

Kosmetologia Estetyczna

Aesthetic Cosmetology

Dwumiesięcznik dla profesjonalistów | Nauka i praktyka

6/2015, vol. 4, 14,90 zł (w tym 8% VAT)

MNiSW (4), IC (54.47)

KOSMETOLOGIA MEDYCINA ESTETYCZNA

- 519** > Produkcja kosmetyków a prawo
- 525** > Aromaterapia
- 533** > Polskie surowce w kosmetykach
- 549** > Osocze bogatopłytkowe
- 565** > Długość fali ma znaczenie! Lasery i lampy IPL
- 583** > Paznokcie – rogowacenie kanalikowate

MAKIAŻ PERMANENTNY

- 552** > Boginie Piękna
- 555** > Mikropigmentacja ust
- 559** > Blizny – leczenie i kamuflaż

BIOCHEMIA

- 577** > Związki o właściwościach przeciwgrzybiczych

MARKETING / PSYCHOLOGIA

- 585** > Gra wstępną. Przyjemność czy smutny obowiązek?
- 587** > Stres i wypalenie zawodowe wśród kosmetologów i masażyстів



stanisławska

BOGINIE PIĘKNA
SIĘGAJĄC PO SUKCES
W BRANŻY BEAUTY

552 >

broadway beauty
International Beauty Group

www.broadwaybeauty.pl



URZĄDZENIE DO MODELOWANIA SYLWETKI 4FITSHAPE

- cztery technologie w jednym urządzeniu: fale radiowe, fale infrared, masaż ssąco-próżniowy, masaż mechaniczny rolkami
- cztery głowice zabiegowe: dwie do ciała i dwie do twarzy
- walka z oznakami cellulitu, silne ujędrnianie i modelowanie sylwetki, modelowanie owalu twarzy i działanie przeciwzmarszczkowe, pobudzenie układu krwionośnego i limfatycznego
- wszystkie funkcje można programować niezależnie, dzięki temu możemy dobrać parametry pracy dla każdego klienta



HIFU 4DEEP - bezoperacyjny lifting twarzy i ciała

- efekt liftingu, napięcia i zagęszczenia skóry, redukcja zmarszczek na czole, szyi, okolicach oczu, podniesienie linii brwi
- głębokie warstwy skóry są ogrzewane do temp. 60-70°C, co prowadzi do obkurczenia tkanek i skutecznego remodelingu kolagenu
- w większości wypadków wystarczy jeden zabieg
- efekt zabiegu utrzymuje się nawet do 18 miesięcy
- w komplecie cztery rodzaje końcówek zabiegowych: trzy do twarzy, jedna do ciała; każda o żywotności 8000 strzałów



LASER FRAKCYJNY CO2

- japońska, metalowa tuba - długa żywotność i głębsza penetracja skóry
- rozmiar plamki zabiegowej tylko 0,05mm co zapewnia najwyższą precyzję pracy
- zastosowanie: redukcja rozstępów, odnowa skóry, usuwanie zmarszczek, ujędrnianie skóry, trądzik i usuwanie blizn potrądzikowych, wygładzanie blizn po oparzeniach i blizn chirurgicznych, itp., usuwanie ostudy i przebarwień, leczenie oznak po nadmiernym wystawieniu się na słońce



LASER DIODOWY SPIDER

Najlepsze urządzenie do usuwania naczynek z całego ciała

- fala 810nm lub 980 nm, długopulsowa, moc 30W
- skuteczność po pierwszym zabiegu
- brak dodatkowych kosztów użytkowania
- funkcja wybielania zębów, eliminacji aktywnego trądziku
- inne zastosowania dermatologiczne, chirurgiczne (lipoliza laserowa), ginekologiczne (m.in. nadżerka)
- atrakcyjny leasing, bez zaświadczeń, rata od 510zł/m-c





6/2015 W numerze

artykuły

Naukowe / Popularnoaukowe

▪ **KOSMETOLOGIA / MEDYCINA ESTETYCZNA**

- 525. Terapeutyczne właściwości aromaterapii
- 533. Dobrze, bo polskie
- 537. Stop naczynek
- 539. Karboxyterapia
- 541. Pielęgnacja skóry dojrzałej
- 547. Kosmoceutyki na okolice oczu
- 549. Osocze bogatopłytkowe
- 565. Długość fali ma znaczenie! Lasery i lampy IPL
- 571. Kosmetyka estetyczna i zabiegi
- 576. Zimna plazma w medycynie
- 583. Rogowacenie kanalikowate paznokci

▪ **MAKIAŻ PERMANENTNY / MIKROPIGMENTACJA**

- 552. Boginie Piękna – sięgając po sukces w branży beauty
- 555. Mikropigmentacja ust
- 559. Blizny – leczenie i kamuflaż

▪ **CHEMIA / BIOCHEMIA**

- 577. Związki o właściwościach przeciwgrzybiczych

▪ **DIETETYKA**

- 572. Probiotyki wieloszczepowe
- 573. Analiza składu ciała

▪ **PRAWO / ZARZĄDZANIE**

- 519. Produkcja kosmetyków a prawo
- 575. Leasing dla firm z branży kosmetycznej

▪ **MARKETING / PSYCHOLOGIA**

- 585. Gra wstępna. Przyjemność czy smutny obowiązek?
- 587. Stres i wypalenie zawodowe wśród kosmologów i masażystów

525. **Terapeutyczne właściwości aromaterapii**

Therapeutic properties of aromatherapy

Justyna Marwicka, Kornelia Niemyska, Sara Podraza

541. **Przegląd metod pielęgnacji skóry dojrzałej**

Review of mature skin care methods

Aneta Kołaczek

565. **Wiązki światła laserów i lamp IPL w kosmetologii i medycynie estetycznej**

Laser and IPL beam in cosmetology and aesthetic medicine

Ludwik Pokora

577. **Związki o właściwościach przeciwgrzybiczych**

Antifungals

Joanna Kozłowska, Katarzyna Wińska, Małgorzata Grabarczyk, Mirosław Anioł

587. **Stres i wypalenie zawodowe wśród kosmologów i masażystów w odniesieniu do stażu pracy. Badanie własne**

Stress and job burnout in cosmetologists and masseurs with reference to work seniority. Own research

Aneta Sicińska

Temat z okładki

Boginie Piękna

– sięgając po sukces w branży beauty

s. 552

broadway beauty

DRODZY PAŃSTWO



Redaktor Naczelny

prof. dr hab. Aleksander Koll

Przedstawiamy szósty w tym roku numer „Kosmetologii Estetycznej”, zamykający czwarty rocznik naszego czasopisma, wraz z nim wiele interesujących artykułów i pożytecznych informacji.

Justyna Marwicka, Kornelia Niemyska i Sara Podraza prezentują informacje o historycznym i obecnym zastosowaniu aromaterapii. Autorki charakteryzują olejki eteryczne, metody ich pozyskiwania oraz techniki ich wykorzystywania. Olejki wykazują raczej korzystne działanie, ale mogą pojawić się skutki uboczne.

Jeśli jesteśmy już przy terapiach naturalnych, warto zapoznać się z artykułem Doloris Greń, która zwraca uwagę na możliwość wykorzystania polskich surowców; brzozy, bursztynu, żurawiny i chmielu jako surowców w kosmetologii naturalnej.

Anna Pop przedstawia prawne aspekty produkcji kosmetyków. Podkreśla, jakim wymaganiom muszą podlegać certyfikowane kosmetyki naturalne. Przekazuje również ważne wskazówki kupującym.

Aneta Kołaczek prezentuje przegląd metod stosowanych w pielęgnacji skóry dojrzałej. Scharakteryzowane zostały procesy starzeniowe skóry oraz odpowiednie kosmetyki, zapobiegające obserwowanym zmianom.

Magdalena Komasińska charakteryzuje nowoczesną metodę wykorzystania osocza krwi pacjenta. Uzyskuje się dzięki temu bezpieczny, biokompatybilny materiał do odmładzania skóry, jak również leczenia schorzeń narządów ruchu.

Jak wyglądać pięknie, nie poświęcając na to dużo czasu, podpowiada Marta Pawlik w artykule na temat mikropigmentacji ust. Okazuje się, że urządzenia do makijażu permanentnego można wykorzystać również w leczeniu i kamuflażu blizn, a także redukcji zmarszczek, o czym pisze Agnieszka Zapała.

Joanna Kozłowska, Katarzyna Wińska, Małgorzata Grabarczyk i Mirosław Anioł prezentują kompetentny przegląd zarówno naturalnych, jak i syntetycznych związków przeciwgrzybiczych. Motywem przewodnim jest ważne z punktu widzenia praktycznego poszukiwanie związków

o działaniu silniejszym od stosowanych powszechnie preparatów. Autorzy podkreślają perspektywy szerszego zastosowania związków naturalnych.

Wioleta Jankowiak, Wojciech Imielski i Edyta Bartoszewicz opisują zalety wykorzystania kwasu migdałowego w zabiegach peelingu. Przedstawiają kwas migdałowy jako skuteczny środek, który odznacza się łagodnym działaniem. Autorzy charakteryzują wskazania i przeciwwskazania do stosowania tego kwasu, nawet w wykorzystaniu domowym.

Marek Baron w artykule zatytułowanym „Gra wstępna” radzi, jak zainteresować skutecznie kupujących oferowanym przez nas towarem.

Z kolei Anna Sicińska przedstawia analizę zjawiska stresu w pracy i wypalenia zawodowego wśród kosmetologów i masażyści na podstawie własnych badań ankietowych.

Kończąc rok, przekazujemy Państwu najlepsze życzenia wszelkiej pomyślności w nowym, 2016 roku. Mamy nadzieję, że dzięki lekturze naszego czasopisma pogłębili Państwo wiadomości z zakresu kosmetologii, dermatologii i medycyny estetycznej.

RADA NAUKOWA / SCIENTIFIC COUNCIL

dr n. o kult. fiz. Joanna Anwajler, AWF we Wrocławiu
prof. dr hab. Vytautas Balevičius, Vilnius University, Lithuania
dr hab. n. med. Iwona Bojar,

Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki, Lublin

dr n. o kult. fiz. Katarzyna Barczyk-Pawelec,
AWF we Wrocławiu

dr n. chem. Katarzyna Cieślak-Boczula,

Wydział Chemii, Uniwersytet Wrocławski

prof. dr hab. n. med. Elżbieta Budzisz, UM w Łodzi

dr hab. n. biol. Gabriela Bugla-Płoskońska, UWr

prof. dr hab. Gerhard Buchbauer, Universität Wien, Austria

dr hab. prof. nadzw. Maria Cisto, UM we Wrocławiu

prof. dr hab. Włodzimierz Doroszkiwicz, UWr

mgr Ewa Garasińska, NWSM we Wrocławiu

dr hab. Jože Grdadolnik, National Institute of Chemistry, Slovenia

mgr Wanda Hawrykiewicz, NWSM we Wrocławiu

dr n. farm. Wioleta Jankowiak, WSEIT w Poznaniu

dr Andrzej Kępa, Medbeauty Aesthetic Clinic, Åhus, Sweden

prof. dr hab. Grażyna Kłobus, UWr

prof. dr hab. Aleksander Koll, NWSM we Wrocławiu

dr n. o zdr. Agata Mańkowska, WSEIT w Poznaniu

dr n. biol. Justyna Marwicka, WSEPINM w Kielcach

prof. dr hab. nadzw. Ewa Mędrala-Kuder, AWF w Krakowie

prof. dr hab. dr h.c. Janina Legendziewicz, UWr

prof. dr hab. Hanna Mizgajska-Wiktor, AWF w Poznaniu

prof. dr hab. n. med. Alfred Owoc,

Lubuska Wyższa Szkoła Zdrowia Publicznego w Zielonej Górze

prof. dr hab. Alfreda Padzik-Graczyk, WAT w Warszawie

dr Agnieszka Pisula-Lewandowska, AWF we Wrocławiu

prof. dr hab. inż. Ludwik Pokora, CTL w Warszawie

mgr Joanna Szulgenia-Próchniak, NWSM we Wrocławiu

dr n. tech. Ewa Przysiężna, NWSM we Wrocławiu

dr n. biol. Henryk Różański, PWSZ w Krośnie

prof. dr hab. Grzegorz Schroeder, UAM w Poznaniu

prof. dr hab. n. med. Anna Skoczyńska, UM we Wrocławiu

prof. dr hab. Anna Skrzek, AWF we Wrocławiu

dr n. med. Grażyna Szymańska-Pomorska, UM we Wrocławiu

mgr Lech Wasilewski, WSP w Warszawie

dr n. med. Jolanta Węglowska, WSS we Wrocławiu

prof. dr hab. Janusz Węgrowski,

Medical University of Reims, France

dr Katarzyna Wińska, UP we Wrocławiu

prof. dr hab. Peter Wolschann, Universität Wien, Austria

W kobiecie nic nie jest pewne, z wyjątkiem na pewno

Naprawdę, jestem tego pewna i na pewno możecie polegać na mnie, mając dyalemat, jak powinno pisać się wyrażenie „na pewno”. Uwierzcie mi, wystarczająco wielokrotnie usłyszałam i przeczytałam ten wyraz, razem i osobno, i wiem, że „na pewno” nigdy nie piszemy „napewno”, daję słowo, nie jak cicię kocham w wierszu Tuwima. „Na pewno” naprawdę piszemy łącznie, jak pisze się „u” w wyrazie kapusta. Sama, jako dziewczynka, nie miałam problemów z ortografią, moja kochana Sister również nie, ale z kapustą było ciężko (Pani Ewo, nie mogłam się opanować). „Ó” czy „u”? Mama bliska załamania i ja, starsza siostra, marząca o... na pewno nie o wspólnym odrabianiu lekcji. Z pomocą tym razem przyszedł Jan Brzechwa: „Co, kapusta?! Głowa pusta?!” – pusta, czyli otwarta! Czyli to oczywiste, że „u”.

Tak naprawdę niczego nie można być pewnym. Również tego, jacy jesteśmy, a już my, kobiety, na pewno. Zapytana niedawno, jaka jestem, nie potrafiłam wprost odpowiedzieć. Po dłuższym zastanowieniu... Z natury jestem wesoła, tego jestem pewna, choć jednocześnie sentymentalna. Uwielbiam się śmiać. Wiedzą o tym najlepiej moi przyjaciele, rodzina oraz „fotoreporterzy”. Od dziecka wdzięczę się do aparatu. Jestem

odpowiedzialna, czasami trochę za bardzo, jeśli można być odpowiedzialnym za bardzo. I samodzielna, co nie oznacza, że nie jestem otwarta na innych. Rzadko kogoś naśladowuję, tak naprawdę nigdy nad moim łóżkiem nastolatki nie wisił plakat idola, z wyjątkiem Kyla MacLachlana, któremu siostra domalowała wąsy. Nawet jeśli ulegam chwilowemu załamaniu w trudnych chwilach, szybko podnoszę się, nie ma sytuacji bez wyjścia, choć nie zawsze podejmuję dobre decyzje.

Jestem rodzinna, towarzyska i energiczna, ale nawet ja, bywam smutna, wtedy izoluję się od wszystkich i głośno włączam muzykę, a co, podzielę się z sąsiadami... Ale na szczęście mam przyjaciół, którzy mnie wspierają. Jestem romantyczna, chyba za bardzo, ale jestem szefem i swój romantyzm muszę zostawić za drzwiami biura.

Nie lubię się kłócić, ale jeśli już to robię, bywa, że krzyczę. Nie zamierzam się dla nikogo zmieniać, ale mogę popracować nad swoim charakterkiem. No i trochę uparta jestem i lubię, gdy wiele spraw układa się zgodnie z planem, ale nie wszystko. Byłoby strasznie nudno, a tego, wiem na pewno, nie lubię.



mgr inż. Katarzyna Wilczyńska

z-ca Redaktora Naczelnego

To, co wiemy dziś na pewno, czasopismo „Kosmetologia Estetyczna” rozpoczyna rok 2016 wspianiąką wiadomością z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Otrzymałyśmy 4 punkty!

REDAKCJA / EDITORIAL BOARD

Redaktor Naczelny / Editor-in-Chief
prof. dr hab. Aleksander Koll
naczelny@kosmetologiaestetyczna.com

Zastępca Redaktora Naczelnego / Editor
mgr inż. Katarzyna Wilczyńska
katarzynaw@kosmetologiaestetyczna.com

Redaktor Prowadzący / Managing Editor
mgr inż. Tomasz Lewandowski
tomasz@kosmetologiaestetyczna.com

Redaktor Techniczny / Technical Editor
mgr inż. Jacek Lewandowski
jacek@kosmetologiaestetyczna.com

Sekretarz redakcji / Editor / Editorial Secretary
Monika Poprawa
biuro@zahir.pl

Projekt oraz skład / Layout & composition
inż. Łukasz Konarski
dtp@zahir.pl

Czasopismo „Kosmetologia Estetyczna” jest recenzowanym dwumiesięcznikiem poświęconym doświadczeniu w dziedzinach chemii, biologii, dietetyki, medycyny i techniki, które zostały wykorzystane w kosmetologii. Na jego łamach publikowane są oryginalne prace naukowe, techniczne lub opisujące nowe instrumenty i badania:

- prace przeglądowe,
- prace kliniczne z dziedziny kosmetologii, medycyny i biologii, przegląd prasy zagranicznej, recenzje książek, relacje z targów,
- materiały sponsorowane (reklamy i artykuły).

Czasopismo jest indeksowane w bazach: MNISW (4), Index Copernicus (54,47), Baza Agro.

