

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA *teraz*

Magdalena Zapłata

**WPŁYW WITAMINY D
NA EFEKTY ZABIEGÓW ESTETYCZNYCH**

CENA: 9,90 zł

ISSN 3071-6578



9 773071 657008



**LABORATORIUM
KOSMETOLOGII**

MAGDALENA ZAPŁATA

ŚWIAT ZDROWIA

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ



Botoks

Kwas
hialuronowy

Wolumetria
twarzy

Osocze
bogato płytkowe (PRP)

Lifting
bez skalpela

Lipoliza
iniekcyjna

Leczenie nadpotliwości
toksyną botulinową

Peeling
medyczny PQ AGE

Stymulatory
tkankowe

Zapraszam na konsultacje
ŚWIAT ZDROWIA OLIVIA WOŁYŃCIEC

ul. Januszowicka 5, 53-125 Wrocław
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 2/6, 48-300 Nysa



+48 600 606 219 ☎
www.swiatzdrowia.eu ↗

Spis Treści

w numerze 4 | 2025

- 4 **Wpływ witaminy D na efekty zabiegów estetycznych.**
Magdalena Zapłata
- 6 **Marszałek FACE LIFT - Rewolucja w wolumetrii twarzy kobiet i mężczyzn.**
Dominika Olga Marszałek
- 8 **Moja pasja - Twoje piękno. Full Face BTX - nowa jakość odmładzania.**
Katarzyna Podfigórna
- 10 **Modelowanie ust typu mewy - technika pod presją anatomii.**
Agnieszka Stalka
- 14 **Zabiegi prewencyjne a starzenie się skóry twarzy.**
Ewa Anna Podwika
- 16 **Agaroza w medycynie estetycznej. Alternatywa, która nie zastępuje a uzupełnia.**
Joanna Kopera
- 20 **Fuleryny - nauka, potencjał i ostrożny entuzjazm.**
dr n.med. Marta Bogusz
- 24 **Kwas polimlekowy - powikłania o charakterze opóźnionym.**
Paulina Sabat
- 26 **Modelowanie czy powiększanie ust - o co tak naprawdę chodzi?**
Milena Tomczyk
- 28 **Nowoczesne metody przeszczepu włosów - przegląd wskazań, technik i skuteczności.**
Jolanta Pełczyńska
- 31 **Zadbaj od wewnątrz by lśnić na zewnątrz - jak zdrowie wpływa na efekty zabiegów kosmetycznych.**
Dominika Ufniaż
- 32 **Choroby autoimmunologiczne**
Lek. Oliwia Wołyniec
- 34 **Modelowanie ust w praktyce eksperckiej - między estetyką a anatomią.**
Patrycja Merchel
- 36 **Słowo ANTI-AGE - piękno w naturalnym rytmie.**
Klaudia Juszczak
- 38 **Retinol XXI wieku? Potencjał Bakuchioli w kosmetykach ANTI-AGING.**
dr n.biol. Joanna Pilipczuk
- 39 **Znaczenie Metaloproteinaz (MMPS) macierzy pozakomórkowej w starzeniu się skóry.**
dr n.biol. Joanna Pilipczuk
- 42 **Powiększanie pośladków kwasem hialuronowym - nowoczesna alternatywa dla chirurgii.**
Aleksandra Kowalczyk
- 46 **Fitokannabinoidy w służbie urody - zastosowanie konopii w medycynie estetycznej.**
dr Michał Okuniewski
- 48 **Anafilakcja - nagła reakcja organizmu zagrażająca życiu.**
dr Piotr Wolak
- 50 **Nieiwazyjna korekta nosa z użyciem nici PDO - rewolucja w modelowaniu profilu bez skalpela.**
Kinga Marecka
- 52 **Brak efektów terapeutycznych w medycynie estetycznej: przyczyny i konsekwencje.**
Joanna Lilia Kaleńczuk
- 54 **Stymulatory tkankowe - inteligentna regeneracja skóry, mięśni i powięzi.**
Katarzyna Król - Ozimek
- 56 **Rola pielęgniarstwa w kosmetologii i medycynie estetycznej.**
Agnieszka Izdebska - Osiak
- 58 **“Nie każda skóra mówi tak” - Przeciwwskazania do makijażu permanentnego, które musisz znać.**
Joanna Mróz
- 60 **Dlaczego rolki są skuteczną formą komunikacji z klientem?**
Zuzanna Marciniak
- 62 **Cukier, trądzik i napady objadania - ukryte połączenie o którym nikt nie mówi.**
Anna Czajka
- 64 **Piękno z ryzykiem w tle - odpowiedzialność prawna za powikłania pozabiegowe w kosmetologii estetycznej.**
Magdalena Drezin
- 66 **Dokumentacja medyczna vs. dokumentacja kosmetyczna - różnice, obowiązki, ryzyka.**
Adwokat Anna Kobylińska
- 70 **Relacja z wydarzenia
TRENDY W ESTETYCE 2025**

Słowo od redaktorów

Drodzy Czytelnicy,

Zbliżające się lato przynosi nie tylko powiew ciepła, ale i nową energię w branży beauty oraz medycyny estetycznej. To doskonały moment, aby zadbać o siebie – zarówno od zewnątrz, jak i od środka – a my, jako zespół magazynu Medycyna Estetyczna Teraz, z radością dostarczamy Wam wiedzę, inspiracje i najnowsze trendy w tej dziedzinie.

Z ogromną satysfakcją dzielimy się również sukcesem poprzedniego wydania – liczba zamówień przerosła nasze oczekiwania i potwierdziła, że nasza praca trafia w Wasze potrzeby i zainteresowania. Dziękujemy za tak dobry odzew z Waszej strony i za wszystkie ciepłe słowa, które otrzymujemy – to dla nas ogromna motywacja do dalszego działania.

Przed nami intensywny czas – kalendarz branżowych wydarzeń i kongresów pęka w szwach, a my oczywiście będziemy tam obecni, by relacjonować, inspirować i być jeszcze bliżej tego, co najważniejsze w świecie medycyny estetycznej.

Z całego serca dziękuję wszystkim, którzy tworzą z nami ten magazyn – autorom, ekspertom, partnerom, a przede wszystkim naszym Czytelnikom. To dzięki Wam możemy nieustannie się rozwijać.

Życzę Wam pięknego, inspirującego lata!

Aleksandra Kowalczyk
Redaktor Naczelna

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

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Medycyny Estetycznej Teraz – stworzonego z pasji do piękna, wiedzy i detali, które mają znaczenie.

To nie tylko redakcja tekstów czy skład graficzny – to przemyślany proces, w którym każda decyzja ma znaczenie. Dobór zdjęć, układ treści, rytm stron – wszystko podporządkowane jest jednej idei: by tworzyć pismo spójne estetycznie i merytorycznie. Zależy mi, by każdy numer odzwierciedlał nie tylko aktualne tematy branży, ale też wartości, które są mi bliskie – profesjonalizm, wrażliwość i piękno rozumiane jako harmonia formy i treści.

Estetyka, kosmetologia, medycyna, trychologia, makijaż permanentny, projektowanie graficzne – różne dziedziny, jeden cel: odkrywanie i podkreślanie tego, co autentyczne, wartościowe i piękne. Estetyka to dla mnie nie tylko wygląd, ale sposób opowiadania historii. A każda z nich zaczyna się od człowieka.

Ten numer powstawał na przełomie pór roku – gdy wiosna powoli oddaje przestrzeń latu. To czas, gdy wszystko nabiera innego tempa – lżejszego, jaśniejszego, bardziej zmysłowego. I może właśnie dlatego tak bardzo potrzebujemy teraz równowagi.

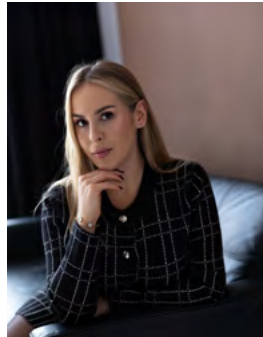
Wśród artykułów, które znajdziecie w tym wydaniu, są tematy, które poruszają, inspirują i skłaniają do refleksji. Każdy tekst został wybrany z myślą o tym, by wnieść coś nowego – nie tylko do zawodowego warsztatu, ale też do wewnętrznego świata.

Z całego serca dziękuję autorom, którzy podzielili się swoją wiedzą, oraz Czytelnikom – że jesteście i wracacie. Mam nadzieję, że to wydanie będzie dla Was jak promień letniego światła – ciepłe, przejrzyste i pełne życia.

Joanna Mróz
Redaktor Prowadząca

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

WPŁYW WITAMINY D NA EFEKTY ZABIEGÓW ESTETYCZNYCH



MAGDALENA
ZAPŁATA

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

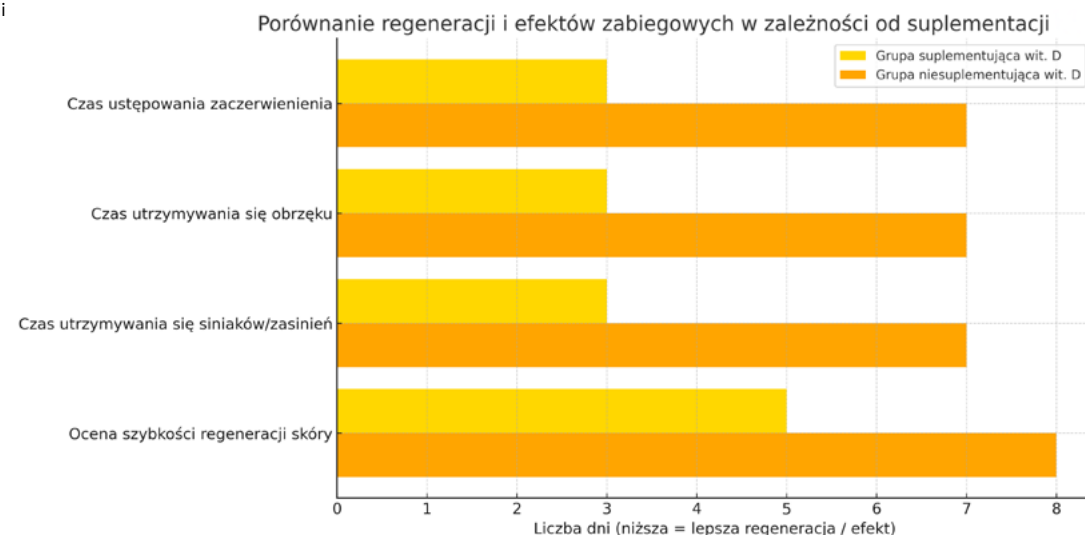
Autorka 3 publikacji naukowych z zakresu regeneracji skóry. Członek Rady Naukowej czasopisma Bliżej PMU & Medycyny Estetycznej. Były pracownik uczelni wyższej z wieloletnim doświadczeniem dydaktycznym, trener i szkoleniowiec specjalizujący się w zaawansowanych technikach zabiegowych. W pracy łączy naukę, praktykę oraz precyzyjne podejście oparte na fizjologii skóry.



Witamina D, kojarzona głównie z utrzymaniem zdrowych kości i regulacją gospodarki wapniowo-fosforanowej, w ostatnich latach została doceniona za znacznie szersze działanie w organizmie. Badania pokazują, że witamina ta wpływa nie tylko na układ odpornościowy i procesy zapalne, ale także odgrywa istotną rolę w zdrowiu i regeneracji skóry. Obecność receptorów witaminy D (VDR) w komórkach skóry – takich jak keratynocyty, fibroblasty i komórki układu immunologicznego – potwierdza, jak ważna jest ona dla utrzymania jej prawidłowej kondycji.

W medycynie estetycznej, gdzie celem jest pobudzanie naturalnych mechanizmów odnowy skóry, odpowiedni poziom witaminy D może mieć kluczowe znaczenie dla skuteczności i szybkości rekonwalescencji po zabiegach. Dotyczy to zwłaszcza zabiegów takich jak mezoterapia, terapie osoczem bogatopłytkowym, wypełniacze, mikronakłuwanie czy stymulatory tkankowe. Niedobór tej witaminy, niestety bardzo częsty w środkowoeuropejskiej populacji, może znacząco spowalniać procesy naprawcze skóry i osłabiać końcowe efekty estetyczne.

DOBRCZE PRZYGOTOWANY PACJENT – LEPSZY EFEKT ZABIEGU.



W przeprowadzonym przeze mnie badaniu wzięły udział 52 osoby, aż 74% z nich deklarowało regularną suplementację witaminy D, głównie przez cały rok, a 65% badało jej poziom we krwi, najczęściej raz do roku.

Efekty? Tam, gdzie witamina D była obecna na odpowiednim poziomie, procesy regeneracji przebiegały wyraźnie szybciej – zaczerwienienia, obrzęki i siniaki zniknęły już w ciągu 3–5 dni. W grupie niesuplementującej czas rekonwalescencji wydłużał się nawet do 7–10 dni. Co więcej, osoby z prawidłowym poziomem witaminy D częściej były zadowolone z końcowego efektu zabiegów.

Niestety, tylko 39% uczestników badania otrzymało zalecenie suplementacji od swojego zabiegowca. To pokazuje, jak wiele jeszcze można poprawić w tej kwestii. Świadome podejście do zdrowia pacjenta przed zabiegiem to nie tylko wyższa skuteczność estetyczna, ale też wizytówka nowoczesnego, odpowiedzialnego specjalisty.

Wniosek? Świadomość zaczyna się od rozmowy – i od badań. Zdrowy organizm to piękniejsza skóra i szybsze efekty.

WNĘTRZNEJ RÓWNOWAGI – monitorowanie poziomu witaminy D to inwestycja w lepsze efekty zabiegowe.

Uzyskane wyniki wyraźnie potwierdzają, jak ważny jest odpowiedni poziom witaminy D dla procesów regeneracyjnych skóry i skuteczności zabiegów estetycznych. Osoby regularnie suplementujące witaminę D i utrzymujące prawidłowe stężenie 25(OH)D szybciej wracały do pełnej formy po zabiegach – rzadziej doświadczały przedłużonego zaczerwienienia, obrzęku czy zasinień, a także były bardziej zadowolone z końcowych efektów terapii.

W literaturze naukowej rola witaminy D w odbudowie skóry jest dobrze udokumentowana. Substancja ta wspiera namnażanie się i dojrzewanie keratynocytów oraz fibroblastów, reguluje produkcję kluczowych typów kolagenu (I i III), ogranicza nadmierną odpowiedź zapalną poprzez modulowanie cytokin (takich jak IL-1, IL-6 i TNF-α), a także pobudza angiogenezę poprzez zwiększenie wydzielania czynnika wzrostu VEGF.

W kontekście zabiegów takich jak mezoterapia, mikronakłuwanie czy zastosowanie stymulatorów tkankowych – które w naturalny sposób indukują mikrouszkodzenia skóry – odpowiednie stężenie witaminy D może istotnie przyspieszać proces regeneracji i poprawiać jakość odbudowy tkanek. Dodatkowo, poprzez zmniejszenie lokalnego stanu zapalnego, witamina D może zmniejszać ryzyko powstawania przebarwień pozapalnych (PIH) oraz blizn.

Mimo tych korzyści, suplementacja witaminy D przed zabiegami estetycznymi nie jest jeszcze powszechnym standardem. Tylko nieliczni specjaliści aktywnie zalecają swoim pacjentom diagnostykę i korektę ewentualnych niedoborów, co wskazuje na potrzebę szerszej edukacji środowiska medycyny estetycznej w tym zakresie.

Chociaż prezentowane wyniki opierają się na subiektywnych ocenach pacjentów, są one zgodne z aktualną wiedzą naukową i sugerują, że dalsze badania – obejmujące większe grupy pacjentów oraz obiektywne metody oceny regeneracji skóry – mogłyby jeszcze pełniej ukazać znaczenie witaminy D w osiąganiu najlepszych efektów estetycznych.

BĄDŹ LEPSZYM SPECJALISTĄ I DBAJ O PEŁNE ZDROWIE SWOJEGO KLIENTA

Rola specjalisty wykonującego zabiegi estetyczne w uświadamianiu pacjentów o znaczeniu diagnostyki laboratoryjnej oraz oceny stanu zdrowia jest kluczowa i bezpośrednio przekłada się na skuteczność oraz bezpieczeństwo przeprowadzanych zabiegów. Wyniki badania wskazują, że prawidłowy poziom witaminy D koreluje z szybszą regeneracją skóry, mniejszą liczbą objawów pozabiegowych oraz wyższą satysfakcją pacjentów z efektów estetycznych.

Witamina D, poprzez swoją rolę w modulacji odpowiedzi immunologicznej, produkcji kolagenu oraz procesach gojenia, stanowi istotny czynnik wpływający na efektywność zabiegów regeneracyjnych. Niedobory tej witaminy mogą znacząco wydłużać czas rekonwalescencji oraz zwiększać ryzyko powikłań, co zostało potwierdzone zarówno w analizie klinicznej, jak i w literaturze naukowej.

Mając na uwadze powyższe, zachęca się specjalistów medycyny estetycznej do aktywnego promowania badań laboratoryjnych, w szczególności oznaczania poziomu 25(OH)D3, jako elementu przygotowania pacjenta do zabiegu. Włączenie diagnostyki do standardowej praktyki podnosi jakość świadczonych usług, zwiększa skuteczność terapeutyczną oraz świadczy o wysokim poziomie odpowiedzialności zawodowej.

Warto, aby każdy zabiegowiec zadał sobie pytanie: czy monitoruję stan diagnostyczny pacjenta, zanim zaproponuję ingerencję estetyczną?

Pacjenci również powinni być świadomi, że zdrowy, dobrze przygotowany organizm jest kluczem do szybszego gojenia i lepszych, trwałych efektów zabiegowych.



MARZAŁEK FACE LIFT

Rewolucja w wolumetrii twarzy kobiet i mężczyzn

„Rzeźbię, nie przerysowuję.” – mówi Dominika Marszałek autorka Marszałek Face Lift. Pracowała nad nią trzy intensywne lata. Nie szukała dróg na skróty. Zamiast tego przeanalizowała setki twarzy badając proporcje i wyznaczając nowe ścieżki. Efekt? Innowacyjne podejście do wolumetrii. Metoda ta powstała z pasji do naturalnego piękna i sprzeciwu wobec przesadzonych, wyalienowanych efektów. Marszałek Face Lift jest innym podejściem do wolumetrii twarzy kobiet i mężczyzn. I to właśnie jej autorka udowadnia, że precyzja, logika i szacunek do indywidualnych rysów mogą stworzyć prawdziwą sztukę.

DOMINIKA OLGA MARZAŁEK

Magister kosmetologii, założycielka placówki Marszałek Clinic w Bydgoszczy. Jest czynnym zabiegowcem i szkoleniowcem med. estetycznej. Napisała wiele publikacji, w tym e-booków oraz przeprowadziła badanie naukowe na temat lipolizy iniekcyjnej. Autorka innowacyjnej techniki wolumetrii twarzy. Prelegentka na kongresach medycyny estetycznej, w tym nadchodzącego listopadowego III kongresu Pionierów Medycyny Estetycznej i Naturalnej w Czechowicach-Dziedzicach, gdzie przedstawi swoją autorską technikę Marszałek Face Lift. Wykonała łącznie ponad 1000 zabiegów. Ukończyła ponad 60 szkoleń branżowych, również u zagranicznych trenerów. Przeprowadziła kilkadziesiąt szkoleń stacjonarnych, online, oraz webinarów tematycznych. To miłośniczka i pasjonatka estetyki, która w swojej pracy kieruje się hasłem „piękno dzięki nauce”.



WOLUMETRIA, KTÓRA NIE KOPIUJE – TYLKO INTERPRETUJE

Doświadczenie i precyzja Dominiki Marszałek doprowadziły do stworzenia metody, która pozwala osiągnąć **natychmiastowy efekt bez nadmiaru preparatu**. Nie ma tu miejsca na schematyczność i „przepychanie” preparatem – są za to przemyślane decyzje i pełna kontrola. Każdy pacjent traktowany jest indywidualnie, a punkty iniekcji wyznaczane są logicznie, z uwzględnieniem realnych potrzeb i budowy twarzy. Wszystko opiera się na logice, analizie i precyzji – to właśnie one gwarantują spektakularny, a jednocześnie naturalny efekt.

CO WYRÓŻNIA MARZAŁEK FACE LIFT?

Metodę wyróżnia przede wszystkim technika podania – subtelna, ale skuteczna, dająca natychmiastowy efekt bez nadmiaru objętości. Czasem jedna mała korekta wystarczy, by twarz zyskała nową jakość. Metoda unika przerysowania, a jednocześnie daje spektakularną różnicę. To estetyka oparta na harmonii, nie nadmiarze.

DWIE RÓŻNE RZEŻBY: KOBIETA TO SUBTELNOŚĆ, MĘŻCZYŻNA TO KONTUR

Jednym z najważniejszych aspektów me-

tody Marszałek Face Lift jest głębokie zrozumienie różnic między kobietą a mężczyzną, bo każda z nich mówi innym językiem estetycznym i wymaga zupełnie innego podejścia.

U kobiet twarz modelowana jest tak, by zachować **delikatność i elegancką lekkość** – smukła, ale nie spiczasta broda, wyważenie w środkowej części twarzy, miękko, ale wyraźnie zarysowana linia żuchwy bez przesadnej ostrości. Policzki są uniesione subtelnie – tak, by przywrócić „trójkąt młodości”, ale bez efektu maski.

U mężczyzn podejście, proporcje i geometria są zupełnie inne. Broda modelowana jest tak, by uzyskać **męski, kwadratowy kształt**, kąty żuchwy mogą być mocno zarysowane, a policzki nie są eksponowane jak u kobiet, lecz **delikatnie podnoszone** w sposób, który podkreśla maskulinne rysy, a nie nadaje twarzy kobiecie wygląd.

Ta różnorodność podejścia to jedna z najmocniejszych stron metody. Bo każdy z nas ma inną twarz, inną historię, inne potrzeby. Podstawowa zasada tej techniki to: **MAKSYMUM efektu przy MINIMUM ingerencji**.

TWARZ JAKO PROJEKT

„Często odmawiam wykonania wolumetrii np. kątów żuchwy u kobiet, które nie mają ku temu wskazań. Wiele osób myśli, że ten zabieg „wyszczupla”. Nie ma nic bardziej mylnego. Wolumetria kątów żuchwy patrząc z przodu może nawet optycznie poszerzać twarz. I tak jak ten zabieg bardzo dobrze sprawdzi się u osób, które chcą wyrównać asymetrię, przywrócić zatraconą linię żuchwy, tak nie sprawdza się u osób

mających już odpowiednio zarysowane kąty. W takim przypadku będziemy osiągać wyalienowane, przerysowane rysy. U mężczyzn dążymy do osiągnięcia efektu mocnej żuchwy, ale u kobiet nie. To zabiegowiec odpowiada za doradzenie, dobór odpowiedniego zabiegu i ilości wykorzystanych mililitrów. Wierzę, że mniej znaczy więcej. Nie jestem zwolenniczką podawania więcej niż 1ml na daną okolicę podczas zabiegu. Jeśli klient chce mocniejszy efekt, to daję mu czas na zastanowienie się. Wracamy do tematu po około 1,5 miesiąca i ewentualnie aplikujemy po 0,5/1ml rozłożone na konkretne punkty iniekcyjne. W praktyce rzadko jest taka potrzeba – efekt po pierwszym zabiegu zwykle w pełni satysfakcjonuje. Tłumaczę klientom, że nie jest sztuką podać dużą ilość wypełniacza, po to, żeby tylko podać i uzyskać efekt przepełnionej tkanki. Sztuką jest dobór odpowiednich strategicznych miejsc iniekcji z wykorzystaniem odpowiedniej ilości mililitrów. Czasem wystarczy odrobina podparcia w środkowej części twarzy, by poprawiła się linia żuchwy, a czasem sama korekta brody. Zawsze pierwszą okolicą, na którą patrzę podczas kwalifikacji do zabiegu jest broda, potem poliki, a na końcu kąty żuchwy. Ta metoda opiera się na logicznym projektowaniu, a nie mechanicznym „dodawaniu” objętości według utartych schematów. Efekty mojej techniki widoczne są natychmiast, ale bez nadmiaru i przesady. To subtelna poprawa **symetria, delikatna rzeźba rysów**. Podczas zabiegu wykorzystuję usieciowany kwas hialuronowy aplikowany igłą, co pozwala mi na maksymalną kontrolę głębokości i objętości podania. Bardzo ważny jest również kierunek ścięcia igły przy aplikacji: inny na kości jarzmowej a inny na żuchwie. Dzięki temu efekt utrzymuje się długo, a twarz dzięki odpowiedniej ilości mililitrów nie traci swojej dynamiki przez przepełnienia i ciężkość tkanki” – mówi Dominika Marszałek.

PIĘKNO W PROPORCJI. BLASK W NATURALNOŚCI

Marszałek Face Lift powstała z przekonania, że **estetyka powinna wspierać, nie dominować**. Że można osiągnąć efekt „wow” bez przerysowania. Celem metody jest korekta asymetrii, przywrócenie równowagi i proporcji, które nie tylko poprawiają wygląd, ale odbudowują relację z własnym odbiciem w lustrze. Autorka metody nie boi się mówić głośno, że wolumetria nie musi oznaczać przesady. Przeciwnie – im mniej, tym więcej, o ile wiemy, w jakie strategiczne punkty podać wypełniacz.

„Nie tworzę nowej twarzy. Odślaniam tę, która zawsze tam była” – mówi Dominika Marszałek.

NOWY STANDARD. NOWE SPOJRZENIE. NOWA ESTETYKA.

Marszałek Face Lift nie jest tylko metodą – to **filozofia podejścia do twarzy jako indywidualnego dzieła sztuki**, które zasługuje na analizę, szacunek i cierpliwość. To alternatywa dla tych, którzy chcą efektów, ale nie chcą

przerysowania. Dla tych, którzy cenią naturalność i chcą pozostać sobą – tylko w wersji, która łączy.

I choć powstała z cichego buntu wobec przesady – dziś rozbrzmiewa głośnie: **„Można inaczej. I można pięknie.”** To metoda, która budzi zainteresowanie – bo jej efekty są **niezwykłe w swojej subtelności**. I nie da się przejść obok nich obojętnie.

To zaproszenie do świata **estetyki nowej generacji** – dla pacjentów, ale i dla specjalistów, zabiegowców, którzy chcą uczyć się czegoś więcej niż schematów. Marszałek Face Lift to więcej niż technika – to **nowa szkoła myślenia o twarzy**, której podstawą jest szacunek do indywidualności. Metoda ta pokazuje nowoczesne, logiczne podejście do wolumetrii. Bez schematów, bez kopiowania, bez przerysowania.



Fot.1. Wolumetria żuchwy i brody - 3 ml. Galeria własna.



Fot.2. Wolumetria żuchwy - 2 ml. Galeria własna.

MOJA PASJA - TWOJE PIĘKNO. Full Face BTX – nowa jakość odmładzania!

Witaj! Miło mi, że tu jesteś.

Nazywam się Katarzyna Podfigórna, mam 35 lat, jestem właścicielką salonu medycyny estetycznej. W branży beauty działam od 10 lat. Na początku swojej drogi zawodowej nie znałam jeszcze jej celu. Często słyszę, że miałam szczęście – w rzeczywistości jest to efekt ciężkiej pracy 24/7. Niestety jestem pracoholiczką i mam duże wymagania wobec siebie.

Od 8 lat prowadzę własne studio urody w Koszalinie. Stworzyłam to miejsce jako pasjonatka kobiecego piękna. Moja praca wymaga ode mnie ciągłego podnoszenia kwalifikacji. Wykonuję zabiegi z zakresu medycyny estetycznej z pełnym profesjonalizmem i – oczywiście – z pasją. Sprawia mi to ogromną radość i satysfakcję. Jestem Instruktorką Medycyny Estetycznej z certyfikacją ISO, obowiązującą w całej Unii Europejskiej.

Prywatnie? – jestem spontaniczna, nie boję się wyzwania, kocham zwierzęta, rozwój i pęd do przodu. Moja praca oraz salon, który stworzyłam, to moje ukochane dziecko.

To doskonała opcja, jeśli chcesz subtelnie odmłodzić całą twarz, zachowując naturalność!

- Twarz wygląda spokojniej, młodziej, bardziej wypoczęcie.
- Mimika jest złagodzona, ale naturalna – przy dobrze dobranych dawkach.
- Symetria twarzy może się poprawić.
- Efekt utrzymuje się zwykle 4–6 miesięcy.

Jest to zabieg, który może zastąpić niejedną operację plastyczną. W tej nowoczesnej terapii zakocha się każdy, kto jej doświadczy. BTX to już nie tylko usuwanie zmarszczek. Dzięki niemu możesz uzyskać efekt wielowymiarowego odmłodzenia i liftingu. Twoja twarz odzyska młodzieńczą świeżość – a wszystko za sprawą jednego zabiegu.

CZYM WYRÓŻNIA SIĘ METODA FULL FACE BTX?

- **Kompleksowe podejście:** obejmuje całą twarz, a nie tylko pojedyncze zmarszczki (np. łwią zmarszczkę czy

kurze łapki).

- **Praca na wielu mięśniach jednocześnie:** nie tylko relaksujemy czoło, ale też np. mięśnie odpowiedzialne za opadanie kącików ust, zaciśniętą brodę czy napiętą szyję.
- **Harmonia rysów:** zamiast „punktowego” wygładzenia jednej zmarszczki, celem jest naturalne odświeżenie całego wyrazu twarzy.
- **Dostosowanie siły botoksu:** na różnych obszarach twarzy podaje się inne dawki, żeby zachować mimikę tam, gdzie trzeba.

Czyli w skrócie: nie chodzi o zamrożenie, tylko o wypoczęty, łagodny wygląd całej twarzy.

KILKA SŁÓW O ANATOMII TWARZY (ŻEBY LEPIEJ ZROZUMIEĆ EFEKT):

Twoja twarz składa się z:

- **Mięśni mimicznych** (bardzo cienkich!) – to one odpowiadają za ruchy: unoszenie brwi, mrużenie oczu, uśmiech, marszczenie nosa itd.
- **Tkanek podskórnych** (tkanki tłuszczowej) – które z wiekiem się przemieszczają i zanikają.

- Skóry, która traci kolagen i elastyczność.

CO ROBI BTX?

Oddziałuje na połączenie nerwu z mięśniem – rozluźniając go, dzięki czemu skóra się wygładza. W przypadku Full Face: relaksujemy nadaktywne mięśnie (np. marszczące brwi), wzmacniamy lifting mięśni osłabionych (np. unoszących brwi), umożliwiamy skórze „odpoczynek”, by zmarszczki się nie pogłębiały.

BTX Full Face to inteligentne rozłożenie preparatu na całą twarz, zgodnie z anatomią mięśni, aby efekt był naturalny, harmonijny i liftingujący – a nie sztuczny. Uwzględnia, że każda twarz starzeje się inaczej, dlatego plan podania zawsze jest indywidualny. Chodzi o to, by wydobyc Twoje naturalne piękno, a nie zmieniać rysy!

BTX FULL FACE TO SUBTELNE ODŚWIEŻENIE CAŁEJ TWARZY:

1. **Naturalne odmłodzenie** – twarz wygląda świeżo i wypoczęcie, bez sztucznego efektu.
2. **Poprawa symetrii** – Przy full face można subtelnie wyrównać asymetrię – np. unieść jedno opadające łuk brwiowy, wyrównać linie ust.
3. **Lifting bez skalpela** – rozluźnienie mięśni, które „ściągają” twarz w dół. Uzyskujemy efekt lekkiego podciągnięcia owalu twarzy.
4. **Zachowanie mimiki** – możesz się śmiać i marszczyć brwi, a skóra nie tworzy głębokich zmarszczek.
5. **Działanie przeciwstarzeniowe** – zapobiega powstawaniu nowych zmarszczek i wygładza te istniejące, a więc działa też profilaktycznie na starzenie skóry.
6. **Poprawa jakości skóry** – staje się gładzsza, jaśniejsza i bardziej napięta - jak po delikatnym liftingu.
7. **Szybki, mało inwazyjny zabieg** – trwa ok. 20–30 minut, bez rekonwalescencji. Można wrócić do codziennych zajęć nawet tego samego dnia.
8. **Indywidualne podejście** – każda twarz jest inna, dlatego zabieg nie ma szablonu. Dawki i miejsca podania dostosowuje się indywidualnie do Twojej twarzy, wieku i potrzeb.

DLACZEGO LUDZIE BOJĄ SIĘ FULL FACE BTX?

1. Strach przed sztucznością
Największy lęk: „Będę wyglądać jak lalka”, „Stracę wyraz twarzy”, „Wszyscy zauważą”.
 - **Prawda:** dzięki nowoczesnym technikom i odpowiednim dawkom można zachować pełną mimikę. Efekt jest subtelny. Chodzi o „odświeżenie”, nie zamrożenie!
2. Obawa przed uzależnieniem
„Jak zacznę, to będę musiała już zawsze to robić.”

- Prawda: BTX działa czasowo. Jeśli przestaniesz, twarz wróci do stanu sprzed zabiegu – nie pogorszy się. Nie uzależnia biologicznie – jedynie przyzwyczajasz się do lepszego wyglądu.

