

# Holistyczny specjalista

Ten zawód to polski ewenement, nieznanany nigdzie indziej na świecie. Profesja, która powstała niespełna dwadzieścia lat temu, ciągle ewoluuje. Kim dziś jest, a raczej – kim powinien być – dla swoich podopiecznych nowoczesny, empatyczny i wszechstronny kosmetolog?

## Opinia eksperta —

Holistyczny kosmetolog, jak każdy inny specjalista zajmujący się bezpośrednio i pośrednio zdrowiem, musi całe życie pogłębiać wiedzę. Lekarze rozmaitych specjalizacji oferują znakomite kursy z wielu wąskich zakresów tematycznych. Ja sama jestem na bieżąco choćby z różnymi aspektami medycyny funkcjonalnej. Szkolę się u diagnostów oraz dietetyków, zazwyczaj na tematy związane w jakiś sposób ze zdrowiem skóry. To robi ogromną różnicę w jakości i efektywności mojej pracy w gabinecie.

Po skórze widać wiele zaburzeń ogólnoustrojowych, hormonalnych i metabolicznych, których kuracja nie polega jedynie na podawaniu leków. Wiele schorzeń z kręgu tzw. chorób cywilizacyjnych rozwija się ze względu na tryb życia, zatem w procesie leczenia jego modyfikacja bywa niezbędna, a lekarze rzadko kiedy się tym zajmują. Dlaczego więc kosmetolog miałby nie być odpowiednią osobą do zwrócenia klientowi uwagi na ten aspekt terapii?

Badania diagnostyczne są bardzo pomocne w ustalaniu przyczyn problemów ze skórą. Wręcz tak samo ważne, jak wywiad z klientem i analiza skóry. Natural-

ną konsekwencją takiego działania jest współpraca z innym specjalistą.

My, kosmetolodzy, nie podejmujemy się leczenia tradycyjnie rozumianego jako farmakoterapia, mając doświadczenie w pracy nad skórą, wiemy jednak, do jakiego lekarza specjalisty (i na jakie badania) kierować swoich podopiecznych. Jako kosmetolog nie mam zamiaru zastępować lekarza, postrzegam swoje działania jako pomoc. Zawsze też przestrzegam klientów przed leczeniem się „na własną rękę”.

Jeśli na przykład po cerze klientki widzę objawy nietolerancji histaminy czy hiperprolaktynemii, dlaczego nie miałabym jej podpowiedzieć, jakie badania powinna wykonać i nie skrócić jej ścieżki diagnostycznej? Wiele osób ma rozbudowane pakiety medyczne i może w krótkim czasie wykonać komplet analiz, by udać się do lekarza specjalisty.

Nieskromnie dodam, że rzadko moje zalecenia okazują się bezpodstawne. Za to coraz częściej okazuje się, że dopiero u mnie ktoś otrzymał tak wyczerpujące informacje o możliwych przyczynach swoich problemów ze skórą, podczas gdy wcześniej leczył się jedynie objawowo i na dłuższą metę – nieskutecznie.

## Opinia eksperta —

Odpowiedź na pytanie o zasadność stosowania diagnostyki laboratoryjnej przez kosmetologów ma swoje źródło w zrozumieniu przyczyn zgłaszanych problemów skórnych oraz zrozumieniu procesów starzenia. Holistyczny kosmetolog doskonale zna procesy, jakie zachodzą w skórze na poziomie komórkowym. Wie, że:

- trądzik związany jest często ze wzrostem androgenów i/lub zwiększoną wrażliwością receptorów na sebacytach,
- pigmentację mogą nasilić zarówno hormony (prolaktyna, estradiol, hormony tarczycy), jak i wzrost poziomu wybranych mikroelementów (żelazo, cynk, selen),
- rumień może być oznaką stanu zapalnego w organizmie, np. toczącej się choroby autoimmunologicznej,

- synteza kolagenu zachodzi z udziałem zarówno aminokwasów, witamin, jak i żelaza, zaś anemia przyspiesza procesy starzenia, wiotczenia skóry i pogłębienia zmarszczek.

W prowadzonym przeze mnie już dziewięć lat gabinecie od samego początku korzystamy z diagnostyki laboratoryjnej. Przed podjęciem działań kosmetologicznych podopieczny jest zobowiązany do wykonania badań diagnostycznych. Ocena wyników umożliwia precyzyjne określenie kierunku terapii – zarówno zabiegowych, jak i pielęgnacji domowej czy odpowiedniej suplementacji. Dogłębna analiza każdego przypadku skłania mnie do poszerzania wiedzy wykraczającej poza kosmetykę.



**Anna Parzychowska-Parol**

Mgr historii sztuki i kosmetologii. Jako wykładowczyni akademicka i właścicielka studia kosmetologii propaguje kosmetologię interdyscyplinarną. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę z zakresu medycyny funkcjonalnej, dermatologii, psychologii, farmacji, biotechnologii, diagnostyki laboratoryjnej i innych dziedzin nierozzerwalnie związanych z kosmetologią. Prelegentka, autorka artykułów na temat kosmetologii, webinarów, szkoleniowczyni oraz lektorka i tłumaczka szkoleń kosmetologicznych.