Instrukcje dla autorów dostępne na stronie
www.kosmetologiaestetyczna.com
Instructions for Authors in English version can be obtained from the Office of Editor.
Nadesłane do redakcji artykuły są recenzowane.
Each research article is subjected to review.

PRENUMERATA / SUBSCRIPTION

Cena rocznej prenumeraty – 85 zł (studenci 65 zł)
e-mail: prenumerata@zahir.pl
tel./ fax: +48 71 796 41 59
www.kosmetologiaestetyczna.com/prenumerata

indygo
Zahir Media
wydawnictwo

WYDAWNICTWO
/ PUBLISHING HOUSE
INDYGO Zahir Media
ul. Tęczowa 7
53-601 Wrocław
T./F: + 48 71 796 41 59
E: indygo@zahir.pl
W: kosmetologiaestetyczna.com
W: zahir.pl



Znajdź nas:
facebook.com/KosmetologiaEstetyczna

Dlaczego warto u nas studiować?

Otwieramy drzwi dla nauki na światowym poziomie!

Chcesz się przekonać?

Dzięki zajęciom ponadprogramowym, szeregu kursom i szkoleniom absolwenci NWSM są przygotowani do wykonywania zawodu i wysoko oceniani przez pracodawców.

Dowodem uznania są liczne oferty zatrudnienia zarówno dla studentów, jak i absolwentów!

Posiadamy znakomitą kadrę dydaktyczną, którą stanowią nauczyciele akademicy Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, Uniwersytetu Wrocławskiego i Politechniki Wrocławskiej. Dążymy do osiągnięcia jak najwyższego poziomu kształcenia w zakresie nauk paramedycznych, medycznych i społecznych oraz wyposażenia absolwentów w najwyższe umiejętności i wiedzę zapewniające optymalne szanse rozwoju zawodowego. Uczelnia umożliwia studentom angażowanie się w prace koła naukowego i publikacje oraz uczestniczenie w corocznej konferencji naukowej. Dzięki zajęciom ponadprogramowym, licznym szkoleniom i kursom są profesjonalnie przygotowani do wykonywania zawodu. Dowodem uznania przez pracodawców są oferty pracy dla absolwentów, a nawet studentów. Uczelnia wdrożyła międzynarodowy system punktacji ECTS. Prowadzi również praktyki studenckie w ramach programu ERASMUS. Zajęcia prowadzone są zgodnie ze standardami MNISW, kierunek Kosmetologia posiada certyfikat Polskiej Komisji Akredytacyjnej. Szeroki program praktyk studenckich pozwala lepiej przygotować studentów do zawodu.

Zasady rekrutacji:

O przyjęciu na studia decyduje kolejność zgłoszeń, studenci są przyjmowani do wyczerpania limitu miejsc. Rekrutacja odbywa się bez egzaminów wstępnych.

OFEROWANE KIERUNKI

Studia licencjackie (3-letnie):

- Kosmetologia – akredytacja Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego
- Dietetyka
- Pielęgniarstwo – akredytacja Ministerstwa Zdrowia
- Ratownictwo medyczne
- Elektroradiologia

Studia podyplomowe:

Nauka trwa 2 semestry. Słuchacze otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

- Kosmetologia stosowana
- Podologia
- Pielęgniarstwo – studia pomostowe
- Dietetyka w zdrowiu i chorobie
- Żywnienie i dietetyka w sporcie

Tryb nauczania:

- Studia stacjonarne
- Studia niestacjonarne

BAZA DYDAKTYCZNA

Pracownie:

- kosmologiczne
- wizażu
- ratownictwa medycznego
- podologii
- masażu
- fizykoterapii
- elektroradiologii
- komputerowe
- pielęgniarstwa

Laboratoria:

- chemii kosmetycznej
- chemii żywności

Gabinety:

- kosmetyczny
- podologiczny

Wszystkie sale dydaktyczne i pracownie wyposażone są w sprzęt audiowizualny i najwyższej jakości aparaturę. Uczelnia posiada bogato wyposażoną bibliotekę z czytelnią.

Programy stypendialne:

- stypendium socjalne, specjalne dla osób niepełnosprawnych oraz rektora dla najlepszych studentów
- zapomogi

Organ nadzorujący:

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego
Rektor: prof. zw. dr hab. n. chem. Aleksander Koll

Partner programu Erasmus
2014-2020

NIEPUBLICZNA WYŻSZA SZKOŁA MEDYCZNA

ul. Nowowiejska 69, 50-340 Wrocław

Sekretariat tel. 71 322 15 48, fax 71 786 83 28,

Dziekanat tel. 71 321 11 54 e-mail: dziekanat@nwsml.pl

www.nwsml.pl

NOWA PLACÓWKA BROADWAY BEAUTY WROCLAW



Czas na Wrocław! Z ogromną radością informujemy, że 30 stycznia 2016 r. przy ul. Rybnickiej 36 o godz. 14.00 odbędzie się uroczyste otwarcie wrocławskiej placówki szkoleniowej i hurtowni profesjonalnej Broadway Beauty. W programie: wykład z zakresu makijażu permanentnego oraz microbladingu, omówienie technik wypełnień kwasem hialuronowym usieciowanym, zabieg nici PDO oraz wykład „Marketing w gabinecie”. Serdecznie zapraszamy!

E: wroclaw@broadwaybeauty.pl

WARSZTATY BROADWAY BEAUTY 06.02.2016, KATOWICE



6 lutego 2016 r. w Katowicach odbędą się warsztaty z zakresu makijażu permanentnego oraz microbladingu, prowadzone przez profesjonalistę i eksperta Żanetę Stanisławską. Główne tematy spotkania to: techniki pomiaru, korekta asymetrii brwi, dobór odpowiedniej kolorystyki, udoskonalenie techniki microbladingu oraz metody włoskowej. Wykłady to wspaniała okazja do rozwiania wszelkich wątpliwości w dziedzinie makijażu permanentnego. Warsztaty przeznaczone są dla osób z branży, pragnące poszerzyć swoje umiejętności, co na pewno przyczyni się do osiągnięcia dalszych sukcesów zawodowych.

W: broadwaybeauty.pl

MASKILED EVE AUTREE



Światło LED wykorzystywane jest do szybkich efektów podskórnych w tkance, która absorbuje światło za pomocą komórek i wywołuje szybkie, bardzo efektywne reakcje biologiczne i chemiczne. Działa nieinwazyjnie i zmiany powstają w sposób naturalny.

Zastosowanie terapeutycznych masek LED marki EVE AUTREE:

- zabiegi przeciwstarzeniowe,
- redukcja zmarszczek i zmian pigmentacyjnych,
- odmładzanie i nawilżanie skóry,
- przyspieszenie regeneracji naskórka po zabiegach laserowych, IPL, mikrodermabrazji, makijażu permanentnym,
- leczenie trądziku i stanów zapalnych mieszków włosowych,
- rozjaśnianie plam trądzikowych.

W zestawie maska z lekkim statywem, sterownikiem stacjonarnym oraz lekkim pilotem bezprzewodowym. Polski producent. 2 lata gwarancji.

W: criss.pl



CENTRUM KURSÓW I SZKOLEŃ WSEIT



KURSY, WARSZTATY, SZKOLENIA Z ZAKRESU KOSMETYKI, KOSMETOLOGII I MASAŻU



www.kursy.wseit.edu.pl

NOWOCZESNE I SKUTECZNE NARZĘDZIE UŁATWIAJĄCE PROFESJONALNE ZARZĄDZANIE TWOIM SALONEM PRZEZ INTERNET



WIRTUALNY MANAGER

BEAUTY SALON24

Wejdź na stronę www.beautysalon24.pl i skorzystaj z darmowej 14 dniowej wersji demonstracyjnej bez żadnych zobowiązań.

Na start otrzymasz 50 wiadomości SMS, które możesz wysłać do swoich klientów.

KWAS POLINUKLEOTYDOWY PLENHYAGE



PLENHYAGE – polimeryzowany żel z polinukleotydami, medyczny, do iniekcji. Dzięki swoim właściwościom biochemicznym, Plenhyage poprawia elastyczność skóry i jest skuteczny wobec objawów starzenia i fotostarzenia, takich jak zmarszczki, utrata jędrności i elastyczności skóry, utrata objętości warg. Jest on również skuteczny w leczeniu tkanek włóknistych, takich jak blizny. Polinukleotydy to małe fragmenty kwasów nukleinowych DNA i RNA, występujące we wszystkich organizmach. Polinukleotydy są w całości biokompatybilne z ludzkim organizmem. Odpowiedzialne są za elastyczność skóry i zdrowy wygląd. Mają wybitną zdolność do wiązania dużych ilości wody.

W: cosmed24.pl

DIAGNOSIS NOWOŚCI 2016



Firma Diagnosis wprowadza w 2016 r. nowe produkty na bazie egzotycznego oleju macadamia. Olej makadamia ma dobre właściwości regeneracyjne, dzięki obecności kwasu oleopalmitynowego, który wykazuje unikalne podobieństwo i zgodność z sebum – naturalnym olejem skóry, pełniącym funkcję ochronną. Podobieństwo pozwala olejowi macadamia niezwykle efektywnie wnikać we włosy i skórę głowy, przywracając włosom zdrowie, miękkość i połysk, chroniąc zarazem przed chemikaliami, promieniami słońca i uszkodzeniami. Oferta Diagnosis od 2016 r. zostanie wzbogacona o produkty do kompleksowej pielęgnacji włosów na bazie oleju macadamia: MACADAMIA OIL & KERATIN SHAMPOO, MACADAMIA OIL & KERATINHAIR CONDITIONER i MACADAMIA OIL & KERATIN HAIR MASK.

W: diagnosis.pl

NAGRODA READER'S CHOICE DLA DR.BELTER COSMETIC



Balsam do masażu z olejem z baobabu zdobył II miejsce w prestiżowym konkursie Reader's Choice 2015, organizowanym przez niemiecki magazyn „Beauty Forum” . Na uroczystej gali nagrodę w kategorii Kosmetyk Naturalny odebrała Sonia Belter-Helal, właścicielka firmy Dr.Belter Cosmetic.

Ten wyjątkowy produkt zawiera szlachetne oleje (olej z baobabu, jojoba, arganowy i migdałowy) oraz naturalne składniki aktywne (wyciąg z marchwi, skwalan, masło shea, wosk ze słonecznika i witamina E). Zapewnia doskonale odżywienie, nawilżenie i zmiękczenie skóry oraz wykazuje działanie anti-ageing. Idealny produkt odżywczo-regenerujący na zimowe dni.

W: belter.pl

GOOCHIE



GOOCHIE to lider w produkcji aparatury i preparatów do makijażu permanentnego na rynku chińskim. Firma powstała w 1996 r. w Guangzhou w Chinach. Na przestrzeni niemal 20 lat zyskała renomę w wielu krajach. GOOCHIE ma przedstawicielstwa na całym świecie, w tym od kwietnia 2015 r. oficjalnego dystrybutora w Polsce.

GOOCHIE to spełniająca wszelkie standardy, oczekiwania i normy światowe marka chińska. Ma wszystkie certyfikaty bezpieczeństwa wymagane w Unii Europejskiej. Swoją globalną popularność zyskała dzięki doskonałej jakości produktów oraz bardzo przystępnym cenom.

W: goochie.pl

GOOCHIE MASTERCLASS

23-24.03.2016, Sopot

MASTERCLASS Kongres GOOCHIE MASTER-practice on real model CLASS poświęcony będzie tematyce estetycznego makijażu permanentnego. Wydarzenie powstało z myślą o osobach, które mają już doświadczenie w mikropigmentacji oraz chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności.

Kongres oraz trening z zakresu makijażu permanentnego obejmował będzie pigmentację brwi techniką hairstroke oraz microblading, pigmentację ust, a także dekoracyjne cieniowanie powieki.

Wśród prelegentów sympozjum będą dr Chen Xin z Chin, Natalia Datsiuk z Ukrainy, Nina Godlewska, Beata Bronny i Agnieszka Balicka.

M: +48 530 622 722, W: goochiemasterclass.com

ZIMNA PLAZMA MEDIKA PLASMAJET



Dzięki wysokiej skuteczności bakteriobójczej oraz łatwemu dostępowi do wąskich i trudno dostępnych powierzchni, plazma przez długi czas była używana m.in. do sterylizacji sprzętu medycznego. Nowoczesna metoda zastosowania plazmy o temperaturze aplikacji poniżej 40 °C pozwoliła na rozszerzenie jej zastosowania w obszarze żywych tkanek. Dzięki zabiegom tzw. zimną plazmą można leczyć większość problemów

dermatologicznych związanych z bakteriami i grzybami (od wykwitów trądzikowych, zapaleń skóry, świądu do chorób naczyńnych), jak i przyspieszać gojenie się ran czy chociażby stosować w profilaktyce i leczeniu dentystycznym.

W: maxmedik.pl

Sekret działania kremu tkwi w połączeniu pielęgnacji z perfekcją długotrwałego rezultatu lekkiego makijażu.

Skóra promienieje! Jest wyraźnie ujednolicona, wolna od niedoskonałości.

Colour Control Cream

Krem CC

dostępny jest w trzech odcieniach:

ALABASTER



NATURAL



TANNED



Kompleksowa Korekcja Koloru

Krem CC

zawiera substancje odżywcze, nawilżające, kojące i ochronne (mineralny filtr SPF 20) oraz pigmenty niwelujące niedoskonałości cery.



CHARMINE
ROSE®

www.charminerose.eu



nowość!



*Hipnotyzuj wachlarzem
długich rzęs*

DR.BELTER DECO



»DECO« LASH PERFECTOR MASCARA ONYX BLACK

- ▶ extra podkreślająca silikonowa szczoteczka dająca maksymalny kontakt z rzęsami
- ▶ spektakularny efekt wachlarza rzęs
- ▶ kompleks 3D – extra długość oraz maksymalne pogrubienie
- ▶ składniki odżywcze takie jak kwas hialuronowy oraz wosk ryżowy
- ▶ jedwabista tekstura – ponowna aplikacja bez sklejania
- ▶ produkt wolny od parabenów
- ▶ najwyższa jakość – made in Germany



W ofercie dostępny
zestaw z displayem

DR.BELTER COSMETIC ■ Generalny Przedstawiciel w Polsce ■ ul. Panewnicka 40 ■ 40-730 Katowice ■ Tel. 32 2 527 527 ■ www.belter.pl

■ terminy szkoleń ■ nowe kosmetyki ■ nowe zabiegi ■ konkursy ■ sprawdzaj na:



www.belter.pl

TERMOLIZA MEDIKA TERMCELL



Firma Maxmedik opracowała urządzenie TermCell, wykorzystujące nowoczesną metodę zamykania drobnych naczynek. Kapilary zamykają się w trybie termolizy, wykorzystując prąd wielkiej częstotliwości 32 MHz. Termoliza to dosłownie rozkład związku chemicznego pod wpływem podwyższonej temperatury. Metoda ta doskonale sprawdza się w niwelowaniu rozszerzonych naczynek. Przepływ prądu wielkiej częstotliwości przez naczynko koaguluje hemoglobinę i trwale niszczy naczynko. Metoda ta jest szybka, bezkrwawa, mało bolesna i co ważne bardzo skuteczna. Nie prowadzi do uszkodzenia wierzchnich warstw skóry. **W: maxmedik.pl**

MUZYKA NA ZIMOWY CZAS



Nagrania połączone w jedną, bardzo przyjemną całość. Pełnia harmonii i wyciszenia w subtelnie brzmiących melodiach dostarcza godzinnego relaksu i dobrze wkomponowuje się w klimat salonu. Doskonale uzupełnienie zabiegów relaksacyjnych jako podkład muzyczny. Tworzy dobry klimat w gabinecie kosmetycznym, salonie odnowy biologicznej i klinice medycyny estetycznej, wywołując pozytywne nastawienia do życia. Dodatkowym atutem jest zwolnienie muzyki z opłat za publiczne odtwarzanie. Licencja w cenie płyty! **W: najwspanialsza.pl**

TIMEXPERT LIFT(IN) GERMAINE DE CAPUCCINI



Nowe kosmetyki liftingujące do pielęgnacji domowej. Oferta obejmuje krem na szyję i dekol, serum i krem na twarz. Kosmetyki zawierają ekskluzywne formuły pomagające odtworzyć w skórze strukturę podtrzymującą. Ich działanie zostało skierowane na wzmocnienie tkanek, poprawę jakości skóry i przywrócenie dobrze zarysowanego owalu twarzy. Wyciąg z soczewicy jadalnej zmniejsza widoczność porów i sprawia, że skóra staje się gładka i jednolita. Kwas hialuronowy nawilża. Krzem organiczny pobudza tworzenie nowych, mocnych i lepiej uporządkowanych włókien kolagenu i elastyny. Macierz zewnątrzkomórkowa podtrzymująca skórę zostaje wzmocniona. W ciągu zaledwie trzech tygodni wiotka i rozciągnięta skóra „kurczy się”, jest bardziej jędrna i wygląda młodziej. **W: germaine.pl**

LIFT CREME GERNÉTIC



LIFT CREME to luksusowy krem przeznaczony do stosowania na okolice oczu, ust i szyi. W szczególności działa na najbardziej skomplikowane zmarszczki oraz zwalcza naturalne opadanie powiek. W swoim składzie zawiera aktywne cząsteczki drzewa jedwabnego oraz wysoko ceniony koktajl z protein, organicznego silikonu i kluczowych dla skóry aminokwasów.