3. Lęk przed złym wykonaniem
„A co, jeśli trafię na złego specjalistę?”

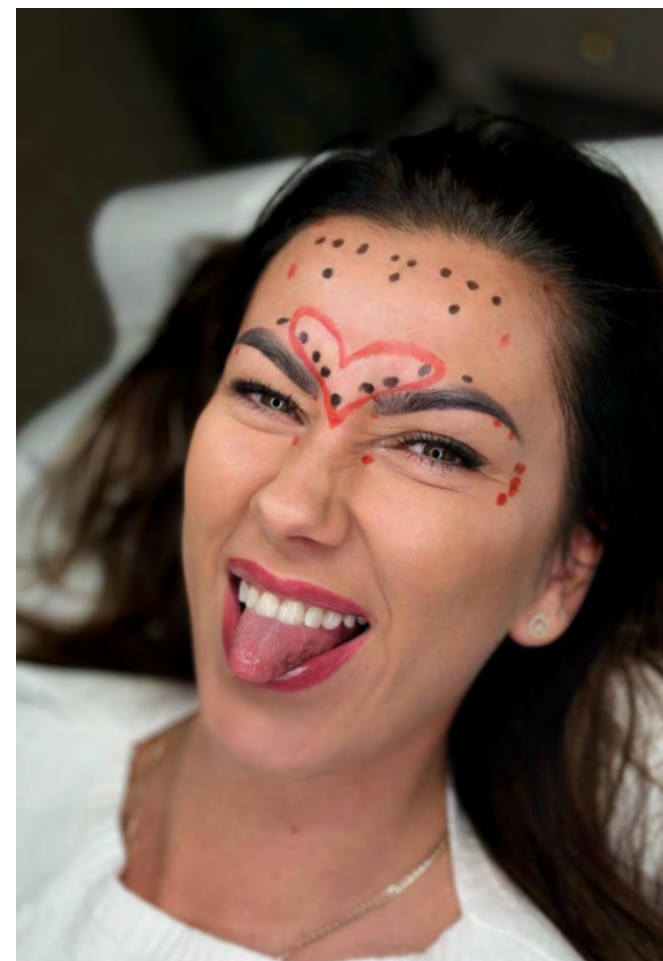
- **Prawda:** doświadczony zabiegowiec, który słucha Twoich potrzeb i pracuje naturalnie, minimalizuje to ryzyko. Zawsze pytaj o doświadczenie i zdjęcia efektów!

4. Mit, że BTX „niszczy twarz”

- **Prawda:** BTX spowalnia procesy starzenia, zapobiegając utrwalaniu zmarszczek. Skóra może wyglądać młodziej nawet po latach stosowania!

PODSUMOWUJĄC

Strach przed Full Face BTX wynika głównie z mitów i złych przykładów. Prawdopodobnie wykonany zabieg daje naturalny, piękny efekt – bez sztuczności. Kluczem jest doświadczony specjalista i Twoje świadome podejście – a to już masz!



Fot.1. Punkty BTX, czyli miejsca wstrzyknąć zależą od obszaru twarzy, który ma być poddany zabiegowi. Galeria własna.



KATARZYNA PODFIGÓRNA

Właścicielka salonu medycyny estetycznej w Koszalinie, instruktorka z certyfikacją ISO obowiązującą w całej UE. Od 10 lat związana z branżą beauty, od 8 lat prowadzi własne studio, które stworzyła z pasji do kobiecego piękna. Znana z perfekcjonizmu, zaangażowania i nieustannego rozwoju. Specjalizuje się w zabiegach medycyny estetycznej, które wykonuje z pełnym profesjonalizmem i sercem.





AGNIESZKA STALKA

Założycielka i właścicielka Stalka Beauty. Magister pedagogiki oraz licencjonowana pielęgnarka, aktualnie na ostatnim etapie studiów magisterskich z pielęgniarstwa.

Od 2013 roku – nieprzerwanie, 12 lat z sukcesem prowadzi własny biznes, budując silną i rozpoznawalną markę w branży beauty. Jej historia to przykład konsekwentnego rozwoju, odwagi i pasji, które przekładają się na jakość oferowanych usług i szkoleń.

Czynna zabiegowiec oraz doświadczony szkoleniowiec z zakresu medycyny estetycznej. Instruktor województwa lubelskiego marki K-Esthetic oraz prelegentka podczas warsztatów branżowych. Ukończyła ponad 70 specjalistycznych szkoleń i nieustannie rozwija swoje kompetencje. Przeprowadziła setki szkoleń stacjonarnych, a grono zadowolonych klientów przekroczyło już tysiąc osób. Jej szkolenia są cenione za merytorykę, jasność przekazu i atmosferę, która sprzyja nauce oraz realnemu rozwojowi zawodowemu.

We wrześniu premierę będzie miało jej pierwsze autorskie szkolenie online – skierowane do osób, które chcą działać świadomie, pewnie i zgodnie z najnowszą wiedzą oraz trendami w medycynie estetycznej.

Prywatnie – mama dwóch synów, Jasia i Natanie-la, oraz pasjonatka motoryzacji. Na co dzień z powodzeniem łączy życie rodzinne z dynamiczną pracą zawodową, inspirując innych do działania, rozwoju i podążania własną ścieżką w branży beauty.



MODELOWANIE UST TYPU MEWY – TECHNIKA POD PRESJĄ ANATOMII

W świecie medycyny estetycznej modelowanie ust stało się jednym z najczęściej wybieranych zabiegów. Klientki i klienci pragną nie tylko pełniejszych ust, ale także harmonii z resztą twarzy. Jednym z większych wyzwań dla specjalistów są tzw. „usta w kształcie mewy” – charakterystyczne, z wysokimi, mocno zaznaczonymi skrzydłami łuku kupidyna oraz centralnym obniżeniem czerwieni wargi, często asymetryczne, z zapadającymi się kącikami oraz zawijającymi się do środka, trudne do symetrycznego wypełnienia. Zdarza się, że dolna warga jest przy tym znacznie mniejsza lub cofnięta. Ten typ ust bywa nierówny, z różnicą objętościową między stronami, co dodatkowo komplikuje symetryczne podanie preparatu. Choć dla laika mogą wyglądać estetycznie, dla doświadczonego praktyka oznaczają wiele pułapek.

Modelowanie ust o kształcie mewy to jedno z bardziej wymagających zadań w praktyce estetycznej. Wymaga precyzyjnej analizy anatomicznej, wycucia proporcji i doświadczenia w pracy z mimiką ust. Dobrze wykonany zabieg potrafi nie tylko uwydatnić naturalne piękno pacjenta, ale też przywrócić symetrię i harmonię całej twarzy – bez efektu sztuczności. To przykład, że medycyna estetyczna to nie tylko korekta, ale i sztuka. Kluczem do sukcesu nie jest tylko prawidłowe wypełnienie, ale rekonstrukcja proporcji. Podstawą efektywnego modelowania jest indywidualna analiza anatomiczna. Nadmierne wypełnienie może prowadzić do przeciążenia ust oraz przerysowania i efektu „kaczki”, szczególnie przy zbyt dużym uwypukleniu łuku Kupidyna. Ważne jest, aby pamiętać, że usta to nie tylko element estetyczny – to złożona struktura anatomiczna zbudowana z wielu warstw, zawierają warstwę skóry, czerwieni wargowej, mięśni i błony śluzowej. Każda z tych warstw może wpływać na końcowy wygląd po zabiegu.

Znajomość anatomii pozwala nie tylko uzyskać lepszy efekt wizualny, ale też minimalizować ryzyko powikłań. Warto więc przyjrzeć się kilku kluczowym strukturom anatomicznym, które powinny być dobrze znane każdemu wykonującemu zabiegi.

MIĘSIEŃ OKRĘŻNY UST

To główny mięsień odpowiedzialny za ruchy warg. Ma charakter mięśnia poprzecznie prążkowanego, zbudowanego z dwóch części:

- część brzeżna odpowiada za precyzyjne ruchy, jak artykulacja i wyraz twarzy;
- część skórna – bardziej związana z mimiką i szerszymi ruchami, np. pocałunkiem czy gwizdaniem.

Mięsień okrężny ust nie tworzy jednej ciągłej struktury jak pierścień, lecz raczej jest spleciony z włóknami mięśni sąsiednich: dźwigacza kąta ust, jarzmowego większego, śmiechowego, obniżacza kąta ust i innych. Dlatego każdy ruch ust to efekt współpracy wielu mięśni mimicznych.

W modelowaniu ust ten mięsień odgrywa kluczową rolę, bo:

- determinuje mobilność i napięcie czerwieni wargowej,
- wpływa na asymetrię (np. w spoczynku vs podczas mowy),
- może być powodem przemieszczania się preparatu, jeśli wargi są bardzo aktywne mimicznie.

Z wiekiem dochodzi do zaniku włókien mięśniowych i rozluźnienia mięśnia okrężnego ust, co prowadzi do opadania konturu ust i powstawania zmarszczek palczastych (tzw. „zmarszczki palacza”).

CZERWIEŃ WARGOWA I JEJ GRANICE

- Czerwień właściwa – centralna część ust, która najczęściej podlega wypełnianiu.
- Granica czerwieni – cienki pasek skóry o jaśniejszym kolorze, który oddziela wargę od skóry twarzy.
- Strefa mokra – przejście między częścią zewnętrzną a śluzową wargi, ważna w technice podania preparatu.

ŁUK KUPIDYNA I FILARY RYNIENKI PODNOSOWEJ

- Łuk Kupidyna – centralna część górnej wargi, z charakterystycznym „W”-kształtnym zarysem.
- Filary rynienki podnosowej – pionowe wgłębienia biegnące od nosa do łuku Kupidyna, wpływające na jego wysokość i wyrazistość.

W przypadku ust o kształcie mewy te struktury są mocno zaznaczone, a czasem przesadnie dominujące, co może zaburzać proporcje ust i całej twarzy.

NACZYNNIA I NERWY – BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

Usta są silnie unaczynione:

- Tętnica wargowa górna i dolna – odgałęzienia tętnicy twarzowej. Ich przebieg jest zmienny, ale najczęściej biegną ok. 6–8 mm nad i pod granicą czerwieni wargowej.
- Nerw twarzowy (VII) – odpowiada za mimikę, unerwiając mięśnie mimiczne, w tym mięsień okrężny ust.
- Nerw trójdzielny (V) – odpowiada za czucie w obrębie ust, głównie przez gałąź podczodołową i bródkową.

W technice podania warto unikać klasycznych wkłuć centralnych, które mogą niepotrzebnie uwydatnić już i tak dominujący łuk Kupidyna. W przypadku górnej wargi lepiej sprawdzają się techniki wachlarzowe, która pozwalają na równomierne rozłożenie wypełniacza, dzięki któremu zbudujemy rusztowanie. Prawidłowa podaż kwasu to klucz do sukcesu. Na ustach powinna być tafla, bez grudek, przepełnień oraz nierówności. Pracujemy milimetr po milimetrze, łączymy wachlarze, ale nie nakładamy na siebie. Wkłucia powinny znajdować się poniżej konturu, bardzo ważne są ruchy igła, które nie powinny być spłaszczające. Kolejną bardzo istotną kwestią jest odpowiedni dobór preparatu, nacisk na tłok, tempo pracy, wybór igły, odpowiednie ułożenie tkanki oraz jedna z najważniejszych kwestii odpowiednia głębokość. Dążymy by pracować na jednym poziomie, by nie gubić głębokości.

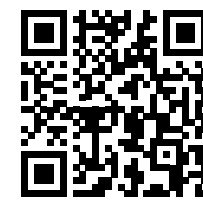
Nie każdy pacjent rozumie, że jego typ ust wymaga indywidualnego podejścia. Kluczowe jest więc omówienie możliwości i ograniczeń anatomicznych – najlepiej z pomocą zdjęć poglądowych i wyjaśnieniem potencjalnych efektów ubocznych. Zaufanie i edukacja są równie ważne jak technika.

Modelowanie ust o kształcie mewy to jedno z bardziej wymagających zadań w praktyce estetycznej. Wymaga precyzyjnej analizy anatomicznej, wycucia proporcji i doświadczenia w pracy z mimiką ust. Dobrze wykonany zabieg potrafi nie tylko uwydatnić naturalne piękno pacjenta, ale też przywrócić symetrię i harmonię całej twarzy – bez efektu sztuczności. To przykład, że medycyna estetyczna to nie tylko korekta, ale i sztuka.

Precyzyjne modelowanie ust wymaga nie tylko techniki, ale również głębokiego zrozumienia anatomii i estetyki twarzy. Moje autorskie szkolenie z medycyny estetycznej to propozycja dla osób, które chcą pracować na wyższym poziomie – świadomie, odpowiedzialnie i z dbałością o detale. Omawiam trudne przypadki kliniczne, pokazuję techniki dopasowane do różnych typów ust i dzielę się rozwiązaniami, które sprawdzają się w co-

dziennej praktyce. To wiedza, która daje pewność w rękę i spokój w głowie.

To praktyczne warsztaty, podczas których pokażę Ci krok po kroku, jak radzić sobie z trudną anatomią, unikać typowych błędów i pracować świadomie – z pewnością, precyzją i estetyką oraz tworzyć spektakularne efekty.



ZAREJESTRUJ SIĘ

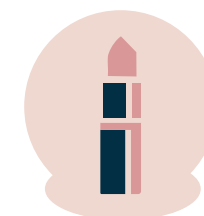


beautydays

7. EDYCJA

NAJWIĘKSZE TARGI KOSMETYCZNE W EUROPIE ŚRODKOWO-WSCHODNIEJ

5 – 7 | 09 | 2025



**BEAUTY
INNOVATIONS**
Congress

www.beautydays.pl

PARTNERZY TARGÓW
I KONFERENCJI:

MONIKA
SKORSKA
OH LA LASH

MAC

LART

PARTNER
STRATEGICZNY:

liera

ZABIEGI PREWENCYJNE A STARZENIE SIĘ SKÓRY TWARZY

EWA ANNA PODWIKA

Zabiegowiec, szkoleniowiec, medyk i właścicielka gabinetu mikropigmentacji. Międzynarodowy Sędzia w modelowaniu ust. Profesjonalistka w branży beauty z 20-letni, doświadczeniem. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz kierunkowe w zakresie kosmetyki. Wykładała w policealnej szkole kosmetycznej, prowadziła warsztaty oraz szkolenia z zakresu makijażu permanentnego oraz zabiegów estetycznych. Posiada certyfikat PRO ARTIST - wydawany i przyznawany przez linergistów z całego świata. Prowadziła cykl programów dla Telewizji Lubin - "Tylko dla kobiet", w którym zdradzała tajniki wiedzy z zakresu kosmetyki jak i makijażu permanentnego. Brała udział jako partner biznesowy w "Miss Zagłębia Lubin". Prowadziła program dla kobiet dotkniętych chorobą nowotworową "Pigmentacja za uśmiech", wykonuje bezpłatne makijaże permanentne dla kobiet, które utraciły brwi w wyniku tej choroby.

www.salonik-spa.pl
Salonik Spa Ewa Podwika
ul. Jaworowa 2B 59-300 Lubin
Tel. 768474477



Starzenie się skóry to proces nieunikniony, ale jego tempo i widoczność w dużym stopniu zależą od naszych codziennych wyborów oraz działań prewencyjnych. Skóra twarzy, najbardziej ekspozowana na działanie czynników zewnętrznych, wymaga szczególnej troski, by jak najdłużej zachować młody, zdrowy wygląd.

DLACZEGO SKÓRA SIĘ STARZEJE?

Z wiekiem dochodzi do naturalnego spowolnienia procesów regeneracyjnych skóry. Obniża się produkcja kolagenu i elastyny, odpowiedzialnych za jędrność i elastyczność. Dodatkowo ekspozycja na promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiskowe, stres czy nieodpowiednia dieta przyspieszają powstawanie zmarszczek, przebarwień i utratę blasku cery.

PREWENCJA – KLUCZ DO OPÓŹNIENIA ZMIAN

Zabiegi prewencyjne nie mają na celu natychmiastowej korekty zmian, lecz spowolnienie procesu starzenia i zapobieganie jego skutkom. Do najskuteczniejszych metod zalicza się:

1. **Codzienna fotoprotekcja** – krem z filtrem SPF powinien być stosowany przez cały rok. Promieniowanie UV odpowiada za ponad 80% widocznych oznak starzenia się skóry.
2. **Antyoksydanty** – zarówno w diecie (np. witamina C, E, selen, cynk), jak i w kosmetykach, chronią komórki przed wolnymi rodnikami, które uszkadzają struktury skóry.
3. **Nawilżanie i regeneracja** – odpowiednia pielęgnacja domowa, bogata

w składniki aktywne takie jak kwas hialuronowy, peptydy czy ceramidy, wspomaga odbudowę bariery hydrolipidowej.

4. **Zabiegi gabinetowe** – delikatne procedury, jak mezoterapia igłowa, peelingi chemiczne, infuzja tlenowa czy mikro-nakłuwanie, stymulują odnowę skóry bez konieczności rekonwalescencji. Wykonywane regularnie, pozwalają zachować gęstość i świeżość cery.

ZACZNIJ ZANIM POJAWIAJĄ SIĘ ZMARSZCZKI

Najlepsze efekty daje wczesne wdrożenie działań prewencyjnych – już po 25. roku życia warto pomyśleć o pierwszych zabiegach wspierających naturalne mechanizmy naprawcze skóry. Im wcześniej zaczniemy świadomą pielęgnację, tym łagodniejsze i mniej widoczne będą oznaki starzenia w przyszłości.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE

Nie można zapominać o stylu życia – sen, nawodnienie, dieta, aktywność fizyczna i redukcja stresu mają ogromny wpływ na wygląd skóry. Pielęgnacja to nie tylko krem, ale cały sposób, w jaki traktujemy swój organizm.

PODSUMOWANIE

Zabiegi prewencyjne nie zatrzymają czasu, ale mogą znacząco wpłynąć na jakość starzenia się skóry. Świadome, regularne działania, wsparte wiedzą specjalistów, pozwalają dłużej cieszyć się zdrową, promienną cerą – bez potrzeby drastycznych ingerencji w przyszłości.

I ♥ YOU PMU SHOW

liera
beautydays &

5-7 WRZEŚNIA 2025, WARSZAWA

NAJWIĘKSZE WYDARZENIE PMU W POLSCE – ZUPEŁNIE ZA DARMO!

Już 5-7 września 2025 r. podczas targów **Beauty Days** w **Ptaku Warszaw Expo** odbędzie się **I LOVE YOU PMU SHOW – Liera & Beauty Days**, wydarzenie, które na stałe zapisze się w historii makijażu permanentnego w Europie. Na przestrzeni aż **300 m² w hali E** odbędą się cztery tury pokazów PMU na żywo z udziałem **100 uznanych artystek z Polski i Europy**.

Wydarzenie organizowane jest przez **Liera Partners**, lidera branży szkoleniowej PMU w Polsce, twórcę prestiżowych mistrzostw i konferencji, takich jak PMU Poland Conference. Partnerem strategicznym projektu są targi **Beauty Days 2025**.

DLACZEGO WARTO TAM BYĆ?

- **Zobacz na żywo pracę światowej klasy artystek PMU** – najnowsze techniki, trendy i wyjątkowe inspiracje, które możesz od razu wdrożyć w swoim salonie.
- **Weź udział w jednym z najbardziej prestiżowych wydarzeń PMU w Europie** – wyjątkowa atmosfera, widowiskowa oprawa, obecność kamer i fotografów.
- **Bezpłatny wstęp dla wszystkich odwiedzających!** – nie płacisz ani za wejście na targi, ani za udział w pokazach, ani za parking!
- **Skorzystaj z wyjątkowych rabatów i promocji na stoisku Liera** – specjalne oferty tylko podczas wydarzenia!

CHCESZ WYSTĄPIĆ JAKO ARTYSTKA POKAZOWA?

Jeśli jesteś linergistką i marzysz o tym, by zaprezentować swoje umiejętności podczas największego wydarzenia PMU w Europie – **napisz do nas na Instagramie @lierapartners**. Prześlij swoje zgłoszenie, a nasz zespół rozpatrzy je i skontaktuje się z wybranymi kandydatkami. To Twoja szansa, by dołączyć do grona wybitnych artystek I LOVE YOU PMU SHOW jako **DEMOSPEAKER!**

NIE PRZEGAP TEJ OKAZJI – DOŁĄCZ DO ŚWIATA I LOVE YOU PMU SHOW!

Odwiedź nas podczas Beauty Days 2025 w Ptaku Warszaw Expo – wejdź, zobacz, zainspiruj się i wynieś ze sobą więcej niż tylko wrażenia.

www.liera.partners



@liera.partners

DLA KOGO?

To zaproszenie kierujemy do:

- właścicieli salonów kosmetycznych,
- linergistek i kosmetyczek,
- osób planujących rozwój w branży PMU,
- trenerów, edukatorów i pasjonatów beauty.

HARMONOGRAM POKAZÓW:

Piątek (05.09)

– 1 tura (południe)

Sobota (06.09)

– 2 tury (rano i po południu)

Niedziela (07.09)

– 1 tura (przed południem)

Każdą turę zakończy uroczysta
ceremonia na scenie głównej
targów

– warto to zobaczyć!



JOANNA KOPERA

Zabiegowiec Joanna – praktyk medycyny estetycznej, szkoleniowiec. Autoryzowany trener żelu agarozowego w Polsce, jedna z pierwszych osób w kraju z tytułem Masterclass Agarose Gel - Algeness. Twórczyni opatentowanego Fix Lips® – innowacyjnej procedury naprawy ust. Międzynarodowy trener Remedium Korea. Laureatka 7 prestiżowych nagród biznesowych i branżowych. Współwłaścicielka Vizmedica Clinic w Szczecinie. Mediator sądowy w zakresie medycyny estetycznej i kosmetologii, wpisana na stałą listę mediatorów przy Sądzie Okręgowym w Szczecinie Członkini Aesthetic Multispecialty Society (AMS), międzynarodowego stowarzyszenia które owstało jako rozszerzenie inicjatywy organizatorów AMWC (Aesthetic & Anti-Aging Medicine World Congress) z Monako. Autorka publikacji, wykładowca akademicki w latach 2016-2018, prelegent na konferencjach. Zrealizowała ponad 20 tys godzin dydaktycznych dla przeszło 4600 kursantów. Jej edukacyjne transmisje obejrzało przeszło pół miliona osób. Pasjonatka naturalizmu w medycynie estetycznej, z podejściem koncentrującym się na harmonii i subtelności efektów.



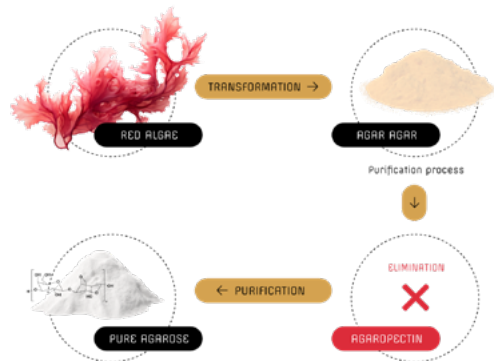
AGAROZA W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ. Alternatywa, która nie zastępuje, a uzupełnia.

Jeszcze dekadę temu świat wypełnia- czy skórnych był niemal synonimem kwasu hialuronowego. Lekki, bez- pieczny, łatwo odwracalny. To narzędzie zrewolucjonizowało podejście do mode- lowania twarzy, pozwalając zabiegowcom rzeźbić kontury bez skalpela. Jednak medy- cyna estetyczna, jak każda dziedzina rozwi- jająca się w odpowiedzi na potrzeby ludzi, nie zna stagnacji. Tam, gdzie pojawiły się ograniczenia HA, tam rozpoczęto poszuki- wania alternatyw. W ten sposób na scenie pojawiła się agarozza – nie jako konkurent, ale jako odpowiedź na konkretne problemy kliniczne.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST AGAROZA?

Agarozza to oczyszczony biopolimer pozy- skiwany z czerwonych alg morskich, zna- nych jako Rhodophyta. Jeśli komuś kojarzy się z galaretką, nie jest w błędzie – bo to właśnie z agaru (surowca, z którego izoluje się agarozę) tworzy się podłoża hodowlane w laboratoriach czy żelki w cukiernictwie. Ale to, co w kuchni lub laboratorium służy do żelowania, w medycynie estetycznej – dzięki precyzyjnej obróbce i oczyszczeniu – staje się wysokiej klasy materiałem im- plantacyjnym.

Agarozza, w swojej medycznej formie, nie zawiera białek, toksyn ani chemicznych czynników sieciujących. To czysty, fizycznie żelujący polisacharyd, który po wstrzyknię- ciu tworzy w skórze trwałą, ale biodegrado- walną matrycę. Nie wiąże wody, nie pęcz- nieje, nie ucieka. Dlatego tak bardzo różni się od HA.



JAK POWSTAŁ PIERWSZY AGAROWY WYPEŁNIACZ?

Historia agarozy jako materiału estetycz- nego zaczyna się od frustracji. Klinicyści i badacze zauważyli, że mimo niewątpli- wych zalet HA, pacjenci coraz częściej zgła- szają niepożądane efekty – obrzęki pod oczami, nieprzewidywalność efektu końco- wego, powikłania w postaci biofilmów. Nie- którzy zaczęli nawet mówić o „zmęczeniu HA”.

Naukowcy we współpracy z inżynierami biomateriałów rozpoczęli badania nad al- ternatywą. Poszukiwali czegoś naturalnego, trwałego, a jednocześnie przewidywalne- go. Odpowiedź przyniosły algi. Oczyszcz- na agarozza, dzięki swojej porowatej struk- turze, dawała efekt stabilnego implantu. Początkowo testowano ją in vitro, potem w weterynarii, aż w końcu przeszła ścieżkę certyfikacji medycznej.

Pierwszy agarozowy wypełniacz uzyskał oznaczenie europejskie CE. Od tego czasu

był udoskonalany – dobierano odpowiednie stężenia, modyfikowano lepkość, poprawiano ergonomię aplika- cji. Ale jedno się nie zmieniło: jego unikalne właściwości.

OPOWIEŚĆ O PUMEKSIE I SZKLANEJ KULI

Wyobraź sobie dwa światy. W jednym masz gładką, lśniąca szklaną kulę. Kiedy ją umieścisz w miękkim pod- łożu, przesuwa się, błyszczy, ale jest nieprzewidywalna. W drugim świecie masz kawałek pumeksu – porowaty, lekki, nasiąkający. Położony w tym samym miejscu, zo- staje tam, integruje się z otoczeniem, nie przemieszcza.

Agarozza to właśnie taki mikroskopijny pumeks. Po poda- niu tworzy strukturę, w którą mogą wrastać fibroblasty. Nie pęcznieje, nie migruje. To dlatego tak dobrze spraw- dza się tam, gdzie efekt musi być stabilny – w grzbiecie nosa, krawędzi żuchwy czy policzkach.

DLA KOGO AGAROZA?

Zabiegowcy sięgają po agarozę wtedy, gdy:

- Pacjent skarży się na wcześniejsze obrzęki po HA.
- Skóra jest już „nasiąknięta” poprzednimi korekta- mi.
- Potrzebna jest wyraźna rzeźba konturu, a nie mięg- kie wygładzenie.
- Istnieją obawy pacjenta przed klasycznymi wypeł- niaczami ("boją się chemii").

Agarozza nie zastąpi HA w ustach, gdzie potrzeba mięg- kości i możliwości rozmasowania. Ale tam, gdzie HA już zawodzi – jest idealna.

BADANIA I DOWODY: TO NIE TYLKO INTUICJA

W 2023 roku opublikowano szeroko cytowane bada- nie retrospektywne autorstwa Omera Buhsema i Guliz Kirazoglu, które objęło aż 700 pacjentów poddanych zabiegom z wykorzystaniem żelu agarozowego. Analiza, opublikowana w piśmie naukowym „Journal of Cosmetic Dermatology”, obejmowała ocenę skuteczności i bezpie- czeństwa stosowania różnych stężeń agarozy w zabie- gach konturujących i wolumetrycznych twarzy.

Pacjenci byli oceniani przez okres 24 miesięcy od pierwszej iniekcji. Wyniki?

- 85% pacjentów oceniło efekt jako bardzo dobry lub doskonały.
- W 82% przypadków efekt utrzymywał się na pozio- mie co najmniej 80% po roku.
- Nie odnotowano poważnych powikłań.

Pełne badanie:

Tytuł: „Żel agarozowy: Przegląd wypełniaczy skórnych i doświadczenia kliniczne z udziałem 700 pacjentów”

Autorzy: Omer Buhsem, Ahmet Kirazoglu Czasopismo: Aesthetic Surgery Journal Open Forum, Data publikacji: 14 czerwca 2023

DOI: 10.1093/asjof/ojad051PMID: 37700788 | PMID: PMC10494782

REOLOGIA

Reologia, czyli to, jak materiał zachowuje się w tkance, stawia agarozę na zupełnie innej półce niż typowe HA. Oparta na tzw. G' (moduł sprężystości), pozwala porów- nać „sprężystość” i stabilność preparatów. Podczas gdy większość wypełniaczy hialuronowych osiąga wartości G' rzędu 100-2000 Pa, agarozza w stężeniu 3,5% może przekroczyć aż 18 000 Pa. To czyni z niej produkt:

- ekstremalnie stabilny,
- odporny na siły ścinające,
- niewykazujący migracji,
- idealny do precyzyjnego konturowania (broda, żu- chwa, kości jarzmowe).

Product	G'	Source
Juvederm Voluma XC	294,9 270 - 307 270 343,7	Lorenc, et al (2020/2021) Heitmiller, et al (2020) Sundaram & Cassuto (2013) AAT / Sundaram & Kinney
Restylane	513 544 - 565 565	Lorenc, et al (2020/2021) Heitmiller, et al (2020) Sundaram & Cassuto (2013)
Restylane Lyft (Perlane)	691 49 541 - 549 541	Lorenc, et al (2020/2021) Heitmiller, et al (2020) Sundaram & Cassuto (2013)
Belotero Basic (Balance)	35,07 39	Lorenc, et al (2020/2021) Sundaram & Cassuto (2013)
Radiesse (biostimulatory)	1.424,8 1.407 1.407	Lorenc, et al (2021) Heitmiller, et al (2020) Sundaram & Cassuto (2013)
Bellafill (biostimulatory)	2.815,27	Lorenc, et al (2021)
Algeness (biostimulatory)	18.140	AAT / Sundaram & Kinney

Źródło: Algeness Europe, www.algeness-europe.com (dostęp: 4 czerw- ca 2025).

VFACE – WOLUMETRIA NOWEJ GENERACJI

Wolumetria żelem agarozowym to nie tylko „wypeł- nienie”. To precyzyjna rekonstrukcja rysów, osiągnana zaskakująco małymi ilościami preparatu. Dzięki wyjątko- wym właściwościom reologicznym agarozy – zwłaszcza w stężeniu 3,5% – możliwe jest przywracanie trójwymia- rowości twarzy z milimetrową dokładnością, bez ryzyka migracji czy efektu „napompowania”.

Metoda VFace oparta na żelu agarozowym pozwala nie tylko modelować kontury, ale wręcz przywracać harmo- nię rysów twarzy. I to z objętościami, które w przypadku klasycznych preparatów mogłyby okazać się zbyt małe, by osiągnąć podobny efekt. To właśnie moc „sprężysto- ści zamkniętej w kropli”.

SZKOLENIE TO KLUCZ

Praca z agarozą wymaga wiedzy. To nie HA, którego ewentualne błędy można skorygować enzymem. Tu liczy się precyzja. Agarozza wymaga:

- Umiejętności oceny głębokości i objętości.
- Zrozumienia lepkości i oporu podczas podawania.
- Znajomości reakcji tkanek i sposobów modelowa-

nia, rozumienia protokołów postępowania przy ew.powikłaniach (żel agarozowy nie reaguje na hialuronidazę).

Dlatego przed wprowadzeniem produktu do swojej praktyki, każdy zabiegowiec powinien przejść certyfikowane szkolenie. To nie marketingowe hasło – to warunek bezpiecznej pracy.

PRZYSZŁOŚĆ? WSPÓŁPRACA, NIE WALKA

Agaroza nie ma zastąpić HA. Tak jak chirurgii plastycznej nie wyparła medycyna estetyczna. To kolejne narzędzie. Ale narzędzie wyjątkowe: przewidywalne, stabilne, biokompatybilne.

W rękach doświadczonego zabiegowca agaroza staje się materiałem do rzeźbienia struktur twarzy niczym modelina – tyle że z zachowaniem naturalności i bez efektu "nadmuchania".

Biostymulatory

- Zagęszczenie/ pośrednio wolumetria

Wypełniacz autologiczny

- Naturalna delikatna wolumetria

HA do wolumetrii

- Hydratacja + wolumetryzacja

Żel agarozowy 3,5%

- Wolumetria "stabilna"

Zmiana kształtu/ wielkości/ struktury po procesie gojenia

Bez zmiany
Masz co
widzisz po
zabiegu



Źródło: dokumentacja kliniczna autorki (zdjęcia opublikowane za zgodą pacjenta)

ZAKOŃCZENIE

Gdy medycyna estetyczna dojrzeewa, dojrzeją też jej narzędzia. Agaroza to nie moda, to odpowiedź na konkretne potrzeby kliniczne. Jej pojawienie się poszerza wachlarz możliwości – zwłaszcza tam, gdzie HA ma swoje ograniczenia. Ale jak każde precyzyjne narzędzie, wymaga wiedzy, szacunku i praktyki. Dlatego zanim wprowadzisz agarozę do gabinetu – poznaj ją, zrozum, przetestuj pod okiem mentora. W zamian otrzymasz coś więcej niż kolejny filler. Otrzymasz kontrolę, stabilność i zadowolonych pacjentów. Zanim sięgniesz po nowy materiał – sięgnij po wiedzę. Bo agaroza nie wybacza błędów, ale za to wynagradza precyzję.

