

Spis Treści

w numerze 5 | 2025

- 4 **III KONGRES PIONIERÓW. Medycyna estetyczna i naturalna.**
Agata Owczarczak, Agnieszka Choderek
- 6 **Strategia minimalizowania migracji wypełniacza.**
Martyna Kościuk
- 10 **Radiofrekwencja mikroigłowa a zabiegi ablacyjne – porównanie skuteczności i bezpieczeństwa.**
Justyna Masternak
- 12 **Więcej niż estetyka – terapia ust po rozszczepie wargi i podniebienia.**
Iga Jagiełło
- 14 **AGAROZA - alternatywa dla wypełniacza żelowego HA.**
dr n.med. Marta Bogusz
- 16 **Autologiczne wypełniacze jako droga do naturalnego piękna i zdrowia.**
Milena Troć
- 20 **Modelowanie ust usieciowanym kwasem hialuronowym - geneza, trwałość, metabolizm i praktyka zabiegowa.**
Małgorzata Bartnik
- 22 **Niedokrwistość w endometriozie a skóra.**
Maja Sędziwa - Pachnik
- 24 **Nowy luksus w estetyce: harmonia i świeżość.**
Karolina Szulc - Weber
- 26 **Dubai Lips® – piękno zaczyna się od emocji.**
Diana Kucharska
- 28 **Kosmetologia spersonalizowana: rola biologii molekularnej w doborze składników aktywnych o działaniu anti-aging.**
dr n. biol. Joanna Pilipczuk
- 30 **Praca z bliźniami w terapii skojarzonej. Dlaczego warto udoskonalać techniki pracy, które dają nam zadowalające efekty w terapii bliźni?**
Joanna Lilia Kaleńczuk
- 32 **Od marzenia do podium – moja droga jako kosmetyczki ze wsi.**
Anna Kwiatkowska - Kasprzak
- 34 **Trądzik - choroba, która rzadko ma jedną przyczynę.**
Paula Forys, Elżbieta Antosiewicz
- 36 **Szkolenia z BUR – Twoja przepustka do świata beauty.**
Justyna Dąbrowska, dr Jakub Burghardt
- 38 **Wpływ drenażu limfatycznego na efekt zabiegów anti aging w kosmetologii i medycynie estetycznej.**
Kinga Roszak – Szydłowska
- 40 **Makijaż permanentny duszy i ciała. Delikatna sztuka wydobywania piękna, które już w Tobie jest.**
Aneta Beata Swatek
- 42 **Na podstuchu – nagrywanie lekarzy i specjalistów medycyny estetycznej.**
Marta Piekarczyk
- 44 **Pierwsze 100 brwi – jak przetrwać chaos i nie zgubić siebie.**
Natalia Gazdecka
- 46 **Granica czerwieni wargowej – dlaczego to klucz do naturalnego efektu.**
Joanna Mróz
- 48 **Farmakologiczni „królowie” trychologii: finasteryd, dutasteryd, minoksydyl, spironolakton.**
Jolanta Pełczyńska, lek. med. Dominika Starzomska
- 50 **Miedzy igłą a empatią – pielęgniarka w świecie piękna i emocji.**
Aleksandra Kowalczyk
- 52 **Mikrobiom – Twój niewidzialny sprzymierzeniec (albo wróg) w walce o piękną skórę.**
Agnieszka Fedoruk
- 54 **Mistrzowskie wskazówki. Pigmentacja ust.**
Anna Józiak
- 56 **Profesjonalizm w praktyce: granice i szacunek w relacji kosmetolog–klientka.**
Kamila Bogucka
- 58 **Cyberbezpieczeństwo i RODO w klinikach medycznych i kosmetologicznych - dlaczego to tak ważne?**
Adwokat Anna Kobylińska

Słowo od

Jesień nigdy nie pyta, czy jesteśmy gotowi – po prostu przychodzi. W branży beauty to sygnał do zmiany rytmu: mniej słońca oznacza więcej miejsca na regenerację, mocniejsze protokoły zabiegowe i odważniejsze metamorfozy. To także moment, w którym branża patrzy w przyszłość – szuka nowych rozwiązań, buduje relacje, zacieśnia współpracę.

Ten numer jest właśnie o tym – o łączeniu, a nie dzieleniu. O tym, że estetyka to dziś nie tylko „ładna skóra”, ale też synergia specjalistów, którzy wiedzą, że razem mogą więcej. Dlatego zapraszamy Was do lektury artykułów, w których eksperci dzielą się wiedzą, pokazują kulisy swojej pracy i zachęcają do spojrzenia na medycynę estetyczną oraz kosmetologię w szerszej perspektywie.

Nieprzypadkowo właśnie teraz odbywa się **III Kongres Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej** – wydarzenie, które łączy specjalistów, daje przestrzeń do dialogu i pokazuje, że wspólna praca lekarzy, kosmetologów i zabiegowców przynosi najlepsze efekty dla pacjentów. To właśnie takie inicjatywy budują przyszłość naszej branży.

Nie znajdziecie tu przypadkowych treści. Każdy tekst to cegiełka w budowaniu mostów – między lekarzami a kosmetologami, praktyką a nauką, tradycją a innowacją.

Jesień to dobry czas, by dać się zainspirować. Mam nadzieję, że te strony będą dla Was takim właśnie impulsem.

Joanna Mróz
Redaktor Prowadząca

Skład redakcji:

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

Wydawca:

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

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

Adres redakcji:

00-554 Warszawa,
ul. Marszałkowska 34/50 lok.17
www.medycynaestetycznateraz.pl
e-mail: medycynateraz@gmail.com
tel.: 516 605 754

redaktor

Drodzy Czytelnicy,

Z każdą zmianą pory roku nasza branża odkrywa inne oblicze. Lato było czasem obserwacji, gromadzenia doświadczeń i uważności na potrzeby pacjentów, którzy w słonecznych miesiącach szukali lekkości i prostych rozwiązań. Teraz wkraczamy w jesień – porę głębszej pracy, kiedy regeneracja, odbudowa i kompleksowe terapie stają się najważniejsze. To właśnie w tym sezonie szczególnie wyraźnie widać, jak duże znaczenie ma połączenie wiedzy, technologii i empatii w codziennej praktyce.

Jesień to również okres ważnych spotkań i inspirujących rozmów. Już niebawem środowisko medycyny estetycznej i kosmetyologii zgromadzi się na **III Kongresie Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej** – wydarzeniu, które buduje mosty między specjalistami i otwiera przestrzeń do wymiany doświadczeń. Nasza redakcja z dumą bierze w nim udział, by być blisko najważniejszych dyskusji i przekazywać Państwu to, co naprawdę kształtuje przyszłość branży.

Ten numer powstał dzięki pasji i zaangażowaniu naszych autorów, którzy włożyli ogrom pracy, aby podzielić się swoją wiedzą i praktyką. Każdy artykuł to cegiełka w budowaniu wartościowego dialogu o medycynie estetycznej i kosmetyologii. Gratuluję wszystkim autorom znakomitych tekstów – to one nadają naszemu magazynowi wyjątkowy charakter.

Na koniec pragnę podziękować Wam, Drodzy Czytelnicy. Jest Was coraz więcej i to właśnie Wasza obecność daje nam energię do dalszej pracy. To dla Was tworzymy przestrzeń wymiany myśli, refleksji i inspiracji.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Aleksandra Kowalczyk
Redaktor Naczelna

Rada naukowa:
dr Michał Okuniewski
dr n.med. Marta Bogusz
Katarzyna Król - Ozimek
Jolanta Pełczyńska
Karolina Chrobot



III KONGRES PIONIERÓW

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ I NATURALNĄ

Budujemy mosty, nie stawiamy murów!



Już po raz trzeci odbędzie się jedno z najważniejszych wydarzeń w branży beauty – Kongres Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej. To cykliczne spotkanie, które z roku na rok zyskuje coraz większy prestiż i zainteresowanie, gromadząc w jednym miejscu najlepszych specjalistów – lekarzy, zabiegowców oraz kosmetologów. Przez dwa intensywne dni uczestnicy będą mieli okazję dzielić się najnowszymi protokołami zabiegowymi, innowacyjnymi technikami oraz poznawać premierowe produkty wprost od producentów.

Organizatorzy nie ukrywają, że z każdą edycją dopracowują szczegóły wydarzenia, by odpowiadało ono na realne potrzeby branży. – *Od dawna obserwujemy zmiany w naszej profesji, ale też z niepokojem patrzymy na rosnący hejt i podziały* – mówią inicjatorki kongresu. – Dlatego w tym roku wybrzmiewa u nas hasło „**Budujemy mosty, nie stawiamy murów**”. Chcemy pokazać, że współpraca między lekarzem, zabiegowcem a kosmetologiem jest możliwa i przede wszystkim korzystna dla dobra pacjenta.

Współdziałanie specjalistów różnych dziedzin to klucz do kompleksowych efektów. Zabiegi chirurgiczne często wymagają wcześniejszego przygotowania skóry – tu niezastąpiony jest zabiegowiec lub kosmetolog, który zadba o jej kondycję, usunie przebarwienia, poprawi koloryt i elastyczność. Z kolei lekarz, przeprowadzając procedurę, może skorzystać z dodatkowego wsparcia, np. terapii osoczem bogatopłytkowym po przeszczepie włosów, aby zwiększyć szanse na pełne przyjęcie się przeszczepu. Tylko wspólne działanie pozwala osiągnąć spektakularne i trwałe efekty.

Organizatorką wydarzenia jest **Agata Owczarzak** – naturopatka, doświadczony zabiegowiec, wykładowca akademicki w zakresie peelingów chemicznych, obecnie prowadząca klinikę w Niemczech. W tym roku w przygotowaniach towarzyszy

jej **Agnieszka Chodorek** – ekspert medycyny estetycznej i trycholog. Obie panie od lat rozwijają także działalność edukacyjną – w Kowarach w Akademii Beauty World prowadzą szkolenia z zakresu medycyny estetycznej, peelin-
gów chemicznych oraz trychologii. Dzięki połączeniu wie-
dzy i doświadczenia obu ekspertek, uczestnicy otrzymują
nie tylko solidną dawkę praktyki, ale także możliwość
poznania najnowszych trendów i metod pracy w branży
beauty.

Wspólna pasja i chęć rozwoju sprawiły, że już wkrótce
planowane jest otwarcie kolejnego centrum szkolenio-
wego – tym razem w Kołobrzegu. Nowa placówka roz-
szerzy swoją działalność o innowacyjne kierunki, takie
jak przeszczep włosów oraz naturopatia, tworząc prze-
strzeń łączącą medycynę estetyczną, naturalne terapie
i nowoczesne rozwiązania trychologiczne. To kolejny krok
w budowaniu kompleksowej oferty edukacyjnej, której
celem jest wsparcie specjalistów w zdobywaniu wiedzy
i umiejętności, a także promowanie holistycznego podej-
ścia do zdrowia i urody.

Nowością tegorocznej edycji Kongresu będzie Konkurs
Najbardziej Spektakularnych Metamorfóz, w którym prace
uczestników oceni czteroosobowe jury. Zgłoszenia moż-
na wysyłać poprzez stronę **www.kongrespionierow.pl**,
a na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody. Przewidzia-
no również upominki dla uczestników kongresu – dzięki
sponsorom wydarzenia nie zabraknie miłych niespodzia-
nek.

Oprócz prelekcji i warsztatów, uczestnicy będą mogli za-
poznać się z ofertą wystawców i przetestować nowości
produktowe. Całość zwieńczy uroczysty Bal Andrzejkowy,
który stanie się doskonałą okazją do integracji i wymiany
doświadczeń w mniej formalnej atmosferze.

Szczegółowa agenda, lista prelegentów oraz informacje
organizacyjne dostępne są na stronie internetowej kon-
gresu, a także na profilach w mediach społecznościowych
– Facebooku i Instagramie „Kongres Pionierów”.

Tegoroczny III Kongres Pionierów Medycyny Estetycznej
i Naturalnej to nie tylko spotkanie ekspertów. To przede
wszystkim manifest branży, że współpraca, wzajemny
szacunek i wymiana wiedzy są fundamentem, na którym
warto budować przyszłość medycyny estetycznej i natu-
ralnej.



„Strategia minimalizowania migracji wypełniacza”

– chwilowa moda, wybór preparatu, indywidualne podejście, efekt na miarę.
Sztuka stopniowego powiększania ust
– klucz do naturalnych efektów i bezpieczeństwa w medycynie estetycznej

Powiększanie ust to jeden z najczęściej wybieranych zabiegów medycyny estetycznej. Daje możliwość nie tylko podkreślenia kształtu i objętości warg, ale także poprawy proporcji całej twarzy. Jednak aby efekt był naturalny, a sam zabieg bezpieczny, coraz częściej stosuje się strategię stopniowego powiększania ust zamiast jednorazowego podania dużej objętości preparatu.

Usta – między chwilową modą a sztuką indywidualnego piękna

Jeszcze kilka lat temu świat medycyny estetycznej przeżywał falę mody na bardzo duże, przerysowane usta. Trend ten rozpoznały przede wszystkim media społecznościowe i celebryci, którzy pokazywali wyraziste, mocno powiększone wargi jako symbol atrakcyjności.

Niestety, u wielu osób pogoń za tym ideałem kończyła się rozczarowaniem. Duże objętości kwasu hialuronowego podawane jednorazowo powodowały migrację preparatu, nienaturalne zniekształcenie kształtu ust, a czasem nawet pogorszenie estetyki całej twarzy. Dziś wiemy, że moda na „przerysowane usta” była chwilowa – coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że największe wrażenie robią efekty subtelne, spójne z urodą i proporcjami pacjenta. Naturalność i harmonia stopniowo wypierają skrajne trendy.

Strategia - stopniowe powiększanie ust jest lepsze?

Najważniejszym powodem jest uniknięcie migracji kwasu hialuronowego poza czerwień wargową. Podanie zbyt dużej ilości preparatu podczas jednej wizyty zwiększa ryzyko przemieszczenia się wypełniacza do sąsiadujących tkanek, co może prowadzić do nienaturalnego wyglądu, tzw. efektu „duck lips” czy powstawania grudek. Stopniowe modelowanie ust pozwala skórze

i tkankom zaadaptować się do nowej objętości. Dzięki temu:

- struktura warg pozostaje gładka,
- ryzyko nierówności i obrzęków jest mniejsze,
- efekt końcowy jest bardziej harmonijny,
- pacjentka może stopniowo oswoić się z efektem, ocenić go i świadomie podjąć decyzję o kolejnym etapie modelowania,
- przy tej technice unikamy karykaturalnego przeskoku z ust małych do gigantycznych,
- stopniowe powiększanie ust minimalizuje ryzyko migracji.

Wybór odpowiedniego preparatu do modelowania ust jest kluczowy, ponieważ to właśnie od niego zależy ostateczny efekt. Delikatniejsze preparaty, które mają mniejszą gęstość, a bardziej kleistą konsystencję pozwalają uzyskać bardziej naturalny efekt, który ciężko odróżnić od naturalnych ust. Produkty o większej gęstości, ze względu na swoją higroskopijność, mogą powodować zgrubienia, nierówności, odkształcenia oraz sztywność ust, co znacząco wpływa na mimikę pacjenta. Ważne jest aby dobrać preparat do indywidualnych potrzeb i oczekiwań, a także typu skóry i jej elastyczności.

Stopniowe powiększanie ust to proces, w którym zabiegowiec planuje procedurę w seriach – często w odstępach kilku miesięcy. Każde kolejne podanie preparatu delikatnie zwiększa objętość, korygując asymetrię i uwzględniając indywidualne potrzeby pacjenta. To rozwiązanie szczególnie doceniają osoby, które chcą subtelnej poprawy bez obawy, że zmiana będzie zbyt drastyczna. Dzięki temu usta wyglądają młodo, świeżo i naturalnie, a cała twarz zyskuje proporcje.

Bezpieczeństwo i długotrwały efekt. Stopniowe podawanie kwasu hialuronowego to także większe bezpieczeństwo. Organizm ma czas, by równomiernie rozłożyć preparat, a zabiegowiec może na bieżąco

Martyna Kościuk

Założycielka gabinetu MED.ESTETIKA w 2012 roku. Zabiegowiec, którego doceniono w USA za unikalne matamorfozy, oraz poczucie estetyki. W roku 2024 przeszkoliła kadrę lekarzy z zakresu modelowania ust na Florydzie. Doceniona przez bardzo liczne grono pacjentek w Polsce i za granicą. Obecnie przyjmująca pacjentów w podkarskiej Wieliczce. Balans i harmonia jej prac to klucz do ogromnej liczby klientek. MED.ESTETIKA to miejsce wyznaczające trendy w medycynie estetycznej i regeneracyjnej.

MED.ESTETIKA
Martyna Kościuk
ul. Ochota 17F/6
Wieliczka
tel 505-905-309



kontrolować kształt i reakcję tkanek oraz mięśni.

Efekt końcowy jest trwały, ale jednocześnie elastyczny – można go łatwo dopasować do oczekiwań pacjenta.

Dla kogo najlepsze jest stopniowe powiększanie ust?

- dla osób, które po raz pierwszy decydują się na zabieg,
- dla osób z nadreaktywnym mięśniem okrężnym ust i wyraźną mimiką,
- dla kobiet lub mężczyzn chcących uniknąć długotrwałej rekonwalescencji i niepotrzebnych pytań otoczenia,
- dla osób po rozpuszczaniu ust preparatem hialuronidazy,
- dla pacjentów z cienką lub wiotką skórą,
- dla kobiet i mężczyzn pragnących zachować naturalny wygląd,
- dla pacjentów, którzy chcą uniknąć ryzyka migracji preparatu.

Indywidualne podejście – nie ma dwóch takich samych ust. Każdy pacjent jest inny, a każde usta mają swoją specyfikę. Różnią się nie tylko wielkością i kształtem, ale także budową anatomiczną, elastycznością skóry, napięciem mięśni czy układem naczyń krwionośnych. Dlatego nie istnieje jeden „idealny szablon ust”, który można odtworzyć u wszystkich pacjentów. Kluczem do sukcesu jest dokładna analiza:

- proporcji całej twarzy,
- symetrii warg,
- relacji pomiędzy wargą górną a dolną,
- wieku pacjenta i stopnia utraty objętości,
- indywidualnych oczekiwań i stylu życia.

Tylko uwzględniając wszystkie te elementy można stworzyć plan zabiegowy, który podkreśli naturalne atuty, a nie narzuci pacjentowi wygląd „z katalogu”. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby powiększanie ust nie było postrzegane jako schemat, ale jako sztuka dopasowana do konkretnej osoby.

Zaufanie – fundament udanego zabiegu. Relacja pacjenta z zabiegowcem ma w medycynie estetycznej kluczowe znaczenie. Zaufanie buduje się nie tylko poprzez doświadczenie zabiegowca, ale także przez szczerą i otwartą rozmowę o oczekiwaniach. Często zdarza się, że pacjent przychodzi z inspiracją zaczerpniętą z mediów, a rolą zabiegowca jest pokazanie, co realnie da się osiągnąć i jakie rozwiązanie będzie najlepsze dla danego przypadku.



Fot.1. Od lewej - Usta o trudnym kształcie, modelowane stopniowo oraz usta dziewczęce o niesymetrycznym kształcie, które po modelowaniu mają idealne proporcje ale nie są wulgarne.

Pacjent powinien mieć pewność, że jego bezpieczeństwo jest priorytetem. Z kolei zabiegowiec, mając zaufanie pacjenta, może prowadzić proces powiększania ust krok po kroku – stopniowo, świadomie i bez presji szybkiego efektu. To właśnie takie podejście sprawia, że efekty są nie tylko piękne, ale także trwałe i satysfakcjonujące.

Usta – najtrudniejsza okolica twarzy. Choć powiększanie ust często bywa traktowane jako jeden z prostszych zabiegów medycyny estetycznej, w rzeczywistości jest to niezwykle wymagająca procedura. Usta są strukturą złożoną – codziennie uczestniczą w jedzeniu, mówieniu, mimice i wyrażaniu emocji. Są też bogato unerwione i ukrwione, co zwiększa ryzyko powikłań. Dlatego praca w tej okolicy wymaga nie tylko znajomości anatomii, ale także precyzji i doświadczenia w ocenie dynamiki ruchów ust. Każdy milimetr podanego preparatu może zmienić kształt, a nawet funkcję warg. To sprawia, że prawidłowo wykonane powiększanie ust jest sztuką – połączeniem wiedzy medycznej i poczucia estetyki.

Usta dojrzałe – spektakularne efekty po 50. roku życia. Szczególną grupą pacjentek, które korzystają z zabiegów powiększania ust, są kobiety po 50. roku życia. Wraz z upływem lat dochodzi do utraty objętości, zaniku kolagenu i elastyny, spadku napięcia skóry oraz cofania się czerwieni wargowej. Usta stają się cieńsze, bledsze, a kontur mniej wyrazisty. Modelowanie ust u pacjentek dojrzałych to nie tylko poprawa samego wyglądu warg. To często odmłodzenie całej twarzy – przywrócenie jej świeżości, miękkości rysów i młodzieńczego wyrazu. Efekty potrafią być spektakularne: pacjentki wyglądają na wypoczęte, pogodniejsze i nawet o kilkanaście lat młodsze. Co więcej, zabiegi w tej grupie wiekowej mają również wymiar psychologiczny. Dodają pewności siebie, przywracają radość z uśmiechu i sprawiają, że pacjentki znów czują się atrakcyjne – zarówno w oczach innych, jak i w swoich własnych.



Fot.2. Usta dojrzałe po modelowaniu.

Podsumowanie - Ewolucja trendów w powiększaniu ust pokazuje, że prawdziwe piękno tkwi w indywidualnym podejściu, harmonii i naturalności. Moda na przerysowane, nadmiernie powiększone usta ustępuje miejsca rozwiązaniom dopasowanym do konkretnej osoby. Kluczem do sukcesu jest zaufanie pomiędzy pacjentem a specjalistą oraz świadomość, że usta to jedna z najbardziej wymagających i ruchomych struktur twarzy. Dzięki wiedzy, doświadczeniu i stopniowemu podejściu możliwe jest osiągnięcie efektów, które nie tylko podkreślają urodę, ale również poprawiają proporcje i odmładzają twarz – niezależnie od wieku pacjenta. Szczególnie kobiety dojrzałe, po 50. roku życia, mogą cieszyć się rezultatami, które są zarówno subtelne, jak i spektakularne, udowadniając, że dobrze wykonany zabieg nie zna granic czasowych.

Radiofrekwencja mikroigłowa a zabiegi ablacyjne – porównanie skuteczności i bezpieczeństwa.

Medycyna estetyczna rozwija się w kierunku technik, które łączą wysoką skuteczność z bezpieczeństwem i krótkim czasem rekonwalescencji. Klasyczne zabiegi ablacyjne, jak resurfacing laserowy (CO₂, Er:YAG), od lat stosowane są w terapii zmarszczek i blizn. Jednak w ostatniej dekadzie coraz większe zainteresowanie zyskuje radiofrekwencja mikroigłowa, która dzięki swojej precyzji i niskiemu ryzyku powikłań stała się alternatywą dla laserów ablacyjnych.

Zabiegi ablacyjne

Ablacyjne lasery frakcyjne działają na zasadzie fototermolizy – podgrzewają wodę w tkankach, powodując mikrouszkodzenia skóry, co inicjuje procesy naprawcze i neokolagenezę. Efekty są dobrze udokumentowane: poprawa napięcia skóry, redukcja zmarszczek i blizn. Zabiegi te mają jednak ograniczenia: długi czas rekonwalescencji, ryzyko przebarwień, blizn i infekcji.

Radiofrekwencja mikroigłowa

Metoda łączy nakłuwanie skóry mikroigłami z emisją energii RF w wybranej głębokości skóry właściwej (0,5 – 3,5mm). Uszkodzenie naskórka jest minimalne, a energia działa precyzyjnie w miejscu problemu. Mechanizm obejmuje skrócenie włókien kolagenu, aktywację fibroblastów i białek HSP, a w konsekwencji neokolagenezę.

Dlaczego klienci i specjaliści wybierają radiofrekwencję?

Klienci cenią krótszy okres gojenia, mniejsze dolegliwości i brak widocznych powikłań. Specjaliści wybierają RF mikroigłową za wszechstronność (zmarszczki, blizny, rozstępy, wiotkość skóry), przewidywalność efektów oraz bezpieczeństwo w codziennej praktyce. Publikacje naukowe wskazują, że skuteczność radiofrekwencji jest porównywalna z ablacyjnymi laserami frakcyjnymi, a czas rekonwalescencji i ryzyko działań niepożądanych – znacząco mniejsze.

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 terapię 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%.



Cecha	Zabiegi ablacyjne (laser CO ₂ , Er:YAG)	Radiofrekwencja mikroigłowa
Mechanizm	Fototermoliza, ablacja naskórka i skóry właściwej	Energia RF dostarczona mikroigłami w głąb skóry
Rekonwalescencja	7 - 21 dni	2-5 dni
Powikłania	Ryzyko przebarwień, blizn, infekcji	Minimalne, rzadkie
Komfort pacjenta	Niski (ból, długotrwały rumień)	Wysoki (krótki dyskomfort)
Fototyp skóry	Ograniczenia przy ciemnych fototypach	Bezpieczna dla wszystkich fototypów
Skuteczność	Wysoka	Wysoka (potwierdzona klinicznie)

Tab.1. Porównanie metod: (opracowanie własne).

A co mówią badania o porównaniu skuteczności obu metod? Poniżej zbiór najciekawszych publikacji. (źródło PubMed, opracowanie zestawienia własne).

Tytuł badania	Autorzy (rok)	Co badano	Uczestnicy	Wnioski końcowe
Randomized split-face comparison of ablative fractional CO ₂ laser and microneedle fractional radiofrequency for acne scars	Hendel K. i wsp. (2023)	Porównanie skuteczności lasera CO ₂ radiofrekwencji mikroigłowej w leczeniu blizn potrądzikowych	30 pacjentów, split-face	Obie metody równie skuteczne; laser – silniejsze reakcje skórne; RF – bardziej bolesny; Satysfakcja pacjentów podobna
Non – insulated microneedle fractional ablative lasers for atrophic acne scars: systematic review	Qu L. i wsp., Acta Derm Venereol (2025)	Porównanie RF i CO ₂	30 pacjentów, split-face	Skuteczność podobna; RF dawał mniejszy ból, mniej działań niepożądanych i krótszą rekonwalescencję
Microneedling vs fractional ablative lasers for atrophic acne scars: systematic review	Najar Nobari N. i wsp. (2023)	Przegląd badań porównujących needling (RF, micro, meso) z ablacyjnymi laserami frakcyjnymi	10 badań klinicznych (różne grupy pacjentów)	W 60% badań brak różnic w skuteczności; Obie metody skuteczne i bezpieczne
Combined fractional microneedling radiofrequency and ablative fractional laser for acne scars	Kim J. i wsp., Yonsei Med. J. (2023)	Porównanie lasera ablacyjnego samodzielnie vs w połączeniu z radiofrekwencją mikroigłową	23 pacjentów (split-face)	Połączenie dawało lepsze efekty i większą satysfakcję pacjentów, bez dodatkowych działań niepożądanych
Alternating non-ablative fractional laser and microneedle RF in acne scars	Hartman N. i wsp., Dermatol Surg (2024)	Czy naprzemienne stosowanie laserów ablacyjnych i radiofrekwencji poprawia efekty	20 pacjentów (split-face)	Obie metody skuteczne; Naprzemienność nie dawała istotnie lepszych efektów
Microneedle radiofrequency for dermatologic conditions: a review	Shauli O. i wsp. (2023)	Przegląd zastosowań radiofrekwencji mikroigłowej	Dane literaturowe (review)	RF skuteczny w bliznach, zmarszczkach, rozstępach, cellulicie, fotoagingu, alopecji – szerokie zastosowania
Split – face histomorphological comparison of microneedle RF vs ablative Er:YAG laser in perioral rejuvenation	Abraham M.T. i wsp., Facial Plast Surg Aesthet Med (2025)	Porównanie efektów histomorfologicznych radiofrekwencji mikroigłowej i Er:YAG	Niewielka grupa pacjentów	Obie metody poprawiają odnowę skóry; Szczegóły histologiczne – potwierdzona skuteczność obu technik

Wnioski

Radiofrekwencja mikroigłowa i zabiegi ablacyjne mają wspólny cel – stymulację regeneracji skóry i przebudowę kolagenu. Jednak współczesne oczekiwania pacjentów – szybki powrót do codzienności, niski profil powikłań i wysoka skuteczność –

sprawiają, że to właśnie radiofrekwencja mikroigłowa staje się metodą pierwszego wyboru. Ablacyjne lasery frakcyjne wciąż pozostają cennym narzędziem w trudnych przypadkach, ale w codziennej praktyce radiofrekwencja oferuje najlepszy bilans korzyści i ryzyka.