LIFT CREME może być stosowany rano i wieczorem w niewielkich ilościach, poprzez delikatne wmasowanie w skórę twarzy i szyi, z naciskiem na kontur oczu, powieki i okolice ust. Produkt testowany dermatologicznie.

Producent: GERNÉTIC International, Dystrybutor: TRI STAR Cosmetics

W: tristarcosmetics.pl

Kosmetologia Estetyczna

Dwumiesięcznik dla profesjonalistów

Zamów roczną
prenumeratę do 20 stycznia
a otrzymasz **prezent**
3 egzemplarze archiwalne



www.kosmetologiaestetyczna.com

NIE UCZYMY
**JAK CHODZIĆ
NA SZPIPKACH**
TO JUŻ POTRAFISZ

A CZY POTRAFISZ
**WYBRAĆ NAJLEPSZĄ
PRASĘ BRANŻOWĄ?**
NAUCZYMY CIĘ



NIE DLA WYPADANIA WŁOSÓW



Skuteczne i wygodne w aplikacji **Plastry przeciw wypadaniu włosów** wzmacniają cebulki włosów. Stosowane systematycznie na skórę w okolicach owłosionej części głowy powstrzymują wypadanie włosów • Specjalistyczny **Szampon przeciw wypadaniu włosów** oraz skoncentrowane **Serum przeciw wypadaniu włosów** stymulują wzrost włosów i zapobiegają ich wypadaniu.

www.dermastic.pl

Nowe przepisy unijne nakładają na wytwórców produktów kosmetycznych wiele obowiązków zbliżających procedury niemalże do farmaceutycznych. Celem jest bezpieczeństwo konsumentów, ułatwienie monitorowania działań niepożądanych i szybkie reagowanie na nie oraz ujednoczenie przepisów dla wszystkich związanych z wprowadzaniem na rynek produktów kosmetycznych w Unii Europejskiej. Dla osób/podmiotów planujących rozpoczęcie produkcji czy wprowadzenie do obrotu kosmetyków oznacza to szeroki zakres działań, mających na celu uzyskanie Raportu Bezpieczeństwa Produktu: począwszy od szeregu wymogów dotyczących samych produktów kosmetycznych (poszczególnych składników), produkcji, przez opakowania i informacje na nich zawarte, etykiety, oświadczenia marketingowe, po monitorowanie działań niepożądanych po ich sprzedaży, na co szczególnie kładą nacisk obowiązujące przepisy.

Każdy produkt z osobna musi przejść stosowną procedurę, dającą możliwość wprowadzenia produktu kosmetycznego na rynek: badania laboratoryjne, dermatologiczne oraz ocenę bezpieczeństwa, uzyskując ostatecznie Raport Bezpieczeństwa Produktu Kosmetycznego. Osoba odpowiedzialna, wprowadzająca kosmetyk do obrotu, ma obowiązek skompletowania i przechowywania również informacji o kosmetyku. Ten zbiór informacji określany jest zwyczajowo jako PIR (*Product Information Requirement*), PIF (*Product Information File*) lub dokumentacja produktu kosmetycznego. Jednym z elementów PIF jest m.in. Raport Bezpieczeństwa (*Safety Assessment*).

Planując wytwarzanie produktów kosmetycznych, koniecznie trzeba zapoznać się z obowiązującym prawem i skontaktować z *Safety Assesorem*, który musi mieć obszerną wiedzę z zakresu przepisów prawa, oceny ryzyka substancji chemicznych, dermatologii i fizjologii, toksykologii, chemii, kosmetologii, mikrobiologii. Osoba ta musi śledzić wszelkie zmiany legislacyjne na bieżąco oraz potrafić je odpowiednio zinterpretować. Bardzo ważna jest znajomość odpowiednich baz danych, które gwarantują prawidłowe określenie możliwych do stosowania ilości składnika (jeśli w ogóle), jak również umiejętność oceny poziomu bezpieczeństwa projektowanego produktu wraz z sugestiami działań

Produkcja kosmetyków a prawo

Co musisz wiedzieć, planując wytwarzanie produktów kosmetycznych



Zródło: www.scandiacosmetics.pl

naprawczych, by produkt mógł trafić na rynek. Niemożliwe jest bowiem (a już na pewno niezgodne z prawem i narażające na niebezpieczeństwo użytkowników, a siebie na różnego typu sankcje) wprowadzenie produktu na rynek bez Raportu Oceny Bezpieczeństwa takiego produktu. Aby taki dokument przygotować, *Safety Assesor* będzie wymagał dostarczenia szeregu dokumentów. Warto więc wiedzieć, czego taka osoba będzie oczekiwała.

I PODSTAWOWE POJĘCIE – KOSMETYK

Podstawowym pojęciem, które należy przybliżyć, jest kosmetyk. W myśl zapisów obowiązującej Nowej Dyrektywy Kosmetycznej (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1223/2009) kosmetykiem jest każda substancja, mieszanina lub preparat przeznaczone do zewnętrznego kontaktu z ciałem człowieka: skórą, włosami, wargami, paznokciami, zewnętrznymi narządami płciowymi, zębami i błonami śluzowymi jamy ustnej, których wyłącznym lub podstawowym celem jest utrzymanie ich w czystości, pielęgnowanie, ochrona, perfumowanie, zmiana wyglądu ciała lub ulepszenie jego zapachu.

To istotne, by określić rzeczywiste miejsce działania i samo działanie produktu, czy jest to jeszcze produkt kosmetyczny, czy ma on już właściwości lecznicze. Od tego będzie zależało, jakim aktem prawnym produkt podlega. Odrębne przepisy stosuje się bowiem do produktów kosmetycznych i leczniczych, co więcej,

Anna Pop
mgr biotechnologii
medycznej

przynależność musi być jasno określona, ponieważ produkt może być albo kosmetykiem, albo lekiem. Substancja lub mieszanina, przeznaczona do spożycia, wdychania, wstrzykiwania lub wszczepiania do ciała ludzkiego, a także do leczenia lub zapobiegania chorobom, nie jest produktem kosmetycznym. Powstają różne formy nazewnictwa produktów kosmetycznych: biokosmetyki, kosmetyki ekologiczne, organiczne, dermokosmetyki, kosmeceutyki..., co pocziwego konsumenta może wprowadzać w błąd, a na pewno w niepewność, który z produktów do pielęgnacji wybrać i czy warto płacić więcej za opatrzone tą nazwą produkty, do kupienia najczęściej w aptekach, gabinetach lekarskich czy gabinetach kosmetycznych. Ten kanał dystrybucji takich produktów wynika z przekonania, że osoby w tych miejscach mają wiedzę, by odpowiednio dobrać produkt o mocniejszym działaniu. Definicje, które warto przybliżyć.

- **Kosmeceutyk.** Nazwa została wprowadzona przez profesora dermatologii Alberta M. Kligmana z uniwersytetu w Pensylwanii, by wyróżnić preparaty, znajdujące się pomiędzy lekami a kosmetykami. Zamiennie używa się określenia **dermokosmetyku**. Są to nazwy, które powstały z połączenia pojęć: kosmetyk i farmaceutyk. Zaliczamy do nich najczęściej kremy przeciw starzeniu i kremy nawilżające. Na pewno mające w swoim składzie szereg składników aktywnych biologicznie, nieraz spotykanych również w lekach, które z założenia mają wpływać na zmiany funkcjonowania komórek skóry regulująco, ochronnie, naprawczo itd. Badania dermatologiczne faktycznie potwierdzają znacznie szersze działanie niż tylko to tradycyjne, związane z nawilżaniem [np. Chen et al.; Zettersten, Ghadially, Feingold, Crumrine & Elias, 1997]. Jednak pomimo takich doniesień o korzyściach, które przynosi stosowanie dermokosmetyków, pojęcie to funkcjonuje jednak bardziej jak slogan marketingowy czy wskazanie, że producent (działający uczciwie) miał na celu stworzenie kosmetyku o podwójnym działaniu: pielęgnacyjno-leczniczym (z naciskiem na pielęgnacyjny, ponieważ wciąż jest to kosmetyk). Dlatego to do konsumenta należy ocena istotności wszystkich przesłanek i podjęcia decyzji, czy warto więcej zapłacić za dermokosmetyki. W języku prawnym nie istnieje pojęcie dermokosmetyku, produkty te są traktowane jak zwykłe kosmetyki, nie są poddawane długotrwałym i restrykcyjnym testom, jak leki.

W przypadku produktów nazywanych „eko”, „bio” czy „organic” z definicji wynika ich wyróżnienie. W 2009 r., po kilku latach intensywnych prac, opublikowano europejskie **standardy** dla kosmetyków naturalnych **COSMOS** (*Cosmetics Organic and Natural Standard*).

Zharmonizowane wytyczne, określające zasady produkcji naturalnych produktów pielęgnacyjnych, powstały w wyniku porozumienia kilku organizacji certyfikujących kosmetyki, m.in. ECOCERT, COSMEBIO, SOIL ASSOCIATION, BIOFORUM, BDIH, ICEA.

Standardy te określają zasady pozyskiwania surowców używanych do produkcji, przebieg procesu technologicznego, a nawet opisy wymagań, którym muszą podlegać opakowania kosmetyków ekologicznych. Aby wykluczyć możliwe nadużycia, doprecyzowano również definicje produktów naturalnych i organicznych.

- **Kosmetyki naturalne** (zwane także ekologicznymi) to takie, które zawierają składniki roślinne, mineralne oraz zwierzęce, pod warunkiem że ich uzyskanie odbyło się z poszanowaniem dla środowiska, bez szkody dla zwierząt (np. wosk pszczeli). Nie powinny zawierać składników pochodzenia syntetycznego, jednak część organizacji, zajmujących się certyfikacją produktów ekologicznych, dopuszcza ich niewielką ilość. W zależności od jednostki certyfikującej, zawartość ta nie przekracza kilku procent.
- **Kosmetyki organiczne** (nazywane też „bio”) muszą spełnić bardziej rygorystyczne normy: powinny być przynajmniej w 90% (a według niektórych źródeł nawet 95%) wyprodukowane ze składników naturalnych pochodzenia organicznego – a więc np. z kontrolowanych upraw organicznych. Dzięki temu mamy pewność, że składniki roślinne są wytwarzane bez użycia pestycydów i nawozów sztucznych oraz nie podlegają genetycznej modyfikacji.

Każdego roku do grona certyfikowanych firm dołączają kolejne przedsiębiorstwa. Ciekawostką jest, że producenci muszą się starać o oddzielne wyróżnienia dla wszystkich wytwarzanych produktów. Nie wystarczy więc zdobycie tylko jednego certyfikatu. Prowadzone są również ciągłe kontrole sprawdzające, czy właściciele firm nie zaniedbują restrykcyjnych wymogów i z należytą starannością dbają o kontrole przebiegu produkcji.

Na rynku dostępnych jest wiele produktów, reklamowanych przez producentów jako naturalne, ekologiczne, biologiczne. Warto podkreślić, że choć kosmetyki na sklepowych półkach mogą być reklamowane jako organiczne, wcale nie muszą takimi być. Nierzetelni producenci stosują fikcyjne certyfikaty, np. „100% Organic” czy „Pure Organic”. Aby produkt rzeczywiście był organiczny, musi mieć certyfikat renomowanej organizacji, która przeprowadza kontrolę i przyznaje takie oznaczenia (rys. 1). Warto również zapoznać się z wartością konkretnego certyfikatu i określeniem, który jest wystarczający dla deklaracji składanych konsumentowi w ramach konkretnego produktu, np.: USDA Organic – aby uzyskać ten certyfikat, produkt musi być

w 100% naturalny, a składniki w przynajmniej 95% pochodzenia organicznego. Dla porównania – popularny w Polsce certyfikat ECOCERT wymaga, by jedynie 10% wszystkich surowców wchodzących w skład produktu było uprawianych w sposób ekologiczny. Dopuszcza także udział składników ropopochodnych oraz syntetycznych konserwantów.

Rys. 1 Niektóre znaczące certyfikaty, którymi mogą być oznaczone produkty kosmetyczne, brandowane jako kosmetyki naturalne bądź organiczne
Źródło: Na podstawie dokumentacji autora



I DOKUMENTACJA

Chcąc rozpocząć produkcję, warto pomyśleć, jakiego typu produkt finalny chcemy zaoferować (maski, kremy, szampony, kosmetyki kolorowe, dla dzieci, do opalania itd) oraz jaki jest planowany wymiar produktu, np. szczególne i coraz bardziej popularne typy: organiczne, ekologiczne, naturalne. Każdy z nich bowiem stawia przed producentem inne wymagania, dotyczące składu, metod produkcji, przechowywania, daty trwałości itp. W zależności od typu produktu Safety Assesor może poprosić o przygotowanie dodatkowych badań czy dokumentów, jednakże przed wszystkim poprosi o:

1. recepturę kosmetyku (skład jakościowy i ilościowy), według nomenklatury INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*), numery barwników wg Colour INDEX (nr CI), zawartość procentową, listę konserwantów i przeciwutleniaczy, w przypadku ekstraktów roślinnych informacje dotyczące rozpuszczalnika użytego do ekstrakcji oraz stężenie ekstraktu;
2. karty charakterystyki surowców MSDS (*Material Safety Data Sheet*);
3. certyfikaty analizy składników zastosowanych w produkcie COA (*Certificate of Analysis*);
4. oświadczenie producenta kompozycji zapachowych o zgodności z IFRA (*International Fragrance Association*) wraz z profilem alegrenów;
5. zaświadczenie dotyczące barwników o spełnianiu kryteriów czystości zgodnie z Rozporządzeniem Komisji 95/45/WE z 26 lipca 1995 r.;
6. oświadczenie o braku substancji CMR kategorii 1A i 1B oraz kategorii 2 (substancje sklasyfikowane jako rakotwórcze, mutagenne lub działające szkodliwie na rozrodczość) w rozumieniu części 3 załącznika VI do Rozporządzenia (WE) 1272/2008;
7. oświadczenie o metodzie produkcji zgodnej z GMP (*Good Manufacturing Practice*);
8. projekty etykiety lub informacje o produkcie;
9. oświadczenie o nietestowaniu na zwierzętach gotowego produktu kosmetycznego oraz surowców użytych do jego produkcji;
10. informacje o opakowaniu – świadectwo jakości;
11. wyniki badań laboratoryjnych.

Posiadając dane w postaci dokumentacji, receptury i wyników badań laboratoryjnych, osoba odpowiedzialna za wykonanie raportu bezpieczeństwa może przystąpić do pracy nad finalnym dokumentem. Raporty z oceny bezpieczeństwa produktów kosmetycznych są dokumentami wyjściowymi do każdego następnego etapu wdrażania wymagań Dyrektywy nr 1223/2009. Od pozytywnego wyniku oceny bezpieczeństwa kosmetyków będzie zależeć to, czy firma spełnia podstawowy warunek stawiany w rozporządzeniu, który brzmi: „Produkty kosmetyczne powinny być bezpieczne w normalnych lub dających się racjonalnie przewidzieć warunkach stosowania”. Jest to dość żmudna praca z różnymi bazami danych toksykologicznych, wytycznymi europejskich komisji, w odniesieniu do obowiązującego ustawodawstwa, polegająca na określeniu na podstawie stosownych wyliczeń bezpieczeństwa produktu finalnego.

I BADANIA LABORATORYJNE

Podstawowe badania, które muszą zostać wykonane, mają na celu potwierdzenie czystości mikrobiologicznej, bezpieczeństwa aplikacji, trwałości produktu wyrażonego później na opakowaniu jako okres przydatności do użycia, wskazania podstawowych danych fizykochemicznych, jak gęstość, lepkość, pH czy stabilność produktu w przypadku zastosowania wybranego opakowania. Zależnie od przeznaczenia produktu, deklarowanych właściwości może być konieczne przeprowadzenie badania dermatologicznego aplikacyjnego – badanie konsumenckie. Safety Assesor może zlecić dodatkowe badania, np. w kierunku zawartości metali ciężkich w przypadku kosmetyków kolorowych czy mineralnych. Wszystkie badania są wykonywane na finalnym produkcie, który producent ma obowiązek przekazać – średnio wymaganych jest ok. 30-50 próbek produktów.

I OPAKOWANIE I ETYKIETA

Wybór opakowania wcale nie jest zupełnie dowolny i podyktowany jedynie estetycznymi walorami. Musi spełniać stosowne kryteria i zapewniać trwałość i stabilność produktu, co jest potwierdzone badaniem kompatybilności produktu z opakowaniem. Z drugiej strony jest to pierwszy element, który widzi potencjalny konsument, zatem ważny jest jego wygląd, ale również informacje. Nie tylko powinny być przekonujące dla konsumenta, ale też zgodne z wymogami prawnymi. Podobnie jest z etykietą, której treść jest również ściśle określona w dyrektywie. I tak, patrząc na opakowanie jakiegokolwiek produktu, koniecznie musimy tam odnaleźć poza nazwą datę ważności lub w przypadku kosmetyków ważnych powyżej 36 miesięcy możliwość jego użytkowania po otwarciu, dane do producenta, ewentualnie dystrybutora, kontakt w przypadku działań niepożądanych, skład według obowiązującej nomenklatury, opis produktu, informacje o alergenach, jeśli znajdziemy również znaki potwierdzające deklaracje marketingowe, jak np.: nietestowane na zwierzętach, poświadczenia o ekologicznych składnikach produktu czy innych, tym lepiej (rys. 2). Im dokładniej oznakowane opakowanie, tym bardziej mogą być wiarygodne deklaracje producenta dotyczące jego formuły czy sposobu działania. Wszystkie szczegóły dokładnie określa dyrektywa.



