjentkę do zabiegu, po analizie przypadku, uzna, że w ramach tych czterech spotkań nie będzie możliwe osiągnięcie wystarczająco estetycznego efektu, wówczas nie kwalifikuje jej do metody Fix Lips®. W takim przypadku zaleca się całkowite rozpuszczenie wypełniacza.

Kwalifikacja do zabiegu Fix Lips® obejmuje analizę liczby wykonanych w przeszłości zabiegów wypełniania ust oraz okolicznych struktur, takich jak bruzdy nosowo-wargowe, linie marionetki czy broda. Uwzględnia się również zastosowanie innych preparatów, np. toksyny botulinowej.

Następnie, jeśli to możliwe, określa się rodzaj zastosowanego HA – jego gęstość, sprężystość, skład i stopień usieciowania.

Ostatnim etapem kwalifikacji jest wizualna i palpacyjna ocena ust według określonego w metodzie Fix Lips® schematu działania.

Dlaczego tylko 4 spotkania?

Liczba spotkań w ramach zabiegu Fix Lips® została określona na podstawie szczegółowej analizy przypadków oraz efektów osiąganych w praktyce. Decyzja ta wynika z doświadczeń i obserwacji różnych procesów korekty ust – zarówno w sytuacjach wymagających całkowitej rekonstrukcji, jak i drobnych poprawek estetycznych.

Podczas kwalifikacji zauważono, że optymalne efekty można osiągnąć w ciągu czterech wizyt. Taka liczba spotkań pozwala na stopniowe i kontrolowane działanie, co jest kluczowe w przypadku zastosowania hialuronidazy do rozpuszczania wcześniejszych wypełniaczy oraz precyzyjnego nowego modelowania HA w tym samym czasie.

Zbyt krótki proces niesie ryzyko niedostatecznego usunięcia starego preparatu lub jego nierównomiernego rozpuszczenia, co może prowadzić do nieestetycznych asymetrii. Z kolei zbyt duża liczba spotkań mogłaby niepotrzebnie przedłużać terapię i zwiększać ryzyko migracji kwasu hialuronowego podawanego na tej samej wizycie.

Dodatkowo, liczba czterech wizyt została określona na podstawie wyników osiąganych przez pacjentów podanych temu protokołowi. Systematyczna obserwacja wykazała, że w tym czasie możliwe jest uzyskanie harmonijnych, estetycznych i trwałych rezultatów – pod warunkiem odpowiedniej kwalifikacji pacjenta do zabiegu.

Zabieg Fix Lips® może być przeprowadzony wyłącznie przez osobę odpowiednio przeszkoloną. Aby zakwalifikować się na szkolenie, konieczne jest doświadczenie w zakresie wypełniania i modelowania ust kwasem hialuronowym oraz biegłość w podaży i rozumieniu mechanizmów działania hialuronidazy.

Unikatowy schemat postępowania

Fix Lips® obejmuje łącznie cztery spotkania:

- 3 spotkania naprawcze (możemy być mniej, w zależności od decyzji pacjenta) - **Hialuronidaza + modelowanie kwasem hialuronowym**.

Joanna Kopera

Zabiegowiec Joanna, współwłaścicielka Vizmedica Clinic, laureatka nagród biznesowych, jurorka w konkursach branżowych, międzynarodowy trener Koreańskiej marki wypełniaczy, mediator sądowy w tematach estetycznych przy Sądzie Okręgowym w Szczecinie. Przeprowadziła ponad 20 tys. godz. zajęć na sali szkoleniowej, w których uczestniczyło ponad 4,5 tysiąca kursantów. Twórczyni największej w Polsce grupy wsparcia na SM nt. powikłań po zabiegach medycyny estetycznej, liczącą ponad 30 tysięcy członków.



- 1 spotkanie końcowe - **Ostateczne modelowanie kwasem hialuronowym.**

Jednym z wyróżników metody Fix Lips® jest zastosowanie precyzyjnie opracowanego wzoru matematycznego, który umożliwia dokładne obliczenie wymaganej dawki hialuronidazy, dostosowanej indywidualnie do pacjenta.

$$RDP = V_H + V_{NaCL}$$

gdzie:

- RDP - objętość roztworu do podania (ml)
- V_H - objętość pobranej rozrobionej hialuronidazy (ml)
- V_{NaCL} - objętość pobranego NaCl (ml)

Ponieważ stosujemy proporcję 50% : 50%, to:

$$V_H = RDP / 2$$

$$V_{NaCL} = 2DP / 2$$

Największa kontrowersja – plasterki

Plastry stosowane w procedurze Fix Lips® pełnią kluczową rolę w kontroli obrzęku i stabilizacji tkanek po zabiegu. W przeciwieństwie do innych taśm, używanych głównie w terapii mięśni i stawów, plastry wybrane do metody Fix Lips® są sterylne, włókninowe, w kolorze cielestym. Zostały zaprojektowane specjalnie do zamykania ran i redukcji napięcia tkanek. Jako wyrób medyczny spełniają określone standardy prawne i medyczne, dotyczące produktów wspomagających procesy zdrowotne w organizmie człowieka.

W metodzie Fix Lips® plastry aplikowane są zgodnie z dynamicznymi liniami napięć mięśni mimicznych. Dzięki temu wspierają kontrolę obrzęku, zapobiegają nadmiernemu przemieszczaniu się wypełniacza i pozwalają na bardziej przewidywalne efekty korekty. Ich zastosowanie opiera się na naukowo potwierdzonych mechanizmach wspomagania regeneracji tkanek poprzez zmniejszenie napięcia i optymalizację procesu gojenia, co czyni je skutecznym rozwiązaniem w tej metodzie.

Działanie plasterków

W idealnych warunkach organizm ludzki utrzymuje tzw. homeostazę, czyli równowagę na wszystkich poziomach swojego funkcjonowania. Dotyczy to również układów przepływu płynów: krwionośnego i limfatycznego. Sytuacja zmienia się w przypadku uszkodzenia tkanek. To właśnie w takich momentach oba te układy wysyłają w okolice urazową dodatkowe „siły wsparcia” w postaci komórek naprawczych, nieuchronnie zwiększając również ilość płynu w rejonie uszkodzonym. Płyny możemy zaobserwować w okolicy urazu jako nadmierny obrzęk.

W procedurze Fix Lips®, gdzie tkanki są celowo naruszane w celu korekty kształtu ust, pojawienie się krwaka i obrzęku limfatycznego jest naturalnym elementem odpowiedzi organizmu. Nadmierny obrzęk może jednak

prowadzić do niepotrzebnej degradacji tkanek i przemieszczania się nowego HA.

Nadmierny obrzęk może jednak spowodować niepotrzebną i nadmierną degradację w tkance, poprzez zbytne rozejście się RDP oraz zmianę położenia podanego nowego HA. Aby tego uniknąć, wykorzystano naukowe podstawy kinesiologii, który jest metodą stosowaną m.in. w terapii obrzęków oraz poprawie funkcji tkanek miękkich. Dowiedziono, że odpowiednio przyklejone plastry medyczne wspierają odpływ limfy i redukują nadmierne gromadzenie się płynów w okolicach zabiegowych (Kase et al., 2013; Kalatova & Olexova, 2021).

Kierunek i sposób przyklejania plastrów został zaplanowany na podstawie dynamicznych linii napięć mięśni mimicznych, które odzwierciedlają dominujące siły działające na skórę podczas naturalnych ruchów ust, takich jak mówienie, jedzenie czy mimika twarzy. To one decydują o sposobie, w jaki tkanki poddane zabiegowi pracują i w jakim kierunku mogą się przemieszczać płyny, co ma kluczowe znaczenie w stabilizacji nowo podanego preparatu HA.

Kinesiologia w tej metodzie działa poprzez zastosowanie taśm w kierunku przeciwnym do głównych wektorów napięć dynamicznych, co pomaga:

- Ograniczyć nadmierne ruchy tkanek, które mogłyby prowadzić do przesunięcia wypełniacza.
- Zredukować niekontrolowane gromadzenie się płynów, co sprzyja optymalnej regeneracji.
- Ustabilizować proces modelowania ust, dzięki czemu efekt końcowy jest bardziej przewidywalny i harmonijny.

Podsumowanie

Metoda Fix Lips® to innowacyjna procedura łącząca selektywne usunięcie wcześniejszego HA i ponowne modelowanie ust na tej samej wizycie. Została opracowana z myślą o pacjentkach, które pragnęły poprawić wygląd ust bez konieczności całkowitego rozpuszczenia wypełniacza. Metoda ta zapewnia stopniową i kontrolowaną korektę w ramach czterech wizyt, co minimalizuje ryzyko asymetrii i migracji HA.

Fix Lips® opiera się na precyzyjnym zastosowaniu hialuronidazy i doborze wypełniacza o odpowiednich właściwościach, aby uzyskać zadowalający efekt estetyczny. Kluczową rolę odgrywa również kontrola obrzęku za pomocą sterylnych plastrów medycznych, które wspierają regenerację tkanek i stabilizują efekt zabiegu. Jest to opatentowana metoda naprawcza, której celem nie jest idealizacja, lecz osiągnięcie najlepszej wersji ust pacjentki, zgodnie z jej anatomicznymi predyspozycjami i oczekiwaniami.

Właścicielką patentu na Fix Lips® jest Zabiegowiec Joanna, będąca częścią Grupy Wizmed Sp. z o.o.

Belleza

BY MAGDALENA JABŁOŃSKA

Gabinet Medycyny Estetycznej i Laseroterapii

- OSOCZE BOGATOPLYTKOWE
- STYMULATORY
- NICI PDO
- MEZOTERAPIA
- LIPOLIZA
- LASEROWE USUWANIE MAKIJAŻU PERMANENTNEGO
- MODELOWANIE UST
- MAKIJAŻ PERMANENTNY
- LASEROWY PEELING WĘGLOWY
- RF
- MASAŻ PRÓŻNIOWY
- MASAŻ KOBIDO
- I INNE

Prowadzimy również szkolenia z zakresu kosmetologii i medycyny estetycznej

Belleza by Magdalena Jabłońska
67-200 Głogów, ul. Długa 70
tel. 572 104 405

www.belleza.glogow.pl
fb bellezaglogow
@belleza_gabinetmedyczny

Stymulatory pod oczy, które działają!

Skóra wokół naszych oczu jest bardzo wymagająca i różni się od pozostałych obszarów. Budowa anatomiczna tkanek, które są pod skórą, również nie ułatwia należytego doboru zabiegów. Brak dobrze rozwiniętej tkanki podskórnej sprawia, że skóra wokół oczu jest bardziej podatna na pojawianie się drobnych zmarszczek.

Przez delikatną skórę prześwitują naczynia krwionośne. Jeżeli pojawiają się problemy, od razu są one widoczne, jak chociażby zmiana zabarwienia tej okolicy. Robi się szaro i w konsekwencji cała twarz wygląda na zmęczoną. Takie właśnie zasinienie to główna przyczyna pojawienia się osób – bez względu na wiek i płeć – w gabinecie.

Na pojawiające się problemy skórne okolicy oka, możemy wykonywać różne zabiegi, ale dzisiaj skupię się na stymulatorach tkankowych. Nie możemy tu wykonywać tu stymulatorów tkankowych, które używamy przy zabiegach na twarz, tylko konieczne jest użycie stymulatorów dedykowanych właśnie na tę okolicę. Użycie preparatów, które wykorzystujemy przy stymulacji skóry twarzy, na okolicę oka, prowadzi do szeregu powikłań i są to m.in. grudki, ziarniaki a najgorszym przypadku do martwicy skóry i problemów ze zdrowiem.

Chciałabym Wam przybliżyć kilka stymulatorów tkankowych, które sama stosuję u moich pacjentów i przynoszą one pozytywne rezultaty.

Skóra wokół oczu jest bardzo cienka i nietrudno doprowadzić do niepożądanych efektów. Musimy działać z ogromnym rozmysłem i dokładnością.

Zanim przejdziemy do zabiegu na okolicy oka, powinniśmy podzielić obszar zabiegowy na:

- powiekę dolną i tutaj problemem są drobne zmarszczki, cienie pod oczami, obrzęki limfatyczne oraz dolina łez,
- powiekę górną i tutaj skóra z wiekiem staje się wiotka, opadająca, mogą pojawić się przepukliny, które potęgują efekt ciężkiej, opadającej powieki i razem powodują zmniejszenie szpary powiekowej (prawidłowo jest to 9mm),
- boczny kąt oka, gdzie pojawiają się tzw. „kurze łapki” oraz zmarszczki, które ciągną się od górnego łuku brwi ku dołowi policzka.

Dokonując takiego podziału przed zabiegiem, możemy wykonać i dobrać stymulator, który zadziała na dany problem.

Zaczynając pracę z pacjentem, w pierwszej kolejności diagnozuję przyczynę. Jeden preparat nigdy nie jest dobry na wszystko.

Przejdźmy teraz do zasady działania stymulatorów. Jest to bardzo prosty schemat. Otóż wybrany preparat podajemy za pomocą igły lub kaniuli w wybrany obszar po to, aby uruchomił on procesy naturalnej produkcji kolagenu w skórze, dokładnie tam, gdzie go wstrzykujemy.

Stymulatory tkankowe możemy podzielić wg substancji aktywnej zawartej w ampułkostrzykawce.

Pierwszym, który chciałabym przybliżyć jest **kwas D-L-polimlekowy**. Jest to kwas, który jest mocno popularyzowany w Korei Południowej. Kwas polimlekowy I generacji PLLA jest stosowany na świecie już od bardzo dawna. Różni się on budową od jego brata bliźniaka PDLLA, który jest kwasem polimlekowym III generacji. Piszę o nim, gdyż bardzo często pacjenci przychodzą z pytaniem – „czy wykonam im kwas polimlekowy pod oczami?” Poniżej wyjaśniam, dlaczego nie używam tej substancji na tę specyficzną okolicę. Producenci tegoż kwasu, sugerują iż poprzez jego nowoczesną formułę, może on być bez obaw stosowany na okolicę oka. Zbudowany jest z jednolitej, kolistej cząsteczki. Jednak teoria swoje a praktyka swoje. Wiele razy w swojej karierze zabiegowca, spotykałam się z powikłaniami po wyborze kwasu polimlekowego, jako stymulatora na okolicę oka. Dlatego osobiście nie stosuję tego preparatu ze względu na duże ryzyko pojawienia się grudek, które w tak delikatnej okolicy, nie są łatwe do pozbycia się ich, czy ukrycia. Grudki niekoniecznie są wynikiem złego podania preparatu. Mogą one być wynikiem dużego nagromadzenia się w jednym miejscu kolagenu, który wyprodukowany został poprzez wprowadzenie stymulatora w tę okolicę. Częściej słyszy się o tym powikłaniu po podaniu preparatu igłą, ale użycie kaniuli nie daje 100% pewności na wykluczenie powstania grudek.

Kolejnym preparatem, który chciałabym Wam przybliżyć, są polinukleotydy. Osobiście uwielbiam preparaty z tą substancją, właśnie szczególnie na okolicę oka. Zaczę od tego, czym właściwie są polinukleotydy. Otóż są to małe fragmenty kwasów nukleinowych DNA i RNA. Bardzo ważna informacja jest taka, że gdy znajdują się poza komórką, dają sygnał do regeneracji. Kwasy nukleinowe działają na wiele sposobów i dzięki temu mają szerokie zastosowanie w medycynie estetycznej. Mają wysoki profil bezpieczeństwa i jeżeli wykorzystamy produkt z polinukleotydami, który jest w postaci stymulatora dedykowanego na okolicę oka, to wystąpienie skutków ubocznych jest mało prawdopodobne. Osobiście

uwielbiam zabiegi z tą substancją, gdyż właśnie po nim obrzęki właściwie nie występują. Bardzo polecam wykorzystanie kwasów nukleinowych przy wiotkiej skórze wokół oczu, kiedy skóra jest mocno rozciągliwa i sucha, mało elastyczna. Fałd skórny po złapaniu między palce, nie powraca szybko do formy wyjściowej, ciągnie się, jak guma. Polinukleotydy indukują nawilżenie skóry i powodują, że nabiera ona jakości od środka. Również pod ich działaniem skóra staje się grubsza, co przy okolicy oka jest pożądanym efektem. Aby uzyskać jak najlepsze efekty, zalecam serię 3-5 zabiegów, co około 3-4 tygodnie.

Następnym preparatem, który uwielbiam wykorzystywać w swojej pracy z okolicą oka, jest kolagen. Jak wiemy, kolagen typu I, to kolagen występujący w organizmie człowieka. Jest to najważniejszy typ kolagenu – to składnik i budulec młodej skóry. Niestety z wiekiem, ilość kolagenu w skórze spada i jakość naszej skóry jest coraz gorsza. I tu z pomocą przychodzą nam preparaty na bazie kolagenu. Substancja ta powoduje naprawę struktury tkanki łącznej i stymuluje syntezę kolagenu typu I. Kiedy stosuję preparaty na bazie kolagenu? Zazwyczaj, gdy widzę u pacjenta drobne zmarszczki okolicy oka. Kolejnym problemem tej okolicy, z którym kolagen doskonale sobie radzi, to obrzęki podoczodołowe. Bardzo dobrze sprawdzi nam się też stymulator kolagenowy na blizny po be-faloplastyce powiek zarówno górnych, jak i dolnych. Tu zalecam rozpoczęcie terapii zaraz po ściągnięciu szwów, czyli po około 7 dniach, po odbytych zabiegu wycięcia nadmiaru skóry okolicy oka. Terapię kolagenową zalecam w serii 3-5 zabiegów, co około 1-2 tygodnie.

Następnym stymulatorem, który często stosuję przy okolicy oka są te na bazie aminokwasów. Aminokwasy są budulcem peptydów i białek a ponieważ głównym budulcem skóry są takie białka, jak kolagen i elastyna, to składają się one właśnie głównie z aminokwasów. Najważniejsze dla naszej skóry są lizyna, leucyna, prolina, walina, alanina i glicyna. Podanie więc aminokwasów jest dla naszej skóry bardzo wartościowym koktajlem. Stosując produkty aminokwasowe pod oczy, uzyskujemy efekt odżywienia i nawilżenia skóry. Poszarzała, odwodniona, zmęczona i pozbawiona skóra okolicy oka, to pierwszy problem, gdy wykorzystuję aminokwasy. Bardzo często skóra z takimi problemami spotykana jest u osób palących papierosy, żyjących w zanieczyszczonym środowisku, czy niestosujących kremów z filtrem UV. Czyli jest to skóra podatna na działanie czynników zewnętrznych. Zabieg wykonuję w seriach i jest ich 3-4, natomiast częstotliwość co 3 tygodnie.

Teraz chciałabym omówić preparat nie pozyskiwany w laboratorium a całkowicie naturalny i jest to fibryna bogatopłytkowa. Czynnikiem stymulującym w fibrynie, są zawarte w płytkach krwi, czynniki wzrostu. Jak wygląda zatem pobranie materiału do zabiegu? Po pierwsze pobieramy krew pacjenta do specjalnych probówek, odwirowujemy, aby odseparować czerwone i białe krwinki. W wyniku tego działania uzyskujemy odseparowane płytki krwi zawieszone w osoczu bogatopłytkowym. Tak przygotowany stymulator podajemy z powrotem pacjentowi. Po aktywacji czynników po podaniu, skóra uzyskuje sub-

stancję, która prowadzi do stymulacji. Czynniki wzrostu pogrubiają skórę, często podaję ją w okolicę doliny łez. Bardzo często spotykam się z opinią, że fibryna wypełni dolinę łez. Jest to błędna informacja, gdyż fibryna nie jest wypełniaczem. Efekt wypełnienia jest bardzo krótkotrwały. Fibrynę bogatopłytkową stosuję zamiennie z polinukleotydami oraz aminokwasami. Znajduje ona zastosowanie zarówno przy cienkiej, wiotkiej skórze, jak i tej, która uszkodzona jest przez działanie promieniowania UV. Jest to świetny stymulator, ale jego efektywność zależy przede wszystkim od jakości naszej krwi. Dlatego nie polecam zabiegu pacjentom powyżej 60 roku życia. Natomiast częstotliwość zabiegu fibryną to jeden zabieg na miesiąc. Powtarzam go zazwyczaj 3-4 razy.

Reasumując zastosowanie stymulatorów tkankowych w medycynie estetycznej, dochodzę do wniosku, iż dobór właściwego preparatu jest drogą do sukcesu. Często pojawiają się opinie, że stymulatory tkankowe nie działają. Dzieje się tak, gdyż, aby stymulator zadziałał, potrzebujemy wielu czynników takich, jak znalezienie przyczyny problemu skórniego, dobranie odpowiedniej substancji stymulującej, prawidłowe podanie, pielęgnacja około zabiegowa i inne.

Pamiętaj, wybieraj mądrze zabiegowca, a efekty zaskoczą Cię bardzo pozytywnie!

Opracowała:
Magdalena Jabłońska
Pielęgniarka

Synergia zabiegów estetycznych - mezoterapia igłowa czy wolumetria - od czego zacząć pracę ze skórą?

Współczesna kosmetologia estetyczna dąży do uzyskania długotrwałych efektów poprzez kompleksowe podejście, obejmujące sekwencje stosowania różnorodnych procedur.

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest podejście holistyczne do naszej twarzy, a także bezwzględna znajomości anatomii jak i wiedza na temat procesów starzenia się skóry.

Proces starzenia się twarzy to zjawisko wielowarstwowe, obejmujące zmiany zachodzące nie tylko w samej skórze, ale również w głębszych strukturach takich jak kości, więzadła czy mięśnie. I chociaż każda z warstw podlega własnemu procesowi starzenia, istnieje również zależność tych bardziej powierzchniowych struktur od głębszych warstw.

Zrozumienie mechanizmów starzenia się warstw skóry jest kluczowe dla opracowania kompleksowych strategii terapeutycznych, mających na celu zapobieganie efektom starzenia oraz przywracanie młodzieńczego wyglądu. Skóra naszej twarzy to jedynie wierzchołek „góry lodowej”, pod nią mamy m.in mięśnie, czy kości. Dbanie wyłącznie o jedną warstwę, nie będzie wystarczające, aby nasze klientki wyglądały dobrze.

Zmiany kostne

Nasz układ kostny ulega zmianie przez całe nasze życie jednak największe zmiany dokonują się w okolicach 40 r.ż. Po tym okresie naszych kości zaczyna nam dosłownie ubywać, a masa kostna ma coraz mniejszą objętość i gęstość. Dodatkowo kości przesuwiają się względem siebie

- dochodzi np. do rozszerzenia linii szczęki - a zmiany te mają bezpośredni wpływ na to jak wyglądamy. Również ubytki w naszym uzębieniu będą powodować zmiany w architekturze kości jarzmowej, ale także zmiany związane z naszą żuchwą.

