

# BEAUTY PLAN w stylu SMART

Na mądre „zarządzanie” procesem odnowy skóry nie składają się obietnice wiecznej młodości, lecz wykorzystanie eksperckiej wiedzy i doświadczenia, aby złagodzić wpływ czasu na urodę klientki.



### **LNE: Jak wygląda praca według kompleksowego beauty planu w stylu smart? Co on zawiera?**

**Zuzanna Przybylak:** Nie zapraszam klientek na same zabiegi, tylko dbam o każdą z nich w sposób holistyczny – to kwestia dokładnej analizy skóry, pogłębionego wywiadu, między innymi na temat zdrowia, rytmu okołodobowego, diety i suplementacji.

Pierwsza konsultacja trwa u mnie dwie godziny i służy dokładnej analizie powyższych kwestii, na bazie kompletu podstawowych badań. Uważam, że kosmetolog to specjalista wykształcony i predystynowany do tego, żeby wychwycić wszelkie nieprawidłowości w organizmie, które „manifestuje” skóra. Na ogół są to problemy z układami hormonalnym, nerwowym i pokarmowym.

Kierując podopieczną do odpowiedniego lekarza po diagnozę i plan leczenia, daję jej sygnał, że traktuję ją bardzo serio, by potem właściwie i skutecznie zaopiekować się jej skórą – ułożyć „mądry” *beauty plan* i go krok po kroku realizować. Tak według mnie robi odpowiedzialny ekspert.

### **Jeśli chodzi o wyniki badań, tak zwane normy laboratoryjne bywają różne, nie ma jednego zakresu odpowiedniego dla wszystkich ludzi. Jakimi normami posługuje się pani?**

Tak zwaną normą funkcjonalną, czyli optimum zdrowotnym. Bo te laboratoryjne faktycznie są zbyt szerokie. Podam tu przykład ferrytyny. Bywa, że ktoś „mieści się w normie”, lecz ma problem z gojeniem się ran, z permanentnym zmęczeniem, wypadaniem włosów i tak dalej.

I w wynikach badań takiej osoby nie ma przekroczeń ani niedoborów ferrytyny, która nasuwa się jako pierwszy sprawca takiego stanu rzeczy, analizuję więc poziom innych wskaźników – zwłaszcza witaminy D3, stan TSH, glukozy, hemoglobiny glikowanej i tak dalej, bacznie obserwując zmiany

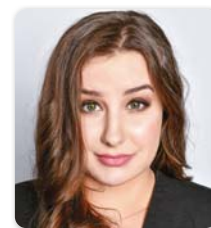
na skórze, stan cery, kondycję włosów i ogólne samopoczucie podopiecznej. Diabeł tkwi w szczegółach, aby je dostrzec, potrzeba dłuższej wizyty, właśnie tej dwugodzinnej.

### **Czyli nie leczymy tego, co wynika z badań, tylko „ogarniamy” każdą osobę pod kątem zgłaszanych przez nią objawów, znajdujemy słabe i mocne punkty, kierujemy do lekarza, jeśli trzeba. Czy dopiero tak „zdefiniowanej” klientce można układać *beauty plan*?**

Nawet jeśli podopieczna jest dopiero w procesie diagnozy, czyli na etapie skierowania do lekarza specjalisty – już zalecam jej domowy plan pielęgnacyjny, czyli indywidualnie dobrane, codzienne, kilkuetapowe rytuały – demakijaż, mycie, tonizowanie, kosmetyki pielęgnacyjne – nawilżanie i odżywianie oraz fotoprotekcję. Przy bardzo problematycznej cerze, jeszcze na długo przed lekarską diagnozą, przestrzegam przed stosowaniem w domu intensywnie złuszczających peelingów na bazie kwasów, retinoidami w kremach czy serum, a z działań gabinetowych – przerwaniem ciągłości naskórka, mezoterapią mikroigłową czy laseroterapią, itd.

