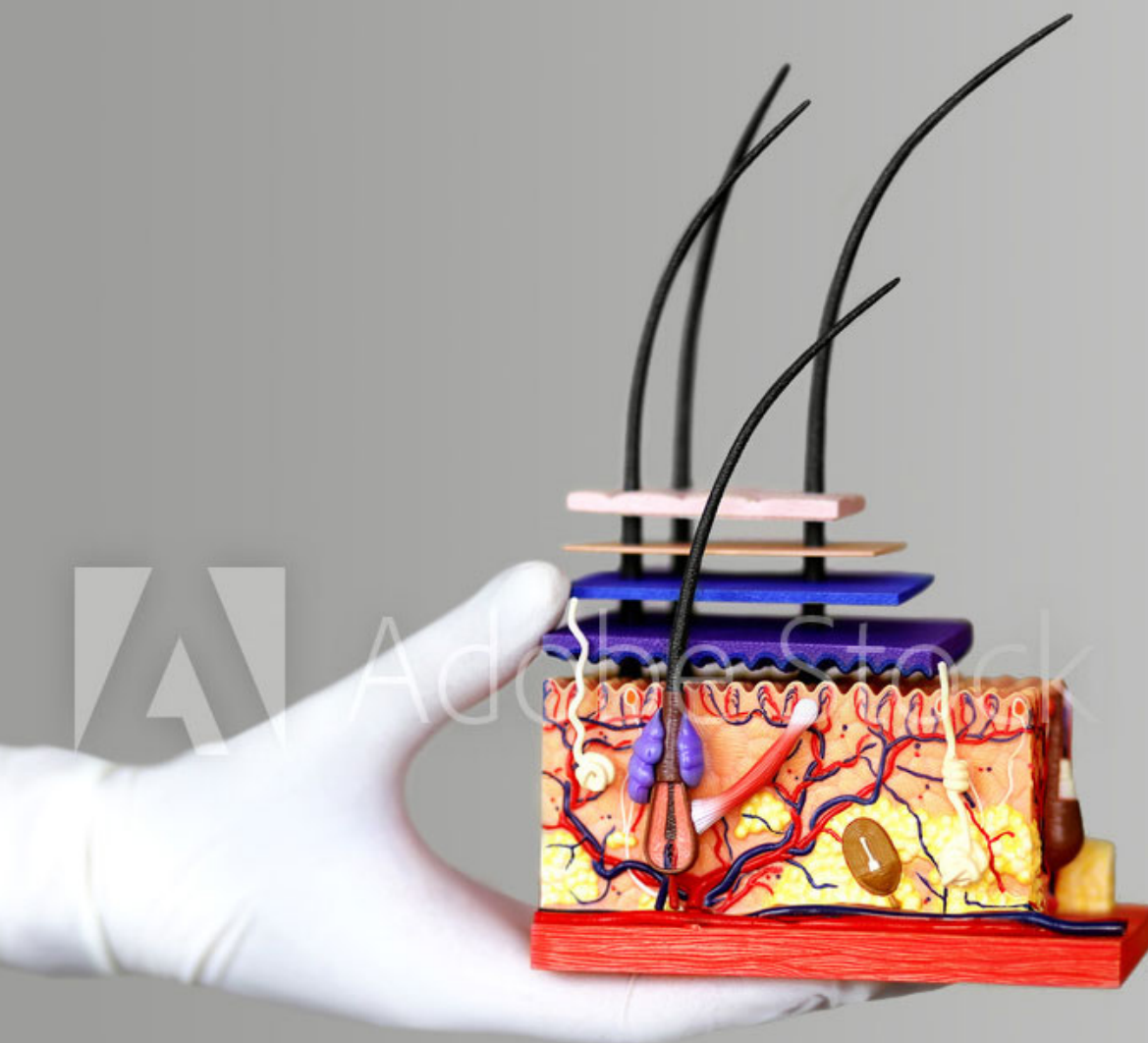


# Technika layering

w procedurach odmładzających

Procesy starzenia dotyczą wszystkich warstw skóry i tkanki podskórnej, a także mięśni i kości. Każda z tych struktur ma znaczący wpływ na wygląd twarzy, dlatego planując terapię anti-aging, warto „patrzeć głębiej” i działać na wielu poziomach.