Więcej niż estetyka – terapia ust po rozszczepie wargi i podniebienia

Modelowanie ust po rozszczepie wargi i podniebienia – nie tylko estetyka, ale także emocje i życie bez kompleksów. Usta są jedną z najbardziej charakterystycznych cech naszej twarzy. To właśnie one biorą udział w uśmiechu, mowie, pocałunku – w całej naszej ekspresji. Jednak dla osób urodzonych z rozszczepem wargi i podniebienia, wygląd i funkcjonalność ust mogą być źródłem wielu trudności. Po licznych operacjach chirurgicznych i rehabilitacjach pacjenci często pozostają z widoczną blizną oraz deformacją, która wpływa nie tylko na wygląd, ale też na psychikę i pewność siebie.

Rozszczep wargi i podniebienia to jedna z najczęstszych wad wrodzonych, która wpływa nie tylko na wygląd estetyczny twarzy, ale także na funkcję mowy, jedzenia i oddychania. Dzięki postępowi medycyny dzieci z tą wadą mają dziś szansę na normalne życie. Jednak nawet po udanych operacjach rekonstrukcyjnych, wiele osób przez całe życie boryka się z konsekwencjami – zwłaszcza w okolicy ust. Nierówności, wciągnięcia, napięte i twarde blizny – to problemy, które mogą zaburzać symetrię ust, ograniczać ruchomość i pogłębiać kompleksy.

Dla wielu moich pacjentek i pacjentów to nie tylko kwestia wyglądu. To historia ich dzieciństwa, długiego leczenia, czasem braku akceptacji. Często słyszę: „Zawsze zasłaniałam usta, nie potrafię się uśmiechnąć bez stresu”, „Marzyłam, żeby choć raz spojrzeć w lustro i poczuć się pięknie”. I właśnie wtedy zaczyna się nasza wspólna droga.

Blizna – najpierw ją zrozumieć, potem na nią pracować

Zabiegi modelowania ust u osób po rozszczepie wymagają zupełnie innego podejścia niż standardowe wypełnienia. Tutaj nie chodzi o dodanie objętości – lecz o zrozumienie anatomii po operacjach, elastyczności tkanek i przede wszystkim – pracy z blizną.

W pierwszym etapie skupiam się na mobilizacji blizny. Blizna po rozszczepie często jest gruba, twarda, mocno przywarta do głębszych warstw. To ona „ściąga” usta, zaburza ich linię i uniemożliwia równomierne rozłożenie preparatu. W zależności od przypadku, stosuję techniki manualne, mezoterapię (najczęściej kolagenem), a czasem zabiegi rozluźniające tkanki, które mają przygotować obszar do modelowania.



Iga Jagiełło

Właścicielka salonu medycyny estetycznej Level Up w Białej Podlaskiej, w którym uwielbia na co dzień spełniać marzenia i pomagać ludziom, m.in. z rozszczepem wargi i podniebienia. W swojej pracy łączy empatię z precyzją – najpierw pracuje z blizną, a dopiero później przechodzi do modelowania ust. Wierzy, że estetyka może być terapią, a dobrze wykonany zabieg – początkiem nowego etapu życia.

Dopiero gdy blizna zaczyna „odpuszczać”, przechodzę do drugiego etapu – modelowania. Proces jest stopniowy – najczęściej wymaga kilku wizyt. Moim celem nie jest nadmuchiwanie ust, ale ich odbudowa, przywrócenie symetrii, naturalności i piękna. Bardzo ważna jest tu precyzja, wycucie i cierpliwość – zarówno moja, jak i pacjenta.

Historia, która porusza serce

Klaudia urodziła się z rozszczepem wargi i podniebienia. Przeszła operację, leczenie, ale przez całe życie towarzyszyła jej głęboka nieakceptacja. Jako dziecko była wyśmiewana. Unikała zdjęć, uśmiechu, lustra. Blizna przypominała jej o przeszłości i odbierała radość z bycia sobą.

Kiedy pojawiła się w moim gabinecie, była bardzo ostrożna i niepokorna. Wiedziała, że to nie będzie jednorazowa wizyta. Spotkałyśmy się trzykrotnie – najpierw pracowałyśmy z blizną radiofrekwencją mikroigłową oraz stopniowo stymulując ją kolagenem. Dopiero potem przeszłyśmy do delikatnego modelowania ust. Nie chodziło o spektakularny efekt, ale o coś znacznie ważniejszego – poczucie, że znów może się uśmiechać bez wstydu.

Po zakończonym procesie Klaudia spojrzała w lustro... i nie była w stanie nic powiedzieć. Płakała. Tylko płakała – ze wzruszenia, szczęścia, ulgi. A potem po prostu dziękowała. Bez słów było wiadomo, jak wielkie znaczenie miał dla niej ten moment – i dla mnie również.

Zmiana nie tylko w wyglądzie, ale i w życiu

Modelowanie ust po rozszczepie to coś znacznie więcej niż poprawa estetyki. To ingerencja w obszar, który dla wielu pacjentów przez lata był źródłem bólu, wstydu, a czasem nawet wykluczenia społecznego. Pracując z osobami, które przez całe życie były oceniane przez pryzmat swojej blizny, wiem jedno – to, co dla innych może wydawać się „tylko kosmetyką”, dla moich pacjentów jest realną zmianą jakości życia.

To nie są po prostu usta. To element ich historii – trudnej, pełnej walki, często samotności i braku akceptacji. Kiedy blizna przestaje dominować twarz, a usta zaczynają wyglądać naturalnie, coś w człowieku się zmienia. Znika napięcie, pojawia się lekkość. Głos staje się pewniejszy. Uśmiech – bardziej swobodny. Gest, który przez lata był powodem do wstydu, staje się oznaką siły i wytrwałości.

Na każdym etapie zabiegu ogromne znaczenie ma praca z tkanką bliznowatą – nie tylko technicznie, ale też biologicznie. Dlatego w mojej codziennej praktyce szeroko wykorzystuję preparaty stymulujące produkcję kolagenu. Ich zadaniem nie jest „wypełnienie” ust, ale przywrócenie im elastyczności, miękkości i struktury, jakiej wcześniej mogło brakować. Przemysłowe połączenie technik oraz świadome stosowanie produktów o działaniu regeneracyjnym sprawiają, że usta nabierają nowego, harmonijnego kształtu, a sama blizna – staje się mniej widoczna i mniej odczuwalna.

To proces, który wpływa na życie w wielu wymiarach. Pacjenci zaczynają inaczej funkcjonować w relacjach – przestają ukrywać się za włosami, chustkami, brakiem uśmiechu. Zyskują odwagę, by mówić, wychodzić do ludzi, patrzeć w lustro bez poczucia skrępowania. Często słyszę, że dopiero po zabiegu czują, że zaczynają nowy rozdział – z pełnym prawem do uśmiechu, radości i samoakceptacji.



Fot.1. Usta przed zabiegiem.



Fot.2. Usta bezpośrednio po 3 spotkaniu.



Fot.3. Wygojone usta.

Każdy przypadek jest wyjątkowy

Nie istnieje jeden schemat dla każdego – każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia. Dlatego przed podjęciem decyzji zawsze przeprowadzam konsultację, badam tkanki, bliźnię, słucham historii i oczekiwania. Dla mnie to nie są „trudne przypadki” – to ludzie, którzy po prostu zasługują na szansę poczuć się pięknie i komfortowo we własnym ciele.

Zabieg modelowania ust po rozszczepie to nie tylko technika. To przede wszystkim empatia, doświadczenie i umiejętność słuchania. Każdy pacjent to dla mnie nowa historia, a każdy uśmiech po zakończonym procesie – największa satysfakcja.

AGAROZA - alternatywa dla wypełniacza żelowego HA



dr n.med. Marta Bogusz

Inicjatorka Młodości, edukator, naukowiec, w latach 2022-2024 Członek CMAC – Complications in Medical Aesthetics Collaborative, właściciel podmiotu leczniczego MŁODOŚĆ, specjalizuje się, wspólnie z zespołem interdyscyplinarnym, w edukacji w zakresie diagnostyki i leczenia powikłań po zabiegach estetycznych. Wykładowca akademicki WSEiT – Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu na kierunku kosmetologia. Stopień naukowy doktora nauk medycznych z wyróżnieniem. Rektora uzyskała na Uniwersytecie Medycznym Wydziale Nauk o Zdrowiu w Poznaniu w 2007 r. Przez kilka lat była również wykładowcą akademickim na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu kierunku elektromedycyny, konsultantem Ministerstwa Zdrowia, audytorem Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej oraz Europejskiej Organizacji Instytutów Onkologicznych.



Agarozę została po raz pierwszy wyizolowana z agaru przez C. Arakiego w 1937 roku i od tego momentu rozpoczęto badania nad jej zastosowaniem w biologii i medycynie. Jest to liniowy polisacharyd pozyskiwany z czerwonych alg morskich (głównie z rodzajów *Gelidium*, *Gracilaria* i *Ahnfeltia*), zbudowany z jednostek D-galaktozy i 3,6-anhydro-L-galaktozy. Dzięki obecności licznych grup hydroksylowych tworzy silną sieć wiązań wodorowych, co umożliwia jej żelowanie i stabilność mechaniczną.

Naturalna agarozę, mimo wielu zalet, posiada pewne ograniczenia, jak wysoka temperatura topnienia, kruchość czy ograniczona elastyczność. Dlatego wprowadzane są różne metody modyfikacji: **biologiczne** (enzymatyczne, jak zastosowanie galaktozooksydazy czy agaraz GH50), **fizyczne** (ultradźwięki, mikronizacja, homogenizacja), **chemiczne** (estryfikacja, karboksymetylacja, acetylacja, fluorowanie, sprzęganie z ligandami). Celem tych modyfikacji jest nadanie agarozie właściwości bioaktywnych, pH-zależności, podatności na kontrolowaną degradację, czy też zdolności do odpowiedzi na bodźce zewnętrzne (pH, światło, pole magnetyczne).

Agarozę, mimo że sama nie wykazuje silnych właściwości przeciwbakteryjnych, jest doskonałym nośnikiem powłok funkcjonalnych (np. z dodatkiem nanocząstek srebra, miedzi, ZnO), które zapewniają działanie przeciwbiofilmowe i przeciwdrobnoustrojowe. Powłoki tego typu znajdują zastosowanie na powierzchniach cewników, drenów, implantów czy biomateriałów stomatologicznych.

Dzięki swojej hydrożelowej strukturze, biokompatybilności i możliwości tworzenia mikro- i nanokapsulek, agarozę jest stosowana w systemach: przedłużonego uwalniania leków (np. doxorubicyna, 5-FU, kurkumina), ukierunkowanego dostarczania leków do zmian nowotworowych (np. za pomocą światła IR lub pola magnetycznego), kapsułkowania komórek (np. genetycznie zmodyfikowanych linii do terapii przeciwnowotworowej). Hydrożele agarozowe służą jako: rusztowania dla wzrostu komórek skóry, chrząstki, kości i naczyń krwionośnych, bioatramenty do druku 3D i 4D (np. z matrigel

czy laponitem), materiały do hodowli komórek złośliwych, testów toksyczności, badań proliferacji komórek. Zaletą agarozy jest jej elektryczna obojętność, brak immunogenności, wysokie nawodnienie i możliwość precyzyjnego sterowania porowatością i rozpuszczalnością.¹

Jej żelowa struktura oraz wysoka czystość czynią ją atrakcyjnym materiałem w biologii molekularnej, inżynierii tkankowej i bioimplantologii. W kontekście medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, agarozę zaczęła być badana pod kątem zastosowania jako **wypełniacz tkankowy** już na początku lat 2000. W roku 2007 opublikowano pierwsze badania histologiczne potwierdzające **biokompatybilność agarozy po implantacji podskórnej**, które wykazały brak reakcji ziarninowych i dobre zintegrowanie materiału z otaczającymi tkankami. Od tego czasu prowadzone były kolejne badania przedkliniczne i kliniczne, wskazujące na wysoką jakość i bezpieczeństwo agarozy jako preparatu wolumetrycznego. Obecnie agarozę jako wypełniacz estetyczny dostępna jest w ponad 45 krajach i występuje w różnych stężeniach (1%, 1.5%, 2.5%, 3.5%). Produktem dostępnym w Polsce od 2025 roku jest **Algeness (dystrybutor Hyalual)**.

Algeness® stosowany jest w leczeniu **atrofii skóry i tkanki podskórnej** (m.in. starzenie się skóry, ubytki powypadkowe), **fałd i zmarszczek, blizn zanikowych i pourazowych, hiperkeratoz i uszkodzeń pourazowych, rekonstrukcji pooperacyjnych, oparzeniowych i pourazowych**. W zależności od gęstości i formuły, produkt może być stosowany w **płytkiej lub głębokiej warstwie podskórnej**, w tym w obszarach wymagających odbudowy objętości lub wsparcia więzadeł.²

Przed podaniem produktu należy wymieszać pomiędzy dwiema połączonymi strzykawkami minimum 10 razy. Po odłączeniu pustej strzykawki, do pełnej strzykawki podłącza się załączoną sterylną igłę (30G dla LD i HD, 27G dla VL i DF).

Miejsce podania powinno być dokładnie oczyszczone i zdezynfekowane. Iniekcję wykonuje się technikami: liniowo wstecznie, wachlarzowo lub kaniulą odpowiednio do wskazań klinicznych.

Wypełniacz wprowadza się powoli, z użyciem stałego ciśnienia, a po zabiegu zaleca się delikatny masaż dla równomiernej dystrybucji gdyż jak wskazują producenci jeśli nie wykonasz masażu po iniekcji, istnieje możliwość pojawienia się guzków w obszarze objętych leczeniem. Przez 12 godzin należy unikać kosmetyków w miejscu podania, a przez kilka dni źródeł ciepła (słońce, sauna, suszarka, UVA/UVB).



Oprócz zastosowań estetycznych, agarozę wykazuje również potencjał w obszarze **funkcjonalnych zabiegów medycznych**, takich jak leczenie porażenia mięśni głębokich, przecieków okołoprzeczynowych czy jako materiał przestrzenny w chirurgii rekonstrukcyjnej. Dzięki swojej strukturze żelu hydrofilowego i trójwymiarowej porowatości, jest także stosowana w inżynierii tkankowej jako nośnik komórek, leków i czynników wzrostu. Z klinicznego punktu widzenia, preparat ten oferuje nowe możliwości dla lekarzy pragnących wykonywać zabiegi liftingujące, modelujące i rekonstrukcyjne, zachowując naturalny efekt bez ryzyka nadmiernego obrzęku lub niepożądanych reakcji.

Żel agarozowy wykazuje cechy idealnego wypełniacza:

- **brak właściwości hydrofilnych** – niemalże nie powoduje obrzęku,
- **wysoka biokompatybilność i nietoksyczność** – brak potrzeby chemicznej sieciowania (np. BDDE),
- **powolna biodegradacja** – naturalnie metabolizowany przez makrofagi,
- **niska migracja i stabilność formy** – umożliwia precyzyjne modelowanie konturu,
- **nie powoduje reakcji zapalnych w badaniach histologicznych**,
- **może być mieszany z lidokainą** bez utraty właściwości fizykochemicznych.

Nie jest jednak preparatem wolnym od powikłań czy zdarzeń niepożądanych:

- przejściowy **obrzęk, rumień, siniaki, bolesność** w miejscu podania (ustępują w ciągu kilku dni),
- w rzadkich przypadkach mogą pojawić się **guzki**, szczególnie gdy nie wykonano masażu po iniekcji,
- u pacjentów ze skłonnościami do krwawień (lub przyjmujących leki przeciwkrzepliwe) może wystąpić nasilona skłonność do siniaków.

Przeciwwskazania

Preparat nie powinien być stosowany:

- u pacjentów z **infekcjami lub chorobami skóry** w miejscu iniekcji,
- u osób z **nadwrażliwością na którykolwiek składnik** (Agarosa, bufor, HA),
- u pacjentów z ciężkimi **chorobami autoimmunologicznymi, ogólnymi, anafilaksją w wywiadzie**,
- **w ciąży, w trakcie laktacji i u dzieci**,
- w obszarach o dużym unaczynieniu (ryzyko ucisku i martwicy),
- **w obrębie naczyń krwionośnych** – ryzyko zatorów, martwicy,
- **w połączeniu z innymi wypełniaczami usieciowanymi** w tym samym miejscu.

Warunki przechowywania:

- przechowywać w temperaturze **6–30°C**, bez zamrażania.
- chronić przed światłem, nie stosować po upływie terminu ważności.
- produkt jest **jednorazowego użytku i sterylizowany** – resztki nie mogą być użyte ponownie.

Badanie przeprowadzone w latach 2020–2022 na grupie 700 pacjentów (532 kobiety, 168 mężczyzn) w wieku od 18 do 52 lat jest największym do tej pory zarejestrowanym opracowaniem dotyczącym zastosowania żelu agarozowego w estetyce twarzy. Celem pracy była ocena **bezpieczeństwa, skuteczności, trwałości oraz tolerancji klinicznej** w różnych obszarach twarzy. Wypełniacz zastosowano w następujących obszarach: kość jarzmowa, broda, nos, skronie, bruzdy nosowo-wargowe. Stosowano różne techniki: liniowe (linear threading), małe i duże depozyty (bolusy), a płaszczyzny iniekcji obejmowały przestrzeń supra-periostalną, podskórną oraz pod warstwą SMAS, w zależności od lokalizacji. W przedmiotowym badaniu, **82% pacjentów** uzyskało ocenę „wyjątkowa” lub „znaczna poprawa”, a **85% pacjentów** wyraziło wysoki poziom satysfakcji (ocena $\geq 8/10$ według skali GAIS. Trwałość efektu ponad 12 miesięczną potwierdzono u **80% pacjentów** we wszystkich lokalizacjach. **Jednakże nie wykonano badań obrazowych (usg/rezonans magnetyczny) potwierdzających te wartości - ocena była subiektywna i opierała się na ocenie efektu pozabiegowego.**

Agarozę - bezpieczeństwo i powikłania

Przegląd badań naukowych dowodzi, że powikłania pozabiegowe były rzadkie i łagodne. Należały do nich: przemijające zaczerwienienie i obrzęk u wszystkich pacjentów, ustępujące w ciągu 24 godzin, możliwe infekcje po augmentacji skutecznie wyleczone antybiotykiem, grudki i nierówności wyczuwalne palpacyjnie, które na ogół wchłaniały się samoistnie, migracje – skorygowane od razu po zabiegu masażem. **Nie zarejestrowano jak dotąd powikłań naczyniowych, martwicy, ziarninaków, reakcji nadwrażliwości.** Nie odnotowano także przypadków poważnych reakcji immunologicznych ani powikłań naczyniowych, co odróżnia ten preparat od niektórych innych wypełniaczy na rynku.

Jednakże ryzyko okluzji naczyniowej, również dotyczy wypełniaczy agarozowych. Objawy ostrzegawcze to: odbarwienie skóry (blanszowanie), utrzymujący się rumień, zasinienie, silny ból. Nieleczona okluzja może prowadzić do niedokrwienia, a następnie martwicy tkanek, jeżeli nie zostanie wdrożone szybkie leczenie polegające na rozbiciu materiału (embolizacji) lub za-

stosowaniu ucisku naczyniowego.

Fakt, braku rejestracji takich zdarzeń nie dowodzi jednak, że są one niemożliwe, dlatego opracowaliśmy własne wskazówki na okoliczność zdarzenia o charakterze okluzji, grudki czy ucisku miejscowego.

Guzki, grudki nierówności sugerujemy usuwać podaniem dużej ilości soli iniekcyjnej (3-5 ml) oraz miejscowym masażem, ewentualnie podaniem 2 ml tropokolagenu z kwasem cytrynowym (np. MD GUNA Matrix) wraz z masażem, doogniskowo i w sąsiedztwie nieregularności oraz ogrzewaniem miejsca iniekcji.

W wyjątkowych przypadkach możliwe jest rozproszenie żelu agarozowego poprzez iniekcję ciepłego roztworu soli fizjologicznej, roztworu witaminy C (250–500 mg/ml), a jeśli to konieczne – również przy użyciu hialuronidazy, mimo że np. Algeness nie zawiera kwasu hialuronowego. Profilaktyka powikłań naczyniowych obejmuje:

- aspirację przed każdą iniekcją,
- podawanie preparatu techniką retrakcyjną (w trakcie wycofywania igły lub kaniuli),
- stosowanie małych objętości,
- unikanie preparatów z epinefryną – ponieważ mogą maskować blanszowanie i utrudniać wczesne rozpoznanie okluzji,
- manualne uciskanie okolic ujść głównych naczyń (np. kąt żuchwy, nos, okolice bródki) palcem niedominującej ręki, co może zmniejszyć ryzyko przemieszczenia materiału do światła naczyń.

Jak wskazują badania preparat nie jest rekomendowany do podania śródskórnego to oznacza, że nie jest wskazany do modelowania ust ani do techniki powierzchniowego wypłykania zmarszczek głębokich czyli blanchingu, gdyż może grudkować i generować nierówności – jego podanie podskórne wiąże się zawsze z masażem po zabiegu.

Modelowanie lub masaż pozabiegowy odgrywa kluczową rolę i zawsze powinien być brany pod uwagę. Jest to istotne, aby zapobiec wyczuwalnym zgrubieniom wynikającym z lokalnego gromadzenia się makrocząstek i granulocytów wokół produktu.

Wstrzyknięcie bolusa większego niż 0,1 ml może prowadzić do wyczuwalnych zgrubień, dlatego nie jest rekomendowane podawanie płytkie. Dobrze sprawdza się natomiast technika seryjnych iniekcji bolusowych, jak również podawanie liniowe metodą retrakcyjną za pomocą kaniuli 25 G. **Zdecydowane i dokładne modelowanie bezpośrednio po zabiegu znacznie zmniejsza ryzyko wyczuwalności preparatu i jest zalecane – nawet w większym stopniu niż w przypadku wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego.**

W badaniu retrospektywnym⁵ przeanalizowano wyniki 68 pacjentów, którzy w latach 2005–2008 zostali poddani zabiegowi powiększania ust z użyciem żelu agarozowego. Grupa obejmowała osoby w wieku od 35 do 70 lat – zdecydowaną większość stanowiły kobiety (65 na 68 pacjentów). Zabieg przeprowadzano przy użyciu objętości 0,5–1,0 ml wypełniacza na każdą wargę. Zwrócono uwagę, że podanie większej ilości mogłoby prowadzić do uczucia dyskomfortu i powstania twardych skupisk materiału. Efekty estetyczne były widoczne natychmiast po iniekcji. U części pacjentów wystąpiły jedynie niewielkie siniaki, które nie wymagały interwencji. Wszyscy pacjenci zostali zaproszeni na kontrolę po 10 dniach i wyrazili wysoką satysfakcję z rezultatów. Dodatkowa wizyta kontrolna po miesiącu miała na celu

ocenę trwałości efektu i ewentualne uzupełnienie. Średni czas utrzymywania się efektów wynosił około 5 miesięcy, po czym następował stopniowy powrót do stanu wyjściowego.

W badaniu przeprowadzonym na grupie 41 pacjentów w 2020 r.⁶ oceniano skuteczność i bezpieczeństwo wypełniacza opartego na żelu agarozowym. Pacjenci, w większości kobiety (68%), zostali poddani jednorazowej iniekcji w różne okolice twarzy – używano stężeń 1%, 1,5%, 2,5% oraz 3,5%, co sugeruje możliwość dostosowania gęstości preparatu do konkretnego wskazania (np. okolica jarzmowa vs. dolina łez). Do każdego zabiegu dodano lidokainę w celu poprawy komfortu pacjenta. **Ocena efektów była przeprowadzana już po tygodniu od zabiegu – w skali GAIS aż 90% pacjentów uzyskało ocenę „znaczna” lub „duża poprawa”, a 83% ankietowanych przyznało wynik 8 lub wyższy na 10-punktowej skali satysfakcji.** Co ważne, nie zaobserwowano stopniowego narastania objętości – co bywa problemem w przypadku niektórych wypełniaczy hydrofilnych. W całym badaniu odnotowano jedynie jeden przypadek późno występującego guzka, który całkowicie ustąpił po iniekcji kortykosteroidu, bez potrzeby stosowania hialuronidazy (która nie działałaby na agarozę). Wnioski z badania sugerują, że wypełniacz agarozowy może być realną i bezpieczną alternatywą dla usieciowanego kwasu hialuronowego – zwłaszcza u pacjentów z ryzykiem obrzęków, stanów zapalnych lub u tych, którzy nie tolerują HA. Dodatkowym atutem może być jego biodegradowalność i brak reakcji immunologicznych typowych dla niektórych wypełniaczy syntetycznych.

Czego brakuje w badaniu to obrazowania usg lub z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego aby ocenić faktyczne depozyty agarozu i ich umiejscowienie w tkankach. Ocenę bowiem przeprowadzono na podstawie subiektywnych odczuć pacjenta.

W badaniu randomizowanym, split face study z 2021 r., na grupie 66 pacjentów, z czego 46 (66,7%) ukończyło pełne 3-miesięczne obserwacje, dokonano porównania skuteczności i bezpieczeństwa 2.5% żelu agarozowego z wypełniaczem NASHA-L (stabilizowany kwas hialuronowy) w terapii średnich i głębokich bruzd nosowo-wargowych. Wyniki badania potwierdziły, że średnia poprawa na skali WSRS (Wrinkle Severity Rating Scale) po 3 miesiącach była **identyczna dla obu preparatów** (-1.1 ± 0.4). Również GAIS (Global Aesthetic Improvement Scale – ocena przez niezależnego, zaślepiętego badacza) wykazał **porównywalne rezultaty** – w siódmym i ósmym miesiącu odnotowano stopniowy spadek efektu estetycznego, co wskazuje na zbliżoną trwałość preparatów. Ultrasonografia potwierdziła **obecność materiałów w tkankach do 8 miesięcy** od zabiegu. Utrzymanie efektu dla obu produktów oceniono jako **7–8 miesięcy**, z lekkim spadkiem efektu estetycznego po tym czasie. **Wszystkie działania niepożądane były przejściowe i łagodne**, ustępujące w ciągu 15 dni. Zgłoszono podobną częstość występowania łagodnych objawów (zaczerwienienie, obrzęk, tkliwość) dla obu produktów. **Nie odnotowano żadnych poważnych powikłań**, reakcji immunologicznych ani zmian zapalnych. Użytkownicy uznali żel agarozowy za dobrze tolerowany i łatwy w podaniu, nawet przy niskim stężeniu. Badanie potwierdziło, że **2.5% żel agarozowy jest klinicznie równoważny z ustabilizowanym kwasem hialuronowym** w zakresie efektywności, bezpieczeństwa i trwałości w leczeniu umiarkowanych do głębokich bruzd nosowo-wargowych. Ze względu na brak sieciowania chemicznego, niższe ryzyko reakcji zapalnych i porównywalny profil działania, agaroz może stanowić **bezpieczną, naturalną alternatywę dla HA**, szczególnie w przypadkach pacjentów z nadwrażliwością na wypełniacze lub z wywiadem powikłań po produktach sieciowanych.

¹Algeness® to żelowy wypełniacz iniekcyjny, którego głównym składnikiem jest agaroz – naturalny polisacharyd pozyskiwany z czerwonych alg. Tworzy on trójwymiarową sieć żelową, która mechanicznie wypełnia przestrzeń w tkance podskórnej i wspiera macierz zewnątrzkomórkową (ECM). Wyróżnia się wysokim bezpieczeństwem i naturalnym efektem estetycznym. W zależności od wariantu, skład może obejmować: Agarozę (od 1% do 3,5%), Wodę PPI (woda do iniekcji), Bufor fosforanowy (stabilizator pH).

