

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA *teraz*

Joanna Lilia Kafenczuk

**TRENDY W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ
I KOSMETOLOGII NA RYNKU ŚWIATOWYM**

cena 12,90 zł

ISSN 3071-6578



GANGSTA[®] LASERS

PIONIER W DZIEDZINIE BEZPIECZNEGO
LASEROWEGO USUWANIA
PIGMENTACJI I TATUAŻY



GANGSTA PICO 2RODS



GANGSTA DOUBLERODS



GANGSTA PICO



GANGSTA NANO



Scan for more!
Explore our full offer

www.gangstalasers.shop



GANGSTA NANO BASIC



GANGSTA SHR



GANGSTA DIODE 980 NM



GANGSTA PIXEL CO2

Dołącz do Gangsterów od Laserów!

Zostań Naszym studentem i bądź elitarną częścią świadomych fachowców z zakresu bezpiecznych technik usuwania pigmentacji. Nauczmy Cię jak pracować bez traumy dla skóry Twoich klientów oraz w pełni wykorzystywać potencjał lasera ale również zweryfikować jego jakość. Przejdziemy przez fizykę światła, chemię, studium przypadków oraz możliwości łączenia technik z różnego rodzaju removerami.

Oferujemy Ci zarówno bogate w zakres wiedzy oraz praktyki szkolenia ze świadomej pracy laserem, ale również wysokiej klasy urządzenia Nanosekundowe i Picosekundowe do usuwania pigmentacji.

Zapraszamy do Naszego Świata! Dołącz do grona najlepszych fachowców na rynku.

Gangsta Lasers Team

Justyna Grondke-Trąbska

f Aesthetic.Justyna.Grondke @ Aesthetic_jgt +48 502 579 701

📍 Panieńska 46/3, Szczecin



Olena Yantsova

f Akademia Urody OY @ akademia_urody_oy +48 519 184 772

📍 Ujejskiego 10, Wrocław



Spis Treści

w numerze 6|2026

- 4 **Trendy w medycynie estetycznej i kosmologii na rynku światowym.**
Joanna Lilia Kaleńczuk
- 6 **Hydroksypatyt wapnia w nowoczesnej biostymulacji twarzy. Porównanie technik iniekcji i algorytm postępowania klinicznego.**
lek. dent. Estera Błaszczuk
- 10 **Opieka okołozabiegowa u pacjenta onkologicznego.**
Marta Pyrzewska, dr n.med. Paulina Radoma, Hanna Szczepanik
- 14 **Trądzik różowaty – przewlekła choroba skóry, która wymaga holistycznej opieki.**
Karolina Chrobot
- 18 **Czy laser to nowa droga do wolności? Jak depilacja laserowa wpisuje się w trend świadomej pielęgnacji i pewności siebie.**
Oliwia Sójka
- 20 **Duet idealny: laser tułowy i laser erbowy synergia technologii dla maksymalnych efektów terapeutycznych.**
Justyna Masternak
- 22 **Gangsta Lasers: gdy skuteczność spotyka odpowiedzialność. O bezpiecznym laserowym usuwaniu pigmentacji w nowoczesnej praktyce zabiegowej.**
Olena Yantsova, Justyna Grondke-Trąbska
- 26 **Longevity - sztuka długowieczności.**
Magdalena Zapłata
- 30 **Perfekcyjne usta bez tajemnic.**
Ewelina Stadnik
- 32 **Mikrobiom – kostka Rubika współczesnej kosmologii i trychologii.**
dr n. med. Claudia Musiał
- 34 **Rola dietytyki w trychologii.**
Jolanta Pełczyńska, Wiktoria Mikrut
- 36 **Tropokolagen – naturalny klucz do regeneracji skóry. Zastosowanie w terapii ran i blizn.**
Katarzyna Mazurek
- 38 **Laserowy Anti-Aging – synergia technologii w służbie piękna.**
Monika Błaszczuk
- 40 **Demodex – niezdiagnozowany problem skóry twarzy w pracy kosmetologa.**
Oliwia Manthey
- 42 **Tropokolagen jako podstawa nowoczesnych terapii regeneracyjnych w medycynie estetycznej.**
Natalia Koziróg-Şahin
- 44 **Diagnostyka jako fundament nowoczesnej terapii skóry.**
Anna Chomiuk, Aneta Turzyńska
- 46 **Tabu, które może kosztować zdrowie. Jak przestać bać się powikłań i odzyskać spokój w gabinecie?**
Diana Kucharska
- 48 **DOLINE Rzęsy – nowy kierunek w stylizacji oka!**
Klaudia Tejdy
- 50 **Trendy w makijażu permanentnym ust.**
Anna Kaczmarek
- 52 **Dlaczego specjaliści medycyny estetycznej coraz częściej wybierają szkolenia z makijażu permanentnego?**
Kinga Myler-Szmytka
- 54 **Mikropigmentacja skóry głowy.**
Agnieszka Hebel
- 56 **KAMPANIA 40+**
Klaudia Petela
- 58 **Po drugiej stronie Instagrama.**
Monika Wrona
- 60 **Marketing to inwestycja, nie koszt. Dlaczego rozwój oferty bez reklamy nie przynosi realnych zysków w branży beauty.**
Karolina Janiszewska
- 63 **Klient w pułapce Instagrama – jak social media zmieniają medycynę estetyczną.**
Mariola Sowa-Gazdowicz
- 66 **Relacja z wydarzenia: THE FUTURE OF PMU, SMP & AESTHETIC MEDICINE 2025 – nowy standard branży.**
- 68 **Relacja z wydarzenia: Cosmofuture – konferencja, która wyznacza kierunek w branży beauty.**
- 70 **Relacja z wydarzenia: III Kongres Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej.**



Słowo od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

początek stycznia zawsze niesie ze sobą coś więcej niż tylko zmianę daty w kalendarzu. To moment symboliczny – cichy próg między tym, co było, a tym, co dopiero czeka, by zostać nazwane marzeniem, planem, decyzją. Otwierając ten numer „Medycyny Estetycznej Teraz”, otwieramy jednocześnie nowy rok – z nadzieją, uważnością i ogromnym szacunkiem dla drogi, którą każdy z nas codziennie przechodzi.

Miniony czas nauczył nas, że siła nie zawsze objawia się głośno. Często rodzi się w ciszy – w chwilach zwątpienia, w trudnych wyborach, w odwadze, by zacząć od nowa, nawet jeśli nie wszystko jest jeszcze jasne. Właśnie tam, pomiędzy obawą a determinacją, powstaje prawdziwa zmiana.

Ten numer oddajemy w ręce ludzi, którzy wierzą w rozwój, w sens pracy wykonywanej z pasją i w piękno, które zaczyna się znacznie głębiej niż na powierzchni. Medycyna estetyczna to dziś nie tylko procedury i technologia – to odpowiedzialność, empatia i świadomość wpływu, jaki mamy na drugiego człowieka. To umiejętność słuchania, dostrzegania potrzeb i wspierania w drodze do lepszej wersji siebie – takiej, która jest zgodna z wewnętrzną prawdą, a nie z narzuconym ideałem.

Szczególne miejsce w tych rozważaniach zajmuje dla nas siła kobiet – dojrzewająca w doświadczeniu, a jednocześnie niezwykle konsekwentna. To ona stoi za decyzjami podejmowanymi mimo lęku, za codzienną odpowiedzialnością, za rozwojem, który nie zawsze widać od razu, ale który z czasem zmienia wszystko. Kobiet, które łączą wiele ról, nie rezygnując z własnych ambicji. Które potrafią marzyć odważnie, a potem – krok po kroku – zamieniać te marzenia w rzeczywistość poprzez pracę, naukę i determinację. Kobiet, które podnoszą się po upadkach, budują od nowa i inspirują innych, często nawet nie zdając sobie sprawy, jak wielki mają wpływ. Wierzymy, że każda z nas nosi w sobie potencjał do zmiany – własnej historii i historii innych.

Nowy rok to nowa perspektywa. To zaproszenie, by spojrzeć na siebie z większą łagodnością, ale i z odwagą. By zawalczyć o swoje miejsce, o swoje cele, o poczucie sensu. By nie odkładać marzeń „na później”, bo później bardzo często oznacza „nigdy”.

Życzymy Państwu, aby nadchodzące miesiące przyniosły nie tylko zawodowe sukcesy, ale także spokój, dumę z obranej drogi i radość z małych zwycięstw. Niech ten rok będzie czasem decyzji podejmowanych w zgodzie ze sobą – i odwagi, by iść dalej, nawet jeśli droga nie zawsze jest prosta.

Dziękujemy, że są Państwo z nami. Że współtworzą Państwo tę przestrzeń dialogu, wiedzy i inspiracji. Wchodzimy w nowy rok razem – z wiarą, że to, co najlepsze, wciąż jest przed nami.

Z wyrazami szacunku i wdzięczności,

Joanna Mróz
Redaktor Naczelna

Anna Kowalczyk
Redaktor Prowadząca
„Medycyna Estetyczna Teraz”

Skład redakcji:

Redaktor Naczelna: Joanna Mróz
Redaktor Prowadząca: Anna Kowalczyk
Sekretarz Redakcji: Anna Kowalczyk
Projekt i skład: Joanna Mróz

Wydawca:

ProGlow Aesthetics Joanna Mróz
www.medycynaestetycznateraz.pl

Wydawca i redakcja nie ponoszą odpowiedzialności za treść reklam i artykułów sponsorowanych.

Adres redakcji:

03-259 Warszawa,
ul. Szlachecka 6/77
www.medycynaestetycznateraz.pl
e-mail: medycynateraz@gmail.com
tel.: 516 605 754

Rada naukowa:

dr n.med. Marta Bogusz
dr n. med. Claudia Musiał
Jolanta Pełszyńska
Karolina Chrobot

Trendy w medycynie estetycznej i kosmetologii na rynku światowym



Joanna Lilia Kaleńczuk

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



joanna.lilia.kalenczuk

Powrót do naturalności i holistyczne podejście to główny trend jaki obserwujemy. Medycyna estetyczna i kosmetologia przeżywają intensywne przemiany, które odzwierciedlają rosnące oczekiwania pacjentów oraz ewolucję podejścia do zdrowia i urody.

W ostatnim czasie zaobserwowano wyraźny trend powrotu do naturalności oraz holistycznego podejścia w ustalaniu planów terapeutycznych. Pacjenci coraz częściej poszukują procedur, które poprawiają ich estetykę, a jednocześnie są zgodne z ich ogólnym stanem zdrowia.

W obliczu rosnącej świadomości dotyczącej potencjalnych skutków ubocznych wielu procedur estetycznych klienci zaczynają preferować subtelne efekty i chętniej decydują się na odwleczenie w czasie efektu finalnego w zamian za bezpieczeństwo i naturalność.

Wzrasta popularność zabiegów takich jak zabiegi autologiczne oraz mezoterapia celowana, dopasowana do spersonalizowanego planu działania. Dodatkowo obserwujemy także wyraźną tendencję powrotu wybranych zabiegów maszynowych do oferty gabinetów.

Nowe holistyczne podejście w medycynie estetycznej zakłada uwzględnienie całego organizmu w procesie ustalania planu terapeutycznego.

Coraz więcej specjalistów rekomenduje przeprowadzanie badań diagnostycznych, takich jak morfologia krwi, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek zabiegu estetycznego. Takie podejście pozwala na identyfikację ewentualnych niedoborów, które mogą wpływać na skuteczność procedur, a tym samym finalnie wpłynąć na efekt zabiegów.

Niedobory mineralne lub choroby autoimmunologiczne mogą negatywnie wpływać na efekty zabiegów estetycznych oraz proces gojenia. Zrozumienie tych zależności jest kluczowe dla osiągnięcia optymalnych efektów terapeutycznych. W moim gabinecie bardzo często podejmuję rozmowy na temat ogólnego stanu zdrowia moich podopiecznych, stylu życia, pracy oraz snu.

Zabiegi kombinowane - nowa moda w medycynie estetycznej

Zabiegi kombinowane, które łączą różne procedury, stają się coraz bardziej popularne w medy-

cynie estetycznej. Zastosowanie takich technik pozwala na maksymalizację efektów terapeutycznych oraz uzyskanie kompleksowych rezultatów.

Przykładem popularnych zabiegów kombinowanych są terapie łączące procedury autologiczne z kwasem hialuronowym nieusieciowanym lub wybranymi stymulatorami tkankowymi.

Podobnie jest w przypadku łączenia hydroksyapatytu wapnia z produktami nieusieciowanymi – celem takiego połączenia jest silniejsza stymulacja oraz jednocześnie wsparcie regeneracji skóry.

Zdecydowanie odchodzi się od twardych wypełniaczy. Przepiętione twarze z bardzo ostrymi konturami wychodzą z mody, a w ich miejsce pojawia się większy nacisk na naturalność.

Dzięki tym zmianom specjaliści medycyny estetycznej mogą dostarczać lepsze, bardziej dostosowane do potrzeb pacjentów usługi, co prowadzi do zadowolenia i długotrwałych efektów. Ważne jest, aby na bieżąco śledzić te trendy i adaptować swoje praktyki do zmieniających się oczekiwań.

Trendy szkoleniowe w branży beauty oraz medycynie estetycznej na 2026 rok

Rok 2026 przynosi wiele ekscytujących zmian w branży beauty i medycynie estetycznej, zarówno w Polsce, jak i na świecie. Od 2025 roku obserwujemy już pewne tendencje, które zdominują rynek szkoleń w nadchodzących latach. Przede wszystkim jest to integracja procedur zabiegowych, czyli szkolenia z technik łączonych.

Łączenie procedur w zabiegach estetycznych stało się nie tylko trendem, ale wręcz koniecznością – przyszłością naszej branży. Kluczowe jest jednak, aby poznać fundamentalną ideę takich procedur, co przełoży się na bezpieczeństwo i efektywność. Szkolenia w tym zakresie zazwyczaj obejmują zrozumienie różnic i podobieństw między procedurami kosmetycznymi a medycznymi. Musimy wiedzieć, kiedy dana procedura to jeszcze zabieg pielęgnacyjny, a kiedy już inwazyjny. Umiejętne łączenie zabiegów nieantagonistycznych to klucz do mądrej terapii.

Łączenie zabiegów, takich jak na przykład mezoterapia igłowa z zabiegami nawilżającymi z białej kosmetyki lub peelingami chemicznymi, to jedna

z częściej pojawiających się obecnie procedur, które obserwujemy na rynku międzynarodowym.

Kolejnym elementem jest pogłębione studium przypadku oraz układanie planu terapeutycznego dopasowanego do konkretnego problemu, z uwzględnieniem nie jednego, lecz kilku celów. Jeszcze niedawno popularne były konkretne zabiegi wykonywane masowo i automatycznie. Dziś wracamy do „starej szkoły” – do tworzenia spersonalizowanych planów zabiegowych, opartych na dokładnej analizie możliwości, jakie dają zasoby skóry, wiek klienta, styl życia, nawyki zdrowotne, a nawet predyspozycje anatomiczne. Wracamy do realnych oczekiwań oraz naturalnych i możliwych do osiągnięcia efektów.

To, co ważne dziś, to ułożenie planu, który łączy zabiegi przygotowujące skórę i tkanki do kolejnej stymulacji. Efektywność zabiegów jest większa, chociaż często odwleczona w czasie. Całościowo zaopiekowana skóra, ze wszystkimi jej problemami estetycznymi, to dziś konieczność w układaniu mądrych planów zabiegowych.

Psychodermatologia – nowa perspektywa w osiągnięciu lepszych efektów terapeutycznych

Psychodermatologia to interdyscyplinarna dziedzina, która łączy psychologię z dermatologią i bada wpływ zdrowia psychicznego na stan skóry. W kontekście zabiegów estetycznych odgrywa ona kluczową rolę w osiągnięciu lepszych efektów, dlatego coraz częściej staje się przedmiotem zainteresowania specjalistów z branży beauty.

Łącząc wiedzę o skórze z psychologią, psychodermatologia staje się coraz ważniejszym elementem szkoleń w sektorze beauty. Programy szkoleniowe w tym obszarze obejmują zazwyczaj wprowadzenie do zagadnień psychodermatologicznych oraz ich znaczenia w terapii skóry, szczególnie problematycznej. Obejmują również techniki komunikacji z klientami, u których problemy kosmetyczne, estetyczne i dermatologiczne mają podłoże psychiczne.

Zrozumienie zależności między ciałem a umysłem może w przyszłości znacząco wpłynąć na sposób pracy z klientem. Już dziś wiadomo, że wysoki poziom stresu sprzyja rozwojowi problemów skórnych, takich jak trądzik, egzema czy łuszczyca. Świadomość tych zależności pozwala lepiej dostosować zabiegi do rzeczywistych potrzeb klienta.

Kwestie emocjonalne przez długi czas były pomijane, mimo że klienci często wykazują silne powiązania emocjonalne z wyglądem swojej skóry. W przypadku niektórych problemów estetycznych wiąże się to z doświadczeniem traumy, obniżonym poczuciem własnej wartości czy wycofaniem społecznym.

Psychodermatologia pomaga zrozumieć, w jaki sposób różne emocje wpływają na postrzeganie efektów zabiegów, a także kiedy warto rozważyć współpracę z psychologiem lub psycho-terapeutką. Uwzględnienie psychologicznych aspektów zdrowia skóry pozwala na opracowanie bardziej kompleksowych planów terapeutycznych oraz wyjaśnia, dlaczego niektóre procedury nie przynoszą oczekiwanych efektów lub dlaczego na pewnym etapie – jako specjaliści wykonujący zabiegi – nie mamy już możliwości dalszego działania.

Uświadamianie klientów, jak ich stan psychiczny może wpływać na efekty zabiegów, pozwala na ustalenie realistycznych oczekiwań. To z kolei prowadzi do większej satysfakcji z rezultatów.

Największe zastosowanie tej wiedzy obserwujemy na szkoleniach z kompleksowej terapii blizn, które są najczęstszymi, jakie prowadzą w Anglii oraz w Polsce.

To podejście może prowadzić do lepszych wyników, ponieważ pacjenci nie tylko leczą blizny, ale także radzą sobie z emocjami związanymi z ich powstaniem. Mniejsze napięcie psychiczne może wpłynąć na lepsze gojenie się skóry. Istnieje wiele technik psychodermatologii, a ich dobór zależy od wielu czynników.

We współpracy z psychologiem możemy zdecydować się na terapię poznawczo-behawioralną – jest to najczęściej wybierana droga. Uczy pacjentów, jak zmieniać negatywne wzorce myślenia, co może pomóc w redukcji stresu i lęku.

W gabinetach kosmetologicznych warto wprowadzać elementy wiedzy z zakresu **mindfulness**. Techniki te pomagają pacjentom radzić sobie z emocjami oraz poprawiają ich ogólne samopoczucie.

Mindfulness, czyli uważność, to praktyka skupienia się na chwili obecnej z akceptacją i bez oceniania. Obejmuje ona medytację, techniki oddechowe, obserwację myśli i emocji, a także zwiększoną świadomość ciała oraz otoczenia. Jej celem jest poprawa samopoczucia i redukcja stresu.

Pacjenci bardziej świadomi swoich wyborów są bardziej zaangażowani w proces leczenia, co prowadzi do lepszego przestrzegania zaleceń. Pozytywne nastawienie związane z praktykowaniem mindfulness może zwiększać zadowolenie z efektów estetycznych. Długoterminowe korzyści obejmują lepsze utrzymanie rezultatów oraz ogólną poprawę jakości życia pacjentów.

Nadchodzi czas świadomości zabiegowej i naturalności. Kluczowe jest realistyczne podejście do oczekiwań oraz mądry plan działania. Ważne jest również, aby być świadomym swoich emocji i umieć radzić sobie ze stresem, co sprzyja lepszemu samopoczuciu oraz akceptacji siebie. Dodatkowo zaangażowanie w proces leczenia i dbałość o zdrowie psychiczne mogą znacząco poprawić efekty zabiegów.

Takie trendy będą dominować w najbliższych latach. Przenikanie się medycyny estetycznej, kosmetologii i psychologii wyznacza obiecujący kierunek rozwoju na przyszłość.



MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ TERAZ | 7

Hydroksyapatyt wapnia w nowoczesnej biostymulacji twarzy. Porównanie technik iniekcji i algorytm postępowania klinicznego



lek. dent.
Estra Błaszczak

Lekarz dentyista i szkoleniowiec specjalizująca się w zaawansowanych technikach biostymulacji, wolumetrii oraz regeneracji tkanek twarzy i szyi. Łączy wiedzę stomatologiczną z doświadczeniem zabiegowym, tworząc autorskie, interdyscyplinarne podejście do terapii anti-aging. W swojej pracy koncentruje się na naturalnych efektach i rekonstrukcji harmonii twarzy poprzez świadome planowanie zabiegów estetycznych.



esti.line

Wprowadzenie

Współczesna medycyna estetyczna coraz częściej skupia się nie na maskowaniu objawów starzenia, lecz na odbudowie struktur, które utraciły swoje funkcje podpierające i regeneracyjne. W tym kontekście hydroksyapatyt wapnia (CaHA) stanowi jeden z kluczowych materiałów biostymulujących, pozwalających osiągnąć efekt naturalnego odmłodzenia bez nadmiernej objętości. Jest to preparat, który nie tylko poprawia kontur twarzy, ale przede wszystkim inicjuje przebudowę skóry poprzez pobudzenie fibroblastów do produkcji nowego kolagenu i elastyny [1].

W praktyce klinicznej CaHA stosuję w miejscach wymagających przywrócenia napięcia, podparcia i jakości skóry, zwłaszcza w obszarze żuchwy, policzków oraz szyi. Efekt estetyczny jest stopniowy, ale długotrwały. Pacjent zauważa poprawę struktury i gęstości skóry, co przekłada się na wizualne odmłodzenie rysów bez efektu „nadmuchania” tkanek [2].

Rozwój technik iniekcyjnych znacząco zwiększył precyzję i bezpieczeństwo podawania hydroksyapatytu wapnia. Współcześnie stosuje się kilka podejść terapeutycznych, od klasycznej techniki liniowej (*string of pearls*), przez protokół sześciopunktowy, po nowoczesną technikę pianową (*foaming technique*), która umożliwia uzyskanie równomiernej biostymulacji przy minimalnej objętości preparatu [3,4].

W mojej praktyce dobór techniki zależy od typu starzenia, jakości skóry i dynamiki mimicznej pacjenta. Każda z metod ma swoje zalety, a ich właściwe połączenie pozwala osiągnąć efekt naturalnej rewitalizacji i odbudowy strukturalnej. Celem niniejszego opracowania jest porównanie aktualnie stosowanych technik iniekcji hydroksyapatytu wapnia oraz przedstawienie praktycznego algorytmu postępowania klinicznego, opartego na doświadczeniu własnym i dowodach naukowych.

Mechanizm działania hydroksyapatytu wapnia. Biostymulacja a efekt wolumetryczny.

Hydroksyapatyt wapnia jest biokompatybilnym materiałem o strukturze zbliżonej do naturalnych

składników kości i zębów. Po wprowadzeniu do skóry w formie zawiesiny mikrosfer CaHA w żelowym nośniku, preparat działa dwutorowo, daje natychmiastowy efekt wypełnienia oraz długofalową biostymulację skóry właściwej [1]. Bezpośrednio po iniekcji nośnik żelowy zapewnia delikatny efekt uniesienia tkanek, poprawiając ich napięcie i gładkość. W kolejnych tygodniach następuje jego resorpcja, a pozostałe mikrosfery CaHA stanowią matrycę dla proliferujących fibroblastów. Wokół cząsteczek odkładają się nowe włókna kolagenu typu I i III, które stopniowo zastępują utracone elementy podporowe skóry [2]. Proces ten trwa od 6 do 12 miesięcy i zapewnia efekt naturalnej regeneracji, bez tworzenia zbitej, niefizjologicznej objętości. W przeciwieństwie do klasycznych wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego, CaHA nie przyciąga wody, dzięki czemu nie powoduje obrzęków i daje bardziej stabilny, strukturalny efekt. Stosuję go szczególnie w okolicach wymagających rekonstrukcji napięcia i konturu, wzdłuż linii żuchwy, na bocznych partiach policzków i w dolnej części twarzy, gdzie utrata podparcia więzadłowego odpowiada za wizualne „opadanie” tkanek. Badania histologiczne potwierdzają, że po 12 miesiącach od podania CaHA obserwuje się wzrost ilości włókien kolagenowych o 35-50%, a także poprawę elastyczności i gęstości skóry właściwej [3]. W praktyce klinicznej przekłada się to na efekt liftingu biologicznego, bez nadmiaru objętości, ale z wyraźną poprawą jakości skóry i konturu twarzy.

Z punktu widzenia terapeuty, kluczowe znaczenie ma dobór głębokości podania. W zależności od wskazań i rodzaju techniki preparat można aplikować nadokostnie (*supraperiostalnie*), uzyskując efekt wzmocnienia strukturalnego, lub podskórnie, gdy celem jest poprawa jakości skóry i jej napięcia. CaHA zachowuje pełną stabilność w kontakcie z tkankami, a jego biodegradacja zachodzi równomiernie, bez migracji czy tworzenia grudek, o ile przestrzegana jest właściwa technika iniekcji [4].

W mojej praktyce obserwuję, że połączenie CaHA z technikami rozproszonymi (*takimi jak foaming technique*) pozwala uzyskać wyjątkowo naturalny efekt odświeżenia skóry, szczególnie

w obszarach o cieniwej tkance podskórnej, np. na szyi czy w dolnej jednej trzeciej twarzy. Właśnie to połączenie precyzji, bioregeneracji i bezpieczeństwa sprawia, że hydroksyapatyt wapnia stał się fundamentem nowoczesnej biostymulacji.

Etap postępowania	Cel kliniczny	Zalecenia praktyczne
1. Diagnostyka i kwalifikacja pacjenta	Ocena wskazań i bezpieczeństwa zabiegu	Analiza proporcji twarzy, typu starzenia (atroficznego, grawitacyjny, mieszany), grubości skóry oraz wywiad dotyczący wcześniejszych zabiegów biostymulujących. Wykluczenie aktywnych stanów zapalnych i przeciwwskazań ogólnych.
2. Planowanie terapii	Dobór techniki i obszarów iniekcji	Wybór płaszczyzny podania i głębokości w zależności od celu: lifting strukturalny (płaszczyzna głęboka), poprawa jakości skóry (płaszczyzna środkowa), odbudowa konturu żuchwy i policzków (nadokostnowo lub w warstwie SMAS).
3. Technika iniekcji	Precyzyjne i bezpieczne podanie preparatu	Praca kaniulą 25-27G lub igłą 27G z zachowaniem aseptyki. Unikanie miejsc ryzyka naczyniowego. Utrzymywanie równomiernej dystrybucji preparatu wzdłuż osi iniekcji (string of pearls, six-point lub foaming technique).
4. Kontrola efektu	Ocena skuteczności biostymulacji	Wizyta kontrolna po 6-8 tygodniach. Ocena gęstości i napięcia skóry. Możliwość zastosowania terapii łączonej (CaHA + HA lub CaHA + kolagenowy biostymulator) dla wzmocnienia efektu [4].

Porównanie technik iniekcji i algorytm postępowania klinicznego.

Wybór techniki podania hydroksyapatytu wapnia ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa zabiegu, przewidywalności efektu i naturalności rezultatu. W mojej praktyce wykorzystuję trzy główne schematy iniekcji, których zastosowanie zależy od typu starzenia i potrzeb tkanek pacjenta. Technika liniowa (*„string of pearls”*) polega na depozycji niewielkich ilości preparatu wzdłuż linii żuchwy lub policzka, na głębokości supraperiostalnej. Umożliwia równomierne wzmocnienie struktur podporowych i wyraźne podkreślenie konturu dolnej części twarzy. Stosuję ją szczególnie u pacjentów z utratą definicji linii żuchwy i zwiotczeniem tkanek bocznych [1]. Protokół sześciopunktowy opiera się na koncepcji strategicznego rozmieszczenia depozytów w punktach największego obciążenia więzadeł retencyjnych

twarzy. Wprowadzenie preparatu w tych miejscach poprawia napięcie skóry, unosząc środkowe piętro i ograniczając efekt „ciężkich policzków”. Technika ta jest bezpieczna, wymaga niewielkiej objętości preparatu, a efekt utrzymuje się nawet do 18 miesięcy [2]. Technika pianowa (*„foaming technique”*) to jedno z najnowszych rozwiązań, które polega na połączeniu CaHA z HA oraz niewielką ilością lidokainy i soli fizjologicznej w proporcji umożliwiającej uzyskanie jednolitej, napowietrzonej struktury. Tak przygotowany preparat podaje się kaniulą w płaszczyźnie podskórnej lub śródskórnej, co pozwala na rozproszone, równomierne działanie biostymulujące przy minimalnym ryzyku powikłań [3]. „Foaming technique” nie stanowi konkretnej mapy wkluc, lecz odnosi się do sposobu przygotowania materiału, który zwiększa jego jednorodność oraz „plastyczność”, ułatwiając równomierne rozprowadzenie w tkankach. Dzięki temu technika ta doskonale wspiera zarówno podejście wektorowe, jak i szerokopłaszczyznową biostymulację. W mojej ocenie metoda ta daje najlepsze efekty w poprawie jakości skóry, zwłaszcza w rejonie policzków i szyi, bez nadmiernego zwiększania objętości. Dobór techniki powinien zawsze wynikać z oceny typu starzenia i grubości skóry. U pacjentów z utratą podparcia kostnego rekomenduję techniki głębokie (*supraperiostalne*), natomiast w przypadku skóry wiotkiej i cieniwej, techniki powierzchniowe lub rozproszone. W każdym przypadku kluczowe jest zachowanie symetrii, równomiernej dystrybucji preparatu i stosowanie minimalnych objętości w jednym depozycie.



Ilustracja 1. String of pearls.

Opis: Z punktu wkłucia poniżej szczytu kości jarzmowej podaje się jeden bolus 0,3 ml CaHA nadokostnowo, w okolicy przejścia bruzdy powiekowo-jarzmowej i przednio-dolnej krawędzi kości jarzmowej. Następnie, podczas wycofywania kaniuli, podaje się jeden bolus 0,2 ml w głębokiej warstwie podskórnej oraz kolejny bolus 0,2 ml w powierzchniowej warstwie podskórnej.



Ilustracja 2. String of pearls, możliwa wariacja.

Opis: Retroiniekcja podskórnych mikrobolusów CaHA wzdłuż całego obszaru kości jarzmowej.



3. Ilustracja sześciopunktowej iniekcji hydroksypapatytu wapnia.

Punkt	Opis lokalizacji	Objętość (ml)
1	Łuk brwiowy	0,25
2	Boczna część brwi	0,25
3	Boczna część kości jarzmowej	0,25
4	Przednio-przyśrodkowy policzek	0,25
5	Dół gruszkowaty (piriform fossa)	0,25
6	Boczna część brody	0,25

Algorytm postępowania klinicznego

1. Diagnostyka i kwalifikacja pacjenta: ocena proporcji twarzy, typu starzenia, grubości skóry oraz wywiad dotyczący wcześniejszych zabiegów biostymulujących.
2. Planowanie terapii: wybór obszarów podania, głębokości i techniki w zależności od celu: lifting strukturalny, poprawa jakości skóry lub odbudowa konturu.
3. Technika iniekcji: praca kaniulą 25-27G lub igłą 27G, przy zachowaniu płaszczyzny podania i aseptyki.
4. Kontrola efektu: ocena po 6-8 tygodniach, możliwość zastosowania techniki łączonej (CaHA+HA lub CaHA+stymulator kolagenu) w celu wzmocnienia efektu [4].
5. Utrzymanie rezultatów, powtórzenie zabiegu co 12-18 miesięcy lub w zależności od dynamiki starzenia.

W praktyce obserwuję, że najlepsze rezultaty uzyskuję przy stopniowym budowaniu efektu. Pojedyncza procedura daje subtelne odmłodzenie, natomiast łączenie technik (**np. string of pearls + foaming technique**) umożliwia zarówno poprawę konturu, jak i jakości skóry. Kluczowym elementem pozostaje indywidualizacja terapii i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa anatomicznego. Hydroksypapatyt wapnia, podany w sposób świadomy i kontrolowany, pozwala osiągnąć efekt odświeżenia i napięcia skóry przy pełnym zachowaniu naturalnych proporcji. Stanowi jedno z najbardziej uniwersalnych narzędzi w rękach lekarza medycyny estetycznej, łącząc biostymulację, rewitalizację i rekonstrukcję strukturalną w jednej procedurze.

Podsumowanie i wnioski kliniczne.

Hydroksypapatyt wapnia jest jednym z najcenniejszych narzędzi w nowoczesnej medycynie estetycznej, łączy bezpieczeństwo, przewidywalność i długotrwały efekt biologicznej regeneracji skóry. W odróżnieniu od klasycznych wypełniaczy, jego działanie nie polega na zwiększaniu objętości, lecz na odbudowie strukturalnej poprzez stymulację procesów neokolagenezy. Dzięki temu efekty są naturalne, harmonijne i utrzymują się nawet do dwóch lat po zabiegu [5]. Z mojego doświadczenia wynika, że kluczem do sukcesu jest precyzyjny dobór techniki w zależności od potrzeb tkanek. Techniki głębokie, takie jak string of pearls czy protokół sześciopunktowy, pozwalają przywrócić podparcie i kontur twarzy, natomiast technika pianowa idealnie sprawdza się w poprawie jakości skóry i jej napięcia. Właściwe połączenie tych metod daje efekt kompleksowego odmłodzenia bez przerysowania rysów. Badania histologiczne Marmur i wsp. potwierdzają, że efekt biostymulacji utrzymuje się przez ponad rok po podaniu CaHA, a przebudowa kolagenu prowadzi do trwałej poprawy elastyczności i jakości skóry [5]. W praktyce klinicznej obserwuję, że rezultaty te są szczególnie widoczne u pacjentów, u których proces starzenia wiązał się z utratą podparcia więzadłowego i spadkiem gęstości skóry. Hydroksypapatyt wapnia w rękach świadomego lekarza staje się nie tylko wypełniaczem, ale elementem biologicznej terapii odnowy tkanek. Odpowiednia kwalifikacja pacjenta, znajomość anatomii i technik iniekcji oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa stanowią podstawę osiągnięcia przewidywalnych i długotrwałych efektów estetycznych.

BIBLIOGRAFIA

1. Gold MH, Berlin AL. Calcium Hydroxylapatite: Mechanism of Action and Clinical Applications. J Clin Aesthet Dermatol. 2021.
2. Marmur ES et al. In vivo collagen remodeling following injection of CaHA filler. J Drugs Dermatol. 2014.
3. Busso M, Voigts R. CaHA for correction of facial volume loss and contour restoration. Aesthetic Surg J. 2021.
4. Bonan P et al. The Foaming Technique: Innovation in mixing calcium hydroxylapatite applied in hybrid filler. J Cosmet Laser Ther. 2022.
5. Marmur ES et al. In vivo collagen remodeling following injection of CaHA filler. J Drugs Dermatol. 2014.