1.

2.

3.

Rys. 2 Niektóre znaki stosowane na opakowaniach kosmetyków Źródło: [1]

1. *Dołń na książce to informacja dla konsumenta, że do produktu jest dołączona ulotka bądź dodatkowy opis z informacjami, na które zwykle nie wystarczyło miejsca na opakowaniu, a muszą zostać przekazane konsumentowi.*
2. *PAO (Period After Opening) – czas, w jakim po otwarciu produkt nadaje się do użytku. W tym przypadku 6 miesięcy.*
3. *Klepsydra zastępuje napis „Najlepiej użyć przed końcem”. Obok klepsydry powinna być napisana data, do kiedy produkt jest przydatny do użycia. Symbol ten widnieje tylko na kosmetykach, których termin ważności jest krótszy niż 30 miesięcy.*

I WPROWADZENIE NA RYNEK I ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PRODUKT

Ostatnim elementem wprowadzenia produktu kosmetycznego na rynek jest jego rejestracja w internetowym Portalu Notyfikacji Produktów Kosmetycznych CPNP (*Cosmetic Product Notification Portal*). Zastępuje on całkowicie dotychczasową rejestrację w Krajowym Systemie Informacji o Kosmetykach KSloK. Informacje te są przeznaczone wyłącznie dla kompetentnych władz (tj. organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz centrów kontroli zatuć) i mają na celu poinformowanie, że na rynku Unii Europejskiej pojawi się nowy produkt. Podstawową kwestią jest szeroko rozumiane pojęcie producenta, czyli kto musi takiej rejestracji dokonać. Są to podmioty/osoby nie tylko wytwarzające produkt kosmetyczny. Za producenta ze wszystkimi wymienionymi obowiązkami uznaje się podmiot/osobę, po raz pierwszy wprowadzającą produkt kosmetyczny na rynek UE, np.: importera sprowadzającego kosmetyki spoza UE, podmiot dokonujący przepakowania w inne opakowania oryginalny produkt, nawet pochodzący z UE. Dystrybutorzy również mają obowiązek zgłoszenia z pewnymi wyłączeniami.

Reklamowanie swoich produktów związane jest ze składaniem deklaracji dotyczących produktu i jego działania. Zakres wymagań stawianych przed producentem w tej kwestii przybliża dokument Polskiego Związku Przemysłu Kosmetycznego „Dobre Praktyki Deklaracji Marketingowych i Reklamy Kosmetyków. Przewodnik techniczny Polskiego Związku Przemysłu Kosmetycznego”.

Nowe przepisy dość mocno ingerują w sposób, jaki producenci mogą reklamować swoje produkty. Określenie ingerencja w sposób reklamowania produktów ma na celu podawanie informacji zgodnych z prawdą konsumentowi, by umożliwić mu świadomy wybór, niewprowadzanie w błąd opisem czy „chwytami marketingowymi”. Poza mylnymi nazwami, które mogły wskazywać na rozwiązanie innego problemu kosmetycznego niż ten, do którego produkt jest przystosowany, używanie nazw sugerujących inny typ produktów czy nawet stosowanie oznaczeń, obrazów, które by sugerowały skład produktów, może zostać zakwestionowany i spowodować stratę dla wytwórcy (wycofanie produktu, kara grzywny itp.). Niebagatelną rolę odgrywa też wiedza konsumenta. Świadomy bowiem, na niektóre sztuczki marketingowe nie da się złapać, skutecznie jednocześnie realizowanie planu ustawodawczego eliminowania produktów z rynku, które mają niepewne lub złe walory, czy są wręcz szkodliwe. Takie oczyszczanie rynku z pewnością potrwa, jednak warto zwracać uwagę, by ustrzec się przed niepożądanymi działaniami. Na pewno prawdą jest, że każdy osobniczo może zareagować na produkt i dlatego na pewno ściślej zostały określone obowiązki

producentów w zakresie działań niepożądanych. W nowych przepisach pojawił się bardziej szczegółowy rozdział na działania niepożądane oraz ciężkie działania niepożądane, o których producenci są zobligowani informować, a przynajmniej udostępnić zainteresowanym. Zgodnie z zapisami dyrektywy „działanie niepożądane oznacza niekorzystny wpływ na zdrowie ludzkie, będący skutkiem normalnego lub dającego się racjonalnie przewidzieć stosowania produktu kosmetycznego”. Natomiast „ciężkie działanie niepożądane oznacza działanie niepożądane, które powoduje tymczasową lub stałą niewydolność czynnościową, niepełnosprawność, konieczność hospitalizacji, wady wrodzone, bezpośrednio zagrożenie życia lub zgon”. Określenie *Cosmetovigilance* (terminologia systemowa odnosząca się do bezpieczeństwa produktu kosmetycznego) oznacza w konsekwencji zgłaszanie działań niepożądanych (obowiązkowo przez lekarzy, ale może być zgłoszona przez użytkowników, dystrybutorów, sprzedawcę), ujawnianie stosowanych danych o produkcie, podejmowanie działań naprawczych przez producenta, jak również sankcje obowiązujące w tym zakresie. W związku z tym, że prawo nie określa sposobu postępowania ze zgłoszeniami przypadków niepożądanych (jeszcze), procedury postępowania mogą różnić się w zależności od firmy. Aby ułatwić producentom kosmetyków postępowanie z tego typu zgłoszeniami, europejska organizacja COLIPA (*The Cosmetic Toiletry and Perfumery Association*) opracowała szczegółowe wytyczne dotyczące zarządzania zgłoszaniem przypadków niepożądanych. Stosowanie wyżej wymienionych wytycznych nie jest obowiązkiem producentów i ma na celu zminimalizowanie rozbieżności we wdrażaniu obowiązujących przepisów oraz pomoc w rzetelnej ocenie zgłaszanych przypadków. Bardzo ważne jest bowiem odróżnienie nieprecyzyjnych skarg konsumentów lub doniesień opartych na odczuciach sensorycznych od prawdziwego przypadku niepożądanego, charakteryzującego się najczęściej reakcją alergiczną oraz podrażnieniem skóry lub oczu. Informacje, które powinny być traktowane jako dowód, to np. dane kontaktowe oraz osobowe konsumenta lub lekarza, opis objawów po zastosowaniu kosmetyku, pełna identyfikacja produktu. Tego typu informacje powinny skutkować wprowadzeniem działań naprawczych przez producenta, by unikać w przyszłości kolejnych doniesień.

W przypadku produktów kosmetycznych nie istnieją procedury „dopuszczenia do obrotu” przez określoną instytucję administracji. Pełną odpowiedzialność za zgodność kosmetyku z przepisami prawa ponosi osoba odpowiedzialna (producent w szerokim znaczeniu: wytwórca, importer, wskazana osoba/podmiot odpowiedzialny na terenie UE). Zgodność produktu kosmetycznego z przepisami prawa, warunków produkcji,

bezpieczeństwo produktu na każdym etapie wytwarzania jest przedmiotem kontroli ze strony Państwowej Inspekcji Sanitarnej, a produkty znajdujące się w obrocie handlowym lub przeznaczone do wprowadzenia do obrotu w zakresie znakowania, zafalszowań i prawdziwości obrotu podlegają kontroli ze strony Państwowej Inspekcji Handlowej. Dokumentacja każdego kosmetyku musi być dostępna w każdym momencie na żądanie organów nadzoru i jest udostępniana na terenie UE, pod adresem wskazanym na opakowaniu. Jeżeli osoba odpowiedzialna wprowadzająca produkt na rynek lub sam produkt nie spełnia wymagań określonych w rozporządzeniu, stosowane są odpowiednie sankcje prawne, adekwatne do rodzaju niezgodności.

I DODATKOWE ASPEKTY WYTWARZANIA PRODUKTÓW KOSMETYCZNYCH

I Dobra praktyka produkcji – GMP kosmetyczne

Nie jest konkretnie wskazane, czy produkcja kosmetyków musi odbywać się na specjalistycznej linii produkcyjnej czy też może to być wyrób rękodzielniczy. Na pewno muszą zostać spełnione odpowiednie normy zapewniające bezpieczeństwo produktu finalnego dla jego użytkownika. Dlatego dodatkowo warto się zapoznać z wytycznymi oraz wymaganiami dotyczącymi badań miejsca wytwarzania – badanie czystości powietrza, wody, wymaganiami w stosunku do osób mających kontakt z wytwarzanym produktem. Mocą nowego rozporządzenia określono, że proces produkcji kosmetyku uznaje się za zgodny z dobrą praktyką produkcji, jeżeli jest zgodny z odpowiednimi normami zharmonizowanymi, do których odniesienia opublikowano w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej. Taką normą zharmonizowaną jest norma PN-EN ISO 22716:2009 „Kosmetyki – Dobre Praktyki Produkcji (GMP) – Przewodnik Dobrych Praktyk Produkcji”, zatwierdzona w maju 2009 r., a obowiązkowa do stosowania od 11.07.2013 r. GMP (*Good manufacturing Practice*), czyli Dobra Praktyka Wytwarzania, jest systemem zapewnienia jakości, obejmującym swoim zakresem trzy podstawowe obszary działalności wytwórni: produkcję, kontrolę jakości oraz magazynowanie wraz z wysyłką produktów kosmetycznych, monitorowaniem łańcuchów dostaw itd. Celem jest zapewnienie w każdym momencie informacji np.: o partii produktów, ich lokalizacji, które powinny zostać wycofane lub przynajmniej zweryfikowane, ile z nich trafiło do konsumentów itd.

Mimo że kwestia przygotowania dokumentacji wydaje się drogą przez mękę, w rzeczywistości sprowadza się do przygotowania (choć obszernego) informacji o produkcie, który chcemy przedstawić konsumentom, i skontaktowania się z Safety Assesorem, którego działania pozwolą na dostosowanie (pod względem dokumentacji)

wprowadzenia do obrotu kosmetyku do obowiązującego prawa. Przygotowanie Raportu Bezpieczeństwa, jako dokumentu wymaganego przy wprowadzaniu produktów kosmetycznych na rynki w UE, jest pracą żmudną, wymagającą interdyscyplinarnej wiedzy, analizy wielu składowych, odpowiedzialną. Osoba, podejmująca się takiego zadania, z pewnością będzie wielką pomocą w gąszczu przepisów, załączników, wyliczeń dla producenta, niemniej jednak wymaga doskonałej współpracy między obiema stronami i szczególnego nastawienia producenta, że cały wysiłek nie jest jedynie tworzeniem zbędnych segregatorów wypełnionych dokumentami, ale stanowi element bezpieczeństwa zarówno dla konsumentów, jak i jego samego.

I PODSUMOWANIE

Niektórym wydaje się pewną niekonsekwencją fakt, że podkreślana wszędzie odpowiedzialność producenta za kosmetyk wprowadzony do obrotu i sprawa ewentualnych działań niepożądanych nie pozostaje jedynie pomiędzy użytkownikiem (konsumentem) a tymże producentem. Jednak trudno wyobrazić sobie, że wszyscy producenci stają się uczciwi i będą dbać o wizerunek swoich produktów, a wprowadzając je do obrotu, dokładnie sprawdzą ich działanie, wykonają badania z własnej woli, szczególnie że jest to związane z dodatkowymi kosztami. Dla zapewnienia bezpieczeństwa konsumentów przepisy określają zatem jasno, jakie produkty, jak oznakowane, mogą podlegać sprzedaży i dla wszystkich producentów ujednolicono zasady wprowadzania do obrotu produktów, które na co dzień przecież wszyscy stosujemy. Daje to nam, końcowym użytkownikom, przynajmniej pewną dozę pewności, że produkt, który kupujemy, jest bezpieczny. Ostrożności nigdy za wiele, zwłaszcza że niejednokrotnie można spotkać wzmianki o wycofaniu produktów kosmetycznych po kontroli odpowiednich organów i sankcjach. Wciąż nie wszyscy producenci, szczególnie ci żądni zysku, nie stosują się do obowiązujących norm i przepisów, umieszczając jedynie chwytliwe hasła marketingowe na swoich produktach. Tym bardziej ważne jest zwerfikowanie etykiety i informacji podanych na opakowaniu: poza datą przydatności, skład INCI, dane producenta, dystrybutora, certyfikacje. Uczciwi producenci z pewnością chętnie pochwalą się kompletnością takich danych, a przekazane informacje marketingowe pozwolą na zaufanie takim produktom, mimo że nie będą obiecywały zlikwidowania zmarszczek już po pierwszej aplikacji raz na zawsze. Zatem idealnym połączeniem byłoby uczciwi i szanujący konsumenta wytwórcy

produktów kosmetycznych i coraz bardziej świadomi konsumenci, mający ogromny wpływ na być albo nie być marki kosmetycznej. Świadomi konsumenci z drugiej strony dają ogromną szansę na „oczyszczenie rynku”. Czytając etykiety, oznaczenia na opakowaniach, składy i porównanie ich z oświadczeniami marketingowymi producenta, dają szansę na rynku najlepszym produktom (uczciwym), a samym sobie na stosowanie produktów, których potrzebują, bez narażania się na sytuacje stresowe związane z alergiami, uczuleniami, wizytami lekarskimi czy hospitalizacjami. Nałożenie na producentów i dystrybutorów kosmetyków nowego prawa przyniesie korzyści dla konsumentów – klient otrzyma bowiem kosmetyk z gwarancją jakości, bardziej bezpieczny. Poza tym lekarze będą mieli dostęp do bazy danych, w której gromadzone będą wszelkie informacje o działaniach niepożądanych. Ułatwi to z kolei diagnostykę i skróci badania pacjentów z powikłaniami powstałymi po zastosowaniu kosmetyków. Pozwoli również firmom projektującym produkty kosmetyczne na ciągłe monitorowanie i wprowadzanie sensownych działań naprawczych, a nowym wytwórcom korzystać z doświadczeń innych i nie popełniać tych samych błędów.

PIŚMIENNICTWO

1. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1223/2009 z dnia 30 listopada 2009 r. dotyczące produktów kosmetycznych.
2. PN-EN ISO 22716:2009: *Kosmetyki – Dobre Praktyki Produkcji (GMP) – Przewodnik Dobrych Praktyk Produkcji*.
3. Rozporządzenie Komisji 95/45/WE z 26 lipca 1995 r.
4. <http://www.ecocert.com/en>
5. <http://www.cosmeticsinfo.org/safety-info-summary>
6. Szkolenie: *Ocena Bezpieczeństwa Kosmetyków*. Warszawa 2014.
7. M. Żelewski: *Działania niepożądane i CosmetoVigilance: nowe obowiązki wytwórców produktów kosmetycznych*. Chemia i Biznes. Rynek Kosmetyczny i Chemii Gospodarczej, 1, 2013.
8. Zhou Chen, Jin Young Seo, Yeon Kyung Kim, Se Rah Lee, Kyu Han Kim, Kwang Hyun Cho, Hee Chul Eun, and Jin Ho Chung: *Heat Modulation of Tropoelastin, Fibrillin-1, and MatrixMetalloproteinase-12 in Human Skin In Vivo*, J Invest Dermatol, 124, 2005, 70-78.

Terapeutyczne właściwości aromaterapii

Therapeutic properties of aromatherapy

I WPROWADZENIE

Właściwości lecznicze aromatów uzyskiwanych z ziół, kwiatów i owoców znane są od wieków. Działanie tych wonnych substancji pochodzenia roślinnego, zwanych olejkami eterycznymi, jest podstawą aromaterapii, niekonwencjonalnej, bardzo szybko rozwijającej się dziedziny łączącej medycynę naturalną i ziołarstwo.

Słowo aromaterapia pochodzi z języka greckiego; *aromata*, oznacza wonne korzenie, zioła, natomiast *therapeia* leczenie, opiekę, czyli w dokładnym tłumaczeniu aromaterapia to leczenie zapachem.

Aromaterapia ma za zadanie nie tyle leczenie chorób, co poprawę ogólnego stanu zdrowia, utrzymanie harmonii między duszą i ciałem oraz pobudzenie sił witalnych organizmu. Wprowadzając w ramach zabiegów z zakresu aromaterapii do organizmu zawarte w olejkach eterycznych substancje biologicznie czynne, można oczekiwać między innymi miejscowego ich działania na skórę, błonę śluzową dróg oddechowych, a także wpływu na stan psychofizyczny. Ponadto aktywne substancje odznaczają się wielokierunkowym działaniem, mianowicie bakteriobójczym, przeciwzapalnym, rozgrzewającym i rozkurczającym. By móc stosować aromaterapię, należy znać mechanizm działania oraz

wpływ związków chemicznych zawartych w olejkach na fizjologię człowieka i jego psychikę [1].

I RYS HISTORYCZNY

Kuracje zapachami były wykorzystywane już od czasów starożytnych. Rośliny wydzielające zapach były stosowane przeważnie przy obrzędach religijnych, ale z czasem zaczęto dostrzegać ich właściwości lecznicze. W każdym zakątku świata oraz we wszystkich kulturach od pokoleń były przekazywane informacje o terapeutycznym działaniu wonnych olejków. Zapisy te można znaleźć w Biblii, Księgach Wedy, egipskich papirusach czy chińskich receptach. Pierwsze wzmianki o recepturach zapachowych pochodzą sprzed około 5000 lat [2, 3].