Wieżadła

Kolejnym elementem na który musimy zwrócić uwagę pracując z naszą twarzą są więzadła! Do nie dawna nie wiele się o nich mówiło, dziś już wiemy, że to one pełnią kluczową rolę w architekturze twarzy. Tworzą włókniste kolumny, które biegają od okostnej, przez SMAS i rozgałęziają się w warstwie podskórnej, zawieszając wszystkie warstwy leżące powyżej. Kiedy więzadła łącznie- tkankowe tracą swoją sprężystość i elastyczność dochodzi wówczas do tzw. redystrybucji tkanek - tkanki zaczynają nam „zjeżdżać” w dół. Węzadła podtrzymujące są ważnymi strukturami anatomicznymi, które wpływają na starzenie się twarzy i skuteczności zabiegów odmładzania twarzy. Zrozumienie ich lokalizacji i funkcji jest niezbędna dla zabiegowców wykonujących zabiegi estetyczne. Możemy też bezwzględnie powiedzieć, że brak odpowiedniej terapii więzadeł będzie błędem zabiegowym.

Idąc dalej mamy układ mięśniowy...

Układ ten jest bardzo specyficzny i działa zupełnie inaczej niż na reszcie ciała. Jego główną funkcją jest wyrażanie emocji. Niezwykła cecha mięśni naszej twarzy jest to, że są przyczepione do kości tylko w jednym miejscu bo drugi ich koniec jest przyczepiony do skóry! Gdy dochodzi do skurczu, mięsień ciągnie skórę a nie kość.

Z wiekiem nasze mięśnie stają się sztywniejsze - dochodzi wręcz do przykurczu mięśnia, co z czasem daje nam charakterystyczne grymasy twarzy.

Mięśnie są więc kolejnym elementem strukturalnym naszej twarzy, którego nie da się pominąć podczas terapii całościowych naszej twarzy.

Tkanka tłuszczowa

Tkanka tłuszczowa zwana również adipocytna, to rodzaj tkanki łącznej występującej w organizmach żywych. Ma ogromny wpływ na wygląd, kontur oraz procesy starzenia się skóry. Jest naturalnym „wypełniaczem”, który zapewnia gładkość skóry. Zmiany w jej objętości i rozmieszczeniu znacząco wpływają na percepcję wieku i ogólną harmonię rysów.

Choć często kojarzy nam się negatywnie to na twarzy pełni bardzo ważną funkcję utrzymującą młody wygląd. Aby uświadomić sobie jaka to rola, warto przyrzeć się starszym osobą, które mają nadwagę ich twarz z reguły wygląda dużo młodziej niż twarz szczupłych rówieśników. Adipocyty niczym strażnicy wspierają nasze rysy twarzy. Odpowiednie dbanie o nie spowoduje wyraźne spowolnienie procesowa starzenia.

Jak widzimy starzenia się naszej twarzy to złożony, wielopłaszczyznowy proces, który zachodzi na wielu poziomach. Fascynujące jest to, że dziś dla nas te zmiany są w dużej mierze przewidywalne, a współczesna kosmetologia estetyczna oferuje coraz więcej sposobów na ich opóźnienie i odwrócenie. Możemy, tu sobie wymienić wszystkie możliwe zabiegi przeciwstarzeniowe, które tylko przyjdą nam do głowy, peelingi chemiczne, mezoterapię, karboksyterapię, lasery, stymulatory tkankowe, czy usieciowany kwas hialuronowy.

Prowadząc naszą klientkę musimy zwrócić uwagę nie tylko na wszystkie struktury skóry, ale musimy zacząć od jakości samej skóry, zataczając koło i wracając poniekąd do początku naszego artykułu! Pierwszym elementem, z którym się najczęściej spotykamy, nie tylko w procesie starzenia, ale tak ogólnie u klientek pojawiających się w salonie kosmetycznym jest suchość i odwodnienie skóry! Czyli w pierwszej kolejności musimy uzupełnić braki w macierzy zewnątrzkomórkowej i wzmocnić barierę hydrolipidową. Badania kliniczne jasno mówią, że ma to ogromny wpływ zarówno przy stosowaniu wypełniaczy tkankowych, które przecież wiążą wodę jak i przy stymulatorach tkankowych czy toksynie botulinowej. Jeśli natomiast przed zastosowaniem stymulatora tkankowego czy wypełniacza zastosujemy zabiegi mezoterapii igłowej, to ta terapia będzie dużo bardziej skuteczna, a nasze klientki będą dłużej cieszyły się efektami zabiegowymi.

Nasze kliniki, a także my – specjaliści wykonujący zabiegi – musimy zrozumieć, że praca z twarzą to proces wielopłaszczyznowy, obejmujący wszystkie poziomy i wymagający długoterminowego podejścia. Po zakończeniu pracy ze skórą konieczne jest zadbanie o jej „rusztowa-

nie”, czyli więzadła. Gdy to zostanie osiągnięte, kolejnym krokiem jest troska o mięśnie, aby zapewnić pełną harmonię i trwałe efekty.

Podsumowując, zatrzymanie upływu czasu niestety nie jest możliwe, a gotowy przepis na wiecznie młody wygląd nie istnieje. Jednak dzięki uważności, holistycznemu podejściu do procesów starzenia oraz nowoczesnym możliwościom zabiegowym, jakie oferuje współczesna medycyna estetyczna, możemy spowolnić ten proces i sprawić, że nasza twarz na dłużej zachowa młody i promienny wygląd.



Kamila Zuber

Mgr kosmetologii, od 17 lat w branży beauty specjalizuje się w: zabiegach Anti-aging, tworzy spersonalizowane plany zabiegowe przeprowadza metamorfozy twarzy i ciała za pomocą nowoczesnych zabiegów estetycznych, wykonuje zabiegi dla kobiet i mężczyzn. Podczas wykonywania zabiegów pozawiedzą i doświadczeniem kieruje się własnym poczuciem estetyki oraz, a może przede wszystkim bezpieczeństwem klienta. Zuber beauty studio- to miejsce dla każdego, tu przychodzi się nie tylko po zabieg, ale i dobre samopoczucie



Hybrydowa Terapia Anti-Aging - połączenie terapii manualnych i iniekcji jako alternatywa dla medycyny estetycznej

Współczesna kosmetologia dynamicznie ewoluuje, oferując coraz bardziej zaawansowane metody pielęgnacji skóry i niwelowania oznak starzenia. W odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie na bezpieczne, naturalne i skuteczne terapie anti-aging, opracowałam autorską metodę, która łączy zaawansowane techniki manualne z terapiami iniekcyjnymi. Moja metoda stanowi alternatywę dla inwazyjnych zabiegów medycyny estetycznej, eliminując ryzyko powikłań związanych z botoksem i wypełniaczami, a jednocześnie zapewniając długotrwałe efekty odmładzające.

Starzenie się skóry to proces wynikający z wielu czynników, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Zmniejszona produkcja kolagenu i elastyny, spowolnienie metabolizmu komórkowego, a także utrata zdolności do zatrzymywania wody prowadzą do wiotczenia skóry i powstawania zmarszczek. Dodatkowo, zastoje limfatyczne, napięcia mięśniowe oraz zmniejszona aktywność fibroblastów powodują, że skóra traci jędrność i blask.

Autorska terapia Anti-Aging działa wielopłaszczyznowo:

- **Poprawia mikrokrążenie** – lepsze dotlenienie komórek skóry sprzyja ich regeneracji,
- **Stymuluje fibroblasty** – zwiększa produkcję kolagenu i elastyny,
- **Oczyszcza układ limfatyczny** – redukuje obrzęki, uwalnia zastoje limfatyczne, pozbywając się w ten sposób odpadów przemiany materii, poprawiając znacznie przy tym wygląd twarzy,
- **Zmniejsza napięcie mięśniowe** – redukuje efekty długotrwałego skurczu mięśni mimicznych odpowiedzialnych za zmarszczki.

Dzięki kompleksowemu podejściu terapia wspomaga naturalne procesy regeneracyjne skóry, bez konieczności stosowania inwazyjnych metod.

Etapy Terapii i ich uzasadnienie

Drenaż limfatyczny to pierwsza, kluczowa faza terapii. Układ limfatyczny odpowiada za usuwanie toksyn i nadmiaru płynów z organizmu, a jego sprawne funkcjonowanie ma ogromne znaczenie dla kondycji skóry.

Zastoje limfy prowadzą do opuchlizny, szarego kolorytu skóry i przyspieszonego procesu starzenia. Z wiekiem, a szczególnie w okresie menopauzy i premenopauzy zastoje limfatyczne w całym organizmie stają się kluczowym problemem kobiet. Dlatego tak ważne jest, aby każdą terapię anti-aging zacząć od usunięcia nadmiaru limfy. W ten sposób nie tylko pozbedzimy się zbędnych centymetrów na twarzy i ciele, ale również zwiększymy skuteczność kolejnych zabiegów.

Dlaczego ten etap jest tak często pomijany przez zabiegowców kiedy korzyści płynących z tego pierwotnego masażu jest tak wiele?

- Eliminacja obrzęków i zastoju limfatycznego,
- Poprawa krążenia krwi i dotlenienie tkanek,
- Usprawnienie metabolizmu komórkowego,
- Przygotowanie skóry do kolejnych etapów terapii.

Regularny drenaż limfatyczny pomaga nie tylko poprawić wygląd skóry, ale także wspiera detoksykację organizmu, co przekłada się na lepszą kondycję cery.

Kolejnym etapem Hybrydowej Terapii Anti-aging jest masaż liftingujący, który po przeprowadzonym wcześniej drenażu limfatycznym nadaje natychmiastowy efekt odmłodzenia i liftingu.



Starzenie się skóry nie wynika jedynie z utraty kolagenu, ale również ze zmian napięcia mięśniowego. Nadmierne napięcie prowadzi do powstawania zmarszczek, natomiast osłabienie mięśni powoduje utratę owalu twarzy.

Efekty masażu liftingującego są niemal widoczne natychmiast.

- Poprawa owalu twarzy i uniesienie zwiotczonych tkanek,
- Wygładzenie zmarszczek mimicznych i bruzd,
- Zwiększenie napięcia i elastyczności skóry,
- Redukcja oznak zmęczenia, poprawa kolorytu cery.

Masaż liftingujący działa w sposób naturalny, poprawiając napięcie skóry i pobudzając jej zdolności regeneracyjne. Jest to metoda, która daje natychmiastowe rezultaty bez ingerencji w strukturę skóry. Dodatkowym i niezwykle ważnym atutem masażu jest relaks. Sam odpoczynek podczas tego zabiegu powoduje, że klient rozluźnia się, a jego układ nerwowy łagodzi. Ten stan wyyciszenia i relaksu również przygotowuje nam klienta do kolejnego etapu jakim jest iniekcja.

Mezoterapia igłowa, to dla mnie spersonalizowane odżywienie skóry.

Wprowadzanie preparatów w tkankę podskórną, pozwala na dostarczenie skórze substancji aktywnych

dobranych indywidualnie do potrzeb pacjenta. Jest to kluczowy element terapii, ponieważ nawet najlepsza pielęgnacja zewnętrzna nie zapewni tak głębokiego odżywienia skóry.

To, czego zabiegowiec użyje podczas zabiegu zależy od potrzeb klienta oraz efektu do jakiego dążymy. Najczęściej wybierane preparaty to:

- **Koktajle do mezoterapii** – bogate w kwas hialuronowy, witaminy, aminokwasy i peptydy oraz złożone związki ukierunkowane na konkretny efekt.

W przypadku stymulatorów tkankowych nie stosuję preparatów, które wymagają podania metodą kaniuli. Podczas Hybrydowej Terapii Anti-aging stosuję preparaty pobudzające pracę białek w skórze i przebudowujące jej głębsze warstwy. Natomiast unikam gęstych konsystencji, które imitują wypełnienia tkanek.

Nowoczesne preparaty do lipolizy pomagają redukcować tkankę tłuszczową w obszarze podbródka, policzków i okolic oka oraz fantastycznie konturują i liftingują owal twarzy, nadając tym samym naturalny efekt nie zmieniając rysów twarzy.

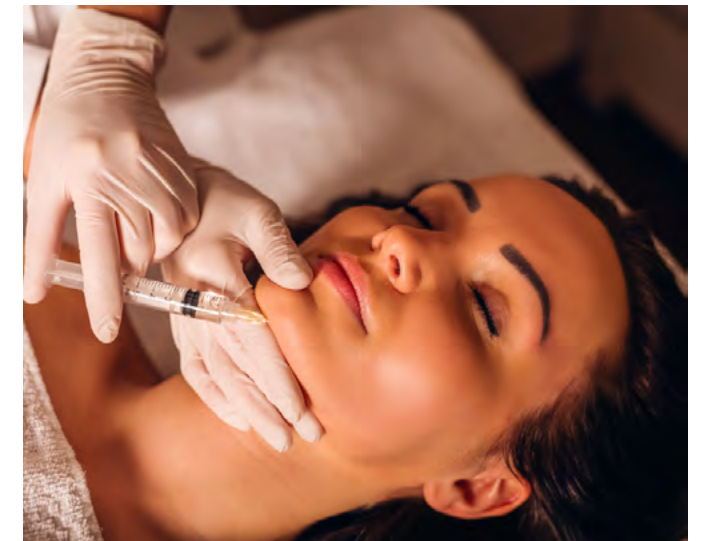
Korzyści z zabiegu mezoterapii jest wiele:

- Intensywne nawilżenie i rewitalizacja skóry,
- Redukcja zmarszczek i zwiotczeń,
- Wyrównanie kolorytu i poprawa struktury skóry,
- Stymulacja naturalnych procesów regeneracyjnych.

Mezoterapia igłowa pozwala na odbudowę skóry od wewnątrz, co czyni ją nie tylko bardziej nawilżoną i jędrną, ale również odporniejszą na procesy starzenia.

Dlaczego warto wybrać takie połączenie technik, jaką jest moja autorska Hybrydowa Terapia Anti-aging?

W odróżnieniu od zabiegów medycyny estetycznej, które często koncentrują się na niwelowaniu skutków starzenia się skóry, moja terapia działa holistycznie – na przyczyny tych zmian. Kluczowe zalety tej metody to:



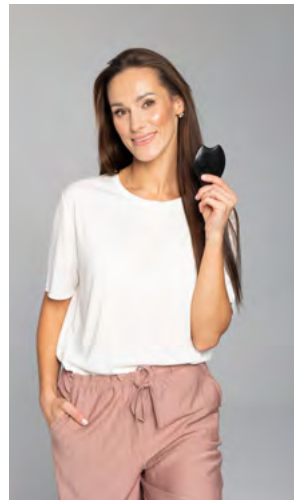
- Naturalny efekt – bez ryzyka sztucznego wyglądu,
- Minimalizowanie powikłań,
- Terapia skutecznie niweluje powikłania po zabiegach medycyny estetycznej,
- Długotrwałe rezultaty dzięki kompleksowej terapii,
- Bezpieczeństwo.

Autorska Hybrydowa terapia Anti-Aging stanowi przełom w dziedzinie kosmologii, oferując skuteczną i bezpieczną alternatywę dla inwazyjnych zabiegów. Połączenie drenażu limfatycznego, masażu liftingującego i mezoterapii igłowej zapewnia kompleksową regenerację skóry, która przynosi długofalowe korzyści.

Jeśli brakuje w Twojej ofercie kompleksowych, a jednocześnie bezpiecznych i efektywnych zabiegów, to Hybrydowa Terapia Anti-aging uzupełni tę lukę w ofercie. Jestem przekonana, że Twoi klienci pokochają ten kompleksowy zabieg, który zmaksymalizuje efekt jednego zabiegu.

Dlaczego moi klienci uwielbiają Hybrydową terapię Anti-aging?

Ponieważ dostarcza im zarówno relaksu i odpoczynku, jak również długotrwałego efektu.



Kinga Roszak - Szydłowska



IG: kinga_beautycoach

Tel. 605965489
www.beautycoach.store

Holistyczna Pracownia Urody
Ul. Śniadeckich 12b, Poznań

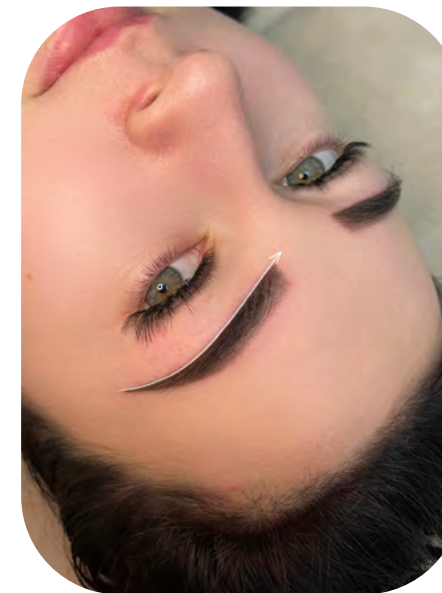
Kosmetolog, terapeutka wyznająca holistyczne podejście do zdrowia, życia i urody. Na co dzień współtworzy Holistyczną Pracownię Urody w Poznaniu, gdzie prowadzi terapie skór w koncepcji slow-aging. Autorka Hybrydowej Terapii Anti-aging, gdzie połączyła manualne metody odmładzania tj. drenaż limfatyczny i masaż liftingujący z nowoczesnymi technikami kosmologii estetycznej tj. mezoterapia igłowa, czy stymulatory tkankowe. Miłośniczka masażu płytką Gua Sha. Autorka masażu liftingującego płytką Gua Sha oraz szkoleniowiec i promotor manualnych metod przeciwwstarzeniowych.

MISTRZOWSKIE WSKAZÓWKI

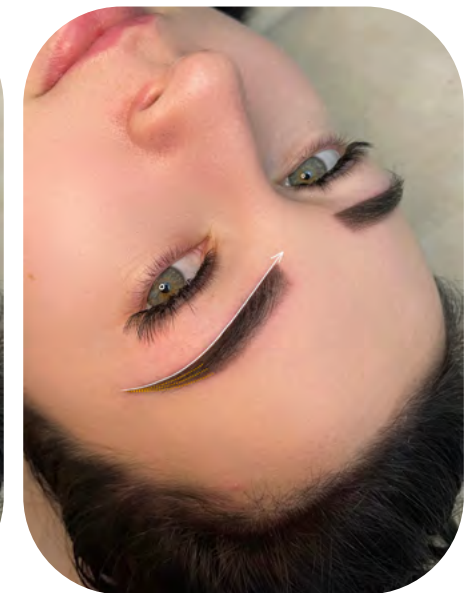
by Anna Józia



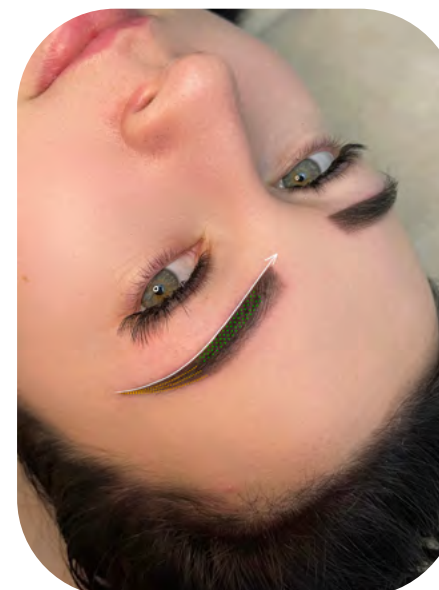
– właścicielka i założycielka salonu kosmetycznego Anna Józia Permanent Makeup, linergistka z pasją i doświadczeniem. Od dwóch lat specjalizuje się w makijażu permanentnym ust i brwi. W 2025 roku zdobyła mistrzostwo, a w 2024 roku wicemistrzostwo w prestiżowych, międzynarodowych zawodach „I Love You PMU”. Ambasador marki Liera. Finalistka Międzynarodowych Mistrzostw Gold Pmu. Autorka artykułu w czasopiśmie „Medycyna Estetyczna Teraz”. Współtwórca „Dział Pięknych Prac” magazynu Bliżej Pmu i medycyny estetycznej. Aktywnie uczestniczy w licznych eventach branżowych i konferencjach, nieustannie poszerzając swoje horyzonty i dzieląc się swoim doświadczeniem z innymi. Jej specjalizacja w makijażu permanentnym brwi i ust jest odzwierciedleniem głębokiego zrozumienia, jak ważne jest indywidualne podejście do każdej klientki, by wydobyć i podkreślić jej naturalne piękno. Doświadczenie, wiedza i pasja to fundamenty, na których buduje relacje z klientkami.



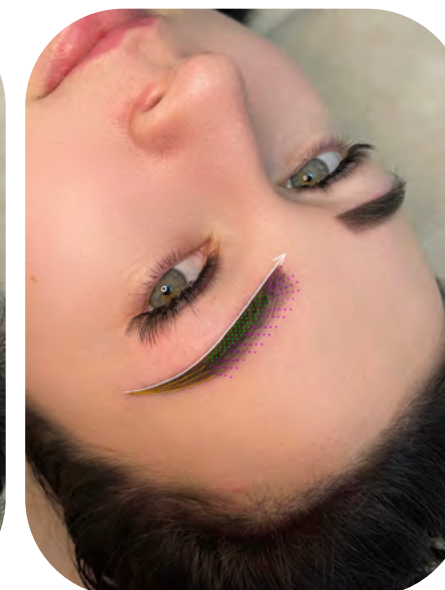
1. Zaznaczam kontur ruchem posuwisto-zwrotnym pod kątem 90°.



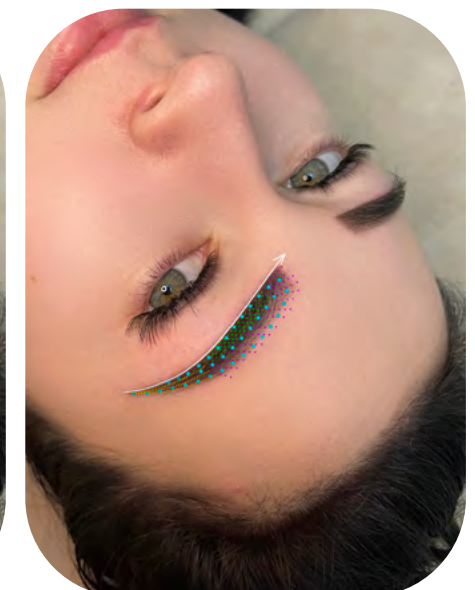
2. Ruchem wahadłowym pigmentuję od kącika do łuku, równolegle i gęsto.