Pierwszym widocznym na naszych twarzach rezultatem starzenia się jest zwykle gorsza tekstura skóry – pojawianie się przebarwień, poszerzonych porów, a także suchości, która wywołuje efekt poszarzałej, matowej cery. Z tego rodzaju problemami w naszych gabinetach możemy zrobić bardzo wiele. Niestety, u klientów w bardziej zaawansowanym wieku pewne zmiany starzeniowe nie są już odwracalne – chodzi przede wszystkim o deformację konturu twarzy, który w ogromnym stopniu decyduje o tym, na ile lat wyglądamy. Zmarszczki lub ich brak są tu kwestią drugorzędą. Dlatego jeśli chcemy zachować młody wygląd, ważne jest, by odpowiednio wcześniej zacząć dbać o wszystkie warstwy tkanek budujących naszą twarz. Służy temu layering, zwany też „techniką na kanapkę” czy „stelażowaniem tkanek głębokich wraz ze skórą”.

## Nie tylko kosmetolog

Chciałabym zaznaczyć, że na wiele procesów związanych ze starzeniem nie możemy wpłynąć poprzez zabiegi w gabinecie. Nie jesteśmy w stanie na przykład opóźnić procesu starzenia się kości. Jednak jeśli widzimy taką potrzebę, powinniśmy odesłać klientkę do stomatologa czy ortodonta. Nadmierne powiększanie ust i wypełnianie dużymi ilościami kwasu hialuronowego tak zwanych zmarszczek palacza nie odmłodzi wizualnie twarzy, jeśli nie ma ona właściwego stelażu kostnego. Po wielu latach pracy doszłam do wniosku, że jednym z pierwszych i najważniejszych elementów, o które powinniśmy zadbać w naszej praktyce, jest znalezienie zaufanych specjalistów z innych dziedzin, którzy

będą z nami współpracować. Endokrynologia, fizjoterapia, medycyna estetyczna, stomatologia – bez nich nie ma skutecznej pracy w dziedzinie anti-aging.

## Jakie zmiany zachodzą na twarzy wraz z wiekiem?

### W NASKÓRKU:

- uszkodzenie płaszcza hydro-lipidowego (zwiększenie TEWL),
- utrata spistości warstwy rogowej,
- zmniejszenie ilości cementu komórkowego,
- spowolnienie podziałów w warstwie podstawnej,
- uszkodzenia melanocytów – mniejsza ochrona przed UV,
- upośledzenie układu immunologicznego,
- spłaszczenie granicy między naskórkiem a skórą właściwą (mniejsza powierzchnia styku powoduje gorsze odżywienie naskórka, który czerpie ze skóry właściwej niezbędne substancje odżywcze),
- zanik filamentów i włókien zakotwicających warstwę podstawną.

Jeżeli spojrzymy na starzejący się naskórek, widzimy przede wszystkim skutki utraty wody, co związane jest ze zmniejszeniem spistości warstwy rogowej (utratą ceramidów). Jak możemy sobie z tym poradzić? Przede wszystkim powinniśmy zmniejszać transepidermalną utratę wody (TEWL) poprzez dostarczanie skórze tych substancji, których zaczyna jej brakować. Utrata melanocytów rzutuje z kolei na to, w jakim stopniu promieniowanie UV wnika w głąb skóry i jakich zniszczeń tam dokonuje – im jesteśmy starsi, tym naturalna ochrona przed promieniowaniem jest słabsza,



*Agnieszka Gomolińska*

Kosmetolog, ekspert z wieloletnią praktyką w zakresie zaawansowanych metod pielęgnacji skóry. Propaguje komplementarne podejście do klienta, docieranie do przyczyn problemów i indywidualny dobór skutecznych programów pielęgnacyjnych. Absolwentka UM w Łodzi i KWSPZ w Krakowie, niezależny ekspert LNE.

” Nadmierne powiększanie ust i wypełnianie dużymi ilościami kwasu hialuronowego tak zwanych zmarszczek palacza nie odmłodzi wizualnie twarzy, jeśli nie ma ona właściwego stelażu kostnego.

” Kiedy w tkance brakuje wody, podziały w warstwie rozrodczej spowalniają, komórki są słabo odżywione, a na to wszystko nakładają się zaburzenia odporności i z czasem powstaje przewlekły stan zapalny, który powoduje jeszcze szybsze starzenie wszystkich warstw skóry.

dlatego należy to kompensować, stosując preparaty z filtrami przeciwsłonecznymi.