Więcej informacji o szkoleniu:

https://lp.zabiegowiecjoanna.pl/zel_agarozowy

Produkt dostępny w sklepie:

<https://remediumpolska.pl/produkt/algeness-df-35/>



III KONGRES PIONIERÓW

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ I NATURALNĄ

POD PATRO: TEM

NAJWIĘKSZE WYDARZENIE W 2025 ROKU W BRANŻY MEDYCYNĄ ESTETYCZNEJ I NATURALNEJ

WŚRÓD PRELEAGENTÓW MIĘDZY INNYMI:

DR HAB. EWA
KŁODZIŃSKA

DR ARTUR
SANDELEWSKI

JOANNA LILIA
KALEŃCZUK

ZABIEGOWIEC JOANNA
(JOANNA KOPERA)

MAŁGORZATA
WASILEWSKA-MAŃKOWSKA

DOMINIKA
MARSZAŁEK

MAŁGORZATA
JAGIELSKA

AGNIESZKA
CHODOREK

TYLKO TERAZ - W PRZEDSPRZEDAŻY

BILET 2 DNIOWY W CENIE 1599 ZŁ

BILET KUPISZ NA : WWW.KONGRESPIONIEROW.PL

21-22 LISTOPADA
CZECHOWICE - DZIEDZICE, UL. PRUSA 64 (DWOREK EUREKA)

FULERENY – NAUKA, POTENCJAŁ I OSTROŻNY ENTUZJAZM



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 elektromedycyna, konsultantem Ministerstwa Zdrowia, audytorem Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej oraz Europejskiej Organizacji Instytutów Onkologicznych.



Nanotechnologia w ostatnich latach dynamicznie rozwinęła się w przemyśle kosmetycznym, stając się kluczowym narzędziem w poprawie skuteczności produktów. Dzięki zmniejszeniu materiałów do skali nanometrycznej, producenci kosmetyków mogą znacząco poprawić ich teksturę, stabilność oraz skuteczność działania. Zastosowanie tej technologii nie ogranicza się wyłącznie do produktów do pielęgnacji skóry, lecz obejmuje również inne obszary, takie jak kosmetyki kolorowe czy preparaty przeciwsłoneczne. Wprowadzenie nanocząsteczek i nanosystemów umożliwia składnikom aktywnym skuteczniejsze przenikanie przez skórę, co przekłada się na trwałe i wyraźne efekty.

Najczęściej stosowane w kosmetologii nanocząsteczki to:

1. **Nanoliposomy** – pęcherzyki fosfolipidowe zdolne do fuzji z błonami komórkowymi, wykorzystywane jako nośniki witamin (np. C, E), retinoidów i peptydów biomimetycznych. Dzięki rozmiarom rzędu 50–200 nm skutecznie penetrują warstwę rogową naskórka.
2. **Nanoemulsje** – stabilne emulsje olej-woda (O/W) lub woda-olej (W/O) o wielkości kropli mniejszej niż 200 nm, stosowane jako nośniki substancji rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak olejki eteryczne, filtry UV czy przeciwutleniacze. Pozwalają na lekką konsystencję preparatu i szybkie wchłanianie.
3. **Nanocząsteczki metali** – głównie dwutlenek tytanu (TiO_2) i tlenek cynku (ZnO) w formie nanometrycznej (do ok. 100 nm), powszechnie używane w kremach przeciwsłonecznych. W przeciwieństwie do wersji mikronowej nie pozostawiają białego osadu, przy zachowaniu właściwości ochrony przed promieniowaniem UVA i UVB.
4. **Nanocząstki lipidowe** – takie jak

SLN (Solid Lipid Nanoparticles) oraz NLC (Nanostructured Lipid Carriers), umożliwiające kontrolowane uwalnianie substancji czynnych oraz ich stabilizację w produktach kosmetycznych. Często wykorzystywane w dermokosmetykach z witaminą A, koenzymem Q10 czy resweratolem.

5. **Nanocząstki metali szlachetnych** – np. nanosrebro, które może poprawiać mikrocyrkulację i wykazywać działanie antyoksydacyjne, oraz nanosrebro, cenione za właściwości przeciwbakteryjne i stosowane w preparatach dla skóry trądzikowej lub podrażnionej.
6. **Nanosomy i nanosfery polimerowe** – syntetyczne nośniki, które umożliwiają stabilne i przedłużone działanie substancji o niskiej stabilności chemicznej, takich jak retinol czy kwas ferulowy.
7. **Egzosomy** – biologiczne nanostruktury produkowane przez komórki – są coraz częściej stosowane w kosmetologii regeneracyjnej, szczególnie w produktach pozabiegowych, dzięki zdolnościom przenoszenia białek, enzymów i mikroRNA.
8. **Nanoformulacje ekstraktów roślinnych** – takie jak zielona herbata, kurkumina czy kwas rozmarynowy, w których wykorzystanie nanotechnologii poprawia przenikanie przez warstwę rogową i zmniejsza degradację cząsteczek w kontakcie z promieniowaniem UV lub tlenem atmosferycznym.

Szczególną uwagę medialną w ostatnim czasie przyciągają fulereny. To nanocząsteczki zbudowane wyłącznie z atomów węgla, które przyjmują formę zamkniętych struktur przypominających kulę, elipsoidę lub rurkę. Najbardziej znanym przedstawicielem tej grupy jest fuleren C60, mający kształt zbliżony do piłki futbolowej, składający się z 60 atomów węgla połączonych w strukturę przypominającą geodezyjną kopułę.

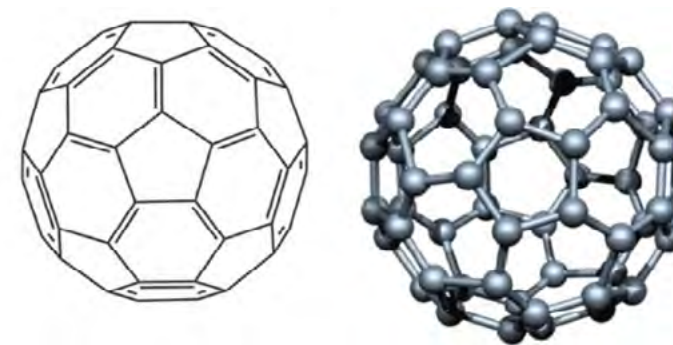


Fig 1. Schematic representation (2D and 3D) of the structure of C60 fullerene. Figure taken from [3].

Rycina 1. Cząsteczka Fulereanu C60 źródło: Romero Robles, L., Antunes-Ricardo, M., Vega-Cantú, Y. I., & Zarich Carrillo, V. Study of the antioxidant capacity of fullerenes C60 in cosmetic formulations.

Cząsteczka ta, została odkryta w 1985 roku przez Harolda Kroto, Richarda Smalley'a i Roberta Curla – za co otrzymali Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii w 1996 roku. Fulereny należą do tzw. nanomateriałów węglowych. Ich struktura zapewnia wyjątkową stabilność chemiczną, hydrofobowość oraz zdolność do przenikania przez błony biologiczne.

Fulereny C60 posiadają na swojej powierzchni wolne elektrony, które pozwalają im bezpośrednio oddziaływać z reaktywnymi formami tlenu, neutralizując je i **chroniąc komórki przed szkodliwymi skutkami stresu oksydacyjnego**. Stres oksydacyjny jest efektem braku równowagi między produkcją reaktywnych form tlenu (ROS - reactive oxygen species) a zdolnością antyoksydacyjną organizmu. ROS to zróżnicowana grupa silnie reaktywnych cząsteczek, które naturalnie powstają jako produkty uboczne metabolizmu komórkowego. Ich wytwarzanie może jednak znacząco wzrastać pod wpływem czynników zewnętrznych takich jak promieniowanie UV, zanieczyszczenie środowiska i stres. Niekontrolowane działanie ROS powoduje uszkodzenia komórkowe, obejmujące utlenianie lipidów, białek i kwasów nukleinowych, co przyczynia się do postępującej degradacji struktur komórkowych, w tym skóry. Skóra jest pierwszą fizyczną, chemiczną oraz immunologiczną barierą ochronną organizmu przed środowiskiem zewnętrznym, przez co jest szczególnie podatna na stres oksydacyjny i związane z nim schorzenia, takie jak trądzik pospolity, łysienie oraz przyspieszone procesy starzenia objawiające się powstawaniem zmarszczek, utratą elastyczności i nierównomierną pigmentacją.

Fulereny wykazują **silne właściwości antyoksydacyjne** – są w stanie neutralizować różnorodne wolne rodniki (m.in. rodniki hydroksylowe, nadtlennokowe czy tlen singletowy). Mechanizm ich działania przypomina „gąbkę” pochłaniającą reaktywne formy tlenu (ROS), co czyni je potencjalnie efektywniejszymi antyoksydantami niż witamina C czy E.

Inne właściwości biologiczne fulerenów to:

- działanie przeciwzapalne – poprzez hamowanie

kaskady cytokin prozapalnych,

- ochrona DNA i błon komórkowych przed stresem oksydacyjnym,
- chelatowanie metali ciężkich i ograniczanie ich szkodliwego działania,
- modulacja aktywności enzymów oksydoredukcyjnych.

Fulereny znajdują coraz szersze zastosowanie w kosmetykach pielęgnacyjnych – szczególnie tych klasy premium (są bowiem trudne do pozyskania). Ich obecność można spotkać m.in. w:

1. Kosmetykach slow-aging:

- zapobiegają degradacji kolagenu i elastyny przez wolne rodniki.
- hamują peroksydację lipidów, co chroni integralność błon komórkowych.
- działają przeciwzmarszczkowo i poprawiają jędrność skóry.

Dotychczas właściwości antyoksydacyjne oraz cytotoxiczność fulerenów badano głównie in-vitro, zwłaszcza w odniesieniu do ludzkich keratynocytów. Jednak dostępne dane naukowe dotyczące antyoksydacyjnej skuteczności fulereanu C60 po jego włączeniu do formułacji kosmetycznej są wciąż ograniczone. Z tego względu fibroblasty są często wykorzystywane jako model in-vitro podczas badań oraz rozwoju nowych produktów kosmetycznych, jako etap wstępny poprzedzający testy in-vivo.

2. Kosmetykach dla skóry wrażliwej i naczyniowej:

- redukują zaczerwienienia i mikrostany zapalne.
- łagodzą podrażnienia związane z ekspozycją na UV i zanieczyszczenia.

3. Preparatach chroniących przed fotostarzeniem:

- uzupełniają lub wzmacniają działanie filtrów UV.
- zmniejszają stres oksydacyjny wywołany promieniowaniem UVA i UVB.

4. Kosmetykach dla skóry trądzikowej:

- działają przeciwzapalnie i sebowegulująco.

- mogą wspomagać terapię zmian zapalnych bez działania drażniącego, oraz zmian pigmentacyjnych pozapalnych.

Mimo licznych zalet, stosowanie fulerenów w kosmologii wiąże się nadal z kilkoma wyzwaniami:

- **rozpuszczalność w wodzie** – naturalne fulereny są hydrofobowe, dlatego wymagają modyfikacji powierzchniowej (np. PEGylacji, dodania grup hydrofilowych) dla zapewnienia stabilności w formuacjach wodnych;
- **potencjalna toksyczność** – choć większość badań in vitro i in vivo wskazuje na bezpieczeństwo fulerenów w niskich stężeniach, niektóre ich formy (np. surowe, nierozpuszczalne) mogą wywoływać stres oksydacyjny i reakcje cytotoksyczne; nadal prowadzone są badania w kierunku nanotechnologii. Dane dostępne w literaturze dotyczące toksyczności fulerenów są liczne, ale sprzeczne. Niejednoznaczność wyników badań utrudnia przejście od badań naukowych do praktycznego opracowywania leków. Zdolność fulerenów do gromadzenia się w niektórych organach i tkankach interpretowana jest w większości przypadków jako ich wada, jednak liczne badania wykazały brak bezpośredniego związku między akumulacją fulerenów a ich toksycznością. Ponadto fulereny często wykazują silne działanie ochronne. Farmakokinetyka oraz toksyczność fulerenów zależą od drogi ich podania oraz są ściśle powiązane z rodzajem funkcjonalizacji tych cząsteczek, gdyż fulereny w formie przetworzonej są na ogół nietoksyczne. Nie mniej toczą się nadal dyskusje i prowadzone są rozbudowane badania nad ewentualnymi zagrożeniami wynikającymi ze stosowania nanotechnologii do których należą m.in. cytotoksyczność, reakcje immunologiczne oraz możliwe niekorzystne skutki wynikające z długotrwałej ekspozycji.
- **cena i trudność produkcji** – fulereny są nadal relatywnie drogim składnikiem, co ogranicza ich szeroką komercjalizację.

Fulereny, a szczególnie C60, to obiecujące składniki aktywne w kosmologii nowej generacji, dzięki swojej wyjątkowej zdolności neutralizacji wolnych rodników i stabilności chemicznej. Ich zastosowanie znajduje uzasadnienie zwłaszcza w kosmetykach przeciwstarzeniowych i ochronnych. Jednak pełna adaptacja tego składnika wymaga dalszych badań toksykologicznych, udoskonalenia metod formułacji i wypracowania norm regulacyjnych.

Na polskim rynku kosmetyki z fulerenami oferuje m.in. firma Medilage www.medilage.com, które wykorzystujemy w naszej praktyce szczególnie po laseroterapii i radiofrekwencji.



Rycina 2. Medilâge émulsion post-treatment visage dostępny na www.medilage.com (kod zniżkowy Młodość). W centrum działania emulsji znajdują się Fulereny oraz Tremella Fuciformis, nazywana „roślinnym kwasem hialuronowym”, to grzyb o właściwościach nawilżających. Jej cząsteczki zatrzymują wodę w naskórku, ograniczając transepidermalną utratę wilgoci i zapewniając długotrwałe wygładzenie. Jest wyjątkowo łagodna, dzięki czemu idealnie sprawdza się w pielęgnacji skóry wrażliwej, podrażnionej i reaktywnej. Adenozyna, naturalny składnik komórkowy, działa wygładzająco i przeciwzmarszczkowo, wspierając procesy naprawcze skóry i poprawiając jej elastyczność. W połączeniu z adaptogennymi ekstraktami roślinnymi, takimi jak Reishi (Laskownica Lśniąca) i owoc Noni, emulsja staje się kompleksem regeneracyjnym. Reishi, ceniony w tradycyjnej medycynie chińskiej, wykazuje silne działanie immunomodulujące i przeciwzapalne. W kosmologii stosowany jest jako składnik wzmacniający barierę ochronną skóry, redukujący zaczerwienienia i wspierający regenerację komórkową. Z kolei owoc Noni (Morinda citrifolia), bogaty w witaminy, minerały i bioaktywne związki, działa antyoksydacyjnie, detoksykująco i wspomagająco w procesach gojenia. Jego obecność w emulsji to ukłon w stronę naturalnej terapii skóry zestresowanej i osłabionej. dopełnieniem formuły jest olej z pestek śliwki – o wysokiej zawartości kwasu oleinowego i linolowego, który intensywnie odżywia, zmiękcza i wygładza skórę. Dzięki zawartości witaminy E i beta-sitosterolu, działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, nie obciążając przy tym skóry.



www.mlodosc.com

KOD ZNIŻKOWY
mlodosc2024

PTAK
WARSAW
EXPOufi
Member

ZAREJESTRUJ SIĘ



Warsaw
Dental Medica
Show
8. EDYCJA

NAJWIĘKSZE TARGI STOMATOLOGII
I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ W EUROPIE
ŚRODKOWO-WSCHODNIEJ

04 - 06 | 09 | 2025

www.dentalmedicashow.pl.com

PTS
Poland
Dental
Congress

PARTNER TARGÓW I KONFERENCJI



Polskie Towarzystwo Stomatologiczne



EDUASYST



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

PATRONI MEDIALNI:



Ortodoncja
w praktyce

POLSKIE
STOMATOLOGICZNE

technika
dentystyczna

TPS

dentalmaster

Elomed
MEDICAL GROUP

Med Tour Press International

STOMATOLOGIA
WSPÓŁCZESNA
CONTEMPORARY DENTISTRY

ZATOKA
PIĘKNA

MEDYCYNA
ESTETYCZNA
ferdy

gabinet

KWAS POLIMLEKOWY – POWIKŁANIA O CHARAKTERZE OPÓŹNIONYM

Zabiegi stymulujące produkcję kolagenu, takie jak te z wykorzystaniem kwasu polimlekowego, zyskują coraz większą popularność wśród pacjentów poszukujących naturalnego odmłodzenia. Mimo imponujących efektów, jakie można dzięki nim osiągnąć, wielu specjalistów podchodzi do tej metody z ostrożnością. Głównym powodem powstrzymującym zabiegowców od wprowadzenia tego rozwiązania do oferty są możliwe powikłania.

Wśród najczęstszych działań niepożądanych wymienia się **krwiaki, siniaki, tkliwość oraz obrzęk w miejscu podania**. Objawy te zazwyczaj ustępują w ciągu 3–7 dni. Warto jednak być świadomym, że to nie one stanowią największe ryzyko.

Szczególnie trudne do przewidzenia i leczenia są powikłania o **charakterze opóźnionym**, takie jak:

- **Grudki i zgrubienia** – jedno z bardziej typowych powikłań po kwasie polimlekowym, pojawiające się od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy po zabiegu.
- **Nierówności i pozaciągania skóry** – związane z nierównomierną produkcją kolagenu lub niewłaściwą techniką aplikacji.
- **Ziarniniaki** – rzadka, ale poważna reakcja zapalna organizmu, pojawiająca się zwykle po kilku miesiącach. Wymaga leczenia, często preparatami sterydowymi.
- **Asymetria** – najrzadsze, ale również możliwe powikłanie.

Ścisłe przestrzeganie zaleceń pozabiegowych – w szczególności dotyczących masażu oraz odpowiedniego przygotowania preparatu – może znacząco zredukować ryzyko niektórych komplikacji.

Obecnie największym zagrożeniem są właśnie ziarniniaki. Nawet przy zachowaniu prawidłowej techniki iniekcji, nie sposób przewidzieć indywidualnej reakcji tkanek. Dlatego decydując się na ten zabieg, warto skorzystać z usług doświadczonego specjalisty i mieć świadomość możliwych konsekwencji.

PAULINA SABAT

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

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



W tym kontekście warto rozróżnić dwa typy zmian, różniące się etiologią i obrazem klinicznym:

- Ziarniniak to **nadmierna reakcja zapalna organizmu**, często przybierająca formę twardego tworów o wielkości nawet do kilku centymetrów (np. ziarna fasoli). Może mu towarzyszyć przebarwienie skóry i obrzęk.
- Guzek to zazwyczaj **efekt nieprawidłowego nagromadzenia się preparatu** – najczęściej w wyniku błędów technicznych lub podania w obszarze dynamicznych mięśni twarzy. Zmiany osiągają rozmiar od soczewicy po groch.

Leczenie późno pojawiających się guzków i ziarniniaków może obejmować:

- sterydy śródskórne i ogólnoustrojowe,
- antybiotyki,
- intensywne światło pulsacyjne (IPL),
- 5-fluorouracyl,
- allopuryinol,
- zabiegi chirurgiczne.

Badanie palpacyjne ziarniniaków po bokach twarzy, przy palpacji wyczuwalna kamienna twardość na 2 obrzecznych ziarniniakach o wymiarach około 8 cm × 4 cm.



Przypadek kliniczny:

45-letnia kobieta zgłosiła się do Kliniki Medycyny Estetycznej po 4 miesiącach stosowania PDLLA, skarżąc się na obrzęk twarzy i zmiany ziarniniakowe występujące w miejscach wstrzyknięcia preparatu. Dwa tygodnie przed wystąpieniem niepożądanego reakcji wstrzyknięto jej dożylnie 15 mg kwasu askorbinowego i żelaza z powodu niskiego poziomu hemoglobiny.



Przed przyjęciem do kliniki.

Po przyjęciu pacjentki podjęto decyzję o rozpoczęciu podawania prednizonu w dawce 20 mg dziennie przez 3 dni, co przyniosło poprawę. Jednak gdy przestała przyjmować prednizon, obrzęk i stwardnienie natychmiast powróciły, dlatego zdecydowano się na dożylne wstrzyknięcie triamcynolonu. Wstrzyknięto łącznie 4 razy triamcynolon, co dało pomyślne rezultaty.



Ziarniniak został całkowicie wyleczony.

Kwas polimlekowy to dobrze udokumentowany i skuteczny stymulator tkankowy. Niemniej, występowanie guzków i ziarniniaków po jego zastosowaniu – podobnie jak w przypadku innych wypełniaczy – stanowi realne ryzyko. Długie leczenie może zakończyć się sukcesem, ale pytanie, czy warto je podejmować, pozostaje otwarte. Odpowiedź należy zarówno do pacjenta, jak i do świadomego, odpowiedzialnego specjalisty.

BIBLIOGRAFIA:

1. Perez Willis KM, Ramirez Galvez R. Granuloma after the Injection of Poly-D,L-Lactic Acid (PDLLA) Treated with Triamcinolone. Case Rep Dermatol Med. 2024 Apr 25;2024:6544506. doi: 10.1155/2024/6544506. PMID: 38698953; PMCID: PMC11065485
2. O'Daniel G. Management of Late-Onset, Recurrent Facial Nodular Reaction After Poly-L-Lactic (PLLA) Injections. J Drugs Dermatol. 2017 Dec 1;16(12):1297-1299. PMID: 29240867

MODELOWANIE CZY POWIĘKSZANIE UST – O CO TAK NAPRAWDĘ CHODZI?



MILENA TOMCZYK

Właścicielka wysokiej klasy gabinetu Esthetic Beauty Milena Tomczak – ekspertka, która tworzy piękno z pasją, gdzie estetyka spotyka się z luksusem, a każdy szczegół ma znaczenie.

Moje motto: „Perfekcja w każdym detalu – piękno, które trwa”, odzwierciedla moje podejście do pracy i pasję, którą wkładam w każdy zabieg.

Jako ekspertka w szczególności w modelowaniu ust i terapii anti-aging, łączę zaawansowaną wiedzę medyczną z artystycznym zmysłem, aby osiągnąć rezultaty, które podkreślają naturalne piękno i przywracają młodzieńczą świeżość.

Każdy zabieg jest dla mnie osobistym wyzwaniem i okazją do stworzenia indywidualnej, doskonałej harmonii dla każdej twarzy.

Moja droga do tego miejsca była pełna wyzwań, ale to właśnie dzięki nim zyskałam unikalne doświadczenie, które dziś pozwala mi świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Studia z mediacji sądowej i pedagogiki nauczyły mnie, jak głęboko rozumieć ludzkie potrzeby i marzenia. To właśnie te umiejętności i liczne szkolenia pozwoliły mi odkryć, że moim prawdziwym powołaniem jest jednak upiększanie i pomaganie ludziom.

Esthetic Beauty Milena Tomczak
tel. 517 578 255
Ul.1 maja 12/45 09-402 Płock



Zmysłowe, pełne usta od zawsze były uznawane za symbol kobiecości i atrakcyjności. W ostatnich latach zabiegi estetyczne związane z ustami zyskały ogromną popularność – zarówno wśród młodszych kobiet, jak i dojrzałych klientek. Ale wraz z rosnącym zainteresowaniem pojawiło się też wiele mitów. Czy każda para pięknych ust to efekt powiększania? Czy modelowanie musi oznaczać „napompowane wargi”? Czas obalić najczęstsze stereotypy i odpowiedzieć na pytanie: jak naprawdę wygląda współczesna estetyka ust?

MODELOWANIE A POWIĘKSZANIE – TO NIE TO SAMO!

Choć te dwa pojęcia często są mylone, modelowanie ust to nie to samo co ich powiększanie.

- *Modelowanie ust* – to poprawa ich kształtu, symetrii i konturu. Często wykonywana jest u osób, które mają naturalnie wąskie lub niesymetryczne usta, opadające kąciaki lub po prostu chcą je lekko „odświeżyć”.
- *Powiększanie ust* – to zabieg, który ma na celu głównie zwiększenie objętości ust. Może iść w parze z modelowaniem, ale nie musi.

„Większość moich klientek nie przychodzi po wielkie usta, tylko po subtelne poprawki. Chcą wyglądać świeżo, ale naturalnie. To nie musi być zmiana, którą wszyscy od razu zauważą” – wyjaśnia Milena Tomczak

CO MOŻNA POPRAWIĆ ZABIEGIEM?

Wbrew pozorom, w gabinecie nie chodzi tylko o „większe usta”. Najczęstsze problemy, z jakimi zgłaszają się klientki, to:

- Opadające kąciaki ust, które nadają twarzy smutny wyraz
- Brak wyraźnego konturu – szczególnie w wieku 40
- Asymetria (np. jedna warga większa niż druga)

- Naturalnie wąskie usta
 - Usta przesuszone i bez wyrazu
- Modelowanie ust kwasem hialuronowym pozwala subtelnie poprawić te mankamenty. Efekt? Naturalny, świeży wygląd, który harmonizuje z całą twarzą.

CZY USTA PO ZABIEGU WYGLĄDAJĄ SZTUCZNIE?

To jedno z najczęstszych pytań. Odpowiedź brzmi: nie – jeśli zabieg wykonuje doświadczony specjalista.

„Sztuczność bierze się z przesady albo złej techniki. Dobrze wykonane modelowanie ust powinno wyglądać naturalnie. Zawsze powtarzam: mniej znaczy więcej. Czasem wystarczy niewielka ilość preparatu, żeby usta odzyskały jędrność i kształt” – mówi Milena Tomczak.

Dzisiejsze trendy w medycynie estetycznej to przede wszystkim naturalność. Coraz mniej osób chce mocno napompowane usta. Zamiast tego stawiamy na delikatne, proporcjonalne efekty, które są dopasowane do rysów twarzy.

JAK WYGLĄDA ZABIEG?

Modelowanie ust trwa zwykle około 50 minut i składa się z kilku etapów:

1. Konsultacja – to klucz do sukcesu. Specjalistka ocenia proporcje twarzy, omawia oczekiwania i doradza najlepsze rozwiązanie.
2. Znieczulenie – najczęściej w formie kremu lub maści znieczulającej
3. Wprowadzenie preparatu – technika zależy od potrzeb: może to być konturowanie, delikatne wypełnienie, lifting kącików.
4. Zalecenia pozabiegowe – przez kilka godzin należy unikać dotykania ust, picia gorących napojów, intensywnego wysiłku.

Efekt? Widoczny natychmiast, a finalny re-

zultat po ok. 3-5 dniach, gdy ustąpi ewentualny obrzęk.

CZY TO BOLI? JAKIE SĄ PRZECIWWSKAZANIA?

Zabieg jest dobrze tolerowany. Dzięki znieczuleniu większość klientek mówi, że czuć tylko lekkie ukłucia.

Główne przeciwwskazania to:

- ciąża i karmienie piersią, aktywna opryszczka, stany zapalne lub infekcje, alergia na składniki preparatu, choroby autoimmunologiczne (do indywidualnej oceny).

CZEGO BOJĄ SIĘ KLIENTKI?

Zaskakująco często pojawiają się te same pytania:

- Czy będę wyglądać sztucznie?
- Czy usta będą większe, niż chcę?
- Co, jeśli efekt mi się nie spodoba?
- Czy to boli?

„Strach przed nienaturalnym efektem jest zupełnie zrozumiały. Dlatego stawiam na edukację – pokazuję zdjęcia, wyjaśniam każdy krok, uczę rozróżniać mity od faktów. Dobrze wykonany zabieg to taki, który wygląda, jakby natura się postarała trochę bardziej” – tłumaczy Milena Tomczak.

ILE UTRZYMUJE SIĘ EFEKT?

Średnio 6 do 9 miesięcy – ale to zależy od organizmu, tempa metabolizmu, trybu życia i rodzaju użytego preparatu. U osób, które regularnie wykonują zabieg, efekt utrzymuje się często dłużej.

CZY KAŻDA OSOBA MOŻE MIEĆ PIĘKNE, NATURALNE USTA?

Tak – ale pod warunkiem, że zaufasz specjaliście i nie sugerujesz się wyłącznie zdjęciami z Internetu.

„Dla mnie każda para ust to osobna historia. Nie pracuję szablono. Chcę, żeby kobieta czuła się pięknie, ale nadal jak... ona sama. Nie robię ust, które widać z drugiego końca ulicy. Robię takie, które pasują do całej twarzy i budują pewność siebie” – podkreśla Milena Tomczak.

Współczesna medycyna estetyczna daje ogromne możliwości, ale najważniejsze to umiar, indywidualne podejście i zaufanie do specjalisty. Każde usta są inne – i to, co pasuje jednej osobie, może być zupełnie nietrafione u drugiej.

Modelowanie ust to nie tylko kwestia estetyki. To często zwiększenie pewności siebie, poprawa proporcji twarzy, a czasem nawet sposób na odmłodzenie całego wizerunku. Warto jednak pamiętać, że to nie Instagram, tylko prawdziwe życie – dlatego najlepszy efekt to taki,

który wygląda naturalnie i jest dopasowany do Ciebie.

„Dla mnie najpiękniejsze usta to nie te największe, ale te, które pasują do właścicielki. I takie staram się tworzyć każdego dnia w swoim gabinecie” – podsumowuje Milena Tomczak.



NOWOCZESNE METODY PRZESZCZEPU WŁOSÓW – PRZEGLĄD WSKAZAŃ, TECHNIK I SKUTECZNOŚCI

WSKAZANIA I KWALIFIKACJA DO PRZESZCZEPU WŁOSÓW:

Głównym wskazaniem do zabiegu transplantacji włosów jest trwałe łysienie androgenowe (AGA – androgenetic alopecia), które nie odpowiada na terapię farmakologiczną, taką jak minoksydyl czy finasteryd [2]. Inne wskazania obejmują ubytki owłosienia pourazowe, bliznowaciejące zapalenia skóry głowy, a także ubytki w brwiach lub brodzie.

Kwalifikacja do zabiegu wymaga konsultacji lekarskiej oraz trychologicznej z oceną:

- stanu skóry głowy,
- potencjału dawczego (najczęściej okolica potyliczna),
- oczekiwań pacjenta,
- wykluczenia przeciwwskazań (choroby autoimmunologiczne, zaburzenia krzepnięcia, aktywne infekcje) [3].

Efektywność przeszczepu zależy od stabilizacji procesu łysienia i dostępności zdrowych mieszków włosowych.

TECHNIKI TRANSPLANTACJI WŁOSÓW STOSOWANE WSPÓŁCZEŚNIE:

W Polsce dominują dwie zaawansowane techniki: FUE (Follicular Unit Extraction) oraz DHI (Direct Hair Implantation).

1. FUE – polega na pobieraniu pojedynczych jednostek mieszkowych z obszaru dawczego przy użyciu mikrosilników i ostrzy (np. szafirowych), a następnie ich implantacji w obszary biorcze. Metoda ta jest mało inwazyjna, nie wymaga szwów i pozwala na szybki powrót do aktywności [4].

2. DHI – rozwinięcie techniki FUE, w której mieszki włosowe są bezpośrednio implantowane za pomocą implantera (np. Choi pen), co eliminuje potrzebę wcześniejszego wykonywania kanałów. Technika ta umożliwia precyzyjniejsze rozmieszczenie graftów i często stosowana jest u pacjentów z dłuższymi włosami [5].

Obie techniki wykonywane są w znieczuleniu miejscowym i trwają od 6 do 12 godzin, w zależności od zakresu zabiegu.

PRZEBIEG ZABIEGU I POSTĘPOWANIE POZABIEGOWE:

Zabieg przeszczepu włosów obejmuje następujące etapy:

- Konsultacja i plan leczenia – kwalifikacja pacjenta, ustalenie liczby graftów i oczekiwań estetycznych.
- Znieczulenie miejscowe – zapewniające bezbolesny przebieg zabiegu.
- Pobranie graftów – z rejonu dawczego (najczęściej okolica potyliczna).
- Przygotowanie obszaru biorczego – wykonanie mikrokanalików (FUE) lub bezpośrednia implantacja (DHI).
- Implantacja graftów – zgodnie z naturalnym kątem wzrostu włosa.
- Opatrunek i zalecenia pozabiegowe – pacjent otrzymuje szczegółowe instrukcje dotyczące pielęgnacji skóry głowy, unikania urazów mechanicznych i promieniowania UV.

Rekonwalescencja trwa zwykle od 5 do 10 dni. Pierwsze oznaki wzrostu obserwuje się po około 3 miesiącach, a pełny efekt uzyskuje się po 9–12 miesiącach [6]. Zalecane są kontrole pozabiegowe oraz zabiegi wspomagające odrost włosów, takie jak mezoterapia, PRP czy terapia światłem niskiej mocy (LLLT) [7].

SKUTECZNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO:

Badania wykazują, że przeszczep włosów techniką FUE pozwala osiągnąć 85–95% przeżywalności graftów [8]. DHI, dzięki precyzyjnej implantacji, może oferować jeszcze wyższy współczynnik przeżywalności i gęstość włosów. Zabiegi są bezpieczne, a ryzyko powikłań (infekcje, martwica skóry, nieprawidłowy kierunek wzrostu włosów) jest minimalne przy zachowaniu wysokich standardów medycznych [9].

KOSZTY PRZESZCZEPU WŁOSÓW W POLSCE

Cena zabiegu zależy od wybranej metody, liczby przeszczepianych graftów oraz zakresu usług dodatkowych.

Przeciętny koszt zabiegu w Klinice Hairmitage zależy od ilości graftów średnio wynosi 15000 tysięcy. Warto

podkreślić, że w cenę zabiegu wliczone są konsultacje, znieczulenie, opieka pozabiegowa oraz wizyty kontrolne, co gwarantuje kompleksową obsługę pacjenta.