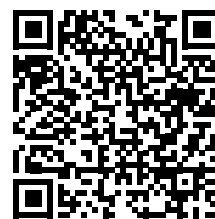
### **Aby w sytuacji, gdy po lekarzu jednak to nie do pani wróci - nie podjęła zbyt pochopnej decyzji - „teraz już można”.**

Właśnie, bo niestety jeszcze nie można. Dobrym przykładem takich przypadków są panie z trądzikiem o podłożu hormonalnym, z bardzo obfitą i bolesną miesiączką oraz o nieregularnym cyklu. Nim taka podopieczna wróci do mnie od endokrynologa, staram się ją nakłonić przynajmniej do wdrożenia prawidłowej i spersonalizowanej bazy pielęgnacyjnej od zaraz, a z zaawansowaną kosmetologią wstrzymuję się do uregulowania procesów wewnątrz organizmu. I uświadomiam dlaczego.



**Zuzanna Przybylak**

Technik farmacji, kosmetolożka, propagatorka indywidualnego i holistycznego podejścia do pacjenta, właścicielka gabinetu kosmetycznego w Poznaniu. Specjalizuje się w terapiach skóry problematycznej oraz opóźniających procesy starzenia. Współzałożycielka Holistic Academy, organizującej szkolenia dla kosmetologów.



**OGLĄDAJ WIĘCEJ NA**  
[www.cossmeo.pl](http://www.cossmeo.pl)



**cossmeo**  
powered by LNE

”Wszelkie wypełniacze i medycyna estetyczna to jest już wisienka na torcie, uzupełnienie dobrze zaplanowanej rewitalizacji.

**Czy to także jest elementem *smart aging*, podejścia kosmologicznego, które zakłada mądre zarządzanie procesem starzenia?**

Tak, bo w naszej pracy nie chodzi o odwracanie efektów starzenia się, czego przecież zrobić się nie da, ale o wykorzystanie całej swojej wiedzy i doświadczenia w kompleksowym poprowadzeniu klientki przez działania mające na celu jak największe złagodzenie wpływu czasu na wygląd. Trzeba ten ząb czasu „stępić”.

**Na przykład suplementami?**

Także nimi. W przypadkach gdy nie ma do ustabilizowania żadnej choroby ani do wyrównania żadnych niedoborów mikro- i makroelementów, od razu można proponować *beauty plan* w stylu *smart*. Rekomenduję więc tę celowaną suplementację wspomagającą efekty planowanych zabiegów kosmologicznych. Zazwyczaj pytam o dotychczasowe zażywanie kwasów omega (-3, -6, -9), witaminy D<sub>3</sub>. Zawsze i do znużenia podkreślam rolę odpowiedniej pielęgnacji domowej – na cóż najdroższe zabiegi, jeżeli ktoś lubi przebywać na słońcu, a nie stosuje kremu z filtrem?

**Nadal w Polkach tkwi głęboko zakorzeniona miłość do solarium.**

To straszne, jakie spustoszenia oglądam w skórze całkiem młodych jeszcze kobiet, które uzyskują brąz za wszelką cenę, czy to „smażąc się” na plaży, czy w kabinie. Staram się im wytłumaczyć obrazowo, czym jest proces starzenia, jak przebiega i co kompleksowo możemy zrobić obie. Ja, jako ekspertka w ratowaniu tego, co już się wydarzyło, ona – klientka w niepogarszaniu tego stanu.

Zatem jeśli wykonujemy zabiegi nawilżające, ujędrniające, rewitalizujące i likwidujące przebarwienia, to błagam – już bez opalania się, bez solarium, za to z codziennym rytuałem pielęgnacyjnym ułożonym pod konkretną cerę.

**Przejdźmy w takim razie do zabiegów gabinetowych. Co przewiduje *beauty plan* w stylu *smart*?**

Na pewno wszelkie spersonalizowane terapie łączone, skupiające się na stymulacji skóry poprzez:

- mezoterapię mikroigłową,
- radiofrekwencję mikroigłową,
- lasery ablacyjne i frakcyjne, połączone z mezoterapią igłową i stymulatorami tkankowymi.

