



# URODA BEZ IGIEŁ I SKALPELA

Pogoń za młodością, propagowany typ urody no age, w którym trudno określić wiek, oraz instagramowe, „podkręcone” zdjęcia napędzają popularność chirurgii plastycznej i procedur mocno ingerujących. Pytanie, czy to jedyna słuszna droga?

Nasi klienci dzielą się na różne grupy odbiorców. Wśród nich są osoby, które pozwolą sobie wstrzyknąć bez umiaru wszystko i wszędzie, chętnie upodobią się do swoich idoli poprzez operacje plastyczne. Są to często dość młode kobiety, które za wszelką cenę pragną dużej zmiany, nie akceptują swojego wyglądu i podążają za doskonałością, a w tym łatwo się pogubić.

Druga grupa klientów decyduje się na zrównoważone terapie łączenia zabiegów estetycznych i białej kosmetyki, z uwzględnieniem technologii hi-tech. Tu znajdziemy fanów laseroterapii, HIFU lub RF.

Są również osoby, które nie chcą nadmiernej ingerencji lub w ogóle jej nie tolerują. Nie akceptują agresywnych metod działania, źle znoszą długą gojącą się po zabiegu skórę, czują dyskomfort fizyczny i psychiczny z powodu przejściowego wyglądu albo chcą pielęgnować cerę w sposób naturalny i nieinwazyjny. Co na to kosmetyka?

W opozycji do *anti-aging* i walki ze zmarszczkami pojawiły się nowe podejścia do upływającego czasu i starzenia się. Mowa o *smart aging*, *well aging* czy *pro-aging*. Nurty, które zakładają akceptację naturalnych procesów zachodzących w organizmie zgodnie z wiekiem, „polubienie” swoich zmarszczek, starzenie się z godnością, akceptację i zrozumienie wieku dojrzałego.

Trendy te kreują nowy styl życia, ruch, zrównoważoną dietę i suplementację, kontakty towarzyskie. Tutaj również wpisują się zasady zrównoważonej pielęgnacji kosmetycznej „z szacunkiem dla skóry”. I tu właśnie przeciwniczki „kłucia” znajdują dla siebie rozwiązania.

## Holistyczny plan działania

**1. Regularne masaże.** Kosmetyka XXI wieku oferuje całą gamę manualnych technik pracy ze skórą, bardzo

skutecznych, które wpływają na jej jakość, jędrność i elastyczność. Nikogo nie musimy przekonywać do skuteczności masażu. Każdy kosmetolog rozpoczyna swoją edukację od nauki podstawowych ruchów masażu i to jeden z elementarnych zabiegów proponowanych w gabinetach kosmetycznych. Doskonale wiemy, ile korzyści przynosi Kobido, masaż transbukkalny & Gua Sha, facemodeling i joga twarzy czy masaż menonormalizujący dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym, kierowany do sporej grupy naszych klientek.

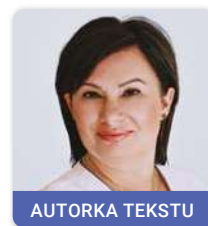
Warto wspomnieć również o doskonałych w efektach drenażu twarzy i ciała oraz masażach antycellulitowych na tkance łącznej. Do wyboru, do koloru. Zdecydowanie techniki manualne to profilaktyka starzenia się i element zrównoważonej pielęgnacji również pod kątem łagodzenia stanów napięcia, konsekwencji przewlekłego stresu, nierównowagi emocjonalnej.

**2. Aktywność preparatów i nośnikowanie.** Wspaniale rozwijająca się biotechnologia w poszukiwaniu całej gamy składników aktywnych, nowych form chemicznych, biologicznie czynnych, dzięki którym produkt pielęgnacyjny ma szansę niwelować nadmierny stres oksydacyjny i procesy związane ze starzeniem się skóry.

Wysoka bioprzyswajalność, innowacyjność, badania nad skutecznością, a także nowoczesne formy nośników służące temu, by dana substancja zadziałała właśnie tam, gdzie chcemy, zwiększa aktywność kremów, koncentratów, masek czy peelingów zarówno w pielęgnacji gabinetowej, jak i domowej.

Mamy tu silny oręż w postaci ekstraktów roślinnych i ziołowych, aminokwasów, peptydów, antyoksydantów oraz olbrzymi rezerwar witamin młodości A, C, E, U i z grupy B w tak wielu chemicznie różnych formach aktywnych, by zwiększyć efektywność zabiegów „białej kosmetyki”.