3. Dosycaam dolną część równolegle do konturu.



4. Ruchem wymiatającym pudruję brwi ku górze do momentu powstania efektu ombre.



5. Rozkładam puder równomiernie na całej brwi krzyżując ruchy.



ZOSTAŃ EKSPERTEM W BRANŻY BEAUTY

SKOLENIA KOSMETYCZNE - ROZWIJAJ SIĘ Z NAMI

- Kosmetyczne 1,2,3 stopnia
- Mezoterapia igłowa
- Biorewitalizacja/stymulacja
- Autorskie terapie łączone
- Mezoterapia mikroigłowa
- Radiofrekwencja mikroigłowa
- Oczyszczanie wodorowe
- Kawitacja, mikrodermabrazja
- Praca ze skórą problematycznymi
- Eksfoliacja kwasami

SKOLENIE ZAKOŃCZONE CERTYFIKATEM
(wpis do RIS 2.22/00210/2023)
OPIEKA POSZKOLENIOWA
VOUCHER NA KOLEJNE SKOLENIE

Po więcej informacji skontaktuj się z nami

Wanat Clinic
Tel.: 696 118 466
E-mail: wanatclinic@gmail.com
Adres: Gdańsk Morena,
Hausbrandta 27u



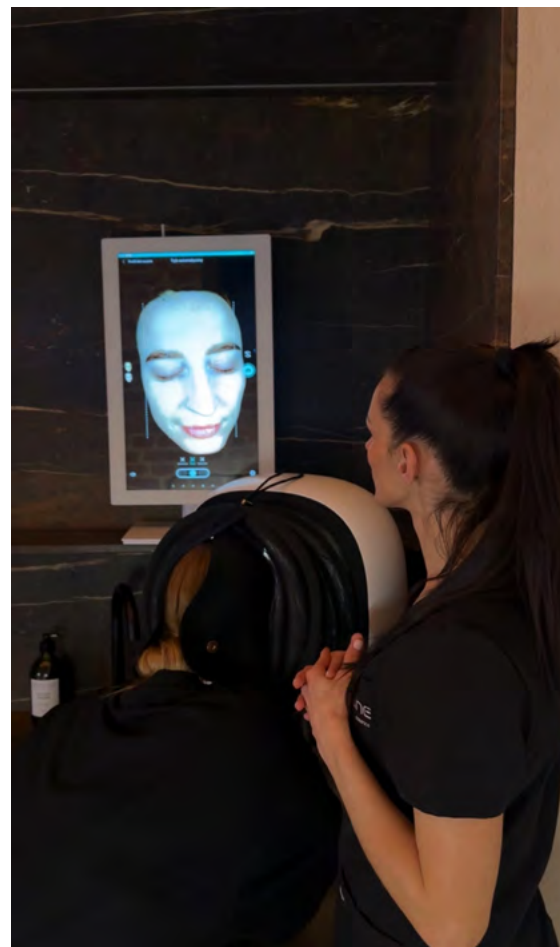
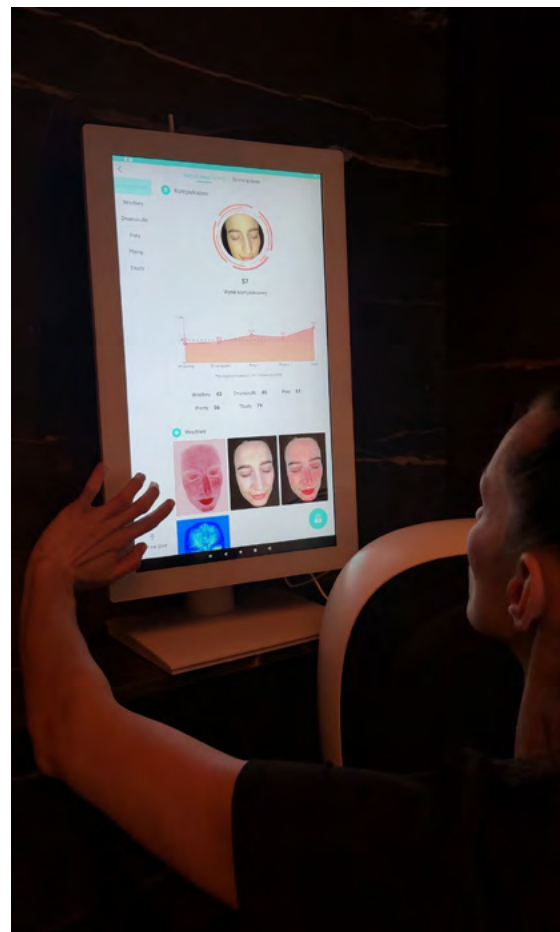
Precyzyjna diagnostyka skóry z Inline 5 in 1 Spectra AI Skin Analyzer

Innowacyjna diagnostyka skóry stała się w ostatnich latach jednym z fundamentów skutecznej medycyny estetycznej i kosmetologii. Klienci coraz bardziej świadomi i wymagający oczekują indywidualnego podejścia opartego na rzetelnych analizach. Dlatego gabinety, które pragną wyprzedzić konkurencję i zagwarantować najwyższą jakość usług, coraz częściej inwestują w nowoczesne technologie pozwalające na dokładną ocenę kondycji skóry. Jednym z przełomowych rozwiązań jest urządzenie **Innline 5 in 1 Spectra AI Skin Analyzer**, wyposażone w system sztucznej inteligencji oraz zdolne do jednoczesnego badania kilku kluczowych parametrów skóry, w tym oceny struktury włókien kolagenowych.

Aby w pełni zrozumieć znaczenie tak zaawansowanej diagnostyki, warto przyjrzeć się szczegółom dotyczącym pięciu głównych aspektów analizowanych przez to urządzenie. Pierwszym jest **poziom nawilżenia i elastyczność** skóry. Są to czynniki decydujące o zdrowym i młodym wyglądzie cery, ponieważ sucha lub niewystarczająco napięta skóra szybko zdradza oznaki starzenia. Dzięki czujnikom mierzącym wilgotność i gęstość tkanek urządzenie pomaga ustalić, jakie zabiegi nawilżające lub wzmacniające przyniosą najlepsze rezultaty i jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja domowa.

Kolejny element to **przebarwienia oraz pigmentacja**. Wiele osób boryka się z różnymi formami zmian barwnikowych, czy to wynikających z nadmiernej ekspozycji na słońce, czynników hormonalnych, czy też uwarunkowań genetycznych. Zaawansowana technologia obrazowania stosowana w **Innline 5 in 1 Spectra AI Skin Analyzer** pozwala wykrywać nawet niewielkie defekty pigmentacyjne. Wczesne zdiagnozowanie takich problemów pozwala na szybsze wdrożenie kuracji rozjaśniających, peelingu medycznych lub zabiegów laserowych, które skutecznie przywracają skórze jednolity kolor.

Równie istotna jest **struktura i tekstura skóry**, która często zdradza oznaki zmęczenia, fotostarzenia czy nieodpowiedniej pielęgnacji. Nowoczesne czujniki rejestrujące jej powierzchnię pozwalają zidentyfikować miejsca



wymagające dodatkowej regeneracji bądź złuszczenia.

Dzięki temu kosmetolog może zaproponować najbardziej optymalne zabiegi, takie jak mikrodermabrazja, peelingi chemiczne czy kuracje stymulujące odnowę komórkową.

Urządzenie dokonuje również oceny stanu porów, co stanowi duże ułatwienie dla osób z cerą przetłuszczającą się, trądzikową czy podatną na zanieczyszczenia. Precyzyjna analiza wskazuje rejony najbardziej narażone na nadmierną produkcję sebum lub zapychanie się porów, co pozwala na skuteczne skierowanie działań na oczyszczanie i zwężanie tych partii skóry.

Ostatnim, lecz dla wielu klientów najważniejszym obszarem jest **pomiar i wizualizacja zmarszczek oraz linii mimicznych**. Coraz częściej pojawiają się one już po trzydziestym roku życia, ale wiele osób decyduje się na interwencję o wiele wcześniej, traktując zapobiegawczo wszelkie ślady starzenia się skóry. Zaawansowane obrazowanie wysokiej rozdzielczości, stosowane w urządzeniu Innline, pozwala ocenić głębokość oraz rozległość zmarszczek, a także wskazać najbardziej optymalną formę terapii: od miejscowych preparatów przeciwzmarszczkowych, przez zabiegi mezoterapii, aż po wypełniacze czy bardziej zaawansowane procedury z zakresu medycyny estetycznej. Co więcej, urządzenie umożliwia ocenę włókien kolagenowych, pozwalając na precyzyjne monitorowanie poziomu ich degradacji i efektywności terapii stymulujących ich odbudowę.

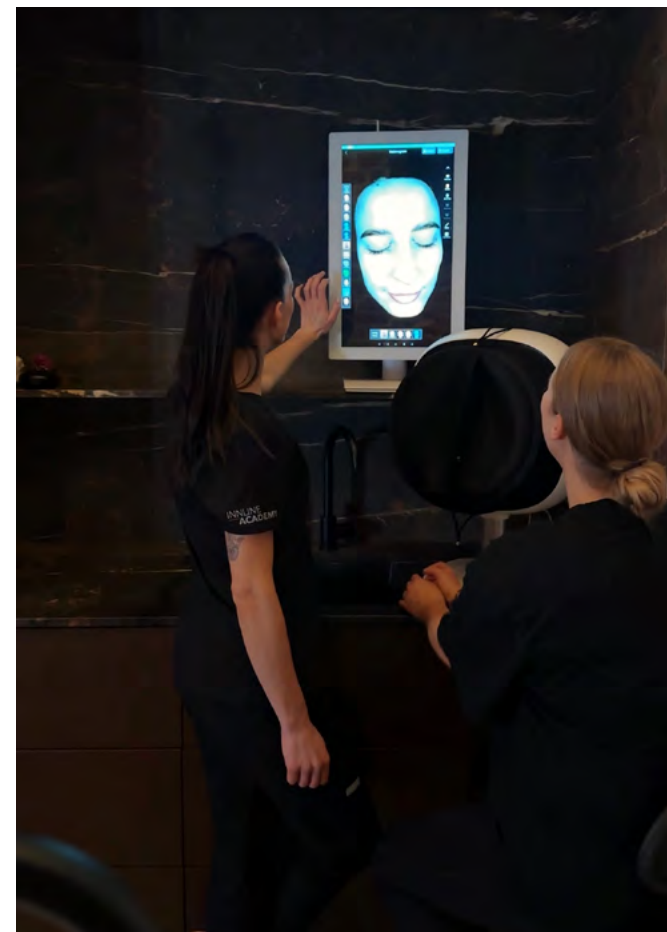
Podsumowując, rozwój nowoczesnych technologii w medycynie estetycznej wyznacza nowe standardy, których przykładem jest urządzenie **Innline 5 in 1 Spectra AI Skin Analyzer**. Umożliwiając kompleksową analizę pięciu kluczowych parametrów oraz ocenę włókien kolagenowych, stanowi odpowiedź na potrzebę precyzyjnej diagnozy i efektywnej personalizacji zabiegów. Dla klientów oznacza to wyższą jakość i skuteczność terapii, dla specjalistów – możliwość lepszego zarządzania czasem i usprawnienia pracy, a dla właścicieli salonów – inwestycję w wizerunek i rentowność gabinetu, przy jednocześnie niskim koszcie inwestycji w sprzęt.



Andrew Ciborek

ac@innwell-group.com
tel. 509778811
www.innwell-group.com

Współwłaściciel spółki innwell właściciela brandu innline – essence. Doktorant wydziału medycznego i nauk o zdrowiu specjalizujący się w nowoczesnych technologiach wspierających kosmetologię. Wieloletni praktyk i wykładowca, autor publikacji branżowych oraz prelegent na międzynarodowych konferencjach.





HAIRMITAGE

HAIR DERMATOLOGY, HAIR TRANSPLANT & AESTHETIC CLINIC

Pokochaj swoje włosy!

Włosy to nie tylko ozdoba, ale również element, który odzwierciedla nasze zdrowie, samopoczucie i styl życia. Zdarza się, że zmagamy się z różnymi problemami związanymi z ich kondycją – wypadaniem, łamliwością, suchością czy przetłuszczaniem się. Właściwa pielęgnacja oraz zrozumienie, jak dbać o włosy, mogą pomóc w zachowaniu ich piękna i zdrowia.

Oto kilka rad od trychologa, które pozwolą Ci pokochać swoje włosy na nowo.

Zrozumienie swoich włosów – indywidualne podejście

Każdy typ włosów wymaga indywidualnej pielęgnacji. Włosy cienkie potrzebują lekkich szamponów i regularnego podcinania końcówek, by zapobiec wypadaniu. Grube włosy, skłonne do przesuszenia, warto nawilżać maskami i olejami. Kręcone włosy wymagają produktów utrzymujących wilgoć, by zapobiec puszeniu. Włosy suche potrzebują intensywnego nawilżenia i ochrony przed gorącymi narzędziami. Z kolei włosy przetłuszczające się wymagają regularnego oczyszczania skóry głowy, ale bez jej nadmiernego wysuszania.

Codzienna pielęgnacja – klucz do zdrowych włosów

Pielęgnacja włosów powinna być systematyczna i dopasowana do ich typu. Codzienne nawyki mogą znacznie wpłynąć na poprawę kondycji kosmyków.

- **Odpowiedni szampon i odżywka** – wybór odpowiednich produktów jest podstawą zdrowych włosów. Ważne jest, by szampon i peeling dobrze oczyszczał skórę głowy, a odżywka dostarczała niezbędnych składników nawilżających i odżywczych. Pamiętaj, by unikać produktów, które zawierają silikon, parabeny czy alkohol, które mogą obciążać włosy.
- **Oczyszczanie skóry głowy** – regularne oczyszczanie skóry głowy jest kluczowe, szczególnie w przypadku włosów przetłuszczających się. Warto stosować szampony o działaniu oczyszczającym, które pomagają usunąć nadmiar sebum i zanieczyszczenia.

Pamiętaj! Sam szampon to za mało, należy raz w tygodniu wykonywać peeling głowy.



- **Ochrona przed wysoką temperaturą** – nadmierne używanie prostownicy, lokówki czy suszarki może prowadzić do uszkodzenia struktury włosa. Przed użyciem ciepła należy stosować preparaty ochronne, które zabezpieczą włosy przed wysoką temperaturą, wysuszeniem i łamliwością.
- **Masowanie skóry głowy** – masaż skóry głowy nie tylko pobudza krążenie, ale także wspomaga wzrost nowych włosów. Regularne masowanie wspiera również naturalną produkcję sebum, co pozytywnie wpływa na kondycję włosów.

Dieta – klucz do zdrowych i pięknych włosów

To, co jemy, ma ogromny wpływ na stan naszych włosów. Dieta bogata w witaminy i minerały jest fundamentem zdrowych i lśniących kosmyków.

- **Białko** – włosy składają się głównie z keratyny, która jest białkiem. Dieta bogata w białko wspiera wzrost i odbudowę włosów. Warto sięgać po produkty takie jak jaja, ryby, orzechy, nasiona oraz rośliny strączkowe.
- **Witaminy z grupy B** – witamina B7 (biotyna) oraz B5 (kwas pantotenowy) są niezwykle ważne dla

zdrowia włosów. Wzmacniają je, zapobiegają ich wypadaniu i przyspieszają ich wzrost. Znajdziesz je w produktach takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona, jajka i zielone warzywa liściaste.

- **Witamina D** – jej niedobór może prowadzić do osłabienia włosów i ich wypadania. Warto zadbać o odpowiednią ekspozycję na słońce oraz spożywać produkty bogate w witaminę D, takie jak tłuste ryby, jajka i grzyby.
- **Zrównoważony poziom minerałów** – cynk i żelazo są ważne dla utrzymania zdrowych włosów. Niedobory tych minerałów mogą prowadzić do ich osłabienia i wypadania. Produkty bogate w cynk to orzechy, pestki dyni, fasola, a źródłem żelaza są czerwone mięso, szpinak, soczewica i tofu.

Stres i styl życia – wpływ na kondycję włosów

Nie tylko dieta i pielęgnacja, ale również nasze samopoczucie ma wpływ na stan włosów. Stres, zmęczenie i złe nawyki życiowe mogą prowadzić do ich wypadania i pogorszenia wyglądu.

- **Stres** – jest jednym z głównych czynników prowadzących do wypadania włosów. W wyniku stresu mogą wystąpić zmiany hormonalne, które wpływają na cykl wzrostu włosa. Warto więc starać się wprowadzić do codziennego życia techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy regularny ruch na świeżym powietrzu.
- **Sen** – brak odpowiedniej ilości snu może zaburzać równowagę hormonalną organizmu, co wpływa na kondycję włosów. Zadbaj o to, by wysypiać się co najmniej 7-8 godzin dziennie.
- **Unikanie złych nawyków** – palenie papierosów, nadmierne picie alkoholu i niezdrowa dieta to czynniki, które osłabiają włosy.

Wcierki stymulujące



Wcierki stymulujące to preparaty aplikowane bezpośrednio na skórę głowy, mające na celu poprawę kondycji włosów oraz stymulację ich wzrostu. Działają poprzez poprawę ukrwienia skóry głowy, co sprzyja lepszemu odżywieniu mieszków włosowych. Często zawierają substancje aktywne, takie jak kofeinę, witaminy z grupy B, oleje roślinne, czy wyciągi ziołowe, które wpływają na pobudzenie wzrostu włosów oraz zapobieganie ich wy-

padaniu. Regularne stosowanie wcierek może przyczynić się do:

- **Wzmocnienia cebulek włosowych** – dzięki poprawie mikrokrążenia w skórze głowy.
- **Zwiększenia gęstości włosów** – stymulacja mieszka włosowego sprzyja intensyfikacji wzrostu nowych włosów.
- **Przyspieszenia tempa wzrostu włosów** – pobudzenie krążenia i dostarczenie niezbędnych składników odżywczych.

Suplementacja wynikająca z niedoborów oraz stosowanie Proteoglikanów



Proteogilany to substancje, które pełnią rolę w utrzymaniu odpowiedniej struktury tkanki łącznej. Składają się z białek i polisacharydów, a ich główną funkcją jest nawilżenie, ochrona komórek oraz wspomaganie regeneracji tkanek. W kontekście suplementacji proteogilanami, najczęściej chodzi o wspomaganie procesów regeneracyjnych w organizmie, w tym również w obrębie skóry i włosów. Stosowanie proteogilanów może:

- **Poprawić jakość włosów** – dostarczając niezbędnych substancji odżywczych, proteogilany mogą przyczynić się do poprawy struktury włosów, sprawiając, że stają się one bardziej elastyczne i odporne na uszkodzenia.

Problemy zdrowotne a włosy – kiedy warto skonsultować się z trychologiem?

Chociaż odpowiednia pielęgnacja, dieta i styl życia są kluczowe, czasami problemy z włosami mogą wynikać z poważniejszych kwestii zdrowotnych. Jeśli zauważysz nadmierne wypadanie włosów, łysienie, swędzenie skóry głowy lub widoczne zmiany w strukturze włosów,

warto skonsultować się z trychologiem.

Trycholog to specjalista, który pomaga diagnozować i rozwiązywać problemy związane ze skórą głowy oraz włosami. Dzięki specjalistycznym badaniom, takim jak trichoskopia (badanie skóry głowy), możliwe jest dokładne określenie przyczyn problemów i zaproponowanie skutecznej terapii.

Trycholog wykonujący badanie trichoskopowe przeprowadza szczegółową analizę skóry głowy i struktury włosów przy pomocy specjalistycznego urządzenia – trichoskopu. Trichoskop to mikroskop cyfrowy, który umożliwia uzyskanie powiększonych obrazów skóry głowy oraz włosów, co pozwala na ocenę ich kondycji, wykrycie problemów takich jak łysienie, łupież, choroby skóry głowy a także stan cebulek włosowych.

W trakcie badania trycholog może ocenić:

- Gęstość i grubość włosów.
- Obecność zapalenia skóry głowy.
- Stan cebulek włosowych.
- Obecność łupieżu czy innych zmian skórnych.
- Rodzaj wypadania włosów (np. androgenowe, telogenowe).
- Struktura włosów (np. ich łamliwość, rozdwojone końcówki).

Badanie to jest bezbolesne i nieinwazyjne, a jego wyniki stanowią podstawę do postawienia diagnozy i dobrania odpowiedniej terapii.



Jolanta Petczyńska

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.

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



ALEKSANDRA TIMOSZEK

MAKIAŻ PERMANENTNY | ZABIEGI | SZKOLENIA

SZKOLENIE

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



Makijaż Permanentny Aleksandra Timoszek



aleksandratimoszekpmu

Naturalne piękno bez skalpela: nowa era w medycynie estetycznej

Historia stymulatorów tkankowych – od nauki do popularności

Medycyna estetyczna od lat poszukuje sposobów, by zapewnić naturalne, trwałe efekty odmładzania bez konieczności sięgania po skalpel. W ostatnich latach prawdziwą rewolucję w tej dziedzinie przyniosły stymulatory tkankowe, choć stosunkowo nowe na rynku, mają korzenie w zaawansowanych badaniach nad regeneracją komórek skóry. Na początku XXI wieku naukowcy skupiali się na możliwościach biostymulacji – procesie, który aktywuje naturalne mechanizmy naprawcze organizmu. Pierwsze preparaty opracowano z myślą o wspomaganiu leczenia blizn i poprawie gojenia się ran. Z czasem ich działanie zaczęło adaptować do potrzeb medycyny estetycznej. Rozwój biotechnologii sprawił, że dzisiejsze preparaty są jeszcze bardziej skuteczne i bezpieczne, a ich zastosowanie w medycynie estetycznej jest coraz szersze. Dzięki nim możemy nie tylko opóźnić procesy starzenia, ale także poprawiać jakość skóry, redukować blizny i przebarwienia oraz przywracać utraconą objętość twarzy.

Jak działają stymulatory tkankowe?

Stymulatory tkankowe działają poprzez pobudzenie naturalnych mechanizmów regeneracyjnych skóry. W przeciwieństwie do tradycyjnych wypełniaczy, które tylko mechanicznie zwiększają objętość tkanek, stymulatory aktywują fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, dzięki czemu skóra ulega autentycznej przebudowie. Efekty nie są natychmiastowe, ale narastają stopniowo, zapewniając długotrwały i naturalny efekt odmłodzenia.

Główne korzyści ze stosowania stymulatorów tkankowych to:

- **Naturalność efektów** – skóra wygląda młodziej bez efektu „sztuczności”.
- **Długotrwałość** – efekty utrzymują się od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.
- **Bezpieczeństwo** – preparaty są biokompatybilne i nie powodują alergii.
- **Wszechstronność** – mogą być stosowane nie tylko na twarzy, ale także na szyi, dekolcie, dłoniach czy innych partiach ciała.
- **Poprawa jakości skóry** – wzrost produkcji kolagenu i elastyny sprawia, że skóra staje się jędrniejsza, bardziej elastyczna i promienna.

Składniki aktywne w stymulatorach tkankowych

Każdy preparat jest nieco inny, ale większość opiera się na innowacyjnych substancjach o udowodnionym działaniu.