Pierwszy istniejący dokument, który potwierdza stosowanie tych substancji, pochodzi z III w. p.n.e. z terenu Mezopotamii. Jest to tabliczka zapisana pismem klinowym, na której znajdują się receptury roślinnych mieszanek leczniczych, zawierających między innymi olibanum, mirt oraz tymianek.

Wiedzę na temat przeciwmikrobowych właściwości olejków mieli już starożytni Egipcjanie, którzy wykorzystywali olejki eteryczne w celach kosmetycznych,

**Justyna Marwicka,
Kornelia Niemyska,
Sara Podraza**

Wydział Nauk o Zdrowiu,
Wyższa Szkoła Ekonomii,
Prawa i Nauk Medycznych
im. E. Lipińskiego w Kielcach
ul. Jagiellońska 109 a
25-734 Kielce

T: +48 41 345 13 13
E: wsepinm@wsepinm.edu.pl

» 526

I STRESZCZENIE

Początki aromaterapii sięgają starożytności. Aromaterapia jest dziedziną medycyny niekonwencjonalnej, wykorzystującą lecznicze działanie olejków eterycznych, które otrzymuje się z różnych części roślin, głównie w procesie destylacji. Bogaty skład chemiczny olejków warunkuje ich wielokierunkową aktywność zarówno farmakologiczną, biochemiczną, jak i fizjologiczną na organizm ludzki. Bardzo często rośliny, stosowane są w terapii lub profilaktyce wielu schorzeń mają również znaczenie kosmetyczne i służą do wyrobu różnych kosmetyków. Metodami aplikacji olejków eterycznych są inhalacje, masaże, okłady lecznicze, kąpiele, natryski.

Słowa kluczowe: aromaterapia, olejki eteryczne, metody aplikacji olejków eterycznych

I ABSTRACT

The origins of aromatherapy date back to the antiquity. Aromatherapy is a branch of alternative medicine that uses therapeutic effects of essential oils. Essential oils are obtained from various parts of plants mostly by distillation process. Rich chemical composition of essential oils determine their multidirectional impact on human body both pharmacological, biochemical and physiological. Plants are commonly used in treatment or prevention of numerous diseases and are used in cosmetics production. There are many ways of applying essential oils such as inhalations, massages, compresses and baths.

Key words: aromatherapy, essentials oil, essential oils applying methods

otrzymano / received

17.08.2015

poprawiono / corrected

21.09.2015

zaakceptowano / accepted

10.11.2015

lecniczych, a także do balsamowania zwłok. Po odświeżeniu w 1922 r. grobowca Tutanchamona zapach olejków był wyczuwalny mimo tak długiego upływu czasu. Królowa Kleopatra prawdopodobnie wszystkie swoje pomieszczenia, odzież, a nawet żagle statków miała nasączone olejkami różanymi oraz jaśminowymi [3, 4].

Na terenie Asyrii natomiast budowano świątynie z drzewa cedrowego, które uwalniając zawarte w nim olejki, chroniły przed rozwojem i rozprzestrzenianiem się chorób, miały właściwości dezynfekujące zapobiegające epidemii [4].

Hipokrates, ojciec medycyny, znał lecznicze działanie olejków i zalecał ich stosowanie do kąpeli oraz masaży. Odkrył też, że palenie aromatycznych substancji zapewnia ochronę przed zaraźliwymi chorobami, dzięki swoim antybakteryjnym i antywirusowym właściwościom. Grecki lekarz Teofrast z Eresos, ojciec botaniki, około 270 r. p.n.e. stworzył dzieło, będące podstawą dzisiejszej wiedzy o terapii olejkami eterycznymi [5]. W starożytnym Rzymie Pliniusz Starszy w swoim dziele „Historia naturalna” podał blisko 80 receptur na różne preparaty lecznicze wytwarzane z olejkodajnych roślin. W Imperium Rzymskim olejki były powszechnie stosowane w rytuałach namaszczenia ciała oraz obrzędach religijnych [3, 5].

Okolo 1000 roku lekarz arabski Avicenna (Ibin Sina) opracował nowatorską metodę do destylacji olejków na zimno, co spowodowało, że proces destylacji stał się bardziej wydajny, a olejki cenniejsze pod względem zawartości substancji leczniczych. Dzięki długim obserwacjom zaczęto dostrzegać, że kontakt z określonym olejkami roślinnymi pozwala szybko zwalczyć chorobę, a nawet jej uniknąć [3].

W czasach średniowiecznych destylacją olejków roślinnych zajmowali się zakonnicy i wytwarzali z nich likiery, nalewki o działaniu leczniczym. Ponadto wykorzystywano właściwości olejków do niwelowania przykrych zapachów i odstraszania owadów przenoszących choroby [3].

W okresie renesansu pozyskiwanie olejków zostało uprzemysłowione, czego efektem było uniezależnienie się od handlarzy i uczestników wypraw krzyżowych, przywożących olejki ze świętych wojen. Był to również okres badań nad składem chemicznym olejków [3].

W wieku XIX zaczęto rozpoznawać poszczególne składniki olejków. Lata 20.-30. XX wieku przyniosły rozpowszechnienie wiedzy na temat aromaterapii dzięki Rene Maurice Gatefosse, który podjął badania nad bakterioobójczymi, przeciwzapalnymi, odkażającymi oraz przeciwwirusowymi właściwościami olejków, a także nad zastosowaniem ich w preparatach dermatologicznych. Gatefosse w 1937 r. jako pierwszy użył określenia „aromaterapia”, wydając książkę pt. *Aromaterapia – olejki eteryczne – hormony roślinne*. Badania nad

lecniczym działaniem olejków eterycznych kontynuował w latach 50. XX wieku jego rodak, lekarz Jean Valnet. W ten sposób rozpoczął się ogromny rozwój aromaterapii w Anglii, Francji i wreszcie na całym świecie. Obecnie aromaterapia jest jedną z błyskawicznie rozwijających się dziedzin np. lecznictwa naturalnego [1, 3].

I CHARAKTERYSTYKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Nazwa olejek eteryczny wywodzi się od łacińskiego określenia *oleum aetherium* i oznacza współcześnie ciekły koncentrat, pozyskiwany z wydzielających zapach części roślin za pomocą destylacji z parą wodną, ekstrakcji, tłoczenia na zimno lub wyciskania [1].

Olejki eteryczne należą do grupy bardzo różnorodnych pod względem chemicznym lotnych substancji o intensywnym zapachu i oleistej konsystencji. Cechuje je różnorodność barwy – od przezroczystych, poprzez odcienie żółci i zieleni, aż do intensywnego koloru niebieskiego. Gęstość olejków eterycznych jest zazwyczaj mniejsza od gęstości wody, w której są praktycznie nierozpuszczalne. Rozpuszczają się one w rozpuszczalnikach tłuszczowych, etanolu i samych tłuszczach, są one optycznie czynne [6, 7, 8].

Za gatunki roślin olejkowych uznaje się takie, które zawierają więcej niż 0,01% olejku eterycznego w suchej masie surowca [7, 8, 9]. O dołączeniu do grupy tej nie decyduje budowa chemiczna olejków, lecz zespół właściwości fizykochemicznych oraz rodzaj surowca, z którego są pozyskiwane [10]. Olejki mają charakterystyczne zapachy. Niektóre z nich mogą przy dłuższym przechowywaniu ulec zestaleniu, dlatego należy przestrzegać zasad dotyczących ich przechowywania w odpowiednich warunkach.

Pod względem chemicznym olejki eteryczne stanowią wieloskładnikowe mieszaniny terpenów i terpenoidów [11, 12]. W skład jednego olejku eterycznego może wchodzić nawet kilkadziesiąt różnorodnych związków chemicznych, jednak u większości obecny jest jeden główny i najważniejszy składnik odpowiedzialny za zapach i często za właściwości farmakologiczne [8, 10]. Udział procentowy poszczególnych składników w określonym olejkami eterycznymi ulega zmianom i jest zależny od wielu czynników genetycznych i środowiskowych rośliny [13]. Z tego powodu olejki eteryczne klasyfikuje się i ocenia bardzo często na podstawie zawartości głównego składnika, np. mentolu czy tymolu [14].

Olejki eteryczne pozyskiwane są z suszonych lub świeżych roślin. Niektóre rośliny gromadzą olejek eteryczny w liściach, kwiatach, a u innych znajduje się on w korzeniu lub korze. Bardzo bogate w olejki eteryczne są drzewa iglaste oraz rośliny z rodziny baldaszkowatych, rutowatych i mirowatych [1]. Najczęściej stosowane olejki eteryczne pochodzą z gatunków rodzin:

rutowatych, sosnowatych, mirowatych, wawrzynowatych, jasnotowatych, astrowatych i selerowatych [15].

Lokalizacja olejków eterycznych w tkankach roślinnych może być:

- zewnątrztkankowa – we włoskach gruczołowych i gruczołach, np. włoskach gruczołowych roślin z rodziny wargowatych [16];
- wewnątrztkankowa – w komórkach olejkowych (np. w rodzinach *Pinaceae*, *Lauraceae*), przewodach i zbiornikach olejkowych [16].

W zależności od surowca zielarskiego olejki eteryczne pozyskuje się za pomocą następujących metod:

- **Destylacja z parą wodną.** To jedna z najczęstszych metod. Surowiec roślinny położony jest na ruszcie i poddaje się działaniu pary wodnej, przenika ona przez rośliny i wyciąga z nich olejek, następnie zostaje ona skroplona, ostatnim krokiem jest oddzielanie olejku od wody. Tego typu destylację przeprowadza się również, umieszczając rozdrobnione rośliny w kadzi z wodą, a następnie podgrzewa. Zostaje uwolniona wtedy para wodna wraz z olejkami, która po schłodzeniu także się skrapla i oddziela od olejkowego produktu.
- **Wytłaczanie.** Metoda ta polega na odwirowaniu lub wyciśnięciu skórki owocu. Tym sposobem otrzymuje się głównie olejki z owoców cytrusowych, np. olejek pomarańczowy, cytrusowy czy bergamotowy.
- **Ekstrakcja rozpuszczalnikami organicznymi.** Metoda polegająca na wykorzystaniu rozpuszczalników służących do wyodrębnienia olejku z rośliny. Roślinę zanurza się w odpowiednio dobranym rozpuszczalniku, pochłania on olejek eteryczny, a następnie olejek oddziela się od rozpuszczalnika. W końcowym produkcie może wystąpić pewna ilość rozpuszczalnika, z tego względu metoda ta nie jest stosowana do pozyskiwania olejków do celów aromaterapeutycznych, lecz przeważnie do produkcji perfum.
- **Metoda enfleurage.** Polega na powolnym wytrawianiu olejku eterycznego ze świeżo zerwanych, nieuszkodzonych i suchych kwiatów przez warstwę tłuszczu. Jako adsorbent stosuje się mieszaninę smalcu i łoju. Świeże kwiaty umieszcza się pomiędzy dwoma warstwami lipofilnego tłuszczu, który adsorbuje (pochłania) składniki olejku eterycznego bez konieczności podwyższania temperatury. Proces nawanniania warstwy tłuszczowej trwa od 12 do 24 godzin, po czym zwędłe kwiaty usuwa się, a na ich miejscu umieszcza nowe – świeże. Uzyskane tą metodą olejki eteryczne z kwiatów olejkodajnych odznaczają się składem najmniej zmienionym pod względem jakościowym, ilościowym i zapachowym. Obecnie metoda *enfleurage* nie jest wykorzystywana na skalę przemysłową, a jedynie w praktyce laboratoryjnej [17].

I DZIAŁANIE I ZASTOSOWANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Pochodzenie olejków eterycznych pozwala zaliczyć je do grupy leków ziołowych. Ze względu na duże stężenie zawartych w nich substancji, olejki mają znacznie silniejsze działanie od tradycyjnych mieszanek i wyciągów ziołowych, dzięki czemu w małych dawkach znajdują zastosowanie, jako leki [12, 13]. Bogaty skład chemiczny olejków warunkuje ich wielokierunkową aktywność biologiczną, związaną z działaniem składników dominujących.

Klasyczna aromaterapia zakłada wprowadzenie olejków do organizmu drogą wziewną, przez co mogą one w zbyt dużym stężeniu wywołać podrażnienie skóry i błon śluzowych, co w efekcie może doprowadzić do stanu zapalnego, przekrwienia lub powstania pęcherzy. We właściwych dawkach natomiast działają korzystnie dla skóry, poprawiając jej ukrwienie. Wymienione działania przyspieszają wytwarzanie przeciwciał w ustroju [9, 16]. Niektóre składniki olejków lotnych, jak: mentol czy eugenol, uśmierzają lokalnie ból, natomiast borneol i kamfora wzmacniają mięsień sercowy i pomagają w regulacji krążenia krwi [1].

Większość olejków eterycznych, dzięki obecności związków fenolowych, tymolu i eugenolu, ma zdolności antyseptyczne [15, 18, 19]. Działanie olejków oraz ich komponentów jest niekiedy silniejsze od antybiotyków. Przykładem jest olejek pozyskiwany z drzewa herbacianego, który działa na aż 32 szczepy bakterii. Olejki o właściwościach przeciwbakteryjnych działają bakteriobójczo lub wstrzymują rozwój bakterii. Wyróżnić warto olejek miętowy, majerankowy, tymiankowy czy melisowy [4, 18]. W zależności od składu działają one przeciwzapalnie, łagodzą przy dolegliwościach związanych ze skórnymi zakażeniami bakteryjnymi, jak np. trądzik, doskonale łagodzą również dolegliwości powiązane z zakażeniem grzybiczym, np. łupież łojotokowy czy grzybice skóry stóp i paznokci, oraz zakażeniem wirusowym, którego przykładem jest często występująca i uciążliwa opryszczka.

Olejki o właściwościach przeciwzapalnych to przede wszystkim olejki, zawierające azuleny, jak olejek rumiankowy. Rozległe działanie przeciwzapalne wykazują także składniki olejku eukaliptusowego i bazyliowego. Podobnym działaniem odznaczają się również olejek mirtowy, jodłowy, jałowcowy i pomarańczowy, a działanie ich związane jest z hamowaniem mediatorów reakcji zapalnej [9, 13].

Jedna z hipotez aromaterapii mówi, że olejki eteryczne działają farmakologicznie na funkcje mózgu i mogą być uwzględnione jako naturalna terapia zaburzeń nerwowych. Właściwości przeciwlękowe, uspokajające i przeciwdepresyjne wykazują niektóre olejki cytrusowe, lawendowy, melisowy, mirtowy [9].

Olejki dzięki swojemu bogatemu składowi mają też duże zastosowanie w wielu zabiegach kosmetycznych

w ośrodkach SPA czy salonach odnowy biologicznej. Działają obkurczająco na ścianki naczyń włosowatych, zapobiegając teleangiektazjom i trądzikowi różowatemu, mają również właściwości regeneracyjne oraz przyspieszające odnowę kolagenu i elastyny, łagodząc przy tym objawy starzenia się skóry. Działają również wspomagająco w leczeniu blizn, rozstępów, żyłaków oraz cellulitu [15].

I DZIAŁANIA UBOCZNE STOSOWANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Leczenie zapachami jest przeważnie bezpieczną metodą. Z uwagi na silne działanie niektórych olejków istnieją przeciwwskazania do ich stosowania. Kobiety w ciąży, epileptycy, alergicy, astmatycy, małe dzieci, niemowlęta oraz osoby z nadciśnieniem nie powinni poddawać się zabiegom aromaterapeutycznym bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem [20, 21, 22].

Stężone olejki eteryczne mogą mieć działanie alergiczne z uwagi na zawartość w ich składzie fenoli lub aldehydów [19]. Jeżeli reakcja alergiczna na olejek nie jest spowodowana przez jego skład, ani dodatek chemiczny, przyczyną może być zbyt długi okres przechowywania olejku w niesprzyjających warunkach. Szczególnie wrażliwe są: olejki cytrusowe, czyli mandarynka, bergamota i pomarańcza, gdyż każdy z nich zawiera terpeny, które łatwo ulegają utlenieniu. Aby bezpiecznie stosować olejek, należy po jego otwarciu zużyć go w ciągu roku, bez względu na to, czy jest to mieszanka kilku olejków czy olejek w czystej postaci [20].

W przypadku wystąpienia reakcji alergicznej na olejek należy natychmiast zmyć go z powierzchni skóry. Najszybszą ulgę przyniesie rozcieńczenie olejku eterycznego, który już jest na skórze, olejem roślinnym i spłukanie czystą wodą z mydłem. Podczas prób zmycia olejku bez rozcieńczenia wniknie on jeszcze bardziej w skórę, zwiększając przy tym podrażnienie. Olejki, które najczęściej przyczyniają się do wystąpienia podrażnień skóry, to: olejek tymiankowy, goździkowy, werbenowy, cynamonowy, kasjowy, oreganowy, cząbrowy i wszystkie olejki cytrusowe. Sporadycznie, przy zbyt dużym stężeniu olejku lub niewłaściwie wykonanym zabiegu aromaterapii, mogą pojawić się zawroty głowy, uczucie słabości lub trudności z zaczerpnięciem powietrza [20, 22].

Część olejków eterycznych może mieć także szkodliwy wpływ na zdrowie, wobec czego powinny być stosowane z należytą ostrożnością i w nieprzekraczalnych dawkach. Przyczyną toksyczności może być zawarty w nich tujon, eugenol, limonen. Substancje te są obecne między innymi w olejkach z piołunu, szałwii lekarskiej, wrotyczu pospolitego, goździka czy olejkach cytrusowych. Obecność β -azuronu w olejku tatarskim ogranicza jego doustne stosowanie z uwagi na działanie kancerogenne i mutagenne [9, 13, 20, 23].