Dla przykładu aldehyd retinowy (krystaliczna postać witaminy A) i reti- →



AUTORKA TEKSTU

### Katarzyna Nowacka

Kosmetolożka z ponad 25-letnim doświadczeniem, prowadzi własny gabinet kosmetyczny. Członkini Stowarzyszenia Przyjazna Kosmetyka oraz Polskiej Akademii Dietetyki i Mikroodżywiania. Autorka programu z misją „Uroda Zaprasza Zdrowie”.



” W opozycji do *anti-aging* i walki ze zmarszczkami pojawiły się nowe trendy podejścia do upływającego czasu i starzenia się. Mowa o *smart aging*, *well-aging* czy *pro-aging*.

” Drony kosmetyczne opierają się na zaawansowanej technologii, zapożyczanej z medycyny, stanowiącej inteligentny system uwalniania składników aktywnych, selektywnie dostarczanych do konkretnych komórek, w określone miejsce skóry.

### Nie taki diabeł straszny

Kosmetologia ma wiele do zaoferowania przeciwnikom igieł i skalpela. Wieloletnie doświadczenia zebrane w pracy zawodowej pokazały pozytywną korelację technik łączonych w programach terapeutycznych, szczególnie gdy problem dotyczy przewlekłych dermatoz, jak trądzik różowaty, trądzik dorosłych/hormonalny, rumień, znaczny ubytek kolagenu. W tych przypadkach warto podeprzeć się zabiegami z pogranicza inwazyjnych o charakterze łagodnym i zrównoważonym, np. mikronaktuciami, kwasami, enzymami, etc. Wybór techniki pracy zależy oczywiście od zgłaszanego problemu, efektów, jakich klient oczekuje, i jego podejścia.

noinian retinyl (postać hybrydowa cząsteczki witaminy A) lub *hydroksypinacolone retinoate* (HPR) wykazują dużo większą skuteczność niż sam retinol, a przy tym mniej drażniące działanie dla skóry. Szczególnie ostatnia pochodna kwasu retinowego, aktywna i niewymagająca utleniania, która od razu łączy się z receptorami w skórze, co zdecydowanie ogranicza podrażnienie, bardziej stabilna forma przeznaczona również dla cery wrażliwej. Ponadto, by zmniejszyć reakcje niepożądane i ułatwić transport, retinol poddaje się procesowi mikrokapsułkowania.

Z kolei znana nam dobrze i od lat stosowana w pielęgnacji przeciwoksydacyjnej, rozjaśniającej czy prokolagenowej witamina C występuje w ponad sześciu-siedmiu odmianach i w zależności od formy chemicznej, stężenia i pH oraz potrzeb skóry, problemu lub od okoliczności (ciąża) możemy używać wymiennie preparatów z jej zawartością, bezpiecznie i skutecznie. Sól sodowa i magnezowa fosforanu askorbylu może być podawana skórze z trądzikiem, łojotokiem, a także kobietom w ciąży i karmiącym. Dla cery wrażliwej O-etylowy kwas askorbinowy, który dodatkowo wykazuje dużą skuteczność na przebarwienia, a nie wywołuje podrażnień jak glukozyd askorbylu czy kwas L-askorbinowy. Znamy skuteczność połączenia witaminy C i E, rutyny, ale na uwagę zasługuje współobecność w jednym preparacie z fulerem C60. Duet ten wykazuje silne działanie regenerujące, naprawcze, rozjaśniające, wzmacnia strukturę kolagenu i przeciwdziała przebarwieniom oraz skutkom fotostarzenia się.

### Drony kosmetyczne

Znamy liposomy, nanosomy, niosomy, dekstryny, mikrokapsułkowanie i inne aktywne formy nośników, dzięki którym substancje aktywne w kremach pokonują barierę naskórka i docierają tam, gdzie chcemy. Drony kosmetyczne opierają się na zaawansowanej techno-

logii, zapożyczanej z medycyny, stanowiącej inteligentny system uwalniania składników aktywnych, selektywnie dostarczanych do konkretnych komórek, w określone miejsce naszej skóry. Są to nośniki budową przypominające kulki z wypustkami w postaci peptydów ligandowych (macek) o średnicy 220 nm. Środek drona jest wypełniony substancją aktywną, np. heksapeptydem palmitoilu miedzi, natomiast wypustki ligandowe, wykazując powinowactwo do fibroblastów, łączą się z tymi komórkami. Dron z zawartością zostaje pochłonięty przez fibroblast, co powoduje jego aktywację i zagęszczenie macierzy pozakomórkowej.