PODSUMOWANIE:

Transplantacja włosów stanowi skuteczne i coraz popularniejsze rozwiązanie w leczeniu łysienia. Odpowiednia kwalifikacja pacjenta, dobór techniki oraz przestrzeganie zasad opieki pozabiegowej mają kluczowe znaczenie dla osiągnięcia naturalnych i trwałych rezultatów. Metody FUE i DHI zapewniają wysoką skuteczność przy minimalnej inwazyjności, a Polska – dzięki nowoczesnym technologiom i doświadczonej kadrze – staje się liderem w zakresie chirurgii odtwórczej włosów.



Postępujące łysienie androgenowe oraz ubytki owłosienia wynikające z urazów stanowią istotny problem estetyczny i psychologiczny u coraz większej liczby pacjentów. Przeszczep włosów staje się skuteczną metodą terapeutyczną, szczególnie w przypadkach opornych na leczenie farmakologiczne. Celem artykułu jest przedstawienie aktualnych technik transplantacji włosów, wskazań do zabiegu oraz zasad kwalifikacji pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem metod FUE i DHI.

Łysienie, a zwłaszcza łysienie androgenowe, stanowi jedno z najczęściej diagnozowanych zaburzeń dermatologicznych i trychologicznych zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Wpływa nie tylko na wygląd zewnętrzny, ale także na samoocenę i jakość życia pacjentów. Współczesna medycyna estetyczna oraz chirurgia odtwórcza oferują skuteczne rozwiązania, wśród których przeszczep mieszków włosowych zyskał ugruntowaną pozycję jako metoda trwała i naturalna w efektach [1].



Efekty zabiegowe wykonane przez Lek. Natalię Nowara - Lauritano



UMÓW SIĘ NA
BEZPŁATNĄ
KONSULTACJĘ DO
PRZESZCZEPU

LEK. NATALIA NOWARA - LAURITANO

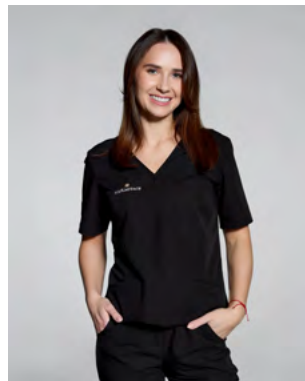


Chirurg w trakcie specjalizacji, lekarz trycholog Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrzu. Lekarz w trakcie specjalizacji z Chirurgii ogólnej.

Zajmuję się diagnostyką oraz leczeniem łysienia u kobiet i mężczyzn. Od 2018r wykonuje zabiegi przeszczepu włosów, brody i brwi. Swoje doświadczenie zdobywała w kraju oraz za granicą, uczestnicząc w warsztatach i certyfikowanych szkoleniach z chirurgii odtwórczej włosów. Stale podnosi swoje umiejętności poprzez czynny udział w międzynarodowych konferencjach naukowych oraz regularne studiowanie literatury.

W swojej pracy kieruje się naturalnym wyglądem i estetyką, a bezpieczeństwo pacjenta stawia na pierwszym miejscu dlatego pacjent od momentu diagnostyki, poprzez terapię, aż do momentu wykonania przeszczepu włosów jest stale pod jej opieką. Specjalizuje się w przeszczepach w obrębie skóry głowy, zarostu oraz brwi.

JOLANTA PEŁSZYŃSKA



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

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

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

BIBLIOGRAFIA:

1. Trueb RM. Hair transplantation today: State of the art. J Cosmet Dermatol. 2020;19(2):254–260.
2. Rogers NE, Avram MR. Medical treatments for male and female pattern hair loss. J Am Acad Dermatol. 2008;59(4):547–566.
3. Kutlubay Z, et al. Hair transplantation: Basic overview. Turkderm. 2015;49:70–75.
4. Harris JA. The SAFE System: New instrumentation and methodology to improve follicular unit extraction (FUE). Hair Transplant Forum Int. 2004;14(4):157–162.
5. Rassman WR, Bernstein RM. Follicular unit extraction: Minimally invasive surgery for hair transplantation. Dermatol Surg. 2002;28(8):720–728.
6. Jimenez F, et al. Hair transplantation for the treatment of androgenic alopecia: A review. Facial Plast Surg Clin North Am. 2018;26(3):313–321.
7. Avci P, et al. Low-level laser (light) therapy (LLLT) for treatment of hair loss. Lasers Surg Med. 2014;46(2):144–151.
8. Mirmirani P. Surgical treatment of hair loss. Clin Plast Surg. 2013;40(2):263–272.
9. Williams G. Complications of hair transplantation surgery. Facial Plast Surg Clin North Am. 2013;21(3):469–477.

ZADBAJ OD WEWNĄTRZ, BY LŚNIC NA ZEWNĄTRZ – JAK ZDROWIE WPŁYWA NA EFEKTY ZABIEGÓW KOSMETOLOGICZNYCH

Zabiegi kosmetologiczne cieszą się coraz większą popularnością, ale niewiele osób zdaje sobie sprawę, że ich skuteczność zależy nie tylko od techniki czy sprzętu, ale także od kondycji całego organizmu. Problemy hormonalne, niedobory witamin, stres czy niewłaściwa dieta mogą znacznie osłabić efekty terapii estetycznych.

Skóra to lustro naszego zdrowia. Trądzik, przesuszenie, przebarwienia czy opóźnione gojenie się ran często mają swoje źródło wewnętrzne – np. w insulinooporności, niedoczynności tarczycy czy stanach zapalnych. Kluczowe znaczenie ma także styl życia: sen, aktywność fizyczna, nawodnienie i dieta.

DIAGNOSTYKA PRZED ZABIEGAMI – OD CZEGO ZACZĄĆ?

Zanim rozpoczniemy terapię estetyczną, warto wykonać podstawowe badania krwi, takie jak: **morfologia, ferrytyna, CRP, poziom glukozy, witamina D3, witamina B12**. Pozwalają one ocenić ogólny stan zdrowia i dobrać ewentualną suplementację. Dzięki temu zabiegi będą nie tylko skuteczniejsze, ale i bezpieczniejsze.

JAK CIAŁO REAGUJE NA ZABIEGI ESTETYCZNE

Zabiegi takie jak mezoterapia, mikronakłuwanie czy lasery uruchamiają intensywne procesy naprawcze. Mikronakłuwanie stymuluje proliferację komórek i odnowę bariery skórnej, zwiększając poziom cytokin zapalnych i czynników wzrostu – w sposób dynamiczny i zależny od czasu. Badania pokazują, że prowadzi to do remodeling skóry i poprawy jej struktury.

CO MOŻE OPÓŹNIĆ GOJENIE?

Jeśli organizm boryka się z niedoborami, efekty zabiegów mogą być słabsze, a gojenie – wydłużone. Do najczęstszych czynników negatywnie wpływających na regenerację należą: **niedobory żelaza, anemia, przewlekłe stany zapalne**. Szczególnie niedobory żelaza mogą zaburzać etap remodelowania skóry, co ma znaczenie przy regeneracji po mikronakłuwaniu czy laserach.

SUPLEMENTACJA – JAK PRZYSPIESZYĆ REGENERACJĘ?

Dobrze dobrana suplementacja wspiera procesy naprawcze skóry, poprawia efekty zabiegów i skraca czas rekonwalescencji.

Przykłady:

- **Witamina D3** – wspiera odporność i regenerację tkanek; dawki 1000–3000 IU dziennie mogą przyspieszyć gojenie ran i zmniejszyć blizny
- **Kolagen + witamina C** – zwiększają elastyczność i poprawiają strukturę skóry
- **Cynk + witamina A** – wspomagają walkę z trądzikiem i przyspieszają gojenie
- **Omega-3** – działają przeciwzapalnie
- **Krzem i biotyna** – wpływają na kondycję włosów, paznokci i jędrność skóry
- **Probiotyki + witaminy z grupy B** – wspierają barierę skórą i detoksykację

JELITA, MIKROBIOM I WPŁYW NA SKÓRĘ

Organizm działa jak system naczyń połączonych – osłabienie jednej funkcji może wpływać na kondycję całego ciała, w tym skóry. Przykładowo, zaburzenia pracy jelit, takie jak zespół jelita drażliwego czy nieszczelność bariery jelitowej, mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych i pogorszenia wyglądu skóry.

Coraz więcej badań potwierdza, że zdrowa mikrobiota jelitowa odgrywa istotną rolę w procesach regeneracyjnych, odpornościowych i przeciwzapalnych, co czyni ją ważnym elementem holistycznego podejścia do terapii kosmetologicznych.



MGR DOMINIKA

UFNIAK

KOSMETOLOGIA PIELĘGNACYJNA I SZKOLENIA

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Współczesna medycyna estetyczna dynamicznie się rozwija, przyciągając coraz szerszą grupę pacjentów, w tym osoby z przewlekłymi schorzeniami autoimmunologicznymi. Te choroby, charakteryzujące się nieprawidłową reakcją układu odpornościowego, są złożone i wymagają od lekarzy estetycznych szczególnej wiedzy oraz rozważań przy planowaniu i wykonywaniu zabiegów.

Zjawisko to nie jest zaskakujące. Pacjenci z chorobami autoimmunologicznymi coraz częściej poszukują metod poprawy jakości życia, nie tylko pod kątem zdrowia, lecz także estetyki i komfortu psychicznego. Zmiany skórne, które często towarzyszą tym chorobom, bywają źródłem stresu, obniżają samoocenę i prowadzą do izolacji społecznej. Medycyna estetyczna ma potencjał, by skutecznie wspierać tych pacjentów, jednak wymaga to kompleksowego podejścia i indywidualizacji terapii.

CHYM SĄ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE?

Choroby autoimmunologiczne to grupa schorzeń, w których układ odpornościowy atakuje własne komórki i tkanki, uznając je błędnie za obce. Mechanizm ten prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego, który może uszkadzać różne narządy i tkanki, w tym skórę.

Najczęściej spotykane choroby autoimmunologiczne, z którymi mogą zgłaszać się pacjenci do gabinetu medycyny estetycznej, to:

- Hashimoto – przewlekłe zapalenie tarczycy, powodujące niedoczynność i zaburzenia hormonalne,
- Toczeń rumieniowaty układowy (SLE) – schorzenie z zajęciem skóry, stawów i narządów wewnętrznych,
- Łuszczyca – choroba zapalna skóry z charakterystycznymi wykwitami i łuszczeniem,
- Twardzina układowa – prowadzi do włóknienia skóry i organów wewnętrznych,
- Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) – przewlekłe zapalenie stawów

- z możliwymi zmianami skórnymi,
- Choroba Gravesa-Basedowa – autoimmunologiczna nadczynność tarczycy,
- Choroby pęcherzowe (pemfigoid, pęcherzyca) – zmiany skórne prowadzące do powstawania pęcherzy i nadżerek.

Każda z tych jednostek ma swój unikalny przebieg, objawy i wpływ na skórę, co przekłada się na specyfikę postępowania w medycynie estetycznej.

WPŁYW CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH NA SKÓRĘ I TKANKI MIĘKKIE

Skóra jest często pierwszym organem, na którym widoczne są objawy chorób autoimmunologicznych. Zmiany skórne mogą być różnorodne: od rumienia i teleangiektazji, przez łuszczenie i owrzodzenia, po bliznowacenie i zwapnienie skóry.

Przewlekły stan zapalny wpływa na strukturę kolagenu i elastyny, co powoduje utratę elastyczności, jędrności i naturalnej bariery ochronnej. Suchość, świąd i nadwrażliwość to codzienne dolegliwości wielu pacjentów. Dodatkowo, zaburzenia hormonalne w chorobach tarczycy wpływają na pogorszenie nawilżenia i odżywienia skóry.

Zmiany naczyniowe, takie jak rozszerzone naczynka, rumień, czy nadwrażliwość na światło, szczególnie u pacjentów z toczniem, ograniczają możliwości stosowania wielu zabiegów estetycznych, które mogą nasilać te objawy.

BEZPIECZEŃSTWO I RYZYKO W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ U PACJENTÓW Z CHOROBYMI AUTOIMMUNOLOGICZNYMI

Zabiegi medycyny estetycznej opierają się na stymulacji naturalnych procesów regeneracyjnych skóry i tkanek podskórnych. Jednak u pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi układ odpornościowy może reagować nadmiernie, prowadząc do nieprzewidywalnych powikłań.

Do najważniejszych potencjalnych zagrożeń należą:

- Nasilenie stanu zapalnego – nawet delikatne zabiegi mogą wywołać reakcję zapalną trwającą znacznie dłużej niż u osób zdrowych,
- Ryzyko zaostrzenia choroby – mechaniczne lub chemiczne bodźce mogą wyzwać nawroty i progresję choroby,
- Nadwrażliwość i alergię – preparaty stosowane w zabiegach mogą wywołać reakcje alergiczne lub immunologiczne,
- Zaburzenia gojenia się ran – w chorobach autoimmunologicznych często występują problemy z prawidłową regeneracją skóry.

Z tego względu tak ważna jest ocena stanu zdrowia pacjenta, konsultacje z lekarzami specjalistami oraz szczegółowe wywiady dotyczące przebiegu choroby i stosowanych leków.

DOBÓR ZABIEGÓW I ICH INDYWIDUALIZACJA

Zasada numer jeden w medycynie estetycznej u pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi brzmi: bezpieczeństwo przede wszystkim. Zabiegi muszą być dostosowane do aktualnego stanu zdrowia, stopnia aktywności choroby oraz indywidualnej reakcji organizmu.

Najczęściej stosowane i dobrze tolerowane metody to:

- Mezoterapia igłowa – z użyciem peptydów, kwasu hialuronowego o niskim stężeniu i witamin, stosowana w celu poprawy nawilżenia i odżywienia skóry,
- Terapia osoczem bogatopłytkowym (PRP) – naturalna metoda stymulacji regeneracji skóry,
- Delikatne peelingi enzymatyczne i kawitacyjne – w fazie remisji choroby i przy braku aktywnego stanu zapalnego,
- Zabiegi laserowe o niskiej energii – stosowane ostrożnie, pod ścisłą kontrolą,
- Wolumetria kwasem hialuronowym – w indywidualnie dobranych przypadkach i po konsultacji z reumatologiem lub dermatologiem.

Zabiegi bardziej inwazyjne, agresywne peelingi chemiczne czy głębokie zabiegi laserowe mogą być ryzykowne i powinny być wykonywane wyłącznie u pacjentów z ustabilizowaną chorobą.

Przykłady kliniczne

Pani Marta, 36 lat, Hashimoto

Zdiagnozowana kilka lat temu, przyjmująca leki hormonalne i utrzymująca stabilny poziom TSH. Skarżyła się na matową, suchą skórę, osłabioną elastyczność i pierwsze oznaki wiotczenia. Po konsultacji z endokrynologiem wdrożono serię mezoterapii peptydowych i kwasem hialuronowym. Pacjentka odczuła znaczną poprawę nawilżenia i komfortu skóry, bez powikłań.

Pani Elżbieta, 49 lat, toczeń rumieniowaty układowy

Po długim leczeniu reumatologicznym uzyskała remisję choroby. Zgłosiła się z prośbą o poprawę wyglądu skóry twarzy i redukcję zmarszczek. Po uzgodnieniu planu zabiegowego z reumatologiem wykonano delikatną wolumetrię kwasem hialuronowym, co przyniosło poprawę konturu twarzy i samopoczucia pacjentki.

Pan Jakub, 42 lata, łuszczyca

Przeszedł fazę zaostrzenia choroby, aktualnie stabilna faza. Wprowadzono terapię osoczem bogatopłytkowym, która pomogła zredukować blizny i poprawić strukturę skóry. Zabieg powtarzany w odstępach kilku tygodni pozwolił utrzymać efekt regeneracji.

INTERDYSCYPLINARNA WSPÓŁPRACA – KLUCZ DO SUKCESU

Najważniejszym elementem pracy z pacjentem autoimmunologicznym jest współpraca lekarzy różnych specjalności: dermatologa, reumatologa, endokrynologa oraz lekarza medycyny estetycznej. Tylko dzięki wymianie informacji o aktualnym stanie zdrowia, przebiegu choroby i stosowanym leczeniu można dobrać bezpieczne i skuteczne zabiegi.

EDUKACJA I ŚWIADOMOŚĆ PACJENTA

Pacjent powinien być w pełni świadomy ryzyka i korzyści wynikających z zabiegów estetycznych. Ważne jest poinformowanie go o możliwych powikłaniach oraz konieczności stałego monitorowania stanu zdrowia.

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA JAKO WSPARCIE PSYCHOSPOŁECZNE

Zabiegi estetyczne mają także wymiar psychologiczny – poprawa wyglądu często przekłada się na lepsze samopoczucie, wzrost pewności siebie i chęć aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Dla wielu pacjentów jest to ważny element walki z chorobą.

PODSUMOWANIE

Choroby autoimmunologiczne stanowią wyzwanie, ale nie wykluczają korzystania z medycyny estetycznej. Kluczowe są:

- indywidualne podejście do pacjenta,\
- ścisła współpraca interdyscyplinarna,
- dobór bezpiecznych metod i preparatów,
- stały monitoring i edukacja pacjenta.

W ten sposób medycyna estetyczna może znacząco poprawić jakość życia osób z chorobami autoimmunologicznymi, będąc ważnym elementem kompleksowej opieki zdrowotnej.

LEK. OLIWIA WOŁYNIEC

Lekarz, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, rezydentka w trakcie specjalizacji z ginekologii, właścicielka i założycielka Świat Zdrowia Medycyna Estetyczna – miejsca, w którym medycyna spotyka się z estetyką, a każda pacjentka traktowana jest indywidualnie i holistycznie. Łączy wiedzę kliniczną z nowoczesnym podejściem do zdrowia i urody kobiet, tworząc przestrzeń opartą na zaufaniu, profesjonalizmie i empatii.

Marka Świat Zdrowia rozwija się w modelu franczyzowym – planowana jest ogólnopolska ekspansja aptek, przychodni oraz gabinetów medycyny estetycznej i specjalistycznych, m.in. z zakresu ginekologii, dermatologii, endokrynologii, dietetyki i psychologii.

www.swiatzdrowia.eu
instagram.swiatzdrowia.eu
facebook.swiatzdrowia.eu
tel. 606 219 660, 939 445
gabinet@swiatzdrowia.eu



MODELOWANIE UST W PRAKTYCE EKSPERCKIEJ – MIĘDZY ESTETYKĄ A ANATOMIĄ



PATRYCJA MERCHEL

Dyplomowana pielęgniarka i specjalistka medycyny estetycznej z wieloletnim doświadczeniem. Prowadzi dwa salony beauty, w których wykonuje zabiegi z zakresu modelowania ust, wolumetrii i poprawy jakości skóry. W pracy łączy wiedzę medyczną z indywidualnym podejściem do pacjenta, stawiając na naturalne i harmonijne efekty.



Usta pozostają jednym z najczęściej poddawanych zabiegom obszarów w medycynie estetycznej. Ich modelowanie to nie tylko kwestia estetyki – to także proces przywracania proporcji twarzy, wyrównywania asymetrii oraz poprawy jakości życia pacjentki. Jako specjalistka z wieloletnim doświadczeniem, obserwuję rosnącą potrzebę świadomego, zindywidualizowanego podejścia do tego zabiegu.

W niniejszym artykule dzielę się praktycznym spojrzeniem na powiększanie ust – z perspektywy zarówno estetycznej, jak i anatomicznej. Skupiam się na technikach pracy, analizie proporcji, czynnikach ryzyka oraz świadomej kwalifikacji pacjenta.

ANATOMIA UST JAKO PUNKT WYJŚCIA

Skuteczne i bezpieczne modelowanie ust wymaga doskonałej znajomości anatomii tego obszaru. Kluczowe struktury obejmują:

- czerwień wargową (pars glabra i pars villosa),
- łuk Kupidyna,
- filtrum,
- kontur ust i granicę skóry z błoną śluzową,
- oraz układ naczyniowo-nerwowy (m.in. arteria labialis superior/inferior).

Uwzględnienie naturalnej budowy ust, ich napięcia, symetrii oraz pracy w mimice pozwala uniknąć przerysowania i osiągnąć trwały, harmonijny efekt.

INDYWIDUALNA KWALIFIKACJA PACJENTKI

Zabieg nie powinien być rutynowy – każda pacjentka wymaga indywidualnej kwalifikacji.

Uwzględniam:

- wiek i strukturę skóry,
- oczekiwania estetyczne,
- proporcje dolnego pięttra twarzy,
- asymetrię i aktywność mięśnia okrężnego ust,
- przeciwwskazania medyczne (m.in. skłonność do bliznowców, choroby autoimmunologiczne, aktywne infekcje, opryszczkę, alergie na składniki preparatu).

Podstawą jest dokładny wywiad, konsultacja estetyczna oraz poinformowanie pacjentki o ryzyku, możliwych powikłaniach i zaleceniach pozabiegowych.

TECHNIKI POWIĘKSZANIA UST – PRZEGLĄD PRAKTYCZNY

W codziennej pracy stosuję różne techniki, w zależności od wskazań:

- technika liniowa (linear threading) – przydatna w konturowaniu
- technika depozytowa – dla uzyskania subtelnej objętości,
- efekt “na płasko” (flat lips) – dla bardzo cienkich ust,
- technikę Russian Lips – przy zachowaniu dużej ostrożności, wyłącznie u pacjentek z odpowiednią anatomią.

Niezależnie od techniki, kluczowe pozostaje zachowanie ciągłości struktury ust, unikanie zbyt głębokich depozytów, a także praca w zgodzie z naturalną linią mimiki. W wielu przypadkach mniej znaczy więcej – dlatego zdarza się, że odradzam zabieg lub dzielę go na etapy.

POWIKŁANIA I DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE

Do najczęstszych powikłań po zabiegu należą: obrzęk, siniaki, grudki i asymetrie, infekcje (m.in. reaktywacja HSV-1), zespół nadkorekcji lub przemieszczenie preparatu.

Ryzyko powikłań można ograniczyć poprzez:

- stosowanie atestowanych preparatów na bazie kwasu hialuronowego (z odpowiednim stopniem usieciowania),
- aseptykę i jednorazowe zużycie ampułki,
- kontrolę ilości i głębokości podania,
- dobrą komunikację z pacjentką – edukację i ścisłe zalecenia pozabiegowe (unikanie ciepła, presji, wysiłku, alkoholu itd.).

ESTETYKA – KIEDY MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Modelowanie ust to nie tylko technika, ale także wyzucie proporcji. Naturalność nie oznacza braku efektu – oznacza efekt spójny z mimiką, wiekiem, energią i stylem życia pacjentki.

Nie każda klientka wymaga pełnej objętości. Czasem wystarczy odświeżenie konturu lub przywrócenie symetrii. Moim celem nie jest spełnienie każdej prośby, ale doradzenie – zgodnie z wiedzą i estetyką – co przyniesie najkorzystniejszy efekt długoterminowy.

ZAKOŃCZENIE

Powiększanie ust to jeden z najbardziej wymagających zabiegów w medycynie estetycznej – technicznie, estetycznie i komunikacyjnie. Ostateczny efekt to suma anatomii, wiedzy, doświadczenia i odpowiedzialności.

Zamiast kopiować trendy, warto wstuchać się w potrzeby pacjentki, spojrzeć na jej twarz holistycznie i – co najważniejsze – działać w zgodzie z etyką i medyczną uważnością. Bo dobrze wykonany zabieg nie zmienia twarzy. On ją podkreśla.



SLOW ANTI-AGE – PIĘKNO W NATURALNYM RYTMIE.

Estetyka w subtelnym wydaniu w KJ Beauty Zamość



KLAUDIA JUSZCZAK

Kosmetolog z ponad 10-letnim doświadczeniem w branży beauty, nieustannie łącząca pasję z profesjonalizmem. Od 2013 roku z powodzeniem rozwija swoją karierę w dziedzinie kosmologii estetycznej, zdobywając liczne nagrody oraz uznanie w środowisku ekspertów i klientek ceniących najwyższą jakość usług.

Absolwentka kierunku kosmologii, specjalistka z zakresu dietytyki w kosmologii oraz asystentka stomatologiczna. Założycielka renomowanego salonu KJ Beauty w Zamościu, gdzie na co dzień realizuje swoją misję – subtelnie podkreślać naturalne piękno i indywidualne atuty każdej kobiety.

Cechuje ją wyjątkowa dbałość o detale, holistyczne podejście do pielęgnacji oraz nieustanne dążenie do perfekcji. Regularnie uczestniczy w krajowych i międzynarodowych szkoleniach, dzięki czemu jej oferta zabiegowa zawsze odpowiada najnowszym trendom i standardom światowej kosmologii estetycznej.



W świecie szybkich rozwiązań i natychmiastowych metamorfoz coraz częściej pojawia się potrzeba zatrzymania się, złapania oddechu i pielęgnowania urody w sposób świadomy, zgodny z naturą i rytmem ciała. Tak narodził się nurt slow anti-age – odpowiedź na rosnące zainteresowanie subtelną estetyką, w której pierwsze skrzypce gra jakość skóry, a nie radykalna zmiana rysów twarzy.

FILOZOFIA GABINETU KJ BEAUTY

To podejście szczególnie bliskie jest właścicielce salonu KJ Beauty w Zamościu – Klaudii Juszcak, która od początku swojej pracy w branży estetycznej kieruje się zasadą: „mniej znaczy więcej, ale dobrze dobrane znaczy wszystko”. W jej gabinecie królują zabiegi wspierające naturalne procesy odnowy skóry – bez przerysowanych efektów, za to z dużą dawką profesjonalizmu, empatii i indywidualnego podejścia.

CZUŁOŚĆ ZAMIAST WALKI ZE ZMARSZCZKAMI

Slow anti-age nie polega na zatrzymaniu czasu. Chodzi raczej o jego łagodne oswojenie, zadbanie o siebie z czułością, wstuchanie się w potrzeby swojej skóry. To pielęgnacja, która nie zakłada walki ze zmarszczkami, lecz troskę o zdrowy wygląd, równowagę i promienność cery. Estetyka staje się tutaj częścią świadomego stylu życia – bez pośpiechu, bez presji i bez maski.

STYMULATORY TKANKOWE – INTELIGENTNE WSPARCIE SKÓRY

W salonie KJ Beauty szczególną popularnością cieszą się dziś stymulatory tkankowe

– innowacyjne preparaty, które pobudzają komórki skóry do produkcji kolagenu i elastyny. To zabiegi idealne dla osób, które nie chcą zmieniać swoich rysów, ale pragną poprawić jakość i gęstość skóry, przywrócić jej jędrność i zdrowy koloryt. Efekty pojawiają się stopniowo, bo stymulatory działają od wewnątrz – aktywują naturalne procesy naprawcze i wspierają biologiczne starzenie w inteligentny sposób.

MEZOTERAPIA IGŁOWA – KLASYKA REGENERACJI

Równie dużym zainteresowaniem cieszy się mezoterapia igłowa, uznawana za złoty standard wśród zabiegów regeneracyjnych. Polega na podaniu aktywnych substancji bezpośrednio w skórę – mogą to być witaminy, peptydy, aminokwasy, kwas hialuronowy. Zabieg ten działa na wielu poziomach: nawilża, rozjaśnia, poprawia mikrokrażenie i stymuluje skórę do odbudowy. Efekt? Świeża, odżywiona cera, która wygląda młodziej i zdrowiej, ale w sposób nienachalny i bardzo naturalny.

EGZOSOMY – NOWOCZESNA BIOREGENERACJA

Dla osób poszukujących bardziej zaawansowanych rozwiązań regeneracyjnych, Klaudia Juszcak poleca egzosomy – przełomową technologię w dziedzinie bioestetyki. Egzosomy to mikroskopijne cząsteczki o silnym działaniu naprawczym. Wprowadzane do skóry za pomocą mezoterapii, przyspieszają procesy odnowy komórkowej, redukują stany zapalne, wyrównują koloryt i poprawiają strukturę skóry. Są doskonałe po zabiegach laserowych, przy skórze zmęczonej, wiotkiej, z oznakami starzenia lub

przebarwieniami. Egzosomy nie zmieniają twarzy – one po prostu sprawiają, że wygląda ona zdrowo, świeżo i harmonijnie.

MEZOBOTOKS – SUBTELNY EFEKT ROZŚWIETLENIA

Jednym z hitów wśród klientek KJ Beauty jest również tzw. mezobotoks, czyli popularny „koktajl Monako”. To delikatna mieszanka toksyny botulinowej i substancji rewitalizujących, która działa nie na mięśnie, lecz na powierzchnię skóry. Wygładza, napina, rozświetla i zwęża pory, dając efekt lekko napiętej, świetlistej cery bez zamrożenia mimiki. Idealny wybór dla osób, które chcą wyglądać na wypoczęte, zrelaksowane i naturalnie piękne – bez sztucznego efektu.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE JAKO FUNDAMENT

Wszystkie zabiegi w salonie KJ Beauty poprzedza szczegółowa konsultacja, podczas której Klaudia Juszcak wsłuchuje się w potrzeby skóry, styl życia i oczekiwania klientki. To podejście, w którym nie chodzi o gotowy schemat, ale o uważność i indywidualny plan działania – stworzony tak, aby wspierać skórę z szacunkiem dla jej wieku i unikalności.

Slow anti-age to nie tylko zabiegi. To filozofia – oparta na spokoju, świadomych wyborach i akceptacji siebie. Właśnie dlatego KJ Beauty przyciąga klientki, które szukają nie tylko efektów estetycznych, ale też komfortu, spokoju i profesjonalnej opieki.

Piękno w duchu slow to nie iluzja wiecznej młodości, ale dojrzała decyzja, by dobrze czuć się ze sobą tu i teraz. To subtelność, harmonia i elegancja – a także umiejętność mądrej pielęgnacji, która nie dominuje, lecz wspiera. W salonie KJ Beauty ten sposób myślenia widać w każdym detalu – od atmosfery gabinetu, przez dobór zabiegów, po autentyczne relacje z klientkami.

Jeśli chcesz zadbać o swoją skórę z troską i klasą – nie zmieniając siebie, ale wspierając swoje naturalne piękno – KJ Beauty w Zamościu będzie właściwym miejscem, by zacząć.

RETINOL XXI WIEKU? POTENCJAŁ BAKUCHIOŁU W KOSMETYKACH ANTI-AGING



dr n. biol.
JOANNA PILIPCZUK

Adiunkt, Tarnowska Szkoła Wyższa, Akademia Nauk Stosowanych - Wydział Medyczny, Kierownik Katedry Kosmetologii. Dr n. biologicznych, UMCS, biolog molekularny UJ, kosmolog CMUJ i chemik WSG. Praktyk prowadzący swój gabinet Aesthetic Derm w Krakowie. W swojej pracy naukowej 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. Jako ekspert w dziedzinie pielęgnacji skóry i biologii molekularnej, specjalizuje się w opracowywaniu innowacyjnych terapii anti-aging, ze szczególnym uwzględnieniem roli substancji aktywnych w regeneracji oraz ochronie struktury skóry.



W ostatnich latach obserwuje się coraz większe zainteresowanie naturalnymi substancjami aktywnymi o działaniu anti-aging. Jedną z nich jest bakuchiol, naturalny związek fenolowy pozyskiwany z nasion *Psoralea corylifolia*, która od dawna stosowana była w tradycyjnej medycynie indyjskiej (Ajurweda) oraz chińskiej [1]. Ze względu na podobny mechanizm działania do retinolu, związek ten zyskał miano „roślinnego retinolu”, wykazującego porównywalne efekty przeciwstarzeniowe [2]. Jego największą zaletą są niewielkie właściwości drażniące (brak łuszczenia, pieczenia czy rumienia) oraz możliwość stosowania w przypadku skór wrażliwych [3].

Bakuchiol pod względem chemicznym jest naturalnym fenolowym monoterpenem, należącym do grupy meroterpenów. Związek ten został po raz pierwszy wyizolowany w 1966 roku i od tego czasu jest badany w kontekście działania przeciwstarzeniowego [3]. Wykazuje aktywność biologiczną dzięki obecności grupy hydroksylowej przy pierścieniu aromatycznym (działanie przeciwutleniające), a także dzięki łańcuchowi izoprenowemu, który może wpływać na receptory i szlaki sygnałowe w skórze, podobnie jak retinoidy [1,2]. Mimo że struktury chemiczne obu związków różnią się znacząco, wykazują one podobne działanie, m.in. poprzez modulację ekspresji genów odpowiedzialnych za produkcję kolagenu i enzymów macierzy pozakomórkowej (np. MMP-1) [2].

Jedno z najbardziej przełomowych badań klinicznych wykazało porównywalną skuteczność stosowania bakuchioli i retinolu. Po 12 tygodniach stosowania zarówno u pa-

cjentów stosujących retinol, jak i bakuchiol, zaobserwowano znaczną poprawę elastyczności skóry, spłycenie zmarszczek i ujednolicenie kolorytu. Retinol jednak wywoływał działanie drażniące, podczas gdy bakuchiol nie powodował takich efektów [1].

Warto również podkreślić, że bakuchiol posiada działanie przeciwbakteryjne i antyoksydacyjne, co może być wykorzystywane w terapii trądziku i pielęgnacji skór problematycznych [3]. Bakuchiol znajduje zastosowanie w licznych produktach kosmetycznych, takich jak sera, kremy przeciwzmarszczkowe oraz preparaty dla skóry trądzikowej. Jego popularność wynika z dobrego profilu bezpieczeństwa oraz wszechstronnych właściwości pielęgnacyjnych.

Podsumowując, bakuchiol stanowi obiecującą alternatywę dla retinolu w kosmetologii estetycznej. Jego naturalne pochodzenie, wysoka tolerancja i porównywalna skuteczność sprawiają, że związek ten zyskuje coraz większe uznanie zarówno w środowisku naukowym, jak i wśród konsumentów [1,3].