**Agata Zejfer**

Kosmetolożka, psycholożka i wieloletnia praktyk. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i Uniwersytetu SWPS. Autorka bestselleru „Kompleksowa terapia problemów skórnych – podejście interdyscyplinarne” (PZWL 2022). Od 2015 roku prowadzi gabinet kosmetologiczny, w którym stosuje spersonalizowane terapie oparte na dokładnym wywiadzie, diagnostyce wizualnej skóry i wynikach badań laboratoryjnych. [www.agatazejfer.pl](http://www.agatazejfer.pl)

Analizując problemy ze skórą, zawsze pytam o:

- tryb życia (m.in. dietę, rytm okołodobowy, radzenie sobie ze stresem),
- inne objawy (m.in. wypadanie włosów, niepłodność, wysypki, bóle głowy, problemy z koncentracją), aby pomóc usunąć nie tylko objawy w postaci trądziku, przebarwień czy teleangiektazji, lecz przede wszystkim ich przyczyny. Swoją wiedzę poszerzam za pomocą publikacji naukowych z dziedzin medycyny funkcjonalnej, endokrynologii, dermatologii, biochemii oraz biorąc udział na przykład w konferencjach skierowanych do dietetyków klinicznych.

Od lat dzielę się tym podejściem z innymi ekspertami, prowadząc szkolenia z zakresu kosmologii holistycznej, a także warsztaty pt. „Diagnostyka laboratoryjna i suplementacja w gabinecie kosmologa”.

Świadomość związku między kondycją zdrowia a wyglądem skóry, w moim odczuciu, stanowi podstawę zaangażowania i osiągania efektów satysfakcjonujących zarówno dla specjalisty, jak i dla podopiecznego. Ta wspólna ścieżka nie tylko prowadzi do zdrowego wyglądu i lepszego samopoczucia, lecz także wzmacnia poczucie własnej wartości. To trzeci, mniej uchwytny, a jednak równie istotny wymiar kosmologii - pielęgnacja i troska o zdrowie idąca w parze z budowaniem pewności siebie i pozytywnego postrzegania własnej osoby.

Podam przykład. Do mojego gabinetu zgłosiła się pani z problemem trądziku wieku dojrzałego w postaci krost, cyst oraz

licznych zmian pozapalnych, z którymi borykała się od sześciu lat. Przez ten czas korzystała z pomocy dermatologa, stosowała zewnętrznie retinoidy oraz antybiotyki. Problem wracał, a jej bariera skórna była na tyle zaburzona, że zmiany goiły się coraz dłużej, pozostawiając za sobą głębokie blizny i przebarwienia.

Na wizytę do mnie zabrała komplet badań, z których wynikało, że przyczyną jej problemów mogą być zaburzenia hormonalne: wzrost TSH, spadek progesteronu oraz niski wynik DAO, świadczący o nietolerancji histaminy.

Terapię rozpoczęłam od wprowadzenia przeciwzapalnej i niskohistaminowej diety oraz suplementacji, rozszerzenia badań hormonalnych i skonsultowania ich ze specjalistą endokrynologiem. Po zmianie diety poziom hormonów wrócił do normy.

W zakresie pielęgnacji postawiłam na regenerację bariery skórnej oraz działania przeciwzapalne, czyli zabiegi z użyciem kwasów PHA, kompleksów składników nawilżających, światłoterapię LED, zaś w pielęgnacji domowej - kwas azelainowy i retinal. Polepszenie stanu skóry nastąpiło bardzo szybko, bo zaledwie po dwóch miesiącach od rozpoczęcia terapii nie pojawiały się żadne nowe zmiany, widać było wyraźną poprawę struktury i kolorytu cery. Po sześciu miesiącach terapii rozszerzonej o zabiegi spłycające blizny - mezoterapię igłową i mikroigłową, sesje z użyciem RF - osiągnęliśmy pożądaną rezultat znacznej poprawy wyglądu.



**Agnieszka Gomolińska**

Kosmetolożka, ekspertka z wieloletnią praktyką w zakresie zaawansowanych metod pielęgnacji skóry. Absolwentka UM w Łodzi i KWSPZ w Krakowie. Prelegentka i moderatorka paneli kongresowych, doświadczona szkoleniowczyni. Niezależna ekspertka LNE.

## Opinia eksperta

Przyznam, że ja akurat w przebiegu kształcenia wyższego nie uzyskałam wiedzy z zakresu analizy badań krwi, ani tzw. celowanej suplementacji. Ale ukończenie kosmologii na uniwersytecie medycznym dało mi podstawy do rozumienia funkcjonowania człowieka, jego fizjologii i komplekmentarnego współdziałania organizmu jako całości.