### Idealny plan urodowy

Klienci często pytają, kiedy najlepiej rozpocząć pielęgnację skóry, by zachować jej młodość? Świadoma, regularna dbałość o skórę w gabinecie specjalistycznym, pomijając problemy dermatologiczne, powinna rozpocząć się około 25. roku życia. Mamy w perspektywie wielu lat szansę na skuteczne działanie programu zabiegów profilaktycznych, żeby zbudować mocne filary dla skóry. Dużo trudniej jest osiągnąć znakomite efekty bez zabiegów inwazyjnych dopiero w wieku dojrzałym, z dużym ubytkiem jędrności i zagęszczenia skóry lub dużą degradacją kolagenu, elastyny czy zaniem tkanki tłuszczowej.

A tak, na początku wystarczą masaże, peelingi, koncentraty nawilżające, infuzja tlenowa oraz szeroka gama masiek w płatach i kremowych. Procedury zabiegowe o zrównoważonym działaniu i dobranej do jakości skóry bazy składników. I tu znowu złota zasada: mniej znaczy lepiej, żeby nie przestymulować skóry i jej nie obciążać.

Kluczowe znaczenie ma program pielęgnacji domowej, oparty na właściwych, nieagresywnych zmywaczach, produkcie oczyszczającym (np. peelingu enzymatycznym), kremie o przyjaznej konsystencji – może być to produkt całodobowy i serum według potrzeb. Pie-

nowość

łęgnacja „kanapkowa” jest bardzo dobrym rozwiązaniem w przypadku profilaktyki, ale też przy problemach z utrzymaniem prawidłowej kondycji płaszcza hydrolipidowego. Warto podkreślić, że dobór preparatów powinien odbywać się pod troskliwym okiem specjalisty i w oparciu o jego wiedzę.

## Zero nikotyny i opalania

Doskonale wiemy, co robi nikotyna z naszą urodą i zdrowiem, nikogo już nie trzeba przekonywać, jak szkodzi palenie papierosów. Cierpią kolagen, elastyna i naczynia krwionośne. Skóra niedotleniona i obciążona poprzez wolne rodniki oraz przewlekły stan zapalny ma brzydki kolor. Do tego procedury zabiegowe przynoszą znacznie krótsze, mniej widoczne i mniej zadowalające efekty. Sytuacja wygląda podobnie w przypadku nadmiernej ekspozycji na UV, a fotostarzenie z widoczną elastozą, nierównym kolorytem i uszkodzeniami strukturalnymi nie dodaje ani zdrowia, ani uroku.

W obu przypadkach gwałtownie przyspieszają procesy starzenia się organizmu. Dlatego te dwa elementy: wysokiej jakości ochrona przed UV oraz wykluczenie papierosów, są podstawą dla obopólnych korzyści.

## Dieta, suplementy i styl życia

Trudno mówić o właściwej regeneracji skóry, budowaniu kolagenu, profilaktyce starzenia się, jeśli plagą naszych czasów jest wysoka niedoborowość mikro- i makroskładników, anemia utajona, za niski poziom cynku i witaminy D<sub>3</sub>.

Diety redukcyjne, niskokaloryczne, eliminacyjne stanowią pewnego rodzaju wyzwanie. Albo nie dostarczamy odpowiedniej ilości oraz różnorodności aminokwasów i białek niezbędnych do tworzenia się struktur podporowych skóry, albo mamy zbyt mało właściwych tłuszczów w diecie, co stanowi o jakości cementu międzykomórkowego – spojwa w naskórku, albo odwadniamy się, nie pijąc odpowiedniej ilości wody.

Niski poziom wapnia i kalcytriolu odbija się w postaci zaburzeń keratynizacji naskórka. Z kolei dieta przecukrzona, nadmiernie tłusta oraz produkty wysokoprzetworzone doprowadzają do zaburzeń metabolicznych, hormonalnych, co w konsekwencji odbija się również na skórze.

Sen, techniki relaksacyjne i redukujące poziom stresu mają kolosalne znaczenie w procesach naprawczych całego organizmu, w tym cery. Jest to niezbędny element, by umniejszyć napięcie i przebodźcowanie. Ćwiczenia oddechowe, spacer, muzykoterapia, taniec, wszystkie formy aktywności, które przywrócą równowagę, w tym również hormonalną, są na wagę złota. ■

Bielenda  
PROFESSIONAL

# X-FOLIATE basic

## MONOPEELINGI CHEMICZNE

- CAŁOROCZNA EKSFOLIACJA
- MONOSKŁADNIKOWE ROZTWORY
- WARSTWOWA APLIKACJA PEELINGÓW I PERSONALIZACJA
- WYSOKA BIODOSTĘPNOŚĆ
- TERAPIE ŁĄCZONE