#### W SKÓRZE WŁAŚCIWEJ:

- zmniejszenie ilości włókien kolagenu (głównie typu III, w mniejszym stopniu typu I),
- zaburzenia w budowie kolagenu (degeneracja oraz wzrost sztywności włókien podporowych, glikacja białek),
- zmniejszenie ilości włókien elastycznych,
- zmniejszenie metabolicznej aktywności fibroblastów,
- zmiany w obrębie macierzy zewnątrzkomórkowej (zmniejszenie ilości proteoglikanów, glikozaminoglikanów – w tym kwasu hialuronowego),
- zmniejszenie liczby komórek układu odpornościowego,
- redukcja liczby naczyń włosowatych i zaburzenia mikrokrążenia.

Kiedy w tkance brakuje wody, podziały w warstwie rozrodczej spowalniają, komórki są słabo odżywione, a na to wszystko nakładają się zaburzenia odporności i z czasem powstaje przewlekły stan zapalny, który powoduje jeszcze szybsze starzenie wszystkich warstw skóry. Oznacza to, że działania z zakresu tzw. „białej kosmetyki” nakierowane na zmniejszenie TEWL mają realny wpływ na układ immunologiczny poprzez zmniejszenie stanu zapalnego.

#### W TKANKCE PODSKÓRNEJ:

- stopniowe zanikanie podściółki tłuszczowej,
- migracja depozytów tłuszczu.

Równa, gładka skóra nastolatki to zasługa komórek tłuszczowych ułożonych w charakterystyczne poduszeczki – każda z nich zanika w in-

nym okresie naszego życia. Kiedy nie ma tej podściółki, nawet najbardziej zadbana i odżywiona skóra będzie poddawała się siłom grawitacji. Najpierw zanika podściółka na czole, skroniach i w okolicach oczu, potem w środkowej partii twarzy. Pozostaje tłuszcz w jej dolnej części, który dodatkowo ściąga tkanki w dół. Te braki można uzupełniać, stosując np. fibrynę bogatopłytkową, a także poprzez przeszczepy komórek tłuszczowych (które niestety nie są łatwe, ponieważ 80% przeszczepionych komórek w krótkim czasie obumiera, co miałam okazję obserwować na twarzach klientek i koleżanek). Dobry, odpowiedzialny lekarz medycyny estetycznej we współpracy z nami zacznie stelażować tkanki od wyższych sfer twarzy. Z naszej strony ważne jest odpowiednie przygotowanie skóry – wtedy wypełniacza można po prostu podać mniej, a pamiętajmy, że on też ma pewną wagę.

Patrząc na budowę twarzy, pomyślmy o produktach, które wstrzyknięte pod oko mają likwidować „worki” i cienie poprzez redukcję poduszeczek tłuszczowych. To, co objawia się jako wałeczek pod okiem, bardzo często jest przepukliną tłuszczową i rozciągniętym mięśniem. Tłuszczu może już od dawna zdecydowanie brakować, tyle że ten, który pozostał, jest niekorzystnie ułożony. Dlatego nie należy bez analizy anatomii redukować poduszeczek tłuszczowych pod okiem.

#### W MIĘŚNIACH:

- spadek masy i siły mięśni (sarkopenia),
- zanik komórek mięśniowych,
- obniżona zdolność regeneracji włókien,
- degradacja neuronów ruchowych.