GLORYES
BEAUTY LABORATORY

GLORYES

ABSOLUTE MISSION

Intense Regenerating Rebuilding and Hydrating

- Stworzony dla skóry ekstremalnie suchej, wymagającej również z dermatozami (AZS, łuszczyca, trądzik).
- Odtwarza warstwę hydrolipidową i jej funkcje.
- Zawiera wysokie stężenie składników aktywnych przy jednoczesnym uzyskaniu wysokiego poziomu uwodnienia naskórka.
- Przyspiesza gojenie stanów zapalnych.
- Łączy biotechnologiczne składniki i naturalne komponenty sprowadzane z różnych krajów.
- Wielofunkcyjna formuła działa jednocześnie jak KREM I SERUM w jednym.
- Wspiera biologiczny rytm skóry, zapewnia długotrwały komfort i przywraca jej fizjologiczne zdrowie.
- Działa wielopoziomowo dzięki składnikom o zróżnicowanej wielkości cząsteczek, które docierają do coraz głębszych warstw skóry.

DEDYKOWANY:

Skórze bardzo suchej, suchej, również z dermatozami (AZS, łuszczyca, trądzik)
Na NOC i DZIEŃ

Skórze normalnej, mieszanej, tłustej, wrażliwej, naczynkowej
Na NOC

BOGACTWO SKŁADU

Kwas hialuronowy o zróżnicowanej masie cząsteczkowej

Ceramidy Ekstrakt z miodu

Zinc PCA Aloes

Fitosfingozyna Tocopherol

DMAE Urea

Kolagen Alantoina

Hydromanil Skwalan

Puder z naturalnych perel

www.gloryes.pl

IG: gloryes.beauty

FB: GLORYES Beauty Laboratory

Współpraca: 731 717 000

E-mail: gloryes.biuro@gmail.com

Piękno to Ty. Dbaj o siebie.

Opieka okołozabiegowa u pacjenta onkologicznego

Choroby nowotworowe stanowią bardzo trudne wyzwanie przyszłości medycyny i kosmetologii. Wyciąg naukowy w diagnostyce oraz terapii onkologicznej, w tym rozwój chemioterapii, radioterapii i leczenia celowanego, znacząco poprawił rokowania wielu pacjentów. Proces leczenia nadal wiąże się z licznymi skutkami ubocznymi mającymi wpływ na kondycję fizyczną, psychiczną i społeczną chorych. Kobiety i mężczyźni poddawani terapii onkologicznej doświadczają znaczących zmian w wyglądzie zewnętrznym. Jest to utrata włosów, brwi, rzęs, pojawiają się przebarwienia, teleangiektazje, blizny, przesuszenia i nadwrażliwości skóry czy obrzęków. Objawy te, obok bólu i zmęczenia, prowadzą do pogorszenia samopoczucia. **To właśnie wygląd zewnętrzny w sposób znaczący buduje pewność siebie szczególnie u kobiet.** Niezadowolenie z wyglądu, jego nagła zmiana wpływa na niepewność i unikanie kontaktów społecznych, zwłaszcza, że współczesna kultura mocno akcentuje atrakcyjność fizyczną.

W ostatnich latach coraz większą uwagę zwraca się na **znaczenie opieki okołozabiegowej**, obejmującej nie tylko leczenie medyczne, ale również wsparcie pielęgnacyjne, psychologiczne i estetyczne. W procesie zdrowienia istotną rolę zaczyna odgrywać gabinet kosmetyczny, który ma wspierać również pacjentkę onkologiczną w procesie regeneracji i poprawy jakości życia. Odpowiednio przygotowany kosmetolog, znający przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa, jest w stanie zaproponować zabiegi pielęgnacyjne dostosowane do potrzeb skóry po terapii przeciwnowotworowej oraz pomóc w odbudowie pozytywnego postrzegania i akceptacji własnego ciała.

W celu rozpoznania potrzeb oraz oczekiwań kobiet chorych onkologicznie, **we wrześniu 2025 roku przeprowadziliśmy ankietę** wśród pacjentek będących w trakcie oraz po zakończeniu chemioterapii i radioterapii. Badanie dotyczyło ich doświadczeń związanych z korzystaniem z usług gabinetu kosmetycznego, poczucia bezpieczeństwa i zaufania do personelu, wpływu zabiegów na swój wizerunek i samopoczucie, stosowanych produktów pielęgnacyjnych. Jednym z zagadnień było postrzeganie roli gabinetu kosmetycznego w procesie zdrowienia, jak również perspektywy dalszej współpracy po zakończeniu leczenia.

Uzyskane wyniki pozwalają lepiej zrozumieć, jak pacjentki onkologiczne postrzegają kosmetologię w kontekście terapii wspomagającej, jakie mają obawy oraz jakie działania mogą przyczynić się do poprawy jakości opieki okołozabiegowej. Wyniki te stanowią także punkt wyjścia do refleksji nad potrzebą edukacji kosmetologów w zakresie onkologii estetycznej oraz budowania zaufania między pacjentem a specjalistą w obszarze regeneracji i odbudowy.

Analiza ankiety przeprowadzonej we wrześniu 2025 roku wśród kobiet będących w trakcie i po chemioterapii pokazała, że pacjentki onkologiczne aktywnie poszukują wsparcia i metodycznego podejścia kosmetycznego. Warto zwrócić uwagę, że częstotliwość wizyt przed chorobą była zróżnicowana i zwykle okazjonalna. W trakcie terapii większość respondentek kontynuowała korzystanie z usług gabinetów kosmetycznych, choć sporadycznie. Po zakończeniu leczenia wiele z nich deklaroowało chęć utrzymania lub zwiększenia częstotliwości wizyt. Pacjentki często zmieniały gabinety, poszukując specjalistów potrafiących dostosować zabiegi do potrzeb osób po terapii onkologicznej.

Najważniejsze kryteria wyboru gabinetu obejmowały: profesjonalizm i doświadczenie personelu, empatię, poczucie bezpieczeństwa oraz przyjazną atmosferę. Pacjentki zgłaszały obawy związane z możliwymi powikłaniami, ryzykiem pogorszenia samopoczucia czy niewystarczającą wiedzą specjalisty. Stwierdzono, że poczucie bezpieczeństwa buduje doświadczenie kosmetologa w pracy z pacjentkami onkologicznymi oraz otwarta komunikacja przed zabiegiem.

Wygląd i pielęgnacja okazały się kluczowe dla samopoczucia kobiet podczas leczenia, przy czym nawet wydawałoby się drobne zabiegi, takie jak makijaż czy masaż, miały znaczący wpływ na odbudowę poczucia kobiecości. Największe wyzwania po

terapii dotyczyły zmian skórnych, wypadania włosów oraz zmian sylwetki, co podkreśla potrzebę profesjonalnego wsparcia medycznego i równoległe kosmetycznego w całym okresie rekonwalescencji.

Respondentki zwracały uwagę na brak odpowiednich dermokosmetyków dla skóry wrażliwej i podrażnionej, preparatów wspierających regenerację włosów oraz produktów do pielęgnacji ust i błon śluzowych. Przy wyborze kosmetyków kluczowe były: bezpieczeństwo, naturalny skład oraz rekomendacje specjalistów, które poszerzają wiedzę i zrozumienie działania składników aktywnych zawartych w proponowanych preparatach.

Pacjentki postrzegały gabinety kosmetyczne nie tylko jako miejsca pielęgnacji, ale również satysfakcji, wsparcia psychicznego i źródło edukacji w zakresie pielęgnacji skóry. W przyszłości oczekują głównie dedykowanych produktów i personalizowanych protokołów zabiegowych, innowacyjnych technologii wspomagających regenerację skóry oraz programów relaksacyjnych i wellness. Wyniki ankiety wskazują, że opieka kosmetyczna stanowi istotny element kompleksowej opieki okołozabiegowej,

Obszar	Główne obserwacje	Wnioski
Doświadczenia i oczekiwania	Pacjentki korzystały z gabinetów sporadycznie przed chorobą; większość kontynuowała wizyty w trakcie leczenia w formie okazjonalnej; po terapii wiele deklarowało utrzymanie lub zwiększenie częstotliwości wizyt.	Pacjentki poszukują bezpiecznych i profesjonalnych usług kosmetycznych, które wspierają ich samopoczucie w trakcie i po leczeniu.
Bezpieczeństwo i zaufanie	Największe obawy dotyczyły powikłań zdrowotnych i ryzyka pogorszenia samopoczucia; zaufanie budowały doświadczenie specjalisty i szczerza komunikacja.	Edukacja kosmetologów w zakresie onkologii estetycznej oraz otwarta komunikacja są kluczowe dla poczucia bezpieczeństwa pacjentek.
Wizerunek i samopoczucie	Wygląd miał istotny wpływ na samopoczucie; zabiegi beauty poprawiały poczucie kobiecości; największe wyzwania to zmiany skórne, wypadanie włosów, zmiany sylwetki.	Kosmetologia wspomaga rekonwalescencję psychiczną i emocjonalną pacjentek, przyczyniając się do poprawy jakości życia.
Produkty pielęgnacyjne	Brakowało dermokosmetyków dla skóry wrażliwej, preparatów regenerujących włosy, produktów do pielęgnacji ust i błon śluzowych; kluczowe były bezpieczeństwo i naturalny skład.	Niezbędne jest oferowanie pacjentkom produktów dedykowanych potrzebom skóry po terapii onkologicznej oraz edukacja w zakresie ich stosowania.
Rola gabinetu beauty	Pacjentki oczekują dedykowanych protokołów zabiegowych, specjalistycznych kosmetyków, innowacyjnych technologii regenerujących skórę oraz programów relaksacyjno-wellness.	Gabinety beauty mogą pełnić funkcję wsparcia psychicznego, edukacyjnego i estetycznego w procesie okołozabiegowym, uzupełniając kompleksową opiekę onkologiczną.

wspierając zarówno wygląd, jak i samopoczucie pacjentek onkologicznych.

Choroba onkologiczna nie może być tematem tabu w gabine-

cie beauty. Kosmetolodzy muszą być gotowi na wyzwania, jakie niesie praca z pacjentkami onkologicznymi. Oczekiwane jest ukierunkowanie na opiekę pacjenta onkologicznego. Pacjentki same odpowiedziały nam, czego oczekują.

Kluczowe jest edukowanie personelu, przygotowanie dedykowanych zabiegów oraz dobór odpowiednich produktów do stosowania w domu. Szczególną uwagę należy zwrócić na skład kosmetyków (INCI) dopasowany do ich potrzeb. Pielęgnacja w czasie choroby to ważny element komfortu i samopoczucia pacjentek.

Analizując składy dedykowanych produktów, kosmetolog dysponuje informacjami o cenionych składnikach. Warto zwrócić uwagę na **innowacyjne surowce obecne w badaniach naukowych i literaturze**.

Rozwój biotechnologii to innowacyjne procesy w uzyskiwaniu nowoczesnych surowców formulacyjnych kosmetyków. Otrzymywane są zaskakujące produkty i surowce. Drobnoustroje i kultury tkankowe przetwarzane są w procesie biotechnologicznym i stanowią innowacyjne surowce w nowoczesnej kosmetyce personalizowanej [1, 2].

Zebrane dane naukowe umożliwiają tworzenie dynamicznych, adaptacyjnych procedur pielęgnacyjnych, dostosowujących się w czasie rzeczywistym do zmian fizjologicznych i warunków zewnętrznych, co zapewnia spersonalizowane leczenie, które rozwija się wraz z potrzebami dermatologicznymi każdego pacjenta [3].

Colostrum liposomalne – innowacyjny surowiec biotechnologiczny

Przykładem innowacyjności produkcyjnej i surowcowej jest colostrum liposomalne. Jest to składnik biotechnologiczny o wysokiej aktywności biologicznej poddany liposomalizacji, stosowany obecnie w pielęgnacji skóry, jak również w suplementacji. Dzięki połączeniu zaawansowanej technologii liposomalnej z cennymi właściwościami siary bydłowej możliwe jest skuteczne dostarczenie substancji odżywczych, co prowadzi do poprawy kondycji skóry i wspomaga regenerację uszkodzonych tkanek [6]. **Colostrum ujęte jest w procedurach aplikacyjnych na rany po zabiegach chirurgii onkologicznej.**

Warto podkreślić korzyści płynące z zastosowania colostrum

Dzięki obecności immunoglobulin, laktoferyny, lizozymu i oligosacharydów, colostrum wykazuje działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i immunoregulujące. **Wspomaga regenerację skóry podrażnionej, trądzikowej, z egzemą lub po zabiegach medycznych.**

Dzięki obecności czynników wzrostu, peptydów, witamin i minerałów, colostrum:

- pobudza produkcję kolagenu i elastyny,
- wygładza zmarszczki,
- poprawia jędrność i gęstość skóry,
- opóźnia procesy starzenia komórkowego (senescencji).

Produkty z colostrum liposomalnym są dobrze tolerowane przez skórę, nie zawierają substancji drażniących i mogą być stosowane także przez osoby z chorobami skóry lub po terapii onkologicznej.



fotograf: Magdalena Rucińska PowspominajMy



Marta Pyrzewska

Organizatorka konferencji, kosmolog, menedżerka, praktyczka. Od 14 lat wspiera specjalistów branży beauty w budowaniu trwałych relacji z klientami i rozwijaniu sprzedaży w gabinecie – zawsze w sposób naturalny, bez presji i sztuczności. Prowadzi autorskie szkolenia i warsztaty praktyczne z obsługi klienta, komunikacji i etycznej sprzedaży detalicznej. Współpracowała z tysiącami gabinetów w całej Polsce oraz z najbardziej prestiżowymi markami kosmetycznymi. Jej pasją są terapie blizn i nowoczesne techniki zabiegowe, które łączy z praktyką gabinetową.

dr n. med. Paulina Radoma

Organizatorka konferencji, filozof i ekspertka w obszarze praktyki zdrowotnej oraz świadomej komunikacji. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i Uniwersytetu im. A. Mickiewicza. Od lat współpracuje z gabinetami dentystycznymi, kosmetycznymi i medycyny estetycznej w całej Polsce. Specjalizuje się w redukcji stresu pacjentów, budowaniu odporności psychicznej zespołów oraz wdrażaniu strategii poprawiających bezpieczeństwo i efektywność terapii. Jej interdyscyplinarne podejście łączy medycynę, psychologię i filozofię pozwalając spojrzeć na opiekę nad pacjentem w zupełnie nowy sposób.

Hanna Szczepanik

Biotechnolog, założycielka marki Sericum Beauty, ekspertka ds. jakości w kosmologii. Absolwentka Bioscience w Londynie, kierowała pięcioma laboratoriami, zdobywając doświadczenie w zarządzaniu i kontroli jakości. Jej prywatne laboratorium w Polsce to miejsce, gdzie nauka spotyka się z naturą, a innowacyjne receptury kosmetyczne powstają z pasją i precyzją.

Colostrum liposomalne stanowi fundament nowoczesnych, inteligentnych kosmetyków przyszłości.

Kluczowe zagadnienia opieki pacjenta onkologicznego koncentrują się na regularnej, dostosowanej pielęgnacji skóry (łagodne oczyszczanie, nawilżanie, ochrona przeciwsłoneczna). Ważne jest zmniejszenie nasilenia i częstości niektórych działań niepożądanych skóry związanych z chemioterapią, radioterapią i terapiami celowanymi. [7]

Dermokosmetyki o udokumentowanym profilu bezpieczeństwa mogą być stosowane profilaktycznie i terapeutycznie u pacjentów onkologicznych, a ich użycie nie musi prowadzić do przerwania leczenia przeciwnowotworowego. Zaobserwowano, że skóra w obszarze poddanym leczeniu może wyglądać na różową lub opaloną. W miarę kontynuowania terapii skóra może stać się intensywnie czerwona lub bardzo ciemna. Często obserwowane są obrzęki. **Przeważnie staje się sucha, napięta, swędząca i łuszcząca się.** U niektórych osób pojawiają się pęcherze w miejscu naświetlania. Pęcherze te mogą pękać i złuszczać się.

Wobec powyższych skutków ubocznych zalecane jest intensywne nawilżenie i regeneracja skóry po i w trakcie terapii. [8] Literatura naukowa wyraźnie wskazuje, że colostrum liposomalne i jego białka mogą zmniejszać działania niepożądane terapii onkologicznych i poprawiać dobrostan pacjentów, aby gabinety kosmetyczne były w pełni przygotowane na pacjentów onkologicznych. W 2026 roku startuje **PROGRAM BEAUTY DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH.** Już dziś należy przygotować gabinet przyszłości i wprowadzić innowacyjne rozwiązania, które odpowiadają na potrzeby tej wyjątkowej grupy klientów.

W 2025 roku, podczas konferencji **Cosmofuture w Poznaniu**, przedstawiono panel wykładowy: „*Estetyka w cieniu choroby*” z udziałem lekarzy, kosmologów i biotechnologów, a także pacjentów. Celem spotkania było wypracowanie najlepszych rozwiązań dla pacjentów onkologicznych oraz ich wdrożenie i udostępnienie kosmologom w całej Polsce.

Już dziś bądź gabinetem przyszłości i przygotuj się na potrzeby tej wyjątkowej grupy klientów.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: cosmofuture.pl.

Literatura

1. Lee J. Development of Customized Inner Beauty Products and Cosmetics. Nutrients. 2022.
2. Ocampo MGM. Revolutionizing the Cosmetics Industry for Personalized Beauty. University of Rosario Repository. 2023.
3. Hash MG, Forsyth A, Coleman BA, Li V, Vinagolu-Baur J, Frasier KM. Artificial Intelligence in the Evolution of Customized Skincare Regimens. Cureus. 2025 Apr 18;17(4):e82510. doi: 10.7759/cureus.82510. PMID: 40385841; PMCID: PMC12085869.
4. Bownik A, Mieczan T, Toporowska M, Kaczorowska A. Zastosowanie metabolitów bakteryjnych w biokosmologii. W: Chwil M, Denisow B, red. Wybrane aspekty biokosmologii. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie; 2021. s. 130–140.
5. Hermosaningtyas, A. A., Tzima, S., Callisto, E., et al. Potential of Plant Stem Cells as Helpful Agents for Skin Senescence. Applied Sciences, 2024, 14(16), 7402.
6. Jogi R, Tager MJ, Perez D, Tsapekos M. Bovine colostrum, telomeres, and skin aging. Drugs Dermatol. 2021;20(5):538-545. doi:10.36849/JDD.5851. PMID: 33938706.
7. Colostrum Proteins in Protection against Therapy-Induced Injuries in Cancer Chemo- and Radiotherapy: A Comprehensive Review (2023).
8. Bovine Colostrum from Simmental Cows: Compositional Analysis and Anti-Carcinogenic Potential (2025).

Wszystkie dane statystyczne przeprowadzonej, anonimowej ankiety badawczej w dniu 22.09.25 dostępne są u autorów opracowania.



marta.pyrzewska



paulinaradomabizbeauty.pl



hanna_szczepanik_biotechnolog

BIOÉLIXIRE
ESSENTIAL



Wyglądzenie włosów
z efektem WOW
dzięki serii lamelarniej od Bioélixire

Trądzik różowaty – przewlekła choroba skóry, która wymaga holistycznej opieki



Karolina Chrobot

Magister kosmetolog, biotechnolog z kilkunastoletnim doświadczeniem. Właścicielka dwóch dynamicznie rozwijających się klinik, które oferują kompleksowe i spersonalizowane podejście do każdego pacjenta, łącząc najnowsze osiągnięcia kosmetologii, medycyny estetycznej oraz szeregu innych specjalizacji. Certyfikowany szkoleniowiec z zakresu kosmetologii estetycznej, zaawansowanych technologicznie laserów, urządzeń hi-tech oraz innowacyjnych terapii łączonych. Posiada również bogate doświadczenie w zakresie budowania marki osobistej i biznesowej, co czyni ją nie tylko ekspertem w swojej dziedzinie, ale i mentorem dla innych profesjonalistów. Nieustannie pogłębia swoją wiedzę i umiejętności, regularnie uczestnicząc w prestiżowych szkoleniach, konferencjach oraz sympozjach naukowych. Jest uznanym ekspertem w dziedzinie terapii holistycznych twarzy i ciała oraz w zaawansowanych technologiach laserowych i hi-tech. Jej pasją są terapie anti-aging, które pozwalają jej na oferowanie swoim pacjentom wyjątkowych, dopasowanych do ich potrzeb rozwiązań. Autorka publikacji w czołowych magazynach branżowych, a także ceniona prelegentka na wydarzeniach branżowych, gdzie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, inspirując innych do podążania ścieżką doskonałości w kosmologii i medycynie estetycznej.



karolina.kropka

Trądzik różowaty (rosacea) to jedna z najczęstszych przewlekłych, niezakaźnych chorób zapalnych skóry twarzy. Zwykle obejmuje centralną część twarzy – policzki, nos, czoło i brodę. Choć obraz kliniczny może być zróżnicowany, wspólnym i najbardziej charakterystycznym objawem jest rumień, czyli zaczerwienienie, które może pojawiać się epizodycznie lub utrzymywać się stale.

Choroba ma charakter nawrotowy. Okresy zaostrzeń przeplatają się z fazami wyciszenia, jednak bez odpowiednio dobranej terapii może stopniowo prowadzić do trwałych zmian na skórze. Dla wielu osób trądzik różowaty to nie tylko problem estetyczny, lecz także istotne obciążenie emocjonalne i społeczne, wpływające na jakość życia i pewność siebie.

Trądzik różowaty – gdzie pojawia się najczęściej?

Rosacea ma swoje ulubione miejsca. Najchętniej zajmuje centralną część twarzy. Co ważne, wystąpienie choć jednego z charakterystycznych objawów w tej strefie może wskazywać na rozwój trądziku różowatego.

Do najczęściej spotykanych symptomów zaliczamy:

- Rumień napadowy lub utrwalony – rozpoznawalny znak rosacea.
- Teleangiektazje - widoczne na powierzchni skóry rozszerzone naczynka krwionośne są częstym elementem obrazu rosacea.
- Grudki i krostki – zmiany zapalne, które pojawiają się na zaczerwienionej skórze, bez obecności zaskórników, co pozwala na odróżnienie od trądziku pospolitego.

Objawy subiektywne, które mogą towarzyszyć rosacea: pieczenie, szczypanie, kłucie, swędzenie lub uczucie napięcia skóry, szczególnie nasilają się w okresach zaostrzeń. Dodatkowo, można zaobserwować zmiany przerostowe, szczególnie w okolicy nosa, prowadzące do charakterystycznego zgrubienia zwanego rhinophyma. W zależności od stopnia zaawansowania wyżej wymienionych symptomów trądziku różowatego mogą one występować razem i/lub osobno.

W skórze osób z trądzikiem różowatym obserwuje się znacząco podwyższoną ekspresję TLR2 w keratynocytach oraz innych komórkach skóry w porównaniu do skóry osób zdrowych.

TLR2 pełni rolę swoistego „czujnika alarmowego” w skórze. To receptor wrodzonej odporności, którego zadaniem jest wykrycie sygnałów zagrożenia. Po aktywacji TLR2 w keratynocytach dochodzi do szeregu mechanizmów, które prowadzą do zapalenia i objawów klinicznych choroby.

W przypadku trądziku różowatego zaobserwowano, że szereg czynników środowiskowych i endogennych może aktywować TLR2 lub zwiększać jego ekspresję, co sprawia, że skóra osoby borykającej się z trądzikiem różowatym staje się bardziej wrażliwa i reaguje „za mocno” na bodźce.

Czynniki zaostrzające zmiany skórne w trądziku różowatym

- *Promieniowanie ultrafioletowe (UV) oraz Wolne rodniki*

Osoby z trądzikiem różowatym wykazują znacznie obniżoną tolerancję na działanie słońca. Ekspozycja na promieniowanie UV jest jednym z najczęściej zgłaszanych czynników wywołujących zaostrzenie tej choroby. Promieniowanie UV potęguje zaczerwienienie skóry, poprzez nadekspresję VEGF i VEGFR, które pobudzają wzrost naczyń i zwiększają ich przepuszczalność oraz zwiększa się przepływ i ukrwienie skóry. U osób z rosacea światło słoneczne oraz reaktywne formy tlenu działają jak silny stresor – pobudza wytwarzanie mediatorów stanu zapalnego (m.in. IL-1, TNF, IL-8), nasila procesy oksydacyjne obejmujące lipidy, białka i DNA oraz aktywuje metaloproteinazy (MMP), które uszkadzają macierz zewnątrzkomórkową. W efekcie dochodzi do pogłębienia rumienia i utrwalania zmian naczyniowych. Stan zapalny i angiogeneza wzajemnie się napędzają: im więcej naczyń, tym silniejszy dopływ mediatorów zapalnych i większe utrwalenie rumienia.

Rola DEMODEX w rosacea

Mimo dużego postępu w dermatologii i licznych badań, rola nużeńca w powstawaniu trądziku różowatego wciąż nie jest w pełni poznana. Choć jego obecność na skórze jest naturalna – Demodex folliculorum i Demodex brevis żyją w mieszkach włosowych oraz gruczołach łojowych jako komensale – to u części pacjentów obserwuje się jego nadmierne namnażanie. Z tego względu nie należy bagatelizować jego znaczenia i warto rozważyć wykonanie badań laboratoryjnych, aby ocenić poziom kolonizacji skóry.

Dotychczasowe obserwacje pokazują wyraźną korelację między zwiększoną liczbą Demodex a objawami rosacea, jednak wciąż nie wiadomo, co jest przyczyną, a co skutkiem. Nie ma jednoznacznych dowodów na to, że to nużeniec inicjuje stan zapalny – równie prawdopodobne jest, że zmienione środowisko skóry przy trądziku różowatym sprzyja jego nadmierne- mu rozmnażaniu. W ujęciu klinicznym przyjmuje się jednak, że obecność Demodex może wpływać na zaostrzenie objawów i pogorszenie przebiegu choroby, zwłaszcza w postaciach grudkowo-krostkowych. Dlatego uwzględnienie jego roli w diagnostyce i terapii rosacea jest istotnym elementem całościowego podejścia do pacjenta

Zaburzenia bariery naskórkowej

Przewlekły stan zapalny skóry stopniowo prowadzi do osłabienia warstwy rogowej, powodując rozluźnienie połączeń międzykomórkowych, uszkodzenie lipidów oraz zaburzenia w funkcjonowaniu desmosomów. W przebiegu rosacea obserwuje się nadmierną aktywność enzymów proteolitycznych, takich jak kalikreina-5, oraz nasilone działanie mediatorów zapalnych (m.in. LL-37 i cytokin). Substancje te mogą degradować elementy bariery naskórkowej, dodatkowo pogłębiając jej niewydolność.

Konsekwencją osłabionej bariery jest zwiększona utrata wody, prowadząca do odwodnienia komórek naskórka. Keratynocyty reagują na ten stan stresem, co może nasilać proces zapalny i powodować większą przepuszczalność warstwy rogowej. Tak powstałe mikrouszkodzenia ułatwiają wnikanie czynników drażniących, mikroorganizmów czy alergenów, co ponownie pobudza odpowiedź zapalną. Zwiększona przepuszczalność skóry oraz zaburzenia w ekspresji kluczowych białek (np. filagryny) czy lipidów mogą aktywować receptory TLR2, dodatkowo wzmacniając reakcję zapalną.

Czynniki neurogenne i naczyniowe – takie jak podwyższona temperatura, stres, ostre pokarmy, gorące napoje, alkohol (w szczególności czerwone wino, zawierające histaminę i tyraminy nasilające rumień) oraz intensywny wysiłek fizyczny – wpływają na pogorszenie stanu skóry z rosacea, poprzez działanie rozszerzające naczynia krwionośne oraz mogą pośrednio wpływać na aktywację receptorów w skórze, wśród nich TLR2.

Kogo dotyczy trądzik różowaty?

Szacuje się, że problem dotyka około 5% dorosłej populacji, choć wiele osób pozostaje niezdiagnozowanych. Częściej obserwuje się go u osób o jasnym fototypie skóry, w wieku 30–60 lat. Choroba występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn – jednak to u mężczyzn częściej dochodzi do zmian przerostowych (np. przerost nosa – rhinophyma).

Diagnostyka – jak rozpoznać trądzik różowaty?

Diagnoza opiera się przede wszystkim na ocenie klinicznej skóry przez specjalistę, który uwzględni:

- wygląd i rozmieszczenie zmian,
- historię zaostrzeń,
- czynniki prowokujące,
- obecność zmian naczyniowych i/lub zapalnych.

W niektórych przypadkach konieczne może być różnicowanie z innymi chorobami, takimi jak trądzik pospolity, tocznia rumieniowata, łojotokowe zapalenie skóry, okołoustne zapalenie skóry, alergiczne zapalenie skóry, ŁZS.



Fot. 1. Rozległe zmiany naczyniowe, rumień.

Nowoczesne metody terapii

Choć trądziku różowatego nie da się całkowicie wyleczyć, a jedynie doprowadzić do remisji, to współczesna medycyna oferuje wiele sposobów na skuteczne opanowanie objawów.

1. Terapia dermatologiczna

- leki przeciwzapalne i naczynioaktywne stosowane miejscowo,
- antybiotyki stosowane miejscowo lub doustnie w okresach zaostrzeń,
- preparaty łagodzące rumień,
- leki przeciwzapalne modulujące odpowiedź immunologiczną.

2. Leczenie zabiegowe

Nieocenione w redukcji zmian naczyniowych, rumienia:

- laseroterapia naczyniowa (m.in. laser KTP, PDL, ND-YAG),
- IPL (intense pulsed light),
- Dye-VL, rozwinięcie IPL, dzięki AFT (Advanced Fluorescence Technology) emituje wąskopasmowe światło pulsacyjne.
- LED,
- meozterpia mikroigłowa,
- zabiegi z zakresu białej kosmetyki.

3. Pielęgnacja domowa

To fundament terapii rosacea.

Przy trądziku różowatym oczyszczanie musi być delikatne i z szacunkiem do bariery naskórkowej, ponieważ skóra jest reaktywna i często ma osłabioną ochronę. Zasadne jest wybieranie łagodnych środków myjących, unikanie mydeł o wysokim pH, drobin peelingujących i częstego używania płynu micelarnego (można stosować go jedynie do oczu) ze względu na konieczność używania wacików, które niepotrzebnie dodatkowo podrażniają skórę. Oczyszczanie skóry powinno trwać nie dłużej niż minutę, wykonane odpowiednim produktem w połączeniu z letnią wodą. Nawilżanie i regeneracja to podstawa pielęgnacji każdej skóry.

- *Retinoidy*

Retinoidy to grupa substancji pochodnych witaminy A, które wykazują silne właściwości regulujące odnowę naskórka, modulujące proliferację i różnicowanie keratynocytów, a także działanie przeciwzapalne.

British Association of Dermatologists dopuszcza doustną izotretinoinę jako terapię off-label w ciężkiej, grudkowo-krostkowej postaci trądziku różowatego, odpornej na leczenie standardowe. Stosuje się ją w małych dawkach, głównie ze względu na silne działanie przeciwzapalne i wpływ na gruczoły łojowe. To opcja zarezerwowana dla trudnych przypadków, zawsze pod ścisłą kontrolą dermatologa.

Na szczególną uwagę zasługuje retinaldehyd (RetinAL) – uznawany za jedną z łagodniejszych form retinoidów. W badaniach wykazuje:

- pogrubienie naskórka i wzmocnienie bariery ochronnej,
- wzmacnianie ścian naczyń krwionośnych,
- zmniejszenie ekspresji cytokin prozapalnych w keratynocytach, co przekłada się na redukcję grudek, krostek i wyciszenie rumienia przy lepszej tolerancji niż klasyczna tretinoina.

Kluczem pozostaje proces retynizacji: bardzo powolne wprowadzanie preparatu (np. 1–2 razy w tygodniu na początku), indywidualne dobranie stężenia oraz równoległe odbudowywanie bariery hydrolipidowej. U pacjentów z rosacea ten etap bywa dłuższy – zamiast 6 tygodni może trwać 12 lub więcej. Dlatego retinoidy w tej grupie chorych powinny być zawsze dobierane przez kosmetologa lub dermatologa, jako uzupełnienie sprawdzonych terapii pierwszego rzutu.

- *Niacynamid*

Niacynamid (nikotynamid, amid witaminy B3) od lat 50. stosowany jest w dermatologii jako składnik o silnym działaniu przeciwzapalnym. Początkowo wykorzystywano go w leczeniu łojotokowego zapalenia skóry i trądziku pospolitego, a już w latach 90. pojawiły się pierwsze badania potwierdzające jego skuteczność w redukcji rumienia i zapalenia u pacjentów z trądzikiem różowatym. Od około 2010 roku jest on stałym elementem zaleceń EADV i ROSCO w pielęgnacji wspomagającej rosacea, najczęściej w stężeniu 2–5%.

Niacynamid hamuje produkcję cytokin prozapalnych i obniża ekspresję TLR2, wzmacnia barierę naskórkową, ogranicza TEWL oraz zwiększa poziom ceramidów w skórze. Pośrednio hamuje również VEGF, co przekłada się na zmniejszenie rumienia. Działa antyoksydacyjnie i ogranicza melanogenezę, co ma znaczenie przy nadreaktywnej i łatwo ulegającej stresowi oksydacyjnemu skórze z rosacea.

- *Kwas azelainowy*

Kwas azelainowy od 2010 roku widnieje w oficjalnych wytycznych EADV jako jedna z kluczowych substancji w leczeniu miejscowym trądziku różowatego. W klasyfikacji ROSCO uznawany jest za pierwszy wybór w terapii skóry z rosacea.

Jego skuteczność wynika z wielokierunkowego działania: wycisza stan zapalny, działa antybakteryjnie, wzmacnia barierę naskórkową, obniża poziom VEGF, poprawia kondycję naczyń i redukuje rumień. Dzięki temu łagodzi zaczerwienienie i zmniejsza reaktywność skóry.

Znaczenie psychologiczne choroby

Trądzik różowaty jest nie tylko wyzwaniem dermatologicznym. Badania wskazują, że przewlekłe zaczerwienienie twarzy oraz widoczne grudki i krosty obniżają jakość życia, wpływając na samoocenę, pewność siebie i relacje społeczne. Dlatego tak ważna jest edukacja pacjentów, wsparcie emocjonalne oraz dobór terapii, która przynosi realną poprawę komfortu życia.

Podsumowanie

Trądzik różowaty to przewlekła i złożona choroba skóry, która wymaga indywidualnego podejścia oraz holistycznej strategii leczenia. Odpowiednio dobrane wsparcie dermatologiczne, świadoma pielęgnacja, unikanie czynników wyzwalających i nowoczesne technologie zabiegowe pozwalają skutecznie kontrolować objawy i znacząco poprawić wygląd oraz komfort życia pacjentów.

Badania wskazują, że AZA może działać co najmniej tak dobrze jak metronidazol – obie substancje ograniczają produkcję reaktywnych form tlenu przez neutrofile, zmniejszając stan zapalny. FDA zatwierdziła preparaty z 15% kwasem azelainowym do leczenia rosacea. W kosmetykach stężenia zwykle sięgają do 10%, natomiast produkty 15–20% dostępne są jako leki OTC. Ceną alternatywą jest także azeloglicyna – łagodniejsza pochodna AZA, która według badań skutecznie redukuje pieczenie i świąd skóry z rumieniową postacią rosacea. Kwas azelainowy to więc bezpieczny i skuteczny składnik pomagający zmniejszyć rumień, wyciszyć stany zapalne i poprawić komfort skóry z trądzikiem różowatym.