BIBLIOGRAFIA

1. Dhaliwal S, Rybak I, Ellis SR, Notay M, Trivedi M, Burney W, Kircik LH. Prospective, randomized, double-blind assessment of topical bakuchiol and retinol for facial photoaging. *Br J Dermatol*. 2019;180(2):289–96.
2. Chaudhuri RK, Bojanowski K. Bakuchiol: a retinol-like functional compound revealed by gene expression profiling and clinically proven to have anti-aging effects. *Int J Cosmet Sci*. 2014;36(3):221–30.
3. Saroya AS, Singh R. Bakuchiol: a natural alternative to retinol for treatment of skin aging. *J Cosmet Dermatol*. 2020;19(5):1025–30.

ZNACZENIE METALOPROTEINAZ (MMPS) MACIERZY POZAKOMÓRKOWEJ W STARZENIU SIĘ SKÓRY

Streszczenie: Metaloproteinazy macierzy pozakomórkowej (MMPs) to cynkozależne białka enzymatyczne biorące udział w przebudowie tkanek poprzez degradację składników macierzy zewnątrzkomórkowej (ECM). Ich niekontrolowana aktywność związana jest z procesem starzenia, fotostarzenia oraz wybranymi chorobami skóry. Artykuł prezentuje aktualny stan wiedzy dotyczący budowy i biologii MMPs oraz ich znaczenia w kosmetologii w kontekście możliwości terapeutycznych wynikających z ich regulacji za pomocą niektórych składników aktywnych stosowanych w kosmetykach.

Słowa kluczowe: MMPs, metaloproteinazy, kosmetologia, starzenie skóry, inhibitory, fotostarzenie, kolagenaza, macierz pozakomórkowa.

Starzenie się skóry to złożony proces biologiczny, będący skutkiem nie tylko upływu czasu ale i działania czynników wewnętrznych (genetycznych) oraz zewnętrznych (środowiskowych), między innymi takich jak promieniowanie UV czy zanieczyszczenia. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają enzymy zwane metaloproteinazami macierzy pozakomórkowej (MMPs – matrix metalloproteinases). Metaloproteinazy macierzy pozakomórkowej (MMPs) stanowią grupę cynkozależnych enzymów proteolitycznych, które odpowiedzialne są za degradację i przebudowę macierzy pozakomórkowej (ECM). Są one syntetyzowane w formie nieaktywnych enzymów (proenzymów), a następnie aktywowane w odpowiedzi na różne bodźce, takie jak cytokiny, czynniki wzrostu czy stres oksydacyjny. Ich aktywność jest ściśle regulowana przez tkankowe inhibitory metaloproteinaz (TIMP), dzięki czemu zapewniona zostaje równowaga pomiędzy degradacją, a odbudową ECM. Metaloproteinazy (MMPs), które uczestniczą w degradacji składników macierzy, takich jak kolagen i elastyna, stały się w ostatnich latach przedmiotem zainteresowań wielu lekarzy medycyny estetycznej, dermatologów i kosmologów. W ludzkim organizmie zidentyfikowano dotychczas 23 izoformy białka MMPs [1]. Okazuje się, że zwiększona aktywność tych enzymów w istotny sposób koreluje z procesem starzenia się skóry człowieka, szczególnie w wyniku ekspozycji na promieniowanie UV.

Metaloproteinazy macierzy zbudowane są z kilku charakterystycznych domen funkcjonalnych, których obecność i konfiguracja decydują o swoistości substratowej oraz aktywności biologicznej tych enzymów. W budowie MMPs można wyróżnić kilka elementów, są to przede

wszystkim:

1. Domena sygnałowa – umożliwia transport enzymu przez błonę cytoplazmatyczną.
2. Domena propeptydowa – utrzymuje enzym w formie nieaktywnej, do momentu aktywacji przez proteolityczne usunięcie tej domeny.
3. Domena katalityczna – zawiera atom cynku w centrum aktywnym, odpowiedzialna za hydrolizę wiązań peptydowych w białkach macierzy zewnątrzkomórkowej.
4. Domena zawierająca hemopoetynę (hemopexin-like domain) – obecna w większości MMPs, uczestniczy w reakcjach z substratami i inhibitorami, wpływa także na swoistość substratową.
5. Dodatkowe domeny – niektóre MMPs mogą zawierać domeny fibronektynowe (np. w MMP-2 i 9), które zwiększają ich powinowactwo do kolagenu.

Ze względu na strukturę czwartorzędową oraz swoistość substratową, MMPs można sklasyfikować na pięć grup [16]:

- Kolagenazy (MMP-1, -8, -13) – degradują kolagen typu I, II i III.
- Żelatynazy (MMP-2, -9) – rozkładają zdenaturowany kolagen.
- Stromelizyny (MMP-3, -10) – charakteryzują się szerokim spektrum działania degradując m.in. proteoglikany, lamininę, fibronektynę.
- Matrilizyny (MMP-7, -26) – posiadają mniejszą masę cząsteczkową i brak domeny hemopeksynowej.
- Błonowe MMP (np. MMP-14) – zakotwiczone w bło-

nie, biorą udział w lokalnej regulacji degradacji macierzy.

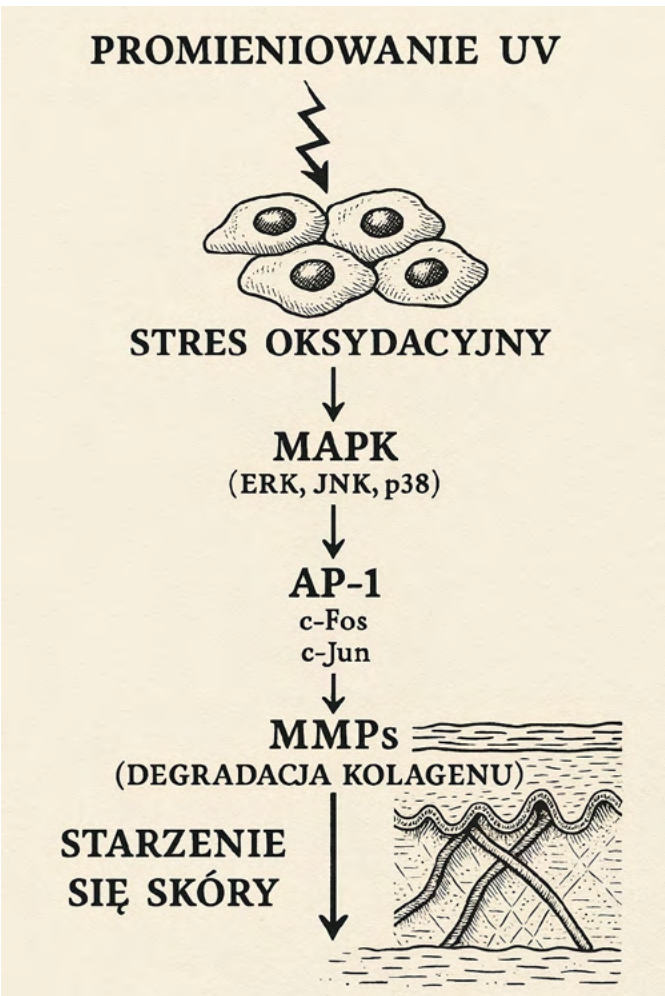
Metaloproteinazy macierzy pozakomórkowej (MMPs), a w szczególności kolagenazy MMP-1 i 9, odpowiedzialne są przede wszystkim za kontrolowaną degradację kolagenu typu I i III, głównych białek podporowych warstwy brodawkowatej i siateczkowatej skóry właściwej. Degradacja kolagenu przez MMPs zachodzi w trzech etapach:

1. Rozpoznanie i przyłączenie się enzymu do kolagenu – kolagenazy posiadają domenę hemopeksynową, która odpowiada za rozpoznanie potrójnej helisy kolagenu i przekierowanie domeny katalitycznej w miejsce cięcia.
2. Hydroliza potrójnej helisy – enzymatyczne przecięcie jednego z trzech łańcuchów α w określonym miejscu sekwencyjnym (np. w kolagenie typu I – pomiędzy 775 a 776 resztą aminokwasową). Przecięcie destabilizuje strukturę białka i prowadzi do jego rozpadu.
3. Powstanie fragmentów kolagenowych – kolagen ulega degradacji do dwóch fragmentów o masie około $\frac{3}{4}$ i $\frac{1}{4}$ długości cząsteczki macierzystej, które mogą być dalej trawione przez inne enzymy np. żelatynazy (MMP-2 i MMP-9), rozkładające zdenuaturowany kolagen.

Proces starzenia się skóry wiąże się nie tylko ze zmniejszoną syntezą kolagenu spowodowaną wiekiem, ale też ze wzmożoną aktywnością wyżej wspomnianych enzymów (MMPs). Czynniki zewnętrzne takie jak promieniowanie UV i zanieczyszczenia indukują stres oksydacyjny w komórkach skóry, który aktywuje specjalne szlaki tzw. MAPK/AP-1, a to z kolei prowadzi do ekspresji MMP-1 i MMP-9 w fibroblastach skóry [3, 8]. Nadmierna aktywność MMPs skutkuje degradacją kolagenu i włókien elastynowych w skórze właściwej. Zniszczenie białek podporowych przyczynia się do utraty integralności i sprężystości skóry, a w konsekwencji prowadzi do zwiótnienia i powstawania zmarszczek (Ryc. 1.). Uszkodzenie tych kluczowych komponentów ECM osłabia architekturę skóry czego wynikiem jest utrata jędrności, a także zwiększenie podatności na powstawanie blizn i bliznowców. W wyniku działania enzymów dochodzi do trwałych zmian w skórze właściwej, co objawia się m.in:

- rozluźnieniem struktury skóry - utrata kolagenu.
- zmniejszeniem grubości skóry właściwej – „rozrzedzenie” rusztowania kolagenowego.
- utrwaleniem zmarszczek – jako wynik zaburzenia homeostazy kolagenowej.

Oprócz metaloproteinaz MMP -1 i 9, także kolagenazy MMP-1, 8 i 13 biorą udział w kontrolowanej degradacji włókien kolagenowych typu I i III, a także kolagenu typu II występującego w chrząstce stawowej. W ostatnich latach wykazano, że poza degradacją kolagenu, MMPs uczestniczą także w regulacji procesów zapalnych i an-



Ryc.1. Schemat przedstawia molekularny szlak fotostarzenia skóry indukowanego promieniowaniem UV. Ekspozycja skóry na promieniowanie UV prowadzi do powstania stresu oksydacyjnego w komórkach skóry (keratynocytach i fibroblastach). Stres oksydacyjny aktywuje szlaki MAPK (mitogen-activated protein kinases), w tym ERK, JNK i p38, które z kolei aktywują kompleks transkrypcyjny AP-1 (złożony z białek c-Fos i c-Jun). AP-1 indukuje ekspresję enzymów MMPs (metaloproteinazy macierzy), które degradują kolagen i inne białka macierzy pozakomórkowej. W wyniku tego dochodzi do utraty elastyczności skóry i przyspieszonego starzenia – tzw. fotostarzenia.

giogenezie, w skórkach dojrzałych i starzejących się, co ma istotne znaczenie w procesach regeneracyjnych i procesach gojenia ran. Najnowsze doniesienia wskazują, że zaburzona równowaga MMP/TIMP może wydłużać czas gojenia oraz prowadzić do powstawania blizn hipertroficzných i bliznowców [11]. Obok MMP-1 i MMP-9, coraz większe zainteresowanie wzbudza MMP-12, która odpowiedzialna jest za degradację włókien elastynowych. Jej nadekspresja obserwowana jest nie tylko w procesie fotostarzenia, ale także w przewlekłych stanach zapalnych skóry, co z kolei może tłumaczyć związek między przewlekłym stanem zapalnym, a przedwczesnym starzeniem się skóry [12].

Badania nad wpływem retinoidów i peptydów biomimetycznych wykazały, że ich działanie ma hamujący wpływ na aktywność MMP-1 i MMP-9, dlatego związki

te mogą opóźniać proces starzenia skóry i pojawianie się zmarszczek [10]. Ponadto została potwierdzona skuteczność naturalnych cząsteczek, takich jak bajkaleina (z korzenia tarczycy bajkalskiej) i resweratrol (z korzenia ciemieżycy białej), w hamowaniu aktywności MMP-1 i MMP-9 poprzez regulację odpowiedniego szlaku metabolicznego NF- κ B [13]. Wykazano także duży potencjał witaminy PP (niacynamidu) w redukcji ekspresji MMP-1 w fibroblastach eksponowanych na promienie UV, co podkreśla jej rolę nie tylko przeciwzapalną, ale także przeciwstarzeniową [14]. Natomiast ostatnie analizy potwierdziły, że oprócz filtrów UV, kosmetyki wzbogacone w inhibitory MMPs mogą działać synergistycznie w profilaktyce starzenia i fotostarzenia, ograniczając jednocześnie uszkodzenia ECM i chroniąc przed degradacją włókien kolagenowych i elastynowych [15]. W kosmologii stosuje się liczne substancje aktywne o potencjale hamującym MMPs. Należą do nich m.in.:

- Kwas retinowy (działanie antyoksydacyjne i hamujące MMP-1) [5],
- Galusan epigallokatechiny (EGCG) z zielonej herbaty (hamuje MMP-2 i MMP-9) [4],
- Niacynamid (modulujący odpowiedź zapalną, zmniejsza ekspresję MMPs) [14],
- Ekstrakty z winogron i granatu bogate w polifenole. Składniki te wykazują działanie antyoksydacyjne oraz bezpośrednio wpływają na ekspresję i aktywność MMPs, stanowiąc potencjalną bazę nowoczesnych preparatów anti-aging [4].

Jednym z głównych celów kosmologii jest opóźnianie procesu starzenia skóry, w tym ochrona przed degradacją struktury spowodowaną przez aktywność metaloproteinaz (MMPs). W tym kontekście wykorzystywane są wyżej wspomniane inhibitory chroniące kolagen i elastynę. Substancje o potencjale hamującym znajdują zastosowanie w preparatach kosmetycznych i dermokosmetykach stosowanych w kosmologii i medycynie estetycznej. Warto również podkreślić, że te składniki mają także działanie antyoksydacyjne i zabezpieczają komórki przed stresem oksydacyjnym, a jednocześnie modulują aktywność enzymów, dzięki czemu dochodzi do poprawy struktury skóry i lepszej integralności macierzy zewnątrzkomórkowej (ECM).

Metaloproteinazy odgrywają kluczową rolę w patogenezie procesów starzenia skóry. Wykorzystanie odpowiednich składników aktywnych w kosmetykach pozwoli na opracowanie skutecznych strategii terapeutycznych. Znaczenie MMPs wykracza poza kontekst estetyczny – ich aktywność ma wpływ na procesy regeneracyjne, gojenie ran oraz remodelowanie blizn różnego pochodzenia. Z tego względu ich modulacja może w przyszłości stać się elementem zintegrowanych terapii wspomagających zarówno wygląd, jak i fizjologię oraz funkcjonalność skóry.

Konkludując, metaloproteinazy macierzy pozakomórkowej mogą być dobrymi biomarkerami starzenia się

skóry, ale również istotnym celem w terapiach anti-aging. Dalsze badania nad ich regulacją otwierają nowe perspektywy dla bardziej efektywnych metod zapobiegania i leczenia objawów starzenia, co może przełożyć się na poprawę jakości życia oraz satysfakcji pacjentów korzystających z zabiegów dermatologicznych i kosmologicznych.

dr n. biol. JOANNA PILIPCZUK



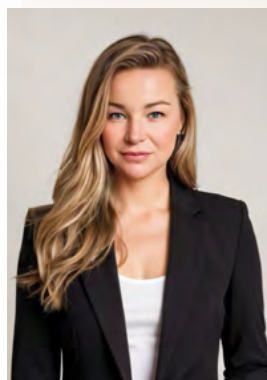
Rozwinięcie skrótów:

- UV – Ultrafiolet (promieniowanie ultrafioletowe)
- ROS – Reactive Oxygen Species (reaktywne formy tlenu)
- MAPK – Mitogen-Activated Protein Kinase (kinaza białkowa aktywowana mitogenami)
- ERK – Extracellular signal-Regulated Kinase
- JNK – c-Jun N-terminal Kinase
- p38 – p38 MAP Kinase (inny typ kinazy MAP)
- AP-1 – Activator Protein 1 (kompleks transkrypcyjny złożony głównie z c-Fos i c-Jun)
- MMPs – Matrix Metalloproteinases (metaloproteinazy macierzy, np. MMP-1, MMP-3, MMP-9)
- COL1, COL3 – Collagen type I i III (typy kolagenu degradowane przez MMPs)

BIBLIOGRAFIA:

- [1] Nagase H, Visse R, Murphy G. Structure and function of matrix metalloproteinases and TIMPs. Cardiovasc Res. 2006;69(3):562–573.
- [2] Vandooren J, Van den Steen PE, Opdenakker G. Biochemistry and molecular biology of gelatinase B or matrix metalloproteinase-9 (MMP-9): the next decade. Crit Rev Biochem Mol Biol. 2013;48(3):222–250.
- [3] Fisher GJ et al. Mechanisms of photoaging and chronological skin aging. Arch Dermatol. 1996;132(12):1462–1470.
- [4] Cho S et al. Dietary flavonoids as novel inhibitors of matrix metalloproteinases. J Nutr Biochem. 2020;84:108453.
- [5] Varani J et al. Vitamin A antagonizes decreased cell growth and elevated matrix metalloproteinases induced by corticosteroids in human skin. J Invest Dermatol. 2000;114(3):480–486. [
- [6] PubChem Database [https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov]
- [7] ResearchGate [https://www.researchgate.net]
- [8] „Współczesne podejście do leczenia skóry starzejącej się – rola metaloproteinaz i inhibitorów TIMPs”. Dermatologia i Kosmetologia, 12(3), 55–61.
- [9] Medtube. (2024). Mechanizmy fotostarzenia – rola MMPs. https://medtube.pl [dostęp: 10.04.2025].
- [10] Termedia. (2023). Współczesne podejście do leczenia skóry starzejącej się – rola metaloproteinaz i inhibitorów TIMPs. Dermatologia i Kosmetologia, 12(3), 55–61.
- [11] Caley MP, Martins VL, O'Toole EA. Metalloproteinases and wound healing. Adv Wound Care (New Rochelle). 2015;4(4):225–234.
- [12] Shapiro SD, Kobayashi DK, Pentland AP. Cutaneous metalloproteinase production in photoaged human skin. J Invest Dermatol. 1997;109(6):847–850.
- [13] Lee HJ, Lee EO, Lee HJ, et al. Baicalein suppresses MMP-9 expression through the inhibition of NF- κ B activation in human fibrosarcoma HT1080 cells. J Ethnopharmacol. 2008;120(3):406–412.
- [14] Bissett DL, Miyamoto K, Sun P, et al. Topical niacinamide reduces yellowing, wrinkling, red blotchiness, and hyperpigmented spots in aging facial skin. Int J Cosmet Sci. 2004;26(5):231–238.
- [15] Rittié L, Fisher GJ. UV-light-induced signal cascades and skin aging. Ageing Res Rev. 2002;1(4):705–720.
- [16] Lipka D, Boratynski J. Metaloproteinazy MMP. Struktura i funkcja / Metalloproteinases. Structure and function. Postępy Hig Med Dośw. 2008;62:328–336.

POWIĘKSZANIE POŚLADKÓW KWASEM HIALURONOWYM – NOWOCZESNA ALTERNATYWA DLA CHIRURGII



ALEKSANDRA
KOWALCZYK

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



W ostatnich latach obserwuje się dynamiczny wzrost zainteresowania modelowaniem sylwetki w sposób nieinwazyjny. Jednym z najczęściej wybieranych zabiegów poprawiających proporcje ciała i samoocenę pacjentów stało się powiększanie pośladków przy użyciu kwasu hialuronowego. Ten mało-inwazyjny zabieg zyskuje na popularności jako alternatywa dla przeszczepu tłuszczu czy implantów, oferując bezpieczeństwo, natychmiastowy efekt i minimalny czas rekonwalescencji.

POŚLADKI

Odgrywają istotną rolę w wyglądzie sylwetki. Płaski kształt pośladków może wizualnie skracać nogi i zaburzać proporcje między górną a dolną częścią ciała. Pełne i jędrne pośladki to marzenie wielu kobiet żyjących w obecnych czasach.

CZYM JEST KWAS HIALURONOWY STOSOWANY DO MODELOWANIA POŚLADKÓW?

W zabiegach powiększania pośladków nie stosuje się tego samego kwasu hialuronowego, co w przypadku wolumetrii twarzy czy powiększania ust. Preparaty wykorzystywane do tego typu zabiegów to specjalistyczne formy biowolumetrycznego kwasu hialuronowego o dużej gęstości i wysokim stopniu usieciowania, opracowane z myślą o stosowaniu w głębszych warstwach tkanek ciała [1]. Charakteryzują się one

większą lepkością oraz zdolnością do utrzymywania kształtu mimo działania siły grawitacji [2, 3].

Dla porównania – preparaty stosowane do ust są znacznie mniej gęste i bardziej miękkie, co umożliwia precyzyjne modelowanie i zachowanie naturalnej mimiki. Nie byłyby jednak w stanie utrzymać struktury w partiach o większej masie, takich jak pośladki [4].

OBJĘTOŚCI KWASU HIALURONOWEGO STOSOWANE W ZABIEGU

W zależności od oczekiwań pacjenta, jakości tkanek, rozmiarów anatomicznych pośladków oraz liczby planowanych sesji zabiegowych, objętość podawanego kwasu hialuronowego może wynosić od 100 do nawet 400 ml na jedną stronę [5].

Zwykle:

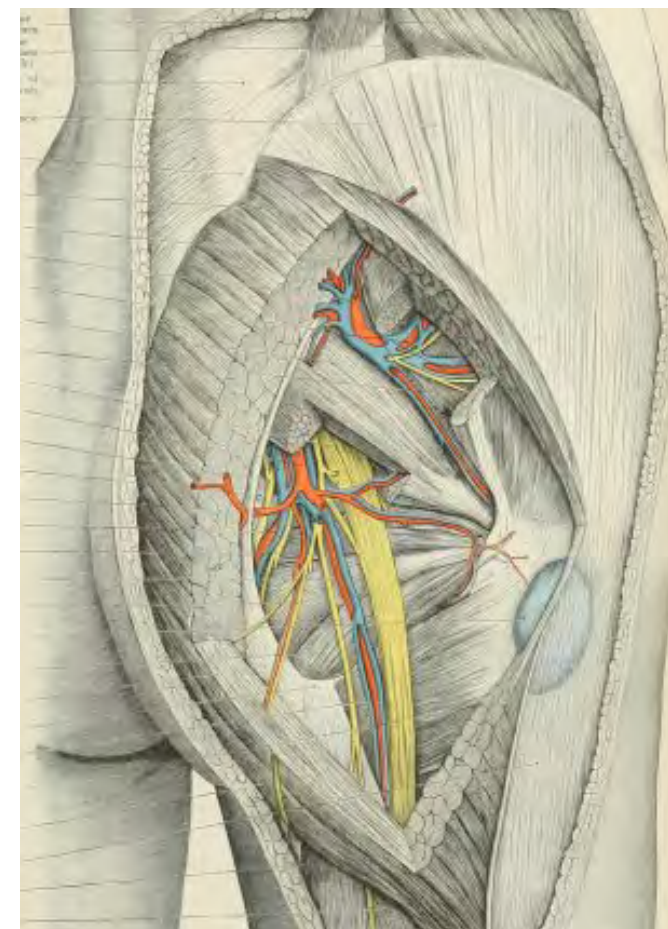
- Przy pierwszym zabiegu aplikuje się 100–150 ml na jedną stronę.
- W kolejnych etapach (po 2–3 miesiącach) można dodać kolejne 50–100 ml.
- Efekt końcowy osiąga się po 1–2 sesjach, w zależności od oczekiwanego rezultatu [6].

ANATOMIA POŚLADKA

Anatomicznie pośladki zbudowane są z kilku warstw tkanek. Najbardziej po-

wierzchnie znajduje się skóra, która w tej okolicy jest dość gruba i elastyczna. Tuż pod nią występuje warstwa tkanki tłuszczowej podskórnej – to właśnie ona stanowi główny cel iniekcji kwasu hialuronowego. Ta warstwa tłuszczowa jest stosunkowo bezpieczna i dobrze reaguje na implantację wypełniacza, pozwalając na uzyskanie widocznego efektu modelowania i wypełnienia. Głębiej, pod tłuszczem, znajduje się powięź pośladkowa – mocna błona łącznotkankowa, która osłania główny mięsień pośladkowy wielki (gluteus maximus). Sam mięsień, jak i leżące pod nim struktury (mięśnie głębokie: gluteus medius, minimus, piriformis i inne) nie są bezpośrednim celem zabiegu i nie powinny być penetrowane igłą ani kaniulą.

Niezwykle istotne jest unikanie tzw. stref ryzyka. W dolno-przyśrodkowej części pośladka przebiega nerw kulszowy – największy nerw ciała ludzkiego – którego uszkodzenie może prowadzić do silnego bólu, niedowładów, a nawet trwałych powikłań neurologicznych. W pobliżu tego nerwu biegną również głębokie naczynia: tętnica i żyła pośladkowa dolna, które są podatne na uszkodzenie lub przypadkową iniekcję preparatu – co grozi zatorami lub krwotokiem. Dlatego kwas hialuronowy powinien być podawany wyłącznie w bezpiecznych strefach, czyli w górno-bocznej części pośladka, w warstwie tłuszczu podskórnego nad powięzią.



Fot.1. Przekrój pośladka.

Podczas zabiegu najczęściej stosuje się kaniule – czyli tępo zakończone igły – które pozwalają na bezpieczniejsze rozprowadzanie preparatu bez ryzyka przebicia naczyń.

Skuteczne i bezpieczne powiększanie pośladków kwasem hialuronowym wymaga doskonałego zrozumienia budowy anatomicznej tej okolicy, z uwzględnieniem warstw tkanek, rozmieszczenia mięśni, a przede wszystkim przebiegu nerwów i naczyń krwionośnych. Precyzyjna technika i właściwa lokalizacja podania preparatu to klucz do naturalnego efektu i uniknięcia powikłań.

WSKAZANIA DO ZABIEGU

Wskazaniami do modelowania pośladków są przede wszystkim względy estetyczne. Zabieg zalecany jest osobom z naturalnie płaskimi, asymetrycznymi lub opadniętymi pośladkami – z przyczyn genetycznych, związanych z procesem starzenia, utratą masy ciała lub brakiem aktywności fizycznej. Może być również stosowany w celu uzupełnienia sylwetki w przypadku, gdy ćwiczenia i dieta nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Modelowanie pośladków znajduje również zastosowanie w rekonstrukcji po urazach czy operacjach. Zabieg ten dedykowany jest zarówno kobietom, jak i mężczyznom pragnącym poprawić proporcje ciała lub zwiększyć pewność siebie.

Do modelowania pośladków można wykorzystać różne metody: lipotransfer, implanty, nici liftingujące oraz preparaty kwasu hialuronowego. Kluczowa jest jednak wcześniejsza konsultacja ze specjalistą, który oceni wskazania oraz wykluczy przeciwwskazania.

PRZECIWWSKAZANIA

Do przeciwwskazań należą [7]:

- ciąża i okres karmienia piersią,
- choroby autoimmunologiczne,
- zaburzenia krzepnięcia,
- skłonność do bliznowacenia,
- aktywne infekcje,
- alergia na składniki preparatu.

PRZEBIEG ZABIEGU I TECHNIKA PODANIA

Zabieg rozpoczyna się od konsultacji oraz oceny skóry i sylwetki. W dniu zabiegu pacjent znajduje się w pozycji leżącej; obszar zabiegowy jest oczyszczany i dezynfekowany, a następnie podawane jest znieczulenie miejscowe. Preparat kwasu hialuronowego wstrzykiwany jest przy użyciu kaniuli lub igły zgodnie z planem zabiegowym. Produkt podaje się warstwowo, by osiągnąć naturalny efekt uniesienia i wypełnienia. Na zakończenie wykonywany jest delikatny masaż celem uformowania pożądanego kształtu. Całość trwa około 45–60 minut, a pacjent może wrócić do codziennych czynności niemal

od razu, stosując się do zaleceń pozabiegowych [8, 9].

EFEKTY ZABIEGU I ICH TRWAŁOŚĆ

Efekty widoczne są bezpośrednio po zabiegu – pośladki są pełniejsze, uniesione i lepiej napięte. Kwas hialuronowy działa nie tylko jako wypełniacz, lecz także poprawia nawilżenie i jakość skóry [10]. Rezultaty utrzymują się od 12 do 24 miesięcy, zależnie od organizmu, preparatu i stylu życia. Po tym czasie wskazane są zabiegi przypominające [11, 12].

BEZPIECZEŃSTWO I MOŻLIWE POWIKŁANIA

Zabieg uchodzi za bezpieczny, jeśli wykonuje go doświadczony specjalista i stosowane są certyfikowane preparaty [13].

Możliwe powikłania obejmują ból, obrzęk, siniaki czy tkliwość, ustępujące w ciągu kilku dni. Poważniejsze komplikacje to infekcje (mogące prowadzić do ropni), grudki, przemieszczenie preparatu, reakcje alergiczne oraz zatkanie naczyń, mogące prowadzić do martwicy tkanek lub zatorowości [14–17]. Zbyt duża ilość lub niewłaściwe rozłożenie preparatu może skutkować uciskiem nerwów, bólem lub drętwieniem. Kwas hialuronowy może również migrować, co utrudnia ewentualne leczenie [18].

KWAS HIALURONOWY A KWAS POLIMLEKOWY

Zabiegi powiększania pośladków kwasem hialuronowym i kwasem polimlekowym różnią się przede wszystkim mechanizmem działania, czasem pojawienia się efektów oraz trwałością rezultatów. Kwas hialuronowy (HA) to naturalnie występujący w organizmie polisacharyd, który działa głównie poprzez bezpośrednie wypełnienie tkanek. Efekty są widoczne natychmiast po zabiegu, ponieważ preparat od razu dodaje objętości w miejscu podania. Trwałość takiego efektu utrzymuje się zwykle od 12 do 18 miesięcy, a zaletą jest możliwość rozpuszczenia kwasu hialuronowego za pomocą enzymu – hialuronidazy – w przypadku niezadowolenia z efektu lub wystąpienia powikłań.

Z kolei kwas polimlekowy (PLLA), będący syntetycznym, biodegradowalnym polimerem, działa inaczej – nie wypełnia tkanek bezpośrednio, lecz stymuluje organizm do produkcji własnego kolagenu. Efekty nie są więc natychmiastowe; zaczynają być widoczne po kilku tygodniach, a pełen rezultat osiąga się po około 2–3 miesiącach. Trwałość efektu jest jednak dłuższa niż w przypadku HA – może utrzymywać się nawet do 2–3 lat. Kwasu polimlekowego nie da się rozpuścić w razie potrzeby, ponieważ jego działanie polega na pobudzeniu naturalnych procesów regeneracyjnych w skórze.

Jeśli chodzi o bezpieczeństwo, oba zabiegi są ogólnie uznawane za bezpieczne, choć jak każda ingerencja w ciało, niosą pewne ryzyko. Przy obu metodach może

dojść do siniaków, obrzęków lub drobnych nierówności. W przypadku HA ryzyko powikłań jest niewielkie i łatwiejsze do opanowania, ponieważ substancja może być usunięta. W przypadku PLLA istnieje nieco większe ryzyko powstania grudek lub ziarniaków, szczególnie przy nieodpowiedniej technice podania lub niewłaściwej pielęgnacji po zabiegu. Wybór metody zależy od oczekiwań pacjenta, czasu, jaki może poświęcić na uzyskanie efektów, oraz preferencji dotyczących trwałości i bezpieczeństwa zabiegu.

PODSUMOWANIE

Powiększanie pośladków kwasem hialuronowym stanowi nowoczesną i bezpieczną alternatywę dla chirurgii plastycznej. Zabieg oferuje szybki efekt i niewielką inwazyjność, poprawiając proporcje sylwetki oraz jakość skóry. Rozwój technologii i dostępność wysokiej klasy preparatów sprawiają, że metoda ta staje się coraz bardziej popularna.



Fot.2. Od lewej- zdjęcie przed zabiegiem i zdjęcie po zabiegu wypełniania pośladków kwasem hialuronowym. Galeria własna.

Bibliografia

1. Sundaram H., Cassuto D. (2013). Biophysical characteristics of hyaluronic acid fillers and their relevance to aesthetic applications. *Dermatologic Surgery*.
2. BioScience GmbH. (2022). HYAcorp MLF2 – Product Specifications.
3. Mateu M. E., Sali G. (2019). Genefill Contour – hyaluronic acid for body contouring. *Aesthetic Surgery Journal*.
4. Gold M. H. (2012). Use of different HA fillers in various anatomical locations. *Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*.
5. Funt D., Pavicic T. (2015). Dermal fillers in body contouring: Techniques and volumetric considerations. *Plastic and Reconstructive Surgery*.
6. Neauvia Science. (2021). Neauvia Stimulate Body – clinical guide.
7. American Society for Dermatologic Surgery (ASDS). (2021). Guidelines on injectable fillers.
8. Trevidic P., Sattler G. (2014). Illustrated guide to injectable fillers.
9. Humphrey S. (2015). Pain management in aesthetic medicine. *Journal of Cosmetic Dermatology*.
10. Sattler G. (2018). Injectable body contouring with high-density HA. *Aesthetic Medicine*.
11. Etermis Product Manual. (2022). Merz Aesthetics.
12. Fagien S., Carruthers J. D. (2016). Understanding tissue integration of HA fillers. *Dermatologic Clinics*.
13. De Boule K. et al. (2013). Long-term outcomes and safety of HA fillers. *Journal of Drugs in Dermatology*.
14. Beasley K. L., Weiss M. A. (2010). Patient safety and filler procedures. *Cutis*.
15. Urdiales-Gálvez F. et al. (2018). Management of complications from HA injections. *Journal of Cosmetic Dermatology*.
16. Signorini M. et al. (2016). Vascular complications after HA injections: Consensus recommendations. *Plastic and Reconstructive Surgery*.
17. American Academy of Dermatology (AAD). (2021). Injectable filler aftercare recommendations.
18. Signorini M. et al. (2016). Vascular complications after HA injections: Consensus recommendations. *Plastic and Reconstructive Surgery*.