I OLEJKI ETERYCZNE A DZIAŁANIE PROMIENIOWANIA UV

Istnieją olejki, które wywołują reakcje fototoksyczne, jeśli po ich aplikacji dojdzie do ekspozycji skóry na działanie promieniowania UV. Efektem reakcji mogą być zmiany w pigmentacji skóry, obecność rumienia oraz zmiany przypominające oparzenia wywołane przez furanokumaryny, czyli bergapten, który jest składnikiem np. olejku bergamotowego. Zmiany mogą pojawić się nawet do dwóch tygodni po zabiegu. Olejki eteryczne, które wywołują wrażliwość na promienie słoneczne, są pozyskiwane z takich roślin, jak m.in.: werbena, arcydzięgiel, kumin, krwawnik, dziurawiec, melisa oraz olejki cytrusowe [22, 24].

I WIELOKIERUNKOWE WYKORZYSTANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Jednym z najstarszych sposobów leczenia chorób jest terapia ziołowa. Ogromna różnorodność chemicznych związków występujących w roślinach określa ich wielokierunkowe i wszechstronne oraz bardzo specyficzne farmakologiczne, biochemiczne i fizjologiczne działanie na organizm. Bardzo często rośliny, które są stosowane w terapii lub profilaktyce wielu schorzeń, mają również znaczenie kosmetyczne i służą do wyrobu różnych kosmetyków. Preparaty kosmetyczne, higieniczne lub lecznicze, pochodzenia roślinnego, w porównaniu z syntetycznymi mieszankami, wykazują długotrwałe i łagodniejsze działanie, które nie ma szkodliwego wpływu na organizm człowieka.

Zabiegi oparte na aromaterapii znajdują szerokie zastosowanie w ośrodkach odnowy biologicznej, SPA, sanatoriach czy w gabinetach kosmetycznych. Olejki eteryczne stosowane do zabiegów kontaktują się z organizmem i penetrują go zarówno przez skórę, drogi oddechowe, jak i masaż. Wiadomo, że pobudzają metabolizm komórek i poprawiają strukturę skóry. Działają odmładzająco poprzez przyspieszenie procesów regeneracyjnych. Skracają w znacznym stopniu czas potrzebny na zamianę starych komórek na nowe, dzięki czemu skóra odzyskuje zdrowy i młody wygląd. Skóra jest wówczas lepiej ukrwiona i bardziej elastyczna, a przywrócony stan jej równowagi możliwy jest dzięki regulacji wydzielania substancji tłuszczowych. Procesy tak zainicjowane przez olejki eteryczne przebiegają nawet po zaprzestaniu ich stosowania.

Aromaterapia z użyciem olejków eterycznych naturalnego pochodzenia pomaga w leczeniu różnych dolegliwości zdrowotnych. Leczenie zapachem jest zaliczane do przyjemniejszych zabiegów i polega na wprowadzeniu przez skórę za pomocą masażu, inhalacji, kąpeli lub drogą wziewną olejków eterycznych, których odpowiedni dobór wymaga doświadczenia i szerokiej wiedzy zarówno w zakresie ich właściwości, technik stosowania oraz sposobu oddziaływania na skórę i psychikę, jak i przeciwwskazań oraz stosowaniu środków ostrożności.

W gabinetach kosmetycznych pielęgnacja skóry dzięki wrażeniom węchowym połączona jest także z oddziaływaniem na samopoczucie człowieka. Odpowiednio dobrane olejki eteryczne umożliwiają uspokojenie, wyciszenie oraz uzyskanie emocjonalnej harmonii [2, 25, 26].

I MASAŻE AROMATERAPEUTYCZNE

Początki stosowania masażu sięgają starożytności, był on wówczas częścią obrzędów religijnych oraz medycyny ludowej. W Indiach i Chinach zaczęto go stosować jako zabieg leczniczy. W Grecji sportowców masowano oliwą w celu natłuszczenia skóry przed igrzyskami olimpijskimi, a w Rzymie sam Juliusz Cezar leczył rwę kulszową poprzez wykonywanie masażu ruchami ugniatania, szczypania oraz głaskania. Grecy i Rzymianie stosowali masaż nie tylko, jako zabieg sportowy, leczniczy, a także kosmetyczny [27].

Masaż ciała podwyższa temperaturę organizmu, powoduje szybsze krążenie krwi, przez co częściej dochodzi do wymiany związków odżywczych w tkankach. Dotleniona krew dostarcza aminokwasy, glukozę, tlen i kwasy tłuszczowe, a zabiera szkodliwe związki przemiany materii. Niezależnie, jaki masaż jest wykonywany, czy jest to masaż leczniczy, relaksacyjny czy odprężający, przyspiesza on pracę serca i obniża ciśnienie krwi tętnicznej [27].

Masaż aromaterapeutyczny jest formą masażu klasycznego, który wykonuje się z użyciem olejków eterycznych w celach terapeutycznych. Masaż może oddziaływać różnorodnie w zależności od rodzaju olejku użytego do jego wykonania; wyszczuplająco, antycellulitowo, ujędrniająco, relaksacyjnie, stymulująco, a nawet zwalczając objawy starzenia. Zabieg wykonuje się specjalnie przygotowanym preparatem, na który składa się olej bazowy, czyli nośnik, i specjalnie dobrany olejek bądź mieszanka olejków eterycznych, która jest zwykle skuteczniejsza od pojedynczego olejku eterycznego. Oleje roślinne mogą być mniej lub bardziej tłuste, a dobór nośnika zależy od rodzaju skóry, jaki ma dana osoba. Bardziej tłuste nośniki są polecane osobom z suchą skórą, natomiast te, które bardzo dobrze się wchłaniają i nie zostawiają warstwy tłuszczu na powierzchni skóry, nadają się do masażu cery tłustej. Działanie pielęgnacyjne olejów roślinnych na skórę jest wynikiem zawartości dużej ilości składników odżywczych, takich jak nienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole, witaminy czy fosfolipidy. Masaż z użyciem olejków eterycznych może mieć ogólny charakter bądź miejscowy. Dowiedziono, że dzięki masażowi aromaterapeutycznemu osiąga się lepsze rezultaty przeciwbólowe w porównaniu z klasycznym zaś relaksacyjny, jako najskuteczniejszy zabieg w aromaterapii, pozwala w krótkim czasie wyrównać stany energetyczne, łagodzi napięcia, niweluje ból i zmniejsza objawy wywołane stresem. Olejki eteryczne wykorzystywane do masażu to najczęściej: olejek bergamotowy, melisowy, cytrynowy i melisowy [3, 4, 22, 23, 24, 28, 29].

I INHALACJE AROMATERAPEUTYCZNE

Proces, w którym olejki eteryczne wprowadzane są do organizmu przez drogi oddechowe, nazywany jest inhalacją. Inhalacja z użyciem olejków eterycznych powinna odbyć się za pomocą inhalatora kierującego strumień oparów bezpośrednio w nozdrza i jamę ustną osoby inhalowanej. Zabieg wykonywany w celu zwalczania kataru, kaszlu, bólu gardła, zapaleniu zatok. Para, którą wdycha się podczas zabiegu, nawilża drogi oddechowe, uwalnia śluz i odblokowuje zatoki, a opary olejków eterycznych szybciej trafiają do krwi i wspomagają odkrztuszanie, przynosząc tym samym ulgę. U chorych na astmę parowe inhalacje mogą podrażnić płuca chorego i doprowadzić do ataku. Nie powinny stosować tego zabiegu również osoby z niektórymi chorobami skórnymi, mające tendencje do rozszerzenia i uszkodzenia naczynek krwionośnych. Niewątpliwą zaletą stosowania inhalacji z użyciem olejków eterycznych jest możliwość leczenia chorób dróg oddechowych, stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, schorzeń układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego ponadto możliwość aktywowania układu odpornościowego oraz pomocnicze w psychoterapii [3, 22, 24, 28, 29].

I KOMINKI AROMATERAPEUTYCZNE

Kominek aromaterapeutyczny jest bardzo prostym i nieskomplikowanym urządzeniem. Składa się z naczynia, do którego aplikuje się rozcieńczony z wodą olejek eteryczny, oraz świeczki umieszczonej pod naczyniem, której zadaniem jest podgrzanie zawartości naczynia i uwolnienie pary wraz z zawartymi w niej olejkami. Olejki eteryczne, jako substancje lotne, uwolnione z kominka aromaterapeutycznego, wysycają powietrze, dzięki czemu możliwe jest ich wdychanie. Zabieg z użyciem kominka jest bardzo łagodną formą aromaterapii, dlatego nie ma ograniczeń dotyczących maksymalnego czasu trwania zabiegu. Kominek aromaterapeutyczny może być stale stosowany w salonach SPA i gabinetach kosmetycznych do wypełniania powietrza zapachem. Może być on także wykorzystywany jako uzupełnienie lub dodatek do innych zabiegów, takich jak kąpiele czy masaże. Należy jednak pamiętać, aby olejek był odpowiednio dobrany do potrzeb danej osoby [4].

I KĄPIELE I KOMPRESY AROMATERAPEUTYCZNE

Kąpiel aromatyczna to niezwykle istotna forma leczenia w aromaterapii o charakterze kompleksowym. W czasie kąpieli na organizm działają: ciśnienie hydrostatyczne, temperatura wody oraz olejki eteryczne, które wchłaniają się przez skórę. Należy przed ich użyciem przeprowadzić próbę uczuleniową na zgięciu ręki, aby sprawdzić reakcję skóry na wybrany olejek. Dla

osoby dorosłej do pełnej wanny wody o temperaturze do 38 °C potrzebnych jest zazwyczaj od 10 do 15 kropli olejku eterycznego oraz emulgatora. Kąpiel powinna trwać 10-15 minut, a wybór olejku do kąpeli aromaterapeutycznej winien być dostosowany do efektów jego działania, a więc relaksacyjnych, uspokajających i rozgrzewających. Podczas przygotowania kąpeli dla kobiet w ciąży, osób wrażliwych oraz dzieci powinno się zredukować ilość olejku. Należy pamiętać o szczególnej ostrożności podczas stosowania olejków do kąpeli, gdyż nawet najbardziej tolerancyjna skóra może ulec podrażnieniu, które może zwiększać samo działanie ciepłej wody [22, 24, 28].

Kąpiele aromatyczne szeroko stosowane są w leczeniu uzdrowskim: w chorobach skóry bez ran otwartych, dolegliwościach ogólnoustrojowych, na tle nerwowym, chorób serca i układu krążenia, a także wspomagająco w chorobach ze wzmożonym napięciem mięśniowym [3, 23, 24].

Kąpiel aromatyczna szeroko stosowana jest w leczeniu uzdrowskim. Kąpiel stosuje się w dolegliwościach ogólnoustrojowych na tle nerwowym, w chorobach skóry bez ran otwartych, chorobach serca i układu krążenia a także wspomagająco w chorobach ze wzmożonym napięciem mięśniowym [3, 23, 24].

I SAUNY AROMATERAPEUTYCZNE

Aromasauna to rodzaj sauny, w której na ciało nie działa jedynie temperatura jak w saunach klasycznych, ale także zapach, który oddziałuje na całego człowieka. Skuteczne działanie terapeutyczne i relaksacyjne sauny aromatycznej wiąże się głównie z odprężeniem, hartowaniem, wypoczynkiem oraz podnoszeniem odporności organizmu. W saunie aromatycznej temperatura sięga blisko 55 °C, a wilgotność ok. 90-100 °C. Zabiegi w saunie aromatycznej dzięki kombinacji olejków eterycznych i pary wodnej rozszerzają naczynia krwionośne, drogi oddechowe i relaksują mięśnie. Przebywanie w saunie dodatkowo umożliwia oczyszczenie organizmu z toksyn, łagodzi napięcie wywołane przez stres, a nawet wspomaga proces odchudzania. Przeciwwskazaniem do zabiegu jest niewydolność układu krążenia, choroby serca, a także stany chorobowe w okresie ostrym [24, 28].

I KAPSUŁA PAROWA

Kapsuła parowa umożliwia wykonanie kompleksowych zabiegów pielęgnacyjno-relaksacyjno-leczniczych, obejmujących między innymi fototerapię czy muzykoterapię. Kapsuła ma czasami funkcję sauny parowej, co pozwala na przeprowadzenie w niej zabiegu aromaterapii. W urządzeniu tym rozpylane są razem z parą wodną olejki eteryczne, które wnikają przez skórę i drogi oddechowe osoby, poddanej zabiegowi [4].

Kapsuła przypomina wyglądem wannę przykrywaną pasującą do niej pokrywą. Urządzenie to może być wyposażone w dodatkowe akcesoria, umożliwiające jednocześnie przeprowadzenie zabiegów z zakresu aromaterapii czy krioterapii. Podczas trwania jednego zabiegu ciało jest poddawane różnym funkcjom mianowicie, aromaterapii, krioterapii, saunie, hydromasażowi oraz muzykoterapii. Zabiegi parowe w kapsule doskonale wpływają na oczyszczenie organizmu z toksyn, niwelują cellulit, wspomagają odchudzanie, ujędrniają skórę, likwidują znużenie, relaksują pracę układu nerwowego i zwiększają koncentrację u osoby poddawanej zabiegowi.

I POTPOURRI

W dosłownym przekładzie słowo to oznacza „zgnity garnek” i pochodzi z języka francuskiego. Nazwa ta jest nawiązaniem do przygotowania potpourri ze świeżych kwiatów kiszonych w soli. W ten właśnie sposób dawniej uzyskiwano mieszanki kwiatowe, które rozprzestrzeniały wokół siebie słodki zapach. Potpourri przetrzymywano w pojemnikach ze szkła i otwierano dopiero wtedy, gdy chciano uwolnić zapach i napełnić wnętrza domu niesamowitą wonią. Obecnie zdecydowanie popularniejsze są suche potpourri.

Potpourri jest zdecydowanie najbardziej łagodną formą aromaterapii, wysuszone kwiaty, liście i inne części roślin nasąca się olejkami eterycznymi i ustawa w pomieszczeniach w ozdobnych naczyniach. Jest to metoda stosowana głównie w domach, w celu łączenia aromaterapii z dekoracją [4].

I PODSUMOWANIE

Od czasów prehistorycznych wyciągi roślinne były wykorzystywane do leczenia schorzeń, zapobiegania epidemiom oraz w celach relaksacyjnych. Olejki eteryczne coraz częściej traktowane są jako alternatywna metoda leczenia bądź jako element profilaktyki w leczeniu różnych dolegliwości oraz chorób. Ukryty jest w nich duży, nie do końca poznany potencjał leczniczy, który może okazać się w przyszłości bardzo cenny zarówno w dziedzinie kosmologii, jak i medycyny.

I LITERATURA

1. B. Matuszewska: *Aromaterapia praktyczna*, Wydawnictwo Studio Astro Psychologii, Białystok 2012.
2. B. Jaroszevska: *Kosmetologia*, Wydawnictwo ATENA, Warszawa 2004.
3. J. Trevelyan, B. Booth: *Medycyna niekonwencjonalna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998.
4. M. Kaniewska: *Kosmetologia – podstawy*, WSiP, Warszawa 2011.
5. W. Brud, I. Konopacka: *Tajemnice aromaterapii. Pachnąca apteka*, Oficyna Wydawnicza MA, Łódź 2008.
6. V.A. Worwood: *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*, New Word Library, San Rafael 1993.
7. Feliczak-Guzik, K. Jagodzińska, I. Nowak: *Technologia wytwarzania perfum i olejków eterycznych*, Wyd. Cursiva, Kostrzyn 2012.
8. J. Góra, A. Lis: *Najcenniejsze olejki eteryczne*, Wyd. Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń 2005.