Do najpopularniejszych należą:

- **Kwas hialuronowy** – który nie tylko nawilża, ale także tworzy idealne środowisko dla regeneracji komórek i poprawy elastyczności skóry.
- **Polinukleotydy (PN)** – wspomagające naprawę uszkodzonego DNA i regenerację tkanek.
- **Hydroksyapatyt wapnia** – działa jak rusztowanie dla nowych włókien kolagenowych, poprawiając strukturę skóry.
- **Aminokwasy i peptydy** – przyspieszają odbudowę skóry, wzmacniają jej strukturę i poprawiają napięcie.
- **Kwas L-polimlekowy (PLLA)** – stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu, co skutkuje wygładzeniem zmarszczek i poprawą owalu twarzy.

Cierpliwość się opłaca – dlaczego warto poczekać na efekty?

Jednym z największych atutów stymulatorów tkankowych jest to, że nie maskują problemu, ale rzeczywiście go rozwiązują. Skóra stopniowo odbudowuje się i wzmacnia, co oznacza, że efekty zabiegu nie pojawiają się natychmiast, lecz w ciągu kilku tygodni. Proces ten wymaga cierpliwości, ale efekty są warte oczekiwania – skóra staje się gęstsza, bardziej napięta i pełna blasku. Owal twarzy znacząco się poprawia a dolne pietro twarzy unosi się ku górze dając efekty odmłodzenia.

Gwiazdy, które pokochały stymulatory tkankowe

Nie bez powodu stymulatory tkankowe zyskały miano zabiegu uwielbianego przez gwiazdy. Wśród celebrytów, którzy otwarcie przyznają się do korzystania z tych zabiegów, znajdują się m.in. Jennifer Aniston, Kim Kardashian czy Victoria Beckham.

Podsumowanie

Stymulatory tkankowe to nie tylko kolejny trend w medycynie estetycznej, ale także przyszłość naturalnego odmładzania. Dzięki swoim unikalnym właściwościom i bezpiecznemu działaniu zdobyły serca milionów pacjentów na całym świecie. Jeśli marzysz o zdrowej, promiennej skórze bez konieczności sięgania po skalpel, być może właśnie znalazłeś idealne rozwiązanie.

Julita Gryc

Lic. Kosmetolog

Tworzenie pięknych efektów bez użycia skalpela
Ekspert w medycynie estetycznej i szkoleniach
Licencjonowana Kosmetolog i 11 lat doświadczenia w branży
IG / FB : MAKE ME UP JULITA GRYC | Belgia



Lifting bez skalpela: jak działają nici haczykowe?

Nici haczykowe to nowoczesna metoda stosowana w kosmetologii i medycynie estetycznej do nieinwazyjnego liftingu skóry. Wykonane są z biowchłanialnych materiałów, takich jak polidioksanon (PDO), kwas polimlekowy (PLLA) i polikaprolakton (PCL).

Wyposażone są w drobne haczyki, które zakotwiczają się w tkankach, unosząc i napinając skórę. Dodatkowo nici stymulują produkcję kolagenu i elastyny, co poprawia elastyczność skóry i jej wygląd na dłuższy czas. Obecnie nici haczykowe wykorzystywane są bardzo często do korekty nosa, podbródka oraz unoszenia brwi.

Mimo wielu złych opinii na temat nici, prawdą jest, że dobrze wykonany zabieg jest w pełni bezpieczny. Ogromną zaletą zabiegu jest natychmiastowy efekt oraz krótki czas zabiegu bez nacięć i blizn. Efekty zabiegu utrzymują się około roku. Odpowiednio zaimplantowane nici nie są widoczne ani wyczuwalne i są w pełni wchłanialne, dlatego też zabieg ten można powtarzać. Okres rekonwalescencji wynosi kilka tygodni. Bezpośrednio po zabiegu mogą wystąpić siniaki, obrzęki, uczucie "ciągnięcia skóry" oraz ból w miejscach implantacji.

5 głównych mitów na temat NICI

- **Mit:** Nici haczykowe mogą przemieszczać się pod skórą.
- **Fakt:** Jeśli zabieg jest wykonany prawidłowo, nici zakotwiczają się w tkankach i pozostają na miejscu. Ryzyko przemieszczenia istnieje tylko w przypadku nieprawidłowej techniki lub niestosowania się do zaleceń w okresie rekonwalescencji.
- **Mit:** Po rozpuszczeniu nici, skóra wraca do stanu sprzed zabiegu.
- **Fakt:** Nawet po rozpuszczeniu nici skóra jest w lepszej kondycji niż przed zabiegiem, ponieważ proces ich degradacji stymuluje produkcję kolagenu i elastyny.
- **Mit:** Nici haczykowe są niebezpieczne.
- **Fakt:** To bezpieczny zabieg, jeśli wykonuje go doświadczony specjalista. Możliwe są drobne efekty uboczne, jak obrzęk czy zasinienia, ale poważne komplikacje są rzadkie.
- **Mit:** Nici haczykowe można wyczuć pod skórą.
- **Fakt:** Po prawidłowym założeniu, nici nie są wyczuwalne. Przez pierwsze dni może być delikatne uczucie napięcia, ale nici integrują się z tkanką i nie powodują dyskomfortu.

- **Mit:** Implantacja nici haczykowych wyklucza wykonanie liftingu chirurgicznego.
- **Fakt:** Nie, implantacja nici haczykowych nie wyklucza późniejszego wykonania liftingu chirurgicznego, ale może wpłynąć na jego przebieg. Jeśli nici są jeszcze obecne w tkance, lekarz będzie musiał je usunąć co może wpłynąć na czas i koszt liftingu chirurgicznego.



Kinga Marecka

Licencjonowany Kosmetolog z 12 letnim doświadczeniem.

Właścicielka gabinetu „Pani Kosmetolog” w Warszawie, szkoleniowiec i specjalista w zabiegach kosmetologii / medycyny estetycznej.

panikosmetolog.kingamarecka



Między precyzją a kreatywnością – jak łączę pracę linergistki i projektantki graficznej?

Czy można skutecznie łączyć dwa różne zawody, które wymagają zupełnie innego podejścia i stylu pracy? To pytanie, które regularnie sobie zadaję, łącząc dwie profesje – linergistki oraz projektantki graficznej. Z jednej strony uwielbiam makijaż permanentny – jest precyzyjny, wymaga dokładności i daje natychmiastowy efekt. Z drugiej – kocham grafikę, w której mogę swobodnie tworzyć i rozwijać swoją kreatywność.

Na pierwszy rzut oka te zawody nie mają ze sobą wiele wspólnego. Makijaż permanentny to praca manualna, wymagająca cierpliwości i doskonałej techniki. Grafika komputerowa to zupełnie inny świat – cyfrowa przestrzeń, kreatywne projekty, praca przy ekranie. Ich połączenie to nie lada wyzwanie, ale daje mi także ogromne możliwości.

Łączenie tych dwóch dziedzin to także codzienna walka z czasem i organizacją pracy. Prowadzenie gabinetu i wykonywanie zabiegów to jedno, a zlecenia graficzne, kontakt z klientami i tworzenie projektów to drugie. Obie te ścieżki są absorbujące, obie wymagają pełnego zaangażowania, co sprawia, że każdego dnia muszę balansować między nimi, by żadna nie ucierpiała.

Makijaż permanentny – sztuka, precyzja i odpowiedzialność

W zawodzie linergistki kluczowe jest połączenie precyzji z artystycznym wyczuciem. Każdy zabieg wymaga koncentracji – kontury brwi, kreski na powiekach czy pigmentacja ust to nie tylko techniczne zadanie, ale również element budowania harmonii twarzy klientki. Praca nad doskonałymi proporcjami, odpowiednim doбором kształtu i koloru to coś, co sprawia mi ogromną satysfakcję.

Największą nagrodą w tej pracy jest moment, w którym klientka patrzy w lustro i widzi efekt – kiedy czuje się piękniejsza, bardziej pewna siebie. Makijaż permanentny nie jest tylko poprawianiem urody, ale często też sposobem na przywrócenie komfortu życia. Spotykam klientki po chemioterapii, z bliznami, z problemami hormonalnymi, które powodują utratę brwi. Możliwość pomocy takim osobom to jeden z najważniejszych aspektów mojej pracy.

Z drugiej strony jest to zawód niezwykle wymagający fizycznie. Długie godziny spędzone w pochylonej pozycji, napięcie w dłoniach, ciągła koncentracja – to wszystko odbija się na zdrowiu. Do tego dochodzi odpowiedzial-

ność – każdy błąd jest trudny do naprawienia. Każdy zabieg wymaga więc pełnego skupienia, co bywa męczące.

Grafika komputerowa – kreatywność i elastyczność

Projektowanie graficzne to dla mnie zupełnie inny świat – mniej manualnej precyzji, więcej swobody twórczej. To przestrzeń, w której mogę puścić wodze fantazji, testować nowe pomysły i tworzyć coś, co przyciąga wzrok. Uwielbiam ten moment, gdy widzę finalny efekt mojej pracy – logo, identyfikację wizualną, projekt opakowania czy grafikę na media społecznościowe.

Jednym z największych atutów pracy grafika jest możliwość pracy zdalnej. To ogromna zaleta, szczególnie gdy w grę wchodzi opieka nad małym dzieckiem. Kiedy dziecko choruje, a wizyty u klientów muszą zostać przełożone, mogę wciąż pracować nad projektami graficznymi. Grafikę mogę realizować w swoim tempie, dostosowując godziny do sytuacji rodzinnej.

Dzięki tej elastyczności mogę godzić życie zawodowe z prywatnym. Praca w domu pozwala mi unikać stresu związanego z dojazdami i daje mi większą kontrolę nad codziennym harmonogramem. Jednak nie jest to rozwiązanie idealne – często oznacza to pracę wieczorami, w nocy, kiedy dziecko śpi. Brak granicy między przestrzenią domową a zawodową sprawia, że czasem trudno się odciąć od obowiązków.

Projektowanie dla branży beauty i medycyny estetycznej

Oprócz pracy nad indywidualnymi projektami graficznymi mam również przyjemność projektować trzy czasopisma branżowe: Medycyna Estetyczna Teraz, Bliżej PMU i Medycyny Estetycznej oraz Prawo i Beauty. Każde z nich jest skierowane do innej grupy odbiorców, ale łączy je wspólny mianownik – estetyka, profesjonalizm i dbałość o wysoką jakość treści.

Projektowanie czasopism to ogromne wyzwanie, ale jednocześnie niezwykle satysfakcjonująca praca. Wymaga ona nie tylko umiejętności graficznych, ale także zrozumienia potrzeb odbiorców, odpowiedniego układu treści oraz spójnej identyfikacji wizualnej. Tworząc layouty, dbam o to, by każde wydanie było czytelne, nowoczesne i dopasowane do specyfiki branży. To zajęcie, które pozwala mi łączyć moje dwie pasje – estetykę i merytorykę – w jednym projekcie.

Czasopisma te stanowią również istotną część mojej działalności, ponieważ pozwalają mi na stały kontakt ze światem beauty i medycyny estetycznej. Śledzenie trendów, rozmowy z ekspertami i praca nad każdym numerem dają mi szansę na rozwój oraz na to, by mieć realny wpływ na kształtowanie wizerunku tych branż.

Nowe znajomości i kontakty w branży beauty

Jednym z ogromnych atutów pracy graficznej jest możliwość poznawania ludzi z branży beauty. Każdy projekt, każde nowe zlecenie czy współpraca nad czasopismami to okazja do budowania relacji z ekspertami, kosmetologami, linergistkami czy właścicielami gabinetów. Dzięki temu stale poszerzam swoją sieć kontaktów, co często przekłada się na nowe możliwości zawodowe, inspiracje oraz wymianę doświadczeń.

Te znajomości mają ogromne znaczenie – nie tylko w kontekście pracy, ale również w budowaniu własnej marki i pozycji w branży. Dzięki nim mogę być na bieżąco z trendami, dowiadywać się o nowych technologiach, metodach czy produktach. To także sposób na rozwój osobisty – rozmowy z ludźmi, którzy mają podobne pasje, motywują mnie do działania i pomagają mi jeszcze lepiej łączyć moje dwie profesje.

Czy można pogodzić te dwa zawody?

Przez długi czas starałam się udowodnić sobie i innym, że można skutecznie łączyć te dwie ścieżki zawodowe. Na pewnym poziomie to się udaje – obie profesje dają mi satysfakcję i wzajemnie się uzupełniają. Wykorzystuję swoje umiejętności graficzne do promocji mojej działalności linergistki, projektuję własne materiały marketingowe, buduję spójny wizerunek w mediach społecznościowych.

Z drugiej strony wiem, że w przyszłości przyjdzie moment, w którym będę musiała podjąć decyzję. Obie ścieżki wymagają pełnego zaangażowania, a czas jest ograniczony. Choć teraz czerpię radość z obu zawodów, nie wykluczam, że kiedyś wybiorę tylko jedną drogę – tę, która będzie dla mnie najbardziej satysfakcjonująca i zgodna z moim stylem życia.

Podsumowanie

Bycie linergistką i projektantką graficzną to wyzwanie, ale także wielka przygoda. Makijaż permanentny daje mi satysfakcję z pracy z ludźmi, precyzję i możliwość realnego wpływania na wygląd klientek. Grafika komputerowa pozwala mi rozwijać kreatywność, daje elastyczność i umożliwia pracę z domu, co jest ogromnym plusem przy małym dziecku.

Łączenie tych dwóch zawodów to codzienna nauka organizacji, kompromisów i elastyczności. Czy kiedyś będę musiała wybrać jedną ścieżkę? Być może. Ale na ten moment cieszę się, że mogę działać na dwóch frontach, rozwijać swoje pasje i tworzyć coś wyjątkowego na styku precyzji i kreatywności.



Joanna Mróz

MRÓZ.CREATIVE
graphic designer

TWOJA MARKA
ZASŁUGUJE NA
WYJĄTKOWY
DESIGN!



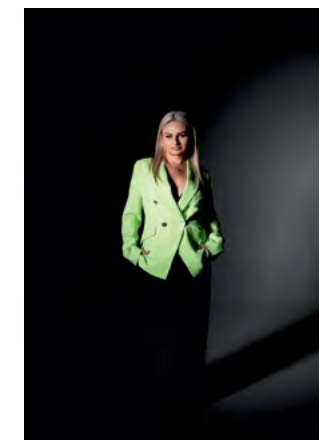
GRAFIKI NA SOCIAL MEDIA | CERTYFIKATY | WIZYTÓWKI | SKRYPTY SZKOLENIOWE | LOGO
I IDENTYFIKACJA WIZUALNA | MATERIAŁY PROMOCYJNE | OPAKOWANIA
I ETYKIETY | PREZENTACJE MULTIMEDIALNE | INFOGRAFIKI | STRONY WWW



AKADEMIA BEAUTY WORLD PIĘKNO I PROFESJONALIZM

Agnieszka Chodorek
GENERALNY TRENER

SZKOLENIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ



Zainwestuj w swoją przyszłość z Akademią Beauty World!

Akademia Beauty World to miejsce, w którym pasja do medycyny estetycznej spotyka się z profesjonalizmem i najwyższymi standardami nauczania. Oferujemy szkolenia dla osób chcących rozpocząć swoją karierę w branży beauty oraz dla specjalistów pragnących poszerzyć swoje umiejętności o najnowsze techniki zabiegowe.

Nasza oferta obejmuje szeroki wachlarz szkoleń, m.in.:

- ✓ Mezoterapia jako wstęp do iniekcji – idealna dla osób rozpoczynających swoją przygodę z medycyną estetyczną.
- ✓ Lipoliza iniekcyjna – skuteczna metoda redukcji tkanki tłuszczowej
- ✓ Modelowanie ust – techniki pozwalające uzyskać naturalne i harmonijne efekty
- ✓ Stymulatory tkankowe – innowacyjne zabiegi odmładzające skórę
- ✓ Wolumetria – poprawa kształtu i objętości twarzy
- ✓ Nici PDO – niechirurgiczny lifting twarzy i ciała
- ✓ Kwas polimlekowy – naturalne biostymulowanie skóry i modelowanie sylwetki
- ✓ Modelowanie pośladków – powiększanie i ujędrnianie przy użyciu kwasu polimlekowego oraz kwasu hialuronowego
- ✓ Tropokolagen – regeneracja skóry na najwyższym poziomie
- ✓ Peelingi biochemiczne – zaawansowana pielęgnacja skóry
- ✓ Trychologia – skuteczne metody leczenia problemów skóry głowy
- ✓ Osocze bogatopłytkowe oraz wypełniacz autologiczny – wykorzystanie naturalnych procesów regeneracyjnych

Ucz się od ekspertów!

Szkolenia w Akademii Beauty World prowadzi Agnieszka Chodorek – ekspert medycyny estetycznej oraz trycholog, z kilkunastoletnim doświadczeniem w branży. Jest właścicielką gabinetu specjalizującego się w innowacyjnych zabiegach anti-age oraz uznaną prelegentką na kongresach medycznych i uczelniach. Jako trener marki Remedium oraz lider ds. komunikacji, nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, aby dostarczać kursantom najnowszą i rzetelną wiedzę.

Dlaczego warto wybrać Akademię Beauty World?

- ✓ Profesjonalizm i doświadczenie – szkolenia prowadzone przez ekspertów z wieloletnią praktyką
- ✓ Indywidualne podejście – dostosowanie programu do poziomu kursanta
- ✓ Praca na certyfikowanych preparatach – najwyższa jakość i bezpieczeństwo
- ✓ Wsparcie po szkoleniu – możliwość konsultacji i dalszego rozwoju

Lokalizacje szkoleń

Kowary, ul. Jeleniogórska 8 Karpacz / Wrocław

Więcej informacji na naszej stronie: www.beautyworldkowary.pl

**Dołącz do Akademii Beauty World i zdobądź wiedzę, która otworzy przed Tobą
drzwi do kariery w medycynie estetycznej!**

Czy branża beauty leczy kompleksy?

Medycyna estetyczna i branża beauty rozwijają się w zawrotnym tempie, oferując coraz więcej możliwości poprawy wyglądu i komfortu życia. Modelowanie ust, wolumetria twarzy, nici liftingujące, stymulatory tkankowe – to tylko niektóre z zabiegów, które cieszą się ogromną popularnością. Jednak czy poprawa wyglądu rzeczywiście rozwiązuje problem kompleksów? A może to jedynie chwilowa poprawa samopoczucia, za którą kryją się głębsze potrzeby?

Skąd biorą się kompleksy?

Kompleksy związane z wyglądem mają różne podłoża – od uwarunkowań psychologicznych po rzeczywiste defekty estetyczne. Najczęstsze przyczyny to:

- Wpływ mediów i standardów piękna – idealne sylwetki, nieskazitelna skóra, perfekcyjne rysy twarzy lansowane przez media społecznościowe powodują, że wiele osób zaczyna porównywać się do nierealnych wzorców.
- Doświadczenia z przeszłości – negatywne komentarze dotyczące wyglądu, wyśmiewanie w dzieciństwie, a nawet doświadczenia z życia zawodowego mogą wpłynąć na samoocenę.
- Niska pewność siebie – osoby, które mają problem z akceptacją siebie, częściej dostrzegają w sobie niedoskonałości i pragną je skorygować.
- Rzeczywiste defekty estetyczne – asymetria twarzy, blizny, przebarwienia, nadmierna utrata objętości skóry czy wrodzone wady mogą rzeczywiście powodować dyskomfort psychiczny.

Medycyna estetyczna jako sposób na poprawę samooceny

Branża beauty i medycyna estetyczna mogą mieć pozytywny wpływ na samoocenę i komfort życia. Często pacjenci przychodzą na zabiegi nie po to, aby wyglądać jak ktoś inny, lecz by odzyskać harmonię i poprawić proporcje twarzy.

Przykłady zabiegów, które pomagają pacjentom poczuć się lepiej:

- Modelowanie ust – nadaje naturalny kształt i poprawia proporcje twarzy, co może zwiększyć pewność siebie.
- Terapie przeciwtrądzikowe i zabiegi na blizny – osoby z problemami skórnymi często unikają kontak-

tów społecznych, a poprawa kondycji skóry może przywrócić im komfort psychiczny.

- Nici PDO i wolumetria twarzy – pozwalają odzyskać młodzieńczy wygląd, redukując oznaki starzenia, co wpływa na lepsze samopoczucie.
- Lipoliza iniekcyjna – eliminuje uporczywą tkankę tłuszczową, co pomaga osobom, które mimo diety i ćwiczeń nie mogą osiągnąć wymarzonego efektu.

Czy zabiegi beauty są odpowiedzią na kompleksy?

Nie zawsze. Medycyna estetyczna jest narzędziem poprawy wyglądu, ale nie powinna być traktowana jako jedyne rozwiązanie problemów emocjonalnych. Warto podkreślić, że istnieją pacjenci, którzy po jednym zabiegu chcą kolejnych, wierząc, że zmiana wyglądu całkowicie odmieni ich życie. Czasami dążenie do ideału staje się obsesją, a osoba zaczyna postrzegać siebie w sposób zaburzony – w takich przypadkach problemem nie jest wygląd, ale sposób myślenia.

Właśnie dlatego świadomy specjalista powinien potrafić powiedzieć “nie” – jeśli widzi, że pacjent ma nierealne oczekiwania lub zabieg nie jest mu potrzebny.

Kiedy warto skorzystać z zabiegów medycyny estetycznej?

- Jeśli chcesz subtelnie podkreślić swoją urodę, a nie całkowicie się zmienić.
- Jeśli problem estetyczny faktycznie wpływa na Twoje samopoczucie i relacje społeczne.
- Jeśli masz realistyczne oczekiwania wobec efektów zabiegu.
- Jeśli Twoja decyzja wynika z własnych potrzeb, a nie presji otoczenia.

Z drugiej strony, jeśli zabiegi stają się obsesją, a Ty wciąż dostrzegasz w sobie nowe “wady”, warto zastanowić się, czy problem nie leży głębiej i czy nie warto skonsultować się z psychologiem.

Branża beauty – wsparcie czy uzależnienie?

Medycyna estetyczna i zabiegi beauty mogą być cudownym wsparciem w poprawie samooceny, ale jak w każdej dziedzinie – kluczowy jest umiar i zdrowe podejście. Nie chodzi o dążenie do ideału, lecz o świadome dbanie o siebie i swoje dobre samopoczucie.

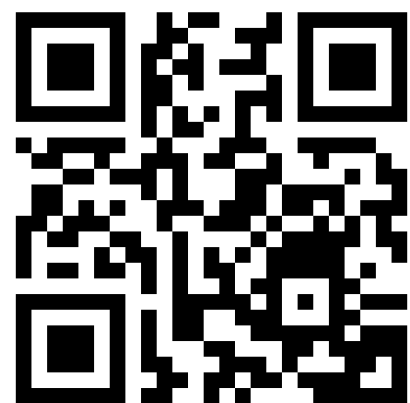
Agnieszka Chodorek

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.





Krajowy
Fundusz
Szkoleniowy



Sprawdź naszą ofertę szkoleniową!



RUSZAJĄ NABORY!

Nie przegap!