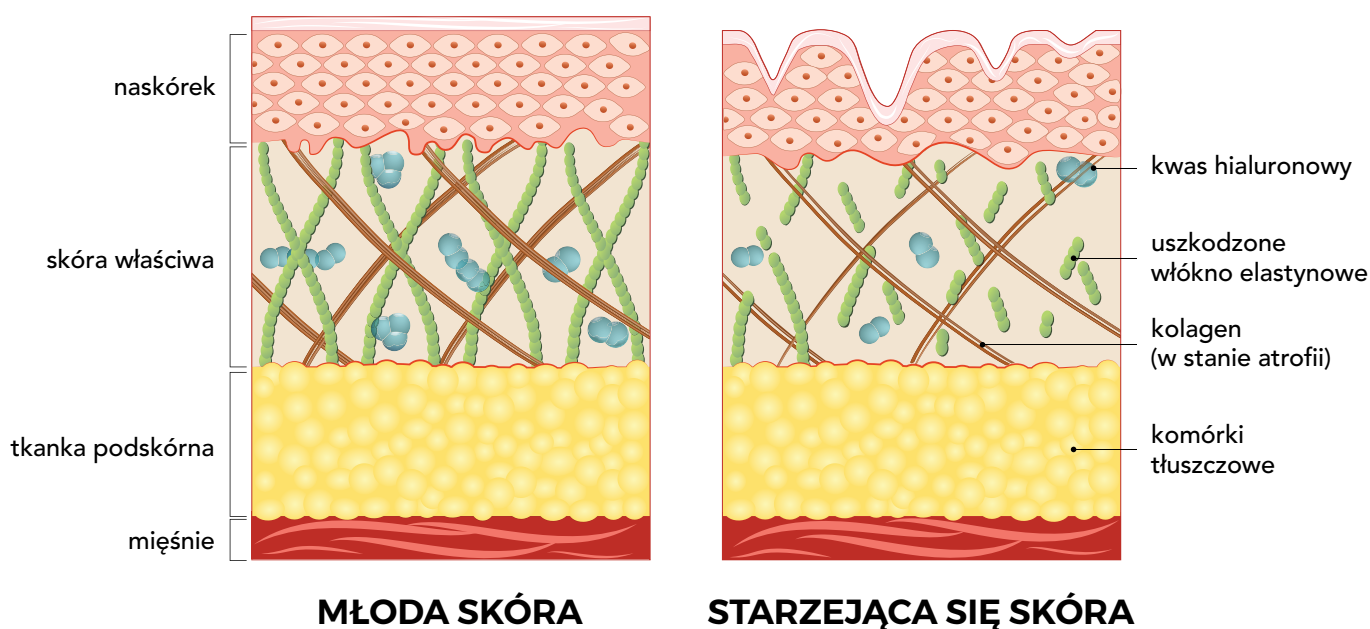
Na strukturę mięśni ma wpływ między innymi spadek stężenia hormonu wzrostu GH oraz IGF1 (insulinopodobnego czynnika wzrostu). Związany ze starzeniem zmianom struktury i funkcji mięśni można częściowo zapobiec poprzez odpowiednio dozowany wysiłek fizyczny oraz dietę. Pamiętajmy, że starość to bezruch – stymulację mięśni szkieletowych bardzo trudno prowadzić, kiedy klientka jest typem kanapowca. Gdy ruch mimiczny utrwała się przez spięcie niewłaściwych partii mięśniowych, utrwalają się też zagięcia i powstają zmarszczki. Dlatego warto stosować masaże mięśni twarzy o działaniu odmładzającym. W ten sposób możemy stymulować odpowiednie partie mięśni i rozluźnić inne, redukując napięcie w strefach, które odpowiadają za efekty starzenia, np. bruzdy okołososowe czy zmarszczki w okolicach oczu – mi-

nimalizujemy te zmiany bez skalpela czy nici haczykowatych.

#### W KOŚCIACH:

- zmniejszenie wysokości szczęki górnej i żuchwy, zmiany przyzębia i cofnięcie żuchwy,
- zwiększenie głębokości górnych dwóch trzecich łuku czaszki,
- zwiększenie każdego wymiaru poprzecznego czaszki,
- spłytenie dolnej trzeciej części twarzoczaszki,
- powiększenie oczodołów, wydłużenie się łuku nadoczodołowego,
- zmiana kształtu żuchwy,
- demineralizacja (szczególnie w obrębie żuchwy),
- ścięczenie kości w obrębie górnej szczęki, prowadzące do obniżenia napięcia skóry w tej okolicy i uwidocznienia zmarszczek nad górną wargą.

” Gdy ruch mimiczny utrwała się przez spięcie niewłaściwych partii mięśniowych, utrwalają się też zagięcia i powstają zmarszczki. Dlatego warto stosować masaże mięśni twarzy o działaniu odmładzającym.



Współczesne badania zaprzeczają tezie, że okres pokwitania zbiega się z ukończeniem wzrostu twarzoczaszki – wzrost kości trwa nadal i związany jest z powiększaniem się zatok przynosowych, rotacją kości czaszki i żuchwy. Struktury kostne zmieniają się szczególnie mocno w okresie okołomenopauzalnym. O ile na zmiany w okolicach oczodołowych nie mamy wpływu, o tyle w każdym wieku możemy iść do ortodonta i zadbać o odpowiednie ustawienie zębów, a co za tym idzie – kształt dolnej 1/3 twarzoczaszki. Warto też starannie i długo przeżuwać pokarm, w myśl zasady: „jesz twarde – masz twarde ciało”.