9. R. Nurzyńska-Wierdak: *Terapeutyczne właściwości olejków eterycznych*, Annales UMCS, 1, 2015, 1-19.
10. F. Bakkali, S. Averbeck, D. Averbeck, M. Idaomar: *Biological effect of essential oils - a review*, Food Chem. Toxicol., 46, 2008, 446-475.
11. S. Prabuseenivasan, M. Jayakumar, S. Ignacimuthu: *In vitro antibacterial activity of some plant essential oils*, BMC Complement Alternat Med, 6(10), 2006, 39-44.
12. A.E. Edris: *Pharmaceutical and therapeutic potentials of essential oils and their individual volatile constituents: a review*, Phytotherapy Res, 21(4), 2007, 308-323.
13. S. Król, K. Skalicka-Woźniak, M. Kandefer-Szerszeń, A. Stepulak: *Aktywność biologiczna i farmakologiczna olejków eterycznych w leczeniu i profilaktyce chorób infekcyjnych*, Postępy Hig Med Dosw., 22, 2013, 1000-1007.
14. Angioni, A. Barra, V. Coroneo, S. Dessi, P. Cabras: *Chemical composition, seasonal variability, and antifungal activity of Lavandula stoechas L. ssp. stoechas essential oils from stem/leaves and flowers*, J. Agric. Food Chem., 54, 2006, 4364-4370.
15. E. Holderna-Kędzia: *Działanie substancji olejkowych na bakterie i grzyby*, Post Fito, 1(4), 2010, 3-8.
16. S. Kahlmünzer: *Farmakognozja*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.
17. W. Paibon, C.A. Yimnoi, N. Tembab, W. Boonlue, K. Jampachaisri, N. Nuengchamnong, N. Waranuch, K. Ingkaninan: *Comparison and evaluation of volatile oils from three different extraction methods for some Thai fragrant flowers*, Int J Cosmet Sci, 33, 2011, 150-156.
18. M. Sienkiewicz, M. Strycharczyk, A. Denys, D. Kalemba: *Aktywność przeciwbakteryjna olejku eterycznego z tymianku pospolitego (Thymus vulgaris L.) wobec bakterii z rodzaju Enterococcus*, Acta Clin. Morph. 10, 2007, 31-36.
19. B. Kędzia, E. Holderna-Kędzia: *Działanie przeciwdrobnoustrojowe roślinnych pochodnych fenolu*, Post. Fitoter. 3, 2012, 151-155.
20. Konopacka-Brud, W.S. Brud: *Bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych w zabiegach aromaterapeutycznych*, Aromaterapia, 3(69), 2012.
21. Bazyłko: *Substancje roślinne, wskazania i przeciwwskazania do stosowania w czasie ciąży i przygotowania do porodu*, Farm Pol, 66(7), 2010, 478-483.
22. M. Romer, W.S. Brud: *Aromaterapia, leksykon roślin leczniczych*, Wydawnictwo Medpharm Polska, Wrocław 2009.
23. Z. Zdrojewicz, K. Minczakowska, K. Klepacki: *Rola aromaterapii w medycynie*, Family Medicine & Primary Care Review, 16, 2014, 387-391.
24. Kiełtyka-Dadasiewicz, M. Gorzel: *Terapie alternatywne. Aromaterapia - surowce i zabiegi*, European Journal of Medical Technologies, 1, 2014, 72-79.
25. M. Noszczyk: *Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
26. M. Noszczyk: *Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
27. A. Zborowski: *Masaż klasyczny*, Wydawnictwo AZ, Kraków 2003.
28. E. Żyźniewska-Banaszak, H. Mosiejczuk, P. Cichocki: *Fizjoterapia i odnowa biologiczna-czy dla wszystkich?*, Annales Academiae Medicae Stetinensis, 56, 2010, 113-120.
29. A. Ćwirlej, H. Gregorowicz-Cieślak: *Masaż klasyczny i aromaterapeutyczny w bólach kręgosłupa*, Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego, 4, 2005, 366-371.

CLA

Caviar Lime Acid

DOSKONAŁE REZULTATY BEZ WYPEŁNIACZY I INGERENCJI CHIRURGICZNEJ

NOWOŚĆ

Marka ONmacabim będąca pionierem w kategorii innowacyjne składniki w kosmetyce pragnie przedstawić siłę kawioru limonki australijskiej w walce o poprawę jakości i wyglądu skóry.

6 INNOWACYJNYCH PREPARATÓW

Stymulujący krem z retinolem R720
Zestaw kerato-acid (Double face)
Retinol peeling forte
Balance peeling 365
White peeling 365
Exfo peeling

WSKAZANIA

trądzik pospolity
stany i blizny potrądzikowe
anti-aging
przebarwienia



Seria CLA (Caviar Lime Acid) to sześć absolutnie innowacyjnych produktów opartych na ekstrakcie z kawioru limonki australijskiej.

Składniki zawarte w miąższu z australijskiego owocu działają pobudzająco na komórki skóry dając im sygnał do łuszczenia, a co za tym idzie pełnej odbudowy naskórka.

Zastosowanie nowego peptydu, działającego cyklicznie pozwala na dłużej utrzymujące się rezultaty w zabiegach z zakresu anti-age.



5 UNIKALNYCH SKŁADNIKÓW DLA MAKSYMALNYCH EFEKTÓW

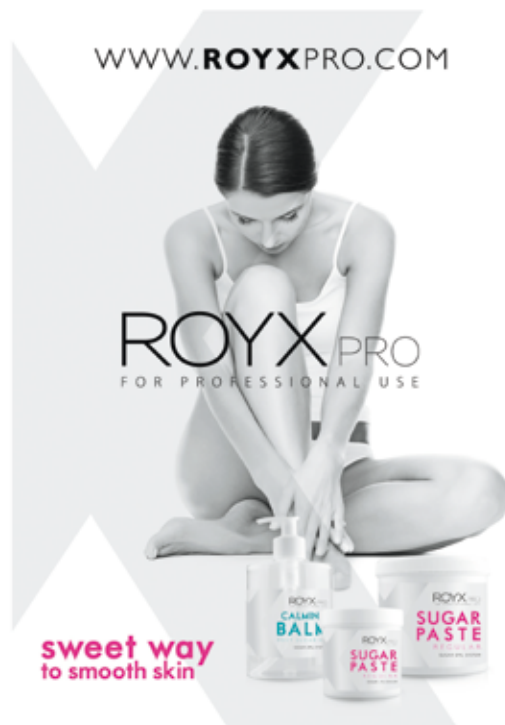
Kawior z limonki australijskiej
Kwas retinowy
Peptydy
Kwasy owocowe
Enzymy

*Pierwsze 20 osób, które zakupi 3 produkty z linii CLA otrzyma dowolny preparat o pojemności 15ml z serii ST Cells z komórkami macierzystymi.

ROYX^{PRO}
FOR PROFESSIONAL USE

Nie od dziś wiadomo, że trudne momenty w życiu lepiej znosimy na słodko. Pasta cukrowa ROYX PRO to połączenie subtelnej słodyczy i skutecznej depilacji, które sprawia, że staje się ona prawdziwym rytuałem.

WWW.ROYXPRO.COM



sweet way
to smooth skin

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientek, firma ROYX PRO stworzyła recepturę pasty cukrowej opartą wyłącznie na połączeniu naturalnych składników – cukru, wody i soku z cytryny – oraz trzy pasty na bazie glukozy i fruktozy posiadające neutralne pH.

Jedną z głównych zalet jest brak przeciwwskazań do stosowania w przypadku pękających naczynek czy żyłek, a także zdolność usuwania nawet bardzo krótkich włosków i meszku. Cukier jest naturalnym konserwantem, dzięki temu w paście nie rozwijają się bakterie.

Firma **zaprasza na szkolenia**, na których nauczysz się wykonywania depilacji i zarazisz się pasją do cukrowania. **Rozwiń swoje zawodowe umiejętności, dołącz do profesjonalistów, graj w jednej drużynie z tymi, którzy tworzą doskonałą markę!**

Zabieg depilacji pastą cukrową ROYX PRO to doskonały sposób, aby pozbyć się zbędnego owłosienia i cieszyć się jedwabście gładkim ciałem. Pasty cukrowe Royx są całkowicie naturalnym produktem, który nie podrażnia nawet bardzo wrażliwej skóry, a zabieg jest szybki i nie powoduje uczucia dyskomfortu. Rodzaj pasty do-

bierany jest do rodzaju i długości włosów oraz specyfiki obszaru poddawanego zabiegowi. Dzięki szerokiej ofercie past jesteśmy w stanie dobrać najlepszą do depilacji konkretnego obszaru, dzięki czemu uzyskujemy efekt usunięcia 100 proc. włosów. Ponadto zabieg depilacji pastą cukrową nie niesie ze sobą ryzyka uszkodzenia naskórka, czego następstwem są nieprzyjemne podrażnienia. Zabieg można wykonywać na całe ciało, łącznie z delikatnymi obszarami bikini oraz twarz. Efektem jest nie tylko skóra pozbawiona włosów, ale dzięki pilingującym właściwościom cukru skóra zostaje wygładzona. Przeciwwskazania do zabiegu to: przewracanie ciągliwości skóry w obszarze zabiegowym, infekcje wirusowe i bakteryjne w obszarze zabiegowym, np. opryszczka, oraz przyjmowanie leków z pochodnymi wit. A ścięnczających naskórek.

Skontaktuj się z nami już dziś

szkolenia@royxpro.com

biuro@royxpro.com

lub pod numerami telefonu: 668849981, lub 734443309

Olej arganowy, kokosowy, algi to bardzo cenne surowce pochodzenia roślinnego. Nie występują jednak w naszej strefie klimatycznej. Koją się egzotycznie, percepcja ich właściwości jest nieco odmienna niż w przypadku występujących rodzimie składników.

Prześledźmy zatem okiem marketingowym, jak firmy wykorzystują i promują występujące w naszym klimacie składniki roślinne, budują na nich swoje marki.

Słowa „Cudze chwalicie, swego nie znacie” nabiorą głębszego sensu także w wymiarze kosmetycznym.

Dobre, bo polskie



Fot. 1 *Kora brzozy*

I BRZOZA

Brzoza uznawana była za drzewo święte, bardzo szybko odkryto jej właściwości lecznicze. Świadczy o tym niezwykle odkrycie archeologiczne, którego dokonano na terenie Alp Tyrolskich w 1991 r. Przy człowieku tkwiącym od 5300 lat w lodzie znaleziono dwie torby pełne kory brzozowej, a także kawałki białej huby brzozowej. Najprawdopodobniej była to podręczna apteczka o właściwościach przeciwbakteryjnych.

Drzewo brzozy jest niezwykle malownicze, występuje pospolicie, a jego charakterystyczna cecha to biała błyszcząca kora, łuszcząca się okrężnie cienkimi pasmami. Najpospolitszy gatunek występujący w Polsce ma zwisające gałązki pokryte żywicznymi brodawkami, stąd też pochodzi jego nazwa – brzoza brodawkowata (*lac. Betula pendula*).

W lecznictwie, jako surowiec, wykorzystuje się głównie liście brzozy, które działają kojąco na choroby układu moczowego, zwiększają bowiem diurezę. W kosmetyce jednak będzie nas interesować głównie charakterystycznie zabarwiona na biało kora. Kolor zawdzięcza ona betulinie, składnikowi, który występuje w zdecydowanej większości. Co ciekawe, związek ten nie wykazuje toksyczności do stężenia 500 mg/kg masy ciała, a więc jest bezpieczny. Szeroko znane, choć nieco przykurzone ze względu na pospolite występowanie, są właściwości ekstraktu z kory brzozy. A moc składników aktywnych jest ogromna, pełnią funkcję antyoksydacyjną, a więc chronią skórę przed wolnymi rodnikami i czynnikami rakotwórczymi oraz przyspieszającymi starzenie, co wykazały badania naukowe. Niezwykle obiecujące efekty wykazuje stosowanie betuliny przy atopowym zapaleniu skóry oraz łuszczycy, gdzie można zaobserwować zmniejszenie zmian skórnych, obrzęków oraz objawów świądu ze względu rolę immunostymulującą. Inną zaletą jest regulowanie wytwarzania melaniny, co ma zastosowanie w profilaktyce i pielęgnacji skóry z nieprawidłowymi zmianami barwnikowymi (piegi, znamiona barwnikowe, ostuda, bielactwo). Betulina stosowana

w produktach anti-aging hamuje enzym elastazę (który rozkłada elastynę), stymuluje wydzielanie kolagenu, czym skutecznie chroni skórę przed utratą sprężystości.

Jak firmy promują produkty kosmetyczne oparte na ekstrakcie z brzozy? Niektóre dodają ekstrakt do puli składników aktywnych. Substancja ta staje się wtedy flagowym, rozpoznawalnym wyróżnikiem marki. Komunikacja z rynkiem bardzo często bazuje na nawiązaniu do tradycji, historii, co jest widoczne na materiałach reklamowych. Katalogi, ulotki odwołują się do starych herbarzy, zielników, przedstawia się ryciny w stylu retro. Jest to spójne z długą historią brzozy, a także jest atrakcyjne wizualnie. Pytanie jednak, czy trafia do grupy młodych odbiorców, którzy cenią minimalizm i nowoczesne podejście? Czy utożsamia się z takim wizerunkiem, czy będzie on zbyt staroświecki?

Drzewo często staje się motywem przewodnim. Firmy umieszczają je na opakowaniach, a nawet w znaku firmowym, co obrazuje solidność, nawiązuje do tradycji, podkreśla naturalny charakter kosmetyków. Rzadko jednak argumentuje się, że warto sięgnąć po betulinę ze względu na to, że jest to polski składnik, typowy dla naszej strefy klimatycznej. Wciąż panuje przekonanie, choć ono się zmienia, że produkty zagraniczne są lepsze – bardziej luksusowe, bogatsze. Egzotycznie brzmiące składniki kuszą nas choćby swoim brzmieniem, to coś nowego, niezwykłego, myślimy. Nie doceniamy w pełni i nie promujemy naszych skarbów rodzimych. Warto o nich mówić, być z nich dumnym. Są wartościowe, dostępne i co najważniejsze skuteczne.

I BURSZTYN

Niezwykła, kopalna żywica drzew iglastych, kojarzona głównie z wyrobami biżuteryjnymi, czyli bursztyn. Składa się z węgla, tlenu, wodoru, siarki i jodu. Oprócz ozdób, znalazł zastosowanie także w przemyśle chemicznym, przy produkcji farb, lakierów, tworzyw sztucznych. Co ciekawe,



Dolores Greń
szkoleniowiec, konsultant w obszarze marketingu kosmetycznego, doradca w zakresie strategii marketingowej, budowania marki i wizerunku.

E: ask@doloresgren.pl
M: + 48 661 230 250



Fot. 2 Bursztyn

wykorzystywany jest w przemyśle farmaceutycznym, jak również kosmetycznym, dodaje się go do szamponów, maści, kremów, balsamów i peelingów, głównie w postaci ekstraktu lub kwasu bursztynowego, czasem zmielonego bursztynu. Nie tylko pięknie wygląda, ale także ma niezwykle właściwości, jest skutecznym antyoksydantem, neutralizuje wpływ wolnych rodników na skórę, pełni funkcję naturalnego filtra UV, a przy tym poprawia koloryt cery, nadaje blask i rozświetla. Przyspiesza odnowę komórkową, regenerując i wpływając korzystnie na procesy metaboliczne.

Linie pielęgnacyjną opartą na bursztynie ma w swojej ofercie polska firma Farmona, znajdują się w niej produkty do pielęgnacji twarzy, włosów (autorska marka Jantar), jak również ciała. Podobnie firma Bielenda zastosowała bursztyn jako substancję wyróżniającą



Fot. 3 Czarny bez

w gamie produktów Eco care. Coraz częściej na własne produkty pielęgnacyjne decydują się także uzdrowiska.

Pamiętki z bursztynem nie muszą być tylko biżuterią. To doskonała okazja marketingowa dla obiektów SPA, uzdrowisk, sklepów w kurortach, aby poszerzyć swoją ofertę, skierować ją do klientów zagranicznych, turystów. Przywozimy ze sobą mnóstwo drobiazgów, doceniamy trunki regionalne, smakołyki, ale także i kosmetyki z dalekich stron. I znów kłania się patriotyzm, bądźmy dumni z polskiego, niespotykanego bursztynu. Pozwólmy się zachwycić nim także podczas pielęgnacji, niech stanie się naszym złotem eksportowym. Wymaga to zbudowania wizerunku od podstaw, wspierania marki działaniami promocyjnymi w kurortach, podczas targów, misji gospodarczych.



**LINIA Z CZARNYM BZEM
BOTANIC FARM**

PRODUCENT
Scandia Cosmetics SA

W skład linii wchodzi 7 produktów:

- tradycyjne mydło
- krem do rąk
- krem do stóp
- peeling do ciała
- mikstura do ciała
- krem do twarzy na dzień/noc
- żel myjący do twarzy i oczu

Kosmetyki nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego, dzięki czemu idealnie nadają się **DLA WEGAN.**

Kosmetyki linii Botanic Farm – Sambucus Nigra L. z ekstraktem z kwiatów i owoców czarnego bzu:

- › działają antyoksydacyjnie, nawilżają i pomagają w regeneracji skóry
- › wzmacniają i uelastyczniają naczynia krwionośne
- › łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia naskórka
- › rozjaśniają koloryt cery
- › wzmacniają odporność skóry na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych

Składniki aktywne: ekstrakt z kwiatów i owoców czarnego bzu, oleje: migdałowy, awokado, winogronowy, z kielków pszenicy, makadamia, oliwa z oliwek, masło shea, witamina E, pantenol, alantoina.

www.scandiacosmetics.pl



Fot. 4 Chmiel

I CZARNY BEZ

Jego ciemne owoce mają niezwykłą moc, choć są niewielkie. Ciemnofioletowy, prawie czarny kolor zawdzięcza antocyjanom o silnym działaniu przeciwrodnikowym.

Czarny bez to spory krzew osiągający do 10 metrów wysokości, można go określić mianem niewielkiego drzewka.

Właściwości prozdrowotne wykazują zarówno kwiaty, jak i owoce. Te ostatnie dojrzewają na przełomie sierpnia i września. Ich walory doceniają przedstawiciele fauny, Sebastian Kneipp napisał: „Ptaszki zanim jesienną rozpoczną wędrówkę, szukają krzewów bzuowych, aby krew swoją przeczyścić i naturę wzmocnić do dalszej podróży”.

Od wieków znane jest zastosowanie bzu czarnego wewnętrzne, spożywcze. Sporządza się przetwory, z czego najbardziej znane są soki i nalewki, co znajduje potwierdzenie w wielu badaniach naukowych. Zawierają garbniki, pektyny, witaminy A, C, B1, B2, antocyjany, karotenoidy, żelazo, potas, sód, wapń, olejek eteryczny i kwasy organiczne (między innymi jabłkowy, winowy i cytrynowy). Standaryzowane ekstrakty z owocu bzu czarnego poddawane były naukowej ocenie. Badania in vitro wykazały bakteriobójcze działanie oraz zdolność wiązania się flawonoidów zawartych w ekstrakcie z wirusem grypy, przez co zostaje uniemożliwione проникnięcie do komórki gospodarza. Standaryzowane wyciągi podawano również chorym z objawami grypopodobnymi. Porównując z grupą kontrolną, przyjmującą placebo, czas choroby skracał się o 3-4 dni.