Dofinansowanie do 100% wartości szkolenia!

Pomagamy w wypełnieniu wniosku.

DOFINANSOWANIA

do szkoleń z makijażu permanentnego



732 773 776

Od intensywnych linii do delikatnej naturalności – Jak zmienił się makijaż permanentny?



Makijaż permanentny to dziedzina kosmetologii, która w ostatnich dekadach przeszła ogromną metamorfozę. Od pierwszych, dość sztucznych i przerysowanych efektów, po nowoczesne, subtelne techniki, które podkreślają naturalne piękno – oto jak zmieniały się trendy i technologie w tej branży.

Początki makijażu permanentnego – Lata 80. i 90.

Makijaż permanentny zyskał popularność w latach 80. XX wieku. Pierwszy tego typu zabieg został zaprezentowany na kongresie kosmetycznym w Nowym Jorku w 1984 r. wykonała go chinka Czeng Ming Ming przy pomocy igły przymocowanej do kawałka bambusa. Z czasem na rynku kosmetycznym zaczęły pojawiać się pierwsze urządzenia do makijażu permanentnego. Pierwsze techniki polegały głównie na intensywnym pigmentowaniu skóry, co dawało bardzo wyraziste efekty. Dominowały mocno zarysowane kreski na powiekach, ciemne i wyraźne kontury ust oraz brwi o jednolitym, często zbyt intensywnym kolorze. Głównym celem było zastąpienie codziennego makijażu, dlatego efekty były dość teatralne i mało naturalne.

Rozwój technik w latach 2000–2010

Na przełomie wieków technologia pigmentacji zaczęła się rozwijać, a klienci oczekiwali bardziej subtelnych efektów. Wprowadzono nowe rodzaje pigmentów, które miały lepszą trwałość i bardziej naturalne odcienie. Pojawiły się również bardziej precyzyjne urządzenia do wykonywania zabiegów, co pozwoliło na dokładniejszą aplikację barwnika.

W tym okresie zaczęto eksperymentować z metodami, które miały na celu naśladowanie naturalnego wyglądu brwi, np. technika włoskowa, która pozwalała na tworzenie pojedynczych włosków zamiast jednolitej plamy koloru.

Rewolucja w makijażu permanentnym – Lata 2010–2020

Wraz z rosnącą świadomością klientów i rozwijającą się technologią, makijaż permanentny przeszedł prawdziwą rewolucję. Pojawiły się nowe techniki, takie jak microblading, ombre brows czy powder brows, które pozwalają na bardzo naturalny efekt. Brwi przestały być rysowane w jednolity sposób, a zaczęły wyglądać bardziej subtelnie i delikatnie.

Makijaż ust również stał się bardziej naturalny – zamiast mocno zarysowanego konturu, często wychodzącego daleko poza naturalną czerwień wargową, zaczęto stosować techniki cieniowania, które nadają ustom delikatny odcień, przypominający błyszczący czy delikatną pomadkę.

Nowoczesne trendy - co przyniesie przyszłość?

Obecnie dominują naturalność i subtelność. Klienci oczekują efektów, które wyglądają jak podkreślona wersja ich naturalnej urody, a nie jak typowy makijaż. Główną rolę odgrywa również personalizacja – linergistki dobierają technikę, kształt i kolor indywidualnie do każdego klienta.

Na pewno przyszłość makijażu permanentnego przyniesie nam jeszcze bardziej zaawansowane technologie i techniki pracy. W tej dziedzinie kosmetologii ważne jest, aby stale doskonalić swój warsztat pracy. W dzisiejszych czasach do wyboru mamy różnego rodzaju wydarzenia branżowe między innymi szkolenia, warsztaty z autorskich technik pracy czy konferencje.

Podsumowanie

Makijaż permanentny przeszedł długą drogę – od intensywnych, sztucznych, tatuażowych efektów, po naturalne i subtelne podkreślenie urody. Dzięki nowoczesnym technikom i wysokiej jakości pigmentom, zabiegi są teraz bezpieczniejsze, bardziej komfortowe i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Można śmiało powiedzieć, że branża makijażu permanentnego nieustannie ewoluuje, dążąc do perfekcji i jeszcze lepszych rozwiązań dla klientów.

Kamila Bogucka

Doświadczona kosmetolog, linergistka i trenerka makijażu permanentnego w Liera Academy z 6-letnim stażem. Jej największą pasją jest pigmentacja ust, którą wykonuje z niezwykłą precyzją i dbałością o najdrobniejsze detale.

Jako trenerka w Liera Academy z zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, pomagając kursantom rozwijać umiejętności oraz zdobywać pewność siebie w zawodzie. Jej profesjonalizm, pasja i dążenie do perfekcji sprawiają, że jest cenionym specjalistą w branży beauty.



MELINE, czyli innowacyjne podejście do leczenia hiperpigmentacji

Hiperpigmentacja to jeden z najczęstszych problemów estetycznych. Pomimo ogromnej liczby dostępnych rozwiązań – od laserów po peelingi kwasowe – przebarwienia powracają.

Kluczowym błędem jest powierzchowne usuwanie problemu. Lasery, agresywne peelingi i kremy wybielające eliminują jedynie wierzchnią warstwę komórek, ale nie wpływają na głębokie mechanizmy powodujące hiperpigmentację.

Jeśli nie przywrócimy równowagi melanocytów i nie ochronimy skóry przed nawrotami, plamy pojawiają się ponownie.

Główne przyczyny hiperpigmentacji

Hiperpigmentacja to zaburzenie pracy melanocytów. Wpływ na nią mogą mieć:

- Zmiany hormonalne (ciąża, antykoncepcja, terapia hormonalna).
- Promieniowanie UV (światło słoneczne stymuluje melanocyty).
- Stany zapalne (trądzik, urazy, agresywne zabiegi → pozapalna hiperpigmentacja).
- Uszkodzenie fibroblastów (komórki skóry właściwej regulujące pracę melanocytów przestają działać prawidłowo).
- Stres oksydacyjny (nagromadzenie wolnych rodników stymuluje hiperpigmentację).

Hiperpigmentacja to nie tylko „powierzchnowy pigment”, ale zaburzenie na poziomie komórkowym. Dlatego kluczowe jest nie tylko rozjaśnianie plam, ale stabilizacja funkcji skóry.

MELINE to nie tylko peeling, ale system, który eliminuje hiperpigmentację na poziomie komórkowym. Obejmuje sześć kluczowych obszarów:

MELINE 00 – przygotowanie skóry

Cel: Minimalizacja stanu zapalnego, wyrównanie pH skóry, hamowanie nadaktywności melanocytów.

Skład MELINE 00:

- Nonapeptyd-1 – blokuje α -MSH, zmniejszając aktywność melanocytów.
- Kwas laktobionowy, kwas mlekowy – delikatne złuszczenie bez naruszania bariery skórnej.
- Kwas ferulowy, kwas tiooktanowy – ochrona przed stresem oksydacyjnym.
- Dekstran – wiąże wodę w naskórku, poprawiając tym samym teksturę i elastyczność skóry, redukuje stan zapalny, poprawia penetrację substancji ak-

tywnych.

MELINE 01 – eliminacja hiperpigmentacji

Cel: Rozjaśnienie istniejących przebarwień, blokowanie syntezy melaniny i zapobieganie jej lokalnemu gromadzeniu się.

Skład MELINE 01:

- Kwas azelainowy – hamuje aktywność tyrozynazy, zmniejszając syntezę melaniny.
- Kwas traneksamowy – redukuje stan zapalny i zapobiega nadaktywności melanocytów.
- Arbutyna – blokuje działanie tyrozynazy, ograniczając produkcję melaniny.
- Kwas kojowy – hamuje enzym tyrozynazę, redukuje hiperpigmentację.
- Kwas laktobionowy – działa jako silny antyoksydant i nawilża skórę.
- Retinal – stymuluje odnowę komórkową i rozjaśnia skórę.
- Kwas hialuronowy – zapewnia intensywne nawilżenie i poprawia elastyczność skóry.
- Fenyloetylorezorcynol – silny antyoksydant redukujący przebarwienia.

Ta kombinacja składników aktywnych rozprasza już istniejący pigment, blokuje jego produkcję w komórkach i zapobiega lokalnemu gromadzeniu się melaniny.

MELINE 01 ID – mezoterapia do głębokiej korekacji hiperpigmentacji

Cel: zahamowanie syntezy melaniny oraz regeneracja macierzy pozakomórkowej.

Skład MELINE 01 ID:

- Kwas traneksamowy – redukuje stan zapalny i hamuje nadaktywność melanocytów.
- Peptyd biomimetyczny Melanostatine®-5 – blokuje receptory melanocytów, zmniejszając produkcję melaniny.
- Glutation – silny antyoksydant chroniący komórki przed stresem oksydacyjnym.
- Gluconian magnezu – stabilizuje błony komórkowe i poprawia metabolizm komórkowy.
- Kwas glicyretynowy – działa przeciwzapalnie i redukuje podrażnienia.
- Leucyna – aminokwas wspierający regenerację tkanek.
- Askorbyloglukozyd – stabilna forma witaminy C, rozjaśniająca skórę i stymulująca syntezę kolagenu.
- Niacynamid – wzmacnia funkcje barierowe skóry i wyrównuje koloryt.
- Peptyd biomimetyczny GHK-Cu – pobudza produkcję kolagenu i przyspiesza gojenie.

- Fenyloalanina – hamuje syntezę melaniny, redukując przebarwienia.
- Siarczan chondroityny – nawilża i wspiera strukturę skóry.

Ta unikalna formuła zapewnia silne działanie depigmentacyjne, hamując syntezę melaniny na różnych etapach melanogenezy. Dodatkowo wykazuje właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, wspierając kompleksowe odmłodzenie skóry.

MELINE 01 SPOTS – intensywna terapia miejscowa dla opornych przebarwień

Cel: Ukierunkowane usuwanie opornych i zlokalizowanych form hiperpigmentacji, takich jak plamy soczewicowate (lentigo) oraz hiperkeratozy.

Skład MELINE 01 SPOTS:

Krok 1 - ma na celu zahamowanie aktywności tyrozynazy i zmniejszenie syntezy melaniny

- Kwas azelainowy
- Kwas traneksamowy
- Fenyloetylorezorcynol
- Hialuronian sodu

Krok 2: wspomaga eksfoliację i odnowę komórkową.

- Kwas pirogronowy
- Kwas salicylowy
- Hialuronian sodu

Synergiczne działanie tych składników aktywnych zapewnia głęboką penetrację skóry, wspomagając eliminację specyficznych zmian skórnych, takich jak plamy soczewicowate i hiperkeratozy.

MELINE DARK CIRCLES – specjalistyczny peeling na cienie pod oczami

Cel: Redukcja hiperpigmentacji i poprawa mikrokrążenia w okolicy okołotąkowej.

Skład MELINE DARK CIRCLES:

- Kwas chlorooctowy
- Kwas mlekowy
- Kwas fitowy
- Witamina A
- Witamina C

Połączenie składników eksfoliujących z substancjami depigmentacyjnymi skutecznie redukuje cienie pod oczami, poprawiając wygląd skóry i odmładzając jej strukturę.

MELINE INTIMATE – delikatne rozjaśnianie skóry okolic intymnych

Cel: Korekcja hiperpigmentacji i wyrównanie kolorytu skóry w delikatnych obszarach ciała.

Skład MELINE INTIMATE:

- Kwas mlekowy
- Kwas migdałowy
- Kwas fitowy
- Retinal
- Arbutyna
- Kwas kojowy

Ta formuła zapewnia łagodne, ale skuteczne rozjaśnianie skóry, redukując widoczność hiperpigmentacji i poprawiając jej teksturę.

Domowa pielęgnacja MELINE: Wzmocnienie i ochrona skóry



Linia domowa MELINE uzupełnia profesjonalne zabiegi, pomagając kontrolować hiperpigmentację, wzmacniać funkcje barierowe skóry oraz zapobiegać powstawaniu nowych przebarwień.

MELINE 02 Caucasian Skin Day

Dzienna pielęgnacja chroniąca skórę i zapobiegająca hiperpigmentacji.

Kluczowe składniki:

- Retinal – intensywnie stymuluje odnowę skóry, rozjaśnia przebarwienia i wyrównuje koloryt.
- Kwas azelainowy – hamuje aktywność tyrozynazy, zmniejsza stan zapalny.
- Arbutyna – blokuje syntezę melaniny, rozjaśnia przebarwienia.
- Kwas tiooktanowy – silny antyoksydant neutralizujący wolne rodniki.
- Nonapeptyd-1 – reguluje aktywność melanocytów, zapobiegając hiperpigmentacji.
- Kwas hialuronowy – intensywnie nawilża i wzmacnia barierę skórą.
- Tokoferol (witamina E) – chroni skórę przed stresem oksydacyjnym.
- Etyloheksylometoksynamat – filtr UVB chroniący skórę przed promieniowaniem słonecznym.

MELINE 02 Caucasian Skin Night

Nocna pielęgnacja korygująca przebarwienia i regenerująca skórę.

Kluczowe składniki:

- Retinal
- Kwas azelainowy
- Arbutyna
- Kwas tiooktanowy
- Nonapeptyd-1
- Fenyletyloretazorcinol – hamuje tyrozynazę, działa antyoksydacyjnie.
- Kwas hialuronowy

MELINE 02 DARK CIRCLES

Pielęgnacja skóry wokół oczu eliminująca hiperpigmentację i wzmacniająca naczynia krwionośne.

Kluczowe składniki:

- Retinal
- Ekstrakt z ruszczyka kolczastego – poprawia mikrokrążenie, zmniejsza obrzęki.
- Ekstrakt z miłorzębu japońskiego – silny antyoksydant wzmacniający naczynia włosowate.
- Rutozyd – chroni naczynia krwionośne, redukuje stan zapalny.
- Arbutyna – rozjaśnia cienie pod oczami poprzez hamowanie aktywności tyrozynazy.
- Kwas kojowy – zapobiega produkcji melaniny, redukuje hiperpigmentację.
- Kwas traneksamowy – blokuje procesy zapalne, hamuje nadaktywność melanocytów.
- Matrykiny i flawonoidy – wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, redukują widoczność cieni.
- Witamina PP (niacynamid) – działa przeciwzapalnie, wzmacnia skórę.

MELINE 03 RESTORE – Odbudowa i ukojenie skóry

Regenerujący krem wspomagający procesy naprawcze skóry po zabiegach depigmentacyjnych i eksfoliacyjnych.

Kluczowe składniki:

- Gliceryna i pantenol – intensywnie nawilżają i koją skórę.
- Olej z dzikiej róży, aloes i wążkrota azjatycka – przyspieszają regenerację, wzmacniają skórę.
- Ekstrakt z arniki i kwas gliceryzynowy – działają przeciwzapalnie, redukują zaczerwienienia.
- Tokoferol

MELINE 03 MOIST – Intensywne nawilżenie i regeneracja skóry

Lekka, ale silnie nawilżająca formuła, wzmacniająca barierę skórą i zapobiegająca przesuszeniu.

Kluczowe składniki:

- Gliceryna, pantenol i proteoglikany – zapewniają długotrwałe nawilżenie.
- Hialuronian sodu – wygładza i uelastycznia skórę.
- Alantoina i witamina E – łagodzą podrażnienia, wspierają regenerację.

MELINE 04 BB CREAM – Perfekcyjna cera, ochrona i pielęgnacja w jednym

Połączenie pielęgnacji, ochrony przeciwśłonecznej i wyrównania koloru skóry.

Kluczowe składniki:

- Filtry UV – chronią skórę przed promieniowaniem UVA i UVB.
- Witamina E i ekstrakt z alg – działają antyoksydacyjnie.
- Olej z dzikiej róży i ekstrakt z kasztanowca – wzmacniają barierę skóry, nawilżają i regenerują.
- Retinal

Linia domowa MELINE to kompleksowa pielęgnacja, która wspomaga redukcję przebarwień i zapobiega ich nawrotom.

Małgorzata Nieckarz (Janora)



Hiperpigmentacja, fotostarzenie, ostuda – to problemy, z którymi codziennie spotykam się zarówno zawodowo, jak i prywatnie. Kosmetologia to nie tylko moja praca, ale także pasja i styl życia. Nazywam się Małgorzata Nieckarz (Janora) i od lat pomagam moim klientom w pielęgnacji cery, dobierając skuteczne rozwiązania dostosowane do ich indywidualnych potrzeb.

Dzięki doświadczeniu, ciągłemu doskonaleniu się oraz pracy jako szkoleniowiec mam okazję dzielić się wiedzą i nowoczesnymi metodami pielęgnacji skóry. Współpracuję z SkinLook, wyłącznym dystrybutorem Me Line w Polsce, jako główny ekspert i szkoleniowiec marki.

W tym artykule opowiem o jej działaniu i skuteczności. Zapraszam do lektury!



www.akademiapanikosmetolog.pl

*Kosmetologia to pasja,
którą zamieniam w profesjonalizm!*

➔ Nie czujesz się pewnie po ukończonym szkoleniu?

➔ Chcesz zdobywać nową wiedzę?

Na mojej platformie znajdziesz ogromną dawkę wiedzy w postaci E-booków oraz szkoleń wideo.

Wiem, jak dynamicznie rozwija się świat kosmetologii. Nowe technologie, innowacyjne składniki aktywne i zaawansowane techniki zabiegowe pojawiają się nieustannie – dlatego moje materiały będą dodawane regularnie zgodnie z rynkowymi nowościami.



NATURALNE PIĘKNO – nowa era kosmetologii

Kosmetologia i medycyna estetyczna dynamicznie się rozwijają, a zmieniający się styl życia, rosnąca świadomość klientów oraz nowoczesne technologie kształtują nowe podejście do pielęgnacji skóry. Współczesne trendy skupiają się na naturalności, minimalizmie oraz dbaniu o zdrowie skóry w sposób holistyczny.

SKINIMALIZM- mniej znaczy więcej

Jednym z dominujących trendów w kosmetologii jest skinimalizm (z ang. skin– skóra, minimalism– minimalizm). To filozofia pielęgnacyjna, która zakłada stosowanie mniejszej ilości produktów, ale za to skuteczniejszych i lepiej dopasowanych do indywidualnych potrzeb skóry. Celem skinimalizmu jest ograniczenie nadmiaru kosmetyków, uproszczenie rutyny pielęgnacyjnej oraz skupienie się na zdrowej, naturalnej skórze.

Główne zasady skinimalizmu:

- Jakość zamiast ilości– minimalna liczba produktów o maksymalnej skuteczności.
- Proste i skuteczne formuły– bez zbędnych dodatków i drażniących substancji.
- Wielofunkcyjność– kosmetyki łączące kilka funkcji, np. kremy nawilżające z SPF i witaminą C.
- Zdrowa skóra zamiast maskowania niedoskonałości– dążenie do eliminacji problemów skórnych u źródła.

Skinimalizm to odpowiedź na nadmiar kosmetyków i agresywnych składników, które mogą osłabiać barierę ochronną skóry.

CLEAN BEAUTY- czysta pielęgnacja bez kompromisów

Trend „*clean beauty*” zdobywa coraz większą popularność, promując kosmetyki o bezpiecznych, naturalnych i nietoksycznych składach. To świadome podejście do pielęgnacji, które wyklucza szkodliwe konserwanty, sztuczne zapachy oraz inne substancje mogące negatywnie wpływać na skórę i środowisko.

Kosmetyki w duchu clean beauty:

- Nie zawierają parabenów, SLS, silikonów – eliminacja potencjalnie szkodliwych składników.
- Minimalistyczne składniki– tylko niezbędne substancje aktywne.
- Naturalne i organiczne składniki– adaptogeny, oleje roślinne, hydrolaty.
- Wegańskie formuły przyjazne dla mikrobiomu skóry.

W pielęgnacji zgodnej z nurtem skinimalizmu coraz częściej pojawiają się probiotyki i prebiotyki, które wspierają mikrobiom skóry, oraz naturalne składniki przeciwstarzeniowe, takie jak bakuchiol czy ksantohumol.

PROSTA I SKUTECZNA PIELĘGNACJA – codzienna rutyna skinimalizmu

Minimalistyczna pielęgnacja nie oznacza rezygnacji z troski o skórę, ale wybór przemyślanych produktów. Aby cera była zdrowa, promienna i dobrze chroniona, warto stosować przemyślaną rutynę pielęgnacyjną, opartą na kilku kluczowych krokach:

- **Oczyszczanie** – delikatne, dostosowane do typu skóry, aby skutecznie usuwać zanieczyszczenia i nadmiar sebum, nie naruszając bariery ochronnej.
- **Tonizacja** – przywrócenie naturalnego pH skóry oraz wsparcie bariery hydrolipidowej, co pomaga utrzymać jej równowagę i odporność na czynniki zewnętrzne.
- **Nawilżanie** – stosowanie serum i kremów bogatych w składniki odżywcze, które regenerują, wzmacniają i utrzymują odpowiedni poziom nawilżenia skóry.
- **Ochrona przeciwsłoneczna** – aplikacja kremu z SPF, kluczowego elementu codziennej pielęgnacji, który zapobiega fotostarzeniu, przebarwieniom i uszkodzeniom skóry wywołanym przez promieniowanie UV.

Regularne stosowanie tych kroków pomaga zachować zdrowy i młody wygląd skóry, minimalizując ryzyko podrażnień i przedwczesnego starzenia. Skinimalizm stawia na prostotę i skuteczność, eliminując niepotrzebne warstwy kosmetyków.

MAKIAŻ W STYLU „NO MAKEUP LOOK”

Współczesne podejście do makijażu wpisuje się w trend naturalnego piękna. Zamiast ciężkiego konturowania i mocnego krycia, popularność zyskują lekkie formuły i subtelne podkreślenie urody.

- **Kremy BB i lekkie podkłady** – wyrównują koloryt bez obciążenia skóry.
- **Naturalna tekstura skóry** – zamiast ukrywania niedoskonałości, ich eliminacja u źródła.
- Podkreślenie brwi i rzęs– laminacja brwi i lifting rzęs jako alternatywa dla makijażu.

Naturalny makijaż to harmonia między estetyką a zdrowiem skóry.

KOSMETOLOGIA REGENERACYJNA – przyszłość bez inwazyjnych zabiegów

Zamiast inwazyjnych procedur, coraz większą popularność zyskują metody stymulujące skórę do naturalnej regeneracji. Kosmetologia regeneracyjna koncentruje się na pobudzaniu procesów naprawczych skóry, co pozwala uzyskać długotrwałe efekty odmładzające.

Najczęściej wybierane zabiegi:

- **Biostymulatory tkankowe** – pobudzają produkcję kolagenu i elastyny.
- **Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym** – naturalne odmładzanie skóry.
- **Fibryna bogatopłytkowa** – naturalna regeneracja skóry, wygładzenie zmarszczek i poprawa elastyczności.
- **Mezoterapia mikroigłowa** – stymulacja skóry do odnowy.
- **Radiofrekwencja mikroigłowa** – połączenie mikro-nakłuć z falą radiową dla jędrniejszej, wygładzonej skóry.