KATEDRA
ALEKSANDRA KOWALCZYK
Urody

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ KOSMETOLOGIA SZKOLENIA DLA LEKARZY I KOSMETOLOGÓW

600 315 003

IG: KATEDRAURODY

WWW.KATEDRAURODYEU

WARSZAWA, UL. MARSZAŁKOWSKA 34/50 LOK. 17

Aleksandra Kowalczyk



FITOKANNABINOIDY W SŁUŻBIE URODY – ZASTOSOWANIE KONOPI W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ



**DR MICHAŁ
OKUNIEWSKI**

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

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

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

Marihuana – to słowo budzi skrajne emocje, nie tylko w świecie medycznym. Warto jednak przyjrzeć się bliżej właściwościom tych niezwykłych roślin. Konopie indyjskie i siewne są źródłem wielu cennych związków, takich jak fitokannabinoidy, terpeny, witaminy, kwasy tłuszczowe i inne substancje, z których wiele wciąż pozostaje nie do końca zbadanych [1].

Na pewno każdy zetknął się już z takimi określeniami jak: olejek CBD, susz konopny, CBG, THC. Substancje te, jak potwierdzają liczne badania naukowe, wykazują korzystny wpływ na organizm człowieka, oddziałując na układ endokannabinoidowy – sieć receptorów rozsianych po całym naszym ciele [2]. Co ważne, ten system odpowiada m.in. za regulację nastroju, snu, apetytu, odporności i regeneracji tkanek.

Czym są fitokannabinoidy?

Fitokannabinoidy to naturalne związki występujące w konopiach. Najbardziej znanym z nich jest CBD (kannabidiol), ale coraz większe zainteresowanie wzbudzają także CBG (kannabigerol), CBC i inne mniej znane, lecz równie obiecujące substancje [3]. Ich bezpieczeństwo o skuteczność są intensywnie badane, zwłaszcza w kontekście dermatologii i medycyny estetycznej.

ZASTOSOWANIE FITOKANNABINOIDÓW W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ

1. Działanie przeciwstarzeniowe (anti-aging)

- Antyoksydacja: CBD neutralizuje wolne rodniki, spowalniając proces starzenia skóry [4].
- Redukcja zmarszczek: Stymuluje produkcję kolagenu, poprawiając jędrność skóry [5].
- Nawilżenie: Zatrzymuje wodę w naskórku, nadając skórze elastyczność i promienny wygląd [6].

- Dodatkowo fitokannabinoidy mogą wspomagać naturalne mechanizmy obronne skóry, redukując mikro-uszkodzenia i stres środowiskowy.

2. Leczenie trądziku i chorób skóry

- Działanie przeciwzapalne: CBD i CBG łagodzą stany zapalne i zaczerwienienia [7].
- Regulacja sebum: Kannabinoidy wpływają na pracę gruczołów łojowych [8].
- Wsparcie przy AZS, łuszczycy, egzemie: Redukują świąd, pieczenie i suchość skóry [9].
- Ich działanie nie tylko ogranicza objawy chorób, ale wspomaga odbudowę bariery hydrolipidowej skóry i przywraca jej komfort.

3. Regeneracja skóry po zabiegach estetycznych

- Przyspieszenie gojenia: Pomagają w odbudowie tkanek po mezoterapii, peelingach czy laseroterapii [10].
- Zmniejszenie obrzęków: Działają łagodząco po iniekcjach z botoksu czy kwasu hialuronowego [11].
- Profilaktyka blizn: Wspierają regenerację i redukcję przebarwień [12].
- Dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym i regenerującym wspomagają proces odnowy komórkowej, minimalizując ryzyko powikłań.

4. Wzmocnienie włosów i skóry głowy

- Stymulacja wzrostu: Poprawiają mikrokroążenie w mieszkach włosowych [13].
- Redukcja łupieżu: Regulują mikrobiom skóry głowy [14].
- Nawilżenie: Nadają włosom połysk, miękkość i odporność na uszkodzenia [15].
- Ponadto fitokannabinoidy mogą łago-

dzić swędzenie skóry głowy, często towarzyszące stanom zapalnym lub stresowi.

5. Wzmocnienie paznokci

- Odżywienie: Zmniejszają łamliwość i rozdawanie paznokci [16].
- Działanie przeciwgrzybicze: Hamują rozwój drobnoustrojów, dbając o zdrowie płytki paznokcia [17].
- Z tego powodu coraz częściej włączane są do profesjonalnych terapii podologicznych i pielęgnacji dłoni.

6. Ochrona przed promieniowaniem UV i stresem oksydacyjnym

- Naturalny filtr UV: CBD działa jak bariera ochronna dla skóry [18].
- Wzmocnienie bariery skórnej: Chroni przed zanieczyszczeniami i stresem środowiskowym [19].
- Działanie przeciwutleniające fitokannabinoidów może także spowolnić powstawanie przebarwień i uszkodzeń DNA komórek skóry.

7. Zastosowanie w kosmetykach i zabiegach SPA

- Kremy i serum z CBD: Działają regenerująco i odżywczo [20].
- Masaże z olejkami konopnymi: Redukują napięcie i poprawiają samopoczucie [21].
- Maski i peelingi: Oczyszczają, nawilżają i wspierają odnowę naskórka [22].
- Konopie wykorzystywane są także w aromaterapii i wellness, w celu osiągnięcia głębokiego odprężenia i równowagi psychofizycznej.

PODSUMOWANIE

Fitokannabinoidy to przełomowy składnik w pielęgnacji skóry, włosów i paznokci. Ich wszechstronne działanie – od anti-agingu, przez leczenie stanów zapalnych, aż po wspomaganie regeneracji – czyni je cennym składnikiem preparatów kosmetycznych i profesjonalnych zabiegów. Ich działanie jest delikatne, a zarazem skuteczne – dlatego coraz częściej sięgają po nie nie tylko konsumenci, ale i specjaliści z branży beauty. Wraz z postępem badań i rosnącą akceptacją konopi w kosmetyce, ich zastosowanie z pewnością będzie się jeszcze bardziej rozwijać.

BIBLIOGRAFIA

- Russo, E.B. (2011). Taming THC: potential cannabis synergy and phytocannabinoid-terpenoid entourage effects. *British Journal of Pharmacology*
- Zou, S., Kumar, U. (2018). Cannabinoid Receptors and the Endocannabinoid System: Signaling and Function in the Central Nervous System. *International Journal of Molecular Sciences*.
- Palmieri, B., Laurino, C., Vadalà, M. (2019). Cannabis derivatives in dermatology: a review. *Clinics in Dermatology*.
- Baswan, S.M. et al. (2020). Therapeutic potential of cannabidiol (CBD) for skin health and disorders. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*.
- Oláh, A. et al. (2014). Cannabidiol exerts sebostatic and antiinflammatory effects on human sebocytes. *Journal of Clinical Investigation*.
- Rieder, S.A. et al. (2022). Cannabinoids as novel anti-inflammatory drugs. *Future Medicinal Chemistry*.
- Wilkinson, J.D., Williamson, E.M. (2007). Cannabinoids inhibit human keratinocyte proliferation through a non-CB1/CB2 mechanism and have a potential therapeutic value in the treatment of psoriasis. *Journal of Dermatological Science*.
- Ali, A., Akhtar, N., Khan, M.S. (2015). The role of cannabinoids in dermatology. *Dermatology Online Journal*.
- Tóth, K.F. et al. (2019). Endocannabinoid System of the Skin in Health and Disease: Novel Perspectives and Therapeutic Opportunities. *Trends in Pharmacological Sciences*.
- Palmieri, B. et al. (2020). Cannabis and wound healing: new insights into a complex interaction. *Journal of Pain Research*.
- Nguyen, T.T. et al. (2021). Cannabidiol's potential role in skin and wound healing. *Journal of Cosmetic Dermatology*.
- Ständer, S. et al. (2022). Cannabinoids in dermatology. *Der Hautarzt*.
- Teleanu, D.M. et al. (2022). Cannabinoids for Skin Diseases and Hair Regeneration: A Review. *Life*.
- Lodzki, M. et al. (2003). Transdermal delivery of cannabidiol: effect of vehicles on skin penetration and anti-inflammatory activity. *European Journal of Pharmaceutics and Biopharmaceutics*.
- Adhikary, P. et al. (2023). Topical cannabidiol enhances hair growth through improved follicle health. *Journal of Investigative Dermatology*.
- Kim, H. et al. (2021). Potential effects of CBD on nail matrix regeneration. *Dermatologic Therapy*.
- Appendino, G. et al. (2008). Antibacterial and antifungal activity of cannabinoids. *Journal of Natural Products*.
- Burstein, S. (2015). Cannabidiol (CBD) and its analogs: a review of their effects on inflammation. *Bioorganic & Medicinal Chemistry*.
- Dvorakova, M. et al. (2020). Protective Effects of Cannabidiol Against UV-Induced Damage in Human Skin Cells. *Antioxidants*.
- Zurier, R.B., Burstein, S.H. (2016). Cannabinoids, inflammation, and fibrin. *FASEB Journal*.
- Hammell, D.C. et al. (2016). Transdermal cannabidiol reduces inflammation and pain-related behaviors in a rat model of arthritis. *European Journal of Pain*.
- Deiana, S. et al. (2012). Plasma and brain pharmacokinetic profile of cannabidiol after oral and intraperitoneal administration in rats. *Psychopharmacology*.



ANAFILAKSJA

nagła reakcja organizmu zagrażająca życiu

Reakcja uczuleniowa powstaje w wyniku nadwrażliwości pacjenta po ekspozycji na alergen w stosunku do którego występuje uczulenie. U osób dorosłych najczęstszymi przyczynami alergii są:

- leki (ok. 30%),
- pokarmy (ok. 30%),
- jad owadów błonkoskrzydłych (ok. 20%)

Reakcje uczuleniowe zależne są od przeciwciał w klasie IgE, które pobudzają mastocyty do produkcji mediatorów prozapalnych (głównie histaminy) co z kolei wywołuje różnego rodzaju objawy kliniczne. Pojawiają się one zazwyczaj w ciągu kilku minut od wnikięcia alergenu do ciała pacjenta. W większości przypadków reakcja uczuleniowa rozpoczyna się w pierwszych 30 minutach. Reakcje nawracające tzw. późne mogą pojawić się do 72 godzin po ekspozycji (najczęściej po 8-12 godzinach) i dotyczą 1-20% pacjentów. Najczęściej występują objawy łagodne, słabo nasilone, nie stanowiące zagrożenia dla zdrowia pacjentka takie jak: pokrzywka, świąd skóry, dyskomfort, nudności, wymioty, ból brzucha. Objawy alarmujące potencjalnie zagrażające zdrowiu pacjenta to kaszel, chrypka, uczucie braku powietrza, osłabienie czy zawroty głowy. Natomiast objawy anafilaksji bezpośrednio zagrażające życiu pacjenta to stridor (świszczący oddech wynikający ze zwężenia dróg oddechowych), hipotensja (spadek ciśnienia tętniczego krwi), zaburzenia świadomości lub utrata przytomności. Niebezpieczeństwo ww. objawów polega na możliwości wystąpienia nagłego zatrzymania krążenia w przypadku braku podjęcia stosownego leczenia.

Anafilaksja to ciężka reakcja nadwrażliwości o nagłym początku i gwałtownym przebiegu mogąca zakończyć się wstrząsem anafilaktycznym, nagłym zatrzymaniem krążenia lub zgonem. W większości przypadków pierwszym objawem są zmiany skórne (pokrzywka), nie zawsze jednak występującym. U ok. 30% pacjentów następuje szybki spadek ciśnienia tętniczego krwi (poniżej 90mmHg ciśnienia skurczowego). Związana z tym hipoperfuzja mózgowa skutkuje zaburzeniami świadomości oraz utratą przytomności. Z kolei obrzęk warg, języka, podniebienia oraz skurcz oskrzeli prowadzą do zaburzeń oddechowych. Wstrząs oraz niedotlenienie mogą wywołać zatrzymanie krążenia i zgon pacjenta. Śmiertelność w populacji ogólnej spowodowana anafilaksją to 0,5-1 osób na milion. Większe narażenie na wystąpienie anafilaksji występuje u pacjentów u których stosowana jest analgezja lub inne procedury anestezjologiczne konieczne celem przeprowadzenia zabiegu w zapewnieniu komfortu bólowego. Częstość takich reakcji waha się od 1 na 10 000 do 1 na 20 000 procedur znieczulenia. Rozpoznanie anafilaksji opiera się na stwierdzeniu, iż po ekspozycji na alergen wystąpiły: hipotensja lub zaburzenia oddechowe oraz zazwyczaj lecz nie zawsze wcześniej pojawiły się zmiany skórne (pokrzywka). Należy więc pamiętać, że zmiany skórne nie są konieczne do rozpoznania anafilaksji a pierwszym objawem może być niewydolność krążeniowa lub oddechowa.

Uniknięcie wystąpienia reakcji uczuleniowej jest możliwie już na etapie przygotowania do zabiegu. Podczas zbierania wywiadu

obowiązkowe jest zapytanie o możliwe uczulenia na leki i wyroby, których użycie zostało zaplanowane. W przypadku wcześniejszego uczulenia należy zastosować inny rodzaj terapii. Na rynku dostępne są testy wykrywające uczulenie na substancje stosowane do wykonywania makijażu permanentnego. Polegają ona na naklejeniu (na 48 godzin) na skórę pleców specjalnych pasków mających w swym składzie potencjalny alergen. Odczyt dokonywany jest po 24 godzinach po zdjęciu testu. Takie postępowanie pozwala wykluczyć wystąpienie uczuleniowych reakcji skórnych. Mimo, że reakcje takie nie stanowią zagrożenia dla życia pacjenta są jednak uciążliwą a możliwą do uniknięcia niedogodnością. Testy prowokacyjne polegające na próbnym podaniu niewielkiej ilości toksyny boutulinowej czy kwasu polimlekowego nie znajdują zastosowania w praktyce klinicznej. Poza wywiadem i testami uczuleniowymi możliwe jest także przygotowanie się na ewentualne wystąpienie anafilaksji. Abstrahując od treści aktów normatywnych regulujących wyposażenie gabinetu medycyny estetycznej dobrą praktyką wydaje się być posiadanie dwóch autowstrzykiwaczy z epinefryną (obecnie na rynku dostępny jest preparat EpiPen Senior zawierający 0,3 mg epinefryny). Dwa autowstrzykiwacze są konieczne, gdyż u około 10-30% pacjentów nie ma poprawy po pierwszym podaniu leków.

Przed przystąpieniem do zabiegu ważne jest, aby pouczyć pacjenta o możliwości wystąpienia uczulenia oraz konieczności zgłaszania personelowi każdego pogorszenia swojego stanu. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia podczas procedury należy w pierwszej kolejności przerwać ją celem oceny istoty problemu. Jeśli przyczyną złego samopoczucia pacjenta jest reakcja uczuleniowa niemożliwym jest kontynuowanie zabiegu. W przypadku reakcji słabo nasilonej możliwe jest wypisanie pacjenta po około godzinnej obserwacji pod opieką bliskiej osoby z zaleceniem kontroli u lekarza rodzinnego lub w opiece całodobowej. W przypadku reakcji bardziej nasilonej konieczne jest wezwanie zespołu ratownictwa medycznego celem przekazania pacjenta do szpitalnego oddziału ratunkowego. Sytuacja wymagająca zdecydowanych działań zachodzi w przypadku rozpoznania anafilaksji. Wówczas priorytetowym działaniem jest bezzwłoczne podanie epinefryny przy pomocy autowstrzykiwacza. Iniekcję wykonuje się domięśniowo w przednio-boczną powierzchnię uda. Konieczne jest także wezwanie zespołu ratownictwa medycznego. Niezmiernie istotne jest aby ułożyć pacjenta w pozycji siedzącej ułatwiającej oddychanie lub leżącej z uniesionymi kończynami w razie hipotonii. Pacjenta nie wolno pionizować gdyż jest to jeden z głównych czynników wpływających na pogłębianie się hipotonii podczas anafilaksji. W przypadku braku poprawy po 5 minutach należy dokonać kolejnej domięśniowej iniekcji 0,3 mg epinefryny jednak na przeciwnej kończynie dolnej. Dalsze postępowanie zależne jest od

stanu pacjenta. W większości przypadków podanie adrenaliny i zapewnienie odpowiedniej pozycji z drożnymi drogami oddechowymi są wystarczające do uzyskania poprawy. W przypadku pogorszenia stanu pacjenta należy postępować zgodnie z algorytmem BLS (Basic Life Support). Osoby z wykształceniem medycznym, posiadające odpowiednie leki i sprzęt mogą zmodyfikować leczenie anafilaksji o:

- podaż epinefryny 0,5 mg zamiast 0,3 mg pobierając ją z ampułki 1mg/1ml
- instrumentalne sposoby utrzymania drożności dróg oddechowych
- uzyskanie dostępu dożylnego, optymalnie dwóch 18G
- podaż tlenu pod kontrolą saturacji aby uzyskać 94-99%
- podaż w ciągu 1-10 minut bolusu 100 mg hydrokortyzonu dożylnie, ampułkę należy rozpuścić najpierw w 2 ml rozpuszczalnika dostarczanego razem z lekiem a następnie w 100ml 0,9% NaCl
- podaż w ciągu 10 minut bolusu 500ml 0,9% NaCl
- prowadzenie dalszych działań wg algorytmu ALS (Advanced Life Support) w razie potrzeby

DOBRE PRAKTYKI POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU REAKCJI UCZULENIOWEJ I ANAFILAKSJI W GABINECIE MEDYCYN ESTETYCZNEJ

1. Jeśli u pacjenta podczas wykonywania zabiegu wystąpią niepokojące objawy uczuleniowe zakończ prowadzony zabieg.
2. Gdy dodatkowo pojawią zaburzenia oddechowe oraz hipotonia rozpoznaj anafilaksję.
3. Bezzwłocznie podaj epinefrynę domięśniowo.
4. Wezwij Zespół Ratownictwa Medycznego – 999 lub 112.
5. Dbaj o drożność dróg oddechowych.
6. Nie pionizuj pacjenta.
7. W przypadku braku poprawy po 5 minutach podaj ponownie epinefrynę domięśniowo.
8. Do przyjazdu pogotowia postępuj zgodnie z algorytmem BLS (Basic Life Support)
9. Jeśli posiadasz wykształcenie medyczne może podać inne leki oraz stosować algorytm ALS (Advanced Life Support).

Opracowano na podstawie wytycznych:
European Resuscitation Council
World Allergy Organisation Anaphylaxis Committee
European Academy of Allergy and Clinical Immunology
Australian Society of Clinical Immunology and Allergy
North American Practice Parameter

DR PIOTR WOLAK

Lekarz Piotr Wolak jest absolwentem Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Od 2016 r. posiada specjalizację z chirurgii ogólnej. Doświadczenie chirurgiczne zdobywał pracując w kilku szpitalach specjalistycznych w Krakowie. Członek Towarzystwa Chirurgów Polskich oraz Polskiego Towarzystwa Chirurgii Naczyń. W latach 2017 - 2023 zatrudniony w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym, gdzie poza uczestnictwem w lotach HEMS (baza Sanok, misje z użyciem technik linowych oraz noktowizji) prowadził liczne szkolenia z zakresu medycyny stanów nagłych. Jest współautorem podręcznika „Medycynę Przedszpitalną w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym”. W 2022 r. uczestniczył w wojnie Rosyjsko-Ukraińskiej operując rannych żołnierzy w szpitalu wojskowym w Donbasie za co został odznaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej „Medalem za Ofiarość i Odwagę”.



NIEINWAZYJNA KOREKTA NOSA Z UŻYCIEM NICI PDO – rewolucja w modelowaniu profilu bez skalpela



KINGA MARECKA

Licencjonowany kosmolog z 12-letnim doświadczeniem w branży beauty. Właścicielka renomowanego gabinetu „Pani Kosmolog” w Warszawie, w którym łączy pasję do estetyki z nowoczesnym podejściem do pielęgnacji skóry. Specjalizuje się w zabiegach z pogranicza kosmetologii i medycyny estetycznej, stale poszerzając swoją wiedzę i umiejętności na licznych szkoleniach i konferencjach branżowych.

Jako doświadczony szkoleniowiec dzieli się swoją wiedzą z innymi specjalistami, kładąc nacisk na bezpieczeństwo, efektywność i indywidualne podejście do klienta. Jej celem jest nie tylko poprawa wyglądu, ale także budowanie pewności siebie i świadomości pielęgnacyjnej wśród pacjentów.



Jeszcze do niedawna korekta kształtu nosa kojarzyła się wyłącznie z chirurgią plastyczną, długą rekonwalescencją i nieodwracalnymi efektami. Dziś medycyna estetyczna oferuje innowacyjne, bezpieczne i odwracalne rozwiązanie – korektę nosa za pomocą specjalistycznych nici PDO z haczykami. To zabieg, który zrewolucjonizował podejście do modelowania profilu twarzy i cieszy się rosnącą popularnością wśród pacjentów poszukujących subtelnych, ale znaczących zmian bez użycia skalpela.

CZYM SĄ NICI PDO?

Nici PDO (polidiodksanonowe) to biodegradowalne włókna wykorzystywane w medycynie od lat – pierwotnie do szwów chirurgicznych. W wersji z haczykami mają one dodatkową właściwość: zaczepiają się w tkankach i tworzą swoisty stelaż podtrzymujący skórę, co pozwala na uniesienie i wymodelowanie konkretnego obszaru twarzy – w tym przypadku nosa.

MOŻLIWOŚCI MODELOWANIA NOSA ZA POMOCĄ NICI PDO

Zabieg korekty nosa z wykorzystaniem nici PDO pozwala na bardzo precyzyjne modelowanie:

- Likwidacja garbu – nici tworzą rusztowanie, które „prostuje” linię nosa, nadając jej łagodniejszy, bardziej harmonijny kształt.
- Modelowanie grzbietu nosa – możliwe

- jest subtelne wysmuklenie i podniesienie nosa, poprawa symetrii i proporcji.
- Skrócenie nosa – odpowiednie umiejscowienie nici pozwala na jego optyczne skrócenie, co szczególnie cenią osoby z tzw. „opadającym czubkiem”.
- Korekta skrzydełek nosa – nici mogą również delikatnie zwęzić nozdrza i nadać nosowi kontur.

PRZEBIEG ZABIEGU I CZAS REKONWALESCENCJI

Zabieg trwa zazwyczaj około 30–45 minut, wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym i nie wymaga długiej rekonwalescencji. Efekt widoczny jest od razu, a pełen rezultat utrzymuje się około 12 miesięcy, po czym nici stopniowo się rozpuszczają. Co ważne – dzięki naturalnemu mechanizmowi regeneracji tkanek stymulowanemu przez obecność nici, skóra w miejscu zabiegu staje się jędrniejsza i bardziej napięta.

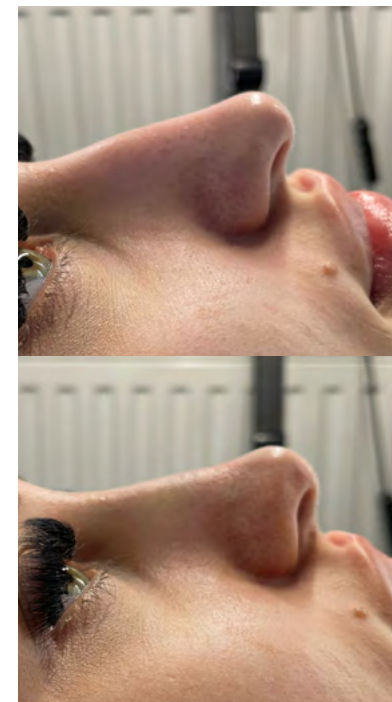
DLA KOGO PRZEZNACZONY JEST ZABIEG?

Zabieg ten jest idealny dla osób, które obawiają się chirurgii plastycznej oraz chcą skorygować kształt nosa w sposób szybki i bez długiego okresu rekonwalescencji.

SUBTELNA, ALE SKUTECZNA ALTERNATYWA

Korekta nosa nićmi PDO z haczykami to bezpieczna, mało inwazyjna i skuteczna al-

ternatywa dla chirurgii plastycznej. Umożliwia nie tylko korektę estetycznych niedoskonałości, takich jak garb czy długość nosa, ale także poprawę ogólnego wyglądu twarzy, bez konieczności długotrwałego gojenia. To kolejny dowód na to, że medycyna estetyczna potrafi dziś zdziałać cuda – delikatnie, ale skutecznie.



EFEKTY, KTÓRE WIDAĆ I... CZUĆ

Pacjenci, którzy decydują się na korektę nosa nićmi PDO, często podkreślają nie tylko poprawę wyglądu, ale także wzrost pewności siebie. Subtelna zmiana proporcji nosa potrafi znacząco wpłynąć na odbiór całej twarzy – łagodząc rysy, odmładzając wygląd i przywracając harmonię. To zabieg, który nie tylko modeluje profil, ale nierzadko poprawia także komfort psychiczny osób zmagających się z kompleksami na tle wyglądu nosa.

BEZPIECZEŃSTWO I WYBÓR SPECJALISTY

Jak w przypadku każdego zabiegu estetycznego, kluczową rolę odgrywa doświadczenie osoby wykonującej procedurę. Korekta nosa nićmi PDO powinna być przeprowadzana przez wykwalifikowanego kosmologa lub lekarza medycyny estetycznej, posiadającego odpowiednie przeszkolenie w zakresie implantacji nici. Tylko wtedy można mówić o pełnym bezpieczeństwie, precyzji wykonania i przewidywalnym, naturalnym efekcie.



BRAK EFEKTÓW TERAPEUTYCZNYCH W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ: PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE



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.



Medycyna estetyczna stała się nieodłącznym elementem współczesnego podejścia do pielęgnacji urody. Z roku na rok rośnie liczba osób korzystających z różnorodnych zabiegów, które mają na celu poprawę wyglądu skóry, redukcję zmarszczek, korektę niedoskonałości, poprawę naszych kompleksów. Zabiegi estetyczne stały się poniekąd już standardem, po który sięga naprawdę spora część młodych kobiet, często w bardzo młodym wieku – nawet 20 lat i więcej. Niestety to zjawisko niesie szereg konsekwencji za sobą. Można przywołać tu dwa problemy: zbyt przesadzony, nienaturalny, a wręcz karykaturalny efekt finalny oraz przestymulowanie skóry, a w konsekwencji brak efektu terapeutycznego lub pogorszenie stanu skóry.

Wszystkie zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, po które sięgamy, muszą być bardzo przemyślane – w kontekście potrzeb skóry, możliwości anatomicznych obszaru zabiegowego oraz innych wypadkowych, które mogą wpłynąć na efekt zabiegu.

Brak efektów terapeutycznych może być wynikiem wielu czynników – i przeanalizujemy kilka z nich.

POTRZEBY SKÓRY A DOBÓR ZABIEGÓW

Skóra, jako największy organ ludzkiego ciała, pełni szereg kluczowych funkcji. Jej potrzeby są różnorodne i zmieniają się w zależności od wielu czynników, takich jak wiek, typ cery, problemy skórne, styl życia oraz warunki środowiskowe. Właściwa diagnostyka i zrozumienie indywidualnych potrzeb skóry są fundamentem skutecznej terapii. Niestety, w praktyce często spotyka się sytuacje, kiedy pacjenci decydują się na zabiegi, które nie są dostosowane do ich rzeczywistych potrzeb – bazując na chwi-

lowej modzie danego zabiegu lub w wyniku błędnej analizy potrzeb danej skóry przez osobę wykonującą zabieg.

Jako przykład mogłabym podać **skórę z problemem trądziku różowatego**. Trądzik różowaty jest przewlekłą chorobą zapalną skóry, dotyczy głównie problemów z naczyńkami kapilarnymi. Charakterystyczny dla tego problemu rumień i nadreaktywność skóry wyklucza zabiegi cechujące się mocnym stanem zapalnym.

Decydowanie się przy tym problemie na **technologie i zabiegi**, które wywołają duży stan zapalny, **może pogłębić problem**. Trzeba zwrócić szczególną uwagę – lub, jeśli jest możliwość, zrezygnować – z zabiegów termalnych, laserów o wysokiej intensywności oraz technologii z mikronakłuciami dających mocny odczyn zapalny. Oczywiście są procedury przy użyciu mezoterapii mikroigłowej dostosowane do skóry z trądzikiem różowatym w fazie pierwszej, ale takie procedury powinny wykonywać osoby bardzo doświadczone.

Dużo **lepszym rozwiązaniem** dla tego problemu byłby **zabieg z użyciem osocza bogatopłytkowego lub zabieg mezoterapii igłowej z wykorzystaniem produktu Xela Rederm 1,1%** – obydwa zabiegi mają na celu wyciszyć stan zapalny i przyspieszyć regenerację. Tak więc profil pacjentki gabinetowej około 40 lat, która ma problem z trądzikiem różowatym, ale jednocześnie chciałaby działać mocniej i intensywniej na problem starzenia się skóry, jest profilem, gdzie my musimy podejść bardzo ostrożnie do ułożenia terapii, aby nie działać na jeden problem, jednocześnie pogarszając drugi.

Kolejnym problemem złe ułożonej terapii jest doprowadzenie do **braku efektywności w terapii**. Może być wynikiem przesty-

mulowania skóry przy użyciu produktów do iniekcji, np. stymulatorów tkankowych, ale również zabiegów z wykorzystaniem stanu zapalnego, gdzie indukujemy nowe włókna kolagenu.

Radiofrekwencja mikroigłowa to technologia, która łączy w sobie mikronakłuwanie skóry z działaniem fal radiowych, co ma na celu stymulację produkcji kolagenu i elastyny. Przy **zbyt częstym wykonywaniu** takich zabiegów, w zbyt krótkim czasie lub przy zbyt intensywnych parametrach, skóra może zostać tak mocno podrażniona, że dojdzie **do przewlekłego stresu zapalnego i stresu oksydacyjnego**, a nawet późnego odczynu zapalnego i reakcji zapalnej. W tym czasie niestety efekt będzie odwrotny i trzeba włączyć zabiegi wyciszające stan zapalny.

Podobnie, **stymulatory tkankowe** – takie, które w składzie mają kwas hialuronowy czy inne preparaty biostymulujące – powinny być **wprowadzane z umiarem**. Ich nadmiar może prowadzić do niepożądanych reakcji. Skóra i tkanki podskórne mogą **przyzwyczajać się do regularnych stymulacji**, co sprawia, że efekty zabiegów stają się mniej widoczne z czasem. Organizm może zredukować swoją naturalną produkcję kolagenu i elastyny w odpowiedzi na zewnętrzne źródła bodźców. Czyli mamy przykład przestymulowania w okolicy zabiegowej zbyt dużą ilością zabiegów i „rozleniwienia” skóry – i zamiast sama się regenerować, polega na zewnętrznych źródłach wsparcia, co może prowadzić do osłabienia jej struktury.

Oczywiście można wymienić jeszcze inne konsekwencje – jak chociażby silne obrzęki po podaniu stymulatorów tkankowych o silnych właściwościach higroskopijnych, w szczególności jeśli pacjentka ma tendencję do złej rotacji wody i w konsekwencji do obrzęków.

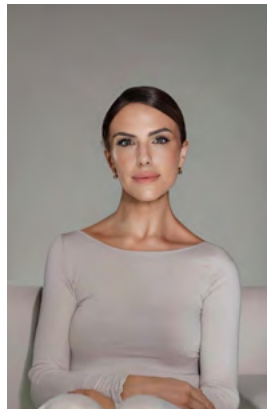
Brak efektów terapeutycznych w medycynie estetycznej to złożony problem, który można rozpatrywać z różnych perspektyw. Kluczowe jest, aby zarówno pacjenci, jak i specjaliści z branży medycznej nie tylko analizowali potrzeby skóry, ale także dostosowywali zabiegi do indywidualnych warunków i oczekiwań.

Zrozumienie, że nadmiar nie zawsze przynosi korzyści, może pomóc w uniknięciu przestymulowania oraz zagwarantować satysfakcjonujące efekty terapeutyczne.

Ostatecznie medycyna estetyczna powinna być traktowana jako proces, jako zabiegi prewencyjne – z umiarem. Właściwe podejście, oparte na rzetelnej diagnostyce i holistycznym spojrzeniu na potrzeby skóry, jest kluczem do sukcesu w terapii estetycznej. Warto także pamiętać, że każdy organizm jest inny, a efekty mogą się różnić. Dlatego cierpliwość i odpowiednia edukacja są równie ważne jak sama technologia zabiegowa.