Te zabiegi zwykle robię naprzemiennie, aby pobudzić fibroblasty do produkcji kolagenu. Po to, żeby „wycisnąć” z tej skóry tyle, ile się da, aby ona sama się zregenerowała i rewitalizowała. Wszelkie wypełniacze i medycyna estetyczna to jest już wisienka na torcie, uzupełnienie dobrze zaplanowanej rewitalizacji.

**A jeśli klientka sama sobie tego życzy?**

Tłumacząc, że powiększone usta, wypełnione policzki, wymodelowana żuchwa i spłycenie botoksem bruzd będą lepiej wyglądać na zdrowszej, gładszej i promiennej cerze. Najpierw jedno, potem drugie. Medycyna estetyczna i kosmologia właśnie po to ze sobą współgrają. Upiększajmy fasadę, kiedy rusztowanie jest solidne.

**A gdy przychodzi ktoś, kto chce superefektów w bardzo krótkim czasie, najlepiej bez okresu rekonwalescencji i jak najtaniej?**

Bardzo często tak właśnie jest. Tłumacząc, że niestety tak się nie da, bo skóra jest żywym organizmem i jej regeneracja to proces wymagający czasu.

W grę wchodzi też zdrowy styl życia. Podobnie jak przy korzystaniu z solarium, które rujnuje stan cery, tak też działają papierosy, nadmiar alkoholu, używek i słodczy. Jeśli ktoś prowadzi rabunkową gospodarkę na swoim własnym ciele, wygląda zawsze dużo starzej niż osoba prowadząca tzw. higieniczny tryb życia. Na nic zdobycze nowoczesnej kosmologii i medycyny estetycznej. Tu nie ma drogi na skróty. W zdrowym ciele – zdrowy duch, a młodość w wyglądzie to inwestycja we wszystko – zbilansowane jedzenie

wysokiej jakości, dobry sen, odpowiednie suplementy, wypoczynek, unikanie stresu.

**Teraz typowy przypadek - osoba lekko po czterdziestce z efektami fotostarzenia. Opalała się, ma przebarwienia, zbyt suchą cerę i przybywa po ratunek. Statystyczna klientka po urlopie pod palmami.**

Osoba w tym wieku, z fotouszkodzeniami ma na pewno zaburzony rezerwuuar wody w tkankach. A więc mój cel numer jeden to kompleksowe nawilżanie. Zaczęłabym tu od mezoterapii igłowej, by przywrócić balans wodny, aby fibroblasty dobrze pracowały – komórki skóry muszą być odpowiednio uwodnione.

Na pewno ważna jest antyoksydacja (zarówno w pielęgnacji gabinetowej, jak i domowej) preparatami

zawierającymi – ceramidy, peptydy miedziowe, witaminy B, C i betakaroten, aby odbudować barierę hydrolipidową. A po mezoterapii igłowej skóra będzie bardziej szczelna, więc skorzysta z kremów głęboko ją nawilżających i odżywiających. Nie działałabym tu ani złuszcząco, ani przebudowująco, tylko delikatnie, regenerująco i rewitalizująco.

**A nieco grubszy kaliber - stymulatory tkankowe? Jaki typ klientki skorzysta na włączeniu ich w beauty plan w stylu smart?**

Ta, która potrzebuje poprawy owalu twarzy, rewitalizacji tzw. doliny łez, „przebudowy” okolic oka, zniwelowania cieni pod oczami, które nie są spowodowane niedoborami żelaza (bo to inna kwestia).

Stymulatory tkankowe tworzą stelaż, rusztowanie dla skóry, obrazowo mó- →



Diego dalla Palma  
PROFESSIONAL

## Foto-stabilne filtry nowej generacji

Inteligentna ochrona DNA  
UVA, UVB, IR, BLUE LIGHT



Wyłączny dystrybutor marki Diego dalla Palma Professional w Polsce.  
[www.cosmeticgroup.pl](http://www.cosmeticgroup.pl)

Cosmetic  
GROUP

” Stymulatory tkankowe tworzą stelaż, rusztowanie dla skóry, obrazowo mówiąc, ciągną ją do góry, przywracając owal i spłycając bruzdy nosowo-wargowe.

więc, ciągną ją do góry, przywracając owal i spłycając bruzdy nosowo-wargowe.