- *Antyoksydanty*

Antyoksydanty pełnią kluczową rolę w ochronie skóry z rosacea, szczególnie w porannej rutynie. Dostarczanie skórze substancji neutralizujących stres oksydacyjny ma ogromne znaczenie. Jednym z najczęściej stosowanych antyoksydantów jest witamina C. Badania wskazują, że jej regularne stosowanie może zmniejszać widoczność rumienia. Uczestnicy jednego z eksperymentów, którzy przez trzy tygodnie aplikowali na skórę preparat z 5% kwasem L-askorbinowym, tyrozyną i cynkiem, odnotowali wyraźną poprawę – rumień zmniejszył się u 9 z 12 osób. Witamina C dodatkowo wspiera syntezę kolagenu, dzięki czemu wzmacnia naczynia krwionośne. W przypadku rosacea lepiej wybierać łagodniejsze pochodne, takie jak 3-O-etylowy kwas askorbinowy, palmitynian czy tetraizopalmitynian witaminy C – zapewniają efekt antyoksydacyjny bez ryzyka nadmiernej podrażnienia.

Osoby z trądzikiem różowatym często odczuwają po myciu skóry nieprzyjemne ściągnięcie, pieczenie czy swędzenie. Aby złagodzić te dolegliwości, najlepiej wybierać lekkie kremy o działaniu nawilżającym i regeneracyjnym. Dermatolodzy podkreślają, że zbyt ciężkie, silnie okluzyjne formuły mogą podnosić temperaturę skóry i rozszerzać naczynia krwionośne, co nasila objawy rosacea.

Ochrona przeciwsłoneczna – absolutny must-have

Fotoprotekcja jest ważna zawsze, niezależnie od wieku, skóry czy problemu. UV dociera do skóry przez cały rok. Promieniowanie UVA przenika przez chmury i szyby, dlatego krem z filtrem powinien być stosowany codziennie, niezależnie od pogody. W przypadku trądziku różowatego fotoprotekcja, jak wcześniej zostało to wyjaśnione, jest koniecznością. Do wyboru mamy filtry mineralne (fizyczne) oraz chemiczne. Najważniejsza zasada? Obserwować reakcję własnej skóry i dobrać filtr, który nie powoduje dyskomfortu. Jeśli chemiczne nie służą, można sięgnąć po mineralne.

Wybrane składniki aktywne i ich rola w trądziku różowatym

- *Kwas traneksamowy*

Zmniejsza degradację bariery naskórkowej, redukuje VEGF dzięki czemu zmniejsza przepuszczalność naczyń oraz nadmierną angiogenezę, obniża wytwarzanie mediatorów stanu zapalnego (m.in. IL-1, TNF, IL-8), działa przeciwzapalnie, redukuje zaczerwienienie i pieczenie skóry. Można łączyć w jednej rutynie pielęgnacyjnej z witaminą C, niacynamidem oraz substancjami łagodzącymi.

Liera
NATURALS

Amaryllis Malwa Piwonie Dalia Orchidea

REACH

pink collection

WWW.LIERA.ACADEMY
FOR PROFESSIONAL USE ONLY

Czy laser to nowa droga do wolności?

Jak depilacja laserowa wpisuje się w trend świadomej pielęgnacji i pewności siebie



Oliwia Sójka

– właścicielka salonu Pinky Estetic, magister kosmetologii, absolwentka studiów ukończonych w 2022 roku. Z branżą Beauty związana jest od ponad pięciu lat, a od dwóch lat z powodzeniem prowadzi własny salon w Kielcach specjalizujący się w depilacji laserowej oraz zabiegach z zakresu medycyny estetycznej.

Dzięki odwadze i determinacji stworzyła miejsce, w którym profesjonalizm łączy się z empatią, indywidualnym podejściem i przyjazną atmosferą. W swojej pracy stawia na naturalne efekty, bezpieczeństwo oraz komfort każdej klientki. Wierzy, że piękno zaczyna się od pewności siebie, dlatego jej misją jest pomaganie kobietom w odkrywaniu swojego wewnętrznego blasku i akceptacji własnego ciała.

Nieustannie rozwija swoje umiejętności, uczestnicząc w licznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach branżowych, by móc oferować swoim klientkom najnowsze i najskuteczniejsze rozwiązania z zakresu kosmetologii i medycyny estetycznej. Jej pasją, zaangażowanie i dbałość o każdy detal sprawiają, że każda wizyta w jej salonie staje się wyjątkowym doświadczeniem – pełnym zrozumienia, profesjonalnej opieki i inspirującej energii.



pinky_estetic

Depilacja laserowa od kilku lat cieszy się rosnącą popularnością wśród kobiet, które szukają trwałego sposobu na gładką skórę i większy komfort w swoim ciele. Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się jedynie zabiegiem estetycznym, wiele kobiet podkreśla, że przynosi im coś znacznie ważniejszego: poczucie swobody i pewności siebie.

Współczesne tempo życia sprawia, że stale jesteśmy pod presją wyglądu, obowiązków i czasu. Codzienne golenie, depilator, воск, podrażnienia, wrastające włosy... to wszystko wbrew pozorom zabiera energię i wpływa na samopoczucie. Depilacja laserowa, dając długotrwałe efekty, uwalnia od wielu małych, ale uciążliwych czynności. A gdy znika ten niepotrzebny ciężar – robi się miejsce na większą pewność siebie i bardziej naturalną relację z własnym ciałem.

Nie bez znaczenia jest też aspekt psychologiczny. Gładka skóra, bez podrażnień czy wrastających włosków, potrafi wyraźnie poprawić komfort w sytuacjach towarzyskich, intymnych czy podczas aktywności fizycznej. To właśnie ta suma małych zmian składa się na większą pewność siebie – naturalną, wynikającą z dobrego samopoczucia we własnym ciele.

Kobiety często podkreślają, że po serii zabiegów czują się... swobodniej. Pewność siebie, o której mówią, nie wynika z presji czy narzuconych ideałów. Ona wynika z komfortu: z tego, że nic nie uwiera, nic nie szczypie, nie trzeba się przejmować drobiazgami. Z tego, że wreszcie można przestać myśleć o „zarządzaniu” owłosieniem i po prostu żyć.

Dlaczego depilacja laserowa tak mocno wpływa na pewność siebie?

- **Bo odzyskujesz kontrolę nad swoim ciałem** - zamiast reagować w panice, gdy masz nieplanowany wyjściowy dzień, zaczynasz widzieć swoje ciało jako coś zadbanego – bez wysiłku. Ta przewidywalność daje psychiczny spokój i poczucie kontroli.
- **Bo znikają źródła dyskomfortu, których nie trzeba już „maskować”** - wrastające włoski, czerwone kropki, pieczenie po goleniu – to są rzeczy, o których nie mówi się głośno, ale które realnie potrafią podcinać skrzydła. Kiedy znikają, ciało zaczyna wyglądać lepiej nie dlatego, że „powinno”,

ale dlatego, że wreszcie jest zdrowe, czyste i spokojne.

- **Bo możesz skupić się na tym, co naprawdę ważne** - to niby „tylko” chwila dziennie czy kilka godzin w skali miesiąca, ale mentalne obciążenie jest znacznie większe. Kiedy z listy obowiązków znika stały punkt „muszę się ogolić”, robi się miejsce na lekkość, spontaniczność i poczucie, że nareszcie masz czas dla siebie...
- **Wolność, którą czuć w praktyce – brak podrażnień, wrastających włosków i ciągłej kontroli**. Brak wrastających włosów, brak krostek, brak podrażnień. To nie tylko kwestia estetyki. To kwestia komfortu fizycznego i psychicznego. Skóra jest gładka, jasna i wreszcie spokojna. Nie trzeba jej ukrywać, zastaniać ani oszczędzać.
- **Wakacje bez maszynki – naprawdę**. Wyjazd last minute? Wskoczenie na weekend? Ciepłe kraje? Po depilacji laserowej te sytuacje nie wymagają żadnych przygotowań. Wkładasz bikini i po prostu idziesz. I to jest właśnie ta wolność, która zaskakuje najbardziej – bo nagle orientujesz się, że przedtem organizowałaś życie wokół depilacji.
- **Spontaniczne aktywności bez stresu**. Basen po pracy, sauna, randka, trening, spacer w krótkich spodenkach – wszystko można robić bez wcześniejszego „sprawdzenia”, bez zastanawiania się, bez skrepowania. Znika ta mała, codzienna autocenzura, która wcześniej dyktowała decyzje.
- **Zero presji i zero planowania**. Nie trzeba pamiętać o goleniu przed ważnym spotkaniem, sesją zdjęciową, urlopem czy letnią imprezą. Depilacja laserowa daje komfort, który jest zawsze „w tle”, nawet jeśli o nim nie myślisz – i właśnie to jest najcenniejsze.

Depilacja laserowa jest często opisywana jako „wolność” – i to nie bez powodu. To po prostu zestaw bardzo praktycznych, codziennych ulg, które razem dają ogromną zmianę i wpływają korzystnie na naszą pewność siebie.

Coraz częściej mówi się również o tym, że depilacja laserowa wpisuje się w szerszy trend świadomego dbania o siebie – takiego, które nie wynika z presji, lecz z potrzeby wygody, higieny i dobrego samopoczucia. Współczesna kobieta nie chce już poświęcać czasu i energii na rzeczy,

które nie przynoszą jej realnej wartości. Woli inwestować w rozwiązania, które naprawdę działają i które można odczuć nie tylko na skórze, lecz także psychicznie.

Właśnie dlatego depilacja laserowa staje się dziś elementem filozofii „less is more”. Mniej kosmetyków łagodzących podrażnienia, mniej czasu spędzonego w łazience, mniej nerwów związanych z nagłymi sytuacjami, mniej wysiłku wkładanego w coś, co i tak trzeba powtarzać. Zamiast tego – więcej spokoju, więcej wygody, więcej swobody, więcej naturalności. To prosty zabieg, który przekłada się na bardzo realną życiową lekkość.

Wielu specjalistów podkreśla, że komfort ciała to jeden z filarów ogólnego dobrostanu. Jeśli codziennie zmagasz się z podrażnieniami, bolesnymi krostkami po goleniu lub dyskomfortem po woskowaniu, Twoje ciało daje Ci sygnał, że coś jest nie tak. Depilacja laserowa eliminuje te problemy u źródła – nie maskuje ich, nie odkłada na później, lecz je dosłownie usuwa. A kiedy ciało przestaje wysyłać sygnały ostrzegawcze, umysł zyskuje przestrzeń na inne rzeczy: kreatywność, odpoczynek, relacje, rozwój.

Nie można też pominąć wpływu, jaki daje poczucie „bycia gotową zawsze”. Niezależnie od pory roku, dnia czy okazji – skóra pozostaje gładka, estetyczna i zadbana. Daje to niezwykle komfort psychiczny, który trudno zrozumieć, dopóki nie doświadczy się go w praktyce. To taki rodzaj wewnętrznej pewności, który działa jak niewidoczny pancerz – delikatny, ale niezwykle skuteczny.

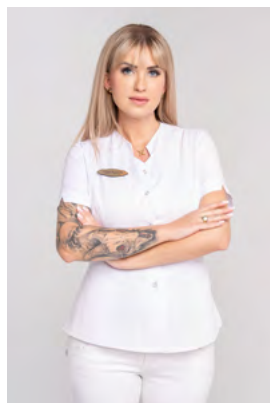
Interesujące jest również to, jak depilacja laserowa wpływa na sposób myślenia o własnym ciele. Kiedy zostają wyeliminowane drobne kompleksy, łatwiej się przed sobą otworzyć i zaakceptować pozostałe elementy wyglądu. To trochę jak domino – jedno korzystne działanie wywołuje całą serię pozytywnych zmian. Dla wielu kobiet depilacja laserowa staje się symbolem momentu, w którym zaczynają świadomie inwestować w siebie bez wyrzutów sumienia czy poczucia, że to „fanaberia”. Zaczynają myśleć o sobie jako o kimś, kto zasługuje na wygodę i dobre samopoczucie, a to w naturalny sposób przekłada się na pewność siebie w pracy, w związku czy w życiu codziennym.

Oczywiście depilacja laserowa nie jest magicznym sposobem na rozwiązanie wszystkich problemów ani uniwersalną receptą na samoakceptację. To raczej narzędzie, które pomaga w łatwiejszym odnajdywaniu się we własnej skórze. Każda kobieta ma inną motywację i inne oczekiwania, ale wspólnym mianownikiem jest to samo pragnienie – czuć się dobrze i swobodnie. Współczesny świat sprzyja temu, by wreszcie zacząć mówić wprost, że dbanie o siebie nie jest egoizmem, lecz formą troski o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Na koniec warto podkreślić, że depilacja laserowa nie jest obowiązkiem ani standardem, który „powinno się spełniać”. Ma być opcją, nie wymogiem. Jej siła tkwi w tym, że pozwala wybrać. Dla jednych to ogromne ułatwienie, dla innych fajny dodatek, a dla części – sposób na wyzwolenie się z ograniczeń, które przez lata odbierały swobodę. Najważniejsze, że daje kobietom coś, czego często brakuje w codziennym zabieganiu: poczucie, że mają prawo decydować o sobie i robić coś tylko po to, by czuć się dobrze we własnym ciele.



DUET IDEALNY: laser tulowy i laser erbowy synergia technologii dla maksymalnych efektów terapeutycznych



Justyna Masternak

– od 20 lat w branży beauty, od 18 lat szkoli z technologii hi-tech, pokazując jak naprawdę wykorzystać potencjał urządzeń, łączyć je w terapie i tworzyć skuteczne rozwiązania. Niezależny szkoleniowiec, kosmetolog i promotor zdrowia.

Ekspertka, która zamiast wierzyć marketingowym mitom, opiera się na nauce i faktach – i takiej wiedzy uczy podczas swoich szkoleń. Jej supermocą jest ogarnianie technologicznego chaosu w gabinetach i zmienianie go w uporządkowany park maszyn, z którego można wycisnąć 200%.

Z pasji – detektyw nowoczesnych rozwiązań. Z charakteru – kobieta, która nie boi się iść pod prąd i mówić tego, o czym inni wolą milczeć. Jej znak rozpoznawczy? Indywidualne podejście do każdego szkolenia.



ekspert_hitech

Współczesna laseroterapia estetyczna coraz częściej opiera się na koncepcji synergii technologicznej, umożliwiającej jednocześnie oddziaływanie na różne warstwy i struktury skóry. Jednym z najlepiej udokumentowanych przykładów takiego podejścia jest technologia łącząca nieablacyjną frakcyjną wiązkę erbowo-szklaną 1550 nm (Er:Glass) oraz frakcyjną wiązkę tulową 1927 nm. Rozwiązanie to znajduje zastosowanie zarówno w dermatologii estetycznej, jak i w zaawansowanej kosmetologii hi-tech.

Mechanizm działania

- Wiązka erbowo-szklana 1550 nm

Długość fali 1550 nm penetruje głębsze warstwy skóry właściwej, tworząc mikrotermiczne strefy uszkodzenia bez naruszania ciągłości naskórka. Mechanizm ten inicjuje kontrolowaną odpowiedź naprawczą, prowadząc do neokolagogenezy i przebudowy macierzy zewnątrzkomórkowej, co przekłada się na poprawę napięcia, gęstości i elastyczności skóry.

- Wiązka tulowa 1927 nm

Laser tulowy charakteryzuje się wysokim powinowactwem do wody, co skutkuje płytszą penetracją i silnym oddziaływaniem na naskórek oraz górne warstwy skóry właściwej. Efektem jest poprawa kolorytu, redukcja powierzchniowych przebarwień oraz wygładzenie tekstury skóry, szczególnie w obszarach dotkniętych fotouszkodzeniami.

Co pokazują badania i obserwacje kliniczne?

Publikacje naukowe oraz opracowania ekspertów wskazują na istotną poprawę parametrów skóry, takich jak:

- nierównomierny koloryt i objawy fotouszkodzeń,
- drobne i średnie zmarszczki,
- szorstkość oraz utrata blasku skóry,
- powierzchniowe przebarwienia.

W badaniach klinicznych, w których obie długości fali stosowano w jednej sesji zabiegowej, podkreślano dobrą tolerancję terapii oraz przewidywalny profil działań niepożądanych, obejmujący głównie przejściowy rumień, obrzęk i łuszczenie (Wanner i wsp., 2014; Bernstein i wsp., 2017). Odsetek powikłań pozostawał niski przy prawidłowej kwalifikacji pacjenta i odpowiednim doborze parametrów.

Autorzy zwracają jednocześnie uwagę na konieczność szczególnej ostrożności u pacjentów z wyższymi fototypami skóry oraz ze skłonnością do przebarwień pozapalnych, co wymaga świadomej personalizacji ustawień zabiegowych i rygorystycznego postępowania pozabiegowego (Gold i wsp., 2018).

Wskazania zabiegowe

Technologia łącząca laser 1550 nm i 1927 nm znajduje zastosowanie w terapii:

- fotostarzenia i chronostarzenia skóry,
- drobnych i średniogłębokich zmarszczek,
- utraty jędrności i elastyczności,
- melasmy i przebarwień pozapalnych,
- rozszerzonych porów,
- blizn potrądzikowych,
- nierównej tekstury i matowego kolorytu skóry.

Połączenie obu wiązek pozwala jednocześnie poprawić jakość powierzchniową skóry oraz jej głęboką strukturę, co stanowi istotną przewagę nad terapiami opartymi na pojedynczej długości fali.

Na skórze ciała laser frakcyjny 1550/1927 nm wykorzystywany jest m.in. w terapii:

- rozstępów,
- wiotkości skóry brzucha, ud i ramion,
- blizn pourazowych i pooperacyjnych,
- nierównej struktury skóry po zabiegach modelujących,
- fotouszkodzeń skóry dekoltu i dłoni.

Laser tulowo-erbowy w praktyce kosmetycznej

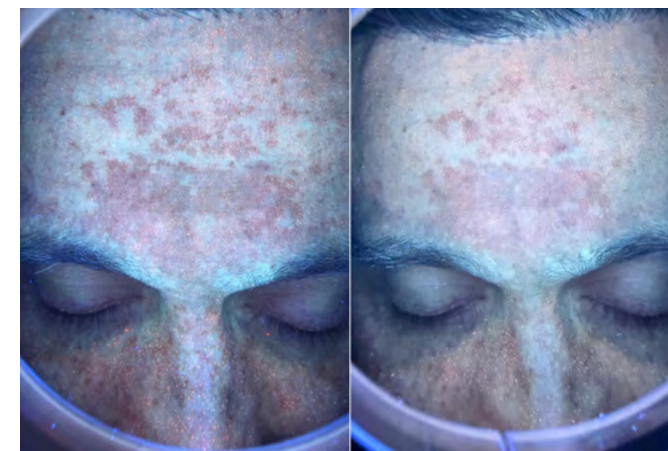
Z perspektywy gabinetu kosmetycznego technologia ta oferuje dużą elastyczność terapeutyczną, umożliwiając:

- personalizację zabiegu w zależności od problemu dominującego,
- pracę na twarzy, szyi, dekolcie oraz wybranych obszarach ciała,
- łączenie wysokiej skuteczności biologicznej z relatywnie krótkim czasem rekonwalescencji.

Laser tulowo-erbowy doskonale wpisuje się w aktualny trend terapii mało inwazyjnych, ale biologicznie aktywnych, które stymulują naturalne procesy regeneracyjne skóry, zamiast je zastępować.

Laser tulowo-erbowy w terapiach łączonych.

Laser tulowo-erbowy doskonale wpisuje się w nowoczesne podejście do zabiegów estetycznych opartych na terapiach łączonych i procedurach progresywnych. Jego unikalne właściwości – precyzyjna kontrola głębokości penetracji, frakcyjny charakter pracy oraz wysoka selektywność oddziaływania na wodę – sprawiają, że może być bezpiecznie i skutecznie integrowany z innymi technologiami hi-tech w ramach jednego planu zabiegowego, a nawet jednego protokołu zabiegowego.



Fot.1. Lampa Wooda, przebarwienia, 16 dni po zabiegu, laser tulowo- erbowy.



Fot.2. Laser tulowo-erbowy, 1 zabieg, 28 dni po zabiegu.



Fot.3. Lampa Wooda - przebarwienie okolica oka - 1 zabieg, 32 dni po zabiegu.

Bardzo dobrym przykładem jest łączenie lasera tulowo-erbowego z radiofrekwencją mikroigłową. Taka sekwencja pozwala na wielopoziomową stymulację skóry – laser inicjuje kontrolowane mikrouszkodzenia w naskórku i górnych warstwach skóry właściwej, poprawiając jej strukturę i koloryt, natomiast radiofrekwencja mikroigłowa intensyfikuje przebudowę skóry na głębszym poziomie, stymulując włókna kolagenowe i elastynowe. Efektem jest synergiczne działanie odmładzające, poprawa napięcia skóry oraz skrócenie czasu rekonwalescencji.

Laser tulowo- erbowy świetnie sprawdza się również w procedurach trychologicznych. W terapiach skóry głowy może być łączony z mezoterapią igłową, mezoterapią mikroigłową czy zabiegami z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego. Laser poprawia mikrokrażenie, zwiększa przepuszczalność naskórka oraz przygotowuje skórę do lepszego wchłaniania substancji aktywnych, co znacząco podnosi skuteczność całej terapii przeciw wypadaniu włosów i w terapiach stymulujących ich odrost.

W praktyce klinicznej laser tulowo-erbowy można również łączyć z peelingami chemicznymi nowej generacji, zabiegami biostymulującymi czy terapiami regeneracyjnymi. Dzięki swojej wszechstronności stanowi on doskonałe narzędzie do budowania indywidualnych, wieloetapowych planów zabiegowych, odpowiadających na realne potrzeby skóry i oczekiwania świadomych pacjentów.

Podsumowanie

Synergia wiązki erbowo-szklanej 1550 nm i tulowej 1927 nm stanowi jeden z najlepiej uzasadnionych modeli nieablacyjnej laseroterapii frakcyjnej. Połączenie przebudowy strukturalnej skóry z poprawą jej jakości powierzchniowej czyni technologię rozwiązaniem uniwersalnym, przewidywalnym i bezpiecznym, zarówno w praktyce dermatologicznej, jak i nowoczesnej kosmetologii hi-tech.

Gangsta Lasers: gdy skuteczność spotyka odpowiedzialność.

O bezpiecznym laserowym usuwaniu pigmentacji w nowoczesnej praktyce zabiegowej



Olena Yantsova
i Justyna
Grondke-Trąbska

Założycielki projektu, który realnie zmienił standardy bezpiecznego usuwania makijażu permanentnego i tatuaży w Polsce. Od kilku lat wyznaczają kierunek rozwoju branży beauty, łącząc technologię laserową, pigmentologię i bezpieczeństwo klienta w spójny system pracy. Jako pionierki wprowadziły procedury i edukację, które przesuwały rynek z poziomu eksperymentu na poziom odpowiedzialności. Ich działalność nie jest trendem, lecz punktem odniesienia dla nowoczesnej, etycznej i świadomej branży beauty.



gangsta_lasers



akademia_urody_oy



aesthetic_jgt

Laserowe usuwanie makijażu permanentnego, tatuaży oraz niechcianych pigmentacji stało się w ostatnich latach jednym z najszybciej rozwijających się obszarów rynku beauty i medycyny estetycznej. Rosnąca popularność zabiegów laserowych niesie jednak ze sobą istotne wyzwania: coraz większą rozbieżność pomiędzy możliwościami technologii a poziomem przygotowania osób, które z niej korzystają.

W efekcie na rynku obserwujemy zarówno doskonale zaplanowane terapie, jak i procedury wykonywane bez odpowiedniej kwalifikacji, diagnostyki i zrozumienia reakcji tkankowych.



To właśnie w tej przestrzeni – pomiędzy potencjałem technologii a realną odpowiedzialnością za zdrowie klienta – powstał projekt Gangsta Lasers. Jego celem od początku było stworzenie nie tylko linii urządzeń laserowych, lecz przede wszystkim systemu pracy, w którym skuteczność zabiegowa idzie w parze z bezpieczeństwem, edukacją i jasno określonymi standardami.

Filozofia Gangsta Lasers – laser jako narzędzie, nie obietnica

Gangsta Lasers tworzą praktycy zabiegowi i edukatorzy, którzy od lat pracują z laseroterapią pigmentu w realnych warunkach gabinetowych. Nasze doświadczenie obejmuje zarówno skuteczne terapie, jak i przypadki powikłań, z którymi pacjenci trafiali po nieprawidłowo wykonanych zabiegach. To właśnie analiza tych sytuacji doprowadziła do wypracowania jasnej filozofii: laser nie jest rozwiązaniem samym w sobie. Jest narzędziem, które wymaga wiedzy, procedur i odpowiedzialności.



W Gangsta Lasers odrzucamy marketingowe uproszczenia i hasła obiecujące natychmiastowe efekty. Pracujemy w oparciu o kwalifikację, analizę przypadku, planowanie terapii w czasie oraz edukację specjalistów w zakresie biologii i fizjologii skóry, właściwości chemicznych i fizycznych pigmentów oraz procesów regeneracyjnych. W wymagających przypadkach łączymy terapie laserowe z zastosowaniem preparatów bioinżynierii tkankowej Gen Factor oraz wdrażamy techniki pracy z blizną oparte na mikropunkturze – ScarINK. Celem tych działań jest poprawa kondycji skóry po wcześniejszych traumatycznych procedurach zabiegowych.

Laserowe usuwanie pigmentu – proces biologiczny, nie jednorazowy zabieg

Usuwanie pigmentu laserem to procedura wy-



magająca zrozumienia mechanizmu działania impulsu laserowego oraz reakcji organizmu. Energia

lasera rozbija cząsteczki barwnika na mniejsze fragmenty, jednak ich eliminacja odbywa się za pośrednictwem układu immunologicznego i limfatycznego. Oznacza to, że czas, regeneracja i przerwy między zabiegami są integralną częścią terapii. Zbyt krótkie odstępy między sesjami, nadmierna energia impulsu lub brak obserwacji reakcji skóry mogą prowadzić do powikłań, takich jak przebarwienia pozapalne, hiperpigmentacja/depigmentacja, poparzenia i w ich następstwie wszelkiego rodzaju blizny. Dlatego w praktyce Gangsta Lasers obowiązuje zasada pracy na bezpiecznych parametrach, zawsze dostosowanych do rodzaju pigmentu, jego koloru, fototypu skóry oraz indywidualnej reaktywności tkanek. Kluczowe znaczenie mają również rozumienie procesów zachodzących w skórze podczas usuwania pigmentu oraz umiejętność analizy przebiegu terapii laserowej.

Kluczem do błyskawicznych efektów usuwania sztucznych pigmentów (PMU & Tattoo) jest jego jakość oraz zrozumienie potencjału urządzenia.



W Gangsta Lasers wykorzystywane są m.in. lasery nanosekundowe i picosekundowe Nd:YAG Q-Switch pracujące na dłu-

gościach fali 1064 nm, 532 nm, 585 nm, 650 nm, co umożliwia skuteczną pracę z szerokim spektrum pigmentów. Kluczowe znaczenie ma jednak nie sama moc urządzenia, lecz stabilność impulsu, precyzyjna kontrola parametrów oraz powtarzalność efektów. Gwarantem tego są jakościowe urządzenia. Urządzenie laserowe przeznaczone do pracy z pigmentem powinno być wykonane z komponentów najwyższej jakości, zapewniających powtarzalność i precyzję emisji energii. Niezbędnym elementem jest pełna dokumentacja techniczna oraz certyfikaty potwier-



Przed 1 zabiegiem

dające jakość i bezpieczeństwo sprzętu. Szczególną rolę odgrywa kryształ, będący sercem urządzenia, którego jakość bezpośrednio wpływa na stabilność impulsu i efektywność zabiegu. Równie istotne są: wydajne źródło energii, skuteczny system chłodzenia wodno-powietrznego, rozwiązania kontrolujące temperaturę, systemy alarmowe, zabezpieczenia oraz odpowiednie filtry optyczne. Jednym z kluczowych parametrów wpływających na przebieg terapii jest długość impulsu, czyli czas oddziaływania energii laserowej na chromofor, którym w przypadku zabiegów usuwania pigmentu jest barwnik. W technologiach nanosekundowych impuls trwa ułamek miliardowej części se-



Przed 2 zabiegiem

kundy, natomiast w technologii pikosekundowej jest jeszcze krótszy i mieści się w zakresie bilionowych części sekundy. Tak krótki czas emisji energii pozwala na skuteczniejsze rozbijanie cząsteczek pigmentu przy jednoczesnym ograniczeniu rozprzestrzeniania się energii w otaczających tkankach.

Bezpieczeństwo zabiegów w obrębie powiek – granica, której nie wolno przekraczać

Jednym z najbardziej wrażliwych obszarów w laserowym usuwaniu makijażu permanentnego są powieki, czyli okolica bezpośrednio sąsiadująca z narządem wzroku. W praktyce rynkowej wciąż spotyka się błędne przekonanie, że zamknięcie oka pacjenta lub „ostrożna praca” stanowią wystarczające zabezpieczenie. Z punktu widzenia fizyki lasera jest to założenie nieprawidłowe.

Promieniowanie laserowe przenika w głąb tkanek nawet do około 5–5,5 mm, a skóra nie stanowi dla niego bariery ochronnej. Oznacza to realne ryzyko oddziaływania energii laserowej na struktury oka. Równie niebezpieczne jest stosowanie przypadkowych akcesoriów ochronnych przeznaczonych do innych obszarów ciała, które nie posiadają certyfikacji do pracy w obrębie narządu wzroku. W Gangsta Lasers obowiązuje jednoznaczny standard: laserowe usuwanie PMU z powiek może być wykonywane wyłącznie przy zastosowaniu dedykowanych osłon ochronnych (szyldów), przeznaczonych do pracy w obrębie oka i posiadających odpowiednią certyfikację. Właściwe zabezpieczenie narządu wzroku nie jest opcją ani dodatkiem – jest warunkiem koniecznym wykonania zabiegu.

Edukacja, etyka i odpowiedzialność zawodowa

Dynamiczny rozwój rynku laseroterapii ujawnia coraz wyraźniejsze różnice w poziomie kompetencji osób wykonujących zabiegi. Obok specjalistów pracujących w oparciu o wiedzę i procedury, pojawiają się praktyki realizowane przez osoby

jednak stanowi niezbędny element odpowiedzialnego rozwoju branży. Zdarza się, że otwarte mówienie o bezpieczeństwie oraz kwalifikacjach osoby wykonującej zabieg spotyka się z próbami formalnego kwestionowania takiej działalności. W praktyce jednak transparentność, dokumentacja oraz działanie w interesie pacjenta jednoznacznie potwierdzają, że prawo, etyka zawodowa oraz zasady ochrony zdrowia stoją po stronie wiedzy, a nie improwizacji. Działania edukacyjne oparte na faktach i aktualnej wiedzy są nie tylko etyczne, ale również zgodne z obowiązującymi przepisami i zasadami ochrony konsumenta.

Uważamy, że odpowiedzialny rozwój branży beauty i medycyny estetycznej jest możliwy wyłącznie wtedy, gdy specjaliści mają odwagę podnosić standardy, edukować się oraz jasno oddzielać praktyki oparte na wiedzy od działań przypadkowych. Nie jest to działanie przeciwko komukolwiek, lecz na rzecz bezpieczeństwa, jakości i dobra społecznego.

Dlatego zapraszamy do zapoznania się z naszą codzienną pracą, materiałami edukacyjnymi oraz efektami terapii prezentowanymi na oficjalnych profilach Gangsta Lasers. Transparentność i możliwość weryfikacji są dziś jednym z najważniejszych elementów budowania zaufania w pracy z laseroterapią.

Gangsta Lasers Team:

„Laserowe usuwanie pigmentacji to procedura o dużym potencjale, ale również o realnych ryzykach. Jej przyszłość należy do praktyk opartych na wiedzy, standardach i odpowiedzialności. Gangsta Lasers powstało po to, aby pokazać, że skuteczność nie musi oznaczać agresji, a nowoczesna technologia może i powinna iść w parze z bezpieczeństwem. W laseroterapii nie chodzi o to, by działać szybciej. Chodzi o to, by działać mądrzej, świadomie i z pełnym szacunkiem do zdrowia pacjenta.”



niedostatecznie przygotowane merytorycznie, bez zrozumienia fizyki lasera, reakcji tkankowych i zasad bezpieczeństwa. Takie działania niosą realne ryzyko dla zdrowia pacjentów i w dłuższej perspektywie podważają zaufanie do całej branży. W Gangsta Lasers od początku przyjęliśmy jasne stanowisko: ochrona zdrowia klienta i interes społeczny stoją wyżej niż krótkoterminowe korzyści rynkowe. Dlatego nie unikamy mówienia o standardach, błędach i nieprawidłowych praktykach. Rzetelna edukacja i prostowanie mitów bywa niewygodne dla części środowiska,



www.gangstalasers.shop

Ewa Anna Podwika Estetycznie

LUBIN

ul. Jaworowa 2B
woj. dolnośląskie

ZABIEGI ESTETYCZNE ORAZ SZKOLENIA

Rejestracja telefoniczna
☎ 730 228 930

MODELOWANIE UST

BTX EFFECT

STYMULATORY TKANKOWE

LIPOLIZA INIEKCYJNA

MEZOTERAPIA IGŁOWA

ZABIEGI WOLUMETRYCZNE TWARZY

CENNIK NA STRONIE PARTNERSKIEJ
WWW.SALONIK-SPA.PL

Longevity - sztuka długowieczności



Magdalena Zapłata

Założycielka Laboratorium Kosmetologii Estetycznej w Poznaniu, specjalistka z zakresu kosmetologii anti-aging i biostymulacji skóry. Członkini Polskiego Towarzystwa Chemików Kosmetologów oraz międzynarodowego stowarzyszenia IFSCC. Uczestniczka szkoleń certyfikowanych przez wiodące uczelnie świata, w tym Harvard University, University of Tokyo oraz University of Adelaide.

Autorka trzech publikacji naukowych z zakresu regeneracji skóry. Członek Rady Naukowej czasopisma Bliziej PMU & Medycyny Estetycznej. Były pracownik uczelni wyższej z wieloletnim doświadczeniem dydaktycznym, trener i szkoleniowiec specjalizujący się w zaawansowanych technikach zabiegowych. W pracy łączy naukę, praktykę oraz precyzyjne podejście oparte na fizjologii skóry.



laboratorium_kosmetologii

Dlaczego jedni starzeją się szybciej, a inni przez lata zachowują sprawność, zdrowie i dobrą jakość skóry?

Odpowiedź nie sprowadza się wyłącznie do genów ani do upływu czasu. Coraz więcej danych wskazuje, że starzenie jest procesem biologicznym o mierzalnym tempie, a jego przebieg w pewnym zakresie może podlegać modulacji.