STYMULATORY TKANKOWE – INTELIGENTNA REGENERACJA SKÓRY, MIĘŚNI I POWIĘZI



KATARZYNA KRÓL - OZIMEK

Właścicielka prestiżowej Icon Clinic oraz założycielką Beauty Expert Academy, Prezes Imperials Group, Studentka Warszawskiej Akademii Medycznej. To niekwestionowana ekspertka w dziedzinie terapii anti-aging i modelowania ust. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu oraz licznym szkoleniom, w tym ciągłej edukacji jako studentka pielęgniarstwa, potrafi skutecznie rozwiązywać problemy skórne swoich klientek, jednocześnie budując ich pewność siebie. Znana jest ze swojego profesjonalizmu, zaangażowania i indywidualnego podejścia do każdej klientki. Jej misją jest nie tylko upiększanie ludzi, ale także podkreślanie ich naturalnego piękna i wydobywanie wewnętrznej pewności siebie. Dzięki śledzeniu najnowszych trendów w medycynie estetycznej, gwarantuje usługi najwyższej jakości, zdobywając uznanie i zaufanie wielu osób. Jej nieustanna pasja do doskonalenia się sprawia, że jest jedyną w swoim rodzaju, pomagając każdej osobie, która trafi do jej kliniki, poczuć się pięknie i pewnie.



Współczesna estetyka nie ogranicza się już tylko do powierzchni skóry. Nowoczesne podejście do odmładzania i wspierania naturalnych procesów biologicznych organizmu uwzględnia wpływ na wiele poziomów tkanek – od naskórka, przez skórę właściwą, aż po mięśnie i powięzi. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają stymulatory tkankowe – zaawansowane preparaty biologiczne, które inicjują naturalną odnowę struktur, zamiast je sztucznie zastępować lub tymczasowo maskować.

CZYM SĄ STYMULATORY TKANKOWE?

Stymulatory tkankowe to substancje bioregenerujące, które – po wprowadzeniu do skóry lub tkanek głębszych – uruchamiają fizjologiczne procesy naprawcze i przywracają równowagę biologiczną tkanek. Ich działanie różni się zasadniczo od klasycznych wypełniaczy. Zamiast „wypełniać” zmarszczki czy bruzdy, aktywizują komórki skóry i tkanek podporowych do odbudowy, poprzez stymulację syntezy kolagenu, elastyny, kwasu hialuronowego i innych składników macierzy międzykomórkowej.

W zależności od składu, stymulatory mogą działać na różnych poziomach i w różny sposób:

- **Polinukleotydy** – fragmenty kwasów nukleinowych (DNA, RNA) o działaniu przeciwutleniającym, naprawczym i przeciwzapalnym. Silnie pobudzają fibroblasty i angiogenezę.
- **Kwas hialuronowy nieusieciowany** – poprawia nawodnienie skóry i wspiera jej elastyczność; działa jako transporter i aktywator regeneracji.
- **Aminokwasy, peptydy biomimetyczne** – dostarczają składników budulcowych i sygnałów molekularnych do przebudowy tkanek.
- **Hydroksyapatyt wapnia, kwas polimlekowy (PLLA)** – stymulują głęboką przebudowę macierzy zewnątrzkomórkowej, powodując długotrwałą

poprawę napięcia i objętości.

DZIAŁANIE NA SKÓRĘ – STRUKTURA, GĘSTOŚĆ I FUNKCJA

Starzenie się skóry to nie tylko kwestia zmarszczek – to utrata gęstości, elastyczności, zdolności do zatrzymywania wody i efektywnego podziału komórek. Pod wpływem stymulatorów tkankowych dochodzi do:

- **aktywacji fibroblastów** – komórek odpowiedzialnych za produkcję kolagenu i elastyny,
- **zwiększenia mikrokrażenia** – co poprawia dotlenienie i odżywienie tkanek,
- **wzrostu syntezy kwasu hialuronowego** – przywracającego objętość i nawilżenie,
- **przebudowy skóry właściwej** – poprzez reorganizację włókien kolagenowych i elastynowych.

Efekt? Skóra staje się gęstsza, gładsza, bardziej sprężysta i pełna blasku – nie na chwilę, ale na miesiące, a nawet lata. Co ważne, zmiany te zachodzą stopniowo i naturalnie, dzięki czemu zachowany zostaje indywidualny rys twarzy.

WPŁYW NA MIĘŚNIE – REWITALIZACJA NAPIĘCIA MIMICZNEGO

Z biegiem lat nie tylko skóra, ale również mięśnie twarzy ulegają zmianom – wiotczą, tracą tonus, a ich symetria może zostać zaburzona. Stymulatory tkankowe, podane w okolicach przebiegu mięśni mimicznych, wpływają na:

- poprawę ich mikrośrodowiska biologicznego, co wspomaga ich naturalne napięcie,
- redukcję mikrostanu zapalnego, który często towarzyszy przewlekłemu napięciu lub przeciążeniu,
- wspomaganie funkcji mięśni głębokich, odpowiedzialnych za podtrzymywanie owalu twarzy.

Zastosowanie tego rodzaju biostymulacji może zatem wspierać naturalny, fizjologiczny lifting twarzy – bez ingerencji w mimikę, bez sztucznego „zamrożenia” wyrazu twarzy.

POWIĘŹ – GŁĘBOKA SIATKA PODPOROWA

Powięź twarzowa i szyjna to złożony system błon łącznotkankowych, które utrzymują mięśnie, tłuszcz i skórę w odpowiednim położeniu. To właśnie rozciąganie i osłabienie powięzi prowadzi do opadania tkanek, utraty owalu twarzy czy powstawania tzw. chomików.

Nowoczesne techniki podania stymulatorów (np. metodą kaniulową w warstwy SMAS lub podpowięziowe) umożliwiają biologiczną regenerację powięzi:

- poprawiają jej elastyczność i nawilżenie,
- wspierają napięcie i funkcję podporową,
- przeciwdziałają wiotczeniu i zapadaniu się tkanek.

Efektem jest nie tylko lifting, ale również poprawa konturów i długofalowe działanie przeciwstarzeniowe.

WSKAZANIA I PROFILAKTYKA – DLA KOGO I KIEDY?

Stymulatory tkankowe to doskonałe rozwiązanie zarówno dla osób z pierwszymi oznakami starzenia, jak i dla tych, które chcą zapobiegać głębszym zmianom strukturalnym. Sprawdzają się m.in. przy:

- cienkiej, odwodnionej skórze twarzy, szyi, dekoltu i dłoni,
- utracie jędrności i elastyczności,
- zmarszczkach mimicznych i strukturalnych,
- zwiotczeniu dolnej części twarzy i okolic podbródka,
- utracie naturalnego blasku i zdrowego kolorytu skóry.

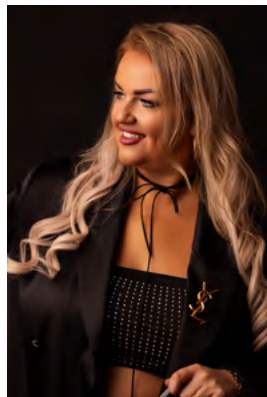
Coraz częściej stosuje się je także jako element terapii prewencyjnej u osób młodszych, by spowolnić procesy degradacji kolagenu i elastyny oraz zachować integralność struktur głębokich na dłużej.

NATURALNE PIĘKNO W RYTMIE BIOLOGII

Zaletą stymulatorów tkankowych jest ich zgodność z fizjologią organizmu. Nie działają przeciwko naturze, lecz razem z nią. Zamiast przerysowanych efektów, oferują odmłodzenie przez odnowę. To rozwiązanie dla osób ceniących subtelność, biologię i długoterminowe rezultaty – zamiast szybkich, powierzchownych korekt.

W dobie zwrotu ku naturalności, autentyczności i zrównoważonym metodom dbania o siebie, stymulatory tkankowe stają się nie tylko alternatywą, ale i nowym standardem. Ich zastosowanie to nie chwilowa moda, lecz element nowoczesnej filozofii estetyki – opartej na nauce, biologii i szacunku dla indywidualnej struktury twarzy.

ROLA PIEŁĘGNIARSTWA W KOSMETOLOGII I MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ



**AGNIESZKA
IZDEBSKA - OSIAK**

Dyplomowana linergistką z wieloletnim doświadczeniem, absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczo - Humanistycznego w Siedlcach oraz pielęgniarstwa na Akademii Nauk Stosowanych Mazovia. Wykształcenie pozwala jej łączyć wiedzę z zakresu nauk humanistycznych i medycznych z głębokim rozumieniem potrzeb zarówno ciała, jak i ducha. Na co dzień prowadzi renomowany i świetnie prosperujący Gabinet Kosmetyczny w Łukowie, gdzie specjalizuje się w zabiegach z zakresu medycyny estetycznej, makijażu permanentnego oraz kosmetologii. Jest dwukrotną finalistką prestiżowych Międzynarodowych Mistrzostw „I Love You PMU” w makijażu permanentnym. Nieustannie inwestuje w swoją wiedzę i kompetencje - ukończyła ponad 50 szkoleń z zakresu pigmentacji, stylizacji oraz nowoczesnych technik medycyny estetycznej, szkoląc się pod okiem najlepszych specjalistów w kraju i za granicą. Oprócz pracy z klientkami prowadzi również szkolenia z zakresu stylizacji rzęs i brwi. Edukacja innych sprawia jej ogromną satysfakcję, a możliwość obserwowania rozwoju kursantek to dla niej jedna z najcenniejszych nagród zawodowych.



Rozwój medycyny estetycznej i kosmetologii w ostatnich latach znacząco wpłynął na sposób postrzegania urody, procesów starzenia oraz zdrowia skóry. Wraz z rosnącym zainteresowaniem zabiegami poprawiającymi wygląd i samopoczucie, zwiększyło się również zapotrzebowanie na obecność profesjonalistów, którzy potrafią połączyć wiedzę medyczną z umiejętnością pracy z pacjentem na wielu płaszczyznach – fizycznej, psychicznej i emocjonalnej.

Wiele kosmetologów i kosmetyczek decyduje się na kontynuowanie edukacji na kierunku pielęgniarstwie, aby pogłębić swoją wiedzę o organizmie człowieka, nabyć nowe kompetencje i podnieść jakość oferowanych usług. To naturalna ścieżka rozwoju dla tych, którzy traktują estetykę poprawy jakości życia pacjentów – zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym. To także wyraz zaangażowania w holistyczne podejście do człowieka, obejmujące nie tylko ciało, ale również emocje i potrzeby psychiczne.

W tym kontekście pielęgniarstwo – szczególnie ta wywodząca się ze środowiska kosmetycznego – staje się kluczowym ogniwem łączącym świat medycyny z estetyką. Dzięki rozbudowanej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii, farmakologii i patologii, pielęgniarki są doskonale przygotowane do wykonywania zabiegów z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa oraz pełną świadomością możliwych powikłań.

Kosmetologia estetyczna skupia się na nieinwazyjnych i małoinwazyjnych procedurach pielęgnacyjnych, regenerujących i upiększających, których celem jest poprawa kondycji skóry oraz estetyki twarzy i ciała. Medycyna estetyczna natomiast sięga po bardziej zaawansowane techniki, często wymagające głębszej wiedzy medycznej i klinicznej – jak mezoterapia igłowa, iniekcje z użyciem toksyny botulinowej, wypeł-

niacze czy zabiegi z wykorzystaniem lasera.

To właśnie na styku tych dwóch dziedzin wyłania się przestrzeń dla pielęgniarek specjalizujących się w kosmetologii estetycznej. Oprócz wiedzy technicznej i anatomicznej, dysponują one kompetencjami pozwalającymi na odpowiednie reagowanie w sytuacjach nieprzewidzianych oraz zapewnienie pacjentowi kompleksowej opieki pozabiegowej. Ich rola jest nie do przecenienia – łączą one kompetencje medyczne z wrażliwością terapeutyczną.

ETYKA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ W PRAKTYCE PIEŁĘGNIARSKO-ESTETYCZNEJ

Pielęgniarstwo to zawód zaufania publicznego, którego fundamentem są wartości etyczne: poszanowanie godności i autonomii pacjenta, uczciwość, troska o jego dobro oraz obowiązek świadczenia usług zgodnie z aktualną wiedzą medyczną. W obszarze medycyny estetycznej te zasady zyskują dodatkowy wymiar – pacjenci bardzo często zgłaszają się z powodu niskiej samooceny, presji społecznej, czy głęboko zakorzenionych kompleksów.

W takim przypadku pielęgniarstwo powinno wykazywać się nie tylko sprawnością techniczną, ale także rozeznanie psychologiczne – umiejętnością oceny, czy dany zabieg jest faktycznie potrzebny oraz czy pacjent nie oczekuje od niego nierealnych efektów. Profesjonalizm oznacza również gotowość do odmowy przeprowadzenia procedury, jeśli jej wykonanie mogłoby zaszkodzić zdrowiu fizycznemu lub psychicznemu pacjenta.

EMPATIA I RELACJA TERAPEUTYCZNA

Empatia stanowi jedną z najważniejszych cech pielęgniarki. W kontekście estetycznym ma ona szczególne znaczenie, ponieważ ingerencja w wygląd zewnętrzny pacjenta dotyczy bardzo osobistego obszaru – tożsamości, samoakceptacji i poczucia

atrakcyjności. Zabiegi, które mogą wydawać się rutynowe z perspektywy specjalisty, dla pacjenta często są źródłem silnych emocji, obaw i napięcia.

Dzięki doświadczeniu w pracy z ludźmi w różnym stanie zdrowia i emocjonalnym, pielęgniarstwo potrafi nawiązać relację opartą na zaufaniu. Umie słuchać, obserwować i odczytywać sygnały niewerbalne, a to pozwala jej lepiej zrozumieć lęki pacjenta – przed bólem, powikłaniami, nieudanym efektem lub nadmierną zmianą wyglądu.

Empatyczne podejście to również umiejętność spokojnego i rzeczowego przeprowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej, udzielenia pełnych i zrozumiałych informacji o możliwych konsekwencjach i realnych rezultatach. To z kolei przekłada się na lepsze doświadczenie pacjenta, większy komfort psychiczny i wyższą satysfakcję z efektów zabiegu.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ I ROZWÓJ ZAWODOWY

Pielęgniarstwo wykonujące zabiegi estetyczne ponosi zarówno etyczną, jak i prawną odpowiedzialność za swoje działania. Każda procedura musi być poprzedzona szczegółowym wywiadem i kwalifikacją medyczną. W przypadku wystąpienia powikłań, to właśnie pielęgniarstwo najczęściej jako pierwsza je rozpoznaje i wdraża odpowiednie postępowanie.

Dlatego kluczowe znaczenie ma nieustanne doskonalenie zawodowe: udział w szkoleniach, konferencjach i kursach, a także śledzenie zmian w przepisach prawnych i standardach branżowych. Tylko w ten sposób możliwe jest utrzymanie wysokiego poziomu kompetencji i świadczenie usług zgodnych z najlepszą praktyką kliniczną.

Coraz więcej kosmetologów i kosmetyczek decyduje się na zdobycie wykształcenia pielęgniarstwa, by działać zgodnie z najwyższymi standardami bezpieczeństwa i jakości. To nie tylko sposób na rozwój zawodowy, ale także wyraz pasji i odpowiedzialności za dobro pacjenta. Taka postawa buduje zaufanie i podnosi prestiż całej branży estetycznej.

PODSUMOWANIE

Pielęgniarstwo w kosmetologii i medycynie estetycznej to nowoczesna, interdyscyplinarna ścieżka zawodowa, która łączy wiedzę medyczną, kompetencje praktyczne i głębokie rozumienie potrzeb pacjenta. Pielęgniarki wnoszą do tej dziedziny coś bezcennego – profesjonalizm, odpowiedzialność i empatię. W świecie, w którym wygląd zewnętrzny zyskuje coraz większe znaczenie, to właśnie pielęgniarki mogą stanowić przeciwwagę dla bezrefleksyjnej komercjalizacji estetyki – przypominając, że prawdziwe piękno to harmonia ciała, umysłu i ducha, oparta na zdrowiu, dobrostanie i szacunku do samego siebie.

„NIE KAŻDA SKÓRA MÓWI TAK” – PRZECIWSKAZANIA DO MAKIAŻU PERMANENTNEGO, KTÓRE MUSISZ ZNAĆ...



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 makiżem permanentnym, specjalizując się w pigmentacji brwi, ust i powiek. Ukończyła roczną szkołę makiżu permanentnego oraz liczne specjalistyczne szkolenia. Makiż 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.



Makiż permanentny to dziś nie tylko sposób na oszczędność czasu i trwały efekt estetyczny, ale również narzędzie wspierające komfort psychiczny wielu kobiet i mężczyzn. Jednak – jak w przypadku każdego zabiegu inwazyjnego – istnieją sytuacje, w których wykonanie pigmentacji może nieść za sobą poważne ryzyko zdrowotne. Świadome rozpoznanie przeciwwskazań jest obowiązkiem każdego specjalisty wykonującego mikropigmentację. To nie tylko kwestia bezpieczeństwa, ale również profesjonalizmu, który buduje zaufanie klienta i chroni przed potencjalnymi powikłaniami.

Poniżej przedstawiam podział na przeciwwskazania bezwzględne i względne, wraz z wyjaśnieniem, dlaczego mogą one stanowić zagrożenie dla zdrowia lub skuteczności zabiegu.

PRZECIWSKAZANIA BEZWZGLĘDNE – „STOP BEZ NEGOCJACJI”

Są to stany i choroby, które całkowicie wykluczają możliwość wykonania zabiegu makiżu permanentnego, niezależnie od stanu skóry czy chęci klienta. Ich zignorowanie może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych lub prawnych.

- 1. Ciąża i karmienie piersią** - Zabieg może wywołać reakcję immunologiczną organizmu, a zmiany hormonalne wpływają na gojenie i efekt końcowy. Brakuje jednoznacznych badań potwierdzających bezpieczeństwo pigmentów u kobiet ciężarnych, dlatego etycznie zabieg powinien być wstrzymany.
- 2. Nowotwory aktywne i leczenie onkologiczne** - Układ immunologiczny jest osłabiony, a skóra w trakcie che-

mio- czy radioterapii ma zaburzoną regenerację. Wprowadzenie pigmentu może prowadzić do infekcji lub opóźnionego gojenia.

- 3. Nieuregulowana cukrzyca** - U osób z niewyrównanym poziomem glikemii obserwuje się zaburzenia w procesie gojenia oraz zwiększone ryzyko infekcji bakteryjnych i grzybiczych
- 4. Choroby skóry w obrębie planowanego zabiegu** (np. aktywna opryszczka, łuszczyca, AZS, trądzik ropowiczy). W przypadku aktywnych zmian zapalnych istnieje ryzyko zaostrzenia objawów i przeniesienia infekcji. Pigmentacja w stanie zapalnym skóry może skutkować nierównym rozłożeniem pigmentu i jego migracją.
- 5. Padaczka** - Nagły atak podczas zabiegu z użyciem igły stwarza bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia klienta i bezpieczeństwa zabiegu.
- 6. Zaburzenia krzepnięcia krwi** (np. hemofilia, leki przeciwzakrzepowe bez konsultacji lekarskiej) - Rany powstałe w trakcie pigmentacji mogą krwawić, a trudność w tamowaniu krwi może prowadzić do braku utrwalenia pigmentu oraz powstania siniaków i blizn.
- 7. Aktywne choroby zakaźne** (HIV, WZW typu B i C – bez wiedzy i zgody lekarza prowadzącego) - Ryzyko zakażenia specjalisty oraz transmisji wirusa na inne osoby w gabinecie, jeśli procedury higieniczne nie są w pełni sterylne.

PRZECIWSKAZANIA WZGLĘDNE – „OSTROŻNIE Z ANALIZĄ”

To sytuacje, w których zabieg może być wykonany po odpowiednim przygotowaniu, konsultacji lekarskiej lub odroczeniu w czasie.

- 1. Alergie i nadwrażliwości** (na lidokainę, pigmenty, konserwanty) - Wcześniejsze wykonanie testu alergicznego jest niezbędne. Reakcja alergiczna może objawić się opuchlizną, pokrzywką lub nawet wstrząsem anafilaktycznym.
- 2. Antybiotykoterapia i leki immunosupresyjne** - Zaburzają naturalne mechanizmy obronne i procesy gojenia. Zaleca się oczekiwanie min. 2 tygodnie od zakończenia leczenia.
- 3. Sterydoterapia** (ogólna lub miejscowa) - Sterydy osłabiają odpowiedź immunologiczną skóry, zaburzają regenerację oraz mogą zwiększać ryzyko infekcji. Zabieg należy wykonać dopiero po odstawieniu leku i odbudowie tkanki.
- 4. Opryszczka w stanie aktywnym** - Ryzyko rozsiania wirusa, osłabienie efektu zabiegu, pogorszenie stanu skóry.
- 5. Menstruacja, silne stresy i zaburzenia hormonalne** - Wpływają na zwiększoną wrażliwość bólową oraz mogą obniżać odporność, co wydłuża gojenie.
- 6. Skłonność do bliznowców** (keloidów) - Pigmentacja może wywołać niepożądane przerosty tkanki bliznowatej. Konieczna konsultacja dermatologiczna przed zabiegiem.
- 7. Zabiegi medycyny estetycznej w obrębie pigmentowanej okolicy** (botoks, mezoterapia, lasery) Zabieg makiżu permanentnego należy odpowiednio zaplanować w czasie – np. po toksynie botulinowej należy odczekać min. 2-3 tygodnie, wypełniając: 1 miesiąc.
- 8. Obniżona odporność** (np. w przebiegu chorób autoimmunologicznych) - Może wystąpić nieprawidłowa reakcja skóry – ziarniniaki, nierównomierne przyjmowanie pigmentu, dłuższe gojenie.
- 9. Skóra podrażniona opalaniem, peelingami, mikrodermabrazją** - Pigment może przyjąć się nierównomiernie, skóra może źle reagować na uraz.
- 10. Choroby tarczycy** (zwłaszcza niewyrównane) - Zaburzona regeneracja, tendencja do utraty pigmentu, trudności z przewidzeniem efektu końcowego.
- 11. Choroby autoimmunologiczne (np. Hashimoto, toczeń, RZS)** - Ryzyko nieprawidłowej reakcji na pigment, przedłużone gojenie, tendencja do odrzutu.

ZAKOŃCZENIE

Makiż permanentny to zabieg wymagający nie tylko duszy artystycznej, ale również wiedzy medycznej. Każdy przypadek klienta powinien być oceniany indywidualnie. Dialog, rzetelna konsultacja i uważna kwalifikacja do zabiegu to klucz do sukcesu w pracy linergistki.

Bezpieczeństwo to luksus, na który każdy profesjonalista może sobie pozwolić. A dla klienta – gwarancja, że jego zdrowie jest najważniejsze.

BIBLIOGRAFIA

Mączka M., Woźniacka A. (2020). "Zabiegi estetyczne a choroby skóry – aktualne zalecenia." Dermatologia Estetyczna, 22(1), 45–50.

Kocot-Kępska M., Dobrogowski J. (2019). "Bezpieczeństwo zabiegów estetycznych – aspekty farmakologiczne i immunologiczne." Aesthetic Medicine Polska, 8(4), 18–24.

Haneke E. (2015). "Complications in cosmetic dermatology: A practical guide to diagnosis and treatment." Springer.

Baran W., Szczurko G. (2021). "Alergia kontaktowa i ryzyko uczuleń na barwniki stosowane w mikropigmentacji." Postępy Dermatologii i Alergologii, 38(2), 87–92.

Polskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Anti-Aging – zalecenia i standardy wykonywania zabiegów estetycznych (PTMEiAA, 2023).

DLACZEGO ROLKI SĄ SKUTECZNĄ FORMĄ KOMUNIKACJI Z KLIENTEM?



**ZUZANNA
MARCINIAK**

Nazywam się Zuzanna Marciniak i na co dzień pomagam markom wyróżniać się w social mediach. Nagrywam i montuję rolki, robię zdjęcia produktowe, grafiki pod posty i buduję spójny wizerunek marek. Łączę kreatywność z wiedzą i doświadczeniem marketingowym. Ukończyłam studia magisterskie z zarządzania ze specjalizacją zarządzanie marką i strategią marketingową. Mimo zakończenia edukacji, cały czas się szkole i pogłębiam wiedzę, aby być na bieżąco z tym, co się dzieje w mediach społecznościowych i oferować swoim klientom jakość na najwyższym poziomie. Moja praca to moja pasja, która daje mi ogromną satysfakcję.



Coraz więcej firm decyduje się na obecność w mediach społecznościowych. I słusznie! Social media dają ogromną przestrzeń do działań marketingowych. To właśnie tam klienci szukają opinii, emocji i najważniejszych informacji o marce. Wszystkie te elementy pomagają klientom szybciej podjąć decyzję o skorzystaniu z usług, co przynosi realne korzyści firmie.

Nie jest tajemnicą, że czas skupienia przed ekranem z każdym rokiem maleje. Coraz trudniej zdobyć uwagę odbiorcy oraz zapisać mu w pamięć. Powstają różne schematy i porady, jak efektywnie zaprezentować swoją ofertę. Wiem jedno – w dzisiejszym świecie bez dobrego wideo trudno wzbudzić zainteresowanie. Dlatego tak dużą rolę odgrywają rolki (ang. reels) – krótkie, dynamiczne filmiki, które podbijają social media.

DLACZEGO WŁAŚNIE ROLKI?

Żyjemy w czasach, w których liczy się pierwsze wrażenie – dostownie! W ciągu kilku pierwszych sekund odbiorca decyduje, czy zatrzyma się przy napotkanej treści, czy przewinie dalej. Rolki są stworzone właśnie po to, by błyskawicznie przyciągać uwagę – dzięki ruchowi, emocjom i szybkiemu przekazowi. Ale to nie wszystko. Rolki są skuteczne, bo:

- Mają ogromne zasięgi organiczne – algorytmy Instagrama i Facebooka promują filmiki, nawet bez wsparcia reklamowego.
- Budują emocje i zaufanie – dynamiczne wideo pozwala pokazać nie tylko usługę, ale też ludzi, atmosferę miejsca i wartości marki.
- Skracają ścieżkę zakupową – klient, który zobaczy proces i efekt zabiegu w formie krótkiej relacji wideo, szybciej podejmie decyzję o skorzystaniu z oferty.

W branży beauty i medycynie estetycznej to szczególnie ważne. Tu liczy się profesjonalizm i autentyczność, a to wszystko może pokazać dobrze przygotowana rolka. Pomyśłów jest mnóstwo, a jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia. Najważniejsze jest to, aby w jak najlepszy sposób przedstawić ofertę i korzyści dla klienta. Osoba zajmująca się nagrywaniem i montażem doskonale wie, jak to zrobić.

MONTAŻ, CZYLI UKRYTA SIŁA PRZEKAZU

Sam materiał wideo to dopiero początek. Była wizja, plan i wykonanie. Teraz kolejny ważny krok, czyli montaż. Jest to etap, który nadaje rolce finalny charakter i decyduje o tym, jakie emocje wywoła u odbiorcy. Pamiętajmy, że w marketingu emocje to jeden z kluczowych czynników, który może wzbudzić mocne zainteresowanie i jest impulsem do skorzystania z usług.

Dzięki odpowiedniemu cięciu, muzyce, efektom i przejściom można nie tylko zatrzymać uwagę użytkownika, ale też podkreślić to, co marka naprawdę chce przekazać. Dobrze zmontowana rolka to nie jest przypadkowy zlepek kadrów, lecz świadomie opowiedziana historia, która angażuje, buduje zaufanie i prowadzi klienta prosto do działania.

ROLKI W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ – MUST-HAVE

Branża beauty i medycyna estetyczna to idealne środowisko dla krótkich form wideo. Klientki chcą widzieć efekty, proces, czuć atmosferę miejsca i „poznać” osoby, którym powierzają swoją urodę i zdrowie. Rolki świetnie pokazują:

- Metamorfozy (przed i po zabiegu),
- Prezentację technologii i urządzeń w gabinecie,
- Kulisy pracy zespołu,
- Opinie zadowolonych klientów,

- Codzienne życie kliniki lub gabinetu,
- Profesjonalne wypowiedzi specjalistów (krótkie wypowiedzi w formie wideo to idealne narzędzie do budowania eksperckiego wizerunku).

Tego typu content to idealna reklama i zachęta do zapoznania się z firmą. Klient wie, jak wygląda zabieg, jakich efektów może się spodziewać i ma większe zaufanie do miejsca, do którego zamierza się udać. To brzmi jak przepis na sukces, prawda?

JAK PRACUJĘ Z MARKAMI?

Tworząc rolki dla moich klientów, zawsze stawiam na strategię, naturalność i autentyczność. Najpierw poznaję markę – jej styl komunikacji, grupę docelową i identyfikację wizualną. Następnie planuję content tak, aby był nie tylko atrakcyjny wizualnie, ale też przemyślany marketingowo. Każda rolka ma konkretny cel, który wspólnie ustalamy, np. zbudowanie zaufania, pokazanie metamorfoz, zachęcenie do działania. Dużą wagę przykładam do montażu, bo to właśnie on sprawia, że nawet krótkie wideo staje się mocnym narzędziem marketingowym. Dzięki takiemu podejściu moi klienci nie tylko wyróżniają się w sieci, ale też budują silną, profesjonalną markę, której ufa coraz więcej osób.

Rolki to inwestycja w wizerunek i lepsze wyniki sprzedaży. Jeśli chcesz, by Twoja marka wyróżniała się na tle konkurencji, opowiadała swoją historię i budowała prawdziwe relacje – czas postawić na dynamiczny, autentyczny video content.

3 PORADY OD EKSPERTA

1. **Unikaj tworzenia za długich rolek** - w filmiku zamieszczaj najważniejsze informacje, ucinaj niepotrzebne pauzy i stosuj szybkie cięcia, aby materiał miał dynamiczny charakter. Wszystko oczywiście zależy od tematu, który poruszasz i w jaki sposób chcesz ten temat przedstawić swoim odbiorcom. Jeżeli zmieniasz kadr oraz tło to śmiało możesz stworzyć materiał trwający 120 sekund. Rolki do 60 sekund sprawdzają się w sytuacji, gdy chcesz nagrać wideo mówione ze stałym kadrem i tłem, np. w gabinecie kosmetycznym przy biurku. Jeżeli wiesz, że jest dużo informacji do przekazania i charakter rolki będzie edukacyjny to nie ryzykuj i rozwiń temat w opisie pod filmikiem.
2. **Zawsze dodawaj napisy** – nigdy nie wiesz, kiedy potencjalny klient natrafi na Twoją rolę - w autobusie, w poczekalni u lekarza lub w innym miejscu publicznym, w którym nie wypada włączyć głosu z telefonu. Jeżeli zostały zamieszczone napisy to jest większa szansa, że odbiorca nie pominie filmiku.

3. **Dbaj o jakość materiałów** – ludzie lubią treści estetyczne i przyjemne dla oka. Rozpikselowany obraz, niewyraźne napisy i słaby dźwięk to elementy, które zdecydowanie nie zachęcają do obejrzenia rolki do końca i zaobserwowania profilu.

Stwórzmy razem coś wyjątkowego!



CUKIER, TRĄDZIK I NAPADY OBJADANIA – ukryte połączenie, o którym nikt nie mówi...



ANNA CZAJKA

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

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

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



W dzisiejszym społeczeństwie problem nadmiernego spożycia cukru oraz zaburzeń odżywiania, jak napady objadania się, staje się coraz bardziej powszechny. Te czynniki mają istotny wpływ na zdrowie, w tym kondycję skóry. Sprawdźmy w jaki sposób te zjawiska się łączą.

WPŁYW NADMIERNEGO SPOŻYCIA CUKRU NA ZDROWIE SKÓRY

Nadmierne spożycie cukru jest jednym z kluczowych problemów zdrowotnych. Badania epidemiologiczne wykazują, że wysokie spożycie cukrów prostych jest powiązane z rozwojem chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe, które mogą bezpośrednio wpływać na stan skóry.

Jednym z mechanizmów, przez które nadmiar cukru wpływa na skórę, jest proces glikacji. Glikacja to nieenzymatyczne przyłączanie cząsteczek cukru do białek, co prowadzi do powstawania zaawansowanych produktów końcowych glikacji (AGEs). Te substancje mogą uszkadzać strukturę kolagenu i elastyny, co skutkuje utratą elastyczności skóry i powstawaniem zmarszczek.

Meta-analiza przeprowadzona przez Nowotny i wsp. (2018) sugeruje, że podwyższony poziom AGEs w diecie jest związany z przyspieszonym starzeniem się skóry oraz zwiększonym ryzykiem chorób skórnych o podłożu zapalnym. Ograniczenie spożycia cukrów prostych oraz wysoko przetworzonej żywności może poprawić kondycję skóry.

Dieta o wysokim indeksie glikemicznym może również przyczyniać się do rozwoju

trądziku. Szybki wzrost poziomu glukozy we krwi stymuluje wydzielanie insuliny, co może prowadzić do hiperkeratyzacji i nadprodukcji sebum. Badania, takie jak te przeprowadzone przez Smitha i wsp. (2007), pokazują, że osoby stosujące dietę o niskim indeksie glikemicznym miały mniejsze nasilenie zmian trądzikowych po 12 tygodniach.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA A PROBLEMY SKÓRNE

Zaburzenie z napadami objadania się (BED) charakteryzuje się powtarzającymi się epizodami spożywania dużych ilości jedzenia. Osoby z BED często wybierają produkty wysokokaloryczne, bogate w cukry i tłuszcze, co prowadzi do nadwagi i otyłości. Nadmiar tkanki tłuszczowej sprzyja stanom zapalnym, które mogą objawiać się problemami skórnymi, takimi jak trądzik czy łuszczyca.