²Kwas hialuronowy nieusieciowany (tylko w wersjach VL i DF). Dostępne warianty LD (Low Density) – 1% agarozy – do powierzchniowych korekt perioralnych, HD (High Density) – 1,5% agarozy – również do okolic perioralnych, VL (Very Low) – 2,5% agarozy + 0,5% HA – do średniogłębokiego wolumetrycznego wypełnienia (okolicie podoczodołowe, zuchwa), DF (Deep Fill) – 3,5% agarozy + 0,4% HA – do głębokiego uzupełnienia objętości (znaczne ubytki, wiotkość więzadeł).

³Karapantzou C, Jakob M, Kinney B, Vandeputte J, Vale JP, Canis M. The use of algeness in the face and neck: a safe, alternative filler for cosmetics and reconstruction. *Ann Transl Med.* 2020 Mar;8(6):362. doi: 10.21037/atm.2020.02.52. PMID: 32355806; PMCID: PMC7186688. (Dr Kinney jest członkiem zarządu, jednym z twórców produktu oraz inwestorem w firmie. Dr Vandeputte jest inwestorem w firmie. Pozostali autorzy nie zgłaszają konfliktu interesów)

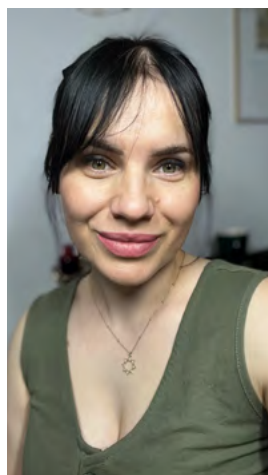
⁴Scarano A, Carinci F, Piattelli A. Lip augmentation with a new filler (agarose gel): a 3-year follow-up study. *Oral Maxillofac Surg.* 2009;108(2):e11–e15. doi:10.1016/j.tripleo.2009.03.036

⁵Alegre-Sánchez A, Bernárdez C. A new nonhydrophilic agarose gel as subdermal filler for facial rejuvenation: Aesthetic results and patient satisfaction. *J Cosmet Dermatol.* 2020;19(12):3167–3172. doi:10.1111/jocd.13529

⁶Scuderi N, Fanelli B, Fino P, Kinney BM. Comparison of 2.5% agarose gel vs hyaluronic acid filler, for the correction of moderate to severe nasolabial folds. *J Cosmet Dermatol.* 2021;20(Suppl 5):1357–1364. doi:10.1111/jocd.13962



Autologiczne wypełniacze jako droga do naturalnego piękna i zdrowia



Milena Troć

– pielęgniarka, ratownik KPP i przedsiębiorca, od lat związana z medycyną estetyczną i regeneracyjną. Specjalizuje się w leczeniu ran, terapiach wlewowym oraz technikach iniekcyjnych. W swojej pracy stawia na holistyczne podejście do pacjenta, łącząc wiedzę medyczną z praktyką kliniczną. Prowadzi szkolenia dla specjalistów, dzieląc się doświadczeniem i pasją do ciągłego rozwoju.



Na przestrzeni lat medycyna estetyczna pokazuje, że z roku na rok rośnie zainteresowanie zabiegami o charakterze „naprawczym”. Pacjenci coraz częściej wybierają terapie z wykorzystaniem naturalnych wypełniaczy. Preparat ten jest produktem krwiopochodnym, zawierającym skoncentrowane płytki krwi. Sam proces zabiegowy polega na pobraniu krwi obwodowej oraz jej odwirowaniu. Dzięki temu możliwe jest oddzielenie elementów morfotycznych krwi. Uzyskany materiał jest w pełni kompatybilny z organizmem, co eliminuje ryzyko reakcji alergicznych.

Autologiczne wypełniacze bywają błędnie postrzegane jako forma „kamufażu”. W rzeczywistości należy traktować je jako terapię wspierającą procesy regeneracyjne skóry. Ich działanie jest wielopłaszczyznowe – nie ogranicza się jedynie do poprawy ogólnej kondycji skóry. Kluczowe znaczenie ma poprawa mikrokrążenia, pobudzenie fibroblastów do produkcji kolagenu i elastyny, a także zwiększenie gęstości i elastyczności skóry.

Produkty uzyskiwane z krwi można podzielić na trzy grupy:

1. Osocze (plazma krwi) – część płynna krwi, w której zawieszone są krwinki. Składa się z:

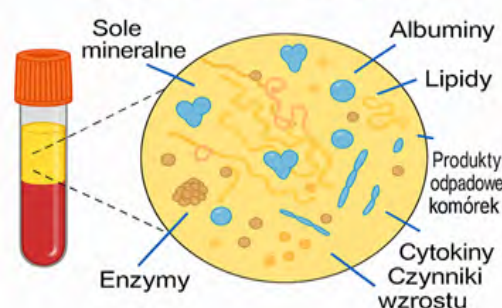
- wody (ok. 90%) – nośnika substancji, regulującego temperaturę i ciśnienie osmotyczne,
- białek osocza (ok. 7%):
- albumin – utrzymujących ciśnienie osmotyczne i transportujących różne substancje,
- globulin – pełniących funkcję przeciwciał i białek transportowych,
- fibrynogenu – białka odpowiedzialnego za krzepnięcie,
- substancji rozpuszczalnych (ok. 3%), takich jak elektrolity, hormony, enzymy, glukoza, aminokwasy, lipidy czy produkty przemiany materii.

2. Fibrynogen – rozpuszczalne białko osocza produkowane przez wątrobę. Jako jeden z czynników krzepnięcia stanowi substrat do powstania fibryny.

3. Fibryna – powstaje z fibrynogenu pod wpływem działania trombiny. Jest nierozpuszczalnym białkiem włóknistym, które tworzy sieć zatrzymującą

krwinki. To podstawowy składnik skrzepu krwi – swoisty „klej” tkankowy, przyspieszający procesy regeneracyjne.

Osocze krwi człowieka



Czym różni się osocze od fibryny?

Fibryna, w porównaniu z osoczem bogatopłytkowym, zawiera większą ilość czynników wzrostu. Płytki krwi obecne w osoczu uczestniczą w modulowaniu stanu zapalnego oraz stanowią źródło cytokin. Te z kolei hamują procesy zapalne i wspierają regenerację tkanek.

Rola płytek krwi

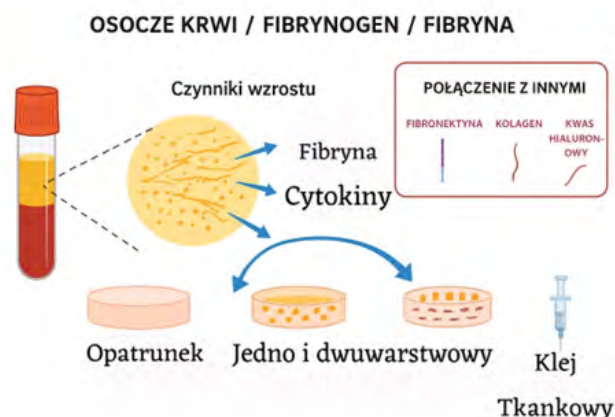
Płytki krwi odpowiadają za uruchomienie kaskady krzepnięcia. Uwalniają czynniki wzrostu (PDGF, TGF, VEGF, EGF, IGF), które są kluczowe zarówno w osoczu (PRP), jak i w fibrynie (PRF). Pobudzają proces przekształcania fibrynogenu w fibrynę, co wpływa na konsystencję oraz klarowność uzyskanego preparatu.

Barwa i konsystencja produktów krwiopochodnych

Barwa oraz konsystencja preparatu mają ogromne znaczenie dla efektu terapeutycznego. W praktyce często spotykam się – zarówno dla kursantek – z sytuacją, w której zabieg nie przyniósł oczekiwanych rezultatów. Zdarza się to najczęściej wtedy, gdy pacjentka została niewłaściwie zakwalifikowana do zabiegu lub nie wykonano odpowiednich badań wstępnych, uwzględniających normy funkcjonalne, a nie tylko laboratoryjne.

Prawidłowa barwa osocza powinna być słomkowo-żółta. Jeśli podczas zabiegu pojawią się inne odcienie – mleczny, różowy, zielonkawy czy żółto-brązowy – należy zlecić dodatkowe badania i przełożyć termin zabiegu.

Produkty krwiopochodne mogą mieć różną gęstość. Mogą być stosowane zarówno w mezoterapii igłowej, jak i wolumetrii, a także w leczeniu blizn czy ran – pod warunkiem, że specjalista wie, jak odpowiednio dobrać i przygotować materiał w procesie wirowania.



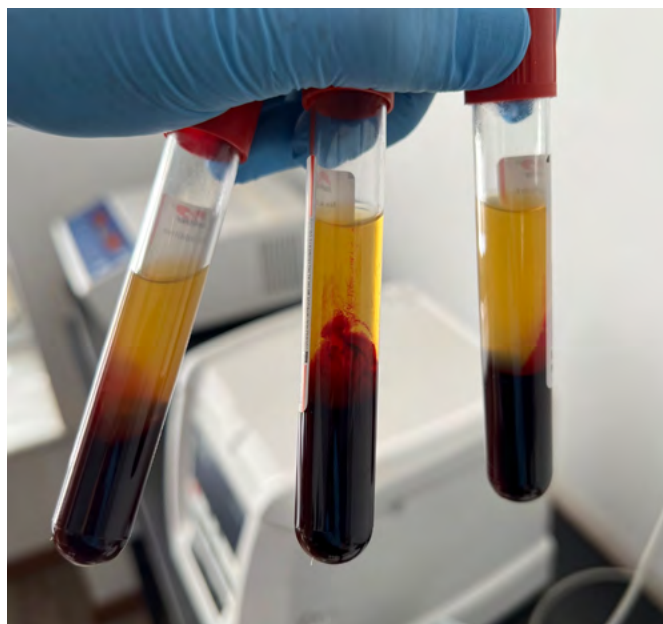
Podsumowanie

Autologiczne wypełniacze to nie tylko nowoczesny trend, ale przede wszystkim skuteczny system terapeutyczny w medycynie estetycznej. Dzięki nim pacjenci czują się zadbanie zarówno fizycznie, jak i psychicznie. To idealna synergia działań w dwóch obszarach, które decydują o efekcie końcowym.

Ostateczne rezultaty uzależnione są od holistycznego podejścia specjalisty oraz od wyników badań pacjenta. Każdy z materiałów działa stymulująco – nie tylko wypełnia, ale przede wszystkim aktywuje naturalne procesy odnowy.



Fot.1. Wolumetria autologicznym wypełniaczem.



Fot.2. Klarowość fibryny.



Fot.3. Efekty serii zabiegów na bazie fibryny + wolumetria autologicznym wypełniaczem.

Modelowanie ust usieciowanym kwasem hialuronowym - geneza, trwałość, metabolizm i praktyka zabiegowa.



Małgorzata Bartnik

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



Modelowanie ust usieciowanym kwasem hialuronowym to obecnie jedna z najpopularniejszych procedur w medycynie estetycznej, obdarzona wyjątkową precyzją i szerokim spektrum zastosowań. Pierwsze wypełniacze z HA zaczęły być stosowane w okolicach twarzy w latach 90. XX wieku w 1996 r. trafiły do użytku w Europie jako wypełniacze tkanek miękkich, zastępując poprzednie preparaty z kolagenu lub parafiny.

Usieciowany HA powstaje dzięki reakcji chemicznej (np. z użyciem BDDE), co pozwala na trwałość i odporność na enzymatyczną degradację. Już wtedy zauważono, że naturalny, nieusieciowany HA szybko się wchłania, często nawet w ciągu kilkunastu godzin, co ograniczało jego praktyczne użycie jako wypełniacza.

Trwałość i metabolizm - fakty poparte badaniami

W przeciwieństwie do nieusieciowanego HA, który ulega rozpadowi w ciągu 24-48 godzin, usieciowany kwas hialuronowy utrzymuje się w tkankach znacznie dłużej. Badania kliniczne potwierdzają, że efekt estetyczny utrzymuje się zwykle od 6 do 12 miesięcy, w zależności od indywidualnego metabolizmu i zastosowanego preparatu.

Jednak bardziej przekonujące dane pochodzą z badań obrazowych: analiza przy użyciu rezonansu magnetycznego (MRI) twarzy wykazała obecność resztek usieciowanego HA u 33 pacjentów nawet od 2 do 15 lat po zabiegu, co sugeruje znacząco dłuższe utrzymywanie się niż wcześniej przyjmowano - Hyaluronic Acid Filler Longevity in the Mid-face: A Review of 33 MRI Studies, 2024

Jeszcze ciekawszy wynik przyniosło badanie opublikowane w „Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology” (2023), w którym wykazano, że u niektórych pacjentów pozostałości HA były widoczne do 7 lat po ostatnim zabiegu, mimo braku widocznych efektów estetycznych. Zmienia to podejście do planowania powtórnych iniekcji - organizm nie zawsze całkowicie metabolizuje wypełniacz, nawet jeśli efekt wizualny zanikł.

Degradacja HA zachodzi głównie przy udziale enzymu hialuronidazy, a produkty rozpadu są nieszkodliwymi cukrami, usuwanymi przez układ limfatyczny oraz nerkowy. Choć często zakłada się, że organizm wchłania HA całkowicie, dostępne dane obrazowe sugerują, że fragmenty usieciowanego HA mogą pozostawać w tkance przez wiele lat - co wymaga ponownego przemyślenia strategii planowania powtórnych iniekcji.

Technika iniekcji ?

Technik iniekcji jest wiele od klasycznego podawania przez linię łuku kupidyna, przez techniki zgodne z proporcją złotego podziału (ϕ), po wieloetapowe implantacje w celu osiągnięcia maksymalnego efektu np. „Russian Lips”. Metodę należy dobierać do oczekiwań klienta oraz anatomicznego kształtu i wielkości ust.

Czy 1 ml to dużo?

W praktyce 1 ml HA to standardowa objętość do delikatnej korekty i konturowania ust, jest to ilość wystarczająca, by uzyskać zauważalny, ale naturalny efekt, więc na prawdę nie trzeba się bać 1ml. Natomiast 0.5ml przy pierwszym w życiu zabiegu modelowania ust po całkowitym wygojeniu daje naprawdę bardzo, bardzo subtelny efekt i zazwyczaj Panie chcą szybko powtórzyć zabieg. Ważne aby odstępować między zabiegami nie był mniejszy niż 2 miesiące i większy niż 4 miesiące, jeśli mówimy tutaj o budowaniu ust. Stosowanie większych dawek jednorazowo może prowadzić do przerysowania rysów i migracji HA.

Podsumowanie i wnioski praktyczne

Modelowanie ust usieciowanym HA narodziło się jako bezpieczniejsza, trwała alternatywa dla wcześniejszych wypełniaczy. Zabiegi zapewniają estetyczny efekt od kilku miesięcy do ponad roku, a fragmenty preparatu mogą utrzymywać się znacznie dłużej. Metabolizm nie powoduje całkowitego „zniknięcia” każdego wstrzykniętego mililitra, co warto mieć na uwadze planując powtórki. Podanie 1 ml to standard, ale indywidualne potrzeby klienta i strategia naturalnego efektu powinny decydować o precyzji dawki i technice.

The One

BY ADAM BYKOWICZ



www.theonering.pl

Niedokrwistość w endometriozie a skóra

Niedokrwistość z niedoboru żelaza to jedno z najczęściej występujących schorzeń hematologicznych u kobiet chorujących na endometriozę. Każdy niedobór witamin i składników mineralnych zaburza homeostazę organizmu, pogarsza samopoczucie człowieka i jednocześnie wpływa na kondycję skóry. Co ciekawe, coraz więcej kobiet odwiedzających gabinety kosmetyczne boryka się z endometrią, przy której towarzyszy anemia. Z tego powodu istotne jest, aby kosmolog działający w nurcie holistycznym był świadomy, w jaki sposób obniżony poziom hemoglobiny oddziałuje na stan skóry. Taka wiedza umożliwia właściwe dostosowanie terapii kosmetycznych w procesie poprawy wyglądu skóry.

OBJAWY PRZY ENDOMETRIOZIE

Endometrioza należy do najczęściej występujących przewlekłych schorzeń dotyczących kobiety. Szacunkowo dotyczy od 10% do nawet 15% kobiet w wieku rozrodczym. Uważa się, że aż połowa kobiet cierpiących na przewlekły ból w obrębie miednicy lub zmagających się z problemem niepłodności może mieć endometriozę. Choć około 20% pacjentek nie odczuwa żadnych objawów, większość doświadcza bólu, który z czasem może przybrać formę przewlekłą i znacząco pogarszać komfort życia oraz codzienne funkcjonowanie. Objawy endometriozy mogą pojawić się już u nastolatek od momentu rozpoczęcia miesiączkowania i utrzymywać się aż do menopauzy. Najczęściej występują: bolesne miesiączki, owulacje i dolegliwości przed menstruacją, ból w okolicach miednicy i kręgosłupa, dyskomfort podczas stosunku, problemy przy opróżnianiu i oddawaniu moczu, a także ból jelit.

Dodatkowe objawy mogą obejmować zaparcia, biegunki, nudności, wzdęcia, przewlekłe zmęczenie, bóle głowy, zaburzenia snu, wahania nastroju oraz problemy z zajściem w ciążę. Kobiety chorujące na endometriozę są szczególnie narażone na niedobory żelaza oraz niedokrwistość (anemię). Nasilenie i zakres objawów zależą od stopnia zaawansowania choroby oraz lokalizacji zmian endometrialnych w organizmie kobiety.

NIEDOBÓR ŻELAZA W ENDOMETRIOZIE

Endometrioza jest chorobą o charakterze przewlekłym i zapalnym, w przebiegu której często dochodzi do istotnych zaburzeń gospodarki żelazem, prowadzących do niedoboru tego pierwiastka oraz wtórnej niedokrwistości (anemii). Patomechanizm tego zjawiska jest złożony i ma

charakter wieloczynnikowy.

Obfite krwawienia miesięczne: U pacjentek z endometrią często obserwuje się hiperpolimenorrheę, czyli miesiączki o zwiększonej objętości i czasie trwania. Nadmierna utrata krwi prowadzi do znacznego ubytku żelaza, które jest niezbędne do syntezy hemoglobiny. W konsekwencji dochodzi do rozwinięcia się niedokrwistości z niedoboru żelaza (iron deficiency anemia, IDA).

Krwawienia z ectopowych ognisk endometrium: Komórki endometrialne zlokalizowane poza jamą macicy również podlegają cyklicznym zmianom hormonalnym, co może skutkować występowaniem mikrokrwawień w obrębie jamy otrzewnowej, jajników, jelit czy pęcherza moczowego. Choć niewidoczne, przewlekłe i powtarzające się ogniskowe krwawienia dodatkowo obciążają organizm, nasilając straty żelaza i prowadząc do jego przewlekłego niedoboru.

Przewlekły stan zapalny i zaburzenia wchłaniania: Endometrioza cechuje się przewlekłym stanem zapalnym, który może wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego, zwłaszcza w przypadkach z lokalizacją ognisk chorobowych w obrębie jelit. Stan zapalny może prowadzić do uszkodzenia błony śluzowej i zaburzeń wchłaniania mikroskładników, w tym żelaza niehemoowego. Ponadto cytokiny prozapalne (np. IL-6) zwiększają ekspresję hepcydyny, hormonu regulującego metabolizm żelaza, co ogranicza jego dostępność dla erytropoezy.

Liczne operacje: Zabiegi chirurgiczne w leczeniu endometriozy, zwłaszcza w przypadkach głęboko naciekającej postaci choroby (deep infiltrating endometriosis, DIE), są często rozległe i wiążą się z istotnym ryzykiem utraty krwi. Dodatkowo pooperacyjna reakcja zapalna, będąca naturalną odpowiedzią organizmu na uraz chirurgiczny, prowadzi do zwiększonej produkcji interleukiny-6 (IL-6), która stymuluje wątrobę w syntezę hepcydyny – kluczowego regulatora gospodarki żelazowej. Hepcydyna hamuje uwalnianie żelaza z makrofagów i zmniejsza jego wchłanianie w jelicie cienkim, co skutkuje tzw. niedokrwistością chorób przewlekłych lub funkcjonalnym niedoborem żelaza.

NIEDOKRWISTOŚĆ A SKÓRA

Ograniczenie dostępności tlenu na poziomie komórkowym prowadzi do spowolnienia podstawowych procesów metabolicznych. W przypadku

Maja Sędziwa - Pachnik

- magister kosmologii oraz założycielka gabinetu Beauty Coach. Ekspertka, która z pasją łączy wiedzę naukową z holistycznym podejściem do pielęgnacji skóry, ciała i umysłu. Jej misją jest nie tylko poprawa kondycji skóry, ale również wspieranie kobiet w budowaniu zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia. Jako jedna z pierwszych w branży beauty zwróciła uwagę na istotny związek między endometrią a stanem skóry, rozpoczynając szeroko zakrojoną działalność edukacyjną w tym obszarze. Nieustannie poszerza swoje kompetencje, uczestnicząc w szkoleniach oraz dzieląc się wiedzą jako prelegentka na prestiżowych konferencjach branżowych. Autorka licznych publikacji, ceniona za merytoryczne i nowatorskie podejście do kosmologii



keratynocytów skutkuje to wydłużonym czasem cyklu odnowy naskórkowej, co manifestuje się nagromadzeniem martwych komórek warstwy rogowej na powierzchni skóry. Zmniejszona aktywność metaboliczna tych komórek skutkuje także obniżoną syntezą składników płaszcza hydrolipidowego, co przekłada się na zaburzenia w utrzymaniu homeostazy wodno-lipidowej. Efektem jest przesuszenie skóry, uczucie ściągnięcia oraz wzrost wrażliwości na czynniki drażniące.

Na poziomie skóry właściwej obserwuje się redukcję syntezy włókien kolagenowych oraz innych komponentów macierzy zewnątrzkomórkowej, takich jak kwas hialuronowy. Konsekwencją tych zmian jest utrata elastyczności i jędrności skóry, co sprzyja pogłębianiu się zmarszczek i wiotczeniu tkanek.

Dodatkowo zaburzenie funkcji keratynocytów może pośrednio wpływać na aktywność melanocytów. Spowolnienie procesu keratynizacji i dysregulacja równowagi naskórkowej mogą pełnić funkcję bodźca stymulującego melanogenezę. W odpowiedzi kompensacyjnej skóra może zwiększać produkcję melaniny, co w przypadku pacjentów z niedokrwistością objawia się nasileniem nierównomiernego rozkładu barwnika, prowadząc do powstawania przebarwień.

Niedobór żelaza negatywnie wpływa na cykl komórkowy, prowadząc do zahamowania proliferacji keratynocytów i fibroblastów oraz spowolnienia procesu reepitelializacji. Obserwuje się także zaburzenia w syntezie DNA i enzymów niezbędnych do odnowy naskórkowej, co znacząco wydłuża czas regeneracji skóry.

Żelazo jest niezbędnym kofaktorem hydroksylaz prolinowej i lizylowej – enzymów uczestniczących w hydroksylacji proliny i lizyny w trakcie syntezy kolagenu. W warunkach niedoboru żelaza dochodzi do obniżenia jakości oraz ilości włókien kolagenowych, co prowadzi do zmniejszenia wytrzymałości i integralności nowo tworzonej tkanki.

W warunkach niedoboru żelaza dochodzi do rozregulowania odpowiedzi immunologicznej oraz zwiększenia produkcji cytokin prozapalnych (np. $\text{TNF-}\alpha$, IL-6), co może utrzymywać przewlekły stan zapalny w obrębie rany. Jednocześnie ograniczona aktywność enzymów antyoksydacyjnych zawierających żelazo (np. katalazy) sprzyja nasileniu stresu oksydacyjnego, który działa uszkadzająco na komórki skóry i macierz zewnątrzkomórkową.

Proces gojenia rany wymaga sprawnej odpowiedzi immunologicznej – zarówno na etapie inicjacji, jak i kontroli infekcji. Niedobór żelaza osłabia funkcję neutrofilów, monocytów i limfocytów T, co skutkuje zwiększoną podatnością na zakażenia oraz wydłużeniem fazy zapalnej procesu gojenia.

Żelazo jest kluczowym składnikiem hemoglobiny, a jego niedobór skutkuje obniżeniem zdolności krwi do transportu tlenu. Niedotlenienie tkanek upośledza aktywność fibroblastów, keratynocytów i komórek śródbłonna, co hamuje angiogenezę – proces niezbędny do odbudowy uszkodzonych naczyń i odżywienia tkanki w fazie proliferacyjnej gojenia.

HOLISTYCZNA KOSMETOLOGIA

Holistyczne podejście w kosmetologii opiera się na założeniu, że kondycja skóry jest ściśle powiązana z ogólnym stanem zdrowia organizmu, stylem życia oraz czynnikami psychosomatycznymi. W przypadku klientek z chorobami przewlekłymi, takimi jak endometrioza oraz współistniejąca anemia z niedoboru żelaza, rola kosmetologa wykracza poza klasyczne działania pielęgnacyjne i wymaga zindywidualizowanego podejścia terapeutycznego.

Podstawą pracy kosmetologa w takim przypadku jest szczegółowy wywiad zdrowotny.

Terapia zabiegowa powinna być delikatna, wspierająca i regeneracyjna, ukierunkowana na rewitalizację i dotlenienie skóry, nawilżenie i odbudowę bariery hydrolipidowej, wspomaganie regeneracji naskórka. Zaleca się unikanie agresywnych procedur (np. głębokie złuszczenie, mikronakłuwanie, silne kwasy), zwłaszcza w okresie nasilenia objawów choroby oraz w trakcie spadku poziomu żelaza. Do czasu, kiedy nie zostaną podwyższone parametry we krwi, należy unikać zabiegów, które mogą wywoływać stan zapalny.

W nurcie holistycznym kosmetolog pełni również funkcję edukacyjną – wspiera klientkę w lepszym zrozumieniu wpływu stanu zdrowia ogólnego na skórę. Może sugerować konsultację z dietetykiem m.in. w celu optymalizacji podaży żelaza. Współpraca z ginekologiem prowadzącym leczenie endometriozy jest kluczowa – zwłaszcza gdy klientka poddawana jest leczeniu operacyjnemu lub hormonalnemu, co może wpływać na zmiany skórne, retencję wody czy przebarwienia.

Warto wziąć pod uwagę cykliczność objawów endometriozy – np. unikać planowania bardziej inwazyjnych zabiegów w okresie menstruacji, kiedy organizm może być bardziej wrażliwy, proces regeneracyjny jest upośledzony, a percepcja bólu zwiększona. Dobrą praktyką jest prowadzenie krótkiego dzienniczka objawów przez klientkę, co ułatwia dostosowanie terapii do jej rytmu biologicznego.

PODSUMOWANIE

Endometrioza to przewlekła choroba o złożonej etiologii, która często współwystępuje z niedoborem żelaza i niedokrwistością. Obfite miesiączki, mikrokrwawienia z ognisk endometrialnych, przewlekły stan zapalny i interwencje chirurgiczne prowadzą do znacznych strat żelaza i zaburzeń jego metabolizmu. Skutki tych niedoborów są widoczne również na poziomie skóry – w postaci suchości, zmniejszonej elastyczności, przebarwień i spowolnionej regeneracji.

W nurcie holistycznym kosmetolog uwzględnia stan ogólnoustrojowy klientki, dobierając łagodne, wspierające terapie oraz edukując w zakresie pielęgnacji i stylu życia. Kluczowe jest indywidualne podejście, dostosowanie zabiegów do cyklu miesięczkowego oraz współpraca z innymi specjalistami, co przekłada się na skuteczniejsze i bezpieczniejsze wsparcie kobiet z endometriozą.

Kosmetolog nie stawia diagnozy ani nie prowadzi leczenia, ale dzięki uważnej obserwacji skóry, świadomej pracy i współpracy z lekarzem może stać się ważnym ogniwem wspierającym kobiety z endometriozą w poprawie ich komfortu i jakości życia.