### Planowanie terapii

Jakie zabiegi stosować i w jak długich seriach? Niestety, odpo-

wiedź nie jest prosta, ponieważ każdy z klientów będzie potrzebował czego innego. Starzejemy się w różny sposób – obserwujemy rozmaite „typy starzenia”, a także różne jego etapy, dla których odpowiednie będą odmienne terapie anti-aging. Trudno przedstawić jakiegokolwiek uniwersalne rozwiązanie. Możemy natomiast pogrupować zabiegi w sposób, który ułatwi nam opracowanie dla każdego klienta indywidualnego planu zabiegowego.

### Jak łączyć różne metody?

Zaczynamy od pielęgnacji przygotowującej do zabiegów – np. z zastosowaniem witaminy A i substancji uszczelniających. Następnie możemy wykonać serię peelingów, które przeplatać będziemy mezoterapią

” Starzejemy się w różny sposób – obserwujemy rozmaite „typy starzenia”, a także różne jego etapy, dla których odpowiednie będą odmienne terapie anti-aging.



mikroigłową – poprawa struktury skóry będzie ogromna bez znacznych inwestycji w sprzęt. Jeśli mamy możliwość korzystania z laseroterapii czy IPL, peelingi chemiczne mogą nie być konieczne. Jeżeli natomiast zrobimy serię peelingów, a następnie rozpoczniemy mezoterapię, to możemy ją przeplatać masażami. Zabiegi robimy co 7 lub 10 dni, a w momencie zagojenia mikrouszkodzeń, czyli w 2–3. dobie po mezoterapii, możemy panią zapraszać na masaż. Uzyskamy pobudzenie mikrokrążenia, zmniejszenie zastoju limfy, rozciągnięcie mięśni i kondycjonowanie skóry. Na sam koniec zostawiamy zawsze „wisienki na torcie”: wypełniacze i toksynę botulinową – do tego etapu przechodzimy, gdy mamy już opracowane mięśnie i wiemy, że podamy tylko 15 jednostek toksyny i będziemy mieć dobry efekt.

### ETAPY TERAPII

1. Pielęgnacja – zawsze.
2. Karboksyterapia – warto, bo powoduje wytworzenie nowych naczyń krwionośnych.
3. Zabiegi do wyboru:
  - Peelingi chemiczne, które można przeplatać mezoterapią.
  - Laser/RF/IPL – czy stosować je po peelingach chemicznych, skoro dają podobny efekt? Ma to sens, jeśli laser stosujemy jako silny recurfację uwalniający białka szoku termicznego. Istnieją też specjalne peelingi, które można łączyć w jednym zabiegu z laserami.
  - Dermapen/RF igłowa – jeśli nie mamy lub nie chcemy użyć lasera. Efekt będzie łagodniejszy.
4. Zabiegi do wyboru:
  - Mezoterapia biostymulująca, by odbudować skórę.
  - Osocze/fibryna.
5. Plazma lub laser na powieki.
6. Mikronici chirurgiczne lub nici z haczykami.
7. Kwas polimlekowy lub hydroksypatyt wapnia.
8. Kwas hialuronowy.
9. Toksyna botulinowa.

### Możliwości i preferencje

Niektórzy mówią, że takie plany są nie do przeprowadzenia, bo okażą się po prostu za drogie dla większości klientek. Dla wielu – owszem, ale nie dla wszystkich. Ja zawsze pytam. Mówię klientce, że nastąpiły takie a takie zmiany starzeniowe i że mamy różne możliwości postępowania. Możemy „ić na

### ZABIEGI „ODMŁADZAJĄCE” W OBRĘBIE NASKÓRKA

1. Pielęgnacja: witamina A, uszczelniacze naskórka, naskórkowe czynniki wzrostu, dbałość o mikrobiotę (większość związków powierzchniowo czynnych powoduje jej zaburzenia, dlatego szukajmy takich detergentów, które jej nie naruszają).
2. Peelingi chemiczne (choć to „złoty standard” w odmładzaniu, to nie są wystarczającym rozwiązaniem i nie da się w ten sposób odmładzać skóry w nieskończoność).
3. Mikrodermabrazja.
4. Mikronakłuwanie (np. w celu wprowadzenia składników uszczelniających).
5. Mezoterapia.
6. Laseroterapia.
7. IPL.
8. Retinoidy.
9. Ochrona przed UV.
10. Antyoksydanty.