Meta-analiza Dingemans i wsp. (2017) ujawnia, że osoby z BED mają wyższe wskaźniki masy ciała (BMI) oraz częściej doświadczają chorób metabolicznych. Interwencje mające na celu redukcję masy ciała mogą przynieść korzyści nie tylko dla zdrowia metabolicznego, ale także dla kondycji skóry.

Dodatkowo, napady objadania obfitujące w produkty ubogie w witaminy i składniki mineralne - mogą prowadzić do niedoborów składników odżywczych, co objawia się suchością i łuszczeniem się skóry. Zaburzenia odżywiania często współwystępują z problemami psychicznymi, takimi jak depresja, co również może wpływać na stan skóry poprzez mechanizmy stresowe, prowadząc do zwiększonego wydzielania kortyzolu.

W JAKI SPOSÓB PRACUJĘ Z TAKIMI PACJENTAMI?

Najczęściej zaczynamy od wywiadu zdrowotnego, w którym możemy omówić czy w życiu pacjenta są choroby, leki lub suplementy, które mogą wpłynąć na nasilenie trądziku lub chęć na sięganie po słodkie lub słone produkty w nadmiernych ilościach. Gdy zadbamy o te sferę - przechodzimy do kwestii żywieniowej. Pod względem chęci na podjadanie - istotne jest to, w jaki sposób pacjent bilansuje posiłki - czy dba o odpowiednią ilość płynów, białka w diecie oraz produktów bogatych w błonnik. Warto sprawdzić czy w jego diecie znajdują się produkty, które mogą nasilać zmiany skórne. Ostatnią sferą - często najważniejszą jest rozmowa dotycząca trudności i wyzwaczy epizodów podjadania - omówienie pierwszych kroków w celu uczenia się jak radzić sobie z tymi sytuacjami.

Na początku konsultacji określamy cel z jakim przychodzi do mnie pacjent. Znaczna część pacjentów przychodzi z celem sylwetkowym - wielokrotnie dochodzimy do wniosku, że to ich relacja z żywieniem utrudnia osiągnięcie wymarzonego celu. U wielu pacjentów dostrzegam podejście „wszystko, albo nic”, co utrudnia długofalowe utrzymanie założeń. Często początkowa konsultacja nie jest skupiona w większości na odżywianiu, a głównie relacjach codzienności pacjenta. Rozmawiamy o sytuacjach w jego życiu, które mogą nasilać emocje i stres, skutkując ujęciem emocji w podjadaniu wysoko-przetworzonych produktów. Omawiamy też czy pacjent planuje posiłki, w jakich porach je przygotowuje i rozważamy czy możemy usprawnić ten proces - tak, by nie pojawiały się sytuacje nasilonego głodu, który może być wyzwaczem napadów. Zawsze zwracam uwagę na zasoby i możliwości podopiecznego - jego pracę zawodową, sytuację domową czy umiejętności kulinarne. Jest wiele czynników, które bierzemy pod uwagę przy wspólnym określaniu pierwszych zmian - ale dzięki szerokiej analizie możemy dostosować je tak, by pacjent mógł wdrożyć je już kolejnego dnia po wyjściu z gabinetu.

PODSUMOWANIE

Nadmierne spożycie cukru oraz zaburzenia odżywiania mają znaczący wpływ na zdrowie skóry. Mechanizmy te obejmują glikację, zaburzenia hormonalne, stany zapalne oraz niedobory składników odżywczych. Aby poprawić stan skóry, warto zwrócić uwagę na zbilansowaną dietę, ograniczenie cukrów prostych i wsparcie psychologiczne w przypadku zaburzeń żywieniowych.

Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych, takich jak spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym oraz zwiększenie spożycia składników odżywczych, może przyczynić się do poprawy kondycji skóry. Dalsze badania w tym obszarze są kluczowe dla zrozumienia mechanizmów wpływu cukru na skórę oraz opracowania skutecznych strategii terapeutycznych. Ogra-

niczenie cukru i poprawa jakości diety mogą przynieść korzyści zarówno dla zdrowia ogólnego, jak i wyglądu skóry.

Istotne jest znalezienie specjalisty gotowego połączyć objawy skórne z objadaniem - w celu zaplanowania zarówno zmian w nawykach żywieniowych jak i w sposobie radzenia sobie z napięciem nasilającym napady. Jeżeli zmagasz się z podobnymi trudnościami - zapraszam do siebie do gabinetu!



BIBLIOGRAFIA

Nowotny, K., Jung, T., Höhn, A., Weber, D., & Grune, T. (2018). Advanced glycation end products and oxidative stress in type 2 diabetes mellitus. *Biomolecules*, 8(4), 165. <https://doi.org/10.3390/biom8040165>

Smith, R. N., Mann, N. J., Braue, A., Mäkeläinen, H., & Varigos, G. A. (2007). A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86(1), 107–115. <https://doi.org/10.1093/ajcn/86.1.107>

Dingemans, A. E., Bruna, M. J., & van Furth, E. F. (2017). Binge eating disorder: a review. *International Journal of Obesity*, 41(8), 1141–1149. <https://doi.org/10.1038/ijo.2017.65>

Nagata, J. M., Magid, H. S. A., Parnarouskis, L., & Murray, S. B. (2022). Eating disorders and skin manifestations: a review. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 63. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00609-2>

Cordain, L., Lindeberg, S., Hurtado, M., Hill, K., Eaton, S. B., & Brand-Miller, J. (2002). Acne vulgaris: a disease of Western civilization. *Archives of Dermatology*, 138(12), 1584–1590. <https://doi.org/10.1001/archderm.138.12.1584>

Berardesca, E., Leveque, J. L., Masson, P., & Wilhelm, K. P. (2010). Functional skin disorders: The psychosomatic connection. *Clinics in Dermatology*, 26(5), 547–551. <https://doi.org/10.1016/j.clinidermatol.2008.01.014>

Calder, P. C., Bosco, N., Bourdet-Sicard, R., Capuron, L., Delzenne, N., Doré, J., ... & Meheust, A. (2017). Health relevance of the modification of low grade inflammation in ageing (inflammageing) and the role of nutrition. *Ageing Research Reviews*, 40, 95–119. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2017.09.001>

PIĘKNO Z RYZYKIEM W TLE – ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA ZA POWIKŁANIA POZABIEGOWE W KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ



MAGDALNA DREZIN

Dyrektor Drezin Clinic, mgr Kosmetologii o specjalności kosmetologia estetyczna. Odbyla 80 szkoleń związanych z branżą Beauty. Jestem również Trenerem linergistą, instruktorem oraz szkoleniowcem stylizacji rzęs i makijażu permanentnego. Biegły sądowy z 16 specjalizacji, opiniujący w sprawach cywilnych. Studentka prawa. Absolwentka kierunku psychologia kliniczna, uczestniczka wielu szkoleń z zakresu psychologii sądowej, kryminalistycznej – śledczej, wiktymologii, psychotraumatologii, neuropsychologii, psychologii osobowości, psychoonkologii, terapii schematów oraz prawnych i psychologicznych metod resocjalizacji z podstawami kryminologii. Autorka książki „Psychologia wnętrza – relacje, które niszczą”. Redaktor Naczelna magazynu „Prawo i Beauty”. Współautorka „Podręcznika dla Linergisty”. Laureatka wielu prestiżowych nagród w tym: Orły kosmetyki 2022, Orły kosmetyki Gold 2022 – ORŁY GOLD, to najlepiej oceniane firmy z branży, Orły kosmetyki 2023, wybór klientów, Firma Godna Zaufania GOLD 2023r, I miejsce w Kategorii Studio Urody Roku w regionie katowickim, II miejsce w Kategorii Studio Urody Roku w województwie śląskim, II miejsce w Kategorii Linergistka Roku w województwie śląskim.



*„Piękno nie zwalnia z odpowiedzialności.
Im delikatniejszego dotykasz obszaru –
tym pewniejszy musi być Twój każdy ruch.”*
Magdalena Drezin

Z roku na rok rośnie liczba osób korzystających z zabiegów kosmetologii estetycznej, a wraz z nią – oczekiwania klientek i tempo pracy specjalistów. W tym dynamicznym świecie, gdzie piękno łączy się z ryzykiem, nie wystarczy już tylko doskonały efekt wizualny. Coraz częściej, to co decyduje o jakości usług, **to odpowiedzialność, wiedza i umiejętność działania zgodnie z prawem**. Niniejszy artykuł porusza jedno z najbardziej aktualnych i ważnych zagadnień w branży beauty: odpowiedzialność prawna za powikłania pozabiegowe. To, temat, który powinien być znany każdemu, kto dotyka ludzkiego ciała w imię estetyki. Współczesna kosmetologia estetyczna balansuje na cienkiej granicy między dążeniem do ideału, a koniecznością przestrzegania rygorów prawnych i etycznych. Każdy zabieg, choć wykonywany z intencją poprawy wyglądu i samopoczucia pacjenta, niesie ze sobą potencjalne ryzyko powikłań – od tych łagodnych po poważne, wpływające na zdrowie i jakość życia. Zatem pojawia się kluczowe pytanie: kto ponosi odpowiedzialność, gdy „piękno” kończy się skutkiem niepożądanym? Ten artykuł przygląda się z perspektywy prawnej złożonym zagadnieniom odpowiedzialności za powikłania pozabiegowe w kosmetologii estetycznej, analizując obowiązki profesjonalistów, oczekiwania klientów.

Perspektywa prawna: odpowiedzialność cywilna i karna. W przypadku wystąpienia powikłania pozabiegowego w kosmetologii estetycznej, odpowiedzialność osoby wykonującej zabieg może być rozpatrywana na gruncie:

- **Prawa cywilnego** – w szczególności na podstawie przepisów Kodeksu cywilnego dotyczących odpowiedzialności kontraktowej (art. 471 i nast.) oraz deliktowej (art. 415 i nast.). Klient może dochodzić roszczeń o odszkodowanie i zadośćuczynienie, jeśli wykaże, że doszło do szkody, zaniechania ze strony osoby wykonującej zabieg oraz związku przyczynowego między zabiegiem a powikłaniem. Art. 444 k.c. – Naprawienie szkody na osobie. Przepis ten precyzuje, że poszkodowana klientka może żądać nie tylko zwrotu kosztów leczenia, ale też np. pokrycia kosztów rehabilitacji, zakupu leków, a nawet przeszkolenia do nowego zawodu, jeśli np. zabieg uniemożliwił jej dotychczasową pracę. Art. 448 k.c. – Zadośćuczynienie za naruszenie dóbr osobistych.
- **Prawa karnego** – w sytuacji, gdy zabieg został wykonany w sposób rażąco nieprawidłowy, skutkujący uszczerbkiem na zdrowiu, możliwa jest odpowiedzialność karna z art. 156, 157 lub 160 Kodeksu karnego (ciężkie, średnie lub lekkie uszkodzenie ciała oraz narażenie na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia). Art. 160 k.k. – Narażenie na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Ten przepis ma zastosowanie, gdy np. osoba bez odpowiednich kwalifikacji wykonuje zabieg, który obiektywnie wiąże się z dużym ryzykiem (np. iniekcja kwasu w okolice oczu, nosa itp.).

Kosmetologia estetyczna, to dziedzina, która coraz częściej działa na styku zdrowia, urody i prawa. Wykonywane w jej ramach zabiegi – choć najczęściej mają charakter poprawiający wygląd – mogą prowadzić do realnych i dotkliwych powikłań, takich jak blizny, poparzenia, zakażenia, reakcje alergiczne czy trwałe zniekształcenia. Dla klientki, to często nie tylko problem estetyczny, ale także głęboko osobista tragedia, wpływająca na samoocenę, życie zawodowe i psychiczne. Dla kosmetologa – potencjalne źródło odpowiedzialności prawnej.

W sytuacjach, gdy klientka nie jest zadowolona z efektu, ale zabieg przebiegł zgodnie ze sztuką i zostały dopełnione wszystkie obowiązki informacyjne, sprawa zwykle kończy się na poziomie wyjaśnienia lub rozmowy. Problem zaczyna się wtedy, gdy wystąpi realne powikłanie, a klientka ma podstawy twierdzić, że została źle poinformowana, zabieg przeprowadzono nieprawidłowo lub przekroczono kompetencje osoby wykonującej usługę. Wówczas dochodzi do eskalacji, a sprawa może trafić do sądu – w celu uzyskania odszkodowania lub zadośćuczynienia – lub wcześniej do prokuratury, jeśli pojawi się podejrzenie popełnienia przestępstwa. Niezależnie od ścieżki, profesjonalista musi być przygotowany na konieczność obrony swoich działań i decyzji.

Największym zagrożeniem dla kosmetologa nie jest sam zabieg, ale brak procedur zabezpieczających jego legalność i rzetelność. Kluczowe znaczenie mają tu: **rzetelna zgoda zabiegowa, prowadzona dokumentacja, kompetencje osoby wykonującej zabieg oraz sposób komunikacji z klientką**. Brak pełnej informacji o możliwych skutkach ubocznych, nieuwzględnienie przeciwwskazań, bagatelizowanie ryzyka lub fałszywe obietnice – to, czynniki, które najczęściej prowadzą do roszczeń i postępowań. Klientka nie musi znać przepisów prawa, ale wie, że coś poszło nie tak – i to wystarczy, by sprawa nabrała powagi.

Z punktu widzenia praktyki zawodowej, coraz bardziej niezbędna staje się nie tylko wiedza o produktach czy technikach, ale także świadomość prawna. Kosmetolog nie może działać instynktownie czy. Każda decyzja, każdy podpis klientki, każdy zabieg – powinny być przemyślane, udokumentowane i zgodne z dobrymi praktykami. Odpowiedzialność prawna nie dotyczy już tylko lekarzy – coraz częściej obejmuje również specjalistów z branży beauty, którzy wykonują zaawansowane procedury estetyczne. Świadomy profesjonalista, to taki, który nie tylko potrafi osiągać piękne efekty, ale również potrafi zadbać o swoje bezpieczeństwo zawodowe. Estetyka nie wyklucza ryzyka – ale ryzyko można przewidywać, minimalizować i odpowiednio zabezpieczać. Dlatego dzisiejszy kosmetolog musi być nie tylko artystą urody, ale również rozsądnym uczestnikiem systemu prawnego. To nie ograniczenie – to standard zawodu.

Pisząc ten materiał, kierowałam się nie tylko wiedzą prawną, ale przede wszystkim szacunkiem do zawodu kosmetologa i do zaufania, jakim obdarzają go klientki.

Wiem, że wielu profesjonalistów działa z pasją i oddaniem – i właśnie dlatego zasługują na to, by czuć się bezpiecznie również w sytuacjach trudnych, konfliktowych czy spornych. Prawo nie musi być przeszkodą. Może być sprzymierzeńcem, tarczą i dowodem profesjonalizmu. Jeśli ten tekst sprawił, że spojrzysz na swoje procedury z innej perspektywy – to znaczy, że spełnił swoje zadanie.



DOKUMENTACJA MEDYCZNA VS. DOKUMENTACJA KOSMETOLOGICZNA – różnice, obowiązki, ryzyka. Co i jak dokumentować, by zabezpieczyć się prawnie? Jak długo przechowywać dokumentację?

Zarówno podmioty medyczne, jak i osoby świadczące usługi z pogranicza medycyny estetycznej i kosmetologii, są zobowiązane do prowadzenia dokumentacji dotyczącej zabiegów wykonywanych na rzecz klientów i pacjentów. Jednakże charakter tej dokumentacji, zakres obowiązków, a także konsekwencje prawne wynikające z jej nieprawidłowego prowadzenia różnią się znacząco w zależności od kwalifikacji wykonawcy i rodzaju świadczonych usług.

W niniejszym artykule omówię kluczowe różnice między dokumentacją medyczną a kosmetologiczną, określę obowiązki ciążyące na wykonawcach usług oraz przedstawię ryzyka prawne związane z nieprawidłowym dokumentowaniem. Przedstawię także praktyczne rekomendacje, jak dokumentować czynności, aby zminimalizować ryzyko odpowiedzialności cywilnej, karnej czy administracyjnej.

PODSTAWY PRAWNE PROWADZENIA DOKUMENTACJI

• Dokumentacja medyczna

Zgodnie z art. 25 ust. 1 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. 2023 poz. 1545, dalej jako: UoPP), podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych ma obowiązek prowadzenia dokumentacji medycznej oraz zapewnienia ochrony danych zawartych w tej dokumentacji.

Obowiązki te są dalej doprecyzowane w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 6 kwietnia 2020 r. w sprawie rodzajów, zakresu oraz wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania (Dz.U. 2020 poz. 666, dalej jako: **Rozporządzenie dot. dokumentacji medycznej**).

• Dokumentacja kosmetologiczna

W przypadku dokumentacji prowadzonej przez kosmetologów i kosmetyczki, brak jest jednolitego aktu prawnego, który narzucałby obowiązek jej prowadzenia. Nie oznacza to jednak, że dokumentacja ta jest zbędna – wręcz przeciwnie. Obowiązek ten wynika pośrednio z przepisów RODO (Rozporządzenie Parla-

mentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679) oraz przepisów o odpowiedzialności cywilnej (art. 471 Kodeksu cywilnego) i może być kluczowy w przypadku postępowania reklamacyjnego lub sądowego.

ZAKRES DOKUMENTACJI: CO POWINNO SIĘ ZNALEZĆ?

• Dokumentacja medyczna

Zgodnie z § 3 Rozporządzenia dot. dokumentacji medycznej, dokumentacja indywidualna wewnętrzna powinna zawierać m.in.:

1. dane identyfikacyjne pacjenta,
2. pis stanu zdrowia, rozpoznanie, opis leczenia i zabiegów,
3. informacje o zgodzie pacjenta,
4. podpis osoby udzielającej świadczenia zdrowotnego.

Dokumentacja medyczna ma także wartość dowodową – to ona jest podstawowym materiałem w razie sporu o błąd medyczny czy odpowiedzialność cywilną.

• Dokumentacja kosmetologiczna

Choć przepisy nie narzucają kosmetologom obowiązku prowadzenia dokumentacji w określonym kształcie, w praktyce przyjęto się, że powinna ona obejmować:

1. dane klienta (zgodne z zasadami przetwarzania danych osobowych),
2. wywiad zdrowotny (np. przeciwwskazania do zabiegu),
3. opis zabiegu, użyte preparaty, reakcje skóry,
4. zgodę klienta (najlepiej pisemną) na zabieg i przetwarzanie danych,
5. odpis klienta i osoby wykonującej zabieg.

Dokumentacja ta może służyć jako środek dowodowy w razie reklamacji, postępowania sądowego lub kontroli inspekcji sanitarnej.

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY I ZGODA – ISTOTA OCHRONY PRAWNEJ

Zarówno w usługach medycznych, jak i kosmetologicznych, kluczową rolę odgrywa **prawidłowo udzielona zgoda na zabieg**. W przypadku lekarzy, zgoda musi być świadoma, udzielona po poinformowaniu pacjenta o ryzykach i możliwych skutkach ubocznych (art. 16 UoPP).

W branży beauty nie ma wymogu udzielenia zgody w formie pisemnej, ale z punktu widzenia dowodowego – forma pisemna jest bezpieczniejsza. Brak dokumentacji potwierdzającej zgodę klienta może stanowić poważne ryzyko w razie sporu.

CZAS PRZECHOWYWANIA DOKUMENTACJI – OBOWIĄZKI USTAWOWE

• Dokumentacja medyczna

Zgodnie z art. 29 ust. 1 UoPP, dokumentacja medyczna powinna być przechowywana przez:

1. **20 lat** od końca roku kalendarzowego, w którym dokonano ostatniego wpisu,
2. **30 lat** w przypadku zgonu pacjenta wskutek uszkodzenia ciała lub zatrucia (liczone od końca roku kalendarzowego, w którym nastąpił zgon).

Po upływie tych okresów dokumentacja powinna być zniszczona w sposób uniemożliwiający identyfikację danych osobowych.

• Dokumentacja kosmetologiczna

W przypadku dokumentacji kosmetologicznej nie istnieje szczególna regulacja ustawowa dotycząca okresu przechowywania. Niemniej jednak, rekomenduje się przechowywanie jej przez co najmniej **3 do 10 lat**, z uwzględnieniem terminów przedawnienia roszczeń cywilnych (art. 118 Kodeksu cywilnego).

RYZYKA PRAWNE – CO GROZI ZA BRAK DOKUMENTACJI?

• W usługach medycznych

Brak dokumentacji medycznej lub jej nierzetelne prowadzenie może skutkować:

1. **odpowiedzialnością zawodową** (lekarze, pielęgniarki),
2. **odpowiedzialnością cywilną** (roszczenia odszkodowawcze),
3. **odpowiedzialnością karną** (np. fałszowanie dokumentacji – art. 271 k.k.),
4. **karami administracyjnymi** (np. kary od Rzecznika Praw Pacjenta).

• W usługach kosmetycznych

Choć nie są objęte tak rygorystycznymi przepisami jak usługi medyczne, brak dokumentacji może oznaczać:

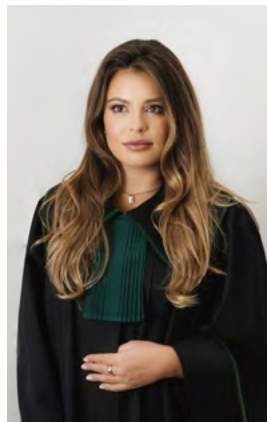
1. niemożność obrony w przypadku reklamacji lub pozwu cywilnego,
2. naruszenie przepisów RODO (art. 5 i 6 RODO),
3. sankcje ze strony UODO za nieprawidłowe przetwarzanie danych.

SANKCJE, KARY I SPOSOBY ICH UNIKNIĘCIA

Niewłaściwe prowadzenie dokumentacji – lub jej całkowity brak – może prowadzić do konsekwencji prawnych o różnym charakterze: od odpowiedzialności cywilnej po kary administracyjne, a nawet sankcje karne.

• Sankcje w sektorze medycznym:

1. **Kary finansowe nakładane przez Rzecznika Praw Pacjenta** – do 500 000 zł (zgodnie z art. 85 UoPP), np. za brak dokumentacji lub utrudnianie dostępu pacjentowi.
2. **Odpowiedzialność zawodowa** – w postępowaniach przed okręgową izbą lekarską lub pielęgniarską, co może skutkować m.in. zawieszeniem prawa wykonywania zawodu.
3. **Odpowiedzialność karna** – m.in. z art. 231 §1 k.k. (niedopełnienie obowiązków przez funkcjonariusza).



ADWOKAT
ANNA KOBYLŃSKA

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.



sza publicznego, np. lekarza w podmiocie publicznym), czy art. 271 §1 k.k. (poświadczenie nieprawdy w dokumentacji).

4. **Odpowiedzialność cywilna** – możliwość zasądzenia odszkodowania lub zadośćuczynienia za szkodę wyrządzoną niewłaściwym działaniem lub brakiem należytej staranności w dokumentacji.

- **Sankcje w sektorze kosmetycznym:**

1. **Kary administracyjne za naruszenie RODO, nakładane przez Prezesa UODO** – w przypadku przetwarzania danych klienta bez podstawy prawnej lub ich nieprawidłowego zabezpieczenia, kara może wynieść nawet do 20 milionów euro lub 4% globalnego obrotu firmy.
2. **Odpowiedzialność cywilna** – klient może dochodzić swoich praw w przypadku np. uszczerbku na zdrowiu, a brak dokumentacji może pozbawić usługodawcę możliwości obrony.
3. **Odpowiedzialność karna** – np. za bezprawne przetwarzanie danych wrażliwych (art. 107 ustawy o ochronie danych osobowych z 2018 r.), grozi grzywna, ograniczenie wolności lub pozbawienie wolności do roku.

JAK UNIKAĆ SANKCJI – DOBRE PRAKTYKI:

- **Dokumentuj każdą usługę w sposób systematyczny** – niezależnie od tego, czy zabieg ma charakter medyczny, czy kosmetyczny.
- **Zadbaj o zgodność dokumentacji z RODO** – pozyskuj zgody na przetwarzanie danych, informuj klientów o celu i zakresie przetwarzania danych, prowadź rejestr czynności.
- **Przechowuj dokumentację w sposób bezpieczny** – zarówno fizycznie (zamknięte szafy, dostęp tylko dla upoważnionych), jak i cyfrowo (szyfrowanie, kopie zapasowe, systemy zarządzania).
- **Zbieraj zgody pisemne na zabiegi** – nie tylko z ostrożności, ale też z myślą o ewentualnym postępowaniu dowodowym.
- **Szkol personel** – zarówno z zakresu ochrony danych, jak i z obowiązków dokumentacyjnych.

- **Ustal procedury na wypadek incydentów** – np. naruszenia ochrony danych czy reklamacji klienta. Szybka reakcja może ograniczyć skutki i sankcje.

PODSUMOWUJĄC...

Dokumentacja – zarówno medyczna, jak i kosmetyczna – pełni funkcję nie tylko administracyjną, lecz przede wszystkim **ochronną**. Chroni wykonawcę, klienta i cały proces udzielania świadczeń. W dobie rosnącej liczby sporów sądowych i większej świadomości konsumenckiej, właściwe dokumentowanie staje się jednym z filarów bezpieczeństwa prawnego w działalności usługowej.

Pamiętajmy – im lepiej udokumentowany zabieg, tym silniejsza pozycja w razie ewentualnego sporu.

Dokumentacja to nie tylko formalność – to tarcza ochronna. Jej brak może skutkować dotkliwymi karami, dlatego warto traktować ją jako nieodłączny element bezpiecznego i profesjonalnego świadczenia usług.

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. 2023 poz. 1545).
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 kwietnia 2020 r. w sprawie dokumentacji medycznej (Dz.U. 2020 poz. 666).
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO).
4. Kodeks cywilny (Dz.U. 1964 nr 16 poz. 93 z późn. zm.).
5. Kodeks karny (Dz.U. 1997 nr 88 poz. 553 z późn. zm.).

MRÓZ.CREATIVE
graphic designer

TWOJA MARKA
ZASŁUGUJE NA
WYJĄTKOWY
DESIGN!



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

Relacja z wydarzenia

Patronat medialny
MEDYCYN
ESTETYCZNA
teraz

Za nami kolejna edycja konferencji „Trendy w Estetyce” – wydarzenia, które z roku na rok przyciąga coraz więcej specjalistów zainteresowanych nowoczesnym, odpowiedzialnym podejściem do pracy z pacjentem. O tym, dlaczego ta konferencja w ogóle powstała, co z niej wynika – i co mówią ci, którzy byli – mówi organizatorka wydarzenia i założycielka Kliniki Młodość, **dr n.med. Marta Bogusz**.

Skąd potrzeba zorganizowania tej konferencji? Co było dla Ciebie najważniejsze, gdy myślałaś o jej celu i charakterze?

Zawsze uważałam, że medycyna estetyczna zasługuje na głębsze, bardziej odpowiedzialne podejście – nie tylko techniczne, ale także prawne, etyczne i naukowe. Pomysł na konferencję zrodził się z potrzeby stworzenia przestrzeni do merytorycznej wymiany wiedzy między przedstawicielami różnych zawodów – lekarzami, kosmetologami, naukowcami a także pacjentami, gdyż również Oni są zaproszeni. To wydarzenie nie jest komercyjne. Nie promujemy tu konkretnych marek czy terapii, ale prezentujemy dane, badania, obserwacje kliniczne i doświadczenie praktyków. Celem jest wspólna edukacja – zarówno specjalistów, jak i świadomych pacjentów.

Tegoroczny program był bardzo różnorodny – od tematów naukowych po kwestie wizerunku i prawa. Jak dobieierałaś prelegentów?

Dobór prelegentów nie był przypadkowy. Kierowaliśmy się nie tylko merytorycznym dorobkiem, ale też spójnością z wartościami konferencji. Zależy nam na osobach, które rozumieją, że zabieg to nie tylko technika, ale również odpowiedzialność – prawna, zawodowa i etyczna. Dlatego tak duży nacisk położyliśmy na temat świadomej zgody pacjenta oraz na konsekwencje braku rzetelnej informacji przed zabiegiem oraz rzetelnych badań naukowych potwierdzających ich skuteczność lub jej brak.

Jakie tematy najmocniej wybrzmiały w tym roku?

Zdecydowanie te, które dziś są szeroko promowane marketingowo, ale często nie mają jeszcze solidnych

podstaw naukowych – jak egzosomy, komórki macierzyste czy tzw. „graft za ucha”. Podczas konferencji zedstawiliśmy dostępne dane i pokazaliśmy, że wiele produktów prezentowanych na rynku jako „innovacyjne” w rzeczywistości nie spełnia podstawowych kryteriów naukowych, a czasem wręcz opiera się na błędnym rozumieniu badań. To właśnie chcemy uświadamiać – że nowość nie oznacza automatycznie jakość. Egzosomy mogą być obecnie zawarte wyłącznie w kosmetykach i jako takie mogą być używane. Poza tym w Europie dopuszczone do sprzedaży są wyłącznie te, które pochodzą z roślin lub bakterii, a nie te ludzkie. Graft z za ucha jest skuteczny o ile wiąże się z hodowlą komórkową w warunkach laboratoryjnych - a nie w gabinecie estetycznym podany bezpośrednio po jego pobraniu.

A jak reagowali uczestnicy? Co słyszałaś po wykładach?

Reakcje były niezwykle pozytywne – zarówno podczas przerw, jak i w relacjach po wydarzeniu. Wiele osób podkreślało, że poziom merytoryczny konferencji przewyższał ten znany im z wydarzeń międzynarodowych. Docenili to, że nikt tu niczego nie „sprzedaje” – nie było presji sprzedażowej, a jedynie rzetelna wiedza. Otrzymaliśmy mnóstwo wiadomości z podziękowaniami i prośbami o kolejną edycję. Dla mnie osobiście to największy komplement.

Czy po tej konferencji łatwiej będzie rozmawiać o medycynie estetycznej także przez pryzmat odpowiedzialności i świadomości?

Zdecydowanie tak. Właśnie po to ją organizujemy – żeby zmieniać sposób myślenia, zarówno wśród specjalistów, jak i pacjentów. Chcemy, aby pacjent zadawał pytania, domagał się informacji, rozumiał, co i dlaczego dzieje się z jego ciałem. Tylko wtedy medycyna estetyczna ma szansę być naprawdę bezpieczna i wartościowa.

Co dalej? Czy planujecie kolejną edycję?

Tak! Już teraz zapraszam na kolejną edycję konferencji, która odbędzie się **30 maja 2026 roku**. Tym razem dołączą do nas także prelegenci zagraniczni – m.in. dr

Steven Harris, znany na całym świecie specjalista medycyny estetycznej, który słynie z poszanowania anatomii i odpowiedzialnego podejścia do zabiegów. Wracają także nasi wspaniali eksperci, m.in. prof. Magdalena Górńska-Ponikowska, dr Joanna Bartkowiak-Wieczorek, doskonały chirurg plastyczny Krzysztof Biegański. Liczymy także na obecność Pani Profesor Ewy Stachowiak. I jak zawsze – będzie to wydarzenie badawczo-naukowe, a nie promocyjne. Zapraszamy wszystkich. Niebawem więcej informacji na www.mlodosc.com pod zakładką

konferencja naukowa i w naszych social media na IG i FB.

Dziękujemy naszemu patronowi medialnemu Redakcji Medycyna Estetyczna Teraz za obecność i wsparcie.

Jeśli ciekawi Was co było przedmiotem tegorocznej konferencji zaskanujcie ten QR code do wywiadów i videorelacji z tego wydarzenia.



MEDYCYN ESTETYCZNA teraz

ZAMÓW SWÓJ EGZEMPLARZ JUŻ DZIŚ!

ODWIEDŹ NASZĄ
STRONĘ INTERNETOWĄ
WWW.MEDYCYNAESTETYCZNATERAZ.PL

SZUKASZ PATRONATU MEDIALNEGO?

Planujesz wydarzenie w branży beauty i szukasz wsparcia medialnego? Zgłoś się do nas! Z przyjemnością obejmemy Twoje wydarzenie patronatem medialnym, wspierając jego promocję i zwiększając zasięg odbiorców.

MEDYCYNATERAZ@GMAIL.COM



NOWY - 5 NUMER

JUŻ W WRZEŚNIU '25

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!

Jesteś częścią branży beauty? Czekamy właśnie na Ciebie! Z radością nawiążemy współpracę z ekspertami, którzy chcą dzielić się wiedzą, trendami i inspiracjami. Twoja obecność w naszym magazynie to świetna okazja, by dotrzeć do szerokiego grona odbiorców i wzmocnić swoją pozycję w branży.



Medycyna Estetyczna Kinga Bodnar



kingabodnar_medycynaestetyczna



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

MODELOWANIE UST
WOLUMETRIA TWARZY
STYMULATORY TKANKOWE - PROCEDURY ŁĄCZONE
AUTORSKIE TECHNIKI REDUKCJI BLIZN
REDUKCJA ZMARSZCZEK
LIPOLIZA INIEKCYJNA
REDUKCJA BRUZZ NOSOWO - WARGOWYCH

*Zapraszam
Kinga
Bodnar - Barszczewska*

KB
KINGA BODNAR
MEDYCYN
ESTETYCZNA



Z a i n w e s t u j w s w ó j r o z w ó j

CENTRUM SZKOLENIOWE

M A R S Z A Ł E K C L I N I C

Wstęp do medycyny estetycznej
Modelowanie ust poziom podstawowy
Modelowanie ust poziom zaawansowany
Wolumetria twarzy autorską metodą
Hialuronidaza i pierwsza pomoc
Mezoterapia mikroigłowa
Mezoterapia igłowa
Stymulatory tkankowe
Lipoliza iniekcyjna
Terapie łączone
Tropokolagen

Zapraszam

mgr Dominika Marszałek