Bibliografia:

1. Sen CK, Roy S. (2008). Redox signals in wound healing. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - General Subjects*, 1780(11):1348–1361.
2. Andrews NC. (2000). Iron homeostasis: insights from genetics and animal models. *Nature Reviews Genetics*, 1(3):208–217.
3. Myllyharju J. (2003). Prolyl 4-hydroxylases, the key enzymes of collagen biosynthesis. *Matrix Biology*, 22(1):15–24.
4. Ganz T. (2003). Hpcidin, a key regulator of iron metabolism and mediator of anemia of inflammation. *Blood*, 102(3):783–788.
5. Oppenheimer SJ. (2001). Iron and its relation to immunity and infectious disease. *The Journal of Nutrition*, 131(2S-2):616S–633S.
6. Brosens I, et al. (2012). Menstrual preconditioning of endometrial repair: the importance of iron and oxygen. *Reproductive Sciences*, 19(8):761–768.
7. Vercellini P, et al. (2009). Surgical management of deep endometriosis: a systematic review of randomized clinical trials. *Human Reproduction Update*, 15(5):497–511.
8. Weiss G, Goodnough LT. (2005). Anemia of chronic disease. *The New England Journal of Medicine*, 352(10):1011–1023.
9. Muzii L, et al. (2015). Bowel endometriosis: diagnosis and management. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 29(7):908–920.

Nowy luksus w estetyce: harmonia i świeżość



**Karolina
Szulc - Weber**

Twórczyni marki Saint Clinic w Poznaniu, licencjonowana pielęgniarzka, obecnie kontynuująca naukę na studiach magisterskich. Od 2017 roku prowadzi klinikę, którą konsekwentnie rozwija, budując silną i rozpoznawalną markę w branży beauty. Dzięki odwadze, pasji i dążeniu do perfekcji stworzyła przestrzeń, w której klientki odnajdują indywidualne podejście, spokój i pełne poczucie bezpieczeństwa. Wieloletni zabiegowiec oraz doświadczona instruktorka z zakresu medycyny estetycznej K-ESTHETIC w województwie Wielkopolskim. Kursanci wybierają jej szkolenia ze względu na atmosferę, która przełamuje stres i sprzyja nauce, precyzyjny sposób przekazywania wiedzy oraz praktyczny charakter zajęć. Podkreślają, że zyskują nie tylko technikę, ale także odwagę i pewność siebie, by samodzielnie pracować na najwyższym poziomie. Prelegentka wydarzeń branżowych i promotorka nowoczesnej medycyny regeneracyjnej. Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, aby nie tylko podążać za światowymi trendami, ale także tworzyć własne - oparte na bezpieczeństwie, klasie i świadomym podejściu do piękna.

Kobiety sukcesu nie chcą wyglądać młodo, chcą wyglądać świeżo i z klasą. Dlatego największym luksusem w medycynie estetycznej staje się naturalność.

Jeszcze kilka lat temu medycyna estetyczna kojarzyła się z mocną wolumetrią, spektakularnym powiększaniem ust czy wypełnianiem zmarszczek na siłę. Efekty były widoczne, ale często przerysowane, pozbawione subtelności i naturalności. Dzisiejsze klientki – szczególnie kobiety 40+, które są aktywne zawodowo i świadome swojej pozycji – wiedzą, że ich wizerunek jest częścią osobistej marki. Dla nich medycyna estetyczna nie jest drogą na skróty, ale inwestycją w długofalową vitalność i pewność siebie.

W ich świecie prawdziwym luksusem jest efekt, którego nie widać, a który sprawia, że twarz wygląda wypoczęcie i elegancko. Nowoczesna medycyna estetyczna wkracza w erę, w której autentyczność staje się synonimem prestiżu, a subtelność – największą oznaką klasy.

Od korekty do odnowy

Zmiana oczekiwań klientek pociąga za sobą nową filozofię pracy lekarzy i kosmetologów. Wypełniacze i agresywna wolumetria schodzą na dalszy plan, ustępując miejsca terapiom, które pobudzają skórę do samoodnowy. Nie chodzi o maskowanie, lecz o przywracanie biologicznej równowagi.

Na znaczeniu zyskały stymulatory tkankowe, zabiegi autologiczne oraz szeroko rozumiana medycyna regeneracyjna. Wielki powrót przeżywa mezoterapia igłowa, a także mikronakłuwanie, które skutecznie uruchamia naturalne procesy odbudowy.

Co ważne, są to procedury o wysokim profilu bezpieczeństwa - oparte na badaniach, zgodnie z fizjologią skóry i przewidywalne w swoich efektach. To szczególnie istotne dla dojrzałych kobiet, które oczekują nie tylko rezultatów, ale i pewności, że zabieg nie naruszy ich komfortu ani zdrowia.

Dziś kluczowe jest świadome podejście do inżynierii tkankowej i umiejętność łączenia preparatów w zależności od potrzeb. To odejście od ślepego podążania za trendami czy nazwami handlowymi na rzecz głębokiego zrozumienia biologii skóry.

Regeneracja wielopoziomowa

Nowoczesne podejście do estetyki nie kończy się na poprawie kondycji naskórka czy skóry właściwej. Współczesne terapie uwzględniają fakt, że proces starzenia obejmuje wszystkie struktury twarzy, dlatego skuteczna odnowa wymaga działania na wielu płaszczyznach. Kluczowe staje się nie tylko przywrócenie blasku powierzchni skóry, ale również pobudzenie włókien kolagenowych i elastynowych w jej głębszych warstwach, co bezpośrednio przekłada się na jędrność i sprężystość.

Równie istotne jest wspieranie pracy mięśni twarzy, które z wiekiem tracą napięcie i wpływają na zmianę proporcji twarzy. Coraz więcej uwagi poświęca się także więzadłom i powięziom – strukturom pełniącym funkcję naturalnego rusztowania. Szczególne znaczenie ma warstwa SMAS (Superficial Musculo-Aponeurotic System), będąca granicą pomiędzy układem mięśniowym a skórą. To właśnie jej osłabienie odpowiada za opadanie tkanek i utratę wyrazistości owalu.

Podejście do rewitalizacji w ujęciu wielopoziomowym pozwala uzyskać rezultaty trwalsze i bardziej proporcjonalne. Klientka zyskuje nie tylko zdrową, świetlistą cerę, lecz także naturalnie uniesiony kontur twarzy i przywróconą stabilność całej struktury – bez efektu sztuczności.

Klientka nie wychodzi już z gabinetu z nową twarzą. Wychodzi z twarzą, która wygląda na wypoczętą, zdrową i świeżą.

Longevity – filozofia nowoczesnej estetyki

Świat medycyny estetycznej coraz częściej czerpie z trendu longevity – całościowego podejścia do zdrowia i wyglądu. Longevity to nie tylko dbałość o kondycję skóry, ale również troska o organizm jako spójną całość.

Świadome klientki rozumieją, że wygląd zewnętrzny jest odbiciem codziennych wyborów i stylu życia. Dlatego prawdziwie luksusowy plan odmładzania to połączenie zabiegów z takimi elementami jak:

- zbilansowana dieta bogata w antyoksydanty i kwasy omega,
- regularna aktywność,
- odpowiednia suplementacja wspierająca metabolizm skóry, włosów i paznokci,
- regenerujący sen i higiena codziennego rytmu dobowego,

- redukcja stresu, który jest jednym z najsilniejszych czynników przyspieszających starzenie.

Takie holistyczne podejście sprawia, że skóra odzyskuje blask, ciało jędrność, a klientka zyskuje energię, którą widać w każdym aspekcie jej życia. To jest właśnie nowy luksus – nie tylko dobrze wyglądać, ale i dobrze się czuć.

Prewencja i świadome planowanie

Współczesna medycyna estetyczna coraz silniej podkreśla znaczenie profilaktyki. Dla kobiet po 40. roku życia liczy się nie tylko korygowanie istniejących oznak starzenia, ale przede wszystkim spowolnienie procesów w tkankach.

Dlatego tak istotne staje się planowanie długofalowych terapii. Klientki oczekują, że ekspert zaproponuje im nie pojedynczy zabieg, lecz spójny program obejmujący kilka lat. Oznacza to łączenie biostymulacji, zabiegów autologicznych, metod poprawiających napięcie SMAS oraz regularnej profilaktyki. Uwzględnia się przy tym indywidualne predyspozycje, styl życia i kondycję organizmu.

Takie podejście daje poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i personalizacji. Świadomość, że każdy etap został zaplanowany i dostosowany do indywidualnych potrzeb, minimalizuje ryzyko niepożądanych efektów i buduje zaufanie. To inwestycja w przyszłość, a zarazem nowa odsłona luksusu – prowadzenie krok po kroku ku harmonii i energii.

Kobieta 40+ jako ikona estetyki

Warto podkreślić, że to właśnie kobiety 40+ wyznaczają dziś kierunek całej branży. Są wymagające, świadome i lojalne. Nie oczekują, że ktoś cofnie zegar o dwie dekady – chcą zachować profesjonalny wygląd, świeżość i wiarygodność.

Doskonale wiedzą, że przesada w wyglądzie może podważyć ich autorytet i profesjonalizm. Ich twarz ma odzwierciedlać siłę, klasę i spójność z osobistą marką, a nie chwilowe trendy.

Autentyczność jako nowa definicja luksusu

Prestiż nie wynika dziś z ilości wstrzykniętego preparatu. Największą wartością jest to, że nikt nie potrafi wskazać, co zostało zrobione – ale każdy zauważa promienną, wypoczętą cerę.

Nowy luksus w estetyce to proporcja i kontur twarzy, świetlista skóra, dyskretne efekty, które budują pewność siebie, oraz spójność między wyglądem a stylem życia. To świadomość, że wygląd staje się subtelnym, lecz najpotężniejszym atutem kobiety sukcesu.

Medycyna estetyczna nie służy dziś do poprawiania, lecz do odnowy. Nie do ukrywania wieku, ale do eleganckiego jego osławiania. Kobiety 40+ pokazują, że największym prestiżem jest autentyczność – pełna energii skóra, proporcje i naturalny blask wynikający z całościowej troski o siebie.

To właśnie one definiują przyszłość estetyki. To ich potrzeby i oczekiwania nadają sens tej dziedzinie – czyniąc ją sztuką świadomego piękna.



Dubai Lips® – piękno zaczyna się od emocji



**Diana
Kucharska**

– kosmetolog, psycholożka i studentka kierunku lekarskiego, od niemal 10 lat związana z medycyną estetyczną. Specjalizuje się w powiększaniu i modelowaniu ust, stymulatorach tkankowych i neuromodulatorach. Twórczyni autorskiego projektu Dubai Lips®, który łączy technikę zabiegową z psychologią i filozofią pracy premium, wyznaczając nowy standard w podejściu do klientki. Prowadzi klinikę w Sopocie oraz szkolenia stacjonarne i online w Polsce i za granicą, kształtując nowe pokolenie specjalistów świadomych, empatycznych i gotowych do pracy na najwyższym poziomie.



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

Medycyna estetyczna to nie tylko poprawa wyglądu – to praca z emocjami, historią i obrazem siebie pacjentki. Każdy zabieg staje się spotkaniem nauki, sztuki i psychologii, a jego prawdziwym celem jest odzyskanie pewności siebie i wewnętrznej harmonii. Właśnie na tej filozofii opiera się projekt **Dubai Lips®**, który stworzyła Diana Kucharska, wyznaczając nowy standard świadomej, empatycznej i odpowiedzialnej pracy w medycynie estetycznej.

„Każda igła, którą trzymam w ręku, dotyka nie tylko skóry, ale też emocji, historii i doświadczeń klientki.”

Medycyna estetyczna od lat budzi emocje – jedni widzą w niej pogonę za ideałem, inni szansę na odzyskanie utraconego poczucia wartości. Prawda, jak zwykle, leży gdzieś pośrodku. Z mojej perspektywy – praktyka i edukatora – każdy zabieg jest spotkaniem z człowiekiem, a nie tylko z jego zmarszczką, ustami czy konturem twarzy. To spotkanie z emocjami, historią życia i obrazem siebie.

Psychologiczne podłoże decyzji o zabiegu

Dlaczego kobiety decydują się na zabiegi? To pytanie z pozoru oczywiste, a jednak odpowiedzi są bardzo złożone. Kompleksy wyniesione z dzieciństwa, trudne doświadczenia z młodości, presja społeczna, niekiedy porównania do mediów społecznościowych – wszystko to tworzy tło dla decyzji, by przekroczyć próg gabinetu.

Rolą specjalisty nie jest jedynie „naprawa defektu”. Czasem klientka przychodzi po drobną korektę, ale w jej oczach widać głębszą potrzebę: akceptacji, ukojenia, odzyskania kontroli. Właśnie tu zaczyna się odpowiedzialność zabiegowca – odróżnić, kiedy wystarczy delikatna interwencja, a kiedy potrzebne jest wsparcie psychologiczne.

Specjalista jako towarzysz emocji

Technika jest ważna. Precyzja wklucia, znajomość anatomii, dobór preparatu – to fundament. Ale równie istotne jest to, co dzieje się w trakcie rozmowy i konsultacji. Widziałam kobiety, które płakały ze wzruszenia po zabiegu, bo po raz pierwszy od lat mogły uśmiechnąć się bez wstydu. Były też takie, które przychodziły pełne obaw, a wychodziły z poczuciem zaopiekowania i ulgi.

Rola eksperta to nie tylko „wykonać zabieg”, ale przeprowadzić klientkę przez proces emocjonalnej zmiany. Być obok, gdy pojawiają się wątpliwości. Uspokoić, gdy strach paraliżuje. Dać poczucie, że jest się w dobrych rękach – nie tylko specjalistycznie, ale przede wszystkim po ludzku.

Piękno w zgodzie z psychiką

W erze filtrów i sztucznej perfekcji łatwo zatracić umiar. Tymczasem prawdziwe piękno tkwi w harmonii – nie w przerysowanych efektach. Subtelna korekta może wzmocnić samoocenę, podkreślić naturalne atuty i sprawić, że dana kobieta zaczyna widzieć siebie w nowym świetle.

Moją filozofią pracy jest odpowiadanie na potrzeby każdej klientki. Zabieg nie ma przytłaczać ani zmieniać jej tożsamości. Ma pomóc jej być bardziej sobą – pewną, spokojną i pogodzoną z własnym odbiciem w lustrze.

Edukacja nowego pokolenia

Dziś medycyna i kosmetologia estetyczna potrzebuje nie tylko sprawnych rąk, ale i świadomych umysłów.

Dlatego stworzyłam projekt **Dubai Lips®** – nie tylko technikę modelowania ust, lecz całą filozofię edukacji, opieki nad klientką od jej wejścia do gabinetu po follow up i wizytę kontrolną. Jego celem jest kształcenie ekspertek i zabiegowców, które rozumieją, że praca z igłą to również praca z emocjami i psychiką klientki.

W moich szkoleniach podkreślam wagę empatii, komunikacji i odpowiedzialności. Uczę, że konsultacja to nie formalność, lecz najważniejszy etap zabiegu. To w jej trakcie kształtuje się relacja, a efekt końcowy zaczyna się nie od wklucia, lecz od spojrzenia i rozmowy.

Psychologiczny wymiar sukcesu

Największą nagrodą w mojej pracy nie jest zdjęcie „przed i po”, które zbiera lajki na Instagramie. To moment, gdy klientka mówi: „Czuję się znacznie lepiej samą ze sobą”.

Zabieg może być przełomem – odzyskaniem pewności siebie po trudnym rozdziale życia, początkiem nowego etapu, impulsem do działania.



Sukces medycyny estetycznej nie tkwi tylko w estetyce. Prawdziwy sukces to emocjonalna przemiana, którą pacjentka zabiera ze sobą do codzienności.

Medycyna i kosmetologia estetyczna jest przestrzenią, w której spotykają się nauka, sztuka i psychologia. Igła może poprawić kształt ust czy kontur twarzy, ale dopiero empatia i zrozumienie sprawiają, że efekt staje się prawdziwą zmianą – nie tylko w wyglądzie, ale i w życiu, a Ty jako zabiegowiec jesteś postrzegana jako ekspert, który naprawdę wie, co robi.

To właśnie jest mój manifest i fundament projektu **Dubai Lips®**: nie patrzeć na klientkę jak na „problem do rozwiązania”, czy kolejną osobę, której „trzeba” zrobić zabieg, lecz jako na osobę z historią, emocjami i potrzebą wsparcia. Bo w medycynie estetycznej – tak jak w życiu – najważniejsze jest holistyczne podejście.

Kosmetologia spersonalizowana: rola biologii molekularnej w doborze składników aktywnych o działaniu anti-aging.

1. Wprowadzenie.

Proces starzenia się skóry jest złożony i zależy od wielu czynników, w tym genetycznych i środowiskowych. Klasyczne terapie anti-aging oparte są głównie na substancjach aktywnych takich jak retinoidy, przeciwutleniacze czy peptydy biomimetyczne. Tymczasem coraz większe znaczenie zyskuje terapia spersonalizowana, uwzględniająca profil genetyczny pacjenta.



**dr n. biol.
Joanna
Pilipczuk**

Adiunkt, Tarnowska Szkoła Wyższa. Kierownik Katedry Kosmetologii. Dr n. biologicznych, kosmetolog CMUJ, biolog molekularny UJ i chemik WSG. Praktyk prowadzący swój gabinet AestheticDerm w Krakowie. W pracy specjalizuje się w badaniach z zakresu kosmetologii estetycznej oraz biologii molekularnej. Swoje zainteresowania koncentruje na interdyscyplinarnym podejściu, łącząc wiedzę z zakresu chemii, biologii, kosmetologii i medycyny estetycznej. Jako ekspert w dziedzinie pielęgnacji skóry specjalizuje się w opracowywaniu innowacyjnych terapii anti-aging, ze szczególnym uwzględnieniem roli substancji aktywnych w regeneracji oraz ochronie struktury skóry.



2. Geny zaangażowane w procesy starzenia skóry.

Badania wykazały, że pewne warianty genów mogą zwiększać podatność skóry na procesy starzenia i możemy tu wymienić m.in.

- MMP1 (Matrix Metalloproteinase-1) – odpowiada za degradację kolagenu, nadmierną ekspresję związaną ze zwiotczeniem skóry.
- COL1A1 – koduje kolagen typu I; mutacje mogą wpływać na jakość i strukturę skóry.
- SOD2 (Superoxide Dismutase 2) – koduje enzym antyoksydacyjny, chroni przed stresem oksydacyjnym.
- TP53 – gen supresorowy, regulujący apoptozę i odpowiedź na mutacje w DNA.
- MC1R – gen związany z pigmentacją i reakcją na UV.

3. Składniki aktywne a ekspresja genów.

Niektóre składniki aktywne stosowane w kosmetykach przeciwstarzeniowych mogą modyfikować ekspresję genów, a do najbardziej znanych należą:

- Retinol – stymuluje ekspresję genów odpowiedzialnych za produkcję kolagenu.
- Witamina C – wspiera syntezę kolagenu i zmniejsza ekspresję MMP1.
- Niacynamid – wpływa na geny związane z barierą skórno-naskórkową i zapaleniem.
- Peptydy biomimetyczne – mogą wpływać na ekspresję czynników wzrostu.

4. Testy genetyczne w praktyce kosmetologicznej.

Na rynku dostępne są już testy DNA (np. SkinDNA, LifeNome Skin360), które analizują mutacje w genach związanych z takimi procesami jak:

- degradacja kolagenu,
- stres oksydacyjny,
- reakcja zapalna,
- pigmentacja,
- reakcja na promieniowanie UV.

Testy te pozwalają dobrać składniki aktywne dostosowane do unikatowego genotypu klienta. Przykładowo, osoba z mutacją w genie SOD2, może odnieść duże korzyści ze stosowania kosmetyków o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Z kolei osoba z nadmierną ekspresją genu MMP1, może potrzebować składników hamujących metaloproteazy, takich jak kwas azelainowy czy ekstrakt z zielonej herbaty. Natomiast klientowi z wariantami genu COL1A1, mogą przynieść korzyści terapie stymulujące produkcję kolagenu, np. terapie z peptydami lub retinoidami. Po przeanalizowaniu wyników testu, kosmetolog może przygotować dla klienta terapię spersonalizowaną dedykowaną określonym potrzebom skóry.

5. Etyczne i praktyczne wyzwania.

Wdrażanie genetyki do codziennej praktyki kosmetologicznej wiąże się z pewnymi wyzwaniami, takimi jak:

- potrzeba ochrony danych osobowych (RODO),
- konieczność edukacji kosmetologów w zakresie genetyki,
- standaryzacja testów i interpretacji wyników.

6. Wnioski.

Genetyka oferuje ogromny potencjał w spersonalizowanych terapiach anti-aging. Zastosowanie testów DNA może zwiększyć skuteczność pielęgnacji, pod warunkiem właściwej interpretacji danych i odpowiedniego doboru substancji aktywnych. W przyszłości możemy spodziewać się coraz szerszego zastosowania biologii molekularnej w praktyce kosmetologicznej.

Bibliografia:

1. Baumann, L. (2014). "Skin aging and its treatment". The Journal of Pathology, 211(2), 241–251.
2. Fisher, G. J., et al. (2002). "Pathophysiology of premature skin aging induced by ultraviolet light". The New England Journal of Medicine, 337(20), 1419–1428.
3. Zouboulis, C. C., et al. (2019). "Intrinsic and extrinsic aging of human skin". Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, 12, 199–208.
4. Schagen, S. K., et al. (2012). "Discovering the link between nutrition and skin aging". Dermato-Endocrinology, 4(3), 298–307.
5. Rinnerthaler, M., et al. (2015). "Oxidative stress in aging human skin". Biomolecules, 5(2), 545–589.
6. Draelos, Z. D. (2016). "Cosmeceuticals: What's real, what's not". Dermatologic Clinics, 34(1), 29–36.
7. El-Domyati, M., et al. (2014). "Anti-aging therapy: facts and controversies". Clin Interv Aging, 9, 343–359.
8. Jarratt, M. (2019). "The influence of DNA-based skin care analysis on dermatological treatment plans". Journal of Cosmetic Dermatology, 18(5), 1243–1249.

¹ Badania ankietowe, po 4 tygodniach stosowania BIOSTIMULATING ANTI-WRINKLE CREAM przeprowadzone na grupie 100 osób w warunkach klinicznych i niezależnym Instytucie Dermatologii.

SKINARTÉ

NOWOŚĆ



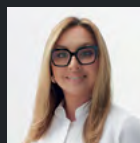
Efekty po 4 tygodniach stosowania kremu.



- 77%¹ SPŁYCENIE ZMARSZCZEK GŁĘBOKICH
- 85%¹ POPRAWA JĘDRNOŚCI SKÓRY
- 89%¹ ZWIĘKSZENIE ELASTYCZNOŚCI SKÓRY
- 87%¹ WZROST POZIOMU NAWILŻENIA SKÓRY
- 89%¹ ZWIĘKSZENIE GĘSTOŚCI SKÓRY
- 100%¹ WYGŁADZENIE STRUKTURY SKÓRY

POLYNUCLEOTIDES | SMART CELL DUOPEPTIDE | MLC ACTIVATOR | CaHA | CELLULAR DELIVERY SYSTEM

**PROFESJONALNA PIELĘGNACJA SKÓRY TO SZTUKA.
STWÓRZ JĄ RAZEM Z EKSPERTAMI.**



„Zaawansowane formuły i innowacyjne składniki stosowane w medycynie estetycznej – kosmetyki SKINARTÉ to wybór ekspertów dla najbardziej skutecznej pielęgnacji anti-age.”

dr n. med. Claudia Musiał
Ekspert SKINARTÉ, kosmetolog, trycholog, naukowiec.

Kosmetyki SKINARTÉ dostępne są na
skinarte.com i douglas.pl
oraz w najlepszych gabinetach kosmetycznych
i klinikach medycyny estetycznej.

DOUGLAS

Praca z bliznami w terapii skojarzonej. Dlaczego warto udoskonalać techniki pracy, które dają nam zadowalające efekty w terapii blizn?

Terapia blizn jest elementem pracy wielu zawodów, jak fizjoterapeuta, rehabilitant, chirurg plastyk, kosmetyk, masażysta czy nawet naturopata. Każdy z nich ma własne narzędzia do pracy i do poprawy dysfunkcji tkanki bliznowatej. Często te narzędzia uzupełniają się w taki sposób, że działanie w synergii różnych praktyk terapeutycznych może przynieść znaczące rezultaty, a efekty potrafią być zdumiewające w porównaniu do tego, jaka była efektywność zabiegów kilkanaście lat temu.

***Blizna – piętno, znamię,
cecha szczególna,
która stygmatyzuje nas do końca życia.***

Dla wielu osób jest to tylko nic nieznacząca zmiana w obrębie skóry, jednak dla większości posiadanie takiej odmiennej i chorobowo zmienionej tkanki to olbrzymi problem estetyczny i funkcjonalny w danym obszarze.

Czym zatem jest blizna i jak powstaje?

Blizna jest konsekwencją urazu i powstaje z rany. Rana musi mieć określone cechy, aby proces gojenia przebiegał w kierunku powstania patologicznej tkanki, którą nazywamy blizną. Niewielkie urazy w obrębie naskórki, jak drobne skaleczenia, nie pozostawiają po sobie blizny, natomiast każdy głębszy uraz, czyli rana dotycząca tkanek miękkich, może wiązać się z widoczną zmianą na powierzchni skóry lub w warstwach głębszych. W trakcie procesu gojenia się dochodzi do pewnych patologii i nieprawidłowości w całym mechanizmie samoregeneracji, w konsekwencji których z rany tworzy się konkretna blizna.

Kiedy blizna przypomina fizjologiczną tkankę i nie jest w żaden sposób szpecąca ani nie niesie za sobą dysfunkcji obszaru, w którym się znajduje, jest to przykład blizny fizjologicznej. Może ona stanowić jedynie niewielki defekt wizualny, kosmetyczny, a praca z taką blizną jest bardzo łatwa i dająca szybkie efekty. Jeśli blizna nosi cechy zmian patologicznych w obrębie skóry i tkanek głębszych,

możemy ją sklasyfikować w ramach konkretnego typu blizny. Klasyfikacja blizn jest dość obszerna i składa się na nią wiele elementów, ale w pracy kosmetyka najczęściej spotykamy blizny pourazowe, poparzeniowe, potrądzikowe, atroficzne i hipertroficzne. Jednym z częstszych problemów są również blizny potrądzikowe w fazie zapalnej lub ukierunkowane już na problem hiperpigmentacji.

Sposobów klasyfikacji blizn jest wiele i w zależności od jej rodzaju oraz realnych oczekiwań względem poprawy funkcji i defektu kosmetycznego, będziemy dobierać odpowiedni protokół działania, aby wpłynąć na elementy, z którymi chcemy się zmierzyć. Problemy, z jakimi często się spotykamy, to brak mobilności blizny (jej sztywność), nieestetyczny kolor, zgrubienia, wypukłości lub ubytki.

Dostępne zabiegi w gabinetach medycyny estetycznej oraz kosmetycznych to szeroki wachlarz możliwości – wiele z nich nie wyklucza się między sobą, o czym chciałabym dziś opowiedzieć. Warto jednak zacząć od jednej z najstarszych technik pracy z bliznami, a mianowicie **mikropunktury**. Jest to technika, która ewoluowała na przestrzeni ostatnich lat i chociaż obecnie uzupełniają ją suche igłowanie, mikroigłowanie, akupunktura czy inne formy mikrouszkodzeń skóry poprzez nakłucia, to cała idea **Scars Needling** – nakłuwania blizn – może być z powodzeniem wykorzystana i połączona z innymi zabiegami wspomagającymi efekty.



**Joanna Lilia
Kaleńczuk**

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



Prekursorzy mikropunktury opracowali i rozpowszechnili technikę mikronakłuć w Brazylii. Zabieg głównie polega na oddziaływaniu na struktury tkanek patologicznie zmienionych poprzez bodziec mechaniczny, stan zapalny i łuk odruchowy. Mikropunktura działa na zasadzie łuku odruchowego – impuls nerwowy z receptora trafia do mózgu, a następnie wraca do efektorów, wywołując odpowiedź organizmu. Stymulujemy naskórkowo-skórną, dzięki czemu zabieg jest prawie bezbolesny, nieinwazyjny, a przy tym bardzo skuteczny. Podczas stymulacji wysyłany jest impuls nerwowy do mózgu, który odpowiada sygnałem zwrotnym.