Longevity opisuje długowieczność rozumianą nie jako liczbę przeżytych lat (lifespan), lecz jako wydłużanie życia w zdrowiu (healthspan), czyli okresu wolnego od chorób przewlekłych, niesprawności oraz utraty zdolności regeneracyjnych. W centrum tej koncepcji znajduje się więc jakość starzenia, a nie tylko jego nieuniknioność. W tym kontekście medycyna estetyczna wykracza poza rolę korekcji wyglądu. Coraz częściej staje się obszarem wczesnej interwencji ukierunkowanej na wspieranie funkcji skóry i jej zdolności adaptacyjnych, wpisując się w szerszą strategię długowieczności.

Geny a długowieczność - co naprawdę dziedziczymy?

Badania nad długowiecznością pokazują, że geny nie decydują o długości życia w sposób absolutny, lecz wyznaczają biologiczny potencjał organizmu i jego zdolność do regeneracji, adaptacji i radzenia sobie ze stresem. Szacuje się, że czynniki genetyczne odpowiadają za około 25-30% długości życia, a pozostała część zależy od środowiska i stylu życia.

• **FOXO3A** – najlepiej przebadany gen długowieczności. Jego określone warianty częściej występują u osób długowiecznych w różnych populacjach. Gen ten odpowiada za regulację odporności komórek na stres, aktywację procesów naprawczych oraz kontrolę metabolizmu, co czyni go jednym z kluczowych regulatorów tempa starzenia biologicznego.

• **APOE** – jeden z najczęściej replikowanych genów w badaniach nad długością życia. Niektóre jego warianty wiążą się z krótszą długością życia oraz wyższym ryzykiem chorób neurodegeneracyjnych, podczas gdy inne sprzyjają zachowaniu funkcji poznawczych w starszym wieku, wpływając istotnie na jakość starzenia.

• **FN3KRP** – jeden z nowszych genów powiązanych z długowiecznością, zidentyfikowany

w badaniach całego egzomu. Jego rola związana jest z regulacją procesów metabolicznych oraz odpowiedzią komórek na stres, co podkreśla znaczenie metabolizmu w mechanizmach starzenia.

• **KEAP1** – gen kontrolujący mechanizmy obrony antyoksydacyjnej komórek. Niektóre jego warianty wiążą się z długowiecznością, szczególnie u mężczyzn, co podkreśla istotną rolę regulacji stresu oksydacyjnego w spowalnianiu procesów starzenia.

• **AKT1** – gen uczestniczący w regulacji metabolizmu, wzrostu i przeżywalności komórek. Jego aktywność wpływa na utrzymanie homeostazy komórkowej, a wybrane warianty wiążą się z długowiecznością, zwłaszcza u kobiet.

• **SIRT1** – gen należący do rodziny sirtuin, określanych jako geny długowieczności. Bierze udział w kontroli metabolizmu, odpowiedzi na stres oraz w procesach naprawy DNA, co wspiera utrzymanie równowagi komórkowej w trakcie starzenia.

W ujęciu longevity geny nie są wyrokiem, lecz biologicznym „punktem startowym”. To, czy ich potencjał zostanie wykorzystany, zależy w dużej mierze od czynników środowiskowych i stylu życia, które modulują tempo starzenia biologicznego.

Między genami a środowiskiem – niewidzialna oś longevity

W ujęciu longevity starzenie nie jest wyłącznie skutkiem upływu lat. To proces biologiczny o zmiennym tempie, który u różnych osób może przebiegać zupełnie inaczej. Wiek metrykalny nie zawsze odzwierciedla to, co dzieje się w komórkach, dlatego osoby w tym samym wieku mogą znacząco różnić się zdrowiem, sprawnością i wyglądem. Tempo starzenia kształtują dwa współdziałające obszary: biologiczne uwarunkowania organizmu oraz codzienne bodźce środowiskowe.

Czynniki endogenne to mechanizmy zapisane w biologii organizmu, działające na poziomie komórkowym. Wyznaczają one indywidualny „punkt startowy” procesu starzenia.

- Skracanie telomerów, stopniowo ograniczające zdolność komórek do regeneracji.
- Zmiany epigenetyczne, regulujące sposób

- aktywacji i wyciszenia genów.
- Senescencja komórkowa, czyli gromadzenie się komórek o ograniczonej zdolności podziału.
- Dysfunkcja mitochondrialna, prowadząca do spadku produkcji energii i wzrostu stresu oksydacyjnego.

Czynniki egzogenne to codzienne sygnały przyspieszające starzenie, które nieustannie oddziałują na organizm.

- **Promieniowanie UV** - przewlekła ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do uszkodzeń DNA, nasila stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny, przyspieszając starzenie komórkowe oraz zwiększając ryzyko nowotworów.

Jak temu zaradzić? Regularna ochrona przeciwsłoneczna, unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce, wspieranie mechanizmów antyoksydacyjnych organizmu dietą i terapiami regeneracyjnymi.

- **Zanieczyszczenia środowiskowe** - toksyny i cząsteczki smogu nasilają przewlekły stan zapalny i stres oksydacyjny, zaburzając funkcjonowanie układu odpornościowego i sercowo-naczyniowego.

Jak temu zaradzić? Wzmacnianie bariery skórnej i mechanizmów detoksykacyjnych, dieta bogata w składniki przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Co pokazują badania: zanieczyszczenia powietrza (PM2.5) skracają średnią długość życia globalnie o około 1-2 lata, długotrwała ekspozycja na smog zwiększa śmiertelność sercowo-naczyniową o 10-20%.

- **Niewłaściwe odżywianie** - dieta uboga w składniki odżywcze, a bogata w cukry proste i żywność wysoko przetworzoną, sprzyja zaburzeniom metabolicznym, insulinooporności i przyspieszonemu starzeniu komórek.

Jak temu zaradzić? Odżywianie wspierające równowagę metaboliczną i przeciwzapalną, regularność posiłków i dbałość o jakość, a nie nadmiar kalorii, wspieranie mikrobioty jelitowej jako elementu zdrowego starzenia. Co pokazują badania: dieta wysokoprzetworzona wiąże się ze wzrostem śmiertelności całkowitej o 20-30%, nadmiar kalorii skracając życie w modelach zwierzęcych nawet o 30-40%.

- **Przewlekły stres** - długotrwała aktywacja osi stresu prowadzi do zaburzeń hormonalnych, przyspiesza skracanie telomerów i sprzyja chorobom przewlekłym.

Jak temu zaradzić? Nauka regulacji stresu i regeneracji układu nerwowego, dbanie o równowagę między aktywnością a odpoczynkiem, traktowanie regeneracji jako elementu profilaktyki zdrowotnej, a nie luksusu. Co pokazują badania? osoby z wysokim poziomem stresu mają o 30-40% wyższe ryzyko zgonu.

- **Niedobór snu i zaburzenia rytmu dobowego** - brak snu ogranicza procesy naprawy DNA, nasila stan zapalny i zaburza gospodarkę hormonalną, skracając okres życia w zdrowiu.

Jak temu zaradzić? Regularny rytm snu i czuwania, higiena snu wspierająca regenerację organizmu. Co pokazują badania: sen krótszy niż 6 godzin na dobę zwiększa śmiertelność całkowitą o 20-40%.

- **Brak aktywności fizycznej** - niedostateczny ruch osłabia funkcjonowanie mitochondriów, sprzyja utracie masy mięśniowej i pogorszeniu metabolizmu, co przyspiesza starzenie biologiczne.

Jak temu zaradzić? Regularna, dostosowana do możliwości aktywność fizyczna, łączenie ruchu z regeneracją, a nie przeciążaniem organizmu, traktowanie aktywności jako narzędzia utrzymania funkcji tkanek, a nie wyłącznie formy treningu. Co pokazują badania: brak ruchu zwiększa ryzyko śmiertelności całkowitej o 20-30%.

Longevity nie polega na zatrzymaniu czasu, lecz na wydłużeniu okresu życia w zdrowiu - czyli w czasie, w którym organizm zachowuje sprawność, zdolność regeneracji i równowagę biologiczną.



Suplementacja w koncepcji longevity – co faktycznie pokazują badania?

Badania nad długowiecznością jednoznacznie wskazują, że suplementy nie wydłużają życia w sposób spektakularny, jak leki czy modyfikacje genetyczne u modeli zwierzęcych. Mogą natomiast wydłużyć okres życia w zdrowiu oraz zmniejszać ryzyko chorób związanych z wiekiem, co pośrednio przekłada się na dłuższe życie.

- **Koenzym Q10** – co pokazują badania?
W randomizowanym badaniu klinicznym u osób starszych suplementacja 200 mg Q10 + 200 µg selenu dziennie przez 4 lata zmniejszyła śmiertelność sercowo-naczyniową o około 50%, poprawiła jakość życia i wydolność organizmu oraz wykazała korzystny wpływ na funkcję serca i naczyń, czyli główne czynniki skracające życie.
- **N-acetylocysteina (NAC)** – co pokazują badania?
W badaniach na modelach zwierzęcych połączenie glicyny + NAC (GlyNAC) wydłużyło życie myszy o około 20–24%, poprawiało funkcję mitochondriów oraz redukowało markery stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego. U ludzi obserwowano poprawę parametrów metabolicznych oraz wzrost siły mięśniowej u osób starszych.
- **Witamina D** – co pokazują badania populacyjne?
Osoby z niskim poziomem witaminy D mają wyższe ryzyko zgonu z powodu chorób serca, większe ryzyko nowotworów i infekcji. U osób z niedoborem suplementacja wiązała się z obniżeniem śmiertelności całkowitej o 5–10%.
- **Prekursory NAD⁺ (NMN, NR)** – co pokazują badania?
U ludzi obserwowano poprawę wrażliwości insulinowej oraz wydolności organizmu, jednak nadal brakuje jednoznacznych danych potwierdzających wydłużenie życia.
- **Astaksantyna – co pokazują badania?**
Badania wskazują, że astaksantyna silnie reguluje stres oksydacyjny, jeden z kluczowych mechanizmów przyspieszających starzenie. W modelach eksperymentalnych redukcja stresu oksydacyjnego prowadziła do wydłużenia życia o około 16–30%, głównie poprzez ochronę mitochondriów i aktywację szlaków związanych z długowiecznością.
- **Kwasy omega-3 (EPA/DHA) – co pokazują badania khortowe?**
Osoby z najwyższym indeksem omega-3:↓ wykazywały niższą śmiertelność całkowitą o 15–30% oraz średnio 2–5 lat dłuższe życie w porównaniu z osobami z najniższego kwartyłu.

W koncepcji longevity styl życia nie jest traktowany jako zestaw zaleceń prozdrowotnych, lecz jako jeden z kluczowych regulatorów procesów biologicznych odpowiedzialnych za tempo starzenia. Codzienne bodźce środowiskowe wpływają bezpośrednio na nasilenie przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego oraz na funkcjonowanie mitochondriów – mechanizmów leżących u podstaw starzenia komórkowego.

Zaburzenia rytmu dobowego, przewlekła aktywacja osi stresu czy brak bodźców metabolicznych prowadzą do deregulacji procesów naprawczych i sprzyjają akumulacji zmian senescencyjnych. W przeciwieństwie do czynników genetycznych, elementy stylu życia pozostają w dużej mierze modyfikowalne, co czyni je jednym z najistotniejszych obszarów realnego wpływu na długość życia w zdrowiu.

Styl życia w strategii longevity stanowi biologiczne tło, które warunkuje skuteczność wszelkich interwencji medycznych i estetycznych. Bez stabilizacji tych mechanizmów nawet zaawansowane terapie pozostają działaniami krótkoterminowymi, nie-

przekładającymi się na trwałe spowolnienie procesów starzenia.

Gdzie kończy się długowieczność, a zaczyna ryzyko

Rozwój badań nad długowiecznością ujawnił, że nie każda interwencja wydłużająca życie komórek automatycznie przekłada się na bezpieczne starzenie całego organizmu. Granica między modulacją procesów starzenia a ingerencją zwiększającą ryzyko patologii bywa cienka, szczególnie gdy mechanizmy ochronne komórki zostają nadmiernie pobudzone.

- **Telomeraza / aktywatory telomerazy** – badania pokazują, że aktywacja telomerazy może wydłużyć żywotność komórek. Jednocześnie ten sam mechanizm odgrywa kluczową rolę w nieśmiertelności komórek nowotworowych. Długotrwała lub niekontrolowana stymulacja telomerazy wiąże się z potencjalnym wzrostem ryzyka nowotworów.
- **Epitalon** – w badaniach eksperymentalnych obserwowano korzystny wpływ epitalonu na markery starzenia oraz długość telomerów. Jednocześnie jego działanie proliferacyjne budzi obawy dotyczące bezpieczeństwa onkologicznego. Obecnie brak wystarczających danych klinicznych potwierdzających jego długoterminowe bezpieczeństwo u ludzi.
- **Hormon wzrostu (GH) / IGF-1** – GH i IGF-1 poprawiają regenerację tkanek oraz parametry metaboliczne, jednak przewlekła aktywacja szlaku IGF-1 wiąże się ze zwiększonym ryzykiem nowotworów. Co istotne, populacje długowieczne charakteryzują się raczej obniżoną aktywnością tego szlaku.
- **Rapamycyna (szlak mTOR)** – rapamycyna konsekwentnie wydłuża życie u modeli zwierzęcych poprzez hamowanie szlaku mTOR. Jednocześnie jej długotrwałe stosowanie wiąże się z ryzykiem immunosupresji oraz zaburzeń metabolicznych, co ogranicza jej zastosowanie jako strategii longevity u ludzi.

Czy starzenie jest chorobą?

Granica, którą koncepcja longevity zaczyna redefiniować.

Przez dekady starzenie było traktowane jako proces fizjologiczny, wpisany w naturalny przebieg życia i pozostający poza obszarem interwencji medycznej. Współczesna biologia starzenia coraz częściej podważa to założenie, wskazując, że wiele mechanizmów uznawanych dotąd za „naturalne” wykazuje cechy procesów przewlekłych, postępujących i prowadzących do utraty funkcji tkanek.

Zjawiska takie jak inflammaging, senescencja komórkowa czy dysfunkcja mitochondrialna nie są biernymi konsekwencjami upływu czasu, lecz aktywnymi procesami biologicznymi, które można monitorować, modulować i potencjalnie spowalniać. W efekcie granica pomiędzy fizjologią a patologią starzenia staje się coraz mniej jednoznaczna.

Koncepcja longevity nie redefiniuje starzenia jako choroby, lecz zmienia sposób myślenia o odpowiedzialności za jego przebieg. Przesuwa punkt ciężkości z akceptacji nieuchronności na świadome zarządzanie procesami biologicznymi, które determinują tempo utraty funkcji. W tym ujęciu medycyna, w tym również medycyna estetyczna, przestaje reagować na skutki starzenia, a zaczyna uczestniczyć w jego długofalowej modulacji.

Liera
NATURALS
PIGMENT

Katarzyna Liera

Autorka książki
"Permanently perfekcyjna
– sztuka makijażu permanentnego"



Gdy PIGMENT staje się

SZTUKĄ



Liera Naturals to dopracowana linia pigmentów do makijażu permanentnego, stworzona dla profesjonalistek, które oczekują najwyższej jakości i ponadczasowej elegancji. Za marką stoi Katarzyna Liera – autorka cenionego podręcznika PMU, edukatorka i ekspertka z wieloletnim doświadczeniem w branży beauty.



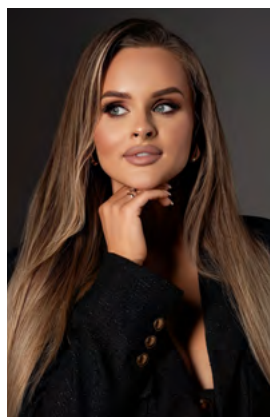
Bezpieczeństwo potwierdzone normą REACH | Stabilność koloru po wygojeniu | Idealna konsystencja i nasycenie

WWW.LIERA.PARTNERS

@liera.pigments



Perfekcyjne usta bez tajemnic



Ewelina Stadnik

Kosmetolog, absolwentka studiów magisterskich na kierunku Turystyka Uzdrawiskowa i Odnowa Biologiczna oraz studiów podyplomowych na kierunku Zarządzanie. Od 20 lat związana z branżą beauty, od 18 lat prowadzi własny gabinet w powiecie oleśnickim. Ukończyła kilkadziesiąt kursów i szkoleń z zakresu medycyny estetycznej, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Prywatnie fanka zdrowego stylu życia, prawa przyciągania, niepoprawna optymistka. Jej motto to: „Rzeczy niemożliwe robimy od ręki, na cuda trzeba chwilę poczekać”.



stadnik.ewelina

Piękne usta to zdecydowanie niezwykle ważny, zmysłowy oraz podkreślający kobiecość element twarzy. Pełne, nawilżone i soczyste usta już w starożytności wpisywały się w kobiecy kanon piękna, przyciągały męskie spojrzenia oraz dodawały pewności siebie. Niestety z biegiem czasu, wraz z wiekiem, czerwień wargowa traci swoje nawilżenie, rozmywa się, co wpływa niekorzystnie na nasze samopoczucie i wygląd. Na szczęście z pomocą przychodzi nowoczesna medycyna estetyczna, która pozwala nam na osiągnięcie idealnego kształtu ust, dopasowanego do potrzeb i marzeń każdej kobiety. Przykładem zabiegu, dzięki któremu możemy osiągnąć efekt wymarzonych ust, jest modelowanie ust kwasem hialuronowym, czyli substancją naturalnie występującą w organizmie. Kwas wiąże wodę, dzięki czemu nadaje ustom objętość, nawilżenie i jędrność. Przyznam, że ten zabieg jest moją ogromną pasją, którą wykonuję z pełnym oddaniem i zaangażowaniem. Jest to również jeden z najpopularniejszych oraz najczęściej wykonywanych zabiegów medycyny estetycznej.

Dla kogo przeznaczony jest zabieg modelowania i powiększania ust?

- dla osób, które chcą nadać ustom bardziej wydatny kształt i zwiększyć ich objętość,
- dla osób, które chcą nawilżyć usta,
- dla osób, które pragną skorygować niedoskonałości takie jak asymetria.

Jakie są przeciwwskazania do zabiegu?

- ciąża,
- karmienie piersią,
- opryszczka w fazie aktywnej,
- choroby autoimmunologiczne np. toczeń,
- antybiotykoterapia,
- alergie,
- nowotwory,
- skłonność do bliznowców.

Jak przygotować się do zabiegu?

- nie pij alkoholu na 24 godziny przed zabiegiem,
- unikaj sauny i gorących kąpielii,
- nie przyjmuj aspiryny i ibuprofenu w dniu zabiegu (mogą zwiększać siniaki),
- zgłoś osobie wykonującej zabieg skłonność do opryszczki.

Jak wygląda zabieg?

Zabieg trwa zwykle od 45 do 90 minut.

Składa się z:

- konsultacji oraz omówienia oczekiwań,
- nałożenia znieczulenia,
- podania preparatu zawierającego kwas hialuronowy.

Efekt zabiegu jest widoczny od razu, natomiast w pierwszych dniach może występować niewielki obrzęk oraz siniaki.

Jak dbać o usta na co dzień, aby efekt trwał dłużej?

- nawilżenie: kwas hialuronowy wiąże wodę, dlatego należy pić minimum 1,5–2 litry wody dziennie,
- ochrona przed słońcem,
- ograniczenie palenia – nikotyna przyspiesza degradację kwasu i niszczy włókna kolagenowe,
- suplementacja - witamina C, kwasy omega-3, kolagen rybi, kwas hialuronowy doustny.

Jak wybrać odpowiednią osobę wykonującą zabieg modelowania ust?

Wybieraj specjalistę, który:

- wykonuje zabiegi z pasją i pełnym zaangażowaniem,
- potrafi rzetelnie doradzić, a w razie potrzeby odmówić wykonania zabiegu – kierując się estetyką pracy, etyką zawodu oraz dobrem pacjenta,
- myśli długofalowo i uczciwie informuje, gdy dany zabieg nie będzie odpowiedni lub gdy efekt mógłby okazać się przerysowany i odwrotny od zamierzonego,
- posiada doświadczenie i od dłuższego czasu zajmuje się tą profesją, a nie wykonuje jej wyłącznie dlatego, że jest aktualnie modna lub zyskowna,
- ma kierunkowe wykształcenie, nieustannie podnosi swoje kwalifikacje i pracuje wyłącznie na certyfikowanych, bezpiecznych preparatach.

Celebry drogę do sukcesu, nie tylko sam cel.

Prawdziwa wartość sukcesu nie tkwi wyłącznie w osiągnięciu końcowego celu, ale w całym

procesie, który do niego prowadzi. Każda zdobyta umiejętność, pokonane wyzwanie, a nawet porażka, dzięki której się uczysz – jest częścią sukcesu. Jeśli cieszysz się nauką, praktyką, współpracą z innymi ludźmi – droga staje się bardziej satysfakcjonująca. Osiągnięcie celu jest tylko zwieńczeniem tego, czego nauczyłeś się po drodze. Pamiętaj, że sukces smakuje najlepiej, gdy umiesz cieszyć się każdym etapem podróży, nie tylko metą.



Podsumowanie

Modelowanie ust kwasem hialuronowym to obecnie jeden z najpopularniejszych zabiegów medycyny estetycznej. Dzięki nowoczesnym technikom możliwe jest uzyskanie subtelnego, harmonijnego i naturalnego efektu. Kluczem jest wybór doświadczonego specjalisty, który pracuje certyfikowanym preparatem i zna anatomię ust. Prawidłowo wykonany zabieg nie zmienia twarzy, ale podkreśla jej piękno i proporcje.



Mikrobiom – kostka Rubika współczesnej kosmetologii i trychologii

dr n. med.
Claudia Musiał

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne, kosmetolog o specjalności kosmetologia bioestetyczna, trycholog; naukowiec w dziedzinie onkologii eksperymentalnej i biologii molekularnej. Absolwentka Pierwszej Szkoły Doktorskiej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie doktorat realizowała na Wydziale Lekarskim KIZ Chemii Medycznej. Laureatka nagrody Człowiek Roku 2023 w konkursie Art of Beauty Prestige Awards za innowacyjne badania naukowe i promowanie rozwoju trychologii w Polsce, wieloletni wykładowca akademicki. Dyrektor naukowy Skinline Clinic. Autorka publikacji naukowych o zasięgu międzynarodowym z Listy Filadelfijskiej z dziedziny biologii, chemii medycznej, onkologii eksperymentalnej, kosmetologii oraz trychologii, jak również szeregu branżowych publikacji popularno-naukowych w wiodących magazynach branży beauty; prelegentka na konferencjach naukowych i popularno-naukowych. Szkoleniowiec z zakresu trychologii i kosmetologii oraz ekspert medialny. Recenzentka międzynarodowego periodyku medycznego Journal of Cosmetic Dermatology (Wiley). Członkini International Trichoscopy Society, Polskiego Towarzystwa Medycyny Długowieczności i Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego. Członkini honorowego międzynarodowego towarzystwa naukowego Sigma Xi: The Scientific Research Honor Society. Honorowa członkini CIDESCO. Wolontariuszka Fundacji Piękniejsze Życie i Fundacji Rak'n'Roll. Autorka bestsellerowej książki Trychologia Kosmetyczna i Lekarska (PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2022) oraz Rola Komórek Macierzystych we Współczesnej Medycynie Estetycznej i Kosmetologii (PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2023), Kosmetologia i Trychologia Gerontologiczna. Ujęcie Holistyczne (PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2024), jak również książki Mikrobiom w kosmetologii, trychologii i dermatologii (PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2025).

Mikrobiom skóry, jak i skóry głowy stanowi złożony ekosystem mikroorganizmów, który zbudowany jest z grzybów, bakterii, wirusów oraz archeonów. Stanowią one filar w utrzymaniu odpowiedniej kondycji, a przede wszystkim zdrowia skóry. Dlatego też współczesna kosmetologia jak również trychologia traktują integralność mikrobioty skórnej, a także jelitowej jako złoty standard skutecznej terapii.

Mikrobiota już dawno wykraczała poza trend kosmetyczny. To integralny filar pielęgnacji skóry, jak również skóry głowy. Metafora kostki Rubika, pochodząca z książki *Mikrobiom w kosmetologii, trychologii i dermatologii* (Musiał C., PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2025) oddaje praktyczną istotę mikrobiomu, gdzie każdy ruch ma znaczenie.

Nie ma tu miejsca na przypadki. Podobnie jak w kostce Rubika, nie mamy uniwersalnego przepisu na jej szybkie złożenie, a w przypadku mikrobiomu, na rozwiązanie wszystkich problemów. Dotychczas często promowana agresywna pielęgnacja, na przykład poprzez silną i nadmierną eksfoliację, z jednej strony może wpływać na osiągnięcie konkretnego efektu, jednak finalnie zaburza podstawową fizjologię skóry, ze szczególnym uwzględnieniem istoty bariery hydrolipidowej. Dziś wiemy, że nadmierne złuszczenie czy zbyt częsta stymulacja skóry może prowadzić do osłabienia bariery ochronnej skóry, nadreaktywności skóry o charakterze przewlekłym, czy nawrotowości dotychczasowych problemów skórnych. Dlatego też pielęgnacja wspierająca mikrobiotę skóry zmienia paradygmat dotychczas przyjętych filarów pielęgnacji. Za cel stanowi regulacja i wspieranie fizjologii skóry, a nie eliminacja mikroorganizmów. W praktyce to równowaga pełni najistotniejszą z pielęgnacyjnych ról. W tej koncepcji to kosmetolog, czy trycholog odpowiada za odpowiednie ułożenie „kostki Rubika”, analizując potrzeby ale także reakcje skóry, dopasowując odpowiednią pielęgnację czy zabiegi mające na celu przywrócenie odpowiedniej równowagi i harmonii mikrobioty skóry.

Tego typu praktyka poniekąd wymusza zmianę paradygmatu pielęgnacji z objawowej, na tę właściwą, czyli przyczynową. To pielęgnacja zgodna z biologicznymi potrzebami skóry, pozbawiona uniwersalnych schematów pielęgnacyjnych

na te spersonalizowane. Skład mikrobioty jest indywidualny dla każdego człowieka, niczym DNA. Jednak istotnie, wyróżniamy dominujące rodzaje bakterii, takie jak: Cutibacterium, Corynebacterium czy Staphylococcus. Co ważne, mogą one zarówno pełnić funkcje ochronne, jak i niekiedy patogenne – w zależności od ich równowagi, zarówno na poziomie jakościowym, jak i ilościowym. Z praktycznego punktu widzenia oprócz samego stratum microbotum per se istotny związek wykazuje także integralność bariery naskórkowej. Można przyjąć, że stanowi relację dwukierunkową, która sprzyja zarówno dysbiozie samej mikrobioty, jak i promowaniu kaskady zapalnej związanej z TEWL, czyli transepidermalną utratą wody z naskórka. Dotyczy to zarówno interwencji kosmetycznej, jak i trychologicznej w odniesieniu do struktury biologicznej skóry.

Zaburzenie homeostazy mikrobioty skóry leży u podstawy chorób skóry, jak i samego procesu starzenia się. Co istotne, mając na uwadze hallmarks of skin aging, czyli mechanizmy komórkowe i molekularne leżące u podstaw starzenia się, mikrobiota jest jednym z podstawowych dwunastu filarów istotnych w tym procesie. W tym zakresie przede wszystkim zauważa się zaburzenie (a w szczególności spadek) różnorodności mikrobiologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem obniżenia poziomu bakterii o charakterze komensalnym. W tym zakresie dochodzi także do wzrostu drobnoustrojów oportunistycznych, a w konsekwencji inicjacji procesu immunosenescencji wynikającej z osłabienia funkcji immunologicznych skóry na poziomie komórkowym. Konsekwencją jest powszechnie znany inflammaging charakteryzujący się przewlekłym stanem zapalnym niskiego nasilenia, który wykazuje także związek z zaburzeniem bariery ochronnej skóry. Sam inflammaging charakteryzuje się wzrostem poziomu stresu oksydacyjnego, zwiększoną produkcją cytokin prozapalnych takich jak TNF- α czy IL-6, co jednocześnie prowadzi do przyspieszenia objawów molekularnych i komórkowych procesu starzenia się.

W konsekwencji mowa o degradacji kolagenu i elastyny, a także zaburzeniu procesów regeneracyjnych skóry.

Mając na uwadze praktykę trychologiczną, jedną z głównych ról odgrywają drożdżaki Malasse-

zia, jak i bakterie Cutibacterium. Zaburzenie równowagi owłosionej skóry głowy analogicznie sprzyja zaostrzeniu łojotokowego zapalenia skóry głowy, czy zmianom łupieżowym, a także może prowadzić do wzmożonej utraty włosów. W związku z powyższym współczesna trychologia skupia się nie tylko na strategiach eliminacyjnych najczęściej występujących jednostek manifestujących się na skórze głowy, ale również na modulacji mikrobioty oraz bariery skórnej poprzez działania hamujące proces zapalny i normalizujące produkcję sebum. Tego typu praktyki wspierają także proces optymalizacji cyklu wzrostu włosów. Jednym z największych trendów jest trychologia gerontologiczna i hair longevity. Pod lupę zatem należy wziąć także aspekt starzenia się owłosionej skóry głowy i włosów. Co ciekawe, istotną rolę odgrywa tu dysbioza mikrobioty skóry głowy, która koreluje z nasileniem mikrozapalenia okołomieszkowego oraz zaburzeniami ukrwienia, a w konsekwencji dotlenienia mieszków włosowych. Proces ten może bezpośrednio wpływać na skrócenie anagenu – aktywnej fazy wzrostu włosów – oraz na miniaturyzację mieszków włosowych.

W praktyce, z punktu widzenia biologii skóry, składniki aktywne wspierające równowagę mikrobioty wykazują istotne znaczenie. W tym zakresie najczęściej stosowane są prebiotyki i postbiotyki, a niekiedy – choć rzadziej – także topikalne probiotyki, co uwarunkowane jest obecnymi możliwościami technologicznymi. Niemniej istotne pozostaje również działanie pośrednie, takie jak uszczelnienie bariery ochronnej skóry dzięki zastosowaniu ceramidów (np. NP, AP, EOP), cholesterolu, a także substancji lipidowych, immunomodulujących i przeciwzapalnych.

Jak wskazują źródła naukowe, mikrobiota może stanowić nowy biomarker stanu zapalnego skóry, co jednocześnie przekłada się na skuteczność zastosowanych terapii i procedur realizowanych w gabinetach kosmetycznych czy trychologicznych. Co istotne, pozwala to także na monitorowanie długoterminowych efektów, a także prognozowanie ryzyka nawrotów dermatoz w przypadku zaburzenia homeostazy mikrobioty skóry na skutek ekspozycji na czynniki ekspozycyjne. Metafora kostki Rubika zastosowana na łamach książki *Mikrobiom w kosmetologii, trychologii i dermatologii* (Musiał C., PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2025) obrazuje wielowymiarowość interwencji pielęgnacyjnych ku biologicznej równowadze mikrobioty skóry, która staje się kluczowym elementem diagnostycznym.

Literatura

- Musiał C., Mikrobiom w kosmetologii, trychologii i dermatologii, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2025.
- Musiał C., Kosmetologia i Trychologia Gerontologiczna. Ujęcie Holistyczne, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2024.
- Whiting C, Abdel Azim S, Friedman A. The Skin Microbiome and its Significance for Dermatologists. Am J Clin Dermatol. 2024 Mar;25(2):169-177. doi: 10.1007/s40257-023-00842-z.
- Scharschmidt TC, Segre JA. Skin microbiome and dermatologic disorders. J Clin Invest. 2025 Feb 3;135(3):e184315. doi: 10.1172/JCI184315.
- Santiago-Rodriguez TM, Le François B, Macklaim JM, Doukhanine E, Hollister EB. The Skin Microbiome: Current Techniques, Challenges, and Future Directions. Microorganisms. 2023 May 6;11(5):1222. doi: 10.3390/microorganisms11051222.
- Lee HJ, Kim M. Skin Barrier Function and the Microbiome. Int J Mol Sci. 2022 Oct 28;23(21):13071. doi: 10.3390/ijms232113071.
- Haykal D, Cartier H, Dréno B. Dermatological Health in the Light of Skin Microbiome Evolution. J Cosmet Dermatol. 2024 Dec;23(12):3836-3846. doi: 10.1111/jocd.16557.
- Santiago-Rodriguez TM, Le François B, Macklaim JM, Doukhanine E, Hollister EB. The Skin Microbiome: Current Techniques, Challenges, and Future Directions. Microorganisms. 2023 May 6;11(5):1222. doi: 10.3390/microorganisms11051222.
- Smith A, Dumbava R, Ghori NU, Foster R, Campbell J, Duthie A, Hoyne G, Rademaker M, Bowen AC. An Overview of the Skin Microbiome, the Potential for Pathogen Shift, and Dysbiosis in Common Skin Pathologies. Microorganisms. 2025 Jan 1;13(1):54. doi: 10.3390/microorganisms13010054.
- Oh J, Voigt AY. The human skin microbiome: from metagenomes to the therapeutics. Nat Rev Microbiol. 2025 Dec;23(12):771-787. doi: 10.1038/

- s41579-025-01211-9. Epub 2025 Aug 4. Erratum in: Nat Rev Microbiol. 2025 Dec;23(12):820. doi: 10.1038/s41579-025-01238-y.
- Xueyang Yue, Hui Wang, Yi-Ning Xu, Chung-Ching Chu, Luonan Chen, Microbiome network: a robust biomarker of skin health, British Journal of Dermatology, Volume 193, Issue Supplement_2, October 2025, Pages ii1-ii5, https://doi.org/10.1093/bjd/ljaf230
- Durack, J., Piceno, Y., Vuong, H. et al. Yanomami skin microbiome complexity challenges prevailing concepts of healthy skin. Nat Commun 16, 5542 (2025). https://doi.org/10.1038/s41467-025-60131-7



dr_claudiamusial

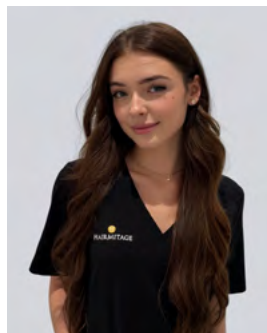
Rola dietetyki w trychologii

Wywiad z dietetykiem i trychologiem Wiktorią Mikrut



Jolanta Pełszyńska

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.



Wiktoria Mikrut

Magister dietetyki i dyplomowany trycholog, a podstawą jej wykształcenia są również studia z kosmetologii w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Dzięki połączeniu tych kierunków, podchodzi do problemów włosów i skóry głowy w sposób kompleksowy, uwzględniając zdrowie, styl życia, pielęgnację oraz indywidualne potrzeby pacjentów. Na co dzień pracuje w Klinice Hairmitage Dermatologii i Trychologii w Warszawie, pomagając pacjentom zarówno w walce z wypadaniem włosów, jak i w utrzymaniu zdrowej kondycji włosów i skóry głowy.

Dieta odgrywa kluczową rolę w trychologii, dostarczając włosom niezbędnych budulców: białka, żelaza, cynku, witamin D i B oraz omega-3, których niedobory nasilają wypadanie i pogarszają efekty terapii. Choć nie leczą łysienia androgenowego, poprawiają jakość włosów i wydłużają fazę wzrostu (anagen).