Jeśli chodzi o:

- okolice oka – tu sprawdzą się polinukleotydy, wspaniałe efekty przynosi również kwas bursztynowy,
- dolne piętro twarzy – oprócz powyższych jeszcze kwas hialuronowy i kolagen.

#### **Po jakiej liczbie zabiegów jest już taki wizualny efekt, że także sama klientka go widzi?**

Jeśli chodzi o okolice dolnego piętra twarzy, przeważnie wykonuję dwa zabiegi w odstępach miesiąca i później po około trzech-czterech miesiącach, jakby trzeci zabieg. To jest taka seria, natomiast widzę, że po dwóch już efekt jest. Jak sama nazwa mówi, to stymulator tkankowy, a więc coś, co tę tkankę stymuluje – trzeba więc poczekać na rezultat. Skóra pracuje i po trzech miesiącach wyraźnie się napina, jest nawilżona, zmarszczki są spłyczone, wracają jej: zdrowszy koloryt, promienność i świeżość.

#### **Czy gdzieś pomiędzy tymi zabiegami wpłata pani procedury hi-tech?**

Ja nie mam tego rodzaju zabiegów w mojej ofercie, w gabinecie, ale jak widzę u kogoś problem z utratą gęstości skóry i potrzebę działań nad swoistością danej tkanki, odsyłam do zaprzyjaźnionego lekarza na laser frakcyjny, ablacyjny czy na HIFU. Albo na laserowe zamykanie naczyń, przy terapii trądziku różowatego, teleangiektazjach czy przebarwieniach.

#### **A czego nie powinno się łączyć w takim beauty planie w stylu smart?**

Nadal większości klientek wydaje się, że im więcej rozmaitych zabiegów, tym lepiej. Prowadząc kogoś samodzielnie, to wychwycimy, gorzej kiedy ktoś zataja, że tydzień wcześniej miał robione wypełnienia, toksynę botulinową albo HIFU. Tak właśnie dochodzi do przestymulowania skóry.

Klientki same wprowadzają się w stan przewlekłego stanu zapalnego, który przyspiesza starzenie się skóry. A trzeba jej dać czas na odnowę i regenerację czy to po procedurach laserowych, czy po stymulatorach. Klientki tego nie wiedzą, więc podczas pierwszej wizyty, wywiadu, rozmowy warto o to dopytać, włączyć te informacje jako niezbędne w procesie analizy skóry.

Bo istnieje przecież ryzyko interakcji substancji czynnych, wypełniaczy i stymulatorów, prawdopodobieństwo powikłań, zaburzeń procesów gojenia, poparzenia albo przebarwień.

#### **Czy w mądrym „zarządzaniu” odnową skóry w gabinecie powinniśmy zaczynać od zabiegów termicznych, a dopiero później podawać stymulatory tkankowe?**

Tak, bo termicznie jesteśmy w stanie po prostu uszkodzić ten kolagen, który nadbudowałyśmy stymulacją. A więc stymulujemy tkanki już po procedurach rewitalizujących.

#### **I jako kropka nad i – co z tą suplementacją?**

To sprawa bardzo indywidualna, każdy z nas ma zupełnie inne niedobory, więc w procesie mądrego zarządzania starzeniem się, oprócz oczywistego standardu wyrównania podstawowych niedoborów żelaza, witaminy D<sub>3</sub>, kwasów omega, zawsze nalegam na stosowanie antyoksydantów oraz dopasowanej diety, pełnej wartościowych składników odżywczych.

Sama jestem orędowniczką żywienia na bazie produktów lokalnych i sezonowych, a więc gdy jest sezon na owoce jagodowe albo na kiszonki – sięgajmy po nie, a jeśli mamy źródło zdrowych ryb – to... I tak dalej. Pestki, nasiona, orzechy, oleje roślinne, czyli dobre, zdrowe białko, witaminy i tłuszcze. Holistycznie – od środka, od zewnątrz, skutecznie – mądrze. ■

Rozmawiała Agnieszka Gomolińska