Zabieg wykorzystujący mikronakłucia jako szeroko pojęty skin needling w celu leczenia blizn opisał Orentreich w roku 1995, a w 1997 Camirand i Doucet prowadzili badania nad leczeniem blizn z użyciem urządzenia do tatuażu. Pionier mezoterapii mikroigłowej, Des Fernandes, w roku 2006 zaprojektował urządzenie nazwane dermarollerem, służące do indukcji kolagenu i poprawy funkcji skóry. Tutaj głównym czynnikiem regenerującym i stymulującym są procesy związane z uszkodzeniem drobnych naczyń krwionośnych i wywołaniem kontrolowanego stanu zapalnego. Powstający mikrouraz i mikrorzwawienie aktywują płytki krwi, które uwalniają czynniki wzrostu.



Jak widzimy, mamy niesamowite narzędzia w naszej pracy – mikronakłucia, mikrouszkodzenia skóry i blizn, które mądrze prowadzone nie traumatyzują tkanek, a jedynie nadają odpowiedni kierunek regeneracji.

Z czym zatem warto je połączyć w terapiach skojarzonych?

Jedną z najczęściej przeze mnie wybieranych procedur łączonych są mikronakłucia lub mikropunktura w połączeniu z elementami wspomagającymi regenerację, np. osoczem bogatopłytkowym lub produktami do mezoterapii igłowej firmy Hyalual (Xela 1.1% lub Electri).

Osocze bogatopłytkowe to autogenna frakcja zawierająca trombocyty. Zawierają one liczne czynniki wzrostu regenerujące tkanki, działające przeciwzapalnie i wspomagające gojenie. Osocze poprawia ukrwienie tkanek, przyspiesza gojenie ran oraz pozytywnie wpływa na przebudowę blizn. Można je wprowadzać w terapii blizn świeżo po zabiegach estetycznych lub chirurgicznych, ale także jako terapię uzupełniającą w późniejszym czasie

Kolejnym produktem ukierunkowanym na działanie przeciwzapalne i poprawiającym ukrwienie oraz dotlenienie są preparaty do redermalizacji zawierające bursztynian sodu. W terapii blizn zanikowych, o odmiennym kolorze, różowych, zapalnych lub z przebarwieniami pozapalnymi, produkty Hyalual znajdują zastosowanie w terapii blizn zapalnych i przebarwień.

Bursztynian sodu sprzyja regeneracji ścian naczyń, rozbudowie nowych połączeń naczyniowych, normalizuje napięcie naczyń oraz zwiększa produkcję i uwalnianie czynnika wzrostu śródbłonna naczyń i mediatorów przeciwzapalnych. W efekcie tkanka zyskuje cechy zdrowej tkanki fizjologicznej.

W przypadku blizn z hiperpigmentacją dobrym rozwiązaniem są także produkty kwasowe wpływające na produkcję melaniny, np. peeling PRX-T33.

Warto wspomnieć również o produktach kolagenowych lub fibrynie, które dzięki właściwościom wypełniającym sprawdzają się w terapii blizn atroficznych. Należy jednak pamiętać, aby łączenie metod nie było antagonistyczne i nie pogarszało stanu blizny. Istnieją ścisłe zasady stosowania produktów do iniekcji, w tym stymulatorów tkankowych – to kluczowe, by nie uzyskać efektu odwrotnego od zamierzonego.

Pośród szerokiego wachlarza zabiegów terapii blizn można wzbogacić o inne technologie lub terapie manualne: masaż, pinoterapię, bańki chińskie, ucisk czy stymulację za pomocą narzędzi pobudzających lub wyciszających układ nerwowy – w zależności, czy mamy do czynienia z brakiem czucia w obrębie blizny, czy z przeculicą. Oczywiście korzystania z takich narzędzi uczymy się na szkoleniach zaawansowanych dla specjalistów pracujących z bliznami, aby mądrze ułożyć cały program pracy i uzyskać najlepszy efekt w krótszym czasie.



Terapia blizn to temat bardzo obszerny i wymagający holistycznego podejścia w pracy gabinetowej oraz doskonałego przygotowania.

Praca z bliznami to również odpowiednia diagnostyka, umiejętność oceny i badania palpacyjnego. Jest to praca, której efekty mogą znacząco poprawić komfort życia pacjentów i pomóc im odzyskać pewność siebie.

Od marzenia do podium – moja droga jako kosmetyczki ze wsi



Anna Kwiatkowska - Kasprzak

Zajmuję się medycyną estetyczną oraz makijażem permanentnym, ze szczególnym zamiłowaniem do modelowania i powiększania ust. Moim celem jest podkreślanie naturalnego piękna i tworzenie efektów, które dodają pewności siebie. Zdobyłam miejsce na podium w Mistrzostwach Polski w modelowaniu ust, a na swoim koncie mam setki zadowolonych klientek, które zaufały moim umiejętnościom i doświadczeniu.



Już jako nastolatka wiedziałam, że chcę zostać kosmetyczką. Wtedy nie miałam dostępu do profesjonalnych kosmetyków, lamp czy specjalistycznych kursów. Miałam tylko zwykłe lakiery do paznokci, tani tusz do rzęs i ogromne marzenia. Malowałam sobie paznokcie, próbowałam makijaży w domowych warunkach, eksperymentowałam metodą prób i błędów. I choć efekty często dalekie były od ideału, to właśnie te próby rozpały we mnie pasję, która prowadzi mnie przez całe życie.

Nie pracowałam w żadnym salonie, nie miałam mentorki, która pokazałaby mi drogę. Wszystkiego uczyłam się sama, z determinacją i cierpliwością. To nie było łatwe, zwłaszcza że kiedy zaczynałam, kobiety na wsi praktycznie nie korzystały z usług kosmetycznych. Malowały paznokcie zwykłym lakierem, makijaż traktowały jak coś wyjątkowego – na wesela czy komunie. Kosmetologia i estetyka nie były tu codziennością.

Moje początki były bardzo skromne. Otworzyłam gabinet o powierzchni zaledwie 15 m². Jedno biurko, jedno krzesło i ogromna determinacja – to był mój cały świat. Dziś, po latach ciężkiej pracy, z dumą mogę powiedzieć, że prowadzę nowoczesny salon o powierzchni ponad 80 m². Zatrudniam cztery wspaniałe pracownice. Mamy trzy stanowiska do manicure, dwa profesjonalne miejsca zabiegowe, a od niedawna również solarium.

Od dwóch lat jestem bardzo związana z medycyną estetyczną. To dziedzina, która pozwala mi sięgać po coraz bardziej zaawansowane rozwiązania i dawać moim klientkom efekty, które naprawdę zmieniają ich życie. Z czasem poczułam też ogromną potrzebę dzielenia się wiedzą. Dlatego dziś sama prowadzę szkolenia z modelowania ust, ucząc kursantki, jak z precyzją i szacunkiem dla anatomii wydobywać naturalne piękno.

Jednym z najpiękniejszych momentów mojej drogi zawodowej był udział w **Mistrzostwach Polski z Modelowania Ust w kategorii Russian Lips**. To wydarzenie zgromadziło najlepszych specjalistów z całego kraju. Przygotowywałam się tygodniami – analizując każdy detal, ćwicząc proporcje, ruchy i technikę. Kiedy ogłoszono wyniki, moje serce biło jak szalone. **Zajęłam trzecie miejsce i stanęłam na podium.** To był dowód, że kobieta z małej wsi może osiągnąć sukces na arenie ogólnopolskiej.

Ogromnym zaszczytem było dla mnie także zostanie **autorką publikacji w magazynie Business Woman & Life**. Możliwość podzielenia się swoją historią z szerszym gronem kobiet pokazała mi, że moja droga inspiruje innych. Jeszcze większym przeżyciem było **odebranie statuetki od magazynu i portalu Business Woman & Life**. Uchonorowano mnie za konsekwentne budowanie jakości, zaufanie i wyjątkowe podejście do klienta.

Dziś cieszę się wyjątkową opinią wśród klientek. Dowodem są dziesiątki autentycznych, ciepłych komentarzy i rekomendacji, które otrzymuję każdego dnia. Kobiety podkreślają nie tylko moją fachowość, ale także atmosferę bezpieczeństwa, zrozumienia i opieki, którą tworzę w swoim salonie. Dla mnie to najcenniejsze – wiedzieć, że kobiety wychodzą ode mnie nie tylko piękniejsze, ale także silniejsze i szczęśliwsze.

Dodatkowym atutem jest fakt, że moje osiągnięcia zostały docenione nominacją w prestiżowej kategorii: **„Lider w holistycznej pielęgnacji kobiecego piękna i nowoczesnej kosmetologii estetycznej 2025”**.

Moim celem od zawsze było coś więcej niż tylko wykonywanie zabiegów. Moją misją jest obalenie stereotypu kobiety ze wsi. Za długo obserwowałam, jak wiele kobiet rezygnuje z siebie, jak żyją w cieniu obowiązków i zapominają o własnych potrzebach. Chcę, aby kobiety otworzyły oczy i zobaczyły, że zasługują na piękno, troskę i docenienie. Każdy manicure, każdy makijaż, każdy masaż to dla mnie okazja, by pokazać kobiecie, że jest ważna. Że nie musi być „tylko gospodynią” czy „tylko matką”. Że może być kobietą spełnioną, pewną siebie i świadomą swojej wartości.

Patrząc na drogę, którą przeszłam – od nastolatki malującej paznokcie w domowych warunkach, przez skromny gabinet o powierzchni 15 m², aż po nowoczesny salon, podium Mistrzostw Polski i prestiżowe wyróżnienia – wiem jedno: **wszystko jest możliwe.**

Robię to, bo wierzę, że piękno ma moc. Bo wiem, że chwila spędzona w moim salonie może być dla kobiety początkiem ogromnej zmiany – nie tylko w wyglądzie, ale w całym życiu.

I właśnie dlatego każdego dnia, z uważnością i pasją, otwieram drzwi mojego salonu. Bo wiem, że każda kobieta zasługuje, by poczuć się wyjątkowo.

MEDYCYN ESTETYCZNA

studia podyplomowe dla lekarzy
na Uniwersytecie VIZJA

Rozwój kwalifikacji i perspektywy biznesowe w jednym kierunku:

- najnowocześniejsza wiedza z zakresu medycyny estetycznej i anti-aging
- ponad 190 godzin zajęć praktycznych
- moduł biznesowy – budowanie marki osobistej, marketing medyczny i zarządzanie gabinetem
- ekspercka kadra

Nadzór merytoryczny kierunku:
prof. dr. hab. n. med.
Waldemar Placek



liczba miejsc ograniczona!

Kolegium Kształcenia Podyplomowego
Uniwersytetu VIZJA

VIZJA PARK,
ul. Okopowa 59
Warszawa

 podyplomowe.vizja.pl

KONTAKT:

podyplomowe@vizja.pl
+48 22 536 5418 | +48 695 695 545 | +48 577 152 077

Program utraty wagi z balonem Allurion – nowa droga do trwałej utraty wagi i zdrowej relacji z jedzeniem

Rozmowa z Moniką Nowak – coachem relacji z jedzeniem, doradcą i mentorką zdrowego biznesu, wykładowczynią Uniwersytetu Vizja, współtwórczynią Centrum Medycznego Bartyzel oraz założycielką Slim Mind Concept.

DLACZEGO ALLURION?

– Leki typu GLP-1, takie jak Ozempic dają szybkie efekty, ale często kończą się nawrotem masy ciała. Balon Allurion pomaga przejść najtrudniejszy początek odchudzania i daje czas na trwałą zmianę stylu życia. Po kilku miesiącach pacjenci mają już nowe nawyki i zasoby psychologiczne. W wybranych przypadkach można go łączyć z analogami GLP-1. Sama przeszłam tę terapię i wiem, jak bardzo zmienia podejście do jedzenia.

DLA KOGO?

Najczęściej korzystają kobiety aktywne zawodowo, także w okresie menopauzy, a coraz częściej także mężczyźni. Kluczowa jest nie tylko dieta, lecz także praca nad emocjami i relacją z jedzeniem.

JAK WYGLĄDA PROGRAM?

Pacjent ma opiekę lekarza, dietetyka i trenera przez 6–12 miesięcy oraz dostęp do wagi, aplikacji i coacha AI. Balon – połykana kapsułka – pozostaje w żołądku ok. 16 tygodni, bez narkozy i zabiegów. Ten czas ułatwia redukcję i naukę nowych nawyków, które chronią przed nawrotem. Warunkiem jest aktywne zaangażowanie pacjenta.

KORZYŚCI DLA KLINIK

Program łączy medycynę estetyczną, leczenie otyłości i psychodietetykę, pozwalając zdobyć lojalnych pacjentów i wyróżnić się na rynku.



Kliniki i gabinety zainteresowane wdrożeniem programu zapraszam do współpracy.

ZNAJDŹ NAS NA FB: SLIM MIND CONCEPT ORAZ NA [KLINIKI.PL/CMBARTYEL](https://kliniki.pl/cmbartyzel)
NAPISZ DO MNIE: PROGRAM@CMBARTYZEL.PL

Allurion



Trądzik - choroba, która rzadko ma jedną przyczynę.



**mgr Elżbieta
Antosiewicz**

Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Specjalista w doborze indywidualnych procedur zabiegowych dla skór trudnych i problematycznych. Pasjonat terapii stymulujących i prewencji starzenia się skóry. Pasję do przekazywania wiedzy odkryła już po studiach, kiedy pracowała jako nauczyciel akademicki, aktualnie kształci kosmetologów jako wspólnik w Akademii Skin-Lab.



mgr Paula Forys

Dyplomowany kosmetolog oraz promotor zdrowia. Ekspert kosmetologii pielęgnacyjnej z dziedziny peelingsów chemicznych i terapii anti-aging. Holistyczne podejście do klienta zawdzięcza szerokiej wiedzy z zakresu zdrowia publicznego i promocji oraz edukacji zdrowotnej. Wcześniej nauczyciel akademicki na Uniwersytecie Rzeszowskim i WSIZ Rzeszów, aktualnie współzałożyciel Akademii SkinLab, prowadzącej szkolenia dla kosmetologów.

Dlaczego warto patrzeć na skórę holistycznie?

Trądzik pospolity, choć kojarzony głównie z okresem dojrzewania, dotyka coraz częściej także osób dorosłych. W odpowiedzi na ten rosnący problem, w ostatnich latach wprowadzono nową klasyfikację - trądzik dorosłych (acne tarda), który różni się przebiegiem i mechanizmami od zmian młodzieńczych. Szacuje się, że nawet 40% kobiet po 25. roku życia doświadcza nawrotowych zmian skórnych w postaci grudek, krostek i zaskórników. Wielu pacjentów poszukuje szybkiego rozwiązania w postaci maści czy antybiotyku, jednak w praktyce kosmetycznej coraz częściej okazuje się, że przyczyny tej choroby są znacznie bardziej złożone. Współczesna medycyna coraz śmielej podkreśla wieloczynnikowy charakter trądziku, obejmujący zarówno czynniki dermatologiczne, hormonalne, jak i styl życia - w tym dietę, stres oraz funkcjonowanie układu pokarmowego.

Patogeneza trądziku - więcej niż zatłakany por

Podstawowy mechanizm powstawania trądziku obejmuje cztery kluczowe elementy: nadmierną produkcję łoju (seborrhea), zaburzenia rogowacenia ujęść mieszków włosowych (hyperkeratoza), kolonizację bakteriami z rodzaju *Cutibacterium* acnes oraz rozwój miejscowego stanu zapalnego. Choć te procesy stanowią fundament patogenetyczny, trądzik coraz częściej postrzegany jest jako złożona choroba dermatologiczno-immunologiczna, u podstaw której leży wiele współdziałających czynników endo- i egzogennych.

Współczesne badania wskazują, że u wielu pacjentów - szczególnie dorosłych kobiet - kluczową rolę odgrywa gospodarka hormonalna. Wahaniami poziomu androgenów, insulinooporność, hiperinsulinemia czy obecność zespołu policystycznych jajników (PCOS) mogą prowadzić do nadmiernej aktywności gruczołów łojowych i nasilonego rogowacenia. U innych pacjentów dominują zaburzenia immunologiczne i metaboliczne - przewlekły stres, dieta bogata w wysoko przetworzone produkty i cukry o wysokim indeksie glikemicznym, a także dysbioza jelitowa mogą inicjować i podtrzymywać przewlekły stan zapalny o charakterze ogólnoustrojowym, który manifestuje się również w skórze.

Dodatkowo, rosnące znaczenie przypisuje się czynnikom epigenetycznym, stylowi życia oraz barierze naskórkowej - jej osłabienie sprzyja transepidermalnej utracie wody (TEWL), zaburzeniom mikrobiomu skóry i większej podatności na stany zapalne. Wszystko to sprawia, że skuteczna terapia trądziku wymaga indywidualnego podejścia i interdyscyplinarnego spojrzenia - nie tylko dermatologicznego, ale również endokrynologicznego, dietetycznego i psychologicznego.

Oś mózg-jelito-skóra: neuroimmunologiczne podłoże trądziku

Coraz więcej danych naukowych wskazuje, że w rozwoju i utrzymywaniu zmian trądzikowych istotną rolę odgrywa tzw. oś mózg - jelito - skóra. To złożona sieć komunikacji obejmująca układ nerwowy, hormonalny, odpornościowy oraz mikrobiom jelitowy. Przewlekły stres psychologiczny aktywuje oś podwzgórze - przysadka - nadnercza (HPA), prowadząc do zwiększonej produkcji kortyzolu i katecholamin. Hormony te modulują zarówno pracę gruczołów łojowych, jak i odpowiedź immunologiczną skóry, sprzyjając nasileniu stanu zapalnego.

Nie bez znaczenia pozostaje dieta. Produkty wysoko przetworzone, bogate w cukry proste i tłuszcze trans, nasilają insulinooporność oraz sprzyjają dominacji bakterii patogennych w jelitach. Taki mechanizm może inicjować tzw. stan zapalny niskiego stopnia (low-grade inflammation), który znajduje swoje odzwierciedlenie w nasileniu chorób skóry, w tym trądziku pospolitego. Z kolei dieta oparta na błonniku, warzywach, fermentowanych produktach mlecznych i zdrowych tłuszczach wspiera mikrobiom ochronny. Szczególne znaczenie przypisuje się produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), takich jak maślan, które działają przeciwzapalnie, regulują metabolizm glukozy oraz modulują odpowiedź immunologiczną. Ich niedobór obserwuje się częściej u pacjentów z zaburzeniami dermatologicznymi, w tym z trądzikiem.

Coraz wyraźniej rysuje się więc obraz trądziku nie tylko jako choroby skóry, ale również jako zaburzenia systemowego, w którym mikrobiota jelitowa, układ odpornościowy i stan psychiczny tworzą nierozdzielalną sieć wzajemnych powiązań.

Studium przypadku - trądzik jako objaw zaburzeń ogólnoustrojowych

W codziennej pracy kosmetologa coraz częściej spotykamy pacjentów, u których klasyczne leczenie dermatologiczne nie przynosi trwałych rezultatów. Jednym z takich przykładów była 26-letnia pacjentka z nasilonym trądzikiem zapalnym w obrębie twarzy. Wywiad ujawnił szereg czynników ryzyka: nieregularne cykle miesięczne, przewlekły stres, dietę obfitującą w produkty wysoko przetworzone i nabiał, a także przypuszczenie o występowaniu celiakii oraz zakażenie pasożytami (glistą ludzką), potwierdzone później w badaniach laboratoryjnych.

Pacjentka przez lata stosowała miejscowe preparaty przeciwzapalne i keratolityczne, a także leczenie izotretynoiną. Choć w trakcie terapii doustnej obserwowano poprawę, po zakończeniu kuracji zmiany trądzikowe powracały z większym nasileniem. Dopiero poszerzona diagnostyka - obejmująca badania w kierunku chorób autoimmunologicznych i infekcji pasożytniczych - pozwoliła ustalić, że utrzymujący się proces zapalny ma źródło w zaburzeniach przewodu pokarmowego i funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Celiakia, jako choroba autoimmunologiczna, prowadzi do zaniku kosmków jelitowych, zaburzeń wchłaniania składników odżywczych oraz przewlekłego stanu zapalnego. Konsekwencją bywa niedobór kluczowych mikro- i makroelementów, które warunkują prawidłową regenerację skóry. Równoczesne zakażenie glistą ludzką dodatkowo obciążało organizm pacjentki, pogłębiając dysbiozę jelitową i stymulując reakcje zapalne, które manifestowały się na poziomie skóry.

Zastosowana terapia miała charakter wielokierunkowy. Obejmowała:

- **Dietoterapię** – wprowadzenie ścisłej diety bezglutenowej oraz ograniczenie produktów wysoko przetworzonych.
- **Leczenie gastroenterologiczne i przeciw pasożytnicze**, które doprowadziło do eliminacji infekcji i poprawy wchłaniania składników odżywczych.
- **Opiekę kosmetologiczną**, nastawioną na regenerację bariery hydrolipidowej, łagodzenie stanów zapalnych oraz minimalizowanie przebarwień pozapalnych.

Pierwsze efekty - redukcję liczby aktywnych wykwitów, wyrównanie kolorytu skóry oraz zmniejszenie jej reaktywności - obserwowano już po kilku miesiącach. Poprawiło się również samopoczucie pacjentki, ustąpiły dolegliwości jelitowe, a cykle miesięczne uległy wyraźnej normalizacji.

Ten przypadek potwierdza, że skuteczne postępowanie w trądziku wymaga interdyscyplinarnego podejścia, łączącego wiedzę dermatologiczną, kosmetologiczną, dietetyczną i gastroenterologiczną. Znalezienie (dzięki pogłębionemu wywiadowi i interpretacji podstawowych parametrów organizmu) i zrozumienie przyczyn ogólnoustrojowych pozwala osiągnąć nie tylko lepsze wyniki terapeutyczne, ale również realnie poprawić jakość życia pacjenta.

W swojej praktyce kładziemy szczególny nacisk na edukację specjalistów- prowadzimy szkolenia z zakresu terapii skór trądzikowych, pokazując, jak łączyć wiedzę kliniczną z praktyką gabinetową, by skutecznie wspierać pacjentów z tą złożoną dermatozą.



Fot.1. Skóra klientki podczas pierwszej konsultacji vs po przeprowadzonych zabiegach i wsparciu dietetycznym/ leczniczym.



Fot.2. Skóra klientki podczas pierwszej konsultacji vs po przeprowadzonych zabiegach i wsparciu dietetycznym/ leczniczym.



SkinLab Therapy & Academy
ul. Witolda 8b/6, Rzeszów
Instagram: skinlabrzeszow



Szkolenia z BUR – Twoja przepustka do świata beauty

Szansa na nowy start - szkolenia z dofinansowaniem w Burghardt Academy

Nie każdy wie, że dzięki dofinansowaniu z BUR można skorzystać ze szkoleń praktycznie bezkosztowo. To ogromna szansa nie tylko na poszerzenie kwalifikacji, lecz także na całkowite otwarcie się na nową ścieżkę kariery. Branża beauty przyciąga ludzi kreatywnych, ambitnych i otwartych na rozwój – a zapotrzebowanie na wykwalifikowanych specjalistów rośnie z roku na rok.

Dlatego jeśli zastanawiasz się nad rozwojem swojej firmy, chcesz poszerzyć ofertę zabiegową albo rozpocząć karierę w tej ekscytującej branży – to jest najlepszy moment, by skorzystać z BUR.

Co ważne, uczestnicy szkoleń nie są pozostawieni sami sobie – Burghardt Academy pomaga w całym procesie aplikacyjnym, od wyboru odpowiedniego operatora w danym województwie, aż po przygotowanie i złożenie wniosku do BUR. Dzięki temu bariery formalne nie stanowią przeszkody, a dostęp do edukacji staje się naprawdę łatwy.

Burghardt.Clinic i Burghardt.Academy – doświadczenie, które procentuje

Historia naszej firmy to opowieść o konsekwencji, odwadze i miłości do piękna w najlepszym tego słowa znaczeniu. Burghardt.Clinic powstała osiem lat temu i od początku miała być czymś więcej niż tylko gabinetem medycyny estetycznej. Chcieliśmy stworzyć przestrzeń, w której

pacjent czuje się bezpiecznie, a każdy zabieg jest wykonywany z dbałością o detale i zgodnie z najwyższymi standardami.

To właśnie lata praktyki i współpraca specjalistów z różnych dziedzin – lekarzy oraz kosmetologów – sprawiają, że nasze szkolenia są nie tylko merytoryczne, ale i maksymalnie praktyczne. Dzięki temu uczestnicy wynoszą z nich realne umiejętności, które mogą wykorzystać w pracy od pierwszego dnia po zakończeniu kursu.

Za szkoleniami stoją eksperci – w tym właściciele kosmetolog Justyna Dąbrowska i lekarz Jakub Burghardt – którzy każdego dnia w Burghardt.Clinic łączą wiedzę z zakresu kosmetologii i medycyny estetycznej, wyznaczając nowe standardy jakości i bezpieczeństwa.

Razem tworzą duet, który nie tylko prowadzi nowoczesną klinikę, ale także inspirowanie innych do rozwoju. To właśnie ich doświadczenie i wizja sprawiły, że powstała Burghardt.Academy – miejsce, w którym pasja przeradza się w kompetencje zawodowe.

Praktyka przede wszystkim

Teoria jest niezbędna, ale to praktyka czyni mistrza – dlatego każde szkolenie kładzie nacisk na ćwiczenia na modelach. Dzięki temu uczestnicy uczą się pracy w realnych warunkach, zyskują pewność i świadomość odpowiedzialności, jaką niesie wykonywanie zabiegów. Naszym priorytetem pozostaje bezpieczeństwo pacjenta i etyka pracy – wartości, które konsekwentnie przekazujemy w Burghardt.Academy.

Justyna Dąbrowska



Baza Usług
Rozwojowych

BURGHARDT.

academy

dr Jakub Burghardt

Kursanci podkreślają, że praktyczna forma zajęć pozwala im szybko nabrać umiejętności i pewności, których trudno nauczyć się z książek.

Co znajdziesz w naszej ofercie szkoleń?

Różnorodność to nasza mocna strona. W programie znajdują się zarówno szkolenia dedykowane lekarzom i kosmetologom, jak i propozycje dla osób dopiero rozpoczynających karierę. Proponujemy szkolenia z zakresu:

- toksyna botulinowa – zabiegi przeciwzmarszczkowe,
- kwas hialuronowy – od modelowania ust i wypełniania zmarszczek, po wolumetrię i modelowanie pośladków,
- zabiegi autologiczne i stymulatory tkankowe,
- mezoterapia igłowa oraz lipoliza iniekcyjna,
- makijaż permanentny
- stylizacja rzęs i brwi: henna pudrowa, laminacja, makijaż permanentny,
- nowoczesne szkolenia z social mediów – bo dziś piękno to nie tylko efekt w gabinecie, ale i sposób jego prezentacji w internecie.

Dzięki tak szerokiemu wachlarzowi tematów każdy uczestnik znajdzie obszar, w którym może się rozwijać i budować swoją unikalną ofertę.

Szkolenia z BUR – Twoja przepustka do świata beauty

Branża beauty nigdy nie rozwijała się tak dynamicznie jak dziś, a klienci oczekują usług nie tylko efektywnych, ale i bezpiecznych, nowoczesnych oraz popartych rzetelną wiedzą. Dlatego szkolenia dofinansowane z Bazy Usług Rozwojowych (BUR) stają się prawdziwą trampoliną rozwoju

– pozwalają zdobywać umiejętności niemal za darmo, otwierają drzwi do świata medycyny estetycznej i kosmetologii oraz umożliwiają poszerzenie kwalifikacji na poziomie, który wcześniej często był poza zasięgiem.

Dlaczego BUR to game-changer dla specjalistów?

W ramach BUR uczestnicy mogą korzystać z dofinansowanych kursów i szkoleń, które odpowiadają na realne potrzeby rynku. To oznacza, że zarówno osoby dopiero rozpoczynające swoją przygodę z branżą beauty, jak i doświadczeni lekarze czy kosmetolodzy mogą rozwijać swoje kompetencje, poszerzać ofertę i zdobywać przewagę konkurencyjną. Dla przedsiębiorców to szansa na zbudowanie silnej marki gabinetu, a dla osób prywatnych – możliwość przekwalifikowania się i wejścia do zawodu, który od lat notuje wzrost zainteresowania.