Pacjenci trychologiczni zgłaszają głównie telogenowe wypadanie, przerzedzenie i łamliwość włosów; badania wskazują na częste deficyty żelaza, cynku oraz witamin B. Zielone warzywa, tłuste ryby (łosoś, makrela), jaja, orzechy włoskie, migdały, nasiona chia i strączki dostarczają kluczowych składników: białka keratynowego, biotyny, selenu i antyoksydantów.

Jolanta Pełszyńska: Jakie niedobory obserwuje Pani najczęściej u pacjentów trychologicznych i które najszybciej wpływają na włosy?

Wiktoria Mikrut: Najczęściej obserwowanymi niedoborami u osób z problemami osłabienia i wypadania włosów są niedobory żelaza, witamin z grupy B (w szczególności witaminy B12 i folianów) oraz cynku. Szczególnie często dotyczą one kobiet w wieku rozrodczym, u których stwierdza się obniżony poziom ferrytyny, będącej min. wskaźnikiem zapasów żelaza w organizmie. Niedobory te wynikają głównie z regularnej utraty krwi podczas miesiączki, a w połączeniu z dietami niskokalorycznymi lub eliminacyjnymi mogą istotnie wpływać na osłabienie struktury włosów i zaburzenia ich wzrostu

Istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej kondycji włosów odgrywa również odpowiednia podaż pełnowartościowego białka, czyli takiego, które dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych, których organizm sam nie potrafi wytworzyć. Szczególne znaczenie dla zdrowia włosów mają aminokwasy takie jak cysteina, metionina i lizyna, niezbędne do syntezy keratyny – czyli głównego budulca włosa. W praktyce oznacza to, że nawet przy prawidłowych parametrach gospodarki żelazowej niedostateczna podaż białka ogółem oraz kluczowych aminokwasów może sprzyjać nasileniu wypadania włosów i zwiększonej łamliwości.

Pełnowartościowe białko występuje przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, ryby, jaja oraz nabiał. W diecie roślinnej konieczne jest natomiast odpowiednie łącznie różnych źródeł białka, na przykład zbóż ze strączkami, w celu zapewnienia pełnego profilu aminokwasowego.

J.P.: Suplementacja „na zapas” czy tylko po badaniach (ferrytyna, wit. D, cynk)?

W.M.: Suplementację warto wdrażać przede wszystkim na podstawie wyników badań laboratoryjnych, ponieważ każdy organizm ma indywidualne potrzeby, a niedobory mogą dotyczyć różnych składników odżywczych. Stosowanie suplementów „na zapas”, w tym popularnych preparatów przeznaczonych na włosy czy paznokcie, często nie przynosi oczekiwanych efektów, a w niektórych przypadkach może być nawet szkodliwe. Zarówno niedobór, jak i nadmiar witamin czy składników mineralnych może negatywnie wpływać na funkcjonowanie organizmu. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest dobieranie suplementacji indywidualnie, w oparciu o wyniki badań oraz zalecenia specjalisty.

J.P.: Przykładowy jadłospis na telogenowe wypadanie – śniadanie, obiad, kolacja?

W.M.:

- Śniadanie: Jajecznica z 2 jaj na oliwie z oliwek z dodatkiem szpinaku i pomidorów koktajlowych, kromka pieczywa pełnoziarnistego oraz porcja owoców bogatych w witaminę C (np. pomarańcza lub kiwi; ewentualnie niewielka ilość świeżo wyciskanego soku pomarańczowego - ponieważ witamina C zwiększa wchłanianie żelaza)
- Przekąska: Garść pestek dyni oraz surowe warzywa (np. marchew, papryka, ogórek)
- Obiad: Pieczony łosoś, ryż brązowy lub kasza jaglana, brokuł i cukinia na parze, sałatka z rukoli skropiona oliwą z oliwek
- Kolacja: Sałatka z soczewicy, rukoli, pomidora i ogórka z dodatkiem sera feta oraz pestek słonecznika, polana oliwą z oliwek.

J.P.: Z czym najtrudniej „przestawić” pacjentów – białko, regularność, fast foody?

W.M.: Największym wyzwaniem w pracy z pacjentami jest zmiana nawyków związanych z regularnością spożywania posiłków oraz ograniczeniem fast foodów i wysoko przetworzonej żywności. Wielu pacjentów ma świadomość konieczności zwiększenia podaży białka oraz innych wartościowych składników odżywczych, jednak wdrożenie stałych, zdrowych rytuałów żywieniowych bywa trudne.

Często dzieje się tak przez szybkie tempo życia, brak planowania posiłków i przyzwyczajenie do gotowych produktów. Dlatego najlepsze efekty przynosi podejście stopniowe – oparte na edukacji żywieniowej, wprowadzaniu niewielkich

zmian oraz budowaniu nowych nawyków krok po kroku, w sposób dostosowany do stylu życia i możliwości pacjenta

J.P.: Jak długo czekać na efekty zmian żywieniowych w włosach?

W.M.: Pierwsze zauważalne efekty zmian żywieniowych w kondycji włosów zwykle pojawiają się po 3–6 miesiącach. Wynika to z cyklu wzrostu włosa – każdy włos rośnie średnio około 1 cm na miesiąc. To, co widzimy na zewnątrz, czyli długość i kondycja włosów, w dużej mierze odzwierciedla sposób odżywiania i styl życia z ostatnich miesięcy, a czasem nawet lat. Włosy reagują nie tylko na dietę, ale także na poziom stresu, stan zdrowia, jakość snu, nawodnienie i inne czynniki związane ze stylem życia. Dlatego zmiany w ich wyglądzie wymagają czasu i cierpliwości.

J.P.: Jak dieta wpływa na skuteczność zabiegów trychologicznych (PRP)?

W.M.: Włosy muszą mieć z czego się budować, dlatego niedobory odżywcze ograniczają ich zdolność do regeneracji i nawet najlepsze zabiegi będą mniej efektywne, jeśli organizm nie otrzymuje niezbędnych składników budulcowych.

Mezoterapia igłowa PRP będzie bardziej skuteczna, jeśli nasza dieta będzie odpowiednio zbilansowana, bogata min. w pełnowartościowe białko, żelazo, cynk czy witaminy z grupy B.

J.P.: Różnice w diecie dla kobiet (np. przy PCOS) vs. mężczyzn z łysieniem?

W.M.: Kobiety, zwłaszcza z PCOS lub w ciąży, mają specyficzne potrzeby energetyczne i hormonalne, co przekłada się na zalecenia żywieniowe wspierające kondycję włosów. PCOS często wiąże się z insulinoopornością i hiperandrogenizmem, które mogą sprzyjać łysieniu androgenowemu typu kobiecego.

Dieta wspierająca włosy u kobiet z PCOS powinna:

- stabilizować poziom glukozy i insuliny,
- mieć charakter przeciwzapalny,
- dostarczać pełnowartościowe białko i błonnik.

Najlepsze efekty obserwuje się przy diecie o niskim indeksie glikemicznym, bogatej w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, orzechy, ryby), z ograniczeniem cukrów prostych i żywności wysoko przetworzonej.

U mężczyzn najczęstszą postacią łysienia jest łysienie androgenowe. W codziennej diecie można uwzględnić składniki o łagodnym działaniu antyandrogenym, które nie zastępują leczenia farmakologicznego, ale mogą je wspierać. Należą do nich m.in. pestki dyni, zielona herbata i pokrzywa, które są naturalnymi modyfikatorami aktywności enzymu 5- α -reduktazy.

PODUSMOWANIE:

Współpraca trychologa z dietetykiem pozwala na kompleksową terapię, obejmującą korektę jadłospisu oraz monitoring laboratoryjny, z jednoczesnym unikaniem diet niskokalorycznych i nadmiaru suplementów. Zdrowe odżywianie wzmacnia mieszki włosowe, ale genetyka pozostaje decydująca.

Jolanta Pełszyńska,
trycholog, HAIRMITAGE Clinic Katowice



HAIRMITAGE

HAIR DERMATOLOGY, HAIR TRANSPLANT & AESTHETIC CLINIC

Tropokolagen – naturalny klucz do regeneracji skóry.

Zastosowanie w terapii ran i blizn



Katarzyna Mazurek

Właścicielka MEDYCZNEGO CENTRUM ZDROWIA I URODY Katarzyna Mazurek. Magister pielęgniarstwa ze specjalizacją. Instruktor medycyny i kosmologii estetycznej, trener branży beauty, mgr zarządzania, trycholog, obecnie uczestniczka seminarium doktoranckiego na wydziale nauk medycznych WSZiL w Rzeszowie. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego na kierunku Pielęgniarstwo i Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu oraz Uniwersytetu Paryż XIII we Francji na kierunku Zarządzanie instytucjami opieki społecznej i zdrowotnej. Od 2011 roku związana z edukacją osób dorosłych w zakresie dziedzin medycznych, kosmetycznych oraz zarządzania – jako nauczyciel w szkole policealnej, nauczyciel akademicki, a także szkoleniowiec i wykładowca w ośrodkach kształcenia.



katarzyna_mazurek_instruktor

Gojenie się ran to jeden z najbardziej złożonych procesów biologicznych w organizmie człowieka. Wymaga współpracy komórek skóry, naczyń krwionośnych i białek strukturalnych, które odbudowują zniszczoną tkankę. Powstawanie blizny, w tym blizn przestawowych czy keloidów, to następstwo nieprawidłowego odkładania kolagenu podczas procesu gojenia ran. A więc w centrum procesów gojenia ran i terapii blizn stoi kolagen – główne białko macierzy pozakomórkowej. W ostatnich latach coraz większe zainteresowanie wzbudza jego najmniejsza podjednostka, czyli tropokolagen.

W przeciwieństwie do wielu syntetycznych preparatów tropokolagen wieprzowy gwarantuje utrzymanie wysokiego poziomu bezpieczeństwa, bo jest naturalny i biozgodny oraz ma wyjątkowo niską immunogenność. Dzięki temu może być stosowany zarówno w leczeniu ran oparzeniowych, pourazowych i pooperacyjnych, jak i w redukcji blizn różnego pochodzenia. Sekwencje glikoproteinowe łańcucha $\alpha 1$ oraz łańcucha $\alpha 2$ kolagenu typu 1 człowieka i świni mają homologację odpowiednio 97% i 94%.

Tropokolagen to podstawowa cząsteczka budująca włókna kolagenowe. Składa się z trzech łańcuchów polipeptydowych uformowanych w potrójną helisę – strukturę zapewniającą ogromną wytrzymałość mechaniczną i elastyczność.

Powstaje w fibroblastach, czyli komórkach tkanki łącznej, a następnie ulega łączeniu w większe włókna kolagenowe, tworząc rusztowanie skóry. To właśnie dzięki temu rana i blizna ulegają przebudowie.

Jak działa tropokolagen na rany?

Podczas gojenia rana przechodzi przez trzy fazy: zapalną, proliferacyjną i przebudowy. Tropokolagen uczestniczy w każdej z nich:

- **W fazie zapalnej** – ogranicza nadmierną reakcję zapalną i wiąże wolne rodniki tlenowe, zapobiegając degradacji komórek.
- **W fazie proliferacyjnej** – tworzy naturalne rusztowanie, na którym osadzają się fibroblasty i keratynocyty, co przyspiesza odbudowę skóry właściwej i naskórka.
- **W fazie przebudowy** – wspomaga reorganizację włókien kolagenowych, zwiększając elastyczność i wytrzymałość nowej tkanki.

Dzięki temu tropokolagen nie tylko przyspiesza zamykanie rany, ale również minimalizuje ryzyko powstania nieestetycznej, przestawowej blizny.

Badania wskazują, że preparaty tropokolagenowe mogą skracać czas gojenia ran nawet o 30–40% w porównaniu z tradycyjnymi opatrunkami specjalistycznymi.

Tropokolagen w terapii blizn

Blizna jest końcowym efektem procesu naprawczego skóry, jednak jej struktura różni się od zdrowej tkanki – włókna kolagenowe są ułożone nieregularnie, co powoduje sztywność i przebarwienia. Tropokolagen, dzięki zdolności do reorganizacji macierzy pozakomórkowej, pomaga w remodelingu tkanki bliznowatej.

Regularne stosowanie preparatów tropokolagenowych prowadzi do:

- zmiękczenia i wygładzenia blizny,
- poprawy koloru skóry,
- zwiększenia jej elastyczności,
- zmniejszenia napięcia i uczucia ściągania.

W estetyce tropokolagen jest wykorzystywany także jako preparat wspomagający po zabiegach laserowych, mezoterapii lub peelingach medycznych – przyspiesza regenerację skóry oraz zapobiega tworzeniu mikroskopijnych blizn.

Studium przypadku

Przypadek 1.

Pacjentka lat 35, trzymiesięczna blizna na twarzy po chirurgicznym usunięciu pieprzyka. Efekt po trzydziestu dniach od pierwszej wizyty i dwóch zabiegach techniką mezoterapii igłowej z zastosowaniem tropokolagenu.



Przypadek 2.

Pacjentka lat 60, obciążona cukrzycą, dwumiesięczna rana po oparzeniu słonecznym. Przed przystąpieniem do terapii bezskutecznie poddana antybiotykoterapii i leczeniu miejscowym opatrunkami specjalistycznymi, rana tkliwa, obolała.

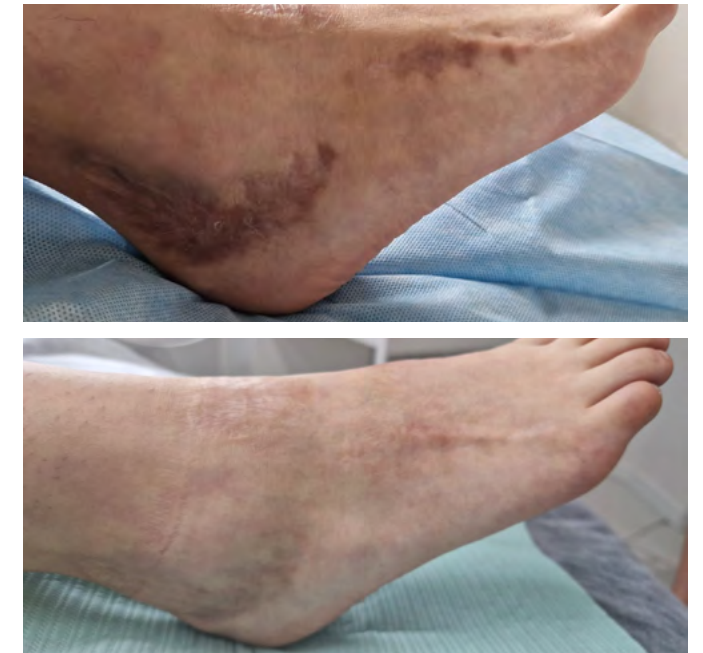
Efekt zabiegowy po dwóch i czterech tygodniach od przystąpienia do terapii techniką mezoterapii igłowej z zastosowaniem tropokolagenu. Po pierwszym zabiegu redukcja bólu i stanu zapalnego wokół blizny.



Przypadek 3.

Pacjentka lat 20, roczna blizna powypadkowa. Prowadzona terapia kombinowana z wykorzystaniem tropokolagenu, produktów autologicznych oraz peelingów medycznych, przy zastosowaniu techniki mezoterapii igłowej i mikroigłowej.

Końcowy efekt po roku od rozpoczęcia terapii w postaci wypłylenia blizny, uelastycznienia i rozjaśnienia a także zniwelowanie bólu i uczucia „ciągnięcia”.



Dlaczego tropokolagen?

W porównaniu z tradycyjnymi metodami terapii ran i blizn, tropokolagen ma kilka kluczowych zalet:

- jest biozgodny – nie wywołuje reakcji alergicznych ani podrażnień,
- działa biologicznie, a nie tylko mechanicznie,
- nie blokuje wymiany gazowej w ranie, co sprzyja gojeniu,
- może być łączony z innymi metodami leczenia,
- tropokolagen nie jest tylko substancją pasywną – „uczy” skórę, jak się regenerować, dostarczając jej naturalnych sygnałów biologicznych.

Na co dzień w swojej praktyce zawodowej regularnie wykorzystuję tropokolagen wraz z innymi technologiami oraz preparatami w autorskich procedurach kombinowanych w terapii leczenia ran i blizn.

Do leczenia ran oprócz zastosowania produktów na bazie tropokolagenu wykorzystuję produkty autologiczne oraz zalecam odpowiednią pielęgnację domową. W terapiach blizn, poza produktami na bazie tropokolagenu, zastosowanie mają nowoczesne technologie, tj. terapia fotobiodynamiczna, radiofrekwencja mikroigłowa oraz produkty m.in. autologiczne, które wraz z tropokolagenem tworzą terapię kombinowaną wypracowaną na przestrzeni wielu lat praktyki w różnego rodzaju przypadkach. Do każdego przypadku podchodzę indywidualnie i opracowuję indywidualny proces leczenia oparty na holistycznym podejściu do problemu. Czas trwania terapii jest kwestią indywidualną i uzależnioną od wielu czynników, tj. chorób współistniejących, trybu życia oraz ogólnego stanu organizmu. Jednak w każdym przypadku terapia kończy się sukcesem.

Zastosowanie tropokolagenu w terapii ran i blizn stanowi jeden z bardziej obiecujących kierunków współczesnej medycyny regeneracyjnej. Wspiera naturalne procesy naprawcze skóry, poprawia jej wygląd i funkcję, a jednocześnie jest bezpieczny i dobrze tolerowany.

Coraz liczniejsze badania oraz moje własne doświadczenia potwierdzają jego skuteczność. Zaobserwować można, że nawet stare blizny o różnej etiologii ulegają wyraźnej poprawie po kilku tygodniach terapii, zaś pierwsze efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu.

Laserowy Anti-Aging – synergia technologii w służbie piękna



Monika Błaszczuk

– specjalistka technologii laserowych i kosmetologii zaawansowanej, autorka koncepcji „Laserowego Anti-Agingu”. Łączy wiedzę naukową z praktyką kliniczną, tworząc skuteczne strategie odmładzania skóry i wspierając gabinety w rozwoju przez współpracę i szkolenia.



beautyproff

Nowoczesna kosmetologia coraz częściej staje się nauką o precyzyjnym kierowaniu procesami regeneracji skóry. W swojej pracy pokazuję, jak synergia technologii laserowych, fal radiowych i wiedzy klinicznej pozwala osiągać trwałe efekty odmłodzenia oraz jak współpraca między gabinetami napędza rozwój branży. Nazywam się Monika Błaszczuk, jestem mgr kosmetologii, specjalistką technologii laserowych oraz autorką koncepcji Laserowego Anti-Agingu.

Nauka i filozofia pracy

Kosmetologia XXI wieku to połączenie nauki, nowoczesnej technologii i doświadczenia klinicznego. Skóra jest narządem o ogromnym potencjale regeneracyjnym, którego procesy można świadomie stymulować za pomocą energii. Od lat specjalizuję się w technologiach laserowych i procedurach high-tech, które działają precyzyjnie, selektywnie i przewidywalnie. Fundamentem mojej pracy jest analiza kondycji skóry w kontekście jej fizjologii i wieku biologicznego, a następnie dobór metody terapeutycznej, która pozwala przywrócić jej naturalną funkcjonalność i równowagę biologiczną.

Z takiego podejścia narodziła się autorska koncepcja „Laserowego Anti-Agingu” – systemu terapii wykorzystującego synergii światła, fal radiowych i ciepła. To nie tylko zabiegi odmładzające, ale całe strategie terapeutyczne oparte na zasadach fototermolizy i biostymulacji. Stymulacja fibroblastów do produkcji kolagenu i elastyny, poprawa mikrokrążenia oraz gęstości tkanek prowadzą do trwałego efektu biologicznego odmłodzenia skóry – nie powierzchownego, lecz strukturalnego.

Technologie i efekty

Jedną z flagowych procedur jest „Laserowy Full Face”, łącząca trzy technologie: światło kalibrowane, wolumetrię dolnej partii twarzy i laser Nd:YAG. Taka kombinacja pozwala działać trójwymiarowo – od powierzchni naskórka po głębokie warstwy skóry właściwej. Efektem jest poprawa napięcia, kolorytu, zagęszczenia i sprężystości skóry. To jedna z procedur, która w naszym gabinecie cieszy się największym zaufaniem pacjentów.

Z kolei połączenie lasera Nd:YAG z radiofrekwencją mikroigłową umożliwia remodelowanie skóry oraz stymulację kolagenu na różnych głębokościach, przy minimalnym czasie rekonwalescencji. Obserwacje kliniczne potwierdzają, że terapie łączone przynoszą lepsze i dłuższe utrzymujące się efekty niż pojedyncze zabiegi. Integracja technologii high-tech z zabiegami medycyny estetycznej pozwala reagować na wiele problemów skóry w jednym procesie regeneracji – od utraty jędrności po nierównomierny koloryt.

Współpraca i edukacja

Oprócz pracy w gabinecie stacjonarnym współpracuję z salonami i klinikami kosmetologicznymi w całej Polsce, wykonując dla nich zabiegi laserowe i zaawansowane procedury high-tech. To rozwiązanie stworzone dla miejsc, które chcą wzbogacić ofertę o technologie przyszłości bez konieczności inwestowania w drogi sprzęt. Współpraca obejmuje m.in. laser erbowo-yagowy zamykanie naczyń laserem Nd:Yag, autorskie procedury Laserowego Anti-Agingu oraz epilację laserową - połączenie lasera aleksandrytowego z diodowym. Chłodzenie głowicy do -10°C zapewnia najwyższy komfort pacjentom i bezpieczeństwo zabiegów.

Współpracujące gabinety zyskują pełne wsparcie – nie tylko technologię, ale i wiedzę eksperta, który przyjeżdża z urządzeniami i przeprowadza zabiegi. Prowadzimy także szkolenia dla kosmetologów z zabiegów kosmetologicznych, procedur łączonych i technologii high-tech: laserów, radiofrekwencji mikroigłowej czy systemów anti-aging. Dzielimy się wiedzą popartą praktyką, wspierając rozwój specjalistów w całej Polsce.

Jeśli chcesz poszerzyć ofertę swojego gabinetu lub wziąć udział w szkoleniu – zapraszam do kontaktu:

kontakt@salonlameri.pl
698 874 893

Laserowy Anti-Aging

Podnieś poziom swojego gabinetu – wprowadź zaawansowane zabiegi laserowe bez inwestowania w sprzęt, z pełnym wsparciem eksperta.

Autorskie procedury Laserowego Anti-Agingu wyniosą Twoją ofertę na wyższy poziom, przyciągając najbardziej wymagających klientów.

FULL FACE autorski

fotoodmładzanie, wolumetria, nieablacyjny resurfacing

NIEABLACYJNY RESURFACING

laser nd yag

LASER FRAKCYJNO - ABLACYJNY

er yag 2940 nm

MEDYCZNY PEELING WĘGLOWY

er yag 2940 nm

USUWANIE PRZEBARWIEŃ

cpl

ZAMYKANIE NACZYNEK

laser nd yag, cpl

EPILACJA LASEROWA

laser aleksandryt+diody jasne i ciemne włosy

RF MIKROIGŁOWA

medyczna RF

mgr Monika Błaszczuk

kontakt 698 874 893

kontakt@salonlameri.pl

Demodex – niezdiagnozowany problem skóry twarzy w pracy kosmetologa



Oliwia Manthey

Jestem pielęgniarką z 13-letnim doświadczeniem oraz trychologiem z 9-letnią praktyką. Ukończyłam kierunki pielęgniarstwo, trychologia oraz zarządzanie w ochronie zdrowia. W swojej pracy kieruję się holistycznym podejściem do pacjenta, łącząc wiedzę medyczną z praktyką oraz indywidualnym podejściem do potrzeb każdej osoby. Interesuję się diagnostyką zarówno skóry, jak i włosów, co pozwala mi kompleksowo wspierać pacjentów w obszarze pielęgnacji, estetyki i zdrowia skóry. Doświadczenie zawodowe zdobywałam na oddziałach chirurgii ogólnej, transplantologii, urologii klinicznej oraz w prywatnych klinikach medycyny estetycznej. Od ośmiu lat prowadzę w Poznaniu własny gabinet „Holies”, a także firmę związaną z działalnością w zakresie ratownictwa medycznego - „Medways”.



olivia.manthey

Nużeniec (Demodex) jest niewielkim roztoczem bytującym na skórze większości dorosłych. Choć jego obecność często pozostaje bezobjawowa, w określonych warunkach może prowadzić do rozwinięcia nużycy (demodekozy) - przewlekłego stanu zapalnego skóry i powiek. W pracy kosmetologa istotne jest zrozumienie różnicy między obecnością pasożyta a chorobą, ponieważ jedynie intensywne namnażanie nużeńca wywołuje objawy kliniczne. Nie istnieje jednoznaczny próg liczby osobników wywołujących chorobę, ale przyjmuje się, że obecność co najmniej 5 roztoczy na 1 cm² skóry jest wskazaniem do diagnozy nużycy. Ocena ta możliwa jest wyłącznie pod mikroskopem. Zrozumienie mechanizmów patogennego działania Demodexa pozwala kosmetologom lepiej interpretować objawy i planować odpowiednie procedury zabiegowe.

Jak Demodex wywołuje objawy?

Nużeniec działa na skórę wielokierunkowo:

- mechanicznie blokuje mieszki włosowe, prowadząc do hiperkeratozy,
- może wywoływać reakcję zapalną na skutek obecności chitynowego szkieletu i produktów przemiany materii,
- aktywuje elementy wrodzonego układu odpornościowego,
- stymuluje reakcje typu nadwrażliwości opóźnionej.

W efekcie powstaje przewlekłe zaczerwienienie, grudki, świąd i nadwrażliwość skóry - objawy, które kosmetolog może obserwować podczas zabiegów czy konsultacji.

Objawy kliniczne - rola wywiadu

Wywiad z klientem jest kluczowy w rozpoznaniu nużycy. Objawy, o które warto zapytać, obejmują:

Skóra twarzy:

- świąd nasilający się wieczorem,
- uczucie napięcia i pieczenia,
- kłucie lub szczypanie po zastosowaniu kosmetyków,
- wrażliwość na dotyk, temperaturę i bodźce chemiczne.

Powieki i okolice oczu:

- swędzenie, uczucie „ciała obcego”,
- pieczenie i ciężkość powiek,
- nietolerancja soczewek, wrażliwość na dym, kurz i światło,
- okresowe pogorszenie ostrości wzroku.

Włosy i brwi:

- wypadanie włosów i rzęs,
- cienkie, łamliwe i skręcone końcówki włosów.

Wywiad w połączeniu z oceną wizualną pozwala kosmetologowi zidentyfikować obszary ryzyka i podjąć decyzję o mikroskopowej weryfikacji liczby roztoczy.

Ocena wizualna w gabinecie kosmetycznym

Podstawową metodą wstępnej diagnozy jest ogląd skóry i powiek w powiększeniu. Warto skupić się na trzech kategoriach: struktura, kolor i wydzielanie.

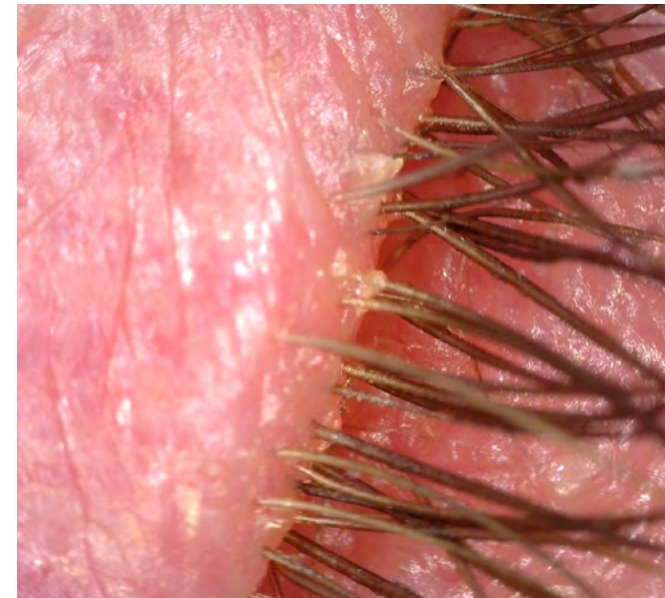
Skóra twarzy:

- D. folliculorum: łuszczenie naskórka, szorstkość, krosty, wykwity ropne.
- D. brevis: symetryczne grudki i krostki.
- Kolor: rumień, teleangiektazje, czasem jednostronne zapalenie mieszków.
- Wydzielanie: suchość lub nadprodukcja sebum, często w różnych obszarach jednocześnie.

Powieki:

- D. folliculorum: mieszki włosowe rzęs, rzęsy cienkie, skręcone, utrata rzęs i brwi.
- D. brevis: gruczoloty łojowe rzęs (Zeissa) i tarczowe (Meiboma).
- Typowe objawy: rumień, teleangiektazje, łojotokowe złogi przy nasadzie rzęs (objaw „mufki”), hipertrofia mieszków („gęsia skórka”), uczucie ciała obcego.

Zmiany w obrębie gruczolotów Meiboma i Zeissa prowadzą do osłabienia warstwy lipidowej filmu łojowego, co powoduje suchość i podrażnienia oczu - analogicznie do nadmiernego TEWL w naskórku.



Fot.1. „Rzęsy objęte nużeńcem (Demodex) - widoczne charakterystyczne złogi u nasady.”



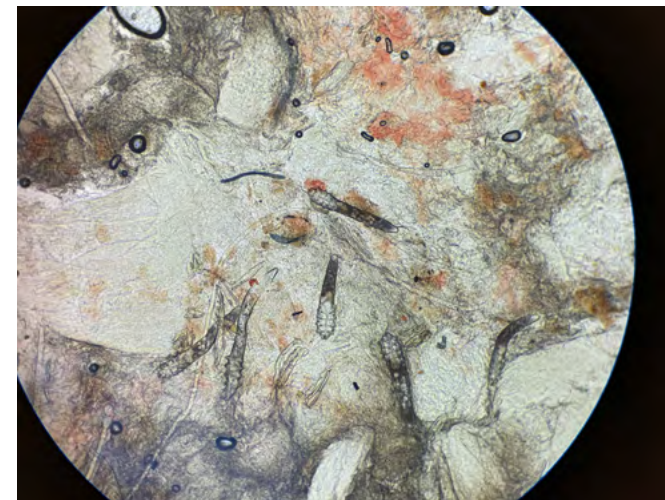
Fot.3. Zmiany skórne towarzyszące demodekozie.

Nużycza a trądzik różowaty - trudności diagnostyczne

Objawy nużycy często nakładają się z objawami rosacea: te same obszary twarzy, podobne odczucia (pieczenie, gorąco), grudki, rumień, teleangiektazje, a także okresy zaostrzeń i remisji. Obserwacje gabinetowe wskazują, że około 20% pacjentów z rosacea ma jednocześnie demodekozę. W pozostałych przypadkach kosmetolog powinien uwzględnić czynniki predysponujące i zaostrzające: stres, fototyp, ekspozycję na słońce, dietę, pielęgnację domową, choroby współistniejące, przyjmowane leki oraz stan bariery hydrolipidowej naskórka. Warto pamiętać, że redukcja liczby nużeńców nie zawsze gwarantuje poprawę rosacea, co oznacza konieczność identyfikacji dodatkowych czynników zapalnych.

Mikroskop - potwierdzenie diagnozy

Ostateczne rozpoznanie nużycy wymaga badania mikroskopowego.



Fot.2. Obraz mikroskopowy badanej próbki. Obecność demodex folliculorum.

- Skóra twarzy: nużycza przy ≥ 5 osobników/cm²
- Powieki i brwi: zwykle 2-6 osobników na rzęsie.

Interpretacja obrazu mikroskopowego wymaga doświadczenia, dlatego zaleca się szkolenia praktyczne, które pozwalają kosmetologom samodzielnie ocenić ryzyko i monitorować skuteczność zabiegów.

Podsumowanie

Kosmetolog w gabinecie jest często pierwszą osobą, która zauważa sygnały nużycy. Świadoma obserwacja skóry, precyzyjny wywiad, ocena wizualna i w razie potrzeby, mikroskopowe badanie liczebności nużeńców pozwalają wprowadzić skuteczną pielęgnację i współpracę z dermatologiem. Dzięki temu możliwe jest złagodzenie objawów, poprawa kondycji skóry i komfortu pacjenta, a także ograniczenie przewlekłych stanów zapalnych i zaostrzeń związanych z nużyczą.





Natalia Koziróg-Şahin

Założycielka, współwłaścicielka i szkoleniowiec Akademii Beauty Zoom – wiodącej placówki szkoleniowej z zakresu medycyny estetycznej i kosmetologii. Akademia oferuje jeden z najszerszych 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 kosmetyczne, 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.



natalia_kozirog_kosmetolog



akademiabeautyzoom

Tropokolagen jako podstawa nowoczesnych terapii regeneracyjnych w medycynie estetycznej

Kolagen stanowi jeden z kluczowych elementów strukturalnych skóry oraz tkanek miękkich. Odpowiada za ich wytrzymałość mechaniczną, sprężystość oraz zdolność do utrzymania prawidłowego napięcia i nawilżenia. Jest głównym białkiem podporowym organizmu, tworzącym rusztowanie, na którym opiera się architektura skóry, tkanki podskórnej oraz macierzy zewnątrzkomórkowej. W młodej skórze struktura ta cechuje się wysoką integralnością, co przekłada się na jej jędrność, elastyczność oraz wyraźnie zarysowane kontury twarzy.

Wraz z upływem czasu oraz pod wpływem czynników środowiskowych, takich jak promieniowanie UV, stres oksydacyjny czy przewlekłe procesy zapalne, dochodzi do stopniowego zmniejszenia ilości i jakości kolagenu. Osłabienie kolagenowego rusztowania skutkuje utratą gęstości skóry, zmniejszeniem jej sprężystości oraz większą podatnością na działanie sił grawitacyjnych. Klinicznie manifestuje się to wiotkością tkanek, zaburzeniem owalu twarzy oraz opadaniem struktur w obrębie linii żuchwy i okolicy podbródka. Zmiany te pozostają w ścisłym związku z degradacją włókien kolagenowych oraz zaburzeniami architektury macierzy zewnątrzkomórkowej.

Współczesna medycyna estetyczna coraz częściej koncentruje się na terapiach ukierunkowanych na przyczyny procesów starzenia, których celem jest wsparcie naturalnych mechanizmów regeneracyjnych oraz poprawa jakości struktur kolagenowych. W tym kontekście szczególne znaczenie zyskuje tropokolagen, stanowiący podstawę nowoczesnych strategii regeneracyjnych.

Tropokolagen jako podstawowa jednostka kolagenu

Najmniejszą jednostką strukturalną kolagenu jest tropokolagen. Jest to białko o charakterystycznej budowie potrójnej helisy, złożone głównie z glicyny, proliny, hydroksyproliny oraz lizyny. Cząsteczki tropokolagenu stanowią punkt wyjścia do tworzenia włókien kolagenowych, któ-

re następnie organizują się w bardziej złożone struktury tkanki łącznej.