To bezpieczne, skuteczne metody, które pomagają zachować młody i zdrowy wygląd bez nadmiernej ingerencji.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO PIĘKNA

Kosmetologia coraz częściej łączy pielęgnację z zdrowym stylem życia, podkreślając, że piękna skóra to efekt kompleksowej troski o organizm.

- Dieta bogata w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i nawodnienie.
- Masaże twarzy, m.in. rytuał KOBIDO– poprawiają mikrokążenie i napięcie skóry.
- Sen i redukcja stresu– kluczowe dla regeneracji i młodego wyglądu skóry.

Zdrowy styl życia staje się nieodłącznym elementem dbania o urodę.

NATURALNOŚĆ TO NOWY LUKSUS

Nowoczesna kosmetologia podąża w stronę świadomej pielęgnacji, minimalizmu oraz naturalnych składników. Nie chodzi o rezygnację z kosmetyków, lecz o wybór tych, które realnie wspierają zdrowie skóry.

Skinimalizm i regeneracyjna kosmetologia pokazują, że „*mniej znaczy więcej*”– zarówno dla skóry, jak i dla środowiska. Trendy te wyznaczają nową erę w branży beauty, opartą na skuteczności, prewencji i harmonii z naturą.

Rok 2025 to czas świadomej pielęgnacji – naturalność, skuteczność i ekologia stają się kluczowymi wartościami, które kształtują przyszłość kosmetologii.



Klaudia Kallaur
Angelika Kallaur - Marciniak

@kallaur_skinclinic



Właścicielki KALLAUR SKIN CLINIC.

Miejsca, które łączy pasję, doświadczenie i zaawansowaną wiedzę medyczną w dziedzinie kosmetologii. Założona i prowadzona przez dwie siostry, które od lat współpracują, tworząc zgrany zespół, w pełni oddany potrzebom swoich klientów. Każda wizyta w naszej klinice to połączenie profesjonalizmu z indywidualnym podejściem, gdzie liczy się nie tylko estetyka, ale także zdrowie skóry.

Specjalizujemy się w nowoczesnych zabiegach kosmetycznych, opartych na najnowszych technologiach oraz skutecznych metodach regeneracyjnych. Nasze usługi obejmują szeroki wachlarz zabiegów pielęgnacyjnych, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb i oczekiwań klienta. W Kallaur Skin Clinic stawiamy na holistyczne podejście do pielęgnacji skóry, łącząc zdrowie, urodę i innowacyjne rozwiązania, aby zapewnić kompleksową opiekę na najwyższym poziomie.

Ginekologia estetyczna – harmonia zdrowia, komfortu i piękna intymnego

Ginekologia estetyczna to dynamicznie rozwijająca się dziedzina medycyny, która koncentruje się na poprawie wyglądu i funkcjonalności okolic intymnych kobiet. Zabiegi z tego zakresu nie tylko poprawiają estetykę, ale także przyczyniają się do zwiększenia komfortu fizycznego i psychicznego. Współczesne kobiety coraz częściej decydują się na procedury mające na celu rewitalizację stref intymnych, co jest związane z większą świadomością własnego ciała oraz chęcią poprawy jakości życia seksualnego.

Dlaczego dbanie o okolice intymne jest ważne?

Dbanie o zdrowie i estetykę miejsc intymnych wpływa na wiele aspektów życia kobiety, w tym na:

- Komfort fizyczny – odpowiednia pielęgnacja pomaga unikać podrażnień, infekcji i innych problemów zdrowotnych.
- Pewność siebie – wygląd okolic intymnych może mieć znaczący wpływ na samoocenę i postrzeganie własnej atrakcyjności.
- Jakość życia seksualnego – niektóre zabiegi poprawiają nawilżenie, napięcie tkanek oraz wrażliwość na bodźce, co może przyczynić się do zwiększenia satysfakcji seksualnej.
- Przeciwdziałanie skutkom starzenia – z wiekiem dochodzi do zmian w elastyczności i nawilżeniu miejsc intymnych, które można niwelować za pomocą nowoczesnych procedur.
- Leczenie dyskomfortu po porodzie – wiele kobiet po porodzie doświadcza zmian w obrębie miejsc intymnych, które mogą powodować ból, suchość czy obniżoną estetykę tych okolic.

Popularne zabiegi ginekologii estetycznej

- **Powiększanie warg sromowych kwasem hialuronowym**

Powiększanie warg sromowych kwasem hialuronowym to jeden z najczęściej wybieranych zabiegów ginekologii estetycznej. Jego celem jest poprawa objętości i nawilżenia warg sromowych większych, które z wiekiem lub po porodach mogą tracić swoją jędrność i elastyczność.

Podczas zabiegu podajemy wypełniacz na bazie kwasu hialuronowego przy pomocy kaniuli, kwas hialuronowy wiąże wodę w tkankach, co sprawia, że wargi sromowe stają się bardziej nawilżone, sprężyste i pełniejsze.

Dzięki zabiegowi uzyskujemy:

- poprawę wyglądu warg sromowych,
- zwiększenie ochrony okolic intymnych przed podrażnieniami,
- redukcję suchości i poprawa komfortu podczas stosunków seksualnych.

- **O-Shot – zastrzyk orgazmu!**

O-Shot (Orgasm Shot) to innowacyjna terapia, która ma na celu poprawę funkcji seksualnych u kobiet oraz rewitalizację pochwy. Jest to zabieg bazujący na osoczu bogatopłytkowym (PRP), które pobiera się z krwi pacjentki i podaje w okolice łechtaczki oraz przedniej ściany pochwy.

Podczas procedury pobierana jest niewielka ilość krwi pacjentki, a następnie odwirowuje się ją, aby uzyskać osocze bogatopłytkowe. Gotowy preparat wstrzykuje się w kluczowe obszary odpowiadające za doznania seksualne.

Efekty zabiegu jakie uzyskujemy to:

- poprawa nawilżenia pochwy,
- zwiększenie wrażliwości na bodźce seksualne,
- lepsza jakość orgazmów,
- redukcja dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu.

O-Shot jest polecany kobietom, które:

- chcą poprawić jakość życia seksualnego,
- doświadczają problemów z osiągnięciem orgazmu,
- cierpią na suchość pochwy lub nietrzymanie moczu.

- **Wybielanie okolic intymnych.**

Zabieg wybielania miejsc intymnych cieszy się coraz większą popularnością wśród kobiet pragnących wyrównać kolor skóry w okolicy bikini, warg sromowych oraz odbytu. Przyciemnienie tych obszarów może być spowodowane zmianami hormonalnymi, starzeniem się skóry, depilacją lub noszeniem ciasnej bielizny.

Wybielanie okolic intymnych może być przeprowadzane przy użyciu różnych metod, w tym:

- mezoterapia specjalnym koktajlem,
- laser frakcyjny oraz IPL,
- specjalistycznych kremów depigmentacyjnych oraz peelingów chemicznych.

Zabieg jest przeznaczony dla kobiet, które:

- chcą poprawić estetykę skóry okolic intymnych,
- zmagają się z nierównym kolorytem skóry,
- pragną pozbyć się przebarwień po goleniu czy depilacji.

- **Ginekologia estetyczna po ciąży – regeneracja krocza po pęknięciu i inne możliwości rekonwalescencji.**

Pęknięcie krocza to jedno z najczęstszych powikłań porodowych. W zależności od stopnia uszkodzenia może obejmować jedynie skórę i śluzówkę lub sięgać głębszych struktur, takich jak mięśnie czy zwieracze odbytu. Nieprawidłowe gojenie się rany może prowadzić do:

- bólu i nadwrażliwości okolicy krocza,
- blizn powodujących uczucie napięcia i dyskomfort podczas współżycia,
- obniżenia elastyczności tkanek,
- problemów z nietrzymaniem moczu,
- zaburzeń funkcji seksualnych.

Najczęściej stosowane zabiegi z zakresu ginekologii estetycznej wspomagające regenerację krocza po pęknięciu podczas porodu to :

- laserowa rewitalizacja krocza i pochwy,
- osocze bogatopłytkowe (PRP, „wampirzy lifting” miejsc intymnych),
- karboksyterapia – terapia dwutlenkiem węgla,
- iniekcje tropokolagenem,
- radiofrekwencja mikroigłowa (RF) – terapia ciepłem,
- kwas hialuronowy na okolice krocza i warg sromowych,
- fizjoterapia uroginekologiczna.

Każdy z tych zabiegów dobierany jest indywidualnie w zależności od stopnia urazu krocza, procesu gojenia oraz potrzeb pacjentki.

Dzięki postępowi medycyny kobiety nie muszą już akceptować niekomfortowych zmian poporodowych – mogą skorzystać z bezpiecznych i skutecznych zabiegów przywracających funkcjonalność i estetykę miejsc intymnych.

Ginekologia estetyczna daje kobietom możliwość poprawy wyglądu i komfortu funkcjonowania okolic intymnych. Zabiegi, takie jak powiększanie warg sromowych kwasem hialuronowym, O-Shot oraz wybielanie miejsc intymnych, cieszą się rosnącą popularnością, ponieważ oferują realne korzyści zarówno pod względem estetycznym, jak i funkcjonalnym. Decyzja o poddaniu się takim procedurom powinna być poprzedzona konsultacją ze specjalistą, aby dobrać odpowiednią metodę do indywidualnych potrzeb pacjentki.

Bibliografia

1. Gaspar, A. (2013). „Regenerative Aesthetic Gynecology: The Role of PRP in Sexual Medicine.” Journal of Sexual Medicine.
2. Karcher, C., & Sadick, N. (2016). „Intimate Aesthetic Surgery: Techniques and Considerations.” Dermatologic Surgery.
3. Salvatore, S., et al. (2018). „Laser and Aesthetic Gynecology: New Frontiers.” International Urogynecology Journal.
4. Zong, W., & Zhu, L. (2020). „The Effectiveness and Safety of Hyaluronic Acid Fillers in Vulvar Rejuvenation.” Journal of Women's Health.



Aleksandra Kowalezyk

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.



Zapraszamy na drugą edycję Estetica Expo, renomowanego wydarzenia dedykowanego medycynie estetycznej i wellness, które odbędzie się w dniach 6-8 maja 2025 roku w Warszawie. To wyjątkowa okazja, aby spotkać liderów branży prezentujących najnowocześniejsze technologie i innowacyjne rozwiązania w tej dynamicznie rozwijającej się dziedzinie.

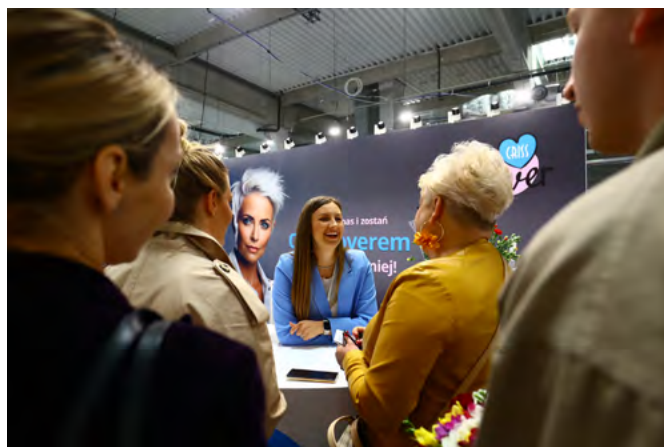
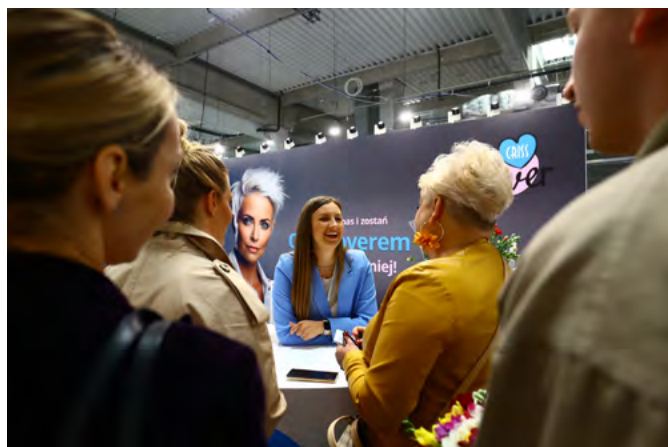
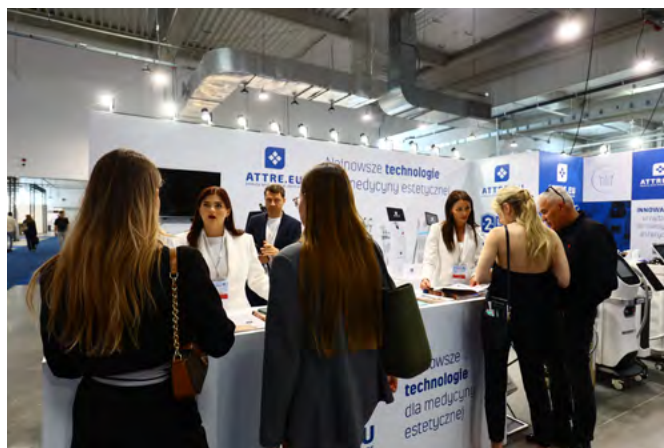
Kluczowym elementem targów będzie Kongres Branży Medycyny Estetycznej, stanowiący doskonałą platformę do poszerzania wiedzy, zdobywania nowych umiejętności i poznawania aktualnych trendów. W programie znajdą się wykłady i szkolenia prowadzone przez doświadczonych ekspertów, co stanowi doskonałą okazję do poszerzenia kompetencji zawodowych.

Estetica Expo to również świetna szansa na rozwijanie sieci kontaktów biznesowych. Specjalna strefa networkingowa umożliwi uczestnikom wymianę doświadczeń i nawiązanie relacji z potencjalnymi partnerami. Obecność kluczowych graczy z sektora medycyny estetycznej i wellness stworzy idealne warunki do budowania wartościowych współprac.

Podczas wydarzenia zaprezentowane zostaną nowoczesne metody leczenia, innowacyjne zabiegi estetyczne, a także najnowsze trendy w kosmetologii i dermatologii estetycznej. Wystawcy pokażą również zaawansowane urządzenia medyczne, produkty do pielęgnacji skóry oraz rozwiązania promujące zdrowy styl życia i wellness.

Estetica Expo 2025 odbędzie się w Płak Warsaw Expo, największym centrum targowo-kongresowym w Polsce, które oferuje znakomite warunki do organizacji takich wydarzeń. Dogodna lokalizacja oraz nowoczesna infrastruktura zapewnią uczestnikom komfort podczas całego eventu.

Serdecznie zachęcamy do udziału w Estetica Expo 2025. Rejestracja jest już otwarta, a udział w targach jest bezpłatny. Nie przegap okazji, aby poznać najnowsze osiągnięcia branży medycyny estetycznej i wellness oraz nawiązać cenne kontakty biznesowe!



6 - 8 MAJA 2025

ESTETICA expo

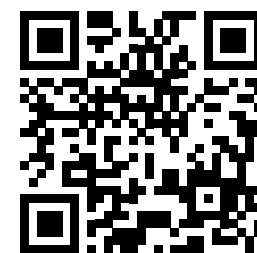
2. EDYCJA

TARGI MEDYCYNY ESTETYCZNEJ I WELLNESS

Wydarzenie
Towarzyszące:

Warsaw
BeautyMed
Congress

ZAREJESTRUJ SIĘ



PTAK
WARSAW
EXPO



www.esteticaexpo.com

📍 Aleja Katowicka 62, 05-830 Nadarzyn | ✉ info@warsawexpo.eu | 🌐 www.warsawexpo.eu | 📱 / warsawexpo

Radiofrekwencja Mikroigłowa - nowoczesna metoda anti-aging w medycynie estetycznej

Współczesna medycyna estetyczna stale poszukuje innowacyjnych metod odmładzania i regeneracji skóry. Jednym z najskuteczniejszych rozwiązań, które zyskało ogromną popularność w ostatnich latach, jest radiofrekwencja mikroigłowa (RF mikroigłowa). To technologia, która łączy w sobie dwa sprawdzone mechanizmy działania – mikronakłuwanie, oraz energię fal radiowych. Dzięki temu skóra nie tylko poddaje się intensywnej stymulacji do odbudowy, ale również staje się bardziej jędrna, napięta i w rezultacie odmłodzona.

Dlaczego ta technologia zdobywa coraz większe uznanie w medycynie estetycznej? Jakie korzyści przynosi pacjentom i dla kogo jest najlepszym wyborem? Sprawdźmy, jak działa radiofrekwencja mikroigłowa i jakie efekty można dzięki niej osiągnąć.

Zabieg radiofrekwencji mikroigłowej polega na jednoczesnym wprowadzaniu w skórę cienkich, izolowanych mikroigieł oraz emitowaniu fali elektromagnetycznej o częstotliwości fal radiowych. Proces ten działa na dwóch poziomach:

- 1. Mikronakłuwanie** – mikroigły tworzą szereg kontrolowanych uszkodzeń w głębszych warstwach skóry właściwej, które pobudzają naturalne mechanizmy regeneracyjne, w tym produkcję kolagenu i elastyny.
- 2. Fale radiowe (RF)** – podgrzewają skórę na odpowiedniej głębokości wybranej przez specjalistę, co dodatkowo stymuluje fibroblasty i przyspiesza procesy przebudowy tkanek.

Połączenie tych dwóch technologii daje znacznie lepsze działanie niż ich stosowanie osobno. Efektem jest nie tylko poprawa struktury skóry, ale także redukcja blizn, zmarszczek, rozszerzonych ujść gruczołów łojowych (porów) i wiotkości skóry.

Zastosowanie radiofrekwencji mikroigłowej w medycynie estetycznej

RF mikroigłowa jest niezwykle wszechstronnym zabiegiem, który można stosować na różne obszary ciała i twarzy. W 2025 roku jest to jedna z najczęściej wybieranych metod poprawy jakości skóry zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn.

1. Odmładzanie skóry i redukcja zmarszczek

Jednym z głównych zastosowań RF mikroigłowej jest przeciwdziałanie starzeniu się skóry. Zabieg stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu, dzięki czemu skóra staje się bardziej napięta, elastyczna i sprężysta. Regularne sesje radiofrekwencji mikroigłowej pozwalają na:

- wygładzenie drobnych i głębszych zmarszczek,
- poprawę owalu twarzy,
- zwiększenie gęstości skóry, co zapobiega jej wiotczeniu.

2. Lifting twarzy bez skalpela

Radiofrekwencja mikroigłowa jest często nazywana alternatywą dla liftingu chirurgicznego. Dzięki działaniu termicznemu i mechanicznemu skóra ulega znacznemu zagęszczeniu, co powoduje uniesienie i ujędrnienie owalu twarzy.

Najczęściej poddawane zabiegowi obszary to:

- policzki i linia żuchwy – poprawa konturów twarzy,
- podbródek – redukcja tzw. „chomików”,
- szyja i dekolt – zapobieganie wiotczeniu skóry.

3. Leczenie blizn i rozstępów

Radiofrekwencja mikroigłowa daje świetne rezultaty w redukcji blizn potrądzikowych, chirurgicznych oraz pourazowych. Nakłucia pobudzają skórę do regeneracji, a fale radiowe wspomagają odbudowę uszkodzonych struktur.

Efekty w redukcji blizn i rozstępów:

- spłylenie i wygładzenie blizn,
- ujednolicenie kolorytu skóry,
- poprawa elastyczności skóry w miejscu rozstępów.

4. Zwężenie porów i regulacja pracy gruczołów łojowych

RF m rozwiązaniem dla osób z cerą tłustą i skłoną do trądziku. Zabieg:

- zwęża rozszerzone pory,
- normalizuje wydzielanie sebum,
- wspomaga leczenie trądziku i redukcję stanów zapalnych.

5. Ujędrnianie skóry ciała

Zabieg można stosować nie tylko na twarz, ale również na inne części ciała. Radiofrekwencja mikroigłowa pomaga ujędrnić skórę na:

- brzuchu – po ciąży lub intensywnym odchudzaniu,
- ramionach – redukcja tzw. „pelikanów”,
- uda i pośladki – poprawa napięcia skóry, redukcja cellulitu.

6. Przebarwienia

RF Mikroigłowa reguluje proces melanogenezy, tym samym skóra nabiera równomiernego kolorytu i staje się rozjaśniona.

Jak wygląda zabieg radiofrekwencji mikroigłowej?

Zabieg radiofrekwencji mikroigłowej rozpoczyna się od konsultacji ze specjalistą, który ocenia stan skóry pacjenta, wyklucza ewentualne przeciwwskazania i dobiera odpowiednie parametry urządzenia. Następnie wykonuje się demakijaż. W razie potrzeby nakłada się krem znieczulający, który pozostaje na skórze przez około 20–30 minut, aby zminimalizować ewentualny dyskomfort. Po upływie tego czasu znieczulenie jest usuwane, a skóra zostaje zdezynfekowana przy użyciu 70% alkoholu, co po-

zwala na zachowanie pełnej sterylności zabiegu. Po odpowiednim przygotowaniu specjalista przykładą aplikator do skóry i delikatnie go dociska, aby mikroigły mogły wnikać na ustaloną głębokość, zazwyczaj od 0,5 mm do 3,5 mm. W momencie wkłucia igieł urządzenie emituje fale radiowe, które podgrzewają tkanki do temperatury od 60 – 80 stopni C, pobudzając produkcję kolagenu i elastyny. Podczas procedury pacjent może odczuwać lekkie ukłucia oraz ciepło, jednak intensywność doznań zależy od indywidualnej wrażliwości skóry i zastosowanych parametrów. Sam zabieg trwa zazwyczaj od 30 do 60 minut, w zależności od wielkości obszaru poddawanego terapii. Po zakończeniu procedury skóra jest zaczerwieniona i lekko obrzęknięta, co jest naturalną reakcją organizmu na mikrouszkodzenia i działanie fal radiowych. Specjalista aplikuje na skórę preparaty łagodzące, które wspomagają regenerację i zmniejszają podrażnienia.

Efekty i liczba wymaganych zabiegów

Pierwsze efekty są widoczne już po 2–3 tygodniach, jednak pełne rezultaty pojawiają się po kilku miesiącach, gdy skóra przebudowuje się i produkuje nowy kolagen.

Ilość zabiegów zależy od problemu skórniego:

- drobne zmarszczki i poprawa napięcia – 1–3 zabiegi,
- blizny potrądzikowe – 3–5 zabiegów,
- rozstępy – 4–6 zabiegów.

Zabiegi wykonuje się w odstępach 4–6 tygodni.