W Burghardt.Clinic i Burghardt.Academy wierzymy, że wiedza jest kluczem do sukcesu. Dlatego dzielimy się nią z pasją, oferując szkolenia, które zmieniają perspektywę i otwierają drzwi do świata beauty – pełnego nowych możliwości.

Szkolenia z BUR to nie tylko kursy. To inwestycja w siebie, w firmę i w przyszłość. Dzięki dofinansowaniu stają się dostępne praktycznie dla każdego.

Rozwój kompetencji w branży beauty nigdy nie był tak prosty i tak bliski. Skorzystaj z możliwości, jakie daje BUR, i postaw na profesjonalizm z Burghardt.Academy.



Wpływ drenażu limfatycznego na efekt zabiegów anti aging w kosmetologii i medycynie estetycznej



Kinga Roszak – Szydłowska

- kosmetolog, terapeutka i szkoleniowiec.

Autorka:

- masażu liftingującego „Skalpel – sztuka liftingu”,
- Hybrydowej terapii anti aging,
- masażu liftingującego płytką Gua Sha i kursu on line.

Na co dzień współtworzy Holistyczną Pracownię Urody w Poznaniu, gdzie prowadzi terapie skór w koncepcji slow aging.



kinga.beautycoach@gmail.com
IG: kinga_beautycoach
www.beautycoach.store

Rola drenażu limfatycznego w intensyfikacji efektów zabiegów anti-aging

Starzenie się skóry to złożony proces biologiczny, w którym kluczową rolę odgrywają zmiany w strukturze skóry właściwej, zaburzenia mikrokrążenia, akumulacja wolnych rodników oraz spowolnienie procesów metabolicznych w tkankach. Jednym z często pomijanych, a niezwykle istotnych czynników wpływających na kondycję skóry, jest wydolność układu limfatycznego. To właśnie od sprawnego drenażu zależy usuwanie produktów przemiany materii, toksyn oraz nadmiaru płynów tkankowych.

Zastój limfatyczny prowadzi do obrzęków, utraty wyrazistości owalu twarzy, ziemistego kolorytu i obniżonej regeneracji. W praktyce kosmetycznej obserwuje się, że pacjentki z wyraźnym obciążeniem limfatycznym słabiej reagują na zabiegi przeciwstarzeniowe, a ich efekty bywają krótkotrwałe.

Drenaż limfatyczny jako element przygotowania skóry

Drenaż limfatyczny, wykonywany manualnie lub z użyciem nowoczesnych urządzeń do presoterapii, stanowi niezastąpiony etap przygotowawczy przed procedurami anti-aging. Dzięki pobudzeniu krążenia chłonki uzyskuje się:

- efekt detoksykacji komórkowej – usunięcie metabolitów i produktów przemiany materii,
- redukcję obrzęków i zastojów – przywrócenie naturalnego drenażu tkanek,
- zwiększenie biodostępności składników aktywnych – lepsza absorpcja substancji wprowadzanych podczas mezoterapii czy terapii infuzyjnych,
- poprawę dotlenienia i odżywienia skóry – co wzmacnia potencjał regeneracyjny komórek,
- przyspieszenie procesów gojenia – po zabiegach laserowych, RF czy iniekcyjnych.

Synergia drenażu z procedurami przeciwstarzeniowymi

Włączenie drenażu limfatycznego w protokoły anti-aging zwiększa ich efektywność:

- przed mezoterapią igłową i bezigłową – skóra przyjmuje większą ilość substancji

czynnych, co intensyfikuje efekt rewitalizacji,

- przed laseroterapią, radiofrekwencją czy HIFU – poprawia się cyrkulacja płynów, zmniejsza ryzyko obrzęków i przyspiesza regeneracja pozabiegowa,
- przed zabiegami wypełniającymi i wolumetrycznymi – tkanki są elastyczniejsze, lepiej ukrwione, a implantowane substancje rozkładają się bardziej równomiernie,
- w terapiach łączonych – drenaż limfatyczny pełni funkcję „resetu biologicznego”, zwiększając trwałość efektów odmładzania i naturalne napięcie skóry.

Efekt anti-aging w wymiarze klinicznym i estetycznym

Regularnie stosowany drenaż limfatyczny:

- poprawia jakość skóry – nadaje jej świeżość, blask i zdrowy koloryt,
- przywraca wyrazistość owalu twarzy, działając jak naturalny lifting,
- zmniejsza podatność skóry na obrzęki pozabiegowe i procesy zapalne,
- wzmacnia skuteczność kolejnych procedur estetycznych.

Z tego względu drenaż limfatyczny powinien być traktowany nie jako opcjonalny dodatek, lecz jako fundament protokołów odmładzających.

Wskazania do drenażu limfatycznego

Medyczne i rehabilitacyjne:

- obrzęki limfatyczne (pierwotne i wtórne), np. po resekcji węzłów czy po mastektomii,
- obrzęki pourazowe oraz po zabiegach operacyjnych (w tym obrzęk po operacji tarczycy),
- niewydolność żylna (przewlekła), pomoc w leczeniu chronicznej niewydolności żylniej,
- wsparcie procesów gojenia po urazach, operacjach, w leczeniu obrzęków i krwaków,
- drenaż jako element kompleksowej terapii (Cmanualny drenaż + kompresja, ćwiczenia).

Estetyczne i kosmetyczne:

- redukcja cellulitu i wspomaganie odchudzania,
- poprawa konturów twarzy (limfodrenaż

twarzy): zmniejszenie opuchlizny, poprawa elastyczności skóry, drenaż zatok, relaksacja,

- drenaż jako przygotowanie skóry do innych zabiegów anti-aging: wspomaga absorpcję substancji aktywnych, zmniejsza obrzęki pozabiegowe,
- łagodzenie uczucia „ciężkich nóg”, detoksykacja organizmu, poprawa funkcjonowania układu odpornościowego i krążenia.

Przeciwwskazania do drenażu limfatycznego:

Bezwzględne (absolutne):

- ostre infekcje (bakteryjne, wirusowe), gorączka – ryzyko rozprzestrzeniania patogenów,
- zakrzepica żył głębokich (DVT) – możliwe oderwanie skrzepliny i zatorowość płucna,
- nowotwory aktywne, przerzuty – ryzyko rozprzestrzeniania komórek nowotworowych,
- niewydolność serca (zwłaszcza nieleczona) – obciążenie układu krążenia przez dodatkowy płyn,
- ostra niewydolność nerek – możliwe przeciążenie układu wydalniczego,
- zaburzenia krążenia: niewyrównane nadciśnienie, niektóre wady serca, niewydolność sercowo-naczyniowa,
- ciąża (I trymestr lub ciąża wysokiego ryzyka).

Względne (ostrożność lub wymagana konsultacja):

- zaburzenia tarczycy (np. nadczynność/hipotonia przy drenażu szyi),
- niewyrównana cukrzyca lub neuropatia cukrzycowa – ryzyko reakcji nieodczuwanych przez pacjenta,
- miażdżyca, zaawansowane choroby naczyń, żyłki,
- stany po operacjach (świeże rany) – unikać bez konsultacji specjalisty,
- ciąża, menstruacja (przy drenażu brzucha), miesiączkowanie – wymagana ostrożność,
- padaczka, jaskra – możliwe ryzyko przy drenażu głowy i karku,
- choroby skóry ze zmianami zapalnymi, ropnymi, otwartymi ranami.

Współczesna kosmetologia anti-aging wymaga podejścia wieloetapowego i interdyscyplinarnego. Drenaż limfatyczny jest procedurą, która nie tylko wspiera naturalne mechanizmy oczyszczania i regeneracji skóry, ale również realnie zwiększa skuteczność oraz trwałość efektów innych zabiegów estetycznych.

Włączenie drenażu limfatycznego jako pierwszego kroku w terapii odmładzającej to inwestycja w pełniejsze i długofalowe rezultaty. Więcej na ten temat usłyszycie 7.12. podczas konferencji Cosmo Future w Poznaniu, gdzie będę jej gościem.



Makijaż permanentny duszy i ciała.

Delikatna sztuka wydobywania piękna, które już w Tobie jest.

1. Jak zaczęła się Pani droga w makijażu permanentnym?

Dziękuję, że Pani o to pyta... Zaczęło się od tego, że nikt mnie nie chciał. 20 lat temu zatrudniłam się w renomowanym salonie po szkole kosmologii i ciągle nie było tam dla mnie miejsca. Albo salon był za mały i było mało gabinetów, albo kiedy się powiększył – pojawiła się zazdrość i niechęć. Zespół nie chciał się dzielić klientkami, bo ja byłam dla nich konkurencją. Przerzucana z działu do działu: najpierw księgowość, potem SPA, gdzie wykonywałam zabiegi na ciało, współpraca z lekarzem przy obsłudze sprzętów medycznych. Czułam, że nie przynależę... ale nie poddałam się. Zaczęłam zadawać sobie pytanie: co mogę robić tutaj, czego jeszcze nie ma? I tak pojawił się makijaż permanentny. I otworzyły się drzwi. Było wtedy bardzo mało szkoleń, a te, które były – trwały jeden dzień. Brwi, kreski, usta – wszystko w jeden dzień. Na koniec usłyszałam „metodą prób i błędów proszę uczyć się na klientkach”. Panika, że nic nie potrafię. Porzuciłam pomysł bycia linergistką. Ja porzuciłam, ale plan boski był inny. Przyszedł dzień, w którym moje miejsce pracy zamknęło się ot tak. Dziś już wiem, że to był ten plan. Byłam zmuszona działać. Założyłam firmę, wynajęłam gabinet i pojechałam na wymarzone szkolenie z PMU, które trwało tydzień. Poczułam wiatr w żagle. Potem dwa tygodnie szkolenia w Monachium – to mnie ugruntowało i wydobyło mój talent. Zaufałam swojej subtelności, delikatności, wyczuciu przestrzeni. Zaczęłam tworzyć hipernaturalne makijaże, a hitem była metoda włoskowa. Zaufało mi dużo osób i naszych gwiazd, bo ja zaufałam sobie.

2. Dziś jest duża konkurencja na rynku, a Pani tworzy już 18 lat. Jaki to sekret?

Był czas, że uczestniczyłam w kongresach, targach, wydarzeniach, zasiadałam w jury... Ale w pewnym momencie poczułam przebudźcowanie. Dużo klientek, dużo rozmów – wszystkiego dużo. Coś we mnie powiedziało: „zatrzymaj się”. I wtedy zrozumiałam, że moim największym darem jest spokój. W nim widzę więcej. To on prowadzi mnie dziś – w pracy i życiu. Branża biegnie, konkuruje, hejtuje – a ja działam we własnym tempie. Nie podążam za modami, tylko za tym, co czuję. I zawsze mówię: „Ja nie robię makijażu. Ja wydobywam z kobiety to, co już w niej jest. Wydobywam jej piękno w ciszy.”

3. Z portfolio wynika że przychodzi bardzo dużo znanych osób do Pani, czy to ten spokój je przyciąga?

To na pewno jeden z elementów. Ufają mi.

Jestem bardzo Wdzięczna, że wybierają właśnie mnie. Nie wszystkie chcą afiszować się, że coś robiły i ja to szanuję. To one

znajdują mnie (może to intuicja ich prowadzi), a po spotkaniu mamy wrażenie, że znałyśmy się całe życie. Każda osoba, która przychodzi jest jak niespodzianka.

4. Czy to oznacza, że makijaż permanentny to dla Pani coś więcej niż zabieg estetyczny?

Ja po prostu kocham piękno. To moja misja – dbać o nie. I wiem, że to nie jest coś wyuczonego. To nie jest zawód, to jest odpowiedź na wołanie duszy. Kiedy idziemy za tym, do czego jesteśmy stworzone, wszystko zaczyna się układać. W pracy z klientami – zarówno kobietami, jak i mężczyznami – nie chodzi tylko o wygląd. To spotkanie, dotyk, widzenie, głos. Połączenie tego, co wewnątrz, z tym, co na zewnątrz.

5. Zaskoczyła mnie Pani. Czy może Pani powiedzieć coś więcej? To brzmi jak duchowość w kosmetyce.

Od zawsze czułam więcej, ale nie było to zrozumiane. Zakopałam to w sobie. I dopiero makijaż pozwolił temu czuciu wyjść na powierzchnię. Zauważyłam, że klientki w moim gabinecie odpoczywają, nie czują bólu, doświadczają ulgi. I wtedy zaczęłam poszerzać świadomość – u siebie. Zrozumiałam, że można w tej pracy pójść głębiej. Już ponad 13 lat temu czułam, że choroby jak Hashimoto czy Insulinooporność wpływają na trwałość pigmentu. Dziś widzę jeszcze więcej – punkty na brwiach, ustach pokazują mi, gdzie są blokady energetyczne. Zbyt duża kontrola, niewiara w siebie, wycofanie, czasem historie przemocy – wszystko widoczne w ciele. Odpowiednia technika pozwala nie tylko stworzyć piękny makijaż, ale i zdjąć napięcia. Poczuć ulgę. Znowu chcieć żyć.

6. Czy zdarzyło się, że klientka podczas zabiegu poczuła coś więcej?

Magia zaczyna się już przy wejściu do gabinetu. Każda klientka czuje spokój. Przychodzą te osoby, które są gotowe na spotkanie ze sobą... a wtedy dzieją się cuda. Słyszę – to nie jest makijaż permanentny, to jest coś więcej. I jest. Kiedy wracają po roku, to widzę ich przemiany – również te wewnętrzne.

7. Zdradziła nam Pani, że planuje stworzyć kolejną autorską metodę łączącą piękno z głosem, dotykiem i czuciem?

Od 18 lat robię makijaż. I przez te lata zrobiłam tylko kilkanaście szkoleń. Za każdym razem czułam się wypalona – brałam zbyt dużą odpowiedzialność za osoby, które uczyłam. I powiedziałam: „Nie zrobię szkolenia, dopóki nie poczuję, że to coś więcej niż rysowanie”. I teraz rodzi się nowe dziecko. Jeszcze się tworzy, jeszcze się dopisuje. Ale będzie to proces... który

A black and white portrait of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a white blazer and a necklace with a crescent moon pendant. She is looking directly at the camera with a slight smile.

pomoże ludziom zobaczyć siebie. Spotkać się z bólem – bez bólu. Otworzyć się na piękno. Bo życie to piękno. I warto je czuć.

8. Czy Pani zdaniem uroda może być drogą do poznania siebie?

Nasze ciało to wiadomość. My nie musimy się zmieniać – my potrzebujemy siebie zaakceptować. Ja nie rysuję twarzy na nowo – ja ją wydobywam, poleruję jak brylant. Czyż nie fascynujący jest fakt, że mamy tylko oczy, nos, usta, a nie ma dwóch takich samych twarzy? To cud. I to mnie pociąga. Bo wiem, że za urodą kryje się jeszcze coś. Wewnętrzne piękno. Poprzez pracę z urodą – można zobaczyć siebie.

9. Jaki ma Pani przekaz dla tych, którzy nie widzą piękna w sobie?

Nie zmieniaj siebie, by zobaczyć piękno. Wydobądź to, co masz – a ujrzysz siebie.

Aneta Beata Swatek –

Właścicielka przestrzeni gdzie makijaż staje się spotkaniem z ciałem i emocją. Uznana i nagradzana mistrzyni. Wizjonerka piękna. Linergistka gwiazd.



Na podsłuchu – nagrywanie lekarzy i specjalistów medycyny estetycznej



**Marta
Piekarczyk**

Radca prawny z wieloletnim doświadczeniem w obsłudze prawnej podmiotów z branży medycyny estetycznej i beauty. Przez lata związana z największymi międzynarodowymi kancelariami, w których prowadziła skomplikowane postępowania sądowe. Dziś wspiera specjalistów med & beauty w tworzeniu bezpiecznych i zgodnych z prawem standardów działania. Z pasją edukuje branżę na swoim Instagramie, gdzie w prosty i przystępny sposób przybliża zawartość prawa. W wolnym czasie tańczy salsę i uczy się języka włoskiego.



m.piekarczyk@prawobeauty.pl
www.prawobeauty.pl
IG: @prawnik_beauty

Nowe wyzwania w erze smartfonów

Jeszcze kilkanaście lat temu wizytę u lekarza czy innego specjalisty medycyny estetycznej dokumentowała jedynie karta klienta (w odniesieniu do lekarzy powinniśmy mówić o „pacjentach”, jednak dla pewnego uproszczenia przyjmijmy w tym artykule nomenklaturę „klient”) i ewentualne notatki robione na szybko na kartce. Dziś wystarczy jedno kliknięcie w telefonie, by całe spotkanie – od pierwszego przywitania po zalecenia po zabiegu – znalazło się w pamięci urządzenia. Nagrywanie rozmów i zabiegów staje się codziennością, również w medycynie estetycznej.

Ale czy specjalista medycyny estetycznej musi godzić się na bycie „gwiazdą” cudzych nagrań? I gdzie przebiega granica między prawem klienta do dokumentowania wizyty a prawem specjalisty do prywatności, ochrony swojego dobrego imienia i wizerunku?

Dlaczego klienci nagrywają?

Powodów jest wiele. Najczęściej klient chce zachować zalecenia, które w emocjach łatwo umykają. Coraz częściej nagrywanie bywa jednak motywowane chęcią zabezpieczenia się na przyszłość – nagranie ma być dowodem na wypadek reklamacji czy sporu związanego z powikłaniami po zabiegu. Nie brakuje też sytuacji, w których klient, w pełni świadomie, wykorzystuje nagranie do publicznej krytyki specjalisty w mediach społecznościowych.

Problem w tym, że dla specjalisty, szczególnie działającego w tak wrażliwej i reputacyjnie delikatnej branży jak medycyna estetyczna, nagranie może oznaczać poważne konsekwencje – od utraty zaufania klientów po naruszenie jego dóbr osobistych.

Co na to prawo?

Polskie przepisy nie zawierają wprost zakazu nagrywania wizyt, w których się uczestniczy.

Kluczowy w kontekście nagrywania jest art. 267 § 3 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny („k.k.”), zgodnie z którym każda osoba, która zakłada lub posługuje się urządzeniem podsłuchowym, wizualnym albo innym urządzeniem lub oprogramowaniem w celu uzyskania informacji, do której nie jest uprawniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do 2 lat. Przepis ten może dotyczyć sytuacji, gdy osoba nieuprawniona potajemnie nagrywa rozmowę specjalisty z klientem (np. zostawia w gabinecie podsłuch, który rejestruje rozmowy). Jeżeli jednak rozmowę ze specjalistą nagrywa klient w trakcie swojej wizyty, nie możemy mówić o przestępstwie z art. 267 § 3 k.k., gdyż jest on osobą uprawnioną do uzyskania informacji. Oznacza to, że nagranie własnej konsultacji – nawet potajemne – nie pociąga za sobą odpowiedzialności karnej.

Ale uwaga: to nie oznacza pełnej swobody po stronie klienta. Rejestrowanie przebiegu wizyty bez wiedzy i zgody specjalisty może stanowić działanie naruszające konstytucyjne gwarancje swobody i tajemnicy komunikowania się, wynikające z art. 49 Konstytucji. Co więcej, takie zachowanie może rodzić odpowiedzialność cywilną w oparciu o przepisy dotyczące ochrony dóbr osobistych, w tym swobody wypowiedzi i prywatności. W takiej sytuacji to sąd będzie musiał ocenić, czy doszło do naruszenia dóbr osobistych, ponieważ klient może podnosić, że jego działanie nie było bezprawne – nagrywanie miało bowiem służyć ochronie jego życia lub zdrowia.

Należy pamiętać, że samo nagranie wizyty to jedno, natomiast jego późniejsze wykorzystanie (np. poprzez publikację w Internecie), to już zupełnie inna kwestia. W momencie upublicznienia materiału – zwłaszcza gdy zawiera wizerunek specjalisty – w grę wchodzi ochrona dóbr osobistych oraz prawa do wizerunku.

Czy specjalista może odmówić wizyty?

Warto w tym kontekście wyraźnie rozróżnić sytuację lekarza od tej, w jakiej znajdują się inni

specjaliści medycyny estetycznej, tacy jak kosmetyczki czy kosmetolodzy. Lekarze, wykonując zawód medyczny, działają w režimie ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta („UPP”). To oznacza, że choć nagrywanie stawia lekarzy w roli „kontrolowanych”, to nie mają oni prawa odmówić przyjęcia pacjenta tylko dlatego, że ten chce nagrywać przebieg wizyty. Zgodnie z art. 9 ust. 1 UPP pacjent ma prawo do informacji o swoim stanie zdrowia. Skoro takie prawo ustawa przyznaje pacjentowi, to po stronie lekarza powstaje prawny, jak i etyczny obowiązek udzielenia tej informacji.

Analogiczny obowiązek ciąży również na pielęgniarzach i ratownikach medycznych, co wprost wynika z regulacji zawartych w ustawach określających zasady wykonywania ich zawodów.

Zaniechanie tego obowiązku – niezależnie od okoliczności – może być traktowane jako naruszenie fundamentalnych praw pacjenta i prowadzić do odpowiedzialności cywilnej lekarza (np. roszczeń odszkodowawczych), a także zawodowej w ramach odpowiedzialności dyscyplinarnej.

Inaczej wygląda sytuacja specjalistów niebędących lekarzami. Kosmetyczki i kosmetolodzy działają w oparciu o ogólne przepisy prawa cywilnego. Oznacza to, że mają większą swobodę w kształtowaniu zasad świadczenia usług – mogą wprowadzać do regulaminu gabinetu zakaz nagrywania, a nawet odmówić wykonania zabiegu, jeżeli klient nie respektuje tych zasad.

Nagranie jako dowód w sądzie

Kwestia wykorzystania potajemnych nagrań w procesach sądowych od lat budzi kontrowersje. Dawniej sądy podchodziły do nich niechętnie, wskazując, że prawo do obrony nie może być realizowane kosztem zasad współżycia społecznego. Obecnie jednak orzecznictwo jest coraz bardziej liberalne – nagrania wykonane przez uczestnika rozmowy coraz częściej są dopuszczane jako dowód w postępowaniach sądowych.

Co może zrobić specjalista?

Prawo klienta do dokumentowania swojej wizyty istnieje, ale nie jest absolutne. Wchodzi bowiem w kolizję z prawem specjalisty do prywatności, ochrony wizerunku i dobrego imienia.

Zgodnie z art. 81 ust. 1 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych, rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby na nim przedstawionej. Z tego względu publikacja nagrania (np. w Internecie), w sposób, który pozwala na rozpoznanie specjalisty, wymaga uzyskania jego wyraźnej zgody na rozpowszechnianie. Z kolei art. 23 i 24 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny, przewidują ochronę dóbr osobistych, takich jak cześć, dobre imię, prywatność czy wizerunek.

Specjalista, którego wizerunek został rozpowszechniony bez zgody, może domagać się m.in. zaniechania naruszeń (np. usunięcia nagrania albo powstrzymania się od jego opublikowania), dopełnienia czynności potrzebnych do usunięcia skutków naruszenia (np. opublikowania przeprosin), zapłaty zadośćuczynienia pieniężnego albo zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny. Jeżeli na skutek naruszenia dobra

osobistego została wyrządzona specjalistcie szkoda majątkowa, może on żądać jej naprawienia na zasadach ogólnych. Oznacza to, że specjalista może również dochodzić rekompensaty finansowej za realne straty materialne wynikające z bezprawnej publikacji nagrania.

Podsumowanie: konieczne jest wyważenie interesów

Nagrywanie wizyt w gabinetach medycyny estetycznej to zjawisko, które z pewnością będzie się nasilać. Uczciwe wyważenie praw obu stron wymaga dialogu. Najlepszym rozwiązaniem byłaby sytuacja, w której klient otwarcie informuje o chęci nagrania, a specjalista świadomie wyraża zgodę, bądź jasno odmawia.

Klient ma prawo dbać o swoje interesy, ale specjalista ma takie samo prawo chronić swoje prawa. Specjalista nie jest jedynie usługodawcą – to osoba z autorytetem, doświadczeniem i prawem do ochrony swojego wizerunku, dobrego imienia i prywatności. Udostępnienie nagrania w sieci, gdzie łatwo o hejt i wyrwanie z kontekstu wypowiedzi, może wyrządzić nieodwracalną krzywdę reputacyjną. A w medycynie estetycznej reputacja bywa równie ważna jak umiejętności.



Pierwsze 100 brwi – jak przetrwać chaos i nie zgubić siebie

Pamiętam swoje pierwsze klientki tak wyraźnie, jakby to było wczoraj. Ten moment, kiedy po raz pierwszy trzymasz maszynkę w ręku i uświadamiasz sobie, że właśnie będziesz pracować na... twarzy człowieka. To nie kartka papieru, to nie próbny lateks. Tu nie ma przycisku „cofnij”. Jest tylko Ty, igła, pigment i bicie serca, które słyszysz głośniejsze niż brzęczenie urządzenia.

Pierwsze 100 brwi to jazda bez trzymanki. Chaos w głowie, tyśiąć pytań, a do tego – Instagram, który podsuwa Ci perfekcyjne prace linergistek z 10-letnim doświadczeniem. I wtedy łatwo uwierzyć, że jesteś „za słaba” albo „nigdy nie będę tak dobra”.

Pozwól, że powiem Ci coś ważnego: nawet najlepsze linergistki kiedyś zrobiły nierówne brwi. Każda z nas miała klientkę, która przyszła z nadzieją, a wyszła... z brwiami, które w Twojej ocenie mogłyby być lepsze. To normalne. I to nie koniec świata.

Błędy to Twój najlepszy nauczyciel

Pierwsze prace są jak pierwsze naleśniki – czasem wychodzą krzywe, czasem za blade, a czasem za ciemne. Ważne, żeby wyciągać z tego lekcje, a nie chować się w kącie.

Pamiętam swoją klientkę numer 12. Cudowna kobieta, która od progu powiedziała: „Zrób mi takie brwi, żebym mogła wreszcie iść po butki bez makijażu”. Wysiłałam się, by wszystko było idealne, a na korekcie okazało się, że pigment wyszedł chłodniejszy, niż zakładałam. Stres? Ogromny. Ale właśnie to nauczyło mnie, że trzeba lepiej czytać skórę i nie bać się przyznać: „Poprawimy, będzie dobrze”.

Rada – prowadź dziennik swoich zabiegów. Zapisuj, jaki pigment, jaka igła, jaka skóra. Potem, kiedy klientka wraca na korektę, porównasz efekt i zobaczysz, jak się uczysz. To złoto – nikt Ci tego nie zabierze.

Followersi nie płacą rachunków

W świecie beauty łatwo wpaść w pułapkę myślenia, że sukces = liczba lajków. Ale prawda jest taka, że Twoje konto w banku nie wie, ilu masz obserwatorów, tylko – ilu masz zadowolonych klientów.

Pamiętam, jak pewnego dnia napisała do mnie dziewczyna: „Nie mam tylu obserwujących, więc chyba nie ma sensu, żebym startowała w PMU”. Serio? Najlepsze prace, które widziałam w życiu, robiły kobiety, które w social mediach miały po kilkaset osób. Za to w kalendarzu – miesiące do przodu zarezerwowanych terminów.

Pasja, pokora i chęć uczenia się dają fundament, na którym zbudujesz trwały biznes. Nie musisz udawać eksperta po trzech miesiącach – lepiej być autentyczną i rozwijać się w swoim tempie.

PMU to praca z twarzą i sercem

Technika jest ważna, ale PMU to coś więcej niż igła i pigment. To moment, w którym klientka siada w Twoim fotelu i mówi Ci swoje „chciałabym...”. To zaufanie, które dostajesz w pakiecie z jej historią.

Bywa, że robisz brwi kobiecie po chemioterapii i nagle te 40 minut zabiegu zamienia się w rozmowę o strachu, o odzyskaniu siebie. Bywa, że pracujesz z dziewczyną, która ma bliznę po wypadku i pierwszy raz od lat patrzy w lustro bez unikania wzroku.

Możesz poprawić kształt brwi, ale czasem poprawiasz też sposób, w jaki patrzy na siebie w lustrze. To ogromna odpowiedzialność – i przywilej.