Z biologicznego punktu widzenia tropokolagen pełni przede wszystkim funkcję strukturalną. Uczestniczy w organizacji macierzy zewnątrzkomórkowej, tworząc środowisko sprzyjające prawidłowej komunikacji komórkowej oraz fizjologicznemu przebiegowi procesów naprawczych. Jego obecność jest istotna dla zachowania integralności oraz stabilności mechanicznej skóry i tkanek głębiej położonych.

Pochodzenie tropokolagenu i jego biokompatybilność

W medycynie estetycznej wykorzystywany jest tropokolagen pochodzenia wieprzowego, co wynika z wysokiego stopnia podobieństwa strukturalnego kolagenu wieprzowego do kolagenu ludzkiego, zwłaszcza w zakresie sekwencji aminokwasowej oraz budowy potrójnej helisy. Zachowanie tej homologii sprzyja dobrej tolerancji preparatu oraz jego integracji ze środowiskiem tkankowym, przy jednocześnie niskim potencjale immunogennym.

Dzięki tym właściwościom kolagen wieprzowy od wielu lat znajduje zastosowanie w inżynierii tkankowej i medycynie regeneracyjnej. Jego bezpieczeństwo oraz przewidywalność działania zostały potwierdzone w obserwacjach klinicznych i praktyce medycznej.

Mechanizm działania iniekcyjnego tropokolagenu

Podawanie tropokolagenu drogą iniekcji ma na celu dostarczenie bioaktywnego rusztowania do środowiska tkankowego, w którym zachodzą procesy regeneracyjne. W odróżnieniu od terapii opartych wyłącznie na stymulacji endogennej syntezy kolagenu, aplikacja tropokolagenu wpływa na mikroarchitekturę macierzy zewnątrzkomórkowej, sprzyjając warunkom umożliwiającym przebudowę tkanek.

Obecność stabilnego biorusztowania może wspierać aktywność fibroblastów oraz sprzyjać nasileniu procesów neosyntezy kolagenu, w szczególności kolagenu typu I, zgodnie z fizjologią tkanek. Działanie to ma charakter pośredni i stopniowy, bez ingerencji w naturalne mechanizmy homeostazy komórkowej.

Substancje pomocnicze zawarte w preparatach tropokolagenowych pełnią funkcję stabilizującą oraz wspierającą procesy regeneracyjne w obrębie tkanek miękkich.

Zastosowanie kliniczne terapii regeneracyjnych

Terapie regeneracyjne oparte na tropokolagenie znajdują zastosowanie w wielu obszarach anatomicznych, w których istotna jest poprawa jakości, struktury oraz funkcji tkanek. W obrębie skóry właściwej działania te ukierunkowane są na poprawę nawilżenia, gęstości i sprężystości skóry, szczególnie w przypadku zmian związanych z procesem starzenia się oraz fotostarzeniem. Tropokolagen wykorzystywany jest również jako element wspierający terapię blizn i rozstępów poprzez wpływ na przebudowę macierzy zewnątrzkomórkowej.

Istotnym obszarem oddziaływania pozostaje tkanka podskórna, w której celem terapii jest poprawa organizacji strukturalnej oraz jakości tkanek, co może przekładać się na zmniejszenie widoczności nierówności skórnych i poprawę napięcia oraz elastyczności.

Korzystne efekty obserwowane są także w obrębie struktur mięśniowo-powięziowych, w szczególności w obszarze mięśni mimicznych twarzy, mięśnia szerokiego szyi oraz mięśni żucia. Poprawa jakości tkanek okołomięśniowych może sprzyjać normalizacji napięcia spoczynkowego oraz subiektywnej poprawie komfortu funkcjonalnego. Dodatkowym polem zastosowania jest skóra owłosiona głowy, gdzie poprawa mikrośrodowiska tkankowego sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu mieszków włosowych.



Akademia Beauty Zoom

SZKOLENIA KOSMETOLOGII
ESTETYCZNEJ

Bezpieczeństwo i przewidywalność terapii

Terapie oparte na tropokolagenie charakteryzują się wysokim profilem bezpieczeństwa. Biokompatybilność preparatów, brak bezpośredniej ingerencji w procesy komórkowe oraz stopniowy, fizjologiczny charakter uzyskiwanych efektów sprawiają, że metoda ta znajduje zastosowanie u szerokiej grupy pacjentów. Efekty kliniczne narastają stopniowo i mają charakter długotrwały, co wpisuje się w aktualne standardy nowoczesnej medycyny estetycznej.

Tropokolagen, jako podstawowa jednostka strukturalna kolagenu, stanowi istotny element terapii regeneracyjnych w medycynie estetycznej. Poprzez wsparcie macierzy zewnątrzkomórkowej oraz pośrednią modulację procesów naprawczych sprzyja poprawie jakości skóry i tkanek miękkich. W podejściu ukierunkowanym na przyczyny procesów starzenia tropokolagen stanowi wartościowe i perspektywiczne narzędzie terapeutyczne, odpowiadające biologicznym potrzebom starzejących się tkanek.

Diagnostyka jako fundament nowoczesnej terapii skóry



Anna Chomiuk
i Aneta Turzyńska

Właścicielki Kliniki Diagnostyki Skóry by Bellissimki we Wrocławiu.

Autorki programu diagnostyczno-konsultacyjnego „Twój Terapeuta Skóry”.

Specjalizują się w terapiach skór z dermatozami oraz szkolą kosmetologów w zakresie diagnostyki skóry.



bellissimki

Jeszcze kilka lat temu terapia skóry w gabinecie kosmetycznym bardzo często zaczynała się od zabiegu. Dziś coraz wyraźniej widzimy, że takie podejście nie tylko ogranicza efekty, ale w wielu przypadkach prowadzi do nawrotów problemów skórnych. Współczesna praca z cerami problematycznymi, a szczególnie z dermatozami, wymaga zupełnie innego punktu wyjścia - rzetelnej diagnostyki i zrozumienia przyczyn, a nie działania z objawami.

Obrazowanie skóry, analiza jej funkcjonowania oraz interpretacja wyników laboratoryjnych realnie zmieniły sposób, w jaki planujemy terapię. Dzięki temu przestałyśmy działać schematycznie, a zaczęłyśmy podchodzić do każdej skóry w sposób indywidualny.

Boom na diagnostykę skóry - skąd ta zmiana?

Coraz częściej widzimy, że zwłaszcza młodzi kosmetolodzy swoją drogę zawodową zaczynają od nauki prawidłowej diagnostyki skóry. Coraz więcej chce szkolić się w tym zakresie, ponieważ widzi, jak silna jest zależność pomiędzy stylem życia pacjenta a kondycją jego skóry. To, jak pacjent się odżywia, jak śpi, jak radzi sobie ze stresem i jakie ma codzienne nawyki, bardzo szybko znajduje odzwierciedlenie w obrazie skóry.

Skóra staje się swego rodzaju „mapą”, na której widać przeciążenia organizmu, niedobory, zaburzenia hormonalne czy przewlekłe stany zapalne. Diagnostyka pozwala te zależności nie tylko zauważyć, ale również wytłumaczyć pacjentowi w sposób konkretny i zrozumiały.

Obrazowanie i analiza - zauważ więcej niż ludzkie oko

Nowoczesne metody diagnostyczne umożliwiają ocenę skóry znacznie głębiej niż gołym okiem. Dzięki obrazowaniu możemy analizować m.in. stopień zaburzenia bariery skórnej, obecność bakterii odpowiedzialnych za rozwój trądziku (*Cutibacterium acnes*), ujawniać przebarwienia, które nie są jeszcze widoczne gołym okiem, a także oceniać skłonność skóry do powstawania melazmy. To szczególnie istotne w pracy z dermatozami, gdzie skóra często reaguje nieprzewidywalnie.

Diagnostyka pozwala precyzyjnie dobrać procedury zabiegowe, pielęgnację domową oraz tempo pracy ze skórą. Dla pacjenta jest to również mo-

ment przełomowy - zaczyna rozumieć, że terapia jest procesem, a nie jednorazowym działaniem.

Analiza wyników laboratoryjnych w terapii skóry

W pracy z dermatozami coraz częściej sięgamy po analizę wyników laboratoryjnych. Nie po to, aby stawiać diagnozy medyczne, ale żeby lepiej zrozumieć, w jakim stanie jest organizm pacjenta i z czego mogą wynikać problemy skórne. Przy bardzo zaburzonych skórkach samo działanie zewnętrzne często nie wystarcza.

Zdarza się, że to właśnie podczas interpretacji wyników pacjenci po raz pierwszy dowiadują się o takich problemach jak insulinooporność, zaburzenia pracy tarczycy czy inne nieprawidłowości metaboliczne. Bywa też, że wyniki badań tłumaczą, dlaczego skóra od lat nie reaguje na standardowe terapie.

Często widzimy również niedobory, które bezpośrednio wpływają na zdolność skóry do regeneracji. Niski poziom witaminy D3, witamin z grupy B czy żelaza sprawia, że skóra goi się wolniej i gorzej odpowiada na terapię. W takich sytuacjach nawet dobrze dobrane zabiegi nie przynoszą pełnych efektów.

To kolejny element łączenia kropek, który pozwala prowadzić terapię w sposób bardziej świadomy i dopasowany do realnych potrzeb pacjenta.

Stabilizacja bariery skórnej - zawsze pierwszy etap

Niezależnie od problemu, z jakim zgłasza się pacjent, początkiem każdej terapii jest dla nas stabilizacja bariery skórnej. Skóra z uszkodzoną barierą hydrolipidową nie reaguje prawidłowo na zabiegi, jest nadwrażliwa, reaktywna i podatna na stany zapalne.

„Gotowa skóra” to skóra, która ma odbudowaną barierę, prawidłowy poziom nawilżenia i zdolność do regeneracji. Dopiero taka skóra odpowiada na terapię w sposób przewidywalny i bezpieczny, a efekty są bardziej trwałe.

Diagnostyka jako ochrona specjalisty i pacjenta

Diagnostyka daje bezpieczeństwo nie tylko pacjentowi, ale też nam jako specjalistom. Zamiast



działać intuicyjnie, wiemy, z czym pracujemy i możemy zaplanować terapię w sposób przewidywalny i uporządkowany. Od początku jasno pokazujemy pacjentowi, jak będzie wyglądał proces, ile może potrwać i jak skóra może reagować na poszczególnych etapach.

Pracując na sprzeczności do diagnostyki skóry, mamy możliwość na bieżąco obserwować zmiany zachodzące w trakcie terapii. Dzięki obrazowaniu pokazujemy pacjentowi efekty, które często nie są jeszcze widoczne w lustrze. To daje mu jasny sygnał, że zarówno to, co wykonuje w domu, jak i praca w gabinecie mają realny sens i że warto być konsekwentnym w całym procesie.

70% efektów zaczyna się w domu

Z naszego doświadczenia wynika, że większość efektów terapii zależy od tego, co pacjent robi między wizytami. W praktyce pacjent wykonuje pielęgnację domową dwa razy dziennie, każdego dnia, natomiast zabieg w gabinecie odbywa się najczęściej raz w miesiącu. Ta proporcja bardzo dobrze pokazuje, gdzie tak naprawdę „dzieje się” terapia.

To właśnie dlatego tak duże znaczenie ma dobrze ułożona pielęgnacja domowa. Szczególnie przy dermatozach, takich jak trądzik, skóra reaguje na każdy etap codziennej pielęgnacji. Złe dobrane kosmetyki, brak regularności albo zbyt agresywne działanie mogą w kilka dni zniweczyć efekty pracy wykonanej w gabinecie.

Naszą rolą jako kosmetologów jest nie tylko dobrać odpowiednich zabiegów, ale przede wszystkim zaplanowanie pielęgnacji, którą pacjent realnie wykonuje w domu, oraz obserwowanie, jak skóra na nią reaguje. Dzięki diagnostyce i regularnym kontrolom możemy na bieżąco korygować zalecenia i dostosowywać je do aktualnego stanu skóry.

Dlatego pielęgnacja domowa nie jest dodatkiem do terapii, tylko jej kluczową częścią. To ona decyduje o tym, czy terapia ma sens i czy efekty będą trwałe.

Edukacja i rozwój specjalistów

Pracując w zawodzie od trzynastu lat, widzimy bardzo wyraźnie, jak zmieniły się możliwości terapii. Na początku wiele działań opierało się głównie na zabiegach. Z czasem coraz większą rolę zaczęła odgrywać diagnostyka, dokładna rozmowa z pacjentem i próba zrozumienia, skąd dany problem się bierze. To był moment, w którym zaczęliśmy łączyć kropki - obserwacje skóry, styl życia pacjenta i to, co pokazują badania.

Szczególnie dobrze widać to w pracy ze skórą trądzikową, zwłaszcza u osób, które są o krok od leczenia farmakologicznego. W wielu przypadkach, kiedy uda się dobrze połączyć wszystkie elementy terapii, skóra zaczyna się wyciszać i stabilizować. A razem z poprawą wyglądu skóry wraca pewność siebie i zwykły komfort codziennego funkcjonowania. To jest nasz ulubiony element zakończenia - uśmiech na twarzy osoby, która jeszcze wcześniej nie chciała pokazywać się światu.

Z czasem coraz więcej kosmetologów zaczęło pytać, jak pracujemy i dlaczego tak duży nacisk kładziemy na diagnostykę. Właśnie z tych rozmów naturalnie narodził się pomysł szkoleń. Dziś uczymy przede wszystkim tego, jak łączyć kropki: jak przeprowadzić dobrą konsultację, jak spojrzeć na skórę od innej strony, jak zestawiać te informacje z wywiadem i - tam, gdzie to potrzebne - z wynikami badań laboratoryjnych.

Nowoczesna terapia skóry to dla nas proces, a nie schemat. Opiera się na obserwacji, rozmowie i współpracy z pacjentem. I to właśnie takie podejście daje efekty, które zostają na dłużej.

Tabu, które może kosztować zdrowie. Jak przestać bać się powikłań i odzyskać spokój w gabinecie?



Diana Kucharska

Ekspertka medycyny estetycznej i kosmetologii z 10-letnim doświadczeniem gabinetowym. Kosmetolog, psycholog i studentka wydziału lekarskiego. Ceniony szkoleniowiec i mentorka wielu praktyków w Polsce. W swojej pracy kładzie nacisk na wywiad przedzabiegowy, anatomie, bezpieczeństwo i psychologię zabiegową. Propagatorka bezpiecznych technik iniekcyjnych i otwartego dialogu na temat powikłań w gabinecie.



didi.sopot

Sopot, Polska
+48 518 11 02 02
kontakt@dianakucharska.pl
www.dubailips.pl
Instagram:
@kucharska_diana
@didi.sopot

Przeglądając media społecznościowe naszej branży, można odnieść wrażenie, że żyjemy w rzeczywistości pozbawionej błędów. Perfekcyjne usta, gładkie czoła, „efekty WOW” i uśmiechnięte pacjentki/klientki opuszczające gabinet minutę po iniekcji. Jednak po 10 latach intensywnej pracy w zawodzie, tysiącach wykonanych zabiegów i setkach przeszkolonych kursantów, wiem jedno: ten nieskazitelny obraz to niebezpieczna iluzja. Za zamkniętymi drzwiami gabinetów, gdy gasną lampy pierścieniowe, kryje się strach. Strach przed tym, co może pójść nie tak. Czas głośno powiedzieć o powikłaniach, zerwać z nich stygmat wstydu i nauczyć się nimi zarządzać – dla bezpieczeństwa pacjentów/klientów i naszego zdrowia psychicznego.

Jako szkoleniowiec i mentorka, zbyt często widzę w oczach moich kursantów to samo nieme pytanie, które rzadko ma odwagę wybrzmieć na forum: „A co, jeśli zrobię komuś krzywdę? Co, jeśli trafi mi się martwica?”. W Polsce temat powikłań w medycynie estetycznej i kosmetologii to wciąż gigantyczne tabu, temat „zamielony pod dywan”.

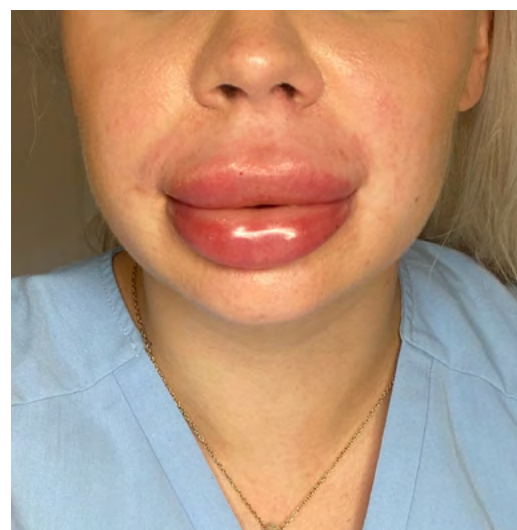
W naszej kulturze zawodowej przyznanie się do wystąpienia zdarzenia niepożądanego wciąż bywa postrzegane jako słabość, dowód na brak kompetencji, a czasem wręcz jako zawodowe samobójstwo. Panuje błędne przekonanie, że ekspert to ktoś, kto nie popełnia błędów. Tymczasem prawda jest brutalna, ale wyzwalająca: **nie ma zabiegowców, którzy nie mają powikłań**. Są tylko ci, którzy wykonują statystycznie mało zabiegów, albo ci, którzy kłamią.

Anatomia strachu – lekcja, którą przeżyłam na własnej skórze

Moje podejście do bezpieczeństwa i pokory wobec tkanek zmieniło się diametralnie kilka lat temu. Nie stało się to podczas prestiżowego kongresu w Paryżu czy Monako, ale na fotelu zabiegowym. Z pozycji eksperta przeszłam do roli pacjentki, u której wystąpił gwałtowny obrzęk Quinckego.

Pamiętam to uczucie z przerażającą dokładnością. Najpierw delikatne mrowienie, potem narastające ciepło, swędzenie, a w końcu gwał-

towny obrzęk tkanek, który postępował w tempie, jakiego nie widziałam nigdy wcześniej. Moja „głowa zabiegowca” analizowała sytuację na chłodno, wyrzucając z siebie hasła: reakcja histaminowa, angioobrzęk, ryzyko niedrożności dróg oddechowych. Ale moja „głowa pacjentki”? Czuła paraliżujący strach. Czułam, jak moja twarz staje się obca, jak narasta dyskomfort, a w klatce piersiowej kietkuje panika: „czy zaraz przestanę oddychać?”.



Fot.1. Obrzęk nacynioruchowy (obrzęk Quinckego) w obrębie warg – gwałtowna reakcja organizmu wymagająca natychmiastowej interwencji.

To traumatyczne doświadczenie stało się dla mnie punktem zwrotnym. Zrozumiałam wtedy dwie fundamentalne rzeczy. Po pierwsze, jak absolutnie bezbronny czuje się pacjent/klient w obliczu powikłania - jest zdany wyłącznie na nas. Po drugie - i to jest kluczowe dla nas, praktyków - jak potężną bronią jest spokój wynikający z przygotowania. Wiedziałam, co dzieje się z moim organizmem, i że osoba wykonująca zabieg musi zareagować natychmiast, bez wahania. Gdybym trafiła na kogoś, kto wpadłby w panikę i zaczął szukać rozwiązania w Google, ta historia mogłaby mieć tragiczny finał.

To wydarzenie ukształtowało mnie jako mentorkę. Dziś uczę nie tylko, jak pięknie modelować twarz, ale przede wszystkim, jak nie stracić głowy, gdy biologia mówi: „sprawdzam”.

Statystyka jest nieubłagana – nie jesteś wyjątkiem

Musimy przestać traktować powikłania jako osobistą porażkę czy plamę na honorze, a zacząć widzieć je jako statystyczne ryzyko nierozzerwalnie wpisane w nasz zawód. Anatomia nie jest mapą z podręcznika, a biologia tkanek bywa nieprzewidywalna.

Spójrzmy na twarde dane, o których rzadko mówi się w sieci.

Według badań opublikowanych w prestiżowym czasopiśmie *Dermatologic Surgery*, ryzyko okluzji naczyniowej przy stosowaniu wypełniaczy kwasu hialuronowego wynosi od 0,05% do nawet 0,1% w zależności od obszaru i techniki. Wydaje się mało? Przy tysiącu zabiegów to jeden pacjent/klient z martwicą.

Badania przeglądowe z *Journal of Cutaneous and Aesthetic Surgery* wskazują, że powikłania opóźnione – takie jak ziarniaki, reakcje na biofilm bakteryjny czy reakcje autoimmunologiczne (ASIA) – mogą dotyczyć nawet 1-2% pacjentów/klientów w perspektywie wieloletniej. Z kolei wstrząs anafilaktyczny, choć rzadki, jest realnym zagrożeniem życia w każdym gabinecie, gdzie używa się igły i preparatu chemicznego.

Światowa literatura medyczna (*m.in. Carruthers et al.*) jasno wskazuje: im więcej wykonujesz zabiegów, tym bardziej zbliżasz się do swojego pierwszego poważnego powikłania. To nie jest kwestia „czy”, ale „kiedy”. Pytanie brzmi: „czy będziesz wtedy gotowy, by zadziałać w takiej sytuacji?”.

Syndrom drugiej ofiary

Warto poruszyć jeszcze jeden aspekt, o którym w Polsce milczymy. To my - zabiegowcy - jesteśmy często „drugą ofiarą” (ang. second victim) powikłań. Nieudany zabieg, martwica czy poważna infekcja u pacjenta/klienta to dla praktyka ogromne obciążenie psychiczne. Bezsenne noce, stany lękowe przed kolejnym uktuciem, drżenie rąk, a w skrajnych przypadkach wypalenie zawodowe i rezygnacja z pracy.

Strach w gabinecie bierze się z niewiedzy i braku planu działania. Wielu zabiegowców boi się powikłań, bo w głębi duszy wiedzą, że w sytuacji kryzysowej działaliby po omacku. Ten lęk paraliżuje rozwój i odbiera radość z tworzenia piękna.

Moje rozwiązanie: Wiedza, Protokół, Pokora

Jako mentorka proponuję Wam rozwiązanie, które stosuję od lat i które wpajam moim kursantom. To strategia bezpieczeństwa oparta na trzech filarach, która pozwala spać spokojnie.

1. Pokora wobec anatomii i diagnostyka obrazowa

Nie ma drogi na skróty. Musisz znać przebieg naczyń, głębokość warstw i strefy niebezpieczne. Ale pamiętaj - anatomia z atlasu Nettera to nie to samo, co żywy człowiek. Wariacje anatomiczne są powszechne. Dlatego Twoim najbezpieczniejszym narzędziem w 2025 roku staje się nie tylko igła, ale i głowica USG. Umiejętność mapowania naczyń przed zabiegiem i oceny przepływów to dziś standard bezpieczeństwa, do którego musimy dążyć.

2. Protokoły „postępowania” to nie ozdoba dla sanepidu

Wielu praktyków traktuje zestaw protokołów i metod postępowania jako przykry obowiązek. To fundamentalny błąd. To Twoja polisa ubezpieczeniowa.

Musisz mieć te protokoły w gabinecie ZAWSZE. Co więcej, musisz wiedzieć, jak je czytać. Jednak żaden protokół nie zadziała, jeśli w stresie, gdy pacjentowi/klientowi bieleje czoło, nie będziesz wiedzieć, jak ocenić sytuację.

3. Umowa z klientem i „zimna krew”

Rozmawiaj z pacjentami/klientami o ryzyku. To nie odstrasza - to buduje zaufanie i autorytet. Jeśli klient wie, że jesteś przygotowany na „czarny scenariusz”, czuje się bezpieczniej. A gdy dojdzie do powikłania? Wyłącz emocje, włącz procedurę. To jest moment, w którym musisz stać się liderem sytuacji. Moje doświadczenie z obrzękiem Quinckego nauczyło mnie, że pacjent/klient wybaczy Ci powikłanie (bo to biologia), ale nigdy nie wybaczy Ci bezradności, braku reakcji, braku kontaktu telefonicznego i pozostawienia go samemu sobie.

Przełamujmy tabu razem – mam dla Was rozwiązanie

Drogie Koleżanki, Drodzy Koledzy, apeluję do Was jako praktyk z 10-letnim stażem: przestańmy udawać, że w naszej branży zawsze świeci słońce. Stwórzmy kulturę wsparcia, a nie hejtu. Dzielenie się trudnymi przypadkami na zamkniętych forach merytorycznych to najwyższa forma profesjonalizmu, a nie powód do wstydu.

Wiem jednak, że sama lektura artykułu, choćby najbardziej merytorycznego, nie wystarczy, by pozbyć się tego specyficznego ucisku w żołądku przed trudniejszym zabiegiem. Ten strach zniknie bezpowrotnie dopiero wtedy, gdy ciało i umysł przećwiczą sytuację kryzysową „na sucho”, pod okiem kogoś, kto już tam był, zarządził kryzysem i wyprowadził pacjenta/klienta na prostą.

Dlatego moją misją zawodową na nadchodzący rok jest definitywne rozwiązanie Waszego problemu ze strachem przed powikłaniami. Nie chcę, abyście bali się swojej pracy. Chcę, abyście wykonywali ją z pewnością i radością, na którą zasługujecie.

Wraz z początkiem 2026 roku uruchamiam autorski, zaawansowany program szkoleń warsztatowych poświęcony powikłaniom w gabinecie estetycznym.

To nie będzie kolejna sucha teoria z podręcznika czytana ze slajdów. To intensywny warsztat praktyczny, na którym krok po kroku „rozbroimy” Wasz lęk, zastępując go konkretnymi, przećwiczonymi algorytmami. Nauczmy się, jakie powikłania mogą nas spotkać, jak je rozpoznać, co to są procedury zabiegowe. Moim celem jest, abyście opuszczając salę szkoleniową, zostawili w niej swoje obawy, a do gabinetów wrócili z poczuciem pełnego bezpieczeństwa, kontroli i nową energią do pracy.

Oficjalny nabór do grup szkoleniowych startuje 5 stycznia.

Nie pozwól, by strach paraliżował Twoją rękę. Zdobądź wiedzę, która da Ci bezcenny spokój – Tobie i Twoim pacjentom/klientom. Do zobaczenia na sali szkoleniowej.

Diana Kucharska

DollNE Rzęsy – nowy kierunek w stylizacji oka!

O usłudze, która podbija spojrzenie, serca i rynek biznesowy.

Stylizacja oczu przez lata koncentrowała się niemal wyłącznie na górnej linii oka i brwiach. Zmiany w metodach, skrętach, efektach czy produktach cały czas rozwijały rynek, który bazował jedynie na dwóch usługach. Dolne rzęsy pozostawały w ciągłym cieniu, pomijane, niedoceniane, często traktowane jako zbędny dodatek. A to właśnie w nich kryje się dziś jedna z największych nisz w branży beauty. Niby drobny detal, a potrafi całkowicie zmienić finalny efekt, sprawiając, że spojrzenie jest w końcu kompletne.

Od 15 lat obserwuję, jak branża beauty ewoluuje. Z perspektywy osoby, która pracuje z klientkami oraz szkoli stylistki na różnych etapach rozwoju, brak świadomej pracy z dolną linią rzęs był dla mnie coraz bardziej zauważalny. W rozmowach z kursantkami, które odbywały wcześniejsze szkolenia w innych salonach, regularnie powracał ten sam schemat: przygotowanie do pracy z górnymi rzęsami i brwiami, przy jednoczesnym braku wiedzy, narzędzi i pewności w pracy z dolnymi rzęsami. Nikt nic nie wiedział, nikt kursów z dolnych rzęs nie oferował.

Obecnie zmieniają się trendy, techniki i potrzeby polskich klientek i nie tylko. Jednak jedna kwestia pozostaje bez zmian: Panie chcą wyglądać wyjątkowo, ale wciąż czuć się sobą.

KIM JESTEM?

Nazywam się **Klaudia Tejdy** i od wielu lat uczę, jak czynić z kobiet - piękne istoty: świadomie, bezpiecznie i z charakterem.

Jestem instruktorką stylizacji rzęs i brwi, praktykiem z wieloletnim doświadczeniem oraz mentorką kobiet, które chcą nie tylko doskonalić swoje umiejętności, ale także budować stabilne, własne marki beauty. Przez moje szkolenia przeszły setki stylistek, a wiele z nich do dziś prowadzi swoje salony i pracuje na własnych zasadach.

W swojej pracy zawsze stawiam na jakość, wiedzę i indywidualne podejście, bo tylko wtedy stylizacja staje się prawdziwą sztuką, a nie powielaniem częstych, sztamponowych schematów.

DLACZEGO TERAZ?

Współczesna klientka nie szuka już wyłącznie mocnego efektu. Szuka jakości, harmonii i dopracowanych szczegółów. Ramą oka przestaje być już tylko górna powieka i brew, a zaczyna być nią również coraz częściej dół, tworząc spójną kompozycję. W tym kontekście dolne rzęsy przestają być opcją, a stają się naturalnym dopełnieniem. To właśnie z potrzeby połączenia estetyki, precyzji i indywidualnego podej-



klaudia.tejdy

Fot. Julita Skrętkowicz

„Rama oka to nie tylko brwi i górne rzęsy, ale również dół, czyli spójna kompozycja”.

ścia narodził się mój najnowszy projekt szkoleniowy DollNE Rzęsy.

CZYM SĄ DOLLNE RZĘSY?

Doll: lalka
N + E: naturalność + ekstrawagancja

DollNE Rzęsy to koncepcja stylizacji dolnej linii oka, która łączy trzy elementy: efekt lalki, naturalność oraz możliwość budowania ekstrawaganckich akcentów.

To usługa, która nie narzuca jednego schematu tylko pozwala dopasować go do urody, charakteru i oczekiwań klientki.

CO DAJĄ DOLNE RZĘSY KLIENTCE, A CO STYLISTCE?

Klientce:
Otwierają spojrzenie, sprawiając, że oko wydaje się większe. Podkreślają linię dolnej powieki, dzięki czemu efekt stylizacji jest pełniejszy, a górna linia oka nie dominuje tak mocno. Pozwalają zaoszczędzić czas rano podczas makijażu – w skali miesiąca to około 150 minut, czyli 2,5 godziny. Stylizacja rzęs wygląda bardziej luksusowo niż tusz, który często zlepia rzęsy.

Stylistce:
Dodatkowa oferta w salonie. Krótki czas aplikacji: 30-60 min. Większy zarobek, czyli dodatkowy przychód. Niszowa usługa =

mniej konkurencja – zarówno w Polsce, jak i za granicą, co oznacza więcej klientek.

Edukacja klientki = większy popyt.
Prestiż i profesjonalizm – niewiele osób potrafi wykonać stylizację dolnych rzęs.

Z perspektywy biznesowej DollNE Rzęsy to jedna z najbardziej obiecujących nisz w branży beauty, która otwiera drzwi nie tylko do rynku polskiego, ale również – przy odpowiednich umiejętnościach – do rynku międzynarodowego. Niewiele stylistek oferuje tę usługę, a jeszcze mniej wykonuje ją w sposób świadomy i bezpieczny. Dla klientki to nowość, a dla stylistki realna możliwość wyróżnienia się i zwiększenia swoich przychodów.

SKĄD POMYSŁ?

Od początku swojej kariery jako stylistka rzęs przeszłam kilkadziesiąt międzynarodowych szkoleń. Gdy branża w Polsce dopiero raczkowała, musiałam uczyć się na własnych błędach, przez co moja droga zawodowa nieco się wydłużyła. Dlatego dziś chcę oferować moim kursantkom gotowe rozwiązania, które przygotowują je do samodzielnej i świadomej pracy, aby nie musiały podążać tak długą drogą jak ja kiedyś ani popełniać tych samych błędów.

Tak naprawdę z zamiarem stworzenia rozszerzonej usługi stylizacji rzęs o dolne rzęsy nosiłam się już od kilku lat. W mojej głowie co rusz powstawały nowe pomysły i schematy oparte na połączeniu stylizacji dolnych rzęs na zasadzie kontrastu – naturalnych i delikatnych na co dzień oraz ekstrawaganckich, rzucających się w oczy efektów dla bardziej odważnych klientek. Dopiero teraz przyszedł właściwy moment i przestrzeń, gdyż widzę, że rynek potrzebuje tej usługi zarówno w salonach jak i na salach szkoleniowych. Szkolenie jest kompletne i dopracowane z najdrobniejszymi szczegółami. Stylizacja dolnych rzęs wymaga wiedzy, precyzji i zrozumienia. To właśnie dlatego przez lata była pomijana w szkoleniach. Osobiście mogę powiedzieć,



Fot.1. Ekstrawagancka stylizacja. Rzęsy dolne metoda 1:1, 2-4D, czerni. Rzęsy górne metoda 2-5D, czerni.



Fot.2. Naturalna stylizacja. Rzęsy dolne + górne metodą 1:1, mix. brązów.

że przez ostatnie miesiące/lata poświęcałam temu projektowi na prawdę dużo czasu. Brak jasnych standardów sprawił, że temat stał się niszowy, choć jego potencjał od dawna był ogromny. Myślę, że lepszego momentu, który jest właśnie teraz na START już nie będzie.

Szkolenie DollNE nie jest kolejnym kursem „Jak doklejać rzęsy”. To kompleksowe podejście do:

- anatomii dolnej linii rzęs,
- doboru skrętów, długości, kolorów i efektów,
- pracy z różnymi typami oka,
- łączenia górnej i dolnej stylizacji w spójną całość,
- budowania efektu „WOW”, który klientki zapamiętują na długo – dzięki dwóm opcjom stylizacji do wyboru, rozszerzonym o trzy efekty każda: naturalne i ekstrawaganckie, czyli łącznie sześć stylizacji oraz sześć połączeń: góra i dół.

Tego na rynku jeszcze nie było!

JAKA JEST MOJA WIZJA ?

Szkolenie DollNE Rzęsy powstało jako odpowiedź na realną potrzebę rynku.

Wierzę, że przyszłość branży beauty należy do stylistek odważnych, nowoczesnych oraz świadomych – takich, które rozumieją detale i nie boją się wychodzić poza schemat, oferując przy tym swoim klientkom coś więcej niż standard.

DollNE Rzęsy to odpowiedź na potrzeby nowoczesnych stylistek, które chcą się wyróżnić, podnieść swoją wartość na rynku i oferować usługi na najwyższym poziomie.

Pamiętajcie Kochani:

„Tam, gdzie estetyka spotyka się z biznesem, rodzą się kierunki, które naprawdę zmieniają rynek”.

Klaudia Tejdy

Anna Kaczmarek - ekspertka w dziedzinie makijażu permanentnego, właścicielka salonu kosmetycznego w Warszawie. Szkoleniowiec oraz międzynarodowy juror konkursów PMU, aktywna uczestniczka branżowych wydarzeń edukacyjnych w Polsce i za granicą.



annakaczmarek.pmu

Trendy w makijażu permanentnym ust

Makijaż permanentny ust jest dziś jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin mikropigmentacji. Współczesne trendy wyraźnie zmiernają w kierunku minimalizmu, subtelności i indywidualnego dopasowania. Makijaż nie ma już dominować ani rzucać się w oczy - jego celem jest podkreślenie urody, nadanie świeżości, poprawa estetyki ust i zachowanie harmonii z naturalnym wyglądem. Klientki coraz częściej oczekują efektów, które są niemal niewidoczne dla otoczenia, a jednocześnie znacząco poprawiają estetykę ust. Takie podejście jest efektem ogromnych zmian, jakie w ostatnich latach przeszła cała branża mikropigmentacji.