### ZABIEGI „ODMŁADZAJĄCE” W OBRĘBIE SKÓRY WŁAŚCIWEJ

1. Chemiczny resurfacing: TCA/TCA + H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, kwas pirogronowy, mieszanki wspomagane transporterami i „opóźniaczami” (dzięki nośnikom transportujemy cząsteczkę peelingu głębiej w skórę).
2. Laserowy resurfacing.
3. Mezoterapia biostymulująca dobrana do potrzeb klienta (do dyspozycji mamy między innymi: peptydy, atelokolagen, hydroksypatyt wapnia, aminokwasy).
4. Resurfacing igłowy.
5. Osocze i fibryna.
6. Karboksyterapia – ze względu na związane ze starzeniem zmiany w mikrokrążeniu (jeśli zaraz po karboksyterapii wykonamy mezoterapię, będzie ona miała znacznie lepszy efekt dzięki rozszerzeniu naczyń krwionośnych).
7. Fale radiowe (+ RF igłowa) – to nieprawda, że rozkładają one kwas hialuronowy. Są dobrym sposobem na zagęszczenie i napięcie skóry.
8. Mikronici chirurgiczne.
9. LED.

### ZABIEGI „ODMŁADZAJĄCE” W OBRĘBIE TKANKI MIĘŚNIOWEJ I TŁUSZCZOWEJ:

1. „Wypełniacze” typu kwas polimlekowy, hydroksyapatyt wapnia.
2. Przeszczepy tkanki tłuszczowej.
3. Stymulacja i zmniejszanie przykurczy mięśni – elektrostymulacja, masaż.
4. Lipoliza do konturowania twarzy.
5. Nici liftingujące z haczykami.
6. Toksyna botulinowa.
7. Techniki masażu (nie tylko stymulacja i rozluźnianie pasm mięśniowo-powięziowych, ale też odblokowanie przepływu limfy i poprawa ukrwienia, co poprawia metabolizm i zmniejsza obrzęki).

maksa”, tak by zminimalizować wszystkie możliwe efekty starzenia – umówię panią do endokrynologa, dietetyka, fizjoterapeuty, do wszystkich zadzwonię, ułożę cały pan zabiegowy i będzie pani moją klientką na stałe. Wszystko będzie kosztować np. dwa tysiące złotych miesięcznie. Jeśli klientka deklaruje, że nie może sobie na to pozwolić, to zastanawiamy się, które obszary są dla niej najbardziej problematyczne i na nich się skupiamy. Mam też grupę klientek, które deklarują, że nie będą się kłuć. Nie ma problemu – wprowadzamy masaże, peelingi, dobrą pielęgnację i efekty też są świetne, choć nieco inne.

### Zdrowo i pogodnie

Pamiętajmy, że starzenie nie jest niczym ohydny, czego powinnyśmy unikać za wszelką cenę. Nawet jeśli mamy poczucie, że na twarzy „wszystko nam się sypie”, nie musi to wcale oznaczać, że w rezultacie będziemy wyglądać źle. Kobieta, która dba o siebie, pozostaje aktywna i pogodna, może starzeć się naprawdę pięknie. Wyglądać wspaniale jako osoba dojrzała, która ma siwe włosy i widoczne zmarszczki. Zdrowe odżywianie, sen, ograniczenie stresu i skupienie uwagi na tym, co ważne, pomagają czuć się i wyglądać dobrze w każdym wieku. Jako kosmetyczki mamy czas i narzędzia, by rozmawiać z klientkami również o tych aspektach starzenia się i odmładzania.

### Plan zabiegowy w praktyce

30+

- > Seria zabiegów detoksykująco-uszczelniających (oczyszczanie manualne, zabiegi detoksykujące, zabiegi z „uszczelniaczami”),
- > seria peelingów (np. Yellow Peel, Jessner, Retices CT, kwas ferulowy z retinolem, TCA+H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>),
- > seria mezoterapii wraz z karboksyterapią (4 co 7 dni, 2 co 14 dni, 2-3 co 30 dni, zabieg przypominający co 3-6 miesięcy) lub seria mezoterapii z użyciem osocza albo kwasu hialuronowego,
- > seria masaży pomiędzy mezoterapią,
- > kwas hialuronowy,
- > toksyna botulinowa.

40+

- > Seria zabiegów detoksykująco-uszczelniających i/lub antyoksydacyjnych,
- > seria peelingów jw. lub resurfacing laserowy plus RF igłowa,
- > seria mezoterapii biostymulujących i karboksyterapia (co 7 dni),
- > kwas polimlekowy lub hydroksyapatyt wapnia lub mikronici chirurgiczne,
- > przeszczep tłuszczu lub/i kwas hialuronowy,
- > toksyna botulinowa.