Pielęgnacja po zabiegu

Aby przyspieszyć regenerację skóry po zabiegu, ważne jest przestrzeganie zaleceń pielęgnacyjnych. Oto podstawowe zasady:

- Ochrona przeciwsłoneczna – stosowanie filtra SPF 50.
- Nawilżanie i regeneracja.
- Brak makijażu i drażniących kosmetyków.
- Unikanie wysokiej temperatury.
- Picie dużej ilości wody.
- Nie dotykanie i nie drapanie skóry.
- Unikanie substancji drażniących.
- Unikanie intensywnych treningów.
- Stosowanie preparatów regenerujących.

Dzięki odpowiedniej pielęgnacji skóra szybciej się regeneruje, a efekty zabiegu są bardziej widoczne.

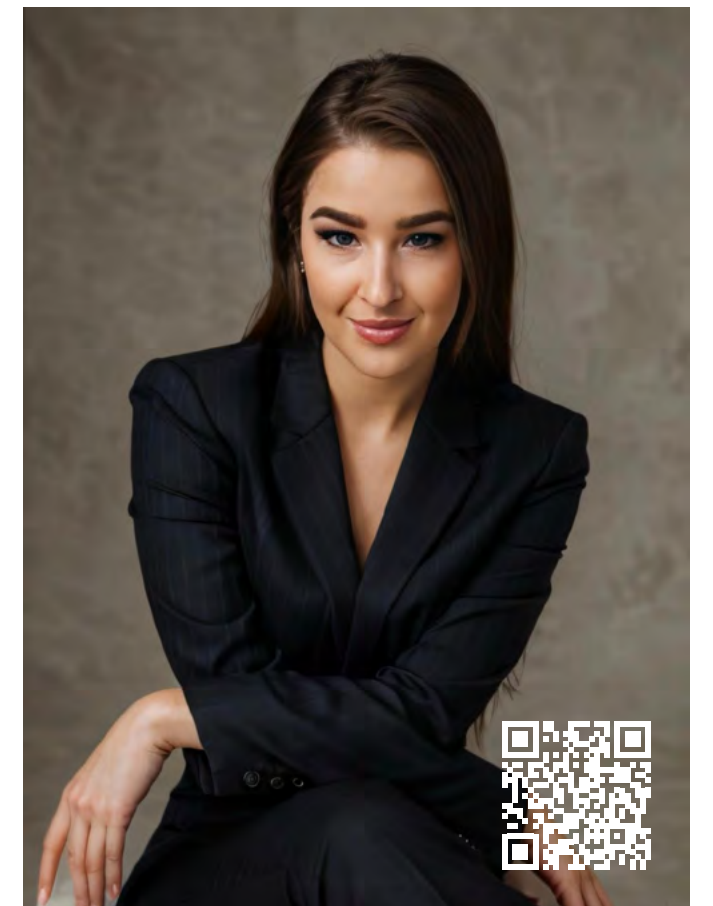
Dla kogo jest radiofrekwencja mikroigłowa?

RF mikroigłowa to świetne rozwiązanie dla osób, które:

- chcą poprawić gęstość skóry i opóźnić procesy starzenia,
- zmagają się z bliznami potrądzikowymi,
- mają rozszerzone pory i nadmierne wydzielanie sebum,
- zależy im na ujędrnieniu skóry ciała po ciąży lub intensywnym odchudzaniu,
- chcą poprawić owal twarzy bez skalpela,
- szukają skutecznej metody redukcji rozstępów.

Dlaczego warto wybrać radiofrekwencję mikroigłową?

Radiofrekwencja mikroigłowa to jeden z najskuteczniejszych zabiegów regeneracyjnych w medycynie estetycznej. Dzięki połączeniu mikronakłuwania i energii fal radiowych skóra odzyskuje jędrność, gęstość i zdrowy wygląd. Skuteczna i wszechstronna – RF mikroigłowa to technologia, która rewolucjonizuje odmładzanie skóry, dając naturalne i długotrwałe efekty. Urządzenia do RF mikroigłowej pozwalają na precyzyjną kontrolę głębokości i temperatury zabiegu, minimalizując ryzyko powikłań. Nic dziwnego, że w 2025 roku jest jednym z najczęściej wybieranych zabiegów przez pacjentów. Dzięki minimalnej rekonwalescencji i długotrwałym efektem to idealna opcja dla tych, którzy szukają nowoczesnych, bezpiecznych i skutecznych metod regeneracji skóry.. Jeśli zależy Ci na młodym, zdrowym i świeżym wyglądzie – warto rozważyć ten zabieg.



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.

Masaż kobido – japońska sztuka pielęgnacji i relaksu

Masaż kobido, zwany również japońskim liftin-giem twarzy, to starożytna technika masażu pochodząca z Japonii, która ma na celu poprawę wyglądu skóry, redukcję zmarszczek, stymulację mięśni twarzy oraz relaksację całego ciała. Ta unikalna forma masażu jest coraz bardziej popularna na całym świecie ze względu na swoje doskonałe efekty w dziedzinie pielęgnacji i terapii.

Wskazania do masażu kobido

Masaż kobido jest polecany głównie osobom z problemami skórными, takimi jak zmarszczki, utrata jędrności skóry, opuchnięcia czy cienie pod oczami. Jest również doskonałym sposobem na redukcję napięcia mięśniowego w okolicach twarzy, szyi i dekoltu co może przynieść ulgę osobom cierpiącym na bóle głowy, migreny, bruksizm czy sztywność karku.

Przeciwwskazania do masażu kobido

Mimo wielu korzyści płynących z masażu kobido, istnieją pewne przeciwwskazania, które mogą wykluczyć wykonanie masażu. Należą do nich stany zapalne skóry, trądzik w fazie aktywnej, oparzenia, skaleczenia, stany gorączkowe czy choroby zakaźne. W przypadku wątpliwości zawsze warto skonsultować się z profesjonalistą przed rozpoczęciem terapii.

Pochodzenie i historia masażu kobido

Masaż kobido wywodzi się z japońskiej tradycji i kultury, gdzie był praktykowany od wieków jako forma terapii

i pielęgnacji skóry. Nazwa „kobido” oznacza „starożytną drogę do piękna”, i odnosi się do filozofii japońskiej, która podkreśla znaczenie harmonii ciała, umysłu i duszy w procesie starzenia się.

Efekty masażu kobido

Regularne wykonywanie masażu kobido przynosi wiele korzyści dla skóry i ciała. Poprawia ukrwienie skóry, stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, redukuje zmarszczki, poprawia owal twarzy, redukuje opuchnięcia i cienie pod oczami, a także relaksuje mięśnie twarzy i szyi.

Czas trwania masażu kobido

Zazwyczaj sesja masażu kobido trwa około 60-90 minut, w zależności od indywidualnych potrzeb i stanu skóry. Ważne jest regularne wykonywanie masażu, aby utrzymać osiągnięte efekty i zapobiec powstawaniu nowych zmarszczek.

Masaż kobido w kosmetologii

Masaż kobido można doskonale połączyć z używaniem odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych, które będą wspierać efekty masażu i poprawiać kondycję skóry. Dobrze dobrane kremy, sera czy olejki mogą zwiększyć efektywność terapii i zapewnić skórze odpowiednie nawilżenie i odżywienie, dlatego masaż kobido jest doskonałym narzędziem w pracy nad poprawą kondycji skóry, redukcją zmarszczek oraz stymulacją procesów rege-

racyjnych. Jego delikatne i precyzyjne techniki pozwalają na głęboką stymulację tkanek skóry, poprawę ukrwienia oraz zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny, co przekłada się na jędrniejszą, bardziej elastyczną i promienną skórę.

Masaż kobido może być doskonałym uzupełnieniem standardowych zabiegów kosmetycznych, takich jak peelingi chemiczne czy mezoterapia, ponieważ działa zarówno na powierzchniową warstwę skóry, jak i na głębsze struktury, poprawiając ogólny stan skóry oraz redukując oznaki starzenia się.

Dodatkowo, masaż kobido może być skutecznym sposobem na redukcję opuchnięć, cieni pod oczami oraz poprawę owalu twarzy, co przekłada się na młodszy i bardziej wypoczęty wygląd. Regularne wykonywanie masażu kobido może przynieść długotrwałe efekty w postaci jędrniejszej, gładkiej i promiennej skóry, co z pewnością przypadnie do gustu osobom dbającym o swoje zdrowie i urodę.

Polecam masaż kobido jako skuteczną i naturalną formę terapii, która może przynieść wiele korzyści dla kondycji skóry i ogólnego wyglądu. W połączeniu z regularnymi zabiegami kosmetycznymi, masaż kobido może być doskonałym sposobem na zachowanie młodego, zdrowego i promiennego wyglądu skóry na dłużej.

Masaż kobido w fizjoterapii

Masaż kobido ma również właściwości terapeutyczne i może być stosowany jako wsparcie przy różnego rodzaju schorzeniach, takich jak bóle głowy, migreny, sztywność karku, problemy z napięciem mięśniowym czy zaburzenia snu. Regularne wykonywanie masażu kobido może przynieść ulgę i poprawić ogólny stan zdrowia.

Jako fizjoterapeutka mogę potwierdzić, że masaż ko-

bido może być doskonałym uzupełnieniem terapii fizjoterapeutycznej, szczególnie jeśli pacjent ma problemy z napięciem mięśni twarzy, szyi lub okolic głowy. Regularne wykonywanie masażu kobido może pomóc w redukcji bólu, poprawie elastyczności tkanek oraz zmniejszeniu napięcia mięśniowego, co może przynieść ulgę w przypadku wielu dolegliwości.

Dodatkowo, masaż kobido może być również skutecznym narzędziem w pracy z pacjentami dotkniętymi schorzeniami neurologicznymi, takimi jak pourazowe zaburzenia napięcia mięśniowego czy neuropatie. Delikatna stymulacja mięśni twarzy, szyi i karku podczas masażu kobido może pomóc w poprawie kontroli napięcia mięśniowego oraz przywróceniu równowagi mięśniom mimicznym.

Dlatego, jako fizjoterapeutka polecam masaż kobido jako naturalną i holistyczną formę terapii, która może wspierać proces rekonwalescencji, poprawić funkcjonowanie ciała oraz przynieść ulgę pacjentom z różnego rodzaju dolegliwościami. Wsparcie fizjoterapeutyczne w połączeniu z regularnymi sesjami masażu kobido może przynieść doskonałe rezultaty i wpłynąć pozytywnie na jakość życia pacjentów.

Podsumowując, masaż kobido to nie tylko skuteczna metoda pielęgnacji skóry i redukcji zmarszczek, ale także doskonały sposób na relaksację, terapię twarzy i poprawę ogólnego samopoczucia. Jego korzyści sięgają daleko poza aspekty kosmetyczne, wpływając pozytywnie na zdrowie i równowagę ciała oraz umysłu. Jeśli szukasz naturalnego i holistycznego podejścia do pielęgnacji i terapii, masaż kobido może być doskonałym wyborem dla Ciebie. Zawsze warto skonsultować się z profesjonalistą, aby dostosować terapię do indywidualnych potrzeb i oczekiwań.

Urszula Heba

Jestem fizjoterapeutą specjalizującym się w masażach oraz osteopatii twarzy, w tym tradycyjnej japońskiej technice kobido. Moja praktyka skupia się na poprawie zdrowia i urody poprzez holistyczne podejście do ciała i umysłu. Dzięki moim zabiegom klienci mogą doświadczyć głębokiej relaksacji, redukcji napięcia mięśniowego oraz poprawy krążenia krwi i limfy. Jestem przekonany, że regularne sesje masażu i osteopatii twarzy mogą przyczynić się do zachowania młodego i zdrowego wyglądu skóry oraz ogólnej kondycji organizmu. Zapraszam do mojego gabinetu, gdzie każdy może odnaleźć chwilę relaksu i regeneracji.



Witam czytelników, nazywam się Paweł Klejna i jestem doświadczonym trenerem medycznym...

Najprościej jest mi przedstawić mój fach posługując prostymi przykładami...

Pomyśl o sytuacji, w której odczuwasz ból w plecach po długim siedzeniu w biurze, dyskomfort w stawie podczas wykonywania swojego zawodu, masz wady postawy, jesteś kontuzjowanym sportowcem, zawodnikiem, amatorem i przeszedłeś/przeszłaś skręcenie stawu, naderwanie mięśnia lub więzadła, złamanie kości z unieruchomieniem, czy zdarzyła Ci się operacja ortopedyczna, bądź chociażby powiększanie lub plastyka biustu.

W wielu przypadkach niezbędna jest pomoc specjalisty, lekarza, fizjoterapeuty, osoby która pomoże Ci zrozumieć - jak funkcjonuje Twoje ciało, jak poprawnie się rehabilitować i prowadzić, by przywrócić Twój aparat ruchu do pełnej sprawności i ustabilizować Twoje zdrowie.

Tą osobą jestem ja, wraz z moim zespołem...i mam nadzieję przybliżyć Wam mój świat z perspektywy mojego zawodu. Praca z pacjentami to coś więcej niż „zwykły” trening.

Każdy, kto miał do czynienia z rehabilitacją po kontuzji, wie jak złożony to proces. Z jednej strony jest ból, z drugiej strach, że nie wrócisz do pełnej sprawności, wątpliwości, frustracja, ale też nadzieja i wiara - w progres i w człowieka, któremu zaufałeś/zaufałaś. Jako Trener medyczny nie tylko pomogę dobrać odpowiednie ćwiczenia, ale też zmotywuje do pracy, i pokażę, jak w krótkim czasie zrobić postępy. Bo to nie tylko kwestia siły mięśni, ale również Twojego sposobu myślenia, wytrwałości i nauka zmiany nawyków, które pomogą Ci zadbać o zdrowie na przyszłość, abyś nie musiał/musiła być w tym miejscu drugi raz.

Dlaczego wybrałem taką drogę?

Od ponad 20 lat jestem aktywnym sportowcem, a od ponad 10 lat trenerem. W swoim najlepszym czasie doznałem skomplikowanej kontuzji dolnej kończyny i dobrze wiem co oznacza w okresie chwały, zero-jedynkowo wypaść z gry, szczególnie w kwestii psychiki.

Tak zaczęła się moja przygoda Trenera medycznego, powiedziałem sobie, że nie pozwolę zarówno zawodnikowi, jak i podopiecznemu z generalnej populacji, z którym współpracuje na płaszczyźnie przygotowania motorycznego, bądź w kwestii prewencji urazów, wad postawy - aby musiał czuć to co ja czułem, gdy ciało odmówiło posłuszeństwa. Wróciłem do uprawiania wyczynowego sportu - wyczynowego, bo mój lifestyle i poziom sprawności jaki osiągnąłem, bez wątpienia takim jest. I ciągle go bezpiecznie podkreślam - pod okiem trenera Filipa Wodyka, trenera prowadzącego motorycznie topowych zawodników sportów walki w kraju.

Łącząc bycie sportowcem, trenerem i studentem psychologii, wiem, jak ogromny wpływ na Twoją głowę ma sprawność fizyczna. Nie musisz biegać ultramaratonów, nie musisz robić dwustu kilogramów w przysiadzie, ale zrób coś dla siebie - bądź aktywny, bo od tego zależy Twoje zdrowie fizyczne i dobrostan psychiczny. Pamiętaj, że teraz pracujesz na to jak będziesz się czuł za kilka - kilkanaście lat.

Wiedza i doświadczenie, które naprawdę mają znaczenie

Trener medyczny to osoba, która nie tylko zna anatomię i fizjologię - to ktoś, kto ma praktyczne doświadczenie, które pozwala dostosować plan rehabilitacji do rzeczywistego stanu Twojego ciała. Czy to po operacji, kontuzji, czy po prostu przy codziennych bólach pleców - trener medyczny potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia i tech-

niki, które pomogą Ci wrócić do formy.

Tak naprawdę, to nie tylko o "ćwiczenia" tu chodzi - wiem, że rehabilitacja to proces, który zaczyna się już w głowie. Nie ma tu miejsca na pośpiech. Chodzi o to, by podejść do swojego ciała z szacunkiem i zrozumieniem. Moim zadaniem jest pomóc Ci znaleźć równowagę między tym, co ambitne, a tym, co bezpieczne.

Praca z różnymi osobami

Wyjątkowość tej pracy polega na tym, że nie ma uniwersalnych rozwiązań. Każdy człowiek jest inny - ma inne cele, inne ograniczenia i potrzeby. Jestem trochę jak przewodnik, który pomaga znaleźć najlepszą drogę do celu. Często zmienia się podejście do pracy w zależności od wielu czynników, od wieku pacjenta, i ogólnego stanu zdrowia. Jeśli pracujesz z osobą starszą, celem nie zawsze będzie osiągnięcie „maksymalnej” siły czy wytrzymałości, ale poprawa mobilności, koordynacji dla zapobiegania upadkom i utrzymywanie dobrej kondycji, by życie było bardziej komfortowe.

Co to daje pacjentowi?

Czasami, po kontuzji lub operacji, trudno uwierzyć, że wrócisz do formy. Trener medyczny to nie tylko osoba, która pokaże Ci, jak wykonywać ćwiczenia - to ktoś, kto stanie obok Ciebie, zmotywuje w trudnych chwilach i kryzysach, bo one były, są i będą - każdy je miewa, jest to nieodłączona część na każdej płaszczyźnie życia i element każdego progresu. Nazywam je wypadkową, i biorę

na klatę. Dzięki nim będziesz wiedział, że robisz postępy, że krok po kroku odzyskujesz sprawność i zdrowie, a ja wraz z zespołem poprowadzimy Cię za rękę żebyś wiedział, że robisz to bezpiecznie.

Dzięki temu wsparciu możesz poczuć się pewniej, nawet po trudnych przejściach zdrowotnych. Z czasem, kiedy Twoje ciało odzyskuje pełną sprawność, odkrywasz, że ta podróż nie tylko dotyczyła powrotu do zdrowia fizycznego, ale także emocjonalnego. Trener medyczny pomaga Ci odzyskać pewność siebie i wiarę w to, że Twoje ciało może znowu funkcjonować tak, jak powinno.

Podstawa - dobry zespół!

Współpracuje z lekarzami, świetnymi gabinetami fizjoterapeutycznymi z którymi dziele pacjentów - m.in. Andrzejem Stańko – Fizjoactive, Przemysław Jankowski – Fizjoterapeutujemy, genialny osteopata Maciejem Kocetuchem, dietetykiem sportowym i klinicznym Rafałem Wargockim, psychodietetyczką Anną Czajką, psychologami oraz innymi specjalistami, by całość procesu rehabilitacji i powrotu do zdrowia, była jak najbardziej skuteczna. Dobrze zrozumienie problemu, pełna diagnoza i wspólna praca nad planem leczenia - to klucz do sukcesu. Chodzi o to żebyś miał kogoś kto Cię pokieruje, nie tylko mówi Ci, co robić w kwestii treningu, ale i pomógł pokierować Cię w przypadku problemów z tarczycą, chorobami przewlekłymi takimi jak Reumatoidalne Zapalenie Stawów, otyłością - to wszystko jest częścią większego planu, który pomaga Ci wrócić do pełnej sprawności i zdrowia.

Sprawność – cel który przyświeca

Mam zawsze taki mały cel z tyłu głowy - doprowadzić do sytuacji, abyś idąc za ciosem powrócił do zdrowia i sprawności, posmakował/a życia sportowca, bo to jedyna słuszną drogą w mojej opinii, bez względu na wiek i poziom zaawansowania. Możesz nim być i prowadzić zdrowy tryb życia. Gdy moja rola się kończy, przekazuję Cię do specjalisty, niegdyś mojego podopiecznego, teraz świetnego fachowca w treningu funkcjonalnym i treningu cross - Andrzeja Kocińskiego, który nauczy Cię bawić się aktywnością i czerpać z niej wszystko co najlepsze - cieszyć się zdrowiem i korzystać z aparatu ruchu na 100%, tak jak został do tego stworzony.

W Uniq Fight Club w Warszawskim Aninie, gdzie mnie znajdziecie - możecie spróbować sportów walki, cross treningu i przygotowania motorycznego. Mamy również świetnych trenerów prowadzących i edukujących grupy dziecięce. Możecie zatem bawić się tym - ruszać, rozwijać pod okiem najwyższej klasy specjalistów i czynnych zawodników.

Na koniec...

Nasza praca to misja, która łączy wiedzę z empatią i pasją pomagania innym. Pomogę Ci nie tylko wrócić do formy, ale również pokonać wewnętrzne bariery i obawy, które mogą się pojawić po urazach i towarzyszyć Ci w zmianie trybu życia.

Zapraszam na stronę: trenermedyczny-warszawa.pl oraz instagrama [trenermedyczny_warszawa.pl](https://www.instagram.com/trenermedyczny_warszawa.pl).

Trener medyczny to nie tylko trener – to partner w drodze do zdrowia.



Świadoma pielęgnacja to klucz do zdrowia



doradcyzielonejzywnosci.pl





I LOVE YOU PMU 2025 – Największe Święto Makijażu Permanentnego w Polsce

Za nami trzecia edycja Mistrzostw I LOVE YOU PMU 2025, które odbyły się w dniach 17-18 stycznia w Warszawie. Organizatorami projektu są Katarzyna i Artur Liera, małżeństwo z ogromną pasją do makijażu permanentnego i rozwoju branży beauty. To wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz branży makijażu permanentnego, po raz kolejny udowodniło, że jest jedynym w swoim rodzaju świętem sztuki pigmentacji. Dwa dni pełne emocji, rywalizacji na najwyższym poziomie oraz niezapomnianych występów All Stars PMU Show przyciągnęły zarówno najlepszych linerzystów z całego świata, jak i pasjonatów oraz ekspertów branży beauty.

DZIEŃ 1: Mistrzostwa na Najwyższym Poziomie

Pierwszy dzień należał do finalistów, którzy mierzyli się w różnych kategoriach mistrzowskich, prezentując swoje umiejętności pod czujnym okiem doświadczonych jurorów. Perfekcja w pigmentacji, precyzja i nienaganna higiena pracy były kluczowymi elementami oceny, a poziom rywalizacji przerósł wszelkie oczekiwania. Wyjątkowe prace osób biorących udział w finale mistrzostw oraz dbałość o każdy detal udowodniły, że makijaż permanentny to nie tylko technika, ale i sztuka.

Uczestnicy mistrzostw rywalizowali w 9 kategoriach. Międzynarodowe jury, składające się z uznanych ekspertów w dziedzinie PMU, miało niełatwe zadanie – wybór zwycięzców spośród niezwykle utalentowanych uczestników. Decyzje zapadały po intensywnych naradach, a ogłoszenie laureatów spotkało się z ogromnymi emocjami i radością.

DZIEŃ 2: ALL STARS PMU SHOW & Gala Wieczorna

Drugi dzień mistrzostw rozpoczął się prawdziwym show, które zachwyciło wszystkich obecnych. Na pokazach pojawiło się 35 artystów z całego świata, prezentując swoje unikalne techniki pigmentacji na żywo. To była niepowtarzalna okazja, by zobaczyć mistrzów w akcji, podpatrzeć ich techniki i zainspirować się do własnej pracy.