Dbaj o siebie tak samo, jak o klientki

Kiedy jesteś pochłonięta nauką, łatwo zapomnieć, że Twoje ciało to Twoje narzędzie pracy. A w PMU nie chodzi tylko o rękę, ale i o plecy, wzrok, nerwy.

Pamiętam dzień, kiedy po ośmiu godzinach pracy w zgarbionej pozycji wróciłam do domu i nie mogłam odkręcić butelki wody – tak bolało mnie ramię. To był sygnał, że jeśli chcę w tej branży pracować latami, muszę o siebie dbać.

Okulary ochronne? Tak. Kręgosłup w dobrej pozycji? Konieczność. Przerwy w pracy? Obowiązkowe.

Wypalone oczy, bolące plecy i zmęczona głowa szybko odbiorą Ci radość z zawodu. Pamiętaj – zdrowa linergistka to lepsze brwi i lepsza energia.

Ciesz się drogą, nie tylko celem

Twoje setne brwi będą inne niż pierwsze. I dwusetne będą lepsze od setnych. Ale jeśli będziesz czekać z radością na moment, kiedy „będziesz idealna” – przegapisz całą frajdę po drodze.

Pamiętam moment, kiedy po roku pracy nagle odkryłam, że nie boję się już wziąć pigmentu w rękę. To było naturalne, spokojne, bez tego „co jeśli coś zepsuję?”. I wtedy zrozumiałam – rozwój to nie skok, to proces, który dzieje się codziennie, nawet jeśli go nie zauważasz.

Każda klientka, każde szkolenie, każda kreska to część tej historii. Twojej historii.

Podsumowując – pierwsze 100 brwi to szkoła życia. Będą wzloty i upadki, będą łzy i będą momenty dumy, które dadzą Ci skrzydła. Nie zgub siebie w tym wszystkim. Bo PMU to nie tylko makijaż – to relacja, zaufanie i Twoje serce włożone w każdą pracę. A kiedy dojdiesz do setki, spojrzysz wstecz i zobaczysz, że ten chaos był najpiękniejszą częścią drogi.



Natalia Gazdecka –

kosmetolog i trener makijażu permanentnego. Od lat pomaga kobietom odzyskiwać pewność siebie i uczy przyszłe linergistki, że w PMU liczy się nie tylko technika, ale i serce.



Granica czerwieni wargowej – dlaczego to klucz do naturalnego efektu



Joanna Mróz

Mgr kosmetologii, absolwentka Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Od ponad 10 lat związana z branżą beauty, w której łączy doświadczenie linergistki z pasją do słowa i obrazu. Zawodowo zajmuje się makijażem permanentnym, specjalizując się w pigmentacji brwi, ust i powiek. Ukończyła roczną szkołę makijażu permanentnego oraz liczne specjalistyczne szkolenia. Makijaż permanentny to dla niej nie tylko zawód, ale sposób na wyrażanie estetyki i indywidualności. Jest także redaktorką prowadzącą magazynu Medycyna Estetyczna Teraz, gdzie odpowiada zarówno za oprawę merytoryczną, jak i graficzną. Redaguje teksty książek i czasopism branżowych, dbając o ich profesjonalną jakość językową i wizualną spójność. Jako projektantka graficzna tworzy layouty, posty, okładki, certyfikaty i bannery dla znanych magazynów: Bliżej PMU i Medycyny Estetycznej oraz Prawo i Beauty. Jest również współautorką merytoryczną i graficzną „Podręcznika dla linergisty”, który zdobył uznanie w środowisku.

Makijaż permanentny ust to zabieg, który na przestrzeni ostatnich lat zyskał ogromną popularność. Klientki coraz częściej decydują się na pigmentację nie tylko ze względu na wygodę czy oszczędność czasu, ale także dlatego, że pragną podkreślić naturalne piękno i odzyskać pewność siebie. Choć mogłoby się wydawać, że w przypadku ust najważniejsze są kolor i symetria, w rzeczywistości to nie one stanowią ostateczny wyznacznik sukcesu. Prawdziwy sekret tkwi w **granicy czerwieni wargowej** – cienkiej linii, która oddziela wargi od skóry twarzy i nadaje im charakter.

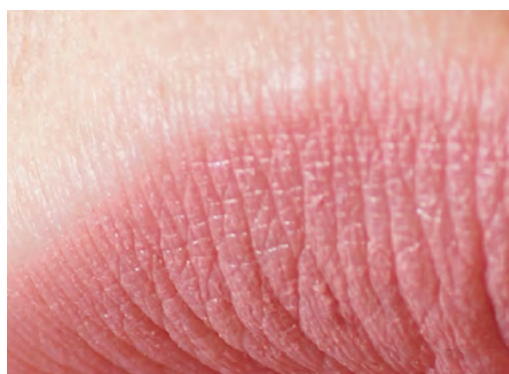
Granica czerwieni wargowej to detal, którego nie sposób przecenić. To właśnie ona sprawia, że usta wydają się wyraziste, pełne i harmonijne. Jej przebieg jest u każdego człowieka inny – czasem ostro zaznaczony, czasem delikatnie rozmyty, czasem niemal niewidoczny. Linergistka, która potrafi tę granicę uszanować i podkreślić, wydobywa z urody klientki to, co najlepsze. Z kolei zignorowanie jej naturalnego przebiegu bardzo szybko prowadzi do efektu sztuczności i ciężkości, który zdradza ingerencję, zamiast tworzyć złudzenie subtelnej poprawy.

Czerwień wargowa to tkanka wyjątkowa – ani typowa skóra, ani śluzówka. Jej struktura oraz sposób, w jaki odbija światło, sprawiają, że praca w tej strefie wymaga ogromnej uważności. Nawet minimalne przesunięcie pigmentu poza naturalną granicę powoduje, że usta tracą swoją lekkość i naturalny blask. Zamiast iluzji objętości, pojawia się wrażenie nienaturalnego obrysowania kredką. To błąd, który często zdarza się początkującym linergistkom. Chęć powiększenia ust na siłę skutkuje tym, że zamiast subtelnej korekty twarzy powstaje ciężka rama, widoczna z daleka i trudna do zamaskowania.

Warto zwrócić uwagę, że naturalna czerwień wargowa ma swoją specyficzną budowę. Pokryta jest drobnymi, poprzecznymi prążkami, które nadają ustom charakterystyczną fakturę. Dodatkowo usta posiadają naturalne załamanie światła – subtelny obszar, w którym promienie odbijają się w sposób nadający im objętości i świeżości. Jeśli linergistka wyjdzie z pigmentem poza tę granicę, efekt często przypomina rozmazaną szminkę: usta tracą definicję, a ich kontur staje się ciężki i nienaturalny.



Fot.1. Widoczne naturalne załamanie ust.



Fot.2. Struktura ust - widoczne poprzeczne prążki.

Naturalność makijażu permanentnego ust zaczyna się jeszcze zanim igła dotknie skóry. Kluczowym etapem jest konsultacja z klientką. To właśnie wtedy należy ustalić, co wymaga poprawy, a czego absolutnie nie należy zmieniać. Wiele kobiet przychodzi z nadzieją na znaczącą metamorfozę, a rolą linergistki jest wyjaśnienie, że piękny efekt to nie zawsze radykalna zmiana kształtu. Czasami wystarczy lekkie podkreślenie konturu albo wyrównanie asymetrii, by usta wyglądały młodziej i bardziej harmonijnie. Umiejętność wytłumaczenia tego klientce i poprowadzenia jej oczekiwania jest nie mniej istotna niż sam zabieg.

Oluczne znaczenie ma również rysunek wstępujący. Choć dla niektórych może wydawać się tylko techniczną formalnością, to w rzeczywistości jest fundamentem całej pracy. To właśnie podczas rysunku widać wszelkie różnice w symetrii, można sprawdzić, jak ułłada się linia ust podczas uśmiechu, a także ocenić, które fragmenty wymagają

podkreślenia. Starannie wykonany szkic daje nie tylko komfort linergistce, ale i poczucie bezpieczeństwa klientce, która wie, czego może się spodziewać po końcowym efekcie.

Nie można zapominać również o kolorze, który w ogromnym stopniu wpływa na wrażenie naturalności. Ciemne, nasycone odcienie na granicy czerwieni rzadko wyglądają dobrze – przytłaczają i nadają ustom ciężkości. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby dobierać pigment w zgodzie z naturalnym tonem skóry i ust. Subtelne barwy, które nie odbiegają drastycznie od tego, co stworzyła natura, pozwalają podkreślić granicę bez wrażenia sztucznego obrysowania. Efekt końcowy powinien być taki, by otoczenie zastanawiało się raczej nad tym, że klientka wygląda świeżo i promiennie, a nie nad tym, jaki zabieg przeszła.

Z perspektywy klientek różnica może być trudna do uchwycenia. Rzadko potrafią one wskazać, dlaczego jedne pigmentacje podobają im się bardziej od innych. Wyczuwają jednak, że w niektórych przypadkach coś nie gra – uśmiech wydaje się dziwnie zmieniony, proporcje twarzy zaburzone, a usta wyglądają inaczej niż przed zabiegiem, choć nie potrafią wskazać przyczyny. To właśnie granica czerwieni wargowej decyduje o tym subtelny, ale niezwykle istotnym wrażeniu harmonii.

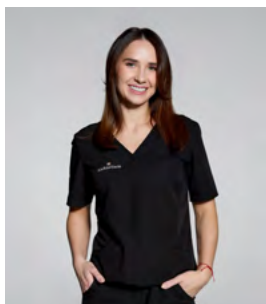
Makijaż permanentny ust polega na wyczuciu granicy między oczekiwaniami klientki a tym, co daje natura. Jego zadaniem nie jest stworzenie nowej twarzy, ale wydobyć tego, co klientka już ma. Uszanowanie naturalnych proporcji, subtelne podkreślenie kształtu i lekkości ust sprawiają, że pigmentacja nie jest widoczna jako zabieg, ale jako element urody. Prawdziwe mistrzostwo polega na tym, że nikt z otoczenia nie powie „*masz permanentny makijaż*”, ale każdy zauważy, że usta wyglądają młodziej, zdrowiej i bardziej świeżo.

Dlatego właśnie granica czerwieni wargowej jest tak ważna. To ona decyduje o tym, czy efekt końcowy będzie wpisywał się w harmonię twarzy, czy też stworzy sztuczny kontrast, który odbierze naturalny urok. Dla linergistki praca w tej strefie to prawdziwy sprawdzian umiejętności, cierpliwości i wyczucia. To detal, który przesądza o tym, czy klientka wyjdzie z gabinetu zachwycona i z wdzięcznością wróci, czy też będzie szukać pomocy u innego specjalisty.

Makijaż permanentny ust nie kończy się więc na wyborze koloru czy samej technice pigmentacji. Jego istota tkwi w szacunku do granicy, którą wyznaczyła natura. I to właśnie w tej subtelności kryje się największa siła – bo czasem najważniejsze są te elementy, których nie widać na pierwszy rzut oka, ale które sprawiają, że całość wygląda pięknie i prawdziwie.



Farmakologiczni „królowie” trychologii: finasteryd, dutasteryd, minoksydyl, spironolakton



Jolanta Pelszyńska

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

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



lek. med. Dominika Starzomska

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studiów podyplomowych kierunku medycyny estetycznej w Śląskiej Wyższej Szkole Medycznej. W swojej codziennej praktyce zajmuje się kompleksowo diagnostyką i leczeniem chorób skóry owłosionej oraz przyczyn wypadania włosów.

Tłysienie androgenowe to najczęstsza przyczyna utraty włosów zarówno u mężczyzn, jak i kobiet, ściśle związana z wrażliwością mieszków włosowych na androgeny. Nowoczesna trychologia dysponuje dziś kilkoma kluczowymi narzędziami farmakologicznymi, które uznawane są za „czterech królów” terapii łysienia: spironolakton, dutasteryd, finasteryd oraz minoksydyl. Każdy z tych leków działa w odmienny sposób – od blokowania konwersji testosteronu do dihydrotestosteronu (DHT), przez modulację receptorów androgenowych, aż po bezpośrednią stymulację wzrostu włosa.

Finasteryd

Mechanizm: Inhibitor 5 α -reduktazy typu II – blokuje konwersję testosteronu do DHT, hamując główny czynnik łysienia androgenowego.

Efekty: Spowalnia progresję łysienia u >95% mężczyzn, u 2/3 obserwuje się częściowy odrost. Najlepsze efekty u młodych pacjentów oraz przy długoterminowym stosowaniu (co najmniej 6–24 miesięcy).

Bezpieczeństwo: Dawkowanie 1 mg/dobę, działania niepożądane (poniżej 2%): obniżenie libido, zaburzenia erekcji, rzadko depresja. Zwykle mijają po odstawieniu, ale zdarzają się przypadki „zespołu postfinasterydowego”.

Dutasteryd

Mechanizm: Inhibitor 5 α -reduktazy typu I i II (silniejszy od finasterydu); obniża poziom DHT nawet o 90%.

Efekty: Stosowany doustnie (0,5 mg/dobę), off-label w łysieniu opornym na finasteryd. Daje silniejszy efekt przeciw wypadaniu i lepszemu odrostowi, ale może mieć podobny profil działań ubocznych. Uwaga: efekty uboczne mogą utrzymywać się dłużej ze względu na wydłużony okres półtrwania (do kilku tygodni po odstawieniu).

Formy: Doustne, coraz częściej także mezoterapia śródskórna u osób nietolerujących leczenia ogólnoustrojowego.

Minoksydyl

Mechanizm: Lek pierwotnie hipotensyjny, dziś miejscowy standard w łysieniu androgenowym – poprawia ukrwienie mieszków i wydłuża anagen.

Efekty: Stosowany miejscowo (5% roztwór/pianka), powoduje zmniejszenie utraty i pobudzenie wzrostu nowych włosów u ok. 60% pacjentów. Wskazania: łysienie androgenowe obu płci, telogenowe, wspomagająco po przeszczepach.

Działania uboczne: świąd, łuszczenie, rzadziej miejscowa hipertrichoza. Dostępne są także preparaty doustne w opornych przypadkach (off-label).

Spironolakton

Mechanizm: Blokuje receptor androgenowy, hamując w ten sposób wpływ hormonów na cebulki włosów.

Efekty: Powszechnie stosowany jako lek moczopędny. Off label z powodzeniem stosowany w leczeniu łysienia androgenowego u kobiet. Uwaga: u mężczyzn ograniczone zastosowanie ogólnoustrojowe ze względu na ryzyko feminizacji.

Forma: Doustna, w dawkach 25-200 mg/dobę.

Możliwe działania niepożądane: Hiperkaliaemia (szczególnie u osób z chorobami nerek lub przy innych lekach zatrzymujących potas), zaburzenia cyklu miesiączkowego, spadek ciśnienia tętniczego.

Ogromne znaczenia w leczeniu łysienia androgenowego ma współpraca lekarza oraz trychologa. Farmakoterapia zawsze powinna być prowadzona pod kontrolą lekarza, który dobiera odpowiedni lek do profilu pacjenta. Trycholog natomiast wspiera pacjenta w codziennej pielęgnacji oraz prowadzi terapie gabinetowe. Dzięki takiej współpracy pacjent ma kompleksową opiekę - od leczenia przyczynowego po dbanie o kondycję skóry głowy i włosów na co dzień.

TWOJE WŁOSY ZASŁUGUJĄ NA NAJLEPSZĄ OPIEKĘ!

Oferujemy:

Konsultacja trychologiczna z profesjonalną diagnozą skóry głowy

Terapia wypadania i przerzedzenia włosów

Leczenie łupieżu, łojotoku, łuszczycy i AZS

Dobór skutecznych terapii i pielęgnacji domowej

Holistyczne podejście – współpraca z lekarzem

Z nami odzyskasz zdrowe włosy i pewność siebie!

KIEDY WARTO SKORZYSTAĆ Z KONSULTACJI TRYCHOLOGICZNEJ?

Jeśli zauważyłaś/eś u siebie nadmierne wypadanie włosów, przerzedzenia i utratę objętości, świąd skóry głowy, łupież, ból, pieczenie, suchość lub nasilone przetłuszczanie skóry głowy, umów się na konsultację do naszego trychologa.

Doświadczeni lekarze oraz wykwalifikowani specjaliści pomogą w rozwiązaniu każdego problemu związanego z włosami i skórą głowy.

EFEKTY PRZED I PO KURACJI TRYCHOLOGICZNEJ ORAZ PRZED I PO PRZESZCZEPIE WŁOSÓW.



Przed kuracją trychologiczną

3 miesiące po kuracji

Przed kuracją trychologiczną

4 miesiące po kuracji



Przed kuracją trychologiczną

6 miesięcy po kuracji

Przed przeszczepem włosów

12 miesięcy po przeszczepie

dr.d.starzomska



trycholog_jolantapelszynska

Między igłą a empatią – pielęgniarka w świecie piękna i emocji

Kiedy 16 lat temu rozpoczynałam swoją drogę zawodową jako pielęgniarka, nie przypuszczałam, że moje życie zawodowe potoczy się w stronę medycyny estetycznej. Pierwsze kroki stawiałam w szpitalnych korytarzach, gdzie przez dziesięć lat miałam styczność z pacjentami wymagającymi intensywnej opieki, niejednokrotnie walczącymi o zdrowie i życie. Tam nauczyłam się odpowiedzialności, cierpliwości i tego, że pielęgniarstwo to nie tylko procedury, ale przede wszystkim relacja z drugim człowiekiem.

Równolegle do pracy w szpitalu zaczęłam poznawać świat medycyny estetycznej – uczestniczyłam w kursach, szkoleniach i pierwszych zabiegach pod okiem doświadczonych specjalistów. Fascynowało mnie, jak bardzo ta dziedzina różni się od medycyny szpitalnej, a jednocześnie jak **wiele** je łączy na poziomie odpowiedzialności i kontaktu z pacjentem. Po dziesięciu latach pracy w szpitalu zdecydowałam się w pełni poświęcić medycynie estetycznej.

Dziś spotykam się z innym światem emocji. Pacjent, który trafia do mojego gabinetu, nie przychodzi, aby ratować życie, ale aby poprawić jakość swojego życia – podnieść pewność siebie, zaakceptować swój wygląd, poczuć się lepiej we własnej skórze. I choć na pierwszy rzut oka różnica jest ogromna, w praktyce widzę, że łączy te dwa światy coś bardzo istotnego: empatia.

Moja droga zawodowa

Praca w szpitalu to szkoła życia, której nie da się porównać z żadnym innym doświadczeniem zawodowym. Zaczynałam w czasach, gdy liczba pacjentów zawsze przewyższała możliwości kadry, a tempo pracy nie dawało chwili wytchnienia. Dyżury nocne, dźwięk monitorów, zapach środków dezynfekcyjnych – to była moja codzienność.

Przez 10 lat pracy na oddziałach szpitalnych miałam okazję zobaczyć ogromne spektrum ludzkich doświadczeń: od radości, gdy pacjent odzyskiwał zdrowie, po łzy i dramaty, gdy walka była przegrana. To właśnie tam nauczyłam się, że pielęgniarstwo nie kończy się na podaniu leku czy wykonaniu procedury. To również rozmowa, dotyk dłoni, czasami po prostu obecność.

Były dni, gdy miałam wrażenie, że pracuję ponad siły – a jednak każdy uśmiech pacjenta, każde „dziękuję” dodawało energii. To doświadczenie ukształtowało mnie jako człowieka i jako profesjonalistę. Dzięki niemu wiem, że medycyna – w każdej swojej odsłonie – to spotkanie z drugim człowiekiem w jego najwrażliwszym momencie.

Równolegle do pracy w szpitalu zaczęłam poznawać świat medycyny estetycznej. Początkowo były to kursy, szkolenia, pojedyncze zabiegi i obserwacje pracy bardziej doświadczonych specjalistów. Miałam świadomość, że muszę zdobywać wiedzę i praktykę krok po kroku. Szkolenia z zakresu anatomii estetycznej, technik iniekcyjnych czy bezpieczeństwa zabiegów dawały mi solidne podstawy, ale najwięcej nauczyła mnie praktyka. Spotkania z pacjentami, ich emocje i oczekiwania – to było zupełnie inne oblicze pielęgniarstwa niż to, które znałam ze szpitalnych oddziałów.

Decyzja o zmianie

W końcu podjęłam decyzję, by całkowicie poświęcić się medycynie estetycznej. Nie była to łatwa decyzja – szpital był miejscem, w którym dorastałam zawodowo. Ale czułam, że nadszedł moment, by zrobić krok dalej.

Medycyna estetyczna dawała mi możliwość połączenia tego, co zawsze było dla mnie najważniejsze – bezpieczeństwa pacjenta, rzetelnej wiedzy i empatii – z możliwością realnego wpływania na samopoczucie drugiego człowieka. Nie chodziło tylko o poprawę wyglądu, ale o coś znacznie głębszego: poczucie pewności siebie, odzyskanie radości, lepsze funkcjonowanie w codziennym życiu.

Pielęgniarka w medycynie estetycznej – profesjonalizm i empatia

Kiedy zaczęłam pracować w medycynie estetycznej na stałe, szybko zdałam sobie sprawę, że rola pielęgniarki w tym obszarze to coś znacznie więcej niż „praca z igłą”. To połączenie wiedzy medycznej, precyzji technicznej i – być może najważniejsze – empatii.

Aleksandra Kowalczyk

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



Każdy pacjent, który siada w fotelu zabiegowym, przychodzi z własną historią. Niektórzy zmagają się z kompleksami, inni chcą poprawić oznaki starzenia, a jeszcze inni pragną po prostu poczuć się lepiej w swoim ciele. Moim zadaniem jest nie tylko wykonanie zabiegu, ale także wsłuchanie się w te potrzeby, zrozumienie oczekiwań i często delikatne sprowadzenie ich do realnych możliwości medycznych.

Profesjonalizm w medycynie estetycznej oznacza dla mnie przede wszystkim świadomość, że każdy ruch, każda iniekcja niesie ze sobą konsekwencje. Wiedza zdobyta przez lata pracy w szpitalu – dotycząca anatomii, farmakologii czy zasad aseptyki – okazuje się nieoceniona. Każdy preparat, każda technika wymaga precyzji, a każda decyzja musi być poprzedzona oceną stanu zdrowia pacjenta i indywidualnych wskazań.

W praktyce oznacza to także umiejętność prowadzenia rozmowy wrażliwej, czasami trudnej. Często zdarza się, że pacjent ma nierealne oczekiwania. W takich sytuacjach konieczna jest szczerść połączona z taktem – wyjaśnienie, co jest możliwe, jakie mogą być efekty uboczne i jakie rozwiązania będą najbezpieczniejsze. To wyzwanie, które wymaga nie tylko wiedzy, ale też doświadczenia i dojrzałości emocjonalnej, którą zdobywałam latami w pracy szpitalnej.

Bezpieczeństwo jako fundament

W medycynie estetycznej nie ma miejsca na rutynę czy pośpiech. Dzięki doświadczeniu zdobytemu w szpitalu nauczyłam się, że bezpieczeństwo pacjenta to absolutny priorytet. Każdy zabieg, niezależnie od tego, jak prosty może się wydawać, wymaga pełnej koncentracji, przestrzegania zasad aseptyki i świadomości możliwych powikłań.

Przenosząc te standardy ze szpitala do gabinetu estetycznego, uświadomiłam sobie, że pacjent często nie zdaje sobie sprawy, ile wymaga to przygotowań i jak wiele czynników trzeba uwzględnić. Od właściwej kwalifikacji pacjenta, przez analizę jego stanu zdrowia, aż po kontrolę jakości preparatów i sprzętu – każdy detal ma znaczenie.

Moim zadaniem jest nie tylko wykonanie zabiegu, ale również edukacja pacjenta. Wyjaśniam, jakie są możliwe efekty uboczne, jak wygląda proces rekonwalescencji, jakie działania profilaktyczne należy stosować po zabiegu. Dzięki temu pacjent czuje się pewnie, a ja mam świadomość, że działam w pełni profesjonalnie.

Ważnym aspektem jest także odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje. W szpitalu często pracowałam w zespole, gdzie procedury były jasno określone. W gabinecie estetycznym wiele decyzji spoczywa na moich barkach – zarówno tych technicznych, jak i dotyczących kontaktu z pacjentem. Dlatego stałe szkolenia, certyfikacje i śledzenie najnowszych badań w dziedzinie medycyny estetycznej to dla mnie codzienność.

Często zdarza się, że pacjent jest zestresowany lub niepewny efektu zabiegu. Bywa, że oczekiwania są nierealne – np. pacjent pragnie całkowitej zmiany rysów twarzy lub natychmiastowego efektu odmłodzenia. W takich sytuacjach kluczowa staje się komunikacja i empatia. Moim zadaniem jest wysłuchać pacjenta, zrozumieć jego motywacje i jednocześnie wyjaśnić, co jest możliwe, a co może być ryzykowne.

Satysfakcja po zabiegu nie wynika jedynie z efektu estetycznego, ale również z poczucia, że pacjent był wysłuchany i bezpieczny. To niezwykle budujące momenty – gdy widzę uśmiech na twarzy pacjenta, słyszę „dziękuję”, albo gdy pacjent przychodzi na kolejne zabiegi, czując się komfortowo w mojej obecności.

Nie można jednak zapominać, że praca z emocjami pacjentów wymaga również dbania o własne emocje. Bycie empatyczną pielęgniarką estetyczną oznacza umiejętność zachowania profesjonalnego dystansu, by nie przerodziło się to w nadmierny stres czy wypalenie zawodowe.

Obserwując rozwój medycyny estetycznej w Polsce, mogę śmiało powiedzieć, że branża zmienia się bardzo dynamicznie. Coraz więcej osób korzysta z zabiegów nie tylko w celu poprawy wyglądu, ale również w trosce o komfort psychiczny i samopoczucie. Popularność zabiegów estetycznych wzrosła znacząco w ciągu ostatnich lat, co stawia pielęgniarki estetyczne w roli kluczowych specjalistów w tym obszarze.

Zmienia się także postrzeganie zawodu pielęgniarki. Kiedyś traktowano nas nieco lekceważąco, kojarząc z „upiększaniem” zamiast z prawdziwą medycyną. Dziś coraz częściej docenia się nasze kompetencje, profesjonalizm i znaczenie, jakie wnosimy do zespołu medycznego. Wiedza anatomiczna, doświadczenie w pracy z pacjentem, umiejętność prowadzenia konsultacji – to wszystko czyni pielęgniarkę nie tylko asystentem, ale pełnoprawnym specjalistą.

Trendy w medycynie estetycznej wskazują, że przyszłość tej dziedziny będzie wymagała od nas jeszcze większego zaangażowania w aspekty psychologiczne. Pacjent oczekuje nie tylko efektu wizualnego, ale także wsparcia emocjonalnego, poczucia bezpieczeństwa i kompetentnej opieki. Empatia, precyzja i rozwój kompetencji technicznych będą więc kluczowe.

Jako pielęgniarka z doświadczeniem w pracy szpitalnej wiem, że takie podejście ma sens. Połączenie wysokich standardów bezpieczeństwa z profesjonalizmem i umiejętnością wsłuchiwania się w pacjenta to recepta na sukces – zarówno dla pacjenta, jak i dla naszego zawodu.

Miedzy igłą a empatią kryje się sedno mojej pracy. Medycyna estetyczna to nie tylko technika, wiedza i precyzja, ale przede wszystkim relacja z drugim człowiekiem – jego historią, oczekiwaniami i emocjami. Przez 16 lat pracy w zawodzie pielęgniarki, z czego 10 lat równoległe w szpitalu i w medycynie estetycznej, nauczyłam się, że prawdziwy profesjonalizm łączy oba te światy.

Dziś, kiedy w pełni poświęciłam się medycynie estetycznej, wiem, że każdy zabieg to nie tylko kwestia poprawy wyglądu, ale także wsparcie psychiczne i budowanie pewności siebie pacjenta. Pomimo że nie pracuję już w szpitalu, nadal mogę pomagać ludziom – w inny sposób, ale tak samo znaczący.