Jeszcze kilkanaście lat temu makijaż permanentny ust kojarzony był z ciężkimi, przerysowanymi efektami. Techniki zbliżone do klasycznego tatuażu, grube igły oraz intensywne, niskiej jakości pigmenty prowadziły do mocno zaznaczonych konturów i charakterystycznego efektu „pomadki”. Ograniczona wiedza z zakresu kolorymetrii często skutkowała niepożądanymi odbarwieniami, a konsekwencje tych zabiegów linergistki korygują do dziś. To właśnie te doświadczenia sprawiły, że wiele kobiet przez lata obawiało się makijażu permanentnego. Co ciekawe, na co dzień w gabinecie wciąż spotykam klientki, które kojarzą makijaż permanentny wyłącznie z przerysowanymi efektami i boją się odbarwień. Są to skojarzenia, które mocno zapisują się w świadomości klientek i nadal wpływają na ich decyzje.

Modny minimalizm i personalizacja

Ostatnia dekada to czas pełnej personalizacji, świadomej pracy z kolorem oraz rozwoju technik, które całkowicie zmieniły podejście do makijażu permanentnego ust. Zabieg stał się bezpieczniejszy, bardziej precyzyjny i zdecydowanie bardziej naturalny niż kiedykolwiek wcześniej.

Aktualne trendy stawiają na naturalność i indywidualne podejście. Klientki często zniechęcone dawnymi, przerysowanymi makijażami - oczekują, aby efekt jak najlepiej współgrał z ich naturalną urodą. Obecnie najczęściej wybieranym rozwiązaniem w pigmentacji ust jest technika Lip Blush, która polega na:

- delikatnym podkreśleniu ust bez wyraźnego konturu,
- uzyskaniu efektu naturalnie pełnych, świeżych i zdrowych ust,
- harmonijnym dopasowaniu koloru, który nie dominuje, lecz harmonijnie współgra z urodą klientki, idealnie „wtapiając się” w naturalny odcień ust,
- ożywieniu naturalnego odcienia, a nie jego całkowitej zmianie.

Efekt zabiegu utrzymuje się zazwyczaj od 1,5 do 3 lat, w zależności od typu skóry oraz pielęgnacji pozabiegowej.



Dobór koloru w makijażu permanentnym ust wymaga wiedzy i doświadczenia. Prawidłowo dobrany pigment powinien wyglądać dobrze zarówno sam, jak i w połączeniu z błyszczakiem czy pomadką. Kluczowa jest analiza podtonu skóry i naturalnej czerwieni wargowej. U klientek z chłodnym, sinawym odcieniem ust konieczne jest zastosowanie pigmentów z dodatkiem ciepłych tonów, aby uniknąć szarych lub fioletowych odcieni po wygojeniu.



Fot.1. Efekt makijażu permanentnego ust przed i po zabiegu.



Fot.2. Na pierwszym zdjęciu (przed zabiegiem) można zauważyć plamki Fordyce'a. To jasne kropczki na ustach - nie są groźne ani bolesne. Wiele osób je ma, choć nie każdy wie, że makijaż permanentny skutecznie je kamufluje - bez efektu maski. W efekcie usta są bardziej jednolite i podkreślone. 2. i 3. zdjęcie przedstawiają efekt po zabiegu - z błyszczakiem i bez.



Fot.3. Makijaż permanentny ust przed i po zabiegu. Wygojone po czasie.

Estetyczna korekta nie tylko dla kobiet

Współczesna mikropigmentacja ust nie jest już domeną wyłącznie kobiet. Coraz więcej mężczyzn decyduje się na ten zabieg, traktując go nie jako „makijaż”, lecz formę estetycznej korekty.

U mężczyzn zabieg ten skupia się głównie na:

- wyrównaniu kolorytu,
- maskowaniu blizn po opryszczkach lub plamek Fordyce'a,
- przywróceniu zdrowego koloru ust, który z wiekiem często zanika.

Stosowane techniki są maksymalnie dyskretne, bez wyraźnego konturu, tak aby efekt był świeży i naturalny, a jednocześnie pozostając praktycznie niezauważalny dla otoczenia.

Bezpieczeństwo i świadoma kwalifikacja klientów

Bezpieczeństwo makijażu permanentnego ust w dużej mierze zależy od prawidłowej i świadomej kwalifikacji klienta, która powinna stanowić nieodłączny element każdego zabiegu. Kluczową rolę odgrywa szczegółowa ocena stanu zdrowia, uwzględniająca choroby ogólnoustrojowe, zaburzenia gojenia, skłonność do bliznowców, aktywne infekcje, przyjmowane leki oraz historię reakcji alergicznych. Szczególne znaczenie ma wywiad w kierunku zakażenia wirusem HSV. Pigmentacja ust jest silnym bodźcem dla organizmu i może prowadzić do reaktywacji uśpionego wiru-

sa opryszczki. W takich przypadkach standardem powinna być profilaktyka antywirusowa, minimalizująca ryzyko powikłań oraz zaburzeń gojenia. Równie ważna pozostaje ocena kondycji skóry czerwieni wargowej. Skóra przesuszona, spierzchnięta stanowi istotne ograniczenie do wykonania pigmentacji, ponieważ może negatywnie wpływać na równomierne przyjęcie się pigmentu, proces gojenia oraz trwałość efektu końcowego.

Rolą specjalisty jest nie tylko wykonanie zabiegu, lecz także rzetelna edukacja klienta oraz - w uzasadnionych przypadkach - odmowa przeprowadzenia zabiegu. Świadoma kwalifikacja, oparta na wiedzy, doświadczeniu i etyce zawodowej, stanowi fundament bezpiecznego i odpowiedzialnego makijażu permanentnego ust.

Podsumowanie

Makijaż permanentny ust przeszedł długą drogę - od intensywnych, przerysowanych efektów po dzisiejszą, naturalną i dopasowaną do indywidualnych potrzeb formę korekty. Choć trendy w tej dziedzinie zmieniają się regularnie, od kilku lat wyraźnie widać dążenie do jak najwierniejszego naśladowania natury. Nie jest to chwilowa moda, lecz naturalny etap rozwoju całej branży. Makijaż permanentny coraz częściej postrzegany jest nie jako zabieg upiększający, lecz jako świadoma forma estetycznej korekty, wpisująca się w nowoczesne standardy medycyny estetycznej.

Dlaczego specjaliści medycyny estetycznej coraz częściej wybierają szkolenia z makijażu permanentnego?



Kinga Myler-Szmytka

Top Trener PMU, wielokrotna mistrzyni makijażu permanentnego, międzynarodowa prelegentka oraz jurorka prestiżowych konkursów w Polsce i za granicą. Założycielka marki SZMYTKA PMU i akademii SZMYTKA SCHOOL, w której od lat kształci linergistki, tworząc jedne z najbardziej rozpoznawalnych programów szkoleniowych, w tym Półroczną Szkołę PMU.

Redaktor naczelna magazynu „Bliżej PMU i Medycyny Estetycznej”, autorka Podręcznika dla Linergisty oraz licznych materiałów edukacyjnych, które podnoszą standardy pracy w branży beauty. Współtwórczyni i główny dystrybutor pigmentów SAVICH w Polsce i Niemczech.

Organizatorka konferencji, sympozjów oraz jednych z największych wydarzeń w kraju – Mistrzostw Polski THE FUTURE OF PMU, SMP & MEDICINE AESTHETIC. Znana z wysokich standardów edukacyjnych, transparentnego podejścia do pracy i holistycznego spojrzenia na pigmentację.



kinga_myler_szmytka

Rola edukatora w łączeniu dwóch światów beauty & med-est

W ostatnich latach zauważalny jest wyraźny trend: coraz więcej specjalistów medycyny estetycznej poszerza swoje kompetencje o makijaż permanentny. To zjawisko nie jest przypadkowe. Rynek beauty dojrzewał, klienci są bardziej świadomi, a granice między dziedzinami zaczynają się przenikać. Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej i permanent makeup przestały funkcjonować jako dwa odrębne światy. Dziś stanowią spójny ekosystem, w którym precyzja, bezpieczeństwo i estetyka muszą iść ze sobą w parze.

Jednym z czynników, które w znaczący sposób napędzają ten trend, jest rosnące zapotrzebowanie klientek na rozwiązania kompleksowe. Klientka, która przychodzi na zabieg modelowania ust lub wolumetrię policzków, bardzo często oczekuje również harmonizacji rysów twarzy, poprawy symetrii, subtelnego podkreślenia brwi lub linii oka. Makijaż permanentny, kiedy wykonany jest technicznie poprawnie i z poszanowaniem morfologii twarzy, staje się naturalnym uzupełnieniem zabiegów medycznych – dopełnia efekt, przedłuża go wizualnie i podnosi satysfakcję klientki.

Dlatego osoby pracujące w medycynie estetycznej coraz częściej szukają szkolenia, które da im nową przewagę konkurencyjną, jednocześnie poszerzając spektrum usług o coś, co klienci i tak już kochają: precyzyjne, delikatne i estetyczne pigmentacje.

Dlaczego wybierają PMU?

Po pierwsze – kompetencje. Specjaliści medycyny estetycznej mają doświadczenie w pracy ze skórą, higieną, aseptyką. To ogromny fundament, który sprawia, że wejście w świat PMU jest dla nich naturalnym kolejnym krokiem. Już na starcie rozumieją anatomie, mechanikę skóry i proces gojenia, co skraca drogę do zostania linergistką na wysokim poziomie.

Po drugie – precyzja. Medycyna estetyczna uczy cierpliwości, pracy w milimetrach i kontroli ręki. To idealne kompetencje, które – przy odpo-

wiednim poprowadzeniu trenera – przekładają się na znakomite efekty w makijażu permanentnym.

Po trzecie – bezpieczeństwo. Coraz więcej klientek, zwłaszcza tych korzystających z zabiegów med-est, szuka usług PMU wykonanych profesjonalnie i świadomie. Oczekują nie tylko ładnego efektu, ale też odpowiedzialnego podejścia, właściwego doboru pigmentu, zrozumienia procesów zachodzących w skórze oraz umiejętności minimalizowania traumatyzacji. Ten aspekt szczególnie doceniają osoby szkolące się u trenerów, którzy podkreślają znaczenie analiz, protokołów i dyscypliny technicznej.



Rola trenera w łączeniu dwóch światów

W momencie, gdy specjalista z medycyny estetycznej decyduje się wejść w PMU, potrzebuje szkoleniowca, który nie tylko nauczy techniki, lecz przede wszystkim zrozumie jego sposób myślenia, standardy pracy oraz wymagania. To rola edukatora nowej generacji – kogoś, kto potrafi połączyć precyzję medyczną z artystycznym wymiarem pigmentacji.

Dobry trener to nie tylko osoba, która pokazuje „*jak trzymać maszynę*”. To ktoś, kto:

- tłumaczy logikę pracy w skórze,
- uczy minimalizacji mikrotraumy,
- buduje dyscyplinę ręki i kontrolę czasu,
- uczy oceny morfologii twarzy,
- pokazuje, jak harmonizować PMU z zabiegami med-est,
- wprowadza protokoły bezpieczeństwa i pracy zgodne z medycznymi standardami,
- rozwija samoświadomość i uważność podczas zabiegu.

To również osoba, która prowadzi kursantki przez proces transformacji – od „*wykonywania zabiegu*” do „*świadomego projektowania efektów estetycznych*”.

Moim zdaniem – a potwierdzają to setki kursantek, w tym wiele specjalistek z medycyny estetycznej – fundamentem sukcesu w PMU jest dyscyplina techniczna. To nieprzypadkowy ruch. To nie szybkie „*machnięcia*”. To praca, w której tempo, kierunek, nacisk i czas przejazdu decydują o wszystkim: o traumie, o wygojeniu i o trwałości.

Specjaliści med-est to rozumieją. Dlatego tak dobrze odnajdują się w zaawansowanych szkoleniach prowadzonych w sposób analityczny, uporządkowany i oparty na logice biologicznej skóry.

Podsumowanie

Rosnąca popularność PMU wśród specjalistów medycyny estetycznej to naturalna konsekwencja rozwoju rynku i zwiększonych oczekiwań pacjentek. To również efekt tego, że PMU w profesjonalnym wydaniu staje się zabiegiem z pogranicza estetyki i mikroterapii skóry. A rola trenera? Kluczowa. To właśnie edukator wyznacza standardy, pokazuje kierunek rozwoju i pozwala kursantkom połączyć świat medyczny z artystycznym, tworząc kompletną usługę, która daje pacjentkom widoczne, bezpieczne i długotrwałe efekty.

Kinga Myler-Szmytka



Mikropigmentacja skóry głowy



Agnieszka Hebel

Specjalistka w dziedzinie mikropigmentacji skóry głowy (SMP), właścicielka dwóch gabinetów Master Scalp. Zdobywczyni I miejsca w międzynarodowych mistrzostwach FAIR PLAY CHAMPIONSHIP 2022 w kategorii SCALP na żywym modelu. W 2025 roku jako jedyna z Polski została nominowana do grona 10 najlepszych artystów SMP w Europie, a następnie znalazła się w ścisłej trójce laureatów, zdobywając brązowy tytuł podczas światowego kongresu Meeting of Minds w Madrycie. Prowadzi autorskie szkolenia SMP oraz warsztaty z mikropigmentacji skóry głowy. Twórczyni techniki NATURAL LOOK, jurorka, prelegentka oraz autorka licznych publikacji, m.in. w Podręczniku dla linergistów. Swoje umiejętności rozwijała u uznanych artystów z Polski, Teksasu, Chicago i Orlando, budując na tej bazie własny, niepowtarzalny styl pracy.



mikropigmentacja_smp_hebel

Master Scalp - gabinety SMP
Elbląg: ul. Giermków 3
Rumia: ul. Hetmańska 1/1b
Tel.: 794 555 664

Efekt ogolonej głowy a zagęszczanie włosów. Gdzie kończą się możliwości?

Wokół mikropigmentacji skóry głowy narosło wiele nieścisłości. Dla wielu klientów wciąż nie jest do końca jasne, czym jest ten zabieg i jakie daje możliwości. Mikropigmentacja bywa mylona z przeszczepem włosów.

Około 80 procent osób decydujących się na SMP wybiera efekt ogolonej głowy. W tej grupie mechanizm działania zabiegu jest zwykle łatwiejszy do zrozumienia już na etapie wstępnym, jeszcze przed konsultacją.

W tym artykule chcę skupić się na jednym z najczęściej pojawiających się zapytań – na chęci uzyskania efektu zagęszczenia w przypadku dłuższych włosów u mężczyzn, w miejscach, gdzie realnie włosów już nie ma, oraz na różnicach między oczekiwanym a możliwym efektem.

Dwa efekty mikropigmentacji. Jedno narzędzie, różne cele

Mikropigmentacja skóry głowy może dawać różne efekty wizualne w zależności od techniki. W przypadku efektu ogolonej głowy celem jest odtworzenie iluzji mieszków włosowych. Przy zagęszczaniu, w przypadku dłuższych włosów u mężczyzn, pigment pracuje jako tło, redukując kontrast skóry i optycznie zwiększając gęstość włosów.

Efekt ogolonej głowy polega na równomiernym rozmieszczeniu mikropunktów pigmentu na całej powierzchni skóry głowy. Pozwala to uzyskać spójny obraz bardzo krótko ostrzyżonych włosów.

Zagęszczanie działa inaczej. Pigment aplikowany jest pomiędzy istniejące włosy, wyłącznie w obszarach, gdzie one nadal występują, lecz są przerzedzone. Jego zadaniem nie jest imitacja włosów, lecz wizualne cofnięcie skóry.

Miejsca bez włosów. Granica możliwości techniki

Problem pojawia się w momencie, gdy klient oczekuje efektu zagęszczenia w obszarach całkowicie pozbawionych włosów, najczęściej na czubku głowy, przy jednocześnie bardzo gęstych włosach w obszarach sąsiadujących.

W takich miejscach mikropigmentacja nie ma struktury włosa, z którą mogłaby współpracować. Pigment nie zagęszcza, a jedynie zmienia odcień skóry z jasnego, cielistego na chłodniejszy odcień szarości. Efekt ten mógłby optycznie złagodzić widoczność ubytku, jednak zawsze różniłby się od obszarów z naturalnymi włosami.

Powstająca w ten sposób dysproporcja wizualna nie byłaby błędem technicznym ani wynikiem źle wykonanego zabiegu. Byłaby naturalnym ograniczeniem metody.

W efekcie końcowym klient często byłby niezadowolony. Łysina pozostawałaby widoczna, a mikropigmentacja, wykonywana etapami, z czasem stawałaby się mało zauważalna. Stopniowe zmiany prowadziłyby do przyzwyczajenia i utraty punktu odniesienia do stanu wyjściowego.



Fot.1. Przypadek wymagający rezygnacji z zabiegu zagęszczania. Efekt ogolonej głowy możliwy po decyzji klienta o ogoleniu głowy.

Konsultacja i edukacja klienta

Dlatego kluczowym elementem pracy w mikropigmentacji jest konsultacja oraz edukacja klienta. To na tym etapie powinien on jasno zrozumieć, jaki efekt jest możliwy w jego przypadku, gdzie mikropigmentacja faktycznie zagęściłaby wizualnie włosy, a gdzie jedynie zmieniłaby kolor skóry, a także że SMP nie jest przeszczepem włosów.



Fot.2. Prawidłowy obszar do zagęszczania SMP.

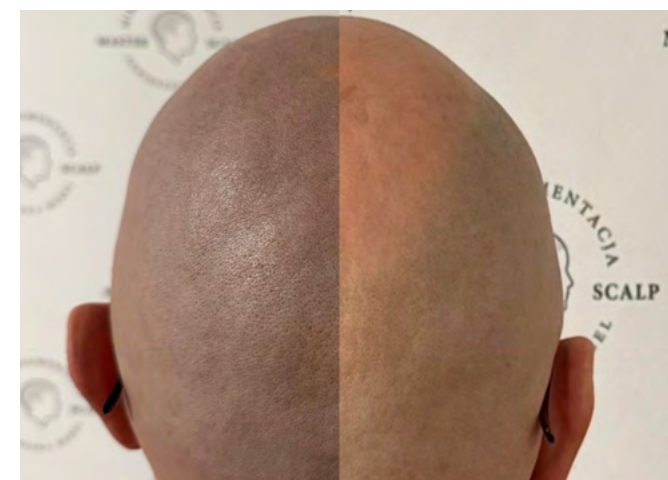
Wielu klientów zgłasza się na zabieg bez podstawowej wiedzy na temat mikropigmentacji. Rolą specjalisty jest realistyczne przedstawienie możliwości zabiegu, a nie potwierdzanie błędnych wyobrażeń.

Umiejętność odmowy jako element profesjonalizmu

Doświadczenie w mikropigmentacji to nie tylko technika, ale również umiejętność odmówienia wykonania zabiegu. Jeżeli już na etapie konsultacji widać, że oczekiwania klienta oraz obszar przeznaczony do pigmentacji nie pozwoliłyby na uzyskanie spójnego efektu, wykonanie SMP byłoby działaniem nieuczciwym. Odmowa w takich przypadkach jest przejawem odpowiedzialności i profesjonalizmu.

Mikropigmentacja skóry głowy jest skutecznym narzędziem estetycznym, pod warunkiem że jest stosowana świadomie. Efekt ogolonej głowy opiera się na iluzji mieszków włosowych. Zagęszczanie dotyczy wyłącznie obszarów, w których włosy nadal występują.

Najlepsze efekty daje połączenie rzetelnej konsultacji, edukacji klienta oraz umiejętności wyznaczania granic.



Fot.3. Mikropigmentacja skóry głowy. Efekt ogolonej głowy.



Fot.4. Prawidłowy obszar do zagęszczania SMP.



Fot.5. Mikropigmentacja skóry głowy. Efekt ogolonej głowy.

KAMPANIA 40+

Zatrzymać czas w okresie zmian, jak zadbać o skórę i pewność siebie po 40. roku życia.

Każda kobieta po czterdziestce staje w obliczu wyjątkowego etapu w życiu. To czas, w którym organizm zaczyna wysyłać sygnały o zachodzących zmianach hormonalnych, a skóra staje się delikatnym zwierciadłem tych procesów. Nie oznacza to jednak utraty piękna, lecz otwarcie nowego rozdziału, w którym świadoma troska o siebie pozwala nie tylko spowolnić oznaki starzenia, ale także odzyskać wewnętrzną harmonię i pewność siebie. Dojrzałość może być czasem największej siły i pełni kobiecości, pod warunkiem że nauczymy się słuchać swojego ciała i reagować na jego potrzeby.

Skóra w okresie okołomenopauzalnym

Wraz ze spadkiem poziomu estrogenów i progesteronu zmniejsza się produkcja kolagenu i elastyny. Skóra staje się cieńsza, bardziej sucha i podatna na utratę jędrności. Naturalne procesy regeneracyjne spowalniają, a naskórek gorzej wiąże wodę. Zmienia się także owal twarzy, pojawiają się przebarwienia i utrata blasku. To właśnie w tym okresie kobiety często zauważają, że dotychczasowe rytuały pielęgnacyjne przestają wystarczać.

Nie oznacza to jednak, że procesy te są nieodwracalne. Wręcz przeciwnie – to moment, w którym świadome decyzje mogą przynieść najbardziej spektakularne efekty. Wprowadzenie systematycznej pielęgnacji i regularnych zabiegów estetycznych wspieranych odpowiednią dietą i stylem życia pozwala odzyskać komfort i młodzieńczy wygląd skóry.

Holistyczne spojrzenie na piękno

Nowoczesna medycyna estetyczna oferuje rozwiązania, które nie ograniczają się do jednorazowych zabiegów. Największą wartością jest podejście holistyczne, czyli łączenie pielęgnacji gabinetowej z odpowiednią dietą, suplementacją i stylem życia. Skóra reaguje na stres, brak snu, wahania hormonalne czy nadmiar cukru w diecie. Dlatego skuteczny plan musi obejmować zarówno działania zewnętrzne, jak i wewnętrzne.

Świadoma kobieta po 40. roku życia coraz częściej szuka nie tylko poprawy wyglądu, ale także równowagi między ciałem a psychiką. Zabiegi estetyczne stają się wówczas narzędziem, które wspiera proces odzyskiwania energii, samoakceptacji i dobrego samopoczucia. Nie chodzi o walkę z czasem, lecz o mądre towarzyszenie organizmowi w jego naturalnych zmianach.

Koniec ze strachem przed sztucznością

Wiele kobiet wciąż obawia się, że korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej sprawi, iż ich twarz stanie się nienaturalna, „zrobiona” czy wręcz sztuczna. Tymczasem współczesne podejście opiera się na czymś zupełnie innym. Nowa medycyna estetyczna nie zmienia rysów twarzy ani nie tworzy kogoś innego, ale subtelnie poprawia to, co osłabło z wiekiem. Nie dodaje niczego, czego nigdy nie było, przywraca świeżość, harmonię i zdrowy

wygląd. Dzięki temu efekty są naturalne, a twarz wygląda tak, jakbyśmy po prostu odpoczęły i lepiej o siebie zadbały, a nie jakbyśmy zostały poddane sztucznym modyfikacjom.

Indywidualny beauty plan

Podstawą skutecznej przemiany jest indywidualny plan, tworzony po szczegółowej konsultacji i analizie potrzeb skóry. Nie istnieje jeden uniwersalny schemat, który sprawdzi się u wszystkich. Kluczowe jest dostosowanie intensywności i rodzaju terapii do kondycji skóry, stylu życia, oczekiwań i możliwości organizmu.

Beauty plan powinien obejmować etapy:

- analizę stanu skóry oraz czynników wpływających na jej kondycję,
- ustalenie priorytetów – od poprawy nawilżenia po odbudowę struktury i jędrności,
- dobranie spersonalizowanych terapii gabinetowych,
- wdrożenie codziennej pielęgnacji domowej,
- regularne monitorowanie efektów i modyfikację planu w miarę upływu czasu.

Takie podejście sprawia, że kobieta nie doświadcza nagłych, sztucznych zmian, lecz naturalnego procesu odświeżenia i wzmocnienia skóry.

Równowaga ciała i psychiki

Nie można zapominać, że skóra jest ściśle powiązana z kondycją psychiczną. Długotrwały stres, brak odpoczynku czy trudności emocjonalne odbijają się na jej wyglądzie szybciej, niż myślimy. Dlatego współczesne podejście do medycyny estetycznej coraz częściej uwzględnia elementy psychologii, medytacji czy świadomego relaksu. Wewnętrzny spokój i poczucie własnej wartości potrafią odmłodzić twarz równie skutecznie jak najlepsze zabiegi.

Rola specjalisty

Kluczowym elementem tej drogi jest zaufany specjalista. To on potrafi zaplanować kompleksową terapię, doradzić, które rozwiązania są najbardziej efektywne, a także wesprzeć klientkę w świadomym podejściu do zmian. Konsultacja staje się fundamentem, na którym buduje się nie tylko plan, ale także relację opartą na zaufaniu. Dzięki temu kobieta wie, że nie jest pozostawiona sama sobie, lecz ma przewodnika, który towarzyszy jej na każdym etapie.

Piękno jako proces rozwoju

Praca nad wyglądem skóry po 40. roku życia to nie tylko inwestycja w estetykę, lecz także w jakość życia. To moment, w którym kobieta może odkryć na nowo własną siłę, piękno i sprawność. Harmonia ciała i psychiki staje się widoczna w rysach twarzy, w spojrzeniu i w uśmiechu.

Dlatego warto spojrzeć na medycynę estetyczną nie jako na

szybki sposób poprawy wyglądu, lecz jako na towarzysza w drodze do świadomego życia. Regularne dbanie o siebie, pielęgnacja i odpowiednie terapie pozwalają zachować nie tylko młodszy wygląd, ale także spokój i pewność siebie, które są najpiękniejszą ozdobą kobiety.

Podsumowanie

Okres okołomenopauzalny to czas zmian, ale też szansa na nowy początek. Kobieta po 40. roku życia może zachwycać świeżością i energią, jeśli tylko pozwoli sobie na świadome i długofalowe podejście do medycyny estetycznej. Indywidualny beauty plan, wsparty wiedzą specjalisty, staje się drogą do zatrzymania czasu, nie na chwilę, lecz na lata.

O autorce

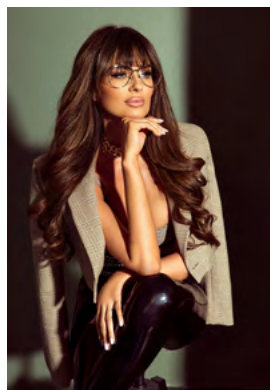
Autorką artykułu jest Klaudia Petela, kosmetolog, trenerka i założycielka K Studio Clinic, miejsca, które od lat specjalizuje się w holistycznym podejściu do skóry dojrzałej. Jej pasją jest praca z kobietami 40+, którym pomaga odzyskać równowagę, piękno i pewność siebie. W K Studio Clinic łączy nowoczesne terapie z indywidualnym podejściem i edukacją, wierząc, że świadoma pielęgnacja to inwestycja w jakość życia.

Więcej inspiracji, materiałów edukacyjnych i autentycznych opinii klientek można znaleźć na Instagramie kliniki. To właśnie tam kobiety, które zaufały Klaudii, dzielą się swoimi historiami i doświadczeniami, pokazując, że zmiany mogą być piękne i całkowicie naturalne.



k.studio.clinic

Po drugiej stronie Instagrama



Monika Wrona

Certyfikowany Social Media Manager. Największe osiągnięcie: szkolenie dla zawodowych bokserów z Rocky Boxing Night – artykuł na ten temat ukazał się w Polsat Sport. Certyfikowany Trener Mentalny Branży Beauty – wspieram rozwój mentalny specjalistów z branży. Partner biznesowy i Trener Mentalny w międzynarodowym konkursie Mrs Poland International. Współautorka książki „Magia Stylizacji Paznokci 2”. Osobowość Roku 2023 (certyfikacja krajowa). Trener Mentalny w holenderskim projekcie The Swan. Szkoleniowiec, mentor, prelegent.



wrona_monika

Na Instagramie wszystko wygląda idealnie: perfekcyjne paznokcie, idealne biznesy, sukces bez porażek, wysiłku i łez. Chcę zaprosić Cię dziś do mojego świata – świata treningu mentalnego. Właśnie tam, za kulisy, gdzie nie ma filtrów, a jest autentyczność, siła i prawdziwa tożsamość kobiety w branży beauty.

Wiele stylistek i początkujących instruktorek patrzy na profile innych i myśli: „one mają wszystko, a ja nie nadążam”. Tymczasem większość z nas mierzy się z tym samym i potrzebuje wsparcia – niezależnie od tego, czy dopiero stawia pierwsze kroki w świecie beauty, czy ma za sobą lata doświadczenia.

Mając pod swoimi skrzydłami setki kursantek w Polsce i Europie, biorąc udział w licznych projektach długoterminowych oraz spędzając setki godzin na mentoringach, mogę spokojnie stwierdzić, że kobiety z branży beauty często przychodzą do mnie z tymi samymi emocjami:

- Nie wiem, kim jestem poza pracą.
- Nie umiem powiedzieć „nie”.
- Porównuję się do innych i czuję, że jestem gorsza.
- Nie potrafię nagrywać stories, bo nie akceptuję swojego głosu, wyglądu i nie mam pomysłu na siebie.
- Boję się, co inni powiedzą.
- Ciągłe poprawiam wszystko, bo myślę, że nigdy nie jest wystarczająco dobre.

To są prawdziwe blokady, które trzymają w miejscu genialne kobiety. Kobiety, które mogłyby osiągać wszystko – gdyby tylko zaczęły wierzyć, że nie muszą być idealne, żeby być wartościowe.

Brak samoświadomości, brak asertywności, perfekcjonizm i strach przed oceną nie są słabościami. To skutki świata, który od lat mówi nam: „bądź idealna, wtedy zasłużysz”.

Najtrudniejsze jest to, że te kobiety nie są słabe. One są zmęczone udawaniem, że muszą być silne cały czas. Zmęczone byciem perfekcyjnie dla świata, a niewystarczająco dla siebie.

Dlatego mówię im – i dziś mówię to również Tobie:

- Nie musisz zasługiwać. Już jesteś wystarczająca, by zacząć, by iść dalej.
- Nie potrzebujesz filtra, żeby być piękna.
- Nie potrzebujesz aprobaty innych, żeby być wartościowa.

Pewność siebie nie rodzi się z lajków, opinii ani porównań. Rodzi się z prawdy – z momentu, w którym patrzysz w lustro i mówisz: „tak, to ja”. Bo kiedy kobieta zaczyna wierzyć w siebie, świat zaczyna wierzyć w nią.

Wszystko zaczyna się od jednego pytania, które wydaje się banalne, ale potrafi zmienić całe życie: kim jestem?

Kiedy zadają to pytanie kobietom na szkoleniach, zapada cisza. Przez lata definiowałyśmy siebie przez role: stylistka, mama, właścicielka salonu, trenerka. To jednak tylko etykiety.

Dlatego pytam głębiej: kim jesteś, gdy zdejmiesz wszystkie te tytuły? Kim jesteś, gdy nikt nie patrzy? Czego pragnie Twoje serce, a nie tylko kalendarz?

To pytania intuicyjne. Nie mają jednej odpowiedzi, ale budują fundament – silne „ja”, odporne na presję, opinie, porównania i krytykę.

Często kierujemy się przekonaniem, które ktoś nam przekazał: „musisz ciężko pracować, żeby zasłużyć”, „musisz być perfekcyjna, żeby Cię szanowano”, „musisz się dopasować, żeby ktoś Cię lubił”. Warto zapytać: czy to naprawdę Twoje?

Gdy wiesz, kim jesteś i jakie masz wartości, decyzje stają się prostsze. Łatwiej powiedzieć „tak” temu, co Cię rozwija, i „nie” temu, co Cię męczy. Dopóki działasz według cudzych wartości, nie poczujesz spełnienia. Gdy odkryjesz swoje – pojawi się spokój.

Kiedy kobieta zaczyna rozumieć siebie, akceptować swój głos, emocje i tempo, żadne media społecznościowe, opinie ani porównania nie są już w stanie jej zatrzymać.

W świecie, w którym wielu udaje, prawda przyciąga. Klient i kursant nie kupują perfekcji – kupują emocje, zaufanie i człowieka. Twoja historia, Twoje błędy i Twoja droga są Twoją największą siłą.

Ludzie nie chcą dziś ideałów. Chcą osób, z którymi mogą się utożsamić. Gdy pokażesz siebie prawdziwą, zyskasz nie tylko obserwatorów, lecz także lojalnych klientów.

Zbyt często nie dajemy sobie prawa do porażki. Tymczasem nie liczy się to, ile razy upadasz, lecz ile razy potrafisz się podnieść.

Jak wygląda porażka w branży beauty?

- Niezadowolona klientka – stylizacja nie wyszła zgodnie z oczekiwaniami.
- Błąd w szkoleniu – uczestniczki nie zrozumiały instrukcji lub coś nie poszło zgodnie z planem.
- Pechowe zdjęcie w mediach społecznościowych – brak reakcji, negatywne komentarze.
- Nieudana promocja lub sprzedaż usługi – nowa oferta nie przyciągnęła klientów.

Efekt: stres, krytyka siebie, odwlekanie kolejnych prób, lęk przed ryzykiem.

Skąd bierze się lęk przed porażką?

- Perfekcjonizm – chęć idealnych efektów każdej stylizacji.
- Porównywanie się z innymi stylistkami – „inni robią to lepiej”.
- Obawa przed opinią klientek i środowiska – presja ocen.
- Brak doświadczenia w radzeniu sobie z niepowodzeniami – niska odporność emocjonalna.

Dlaczego porażka jest ważna?

- Pokazuje, co można poprawić – uczy techniki, komunikacji i planowania.
- Wzmacnia odporność emocjonalną – kolejny błąd mniej Cię zaskoczy.
- Rozwija kreatywność i adaptację – uczysz się nowych sposobów.
- Buduje doświadczenie i pewność siebie – każda porażka zbliża do mistrzostwa.

Zatem skąd bierze się tyle lęków w branży beauty?

- Perfekcjonizm i presja wizualna – każda stylizacja jest widoczna i oceniana.
- Porównywanie się z innymi stylistkami – media społecznościowe pokazują często „idealny świat”.
- Odpowiedzialność za klientki – ich satysfakcja jest bezpośrednio związana z Twoją pracą.
- Brak doświadczenia w radzeniu sobie z krytyką – niska odporność emocjonalna.

Jak lęk wpływa na rozwój w branży beauty?

- Zatrzymuje rozwój usług i umiejętności – „boję się spróbować nowej techniki”.
- Blokują autopromocję – „nie wrzucę zdjęcia, bo się wstydzę”.
- Powoduje zaniżanie cen usług – brak wiary w wartość swojej pracy.
- Wywołuje stres i wypalenie zawodowe – ciągłe porównania i samokrytyka.

TRENING MENTALNY POZWALA PRZEZWYCIĘŻYĆ TE BARIERY. Nie uciekaj w świat online, by szukać tam potwierdzenia, że jesteś wystarczająca. Zbuduj siebie tu – w życiu, w codzienności, w relacjach i w pasji.