W trakcie pokazów działały również stoiska sponsorskie, gdzie każdy uczestnik mógł podejść, porozmawiać ze sponsorem i zakupić produkty w wyjątkowych cenach, korzystając z ekskluzywnych ofert dostępnych tylko podczas wydarzenia.

Zwieńczeniem wydarzenia była elegancka gala, podczas której uhonorowano najlepszych z najlepszych. Wśród wyróżnionych osób znaleźli się nie tylko mistrzowie w poszczególnych kategoriach, ale także osoby, które swoją działalnością przyczyniają się do rozwoju branży PMU.

Pokazy oraz galę prowadziła organizatorka Katarzyna Liera wraz z Martinem Fitchem, dodając wydarzeniu prestiżu i wyjątkowego klimatu. Otwierając galę, zaśpiewał on przepiękny utwór Michaela Bublé "Feeling Good", czym oczarował zgromadzoną publiczność. Gala była utrzymana w stylu Witch – pięknie udekorowana sala stworzyła tajemniczą i magiczną atmosferę. Każda uczestniczka otrzymała również bransoletkę z czarnego turmalinu, symbolizującą ochronę i moc.

Podczas gali odbyła się również uroczysta inauguracja nowych ambasadorów i partnerów Liera Partners. Każda ambasadorka i partnerka otrzymała piękną statuetkę robioną na indywidualne zamówienie, podkreślającą ich wyjątkową rolę w rozwoju marki i branży PMU.

Całe wydarzenie odbyło się w atmosferze wzajemnego wsparcia, gdzie uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami i wspólnie celebrowali pasję do makijażu permanentnego. Na gali nie obyło się bez wzruszeń – emocjonalne przemówienia, podziękowania oraz nagrody wywoływały łączy radości i dumy wśród zgromadzonych gości. Po części oficjalnej uczestnicy bawili się w wyjątkowym klimacie, a radosna i pełna energii impreza trwała aż do 4 nad ranem.

Podsumowanie: PMU to Więcej Niż Pasja

I LOVE YOU PMU 2025 to dowód na to, że branża makijażu permanentnego nieustannie się rozwija i osiąga coraz wyższy poziom. Tegoroczna edycja mistrzostw przyciągnęła rekordową liczbę uczestników oraz widzów, a atmosfera wydarzenia pozostawiła niezapomniane wrażenia. To nie tylko konkurs – to przestrzeń do wymiany doświadczeń, nauki od najlepszych i celebrowania sztuki, jaką jest pigmentacja.

Zawarcie umowy i prowadzenie dokumentacji w klinice medycyny estetycznej jako podstawa ochrony prawnej funkcjonowania biznesu -

pisze Adwokat Anna Kobylińska, założycielka Kancelarii Adwokackiej Legal Eagles

Właściciele i założyciele klinik medycyny estetycznej doskonale wiedzą, że profesjonalizm to nie tylko umiejętności personelu i nowoczesny sprzęt, ale również solidna podstawa prawna. Współczesny rynek usług estetycznych wymaga nie tylko dbałości o efekty zabiegów, lecz także transparentności w relacjach z klientami oraz zgodności z obowiązującymi przepisami.

Prawidłowo skonstruowane umowy i odpowiednia dokumentacja to nie tylko zabezpieczenie interesów kliniki, ale również element budujący zaufanie klientów. W tym artykule dowiesz się, dlaczego kwestie formalne są tak istotne i jak o nie zadbać, aby rozwijać biznes w oparciu o solidne fundamenty.

Dlaczego warto zadbać o umowy i dokumentację?

Zawarcie umowy z klientem to więcej niż formalność – to krok w stronę profesjonalizacji działalności. Klienci doceniają miejsca, w których wiedzą, że ich bezpieczeństwo i prawa są priorytetem. Dodatkowo, kompletna dokumentacja pozwala uniknąć wielu problemów prawnych, które mogą pojawić się w przypadku reklamacji, powikłań czy sporów sądowych.

Korzyści wynikające z wprowadzenia prawidłowej dokumentacji:

- Zabezpieczenie prawne** – Jasne warunki współpracy chronią przed nieuzasadnionymi roszczeniami.
- Zaufanie klientów** – Transparentność w działaniu zwiększa wiarygodność i profesjonalizm w oczach klientów.
- Zgodność z przepisami** – Prowadzenie dokumentacji medycznej oraz respektowanie zasad RODO są niezbędne do legalnego funkcjonowania.

Nie jesteś pewien, czy dokumentacja w klinice spełnia wszystkie wymogi? Kancelaria Adwokacka Legal Eagles oferuje kompleksowe wsparcie prawne dla właścicieli klinik medycyny estetycznej. Skorzystaj z naszej wiedzy i doświadczenia, aby działać bezpiecznie i zgodnie z prawem.

Jakie dokumenty są niezbędne w klinice?

Prowadzenie odpowiedniej dokumentacji to nie tylko obowiązek prawny, ale również klucz do płynnego zarządzania działalnością. Każdy klient, który trafia do kliniki medycyny estetycznej, powinien być objęty procedurą, która uwzględni wszystkie niezbędne dokumenty:

Umowa z klientem

Powinna zawierać szczegóły dotyczące zabiegu, oczekiwane efekty, koszty, możliwe ryzyka i warunki reklamacji. Wskazane jest ujęcie zapisów o odpowiedzialności kliniki oraz obowiązkach klienta, np. przestrzeganiu zaleceń pozabiegowych.

Karta konsultacyjna klienta

Zawiera dane dotyczące stanu zdrowia, przeciwwskazań oraz dotychczasowych zabiegów. To podstawa do oceny, czy klient kwalifikuje się do wybranego zabiegu.

Formularz zgody na zabieg

Dokument potwierdzający, że klient został poinformowany o ryzyku, możliwych powikłań. Warto zwrócić uwagę na przypadek, w którym pacjentka doznała poparzeń skóry po wykonaniu depilacji laserowej. Sąd orzekł, że brak odrębnej zgody pacjentki na kolejny zabieg, różniący się od poprzedniego typem użytego lasera oraz jego natężeniem, stanowił naruszenie prawa przez osobę wykonującą procedurę. Sytuacja ta wyraźnie podkreśla, jak istotne jest uzyskanie zgody pacjenta na każdy zabieg osobno oraz szczegółowe informowanie go o charakterze procedury i możliwych zagrożeniach i efektach zabiegu.

Protokół zabiegu

Szczegółowe informacje o wykonanej procedurze: data, użyte materiały, preparaty i urządzenia.

Zdjęcia przed i po zabiegu

Za zgodą klienta zdjęcia pozwalają udokumentować efekty i uniknąć wątpliwości co do rezultatów. Na przykład, w przypadku, gdy pacjentka zgłosiła roszczenia dotyczące niezadowolających rezultatów zabiegu, osoba

wykonująca zabieg, posiadając szczegółową dokumentację medyczną, obejmującą pisemną zgodę pacjentki oraz zdjęcia dokumentujące, stan przed i po zabiegu, była w stanie skutecznie udowodnić, że spełnił wszystkie wymagane obowiązki informacyjne i proceduralne. Taka rzetelność nie tylko świadczy o profesjonalizmie kliniki, ale także stanowi kluczowy dowód w potencjalnych postępowaniach sądowych.

Pamiętaj, że każda z tych dokumentacji musi być przechowywana zgodnie z zasadami ochrony danych osobowych. Kancelaria Adwokacka Legal Eagles dostosowuje procedury w klinice, aby działały zgodnie z przepisami RODO i wymogami prawa medycznego.

Jak odpowiednia dokumentacja wspiera rozwój kliniki?

Zarządzanie kliniką medycyny estetycznej to nie tylko sztuka dbania o klienta, ale również umiejętność zarządzania ryzykiem. Dzięki dobrze zaplanowanej dokumentacji zyskujesz przewagę na rynku – klienci wybierają miejsca, w których czują się bezpiecznie, a Ty unikasz kosztownych błędów czy sporów prawnych.

Praktyczne korzyści:

- Reklamacje i roszczenia – Kompleksowa dokumentacja pozwala skutecznie odpiąć nieuzasadnione roszczenia i reklamacje.
- Kontrole sanepidu i UODO – Pełna zgodność z wymogami prawa minimalizuje ryzyko kar finansowych.
- Spokój w codziennym zarządzaniu – Przejrzyste zasady to mniej niejasności i problemów w relacjach z klientami.

Dbłość o dokumentację i umowy w klinice medycyny estetycznej to nie tylko obowiązek prawny, ale także inwestycja w rozwój biznesu. Klienci coraz częściej zwracają uwagę na profesjonalizm i transparentność, dlatego warto zadbać o każdy aspekt działania swojej placówki.

W celu dostosowania działalności kliniki do najwyższych standardów, warto skorzystać z pomocy specjalistów. Kancelaria Adwokacka Legal Eagles wspiera przedsiębiorców w budowaniu bezpiecznych i zgodnych z prawem procedur, pozwalając skupić się na tym, co najważniejsze – świadczeniu wysokiej jakości usług.

Adwokat
Anna Kobylińska

Legal Eagles
Kancelaria Adwokacka



Adwokat, właścicielka Kancelarii Adwokackiej Legal Eagles. Pasjonatka prawa, ekspertka w dziedzinie prawa gospodarczego, międzynarodowego, karnego oraz prawa medycznego. Ukończyła studia prawnicze na Uniwersytecie Warszawskim. Po odbyciu aplikacji adwokackiej, została wpisana na listę adwokatów Okręgowej Rady Adwokackiej w Warszawie. Ma wieloletnie doświadczenie zarówno w prawie polskim, jak i międzynarodowym. 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.

Marketing muzyczny w klinikach medycyny estetycznej – jak dźwięk kształtuje prestiż marki i lojalność klientów

Michał Łenczyński – twórca Beauty Razem, największej społeczności biznesu beauty w Polsce, liczącej ponad 100 tysięcy właścicieli salonów i specjalistów. Autor kluczowych zmian legislacyjnych w branży, w tym obniżenia VAT na usługi beauty do 8%. Jego działalność przyniosła branży ponad 3 miliardy złotych oszczędności i realnie wpłynęła na rynek kosmetyczny i medycyny estetycznej. Jest także twórcą Beauty Radio – pierwszego w Polsce legalnego, darmowego radia dla salonów beauty i klinik medycyny estetycznej, które stało się nowym standardem w branży. Prywatnie – pasjonat muzyki i kompozytor, który połączył swoją miłość do dźwięku z biznesem, tworząc unikalne rozwiązania dla właścicieli salonów i klinik.

W klinice medycyny estetycznej liczy się nie tylko jakość zabiegów, ale również całe doświadczenie pacjenta. Ekskluzywne wnętrza, profesjonalna obsługa i najwyższej klasy technologie to fundamenty, ale jest jeszcze jeden element, który często pozostaje niedoceniony – muzyka. Dźwięk ma istotne znaczenie w budowaniu atmosfery miejsca i wpływa na to, jak pacjent odbiera klinikę, jak czuje się podczas zabiegu i czy będzie chciał do niej wrócić. Muzyka to część strategii marketingowej – wpływa na emocje, redukuje stres, a dobrze dobrana może nawet zwiększyć wartość postrzeganą usług.

W nowoczesnych klinikach medycyny estetycznej zarządzanie atmosferą nie jest przypadkowe – zapach, światło, dźwięk i kontakt z personelem to czynniki, które kreują prestiżowy wizerunek marki. A jednak nadal w wielu placówkach, marketing sensoryczny jest traktowany marginalnie – gra przypadkowe radio pełne reklam, ktoś puszcza muzykę ze streamingu, często nie zdając sobie sprawy, że komercyjne wykorzystanie tych platform wymaga zawarcia umów z organizacjami zbiorowego zarządzania prawami autorskimi, takimi jak ZAIKS czy STOART. Jeszcze gorzej, gdy w poczekalni panuje cisza – każdy dźwięk przesuwanego krzesła czy rozmów recepcji odbija się echem, co nie tworzy komfortowej atmosfery. Tymczasem odpowiednio dobrana muzyka to narzędzie, które może sprawić, że pacjent poczuje się w miejscu luksusowym, a jego wizyta stanie się nie tylko usługą, ale wyjątkowym doświadczeniem.

Dźwięk a emocje pacjenta – psychologia odbiorcy usługi estetycznej

Odbiorcy naszych usług często odczuwają napięcie przed zabiegiem. Czekając w poczekalni, analizują swo-

ją decyzję, zastanawiają się nad efektem, a jeśli to ich pierwsza procedura – mogą czuć niepokój. Dobrze dobrana muzyka niweluje stres i wprowadza w odpowiedni nastrój. Podobne mechanizmy stosowane są w innych branżach – chociażby w nowoczesnych gabinetach dentystycznych dla dzieci, gdzie bajki czy spokojna muzyka redukują strach przed pierwszą wizytą i zapobiegają lękowi trwającemu w skrajnych wypadkach do końca życia.

W klinikach medycyny estetycznej działa to w ten sam sposób. Pacjent czekający na powiększanie ust, zabieg z wykorzystaniem nici liftingujących czy botoksu często jest podświadomie spięty. Jeśli w tle słychać dynamiczną, przypadkową muzykę, reklamy radiowe, a w gabinecie panuje wręcz operacyjna cisza, doświadczenie staje się mniej komfortowe. Odpowiednio dobrana muzyka może to zmienić – delikatny ambient lub subtelna muzyka instrumentalna potrafią wpłynąć na rozluźnienie mięśni, spowolnienie oddechu i złagodzenie napięcia. Dźwięk to emocje, a emocje to lojalność – im lepsze doświadczenie pacjenta, tym większa szansa, że wróci i poleci klinikę innym.

Jak zarządzać muzyką w klinice?

Wybór muzyki w klinice nie może być przypadkowy, a najlepsi dostosowują ją do stref swoich klinik. Każda przestrzeń ma swoją specyfikę i wymaga innego podejścia do dźwięku. W poczekalni muzyka powinna być delikatna, ale zauważalna – eliminująca ciszę, ale nie przytłaczająca. Tutaj sprawdzają się dźwięki premium: nowoczesny jazz, ambient, ekskluzywna muzyka klasyczna, chillout lub lo-fi (brzmienia z elementem imitującym płytę gramofonową).

W gabinecie zabiegowym muzyka powinna być niemal niezauważalna, działać na poziomie podświadomym – zbyt intensywne dźwięki mogą rozpraszać lekarza, kosmetologa i pacjenta. To nie miejsce na głośne melodie czy dynamiczne rytmy – tu liczy się subtelność i relaksacyjny ton.

Eksperci podkreślają, że w trakcie bolesnych zabiegów, ważny jest bezpośredni werbalny kontakt zabiegowca z pacjentką. Mówiąc obrazowo, osoba na fotelu zabiegowym powinna być uprzedzona że zaraz poczuje ukłucie. To tzw. „metakomunikat” (przygotowanie do negatywnego doświadczenia) – stosowanie go tworzy poczucie przewidywalności, budując podświadome silne zaufanie do zabiegowca. Dlatego słuchanie przez klienta lub pa-

cja muzyki na własnych słuchawkach nie jest najlepszą praktyką, podobnie jak i szpitalny odgłos odkładanych urządzeń i preparatów.

Prawne aspekty: kontole, opłaty i jakość

Błędem jest używanie popularnych serwisów streamingowych, nawet w wersji komercyjnej – wielu właścicieli nie zdaje sobie sprawy, że odtwarzanie muzyki z YouTube czy Spotify w miejscu publicznym wymaga opłacenia licencji dla organizacji zarządzających prawami autorskimi, takich jak ZAIKS czy STOART. Korzystanie z licencjonowanej odpłatnej muzyki może zostać skontrolowane przez inspektorów organizacji zbiorowego zarządzania prawami autorskimi.

Innym problemem jest wybór radia FM (także wymagających opłat OZZ), bo stacje emitują średnio osiem minut głośnych reklam na godzinę, często o tematyce zupełnie niepasującej do wizerunku ekskluzywnej kliniki. Pacjent, który przychodzi na zabieg wart kilka tysięcy złotych, nie powinien w trakcie wizyty słuchać spotów o kredytach gotówkowych czy ubezpieczeniach samochodowych.

Muzyka jako uzupełnienie strategii marketingowa w klinikach premium

Najlepsze kliniki medycyny estetycznej już od dawna rozumieją, że dźwięk to element budowania prestiżu marki. Tak samo jak w ekskluzywnych hotelach czy butikach marek luksusowych, muzyka nie jest przypadkowa – jest starannie dobranym elementem customer experience. Badania pokazują, że w punktach usługowych, w których gra dobrze dobrana muzyka, klienci spędzają więcej czasu, są bardziej skłonni do dokonywania zakupów i chętniej wracają. Kliniki medycyny estetycznej, które świadomie zarządzają atmosferą, widzą to w praktyce – pacjenci chętniej polecają miejsce, które było dla nich nie tylko profesjonalne, ale też komfortowe i przyjemne. Tysiące salonów i klinik w Polsce wyłączyło przypadkowe źródła dźwięku i zaczęło korzystać z profesjonalnie dobranej muzyki w Beauty Radio – spójnej z wizerunkiem marki ekskluzywnej, pozbawionej reklam i w pełni legalnej. To rozwiązanie, które podnosi jakość usług i sprawia, że pacjenci nie tylko wracają, ale też rekomendują klinikę jako miejsce, w którym dba się o każdy detal.

Nienamacalny element wystroju, który polepsza customer experience

W świecie medycyny estetycznej detale mają znaczenie. Klienci nie wracają tylko dla samego zabiegu – wracają dla atmosfery, zaufania, całego doświadczenia, które oferuje im miejsce. Profesjonalna muzyka w klinice to nie wydatek – to element strategii marketingowej, który podświadomie wpływa na postrzeganą jakość usług, redukuje stres pacjentów i zwiększa ich lojalność.

Luksus nie polega wyłącznie na wysokiej cenie – luksus to jakość każdego elementu, który składa się na finalne doświadczenie klienta. Tak jak odpowiednio dobrany zapach czy starannie zaprojektowane wnętrza, tak i muzy-

ka przyczyna się do budowania wartości marki i wpływa na to, czy nasz klient będzie chciał wrócić. W najlepszych klinikach nic nie jest dziełem przypadku – i dźwięk również nie jest wyjątkiem.

Dziękuję!
Michał Łenczyński



Darmowe Beauty Radio
www.beautyradio.pl



Kolekcja Beauty Music
www.beautymusic.pl



the Future
of PMU and
AESTHETIC
MEDICINE

To jedno z największych wydarzeń w Europie, gromadzące czołowych linergistów, kosmetologów oraz firmy związane z branżą makijażu permanentnego i medycyny estetycznej.

Konferencja, pełna pokazów na żywo, zapowiada się jako intensywny i inspirujący dzień.

Czeka na Ciebie ponad 50 demonstracji mistrzów z całego świata, którzy zaprezentują najnowsze techniki z zakresu makijażu permanentnego i medycyny estetycznej.

To wyjątkowa okazja, by uczyć się od najlepszych w branży, zdobywać nowe umiejętności i odkrywać najświeższe trendy.

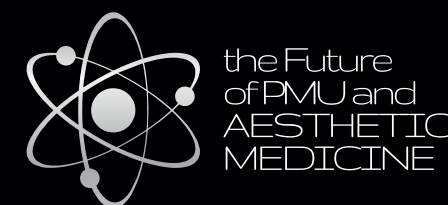
Wydarzenie to stanowi doskonałą platformę do nawiązywania kontaktów biznesowych i budowania relacji branżowych. Nie przegap szansy na spotkanie z TOP MASTERAMI na żywo i pogłębienie swojej wiedzy o najnowszych osiągnięciach w świecie makijażu permanentnego i medycyny estetycznej!

18 | 07 | 2025 MISTRZOSTWA
19 | 07 | 2025 KONFERENCJA

Arche Hotel Krakowska

Al. Krakowska 237
02-180 Warszawa, Polska

PL +48 22 609 90 00



the Future
of PMU and
AESTHETIC
MEDICINE

KATEGORIE
MISTRZOSTW

Pmu

*Aesthetic
medicine*

1. Russian Lips Junior

Staż pracy do 2 lat

Czas 1 H

2. Natural Lips Junior

Staż pracy do 2 lat

Czas 1 H

3. Russian Lips Master and Trainer

Staż pracy powyżej 2 lat

Czas 50min

4. Natural Lips Master and Trainer

Staż pracy powyżej 2 lat

Czas 50min

1. Junior

Staż pracy do 3 lat

Czas 3H

Ty decydujesz jaki
1 obszar pigmentujesz:
brwi, usta lub kreski

3. Master BRWI

Staż pracy powyżej 3 lat

Czas 2,5 H

5. Hairstroke

Staż pracy - dowolny

Czas 3 H

7. 60+

Staż pracy
- dowolny

Czas 3 H

Ty decydujesz jaki
1 obszar pigmentujesz:
brwi, usta lub kreski

2. Master USTA

Staż pracy powyżej 3 lat

Czas 2,5 H

4. Trainer

Staż pracy - osoby
szkolące

Czas 2,5 H

Ty decydujesz jaki
1 obszar pigmentujesz:
brwi, usta lub kreski

6. 40-50+

Staż pracy - dowolny

Czas 2,5 H

Ty decydujesz jaki
1 obszar pigmentujesz:
brwi, usta lub kreski

8. SMP

SCALP MICROPIGMENTATION

Staż pracy
- bez ograniczeń

Czas 3 H

Praca na melonie

SZKOŁA MEDYCyny ESTETYCZNEJ



MARZYSZ O WŁASNYM GABINECIE MEDYCyny ESTETYCZNEJ? TERAZ TO MOŻLIWE! **DUBAI ACADEMY** ZAPRASZA NA 4-MIESIĘCZNY KOMPLEKSOWY KURS Z LAUREATKĄ MISTRZOSTW ŚWIATA.

Dlaczego warto?

- Weekendowe zjazdy: Idealne dla zapracowanych!
- Pakiet 11 kursów: Zdobądź wiedzę od podstaw – od ABC gabinetu, przez pierwszą pomoc i powikłania, aż po modelowanie ust, wolumetrię oraz zabiegi autologiczne i wiele innych!
- Wsparcie ekspertów: Ucz się od doświadczonych specjalistów w branży. Zapewniamy wsparcie po szkoleniu.
- Certyfikaty: Z każdego szkolenia otrzymasz certyfikat, a na zakończenie szkoły dyplom ukończenia, który otworzy przed Tobą nowe możliwości.
- Networking: Poznaj osoby, które podzielają Twoje pasje i marzenia!



@EWELINA_ZABIEGOWIEC_

ORGANIZATOR: EWELINA RYBARCZYK

MIEJSCE : POZNAŃ UL. HETMAŃSKA 22

WHATSAPP : 508088569

**NIE CZEKAJ, AŻ INNI SPEŁNIĄ SWOJE MARZENIA – ZRÓB TO SAM!
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ!**