Medycyna estetyczna to świat, w którym piękno i emocje idą w parze, a pielęgniarka estetyczna staje się nie tylko wykonawcą procedur, ale przewodnikiem pacjenta w drodze do lepszego samopoczucia. To odpowiedzialność, wyzwanie i ogromna satysfakcja – wszystko jednocześnie. I właśnie dlatego wybrałam tę ścieżkę zawodową.

Mikrobiom – Twój niewidzialny sprzymierzeniec (albo wróg) w walce o piękną skórę



**Agnieszka
Fedoruk**

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



Na pierwszy rzut oka skóra może wydawać się czystą, sterylną powierzchnią, zwłaszcza po dokładnym demakijażu, tonizacji i aplikacji ulubionego kremu. Tymczasem, niezależnie od pielęgnacji, naszą skórę zamieszkują miliony mikroorganizmów – bakterii, wirusów, grzybów i roztoczy. To właśnie one tworzą tzw. mikrobiom skóry, który odgrywa ogromną rolę nie tylko w jej zdrowiu, ale też w efektywności zabiegów kosmetycznych.

W świecie medycyny estetycznej i kosmetyki coraz więcej uwagi poświęca się nie tylko temu, co widzimy na powierzchni skóry, lecz także temu, co na niej „żyje”. Mikrobiom może być naszym sprzymierzeńcem, ale jeśli zostanie zaburzony – bardzo łatwo staje się naszym niewidzialnym wrogiem.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST MIKROBIOM SKÓRY?

Mikrobiom to ogół mikroorganizmów zasiedlających określone środowisko – w tym przypadku skórę. Choć może się to wydawać niepokojące, większość z nich pełni funkcje ochronne i regulacyjne. Wspierają barierę naskórkową, hamują rozwój szkodliwych patogenów, wpływają na poziom nawilżenia, a nawet uczestniczą w procesach immunologicznych.

Co ciekawe, mikrobiom każdej osoby jest unikalny jak odcisk palca – zależy od wieku, stylu życia, miejsca zamieszkania, stosowanej pielęgnacji, a nawet poziomu stresu.

RÓWNOWAGA MIKROBIOMU – KLUCZ DO ZDROWEJ SKÓRY

Zrównoważony mikrobiom to taki, w którym dobre mikroorganizmy (tzw. bakterie komensalne) przeważają nad tymi potencjalnie szkodliwymi. Taki stan nazywamy eubiozą – i właśnie wtedy skóra jest najlepiej chroniona. Gdy równowaga zostaje zachwiana (np. przez nadmierne złuszczenie, agresywne środki myjące, antybiotykoterapię czy stres), dochodzi do dysbiozy. To z kolei może prowadzić do nadwrażliwości, stanów zapalnych, zaostrzenia trądziku, AZS czy tojotokowego zapalenia skóry.

W kosmetyce mówimy dziś o mikrobiomie ochronnym – pielęgnacja, która go wspiera, to inwestycja w długofalowe efekty zabiegów.

JAK MIKROBIOM WPŁYWA NA SKUTECZNOŚĆ ZABIEGÓW KOSMETOLOGICZNYCH?

To pytanie warto zadać sobie już na etapie planowania terapii skóry. Coraz więcej badań wskazuje, że nawet najlepiej dobrane zabiegi mogą przynosić słabsze efekty, jeśli mikrobiom skóry jest zaburzony. Przykładowo:

- Skóra po peelingach chemicznych lub mikronakłuwaniu z dysbiozą regeneruje się wolniej, jest bardziej narażona na podrażnienia i pigmentację pozapalną.
- W przypadku cer trądzikowych, zaburzony mikrobiom może podtrzymywać stan zapalny, mimo stosowania skutecznych preparatów antybakteryjnych.
- Zabiegi bankietowe (np. infuzja tlenowa, oksybraza) mogą dawać efekty krótkotrwałe, jeśli naturalna flora skóry nie wspiera bariery hydrolipidowej.

W praktyce oznacza to, że dbanie o mikrobiom to nie tylko pielęgnacja codzienna, ale również element strategii zabiegowej – zarówno przed, jak i po ingerencji kosmetycznej.

JAK PIELĘGNOWAĆ MIKROBIOM SKÓRY?

Kosmetyka nowoczesna stawia dziś na pielęgnację probiotyczną i prebiotyczną. Różnica jest prosta:

- Probiotyki to żywe, dobroczynne bakterie (często w formie lizatów komórkowych), które odbudowują mikrobiom.
- Prebiotyki to „pokarm” dla dobrych bakterii – zwykle są to wyciągi roślinne, oligosacharydy lub witaminy.

Dobrze dobrana pielęgnacja powinna być również łagodna – unikać alkoholu, silnych detergentów (SLS, SLES), syntetycznych zapachów czy zbyt częstego złuszczenia. To szczególnie ważne w okresie rekonwalescencji po zabiegach, gdy skóra jest bardziej podatna na zaburzenia równowagi mikrobiologicznej.

CO MOŻE SZKODZIĆ MIKROBIOMOWI?

Nie tylko niewłaściwe kosmetyki. W codziennej rutynie często popełniamy błędy, które nieświadomie osłabiają florę skóry:

- Nadmierne mycie twarzy (więcej niż 2 razy dziennie),
- Używanie kilku aktywnych kosmetyków naraz (kwasy, retinol, witamina C),
- Brak filtrów UV – promieniowanie uszkadza nie tylko komórki skóry, ale też jej naturalną florę,
- Niesterylne narzędzia kosmetyczne – gąbki, szczotki, wałeczki jadeitowe.

Warto też wspomnieć o wpływie diety i stresu. Przewlekły stres psychiczny i dieta bogata w cukry proste mogą osłabiać barierę naskórkową i obniżać odporność skóry na czynniki zewnętrzne.

MIKROBIOM W GABINECIE KOSMETOLOGICZNYM – PRZYSZŁOŚĆ JUŻ NADESZŁA

Dobłą wiadomością jest to, że coraz więcej marek kosmetycznych wprowadza linie wspierające mikrobiom. Powstają też dedykowane zabiegi probiotyczne i protokoły zabiegowe ukierunkowane na odbudowę bariery hydrolipidowej. W gabinetach kosmetycznych pojawiają się urządzenia, które pozwalają ocenić kondycję skóry nie tylko na poziomie nawilżenia czy elastyczności, ale także w kontekście jej mikrobiomu.

Jako kosmetolodzy mamy dziś ogromne możliwości, by działać nie tylko powierzchniowo, ale również wspierać naturalną inteligencję skóry – a mikrobiom jest jej ważną częścią.

PODSUMOWANIE

Mikrobiom skóry to niewidzialna warstwa ochronna, która codziennie pracuje na naszą korzyść – jeśli tylko jej nie przeszkadzamy. Właściwa pielęgnacja, świadome planowanie zabiegów i edukacja klientów w tym zakresie mogą znacząco podnieść efektywność terapii kosmetycznych.

Bo piękna skóra to nie tylko efekt działania na zewnątrz – to także harmonia tego, co dzieje się w jej mikroskopijnym świecie.



MISTRZOWSKIE WSKAZÓWKI

by Anna Józia

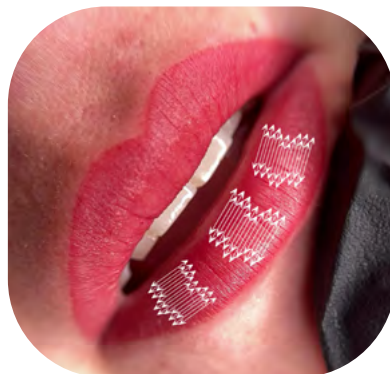
Makijaż permanentny ust to coraz popularniejszy zabieg, który pozwala na uzyskanie trwałego efektu pięknych, pełnych ust bez codziennego nakładania kosmetyków. Dzięki nowoczesnym technikom i wysokiej jakości pigmentom, możliwe jest osiągnięcie naturalnego wyglądu, który utrzymuje się przez długi czas. W artykule przyjrzymy się nie tylko samemu zabiegowi, ale również istotnym aspektom, takim jak przygotowanie do niego, pielęgnacja po zabiegu oraz potencjalne ryzyka i skutki uboczne. Zrozumienie tych elementów jest kluczowe dla każdej osoby rozważającej makijaż permanentny ust.



1. Kontur ust. Zaznaczaj go ruchem posuwisto-zwrotnym pod kątem 90 stopni, zgodnie z numeracją. Pracuj wolno i dokładnie.



2. Kącik ust. Zaczynaj bardzo powoli, rozciągając usta na płasko. Pamiętaj, aby nie wychodzić igłą ze skóry.



3. Wypełnienie ust. Na całej powierzchni stosuj ruchy wahadłowe (góra-dół), tworząc słupki.



4. Przejazd pod skosem. Wykonaj kolejny przejazd od konturu ku górze pod skosem.



5. Ostatni przejazd. Ruch od śluzówki do konturu również wykonuj pod skosem.

Dopasowanie do klientki

Dopasowanie koloru i kształtu ust do indywidualnych cech klientki jest kluczowe dla osiągnięcia zamierzonego efektu. Kilka czynników, które należy wziąć pod uwagę:

1. Kształt ust powinien harmonizować z rysami twarzy, aby uzyskać naturalny wygląd.
2. Dobór koloru pigmentu powinien uwzględniać tonację skóry i ust klientki, co pozwoli na uzyskanie efektu spójnego z twarzą.
3. Ważne jest, aby zrozumieć oczekiwania klientki – niektóre mogą preferować subtelne akcenty, inne zaś bardziej wyraziste kolory.

Odpowiednia pielęgnacja po zabiegu jest kluczowa dla uzyskania trwałych i estetycznych efektów:

1. Przez kilka dni po zabiegu należy unikać moczenia ust, aby nie zakłócić procesu gojenia.
2. Warto stosować specjalne balsamy lub maści nawilżające, które wspomogą regenerację skóry.
3. Przez kilka tygodni należy chronić usta przed słońcem, aby uniknąć blaknięcia koloru.
4. Zaleca się umówienie się na kontrolę u specjalisty po kilku tygodniach, aby ocenić efekty i ewentualnie przeprowadzić korektę.



ADAM JÓZIAK
ZDUŃSKA WOLA UL. SIERADZKA 27

POZNAJ TAJNIKI
SZTUKI TATUAŻU

STUDIO

KOLBER TATTOO

668 206 681



SZKOLENIA RÓŻNYCH TECHNIK
TATUAŻU:

- REALIZM
- MIKROREALIZM
- OLD SCHOOL
- SMALL TATTOO
- KOLOROWE TATUAŻE

Profesjonalizm w praktyce: granice i szacunek w relacji kosmetolog–klientka



Kamila Pyrka

- od sześciu lat zajmuje się makijażem permanentnym, który stał się nie tylko jej pracą, ale i życiową pasją. Jest absolwentką studiów z kosmetologii, co daje jej solidne podstawy merytoryczne i pozwala łączyć wiedzę naukową z praktyką. Specjalizuje się w zabiegach makijażu permanentnego brwi oraz ust, stawiając na naturalny efekt i indywidualne podejście do każdej klientki. Jako trener makijażu permanentnego z pełnym zaangażowaniem dzieli się swoim doświadczeniem, ucząc przyszłych linergistów nie tylko techniki, ale także odpowiedzialności i profesjonalizmu w pracy z klientem.



Podstawą pracy kosmetologa czy linergisty jest rozmowa z klientką. Profesjonalizm nie kończy się na wykonaniu zabiegu – zaczyna się już w momencie powitania. Relacja pomiędzy kosmetologiem a klientką to nie tylko świadczenie usług estetycznych. To przede wszystkim spotkanie dwóch osób, z których jedna posiada wiedzę specjalistyczną i doświadczenie, a druga przychodzi po poradę, wsparcie i efekt, który spełni jej oczekiwania. W tej relacji kluczowe są profesjonalizm, komunikacja, umiejętność wyznaczania granic oraz wzajemny szacunek.

Profesjonalna komunikacja z klientką

Rozmowa z klientką to fundament udanej współpracy. Profesjonalna komunikacja oznacza mówienie jasno, spokojnie i zrozumiale oraz przede wszystkim z uśmiechem. Klientka przychodząc na zabieg, nie ma wiedzy kosmetologicznej – nie musi znać procesów biologicznych skóry, terminów medycznych czy technologii pigmentacji w makijażu permanentnym. To my, jako specjaliści, odpowiadamy za to, aby wytłumaczyć jej przebieg zabiegu, możliwe efekty, ewentualne ograniczenia i zalecenia pozabiegowe w sposób prosty, a jednocześnie fachowy.

Warto pamiętać, że kiedy sami zaczynaliśmy swoją drogę zawodową, również stawaliśmy wobec niezrozumiałych pojęć i procedur. Gdyby ktoś wtedy tłumaczył nam wszystko w skomplikowanym, profesjonalnym języku, moglibyśmy czuć się zagubieni. Podobnie klientka – wyobraźmy sobie, że trafiamy na budowę, gdzie inżynier szczegółowo opisuje nam technologię wylewania fundamentów, posługując się terminologią branżową. Czujemy wtedy dezorientację i potrzebujemy prostego przekazu: co, jak i dlaczego trzeba zrobić. Tak samo nasza klientka oczekuje, że zamiast fachowego żargonu usłyszy proste i życzliwe wyjaśnienie.

Granice i asertywność

Profesjonalizm to również umiejętność stawiania granic. Zdarza się, że klientka prosi o zabieg lub efekt, który nie jest zgodny z naszą estetyką,

wiedzą czy zasadami bezpieczeństwa. Może to być np. zbyt intensywny makijaż permanentny, ingerencja w naturalne proporcje twarzy czy oczekiwania niemożliwe do zrealizowania. W takich sytuacjach kosmetolog musi asertywnie, ale z szacunkiem wyjaśnić swoje stanowisko.

Asertywność polega na tym, aby jasno powiedzieć „nie”, jednocześnie tłumacząc dlaczego. Warto podkreślić, że naszą rolą jest dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo klientki, a nie tylko spełnianie każdej jej prośby. Przykład takiej komunikacji może brzmieć: „Rozumiem, że chciałaby Pani mocniejszy efekt, ale z mojego doświadczenia wiem, że będzie to wyglądało nienaturalnie i może niekorzystnie wpłynąć na skórę. Dlatego proponuję inne rozwiązanie, które zapewni trwałość i piękny rezultat.”

Jak radzić sobie z trudnym klientem?

W pracy kosmetologa nieuniknione są spotkania z klientkami, które mają wysokie wymagania, bywają niezdecydowane lub reagują emocjonalnie. Kluczem w takich sytuacjach jest zachowanie spokoju, cierpliwości i profesjonalnej postawy. Nie warto wchodzić w konflikt czy tłumaczyć się nerwowo – to jedynie pogłębi napięcie.

Zamiast tego najlepiej jest:

- aktywnie słuchać, aby klientka czuła się wysłuchana,
- powtarzać własnymi słowami jej oczekiwania, by upewnić się, że dobrze je rozumiemy,
- spokojnie wyjaśnić możliwości i ograniczenia zabiegu,
- podkreślać, że naszym priorytetem jest efekt estetyczny i bezpieczeństwo.

Czasem trudny klient wymaga kilku rozmów lub dodatkowych wyjaśnień. To naturalne – nie każdy od razu potrafi zaufać specjaliście. Profesjonalizm polega na tym, by zachować cierpliwość i nie traktować tego personalnie.

Rozwiązywanie konfliktów

Konflikt w relacji z klientką może pojawić się

z różnych powodów – od niezrozumienia efektu zabiegu, po rozbieżne oczekiwania. W takich sytuacjach najważniejsze jest, aby nie reagować emocjonalnie, lecz skupić się na rozwiązaniu problemu.

Dobłą praktyką jest:

- Uznanie emocji klientki – np. „*Rozumiem, że może się Pani czuć zawiedziona*”.
- Wyjaśnienie faktów – np. opisać przebieg zabiegu i przypomnieć, jakie informacje były przekazane przed jego wykonaniem lub wyjaśnić, z jakich powodów zabieg nie może zostać wykonany zgodnie z życzeniem klientki.
- Propozycja rozwiązania – zaproponować korektę, dodatkową konsultację czy inne możliwe działania.

Taka postawa buduje zaufanie i pokazuje, że traktujemy klientkę poważnie, ale jednocześnie nie rezygnujemy z własnych zasad i wiedzy zawodowej.

Prawo do odmowy – kiedy warto powiedzieć „stop”

Co zrobić w sytuacji, gdy mimo rzeczowych argumentów i wyjaśnień klientka wciąż nie przyjmuje naszego stanowiska?

Warto pamiętać, że jako kosmetolodzy i linerzyści mamy pełne prawo odmówić wykonania zabiegu. Profesjonalizm nie polega na tym, aby za wszelką cenę sprostać każdemu oczekiwaniu klientki, lecz na podejmowaniu decyzji zgodnych z naszą wiedzą, estetyką i zasadami bezpieczeństwa. Zdarzają się sytuacje, w których po prostu nie jesteśmy w stanie osiągnąć pożądanego efektu – czy to z przyczyn technicznych, czy zdrowotnych, czy też ze względu na nierealne oczekiwania. Trzeba też pamiętać, że jesteśmy tylko ludźmi – każdy z nas ma inny charakter, temperament i styl pracy. Czasem bywa tak, że mimo starań nie udaje nam się znaleźć wspólnego języka z klientką. W takich przypadkach lepszym rozwiązaniem jest odmowa i zakończenie współpracy w atmosferze szacunku, niż ryzykowanie nieudanego efektu i konfliktu. Świadomość własnych granic i odwaga, by ich bronić to także element naszego profesjonalizmu.

Profesjonalizm jako podstawa relacji

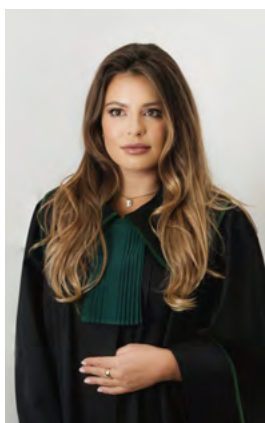
Profesjonalizm w relacji kosmetolog–klientka to połączenie wiedzy, empatii, asertywności i szacunku. Klientka przychodząc do salonu, powierza nam swoją twarz, wygląd, a często także poczucie pewności siebie. To ogromna odpowiedzialność. Dlatego powinniśmy pamiętać, że naszym zadaniem nie jest tylko wykonanie zabiegu, ale również towarzyszenie klientce w procesie zmiany – od pierwszej rozmowy, przez wyjaśnienia, aż po efekt końcowy.

Traktując klientkę z szacunkiem, cierpliwie tłumacząc i stawiając zdrowe granice, budujemy długofalową relację opartą na zaufaniu. To właśnie jest istota profesjonalizmu w praktyce.



Cyberbezpieczeństwo i RODO w klinikach medycznych i kosmetologicznych – dlaczego to tak ważne?

- pisze Adwokat Anna Kobylińska, założycielka Kancelarii Adwokackiej Legal Eagles



ADWOKAT
Anna Kobylińska

Adwokat, właścicielka Kancelarii Adwokackiej Legal Eagles. Pasjonatka prawa, ekspertka w dziedzinie prawa gospodarczego, międzynarodowego, karnego oraz prawa medycznego. Ukończyła studia prawnicze na Uniwersytecie Warszawskim. Po odbyciu aplikacji adwokackiej, została wpisana na listę adwokatów Okręgowej Rady Adwokackiej w Warszawie. Ma wieloletnie doświadczenie zarówno w prawie polskim, jak i międzynarodowym. Adwokat, który nie boi się skomplikowanych spraw i z najwyższym priorytetem traktuje dobro swoich klientów. Prelegentka na wielu konferencjach naukowych w zakresie tematów, gdzie prawo łączy się z medycyną oraz branżą beauty.



Współczesna praktyka lekarska czy kosmetologiczna to nie tylko kontakt z pacjentem i świadczenie usług. Coraz większą rolę odgrywa przechowywanie oraz przetwarzanie danych osobowych, w tym danych szczególnie wrażliwych - takich jak informacje o stanie zdrowia, przebytych zabiegach czy przyjmowanych lekach. To właśnie w sektorze medycznym i kosmetologicznym bezpieczeństwo danych staje się jednym z kluczowych obszarów odpowiedzialności właściciela kliniki czy gabinetu.

„Pacjenci powierzają lekarzom i kosmetologom nie tylko swoje zdrowie i wygląd, ale także intymne informacje o sobie. Naruszenie tego zaufania może być dla nich dużo bardziej dotkliwe niż sama strata finansowa.” - pisze Adwokat Anna Kobylińska.

Dlaczego dane pacjentów są tak szczególne?

Dane przetwarzane w klinikach medycznych i gabinetach kosmetologicznych nie ograniczają się do imienia, nazwiska czy numeru telefonu. To także informacje o stanie zdrowia, przebytych chorobach, zabiegach estetycznych czy problemach dermatologicznych. Takie informacje są prawnie klasyfikowane jako dane wrażliwe, a więc wymagają szczególnej ochrony.

Ujawnienie ich osobom nieuprawnionym mogłoby skutkować nie tylko naruszeniem prywatności, ale również poważnymi konsekwencjami społecznymi dla pacjenta.

Obowiązki wynikające z RODO

RODO nakłada na każdą placówkę medyczną i kosmetologiczną szereg obowiązków. Najważniejsze z nich to: legalność przetwarzania danych, minimalizacja ich zakresu, bezpieczeństwo, przejrzystość wobec pacjenta oraz respektowanie jego praw - w tym prawa do usunięcia danych.

„RODO nie jest biurokratycznym wymysłem, ale realnym narzędziem ochrony prywatności. Dla klinik medycznych i gabinetów kosmetologicz-

nych jego przestrzeganie oznacza budowanie przewagi konkurencyjnej poprzez wiarygodność i zaufanie.” - pisze Adwokat Anna Kobylińska.

Cyberzagrożenia w praktyce

Phishing, ransomware, kradzież urządzeń mobilnych czy nieuprawniony dostęp pracowników - to tylko niektóre z najczęstszych zagrożeń. Każde z nich może doprowadzić do poważnego incydentu bezpieczeństwa, jeśli placówka nie ma odpowiednich zabezpieczeń.

Konsekwencje naruszeń dla klinik

Naruszenie zasad ochrony danych osobowych w klinikach medycznych czy kosmetologicznych niesie za sobą poważne skutki. Dotykają one nie tylko kwestii prawnych, ale również wizerunkowych i organizacyjnych, wpływając bezpośrednio na funkcjonowanie placówki.

Kary finansowe nakładane przez UODO potrafią sięgać setek tysięcy złotych i stanowić ogromne obciążenie dla budżetu firmy. Dodatkowo, utrata reputacji i odpływ pacjentów są często jeszcze bardziej dotkliwe, bo podważają zaufanie będące fundamentem działalności medycznej. Odpowiedzialność cywilna wobec poszkodowanych pacjentów może oznaczać konieczność wypłaty wysokich odszkodowań. Zakłócenie działalności w wyniku ataku cyberprzestępców potrafi sparaliżować pracę kliniki na wiele dni i generować dodatkowe straty, a problemy prawne związane z brakiem odpowiednich procedur to ryzyko długotrwałych postępowań, które pochłaniają czas oraz zasoby.

„Naruszenie danych pacjentów to nie tylko kwestia kary finansowej. To utrata wizerunku, którą odbudowuje się latami - a czasem nigdy się to nie udaje.” - pisze Adwokat Anna Kobylińska.

Jak chronić dane w praktyce?

Skuteczna ochrona danych w klinikach medycznych i kosmetologicznych wymaga połączenia odpowiednich narzędzi technicznych, jasno określonych procedur oraz świadomych pracow-

ników. Nie wystarczy jeden element – tylko kompleksowe podejście daje gwarancję bezpieczeństwa i zgodności z przepisami.

Szkolenia pracowników są podstawą, bo to właśnie personel najczęściej styka się z danymi i musi wiedzieć, jak rozpoznać zagrożenia czy reagować na podejrzane sytuacje, polityka silnych haseł i kontroli dostępu pozwala ograniczyć ryzyko nieuprawnionego wejścia do systemów czy plików, regularne kopie zapasowe chronią placówkę przed utratą danych w razie awarii lub ataku hakerskiego, aktualne zabezpieczenia techniczne – takie jak programy antywirusowe, zapory sieciowe czy szyfrowanie – znacząco utrudniają działania cyberprzestępców, umowy powierzenia danych z dostawcami usług dają pewność, że także firmy zewnętrzne (np. dostarczające oprogramowanie do rejestracji pacjentów) działają zgodnie z prawem, a opracowane procedury reagowania na incydenty umożliwiają szybkie i zgodne z RODO działania w przypadku naruszenia, minimalizując straty i chroniąc reputację kliniki.

„Dobre zabezpieczenia to nie wydatek, ale inwestycja - w bezpieczeństwo pacjentów, stabilność firmy i spokój właściciela kliniki.” - pisze Adwokat Anna Kobylińska.

Eksperckie wsparcie w sytuacjach naruszeń danych

Posiadanie opracowanego planu reagowania na incydenty związane z naruszeniem danych osobowych jest nieodzownym elementem zarządzania bezpieczeństwem w klinice. RODO wyraźnie wskazuje, że administrator danych ma obowiązek w ciągu 72 godzin zgłosić naruszenie do Urzędu Ochrony Danych Osobowych, a w niektórych przypadkach również poinformować samych pacjentów. Brak takiej reakcji może znacząco zwiększyć odpowiedzialność prawną i finansową firmy.

Dlatego procedura nie może być przygotowana w sposób przypadkowy - powinna zostać stworzona przy udziale profesjonalnych prawników specjalizujących się w ochronie danych osobowych.

„Każda klinika powinna mieć gotowy, dopasowany do swojej specyfiki plan reagowania. Tylko wtedy można działać szybko, zgodnie z prawem i bez chaosu.” - podkreśla Adwokat Anna Kobylińska.

Podsumowując...

Kliniki medyczne i kosmetologiczne działają na rynku, w którym zaufanie pacjentów jest absolutną podstawą. To zaufanie buduje się nie tylko poprzez wysoką jakość usług, ale również poprzez odpowiedzialne podejście do ochrony danych osobowych.

„Cyberbezpieczeństwo i RODO to nie zbędny obowiązek, lecz fundament odpowiedzialnego prowadzenia działalności medycznej i kosmetologicznej.” - podsumowuje Adwokat Anna Kobylińska.

Przestrzeganie przepisów i wdrażanie realnych zabezpieczeń to inwestycja w wiarygodność, reputację i rozwój firmy. W przeciwnym razie ryzykuje się nie tylko kary finansowe, ale i utratę najcenniejszego kapitału - lojalności i zaufania pacjentów.



BeautyFee – pielęgnacja stworzona z pasji i doświadczenia

Marka BeautyFee to efekt połączenia wieloletniego doświadczenia i wspólnej pasji dwóch ekspertek branży beauty – Agaty Owczarczak, naturopatki i zabiegowca, oraz Agnieszki Chodorek, eksperta medycyny estetycznej i trychologa.

Na przestrzeni lat, pracując z tysiącami klientów, obie dostrzegały potrzebę stworzenia kosmetyków, które będą nie tylko skuteczne, ale również bezpieczne i delikatne – tak, aby mogły być stosowane zarówno w codziennej pielęgnacji, jak i bezpośrednio po zabiegach estetycznych.

Tak powstały trzy wyjątkowe kremy BeautyFee:

- **Krem do codziennej pielęgnacji** – lekka, a jednocześnie odżywcza formuła wspierająca kondycję skóry każdego dnia.
- **Krem pod oczy** – niewielki, ale wyjątkowo skoncentrowany, stworzony z myślą o delikatnej okolicy oczu.

- **Krem w wersji 15 ml** – idealny jako próbka lub wygodna opcja w podróży.

Każdy z nich został opracowany z najwyższą starannością, by wspierać naturalne procesy regeneracji, działać kojąco po zabiegach i zapobiegać oznakom starzenia. Formuły są delikatne, nieagresywne, oparte na składnikach, które harmonijnie współgrają ze skórą, nie powodując podrażnień.

BeautyFee to więcej niż kosmetyki – to filozofia troski o skórę w każdym jej etapie.

Produkty dostępne są na stronie: www.beautyworld-kowary.pl, a także poprzez profile na Facebooku BeautyFee oraz Instagramie @beautyfee_cosmetic.

BeautyFee – bo piękno zasługuje na troskę!