Każdy, kto zajmuje się ochroną zdrowia, wie, że skóra jest naszym największym or-

ganem, założenie, że jest połączona z innymi układami, jest oczywiste.

Fakt pojawiania się na skórze objawów starzenia jest związany z ogromną liczbą przemian biochemicznych, jakim podlega organizm na przestrzeni życia. Czy to dla jednych truizmy, czy dla innych ekspertów punkty startowe w rozumieniu, że nie ma zdrowej skóry bez holistycznego zdrowia – nie ma terapii kosmologicznej, która nie wymagałaby wsparcia tzw. wewnętrznego.

Przytoczę przykład stymulatorów tkankowych stosowanych u różnych klientów. Inaczej zareaguje skóra zdrowej trzydziestolatki, inaczej osoby w okresie menopauzy, z ewidentnym deficytem białka w diecie. To temat, którego nie da się przedstawić w kilku zdaniach, ale można go zrozumieć, będąc stale doszkalającym się kosmetologiem.

Co z tego wynika? Chociażby to, że możemy potem edukować naszych podopiecznych, ot, choćby w zakresie diety – odpowiedniej podaży białka, tłuszczów oraz składników mineralnych i ich wzajemnych zależności (niektóre wspierają lub znoszą swoje działanie).

Robiąc solidny wywiad i wykluczając np. choroby układu krwionośnego, incydenty zawału serca w rodzinie czy chorobę wieńcową – możemy zasugerować osobie, która ma „tylko” problemy z cerą, wizytę u ginekologa-endokrynologa i rozważenie hormonalnej terapii zastępczej.

Kosmetologia nauczana obecnie na uniwersytetach medycznych obejmuje m.in. fizjologię człowieka, immunologię, patofizjologię i endokrynologię. Absolventki i absolwenci tego kierunku po pięciu latach nauki mają solidne podstawy do rozpoczęcia odpowiedzialnej pracy zawodowej. Później, już praktykując w gabinetach, ciągle doksztalając się (również w obszarze nowoczesnej analizy badań laboratoryjnych), by móc zagłębiać się w funkcjonowanie całego organizmu, widoczne w obrazie skóry i jej starzenia się.

Bardzo często słyszę od swoich podopiecznych, że dopiero u mnie dowiedzieli się, że mają niedoczynność tarczycy, chorobę Hashimoto albo problem z jelitami czy poważne niedobory poziomu ferrytyny, witaminy B<sub>12</sub> i D<sub>3</sub>.

Nowi podopieczni są zaskoczeni, że na pierwszą konsultację potrzebuję aż dwóch godzin, skoro nawet wizyta u lekarza trwa dziś ledwie kwadrans. Tym-

Mimo że, jako kosmetolog, nie mamy uprawnień do leczenia, nasza wiedza jest bezcenna w złożonym i wieloetapowym procesie diagnozowania.

Po 23 latach praktykowania swojego zawodu – wiem, że... nic nie wiem. I choć nieustannie „nadstawiam uszu”, czytam nowe, opasłe podręczniki, uczestniczę w szkoleniach i jestem w stanie wychwycić coraz więcej, nigdy nie pozwalam sobie na samodzielne stawianie diagnozy – od tego jest lekarz specjalista.

Nawet internista nie ma wiedzy na temat każdego schorzenia, z którym tafia do niego pacjent, ale wie, do jakiego specjalisty pokierować. Kosmetolog jest więc takim „lekarzem rodzinnym skóry”.

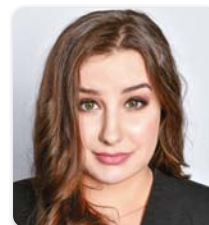
Czas poświęcony na uważne słuchanie drugiego człowieka w gabinecie sprzyja wnikliwej obserwacji wielu niespecyficznych symptomów, jak zachowania kompulsywne, obniżenie nastroju, wyczerpanie stresem – empatyczny kosmetolog łatwo powiąże to z objawami skórnymi.

## Opinia eksperta —

czasem te dwie godziny pozwalają mi na zweryfikowanie stylu życia danej osoby, wychwycenie wielu zaburzeń w organizmie, przyczyn problemów ze skórą.

Dodam, że niezwykle ważna jest kooperacja kosmetologa z psychologiem, mnóstwo zmian skórnych miewa podłoże stresowe. Skorzystanie z psychoterapii przy, na przykład, przewlekłym trądziku połączonym z neuropatycznym rozdrażnianiem się słodyczami, przynosi niekiedy zaskakująco pozytywne rezultaty.

Kosmetologia jest moją pasją, doszkalanie zawodowe towarzyszy mi na co dzień – od czytania magazynów branżowych, poprzez śledzenie najnowszych doniesień naukowych, aż po uczestnictwo w konferencjach, warsztatach, szkoleniach. Nie wyobrażam sobie innej drogi ani innego niż holistyczne podejścia do pielęgnacji skóry oraz wsparcia w osiągnięciu równowagi i dobrostanu każdej osoby, która korzysta z mojej wiedzy. ■



**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.