Instagram to cudowne narzędzie. Daje możliwości, inspiruje i łączy nas. Jednak to nie on decyduje, kim jesteś. Nie liczba lajków, nie zasięgi i nie to, czy Twoje zdjęcie się „niesie”. Twoja wartość nie zależy od tego, jak wygląda Twój profil.

Twoja wartość jest w Tobie – w tym, jakim jesteś człowiekiem, jak traktujesz innych, jak reagujesz na trudności i jak walczysz o siebie, gdy nikt nie patrzy. Bo gdy zbudujesz siebie prawdziwą – żadna platforma, żaden algorytm i żaden komentarz Cię nie zatrzyma.

Do zobaczenia na szkoleniach, warsztatach, mentoringach i eventach.

Monika Wrona
Trener Mentalny Branży Beauty

Marketing to inwestycja, nie koszt.

Dlaczego rozwój oferty bez reklamy nie przynosi realnych zysków w branży beauty



Karolina Janiszewska

Marketingiem beauty zajmuję się od ponad 8 lat. Specjalizuję się w strategiach marketingowych oraz reklamach Meta Ads, które realnie sprzedają usługi beauty. Swoją gabinet rozwinęłam od zera, nie będąc zabiegowcem – całą wiedzę marketingową wykorzystywałam do budowania ruchu klientów i zapewnienia zespołowi stabilnej pracy. Wraz ze współpracowniczką stworzyłam sieć laserowej depilacji bez bazy klientów. Obecnie prowadzimy Akademię Depilacji Laserowej, w której szkolimy z depilacji laserowej oraz rozwoju i rentowności tej usługi w gabinetach. Dodatkowo pomagamy właścicielom salonów kosmetycznych porządkować systemy, wdrażać skuteczne metody pozyskiwania klientów – organiczne i płatne. Stoję po dwóch stronach biznesu beauty, dlatego doskonale rozumiem jego realne wyzwania. Na co dzień jestem żoną, mamą dwójki dzieci i dzielę życie biznesu z życiem prywatnym co nie bywa łatwe, ale to także wie każda z Was.



medialnakura

W branży beauty szkolimy się nieustannie. Nowe techniki, nowe technologie, kolejne certyfikaty, kursy u najlepszych instruktorów. Rozwijamy ofertę, podnosimy kompetencje, inwestujemy w siebie - i bardzo dobrze. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy po powrocie do gabinetu okazuje się, że nie ma komu tych nowych zabiegów sprzedawać.

To scenariusz, który widzę regularnie w pracy z właścicielami salonów. Dziesiątki tysięcy złotych wydane na szkolenia, sprzęt, produkty, a później pustki w kalendarzu. I wtedy często słyszę:

- „Zabieg jest świetny, ale klientek jakos brak”
- albo
- „Jeszcze nie reklamuję, bo nie wiem, jak”.

A gdy rozmowa schodzi na marketing i reklamę, nagle pojawia się opór. Budżet reklamowy „jest za duży”, „trzeba się zastanowić”, „może na razie spróbuję sama coś wrzucać”.

I właśnie w tym miejscu warto powiedzieć to głośno i jasno: **marketing to inwestycja, nie koszt.**

Inwestujesz w umiejętności - musisz zainwestować w dotarcie do klienta

Szkolenia są inwestycją. Kupno lasera jest inwestycją. Nowy zabieg w ofercie jest inwestycją. Ale każda inwestycja wymaga jednego elementu, bez którego nie zaczniesz się zwracać - klienta.

Najlepszy zabieg nie sprzedaje się sam. Certyfikat na ścianie nie sprawi, że klientka magicznie zapuka do drzwi gabinetu. Jakość ma ogromne znaczenie, ale rynek nie nagradza jakości, o której nikt nie wie.

Wielu specjalistów liczy na tzw. „marketing szepcany”, polecenia, stałe klientki. To świetna baza, ale niewystarczająca, jeśli chcesz realnie rozwijać firmę. Opierając się wyłącznie na ciepłym ruchu, czyli osobach, które już Cię znają, zaczynasz kręcić się w kółko jak chomik w kółeczku.

Marketing organiczny i płatny - oba są potrzebne

Marketing w social mediach dzieli się na dwa główne filary: organiczny i płatny.

Marketing organiczny to wszystko to, co robisz na co dzień:

- regularne publikowanie treści
- budowanie relacji na Instagramie i Facebooku
- edukowanie klientek
- pokazywanie efektów zabiegów
- stories, rolki, posty, live'y

To fundament. I nadal istnieje mnóstwo sposobów na pozyskiwanie klienta bez wydawania pieniędzy na reklamy. Ale organiczne działania wymagają czasu, konsekwencji i planu.

Problem zaczyna się wtedy, gdy marketing robiony jest:

- „przy okazji”,
- kiedy dziecko zaśnie,
- kiedy klientka odwoła wizytę,
- kiedy „akurat jest chwila”.

To nie jest strategia. To gaszenie pożarów.

Marketing płatny, czyli reklamy Meta Ads nie są wrogiem organicznych działań. One mają je uzupełniać, a nie zastępować. Ich głównym zadaniem jest docieranie do nowych osób, które jeszcze Cię nie znają. Bez tego rozwój jest bardzo ograniczony.

Jeśli nie inwestujesz w reklamę, cały czas komunikujesz się głównie do tej samej grupy odbiorców. A ta grupa w pewnym momencie się wyczerpuje.

Darmowe założenie profilu nie oznacza darmowego rozwoju

Założenie fanpage'a, Instagrama czy nawet firmy i uzyskanie NIP-u jest bezpłatne. Ale rozwój firmy nigdy nie był i nie będzie darmowy.

Tak samo jak:

- nie oczekujesz, że laser kupi się sam,
- nie liczysz, że szkolenie „odrobi się” bez klientek,
- nie zakładasz, że salon utrzyma się bez inwestycji,

tak samo nie możesz oczekiwać, że marketing nie będzie wymagał pieniędzy.

Różnica polega na jednym: dobrze zaplanowany marketing się zwraca. Chaotyczny - nie.

Marketing to proces:

- z jasno określonym celem,
- z planem działań,
- z budżetem dopasowanym do możliwości,
- z konsekwencją.

Nie „na lapu capu”, nie „kiedy mam czas”, nie „jak mi się przypomni”.

Jeśli boisz się inwestować - to normalne

Strach przed wydaniem pieniędzy na marketing jest zrozumiałą. Szczególnie jeśli wcześniej ktoś już „ustawiał reklamy”, a efektów nie było. Albo jeśli działasz sama i wszystko jest na Twojej głowie.

Ale brak inwestycji to też decyzja. I bardzo często decyzja, która prowadzi do stagnacji, frustracji i poczucia, że „w tej branży już się nie da”.

Da się. Tylko trzeba przestać traktować marketing jak zło konieczne, a zacząć jak narzędzie rozwoju firmy.

Na koniec - kilka słów wsparcia

Jeśli czujesz, że utknęłaś, że masz świetną ofertę, ale nie wiesz, jak ją sprzedać - nie jesteś sama. Z tym problemem zgłasza się do mnie większość właścicieli salonów beauty.

Jestem specjalistką ds. social mediów w branży beauty, rozwoju salonów oraz reklam Meta Ads. Jestem również właścicielką salonu, który rozwinęłam nie będąc zabiegowcem, a także współwłaścicielką sieci depilacji laserowej, którą zbudowaliśmy m.in. dzięki świadomej inwestycji w marketing.

Pracuję z osobami z branży:

- na bazie konsultacji,
- w systemie mentoringu 1:1,
- przy ustawianiu i optymalizacji reklam,
- przy budowaniu strategii marketingowej dopasowanej do realiów salonu.

Marketing naprawdę może działać. Trzeba tylko przestać traktować go jak koszt, a zacząć jak najważniejszą inwestycję w rozwój Twojego gabinetu.

Jeśli potrzebujesz wsparcia - jestem.

The One

BY ADAM BYKOWICZ



www.theoneing.pl

Klient w pułapce Instagrama – jak social media zmieniają medycynę estetyczną



Mariola
Sowa-Gazdowicz

Farmaceutka z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem pracy w aptece. Choć był to ważny etap zawodowy, z czasem pojawiła się potrzeba dalszego rozwoju i pracy opartej na realnym wpływie na zdrowie człowieka. Apteka przestała być przestrzenią pełnej, holistycznej pomocy, a rola farmaceuty coraz częściej ograniczała się do realizacji gotowych schematów.

Kierując się potrzebą głębszego zrozumienia ludzkiego organizmu – jego fizjologii, procesów i reakcji – podjęła studia na kierunku ratownictwo medyczne. W pracy zawodowej stawia na empatię, odpowiedzialność i uważność na drugiego człowieka, wierząc, że skuteczna pomoc wymaga nie tylko wiedzy, lecz także pokory i zrozumienia.

W swoim podejściu traktuje ciało, skórę i tkanki jako żywy, dynamiczny organizm, który wymaga świadomej, profesjonalnej i indywidualnej opieki.



mezobeauty_mariolasowa

Nazywam się Mariola Sowa-Gazdowicz. Z wykształcenia jestem farmaceutką z ponad dziesięcioletnim stażem pracy za pierwszym stołem. To był dobry czas, ale przyszedł moment, w którym poczułam, że stoję w miejscu. Apteka przestała być miejscem realnej pomocy. Stała się sklepem, a pacjent coraz częściej przychodził po coś, co już wie, bo przeczytał w internecie. Nie chciałam być ekspedientką od podawania leków. Chciałam być specjalistką, która rozumie ciało człowieka, fizjologię, procesy i reakcje. Dlatego wybrałam kolejny kierunek studiów – ratownictwo medyczne. Wielu pytało mnie, jak można chcieć pracować tam, gdzie widzi się trudne rzeczy, ale wierzę, że aby móc coś zrobić dobrze, trzeba umieć pochylić się nad człowiekiem. Z empatią, odpowiedzialnością i pokorą. Ze skórą i tkankami jest tak samo. To żywy organizm.

W medycynie estetycznej działam od siedmiu lat. Od początku wiedziałam, że nie można pracować z tkanką po kursie online. Nigdy nie ukończyłam żadnego szkolenia w internecie, które miałyby dać mi prawo wbijania igły w czyjąś skórę. Kursy i webinary, które kupuję, służą mi jedynie do poszerzania wiedzy merytorycznej, ale nie są podstawą mojej pracy. I nigdy nie będą. Dziś prowadzę gabinety w Krakowie i Przemyślu. Specjalizuję się w autologicznych zabiegach regeneracyjnych: osoczu, fibrynie i stymulacji skóry. Pracuję tak, aby skóra miała czas na regenerację, odbudowę, zagęszczenie. Nie obiecuję efektów po jednym zabiegu, choć czasem skóra potrafi pozytywnie zaskoczyć. Nie udaję, że biologia człowieka przyspieszy tylko dlatego, że Instagram tego oczekuje.

Instagram jest dziś jednym z największych problemów naszej branży. Platforma, która w założeniu miała inspirować, zaczęła kreować fałszywe obrazy i fałszywe oczekiwania. Klient widzi spektakularne nagrania tuż po zabiegu, kiedy skóra jest obrzęknięta i przekrwiona, czyli naturalnie bardziej atrakcyjna wizualnie. Nikt nie pokazuje jej po dwóch miesiącach, kiedy widać prawdziwy efekt odbudowy. Proces regeneracji wymaga czasu. Fibroblasty potrzebują tygodni, aby zacząć pracować. Organizm potrzebuje czasu, żeby zrozumieć, co się dzieje i wejść w proces naprawczy. Klient nauczył się wymagać efektów natychmiast.

Social media go tego nauczyły.

Na Instagramie codziennie widzimy nowe, autorskie, wymyślone nazwy zabiegów. To często te same procedury, jedynie inaczej zapakowane, bo marketing rzadzi się swoimi prawami. Klienci w to wierzą, bo jest ładna grafika, profesjonalne logo, warm filter i dopisek „*innovacyjna metoda*”. Widzimy też pogonię za luksusem. Profile, które budują swoją markę, nie pracą, tylko tym, jakie auto prowadzi zabiegowiec, jaką ma torebkę, jakiej marki nosi bransoletkę. I chociaż nie ma w tym nic złego, jeśli ktoś na to solidnie zapracował, to problem pojawia się wtedy, gdy młode osoby zaczynają traktować to jako standard branży. Jako cel, a nie efekt wieloletniej pracy. Kiedy wydaje im się, że wystarczy zrobić kurs weekendowy, aby zarabiać na Porsche. I zaczynają pracować bez wiedzy, doświadczenia, przygotowania.

Wtedy rodzą się powikłania. Rodzi się hejt. Rodzi się brak zaufania. I szczerze mówiąc, nie dziwię się lekarzom, że patrzą na to z irytacją. Bo sami sobie to robimy. **Gdy osoba bez przygotowania medycznego nagle zaczyna wkuwać igłę, bo zobaczyła w internecie, że to nic trudnego, cały świat medycyny estetycznej cierpi.** Wizerunkowo, etycznie, profesjonalnie. Oczywiście każdy ma prawo do zmiany zawodu. Jeśli ktoś jeszcze wczoraj kroił mięso, a dziś wykonuje mezoterapię, to coś w tej branży jest nie tak. Rozwój jest piękny, ale niech będzie świadomy. Niech prowadzi przez edukację, anatomię, fizjologię, praktykę, a nie przez szybki kurs i chęć szybkiego zarobku.

Dziś mamy nawet szkoły medycyny estetycznej, które kosztują ogromne pieniądze, ale nie dają żadnych realnych kwalifikacji, bo prawo jasno określa, kto jest medykiem. Można zapłacić kilkadziesiąt tysięcy złotych, a nadal formalnie nie być uprawnionym do wielu procedur. Te pieniądze można bytoby przeznaczyć na otwarcie gabinetu, zakup sprzętu z certyfikacją medyczną, poszerzenie edukacji na prawdziwych studiach. A jednak wiele osób wybiera pozorny skrót. I kończy się to tak, że branża traci na wiarygodności.

Kopia nigdy nie będzie oryginałem. To zdanie prowadzi mnie przez całą moją pracę. Nie musimy kopiować efektów z Instagrama. Nie musimy

MB MEZOBEAUTY MARIOLA SOWA

kopiować koleżanek z branży. Nie musimy kopiować luksusu, pozy, presji, filtrów. Musimy być sobą. Pracować realnie. Pokazywać prawdziwe efekty, prawdziwą regenerację, prawdziwy czas, którego skóra potrzebuje. Social media są tylko tłem. Filtr pokazuje tylko to, co chcemy, żeby inni widzieli. Prawdziwa praca dzieje się tam, gdzie nie ma kamer. W gabinecie. W tkance. W regeneracji, która nie ma nic wspólnego z pośpiechem.

Jeśli chcemy zmieniać branżę, musimy zacząć od siebie. Od mówienia prawdy. Od pokazywania procesu, nie tylko efektu. Od edukacji klienta, który potrzebuje zobaczyć, że zabieg to nie magia, a stymulacja biologii człowieka. Instagram nie musi być pułapką. Może być narzędziem, ale tylko wtedy, gdy przestaniemy godzić się na iluzję i zaczniemy pokazywać to, co realne.

Regeneracja skóry to temat, o którym mówi się zdecydowanie za mało, a to właśnie on jest kluczem do zrozumienia, czym naprawdę jest medycyna estetyczna. Skóra składa się z wielu warstw, z których najważniejsza – skóra właściwa – odpowiada za jędrność, elastyczność i młody wygląd. To tam pracują fibroblasty, najważniejsze komórki budulcowe, które produkują kolagen i elastynę. To one decydują, czy skóra będzie napięta, gęsta i pełna życia. Kiedy wykonujemy zabieg, nie tworzymy efektu na powierzchni. My pobudzamy te komórki do pracy głęboko pod skórą. A to proces, którego nie widać na zdjęciu zaraz po zabiegu.

Fibroblasty nie działają z dnia na dzień. Potrzebują czasu, energii i sygnału do pracy. Właśnie dlatego efekt autologii nie powstaje natychmiast. On buduje się w ukryciu, przez tygodnie, a nawet miesiące. A to, co widzi klient na powierzchni, wygładzenie, napięcie, wyrównanie koloru – jest tylko konsekwencją tego, co wydarzyło się głęboko pod skórą. Dlatego tak ważna jest cierpliwość i zrozumienie, że regeneracja to nie wyścig. To proces.

Swoją wiedzę dzielę się również w pracy edukacyjnej. Uczę odpowiedzialnego podejścia do skóry, biologii i zabiegów. Nie organizuję masowych szkoleń, bo nie pozwala mi na to ani mój styl pracy, ani życie prywatne. Poza gabinetem jestem żoną i mamą trzyletniego synka, który w tym wieku potrzebuje mnie najbardziej. A ja, mimo ogromnej pasji do tego, co robię, potrzebuję jego równie mocno. Mam studia, dyżury, dom i życie poza pracą. Dlatego jeśli szkole, robię to jakościowo, a nie ilościowo.

Droga Czytelniczko, pamiętaj, że Twoja skóra to Ty. To nie projekt do poprawy, ale żywy, mądry organ, który pracuje dla Ciebie każdego dnia. Zastępujesz na to, aby traktowano ją z wiedzą, troską i szacunkiem. Na jakość, która jest zgodna z Twoją fizjologią, a nie chwilowym trendem. Wybieraj specjalistów, którzy mówią prawdę, a nie tych, którzy walczą o lajki. Twoje ciało zasługuje na bezpieczeństwo, a nie na iluzję. W medycynie estetycznej najpiękniejsze efekty rodzą się wtedy, gdy pracujemy z naturą, a nie przeciwko niej.



Bielenda
PROFESSIONAL

NOWOŚĆ

OXY GLOW

DOTLENIĄCO-ROZŚWIETLAJĄCA KURACJA INSPIROWANA
NAUKĄ O DŁUGOWIECZNOŚCI SKÓRY

- Inozytol
- Booster NAD+
- Kwas Mallobionowy
- Anti-Ox Shield
- Enzymy Proteolityczne



Patronat medialny
MEDYCINA
ESTETYCZNA

Relacja z Wydarzenia

THE FUTURE OF PMU, SMP & AESTHETIC MEDICINE 2025 – nowy standard branży

W dniach 18–19 lipca 2025 roku w Warszawie odbyło się jedno z najważniejszych wydarzeń branżowych ostatnich lat – THE FUTURE OF PMU, SMP & AESTHETIC MEDICINE 2025. Było to wyjątkowe spotkanie środowiska makijażu permanentnego, mikropigmentacji skóry głowy oraz medycyny estetycznej, które na nowo zdefiniowało kierunek rozwoju całej branży.

W wydarzeniu udział wzięli finaliści, jurorzy, prelegenci oraz uczestnicy z 11 krajów, tworząc międzynarodową przestrzeń wymiany wiedzy, doświadczeń i inspiracji. Od samego początku ideą przewodnią było stworzenie wydarzenia opartego na jakości, transparentności i realnej wartości merytorycznej.

Nowa jakość oceniania

Jednym z kluczowych elementów wydarzenia był nowatorski system oceniania, wdrożony po raz pierwszy na taką skalę. Organizatorzy świadomie zrezygnowali z tradycyjnych kontroli higienicznych, koncentrując się na rzeczystwej ocenie efektu końcowego, estetyki i poprawności wykonania zabiegu.

Proces oceniania odbywał się w sposób jawny i transparentny, w obecności jurorów, finalistów oraz modelek, co zapewniło pełną przejrzystość i wysoki poziom merytoryczny rywalizacji.

Edukacja, doświadczenie i wymiana wiedzy

Drugi dzień wydarzenia poświęcony był edukacji i praktyce. Na scenie wystąpili polscy demo speakerzy, którzy zaprezentowali autorskie techniki oraz nowoczesne podejście do pracy. Równolegle funkcjonowała strefa wystawców, w której uczestnicy mogli zapoznać się z ofertą czołowych marek branżowych oraz nowościami rynkowymi.

Konkurs SMP – profesjonalizm i transparentność

Za organizację konkursu SMP odpowiadała Monika Jaworska – doświadczona specjalistka i edukatorka w dziedzinie mikropigmentacji skóry głowy. Jej zaangażowanie, wiedza i konsekwencja zagwarantowały wysoki poziom merytoryczny oraz pełną

przejrzystość ocen, co zostało bardzo pozytywnie odebrane przez uczestników.

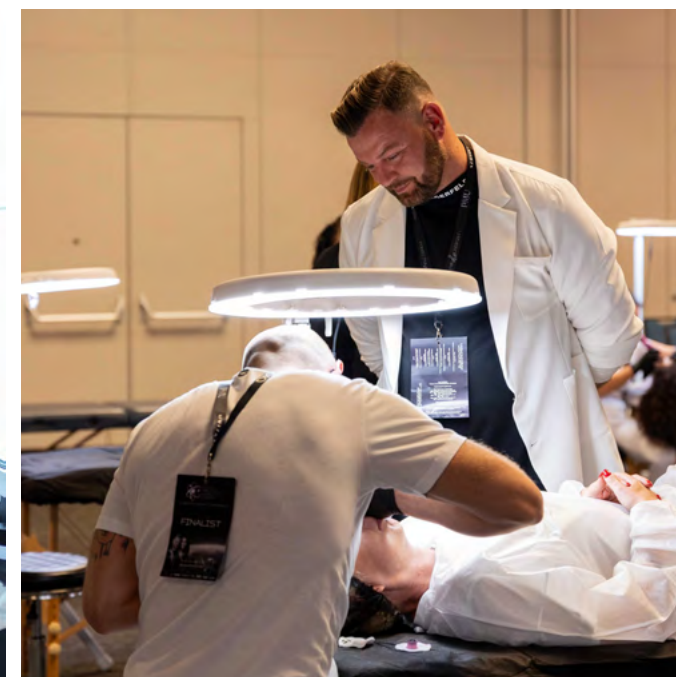
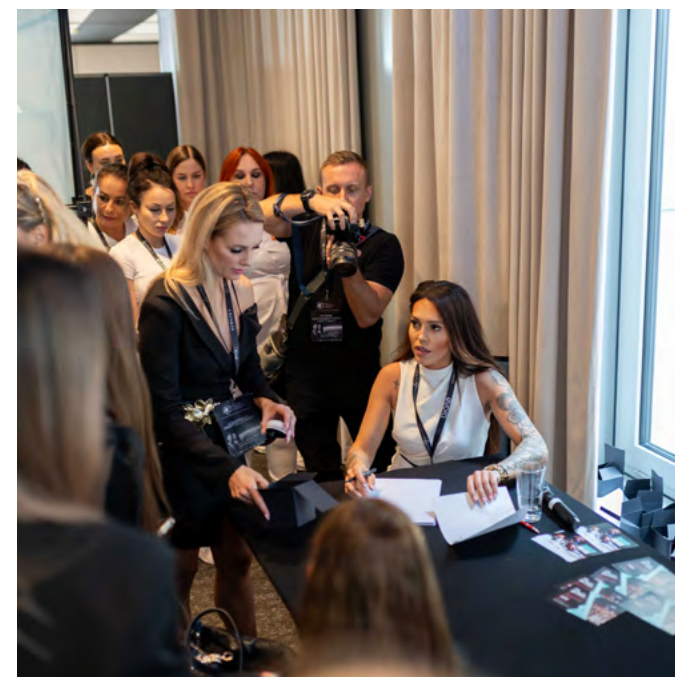
Organizatorzy wydarzenia

Organizatorami THE FUTURE OF PMU, SMP & AESTHETIC MEDICINE 2025 byli Kinga Myler-Szmytka oraz Piotr Szmytka – twórcy wydarzenia, od lat aktywnie działający na rzecz rozwoju branży beauty. Kinga Myler-Szmytka jest właścicielką jednej z największych szkół makijażu permanentnego w Polsce, wielokrotną mistrzynią, edukatorką oraz redaktorką naczelną branżowego magazynu „Blżej PMU i Medycyny Estetycznej”. Piotr Szmytka odpowiada za strategię, logistykę i kompleksową organizację wydarzenia.

Wspólnie stworzyli wydarzenie, które łączy wysoki poziom merytoryczny z realnym wpływem na rozwój branży.

Nowy kierunek dla branży

THE FUTURE OF PMU, SMP & AESTHETIC MEDICINE 2025 to nie tylko wydarzenie – to nowy standard jakości, etyki i profesjonalizmu. To przestrzeń, w której spotykają się doświadczenie, wiedza i odpowiedzialność, wyznaczając kierunek dalszego rozwoju całej branży.



Patronat medialny

MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA

TERAZ

Relacja z Wydarzenia

Cosmofuture – konferencja, która wyznacza kierunek w branży beauty

Pierwsza edycja konferencji Cosmofuture potwierdziła, że kosmetologia znajduje się dziś w punkcie dynamicznych zmian. Wydarzenie zgromadziło kosmetologów, lekarzy oraz ekspertów branży beauty, a jego wyraźnym wyróżnikiem było interdyscyplinarne podejście, pokazujące różne perspektywy pracy z klientem – od zarządzania gabinetem, prawa i finansów, przez technologie, terapie manualne i opiekę okołozabiegową, po aspekty emocjonalne, terapeutyczne i współpracę z klientami w trakcie choroby.

Program konferencji został zaprojektowany z myślą o kosmetologach, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje w sposób świadomy i długofalowy. Już sesja otwierająca „Od pasji do perfekcji” pokazała, że nowoczesny gabinet beauty to nie tylko zabiegi, ale również zarządzanie, komunikacja z klientem w dobie sztucznej inteligencji, bezpieczeństwo prawne oraz stabilność finansowa. Prelekcje poświęcone rozwojowi gabinetów, pracy zespołowej i budowaniu marki spotkały się z dużym zainteresowaniem uczestników.

Szczególnym wyróżnikiem Cosmofuture była sesja „Estetyka w cieniu choroby”, w której poruszono tematy rzadko obecne na konferencjach kosmetycznych. Ekspersi zwracali uwagę na rolę emocji, empatii oraz odporności psychicznej w pracy z klientami onkologicznymi i osobami z chorobami autoimmunologicznymi. Podkreślano znaczenie interdyscyplinarnej współpracy, a także wskazywano, że w przyszłości coraz większą rolę odgrywać będzie zespół wymiany doświadczeń pomiędzy lekarzami i kosmetologami.

Ważną częścią wydarzenia były także warsztaty, podczas których zaprezentowano nowoczesne podejście do opieki okołozabiegowej, m.in. laboratorium empatii, gdzie uczestnicy mogli stworzyć swój krem. Cosmofuture to także warsztaty z terapii manualnych oraz technologii wykorzystywanych w gabinetach przyszłości. Uczestnicy mogli skonfrontować wiedzę teoretyczną z praktyką i poznać rozwiązania możliwe do wdrożenia w codziennej pracy.

Sesja „Gabinet przyszłości” skupiła się na świadomym wykorzystaniu technologii, neurobalansie, drenażu limfatycznym oraz epigenetycznym podejściu do pielęgnacji domowej. Prelegenci podkreślali, że skuteczność terapii estetycznych nie kończy się na zabiegu, lecz wymaga kompleksowego planu i edukacji pacjenta.

Jedna z uczestniczek podsumowała wydarzenie słowami: „Cosmofuture pokazało, że kosmetologia przyszłości to wiedza, empatia i współpraca.”

Sukces pierwszej edycji potwierdził potrzebę tworzenia wydarzeń edukacyjnych, które łączą naukę i praktykę. Dodatkowo w cenie konferencji uczestnicy otrzymali dostęp do 6 szkoleń online pogłębiających tematykę wydarzenia.

Już dziś organizatorzy zapraszają na drugą edycję konferencji Cosmofuture, która odbędzie się **14 czerwca 2026 roku**. Szczegóły programu oraz lista prelegentów zostaną podane już wkrótce. Więcej informacji:

www.cosmofuture.com.pl

Zespół Cosmofuture

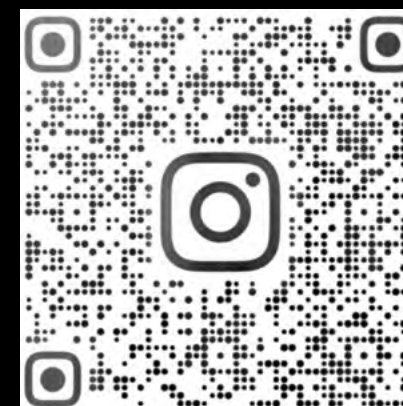


COSMOFUTURE
POZNAŃ CONFERENCE

II EDYCJA

14.06.2026

Konferencja, która wyznacza
kierunek w branży beauty



WIĘCEJ INFORMACJI:

WWW.COSMOFUTURE.COM.PL

Patronat medialny

MEDYCYNA
ESTETYCZNA
TERAZ

Relacja z Wydarzenia

III Kongres Pionierów

III Kongres Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej, który odbył się 21-22 listopada w Czechowicach-Dziedzicach, bez wątpienia zapisał się jako jedno z największych i najważniejszych wydarzeń branży beauty w Polsce w 2025 roku. Przez dwa intensywne dni miejsce to stało się przestrzenią wymiany wiedzy, doświadczeń oraz nowoczesnych rozwiązań z zakresu medycyny estetycznej, kosmetologii i terapii naturalnych.

Organizatorkami wydarzenia były Agata Owczarczak oraz Agnieszka Chodorek, które od lat aktywnie działają na rzecz rozwoju świadomej, bezpiecznej i nowoczesnej estetyki. Kongres przyciągnął lekarzy, kosmetologów, trychologów oraz specjalistów branży beauty z całej Polski, poszukujących rzetelnej wiedzy opartej na praktyce klinicznej.

Podczas dwóch dni uczestnicy mieli okazję poznać najnowsze techniki zabiegowe, aktualne protokoły terapeutyczne oraz innowacyjne produkty, prezentowane przez wybitnych prelegentów. Na scenie wystąpili m.in.: dr Dawid Pawlak, dr hab. Ewa Kłodzińska, dr Artur Sandalewski, Kasia Siwiak, Agata Kubiszewska oraz Joanna Kalenczuk. Każda prelekcja oparta była na realnych przypadkach, badaniach oraz wieloletnim doświadczeniu klinicznym.

Istotnym elementem wydarzenia była także strefa wystawców, w której swoje marki zaprezentowali: Dermotechnika, So-Check, Herbs2Peel (Katarzyna Trzyna), Monduniq, BeautyFee, Academy Beauty World oraz Estetik. Wystawcy chętnie dzielili się wiedzą o swoich produktach, nowościach rynkowych oraz praktycznych zastosowaniach w gabinetach.

Prelekcje odbywały się od godziny 9:00 aż do godzin wieczornych, z przerwami networkingowymi oraz wspólnym obiadem, który sprzyjał integracji i wymianie doświadczeń. Uczestnicy otrzymali również liczne upominki i prezenty od sponsorów, a największym wyróżnieniem był voucher od „Magazynu Medycyna Estetyczna Teraz” na publikację artykułu w prestiżowym wydaniu magazynu.

Zwieńczeniem kongresu był uroczysty bal kongresowy, który pozwolił uczestnikom na chwilę relaksu, integrację oraz celebrowanie wspólnie spędzonego czasu. Elegancka oprawa i wyjątkowa atmosfera sprzyjały budowaniu relacji oraz dalszej współpracy w branży beauty. Udział w Kongresie Pionierów to nie tylko dostęp do aktualnej wiedzy, ale także inspiracja, networking i realne wsparcie w rozwoju zawodowym. Organizatorki już dziś zapowiadają IV edycję Kongresu, a także rozwój podcastów edukacyjnych, które będą prowadzone na Instagramie oraz YouTube, oferując uczestnikom i obserwatorom stały dostęp do wiedzy, rozmów z ekspertami i najnowszych trendów w medycynie estetycznej i naturalnej.



POTRZEBUJESZ GRAFIKI, KTÓRA PRZYCIĄGA SPOJRZENIA?

Certyfikat. Ulotka. Logo.
Post na Instagram.
Baner na targi.

Tworzę projekty graficzne szyte
na miarę Twojej marki beauty –
estetyczne, spójne i profesjonalne.

- grafika do druku i social mediów
- projekty magazynów, voucherów, katalogów
- szybki kontakt i elastyczne podejście
- wsparcie w dopracowaniu treści i stylu



MRÓZ.CREATIVE
graphic designer

EVORA by Szmytka

Perfekcja w Twoich rękach



Profesjonalne urządzenie do pigmentacji brwi i ust stworzone z myślą o mistrzach precyzji. Niezawodność, cicha praca i idealna głębokość pigmentacji - to właśnie EVORA.

- ◆ Nowoczesny design
- ◆ Lekkość i ergonomia
- ◆ Stworzona przez linergistkę, która zna potrzeby branży

Zastanawiasz się, czy to urządzenie dla Ciebie?
Wypożycz EVORĘ na 2 tygodnie - całkowicie za darmo!

tel. 790 516 766

Zaufaj urządzeniu, które pokochasz od pierwszego ruchu.

Sprawdź, dlaczego EVORA to wybór profesjonalistów!



Zamów lub wypożycz na www.blizejpmu.pl

BASIC

SZKOLENIE LIPS

DLA KOGO?

Szkolenie skierowane jest do osób bez doświadczenia. Podczas szkolenia zdobędziesz wiedzę, która pozwoli Ci rozpocząć samodzielną pracę w branży.

CO ZAWIERA SZKOLENIE?

TEORIA MAKIJAŻU PERMANENTNEGO

Zasady doboru pigmentów, igieł i urządzeń, omówienie procedur zabiegu, zasad higieny i bezpieczeństwa pracy.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Rysunek wstępny, ćwiczenia na sztucznych skórkach, pigmentacja na modelkach z pełnym wsparciem szkoleniowca.

MARKETING

Dowiesz się, jak skutecznie promować swoje usługi oraz budować profesjonalny wizerunek w social mediach.

PROWADZENIE GABINETU BEAUTY

Dokumentacja zabiegowa, prawidłowa komunikacja z klientem oraz podstawowe aspekty prawne związane z prowadzeniem działalności.

CZAS TRWANIA: 3 DNI | ILOŚĆ OSÓB: MAX 3 OSOBY



IMIENNY CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY UKOŃCZENIE SZKOLENIA



MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI RATALNEJ



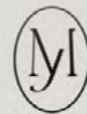
OPIEKA POSZKOLENIOWA

@ [annakaczmarek.pmu](https://www.facebook.com/annakaczmarek.pmu) | 606 594 174



ANNA KACZMAREK

PERMANENT MAKE UP ARTIST



MASTER HI-TECH

BEAUTY CONCEPT BY MASTERNAK

SZKOLENIA HI-TECH W KOSMETOLOGII

Merytoryka, Praktyka, Efekty.

SZKOLENIA Z 50 TECHNOLOGII M.IN.

- LASEROTERAPIA
- HIFU
- RF MIKROIGŁOWA
- OCZYSZCZANIE WODOROWE

Justyna Masternak

18 lat doświadczenia z technologii aparaturowych.
Łączenie technologii w skuteczne protokoły zabiegowe.
Uczę świadomej pracy z technologią Hi-Tech.



ekspert_hitech@wp.pl
www.justynamasternak.pl
Instagram: @ekspert_hitech