Mniej znane jest zastosowanie bzu czarnego jako surowca kosmetycznego. Zupełnie niesłusznie, gdyż to niezwykle cenny surowiec. Używała go już sama Kleopatra, zażywając kąpeli z dodatkiem kwiatostanów bzu. Czarny bez w postaci świeżych naparów to doskonały kosmetyk na problemy związane ze stanami zapalnymi oczu, cieniami i obrzękami pod powiekami. Zawiera flawonoidy, które działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwobrzękowo. Kwasy organiczne delikatnie złuszcza, wybielając skórę. Dzięki

czemu zalecany jest do cery naczynekowej oraz tłustej i mieszanej. Surowiec ten zalecany jest także przy skórze z wypryskami i trudno gojących się ranach. Idealnie nadaje się do cery naczynekowej, gdyż obfituje w rutynę, która wzmacnia i uszczelnia naczynka krwionośne.

Nie musimy jednak czekać cały rok do następnych zbiorów bzu czarnego. Na pomoc przychodzi firma Scandia Cosmetics, która jedną ze swoich linii oparła na ekstrakcie z czarnego bzu. Produkty tej polskiej firmy utrzymane są w minimalistycznym, nowoczesnym designie, nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego, dzięki czemu

idealnie nadają się dla wegan. Można powiedzieć, że firma wyszła na przeciw potrzebom wąskiej, jednak świadomej i prężnej grupy docelowej. W swojej komunikacji marketingowej posługuje się elementami podkreślającymi naturalne pochodzenie produktu, kolorem akcentuje dodatek czarnego bzu. Ten niezbyt powszechny, ale niezwykle cenny składnik pozwala się wyróżnić wśród gąszczy oferty produktów kosmetycznych. Kojarzy się prozdrowotnie, jednak wciąż zbyt spożywczo. Przelamanie percepcji wraz z poszanowaniem wartości odbiorców sprawia, że kosmetykom nie sposób się oprzeć, także ze względu na walory sensoryczne.

I CHMIEL

Chmiel i pierwsze skojarzenie? Oczywiście piwo. Piwo jest źródłem witamin z grupy B, mikroelementów i minerałów, które wspomagają we wspaniały sposób regenerację

Poznaj świat
**PIWNYCH
KOSMETYKÓW**

Sprawdź na **www.piwnekosmetyki.pl**

ZBUDUJ z nami swoją WŁASNA MARKE

Scandia Sosmetics SA wykonuje usługi w zakresie profesjonalnego doradztwa recepturowego, produkcji i konfekcjonowania wyrobów kosmetycznych na zlecenie firm zewnętrznych w zakresie szeroko pojętej kosmetyki kąpielowej i pielęgnacyjnej.



- 30-letnie doświadczenie w produkcji kosmetyków
- nowoczesna linia technologiczna
- najwyższej klasy mieszalniki do produkcji kremów oraz urządzenia do pakowania: foliarka, tubiarka
- własne laboratorium
- najwyższej jakości surowce
- znajomość rynku i trendów
- gwarantujemy najmniejsze ilości minimalne produkcji
- kompleksowa obsługa w zakresie opracowania receptur
- elastyczność dostosowywania się do potrzeb każdego klienta i jego wymogów
- indywidualne, niepowtarzalne projekty
- dbałość o środowisko

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!

Scandia
Cosmetics SA

32-005 Niepołomice, ul. Grabska 23
tel./fax +48 12 281 24 83 | tel. +48 12 281 13 20

www.scandiacosmetics.pl

A KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA

skóry. Chmiel zaś ją oczyszcza, koi i łagodzi, zawiera flawonoidy, trójterpeny, rutynę, taniny, olejki eteryczne, żywice, terpeny i seskwiterpeny, garbniki, związki siarki. Działa także odmładzająco, dzięki zawartości fitohormonów, które wywierają korzystny wpływ na metabolizm skóry, przyczyniają się do odbudowy naskórka, rozszerzają naczynka krwionośne, zwiększają zdolność komórek do lepszego przyswajania substancji odżywczych, dzięki czemu skóra staje się lepiej ukrwiona i odżywiona.

A więc piwo nie tylko smakuje, ale również kuruje, o czym przekonywał Arystoteles w IV wieku p.n.e., zalecając trunek jako środek nasenny. Piwo ma wiele zastosowań kosmetycznych i to znanych od lat. Pierwszym z nich są kąpiele, które odblokowują ujścia gruczołów i pobudzają krążenie krwi. Piwo dzięki kompleksowi witamin B działa niezwykle odmładzająco na cerę oraz doskonale wpływa na skórę, włosy i paznokcie. Nasze babcie znały sposób na włosy pełne blasku, dodawały do ich płukania właśnie piwa. Ekstrakt chmielowy ma bowiem działanie przeciwbakteryjne i uspokajające, łagodzi i tonizuje skórę głowy i włosy, nadając im miękkość i puszystość. Warto wspomnieć, że wspomaga leczenie łupieżu i innych schorzeń skóry głowy. Fakt ten wykorzystuje marka Sa-ela, opierając swoją linię produktów pielęgnacyjnych na właściwościach wyciągu z chmielu. Marka oferuje nie tylko kosmetyki do włosów, ale również mydła, peelingi i maski. Wizerunek produktów nawiązuje do tradycji browarnictwa, na uwagę zasługuje szczególnie mydło, które uformowane jest w kształcie beczki, dzięki czemu jest atrakcyjne pod względem wizualnym. Kolory produktów w większości pokrywają się ze złocistym trunkiem, co dowodzi faktu, że są oparte na ekstrakcie chmielowym. Firma doskonale rozpoznała grupę docelową, promuje bowiem swoje kosmetyki na festiwalach piwa, gdzie gości nie trzeba przekonywać do prozdrowotnych właściwości chmielowego napoju. To sposób na budowanie marki w oparciu o wspólne wartości, mimo że dotyczą zupełnie odmiennej kategorii produktowej.

I PODSUMOWANIE

Przybliżając zaledwie cztery surowce, które wywodzą się z naszej kultury, tradycji, jak również strefy klimatycznej, można odnieść wrażenie, że rola ich jest niedoceniana, zwłaszcza jako surowców kosmetycznych. Cieszy jednak fakt, że istnieją firmy polskiego pochodzenia, które dzień po dniu zmieniają świadomość dzięki swojej ofercie, ale także informowaniu i edukowaniu w zakresie pielęgnacji. Jesteśmy z tego dumni!

MEDIKA

Urządzenia wielofunkcyjne

Kombajny kosmetyczne klasy premium

Z zamilowania do
piękna!



STOP NACZYNNKOM

Niekontrolowane zaczerwienienia twarzy, rozszerzone naczynia krwionośne na policzkach oraz w okolicach nosa nie dodają urody. Dolegliwości te należą do chorób cywilizacyjnych i pojawiają się u coraz większej ilości osób.

Przyczyny pęknięcia naczynek nie są do końca wyjaśnione. Dużą rolę odgrywa czynnik genetyczny – teleangiektazje pierwotne. Jednak to czynniki zewnętrzne: stres, styl życia, środowisko stanowią główną przyczynę teleangiektazji wtórnych oraz wielu schorzeń skórnych, związanych z nieprawidłowym krążeniem. Naczynia krwionośne nie wytrzymują ciśnienia krwi, przez co rozszerzają się i stają się bardziej widoczne, tworząc tzw. pajęczki.

I ZAMYKANIE NACZYNEK

Teleangiektazje to poważny problem medyczny i estetyczny dla wielu osób, głównie kobiet, w różnym wieku. Cera naczyniowa powinna być pielęgnowana z tą samą starannością, co cera bardzo wrażliwa. Jednak ani najlepsza pielęgnacja, ani same metody leczenia nie są w stanie doprowadzić do całkowitego ustąpienia tej dolegliwości. Dlatego zamykanie naczynek nie jest łatwym zabiegiem i wymaga kompleksowego podejścia.

Dobór metody zamykania naczyń powinien opierać się na właściwej diagnozie, ilości, wielkości i położeniu naczyń. Wielu lekarzy oraz kosmetologów w terapii naczynek wykorzystuje zjawisko termokoagulacji. Zabieg ten polega na wytworzeniu w tkankach energii cieplnej z wykorzystaniem fal radiowych o wysokiej częstotliwości.

I TERMOLIZA

Termoliza to dosłownie rozkład związku chemicznego pod wpływem podwyższonej temperatury. Dotychczas w kosmetyce zjawisko to wykorzystywano przede wszystkim do usuwania włosów na niewielkich powierzchniach, np. nad górną wargą lub na brodzie. Skutecznie, bez względu na kolor i rodzaj włosów, głębokość położenia cebulek czy karnacji. Ale to niejedynym zastosowaniem termolizy. Metoda ta doskonale sprawdza się w niwelowaniu rozszerzonych naczynek.

Przepływ prądu wielkiej częstotliwości przez naczynko koaguluje (ścina) krew. Test wrażliwości pozwala na dobranie optymalnych parametrów zabiegu. Metoda ta jest szybka, bezkrwawa, mało bolesna i co ważne, bardzo skuteczna. Nie prowadzi do uszkodzenia wierzchnich warstw skóry.

Firma MaxMedik opracowała urządzenie **Termcell** wykorzystujące nowoczesną metodę zamykania naczynek. Naczynia krwionośne zamyka się w trybie termolizy, używając prądu wielkiej częstotliwości 32 MHz.

Polski producent urządzeń wielofunkcyjnych klasy Premium

MaxMedik

ul. Stabłowicka 1

54-058 Wrocław

NIP: 894-262-22-66

T: +48 71 350 47 65

M: +48 794 151 415

E: kontakt@maxmedik.pl

W: maxmedik.pl

f /MAXMEDIKPL



maxmedik

Broadway Beauty® International Beauty Group

Najlepsze rozwiązanie
dla Rozwoju Twojej firmy!


Oddajemy w wasze ręce wiedzę na temat zabiegów kosmetycznych i kosmetologicznych już od 15 lat. Szkołąc zdobyliśmy znaczącą pozycję w rynku beauty w całej Polsce. Nieprzerwanie podwyższamy jakość świadczenia usług oraz otwieramy nowe placówki w największych miastach.



ZRÓB ZAKUPY W NASZYM SKLEPIE ON-LINE

Ogromny asortyment kosmetyków, akcesoriów i urządzeń do użytku profesjonalnego

 <http://www.broadwaybeauty.pl>

 lub odwiedź jedną z 5 hurtowni w całej Polsce
WARSZAWA | POZANAŃ | KATOWICE | KRAKÓW | GDAŃSK

Nie tylko szkolimy
Stawiamy na rozwój!

- ✓ Jesteśmy organizatorami Mistrzostw w Makijażu Permanentnym
- ✓ Organizujemy konferencje i sympozja z największymi w naszej branży
- ✓ Otworzyliśmy Pierwszą Roczną Szkołę dla linegistów
- ✓ Nasza kadra szkoli się na całym świecie pod okiem specjalistów
- ✓ Jesteśmy hurtownią sprzętu i kosmetyków dla profesjonalistów

nowość

— T I M E L I N E —

Microblading



najbliższe wydarzenia, szkolenia, targi... z naszym udziałem, w jednym miejscu!
Szukaj na broadwaybeauty.pl/timeline

Karboxyterapia CRISS

Karboxyterapia, czyli infuzja medycznego dwutlenku węgla CO₂, to zabieg ostatnimi czasy bardzo popularny i ceniony. Znany już od 1932 r. Wtedy leczono za pomocą tej metody blizny przerostowe, a nawet schorzenia tętnic obwodowych. Fakt, że stosowany jest przez tyle lat, świadczy o jego skuteczności i wszechstronności.

Zaletą karboxyterapii jest wykorzystanie naturalnych procesów zachodzących w ludzkich organizmach. Dwutlenek węgla naturalnie występuje w naszym organizmie, głównie jako efekt metabolizmu komórkowego. Obecnie znajduje również zastosowanie w terapiach medycynie estetycznej oraz kosmologii.

! JAK TO DZIAŁA?

Medyczny dwutlenek węgla podawany jest z certyfikowanej butli, dostarczanej przez uprawnionego producenta. Ilość gazu jest dokładnie odmierzona i podana śródskórną lub podskórną za pomocą bardzo cienkiej igły (insulinówki).

Zabieg powoduje gwałtowne rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększenie przepływu krwi wraz ze składnikami odżywczymi. Tym samym poprawia się mikrokrążenie i odnowę komórek. Odpowiedzią na to jest reakcja zapalna, co prowadzi do stymulacji produkcji kolagenu.

Karboxyterapia pomoże w zlikwidowaniu cieni pod oczami, redukcji zmarszczek czy blizn. Kolejną zaletą jest mechaniczne rozbicie złogów tłuszczowych oraz remodeling skóry. Efektem towarzyszącym jest skrócenie się włókien kolagenowych, co skutkuje zwiększoną sprężystością skóry. Zmiany są widoczne natychmiast. Są zaskakujące, porównywalne z zabiegami operacyjnymi.

Również komórki tłuszczowe są bardzo wrażliwe na iniekcje CO₂. Wprowadzony do tkanki tłuszczowej dwutlenek węgla częściowo

zmienia się w kwas węglowy, który rozpuszcza komórki tłuszczowe. Zwiększone ukrwienie prowadzi do wzmożonego drenażu limfatycznego leczonego obszaru, poprawy metabolizmu i wydalania uwolnionego tłuszczu. Proces ten przyczynia się do zmniejszenia liczby komórek tłuszczowych i wymodelowania sylwetki. Natomiast odnowienie komórek skóry i stymulacja syntezy kolagenu skórniego prowadzi do wygładzenia powierzchni skóry i usunięcia nieestetycznego efektu „skórki pomarańczowej”.

CRISS CARBO-OXY



Dwutlenek węgla jest wydalany z organizmu w sposób naturalny, jako końcowy produkt wymiany gazowej organizmu. Również ten podany podczas zabiegu karboxyterapii transportowany jest do płuc, a następnie wydalany, tak jak to się dzieje w końcowym etapie procesu fizjologicznego, czyli podczas oddychania.

Wprowadzanie zimnego dwutlenku węgla pod skórę może wywoływać dyskomfort w miejscu wprowadzania gazu. Dlatego ważne, by przed aplikacją dwutlenek węgla został podgrzany do temperatury ciała.

Polskim producentem aparatów do karboxyterapii z podgrzewanym, medycznym CO₂ jest firma AYCOM, produkująca aparaty CRISS CARBO (karboxyterapia w wersji stolikowej) i CRISS CARBO-OXY (kombajn, w którym jest m.in. karboxyterapia, oxybrazja, infuzja tlenowa, masaż tlenowy, maska LED, dermapen).

Na każdy z nich firma udziela aż 3 lat gwarancji, zapewniając dojazd serwisanta lub transport na swój koszt. Serwis telefoniczny gwarancyjny i pogwarancyjny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

Firma AYCOM od wielu lat ściśle współpracuje z Uniwersytetem Medycznym w Łodzi, a od dwóch lat również z Katedrą Kosmologii na Wydziale Nauk Medycznych Społecznej Akademii Nauk w Warszawie.

AYCOM

AYCOM
ul. Witwickiego 10
03-980 Warszawa
M: +48 600 249 900
M: +48 883 215 883
E: biuro@criss.pl
W: criss.pl

Z badań przeprowadzonych przez Teoxane Laboratories wynika, że 64,3% pacjentów boi się poddać zabiegowi z użyciem kwasu hialuronowego z powodu igły.

Czy Twoje Klientki mają ciśnienie na bycie piękną?

Pokonaj ich zmarszczki pod ciśnieniem bez użycia igły!



Unikalna metoda wypełniania zmarszczek kwasem hialuronowym. Zabieg wypełniania Poring-Method jest wykonywany bez użycia igły, kwas hialuronowy wstrzykiwany jest pod dużym ciśnieniem bezpośrednio w zmarszczkę. Energia mechaniczna sprężyny i specjalnego tłoka wstrzykiwacza umożliwia pod dużym ciśnieniem przeprowadzić bardzo cienki strumień kwasu przez naskórek, bez nakłuwania igłą.

Poring-Method idealnie nadaje się do zwalczania i wypełniania zmarszczek wokół ust (tzw. zmarszczki palacza), bruzd nosowo-wargowych oraz zmarszczek mimicznych. Poring-Method nie tylko wypełnia i wygładza zmarszczki, ale również uruchamia mechanizmy odbudowy i regeneracji skóry.

OFERTA PROMOCYJNA

WYŁĄCZNIE DLA GABINETÓW KOSMETYCZNYCH

Wprowadź ZABIEG Poring-Method do swojego gabinetu



Kup zestaw startowy ze szkoleniem w cenie 5 473 zł (z VAT). Zestaw zawiera: urządzenie, materiały eksploatacyjne oraz 2 fiołki z kwasem hialuronowym na 15 zabiegów o łącznej wartości ok. 2 000 zł.

ZADZWOŃ, ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY

Wprowadź zabieg Poring-Method do oferty swojego gabinetu:
tel. +48 510 97 87 09 | tel. +48 510 97 87 07
tel. +48 732 70 75 35 | tel. +48 22 842 32 32
e-mail: sales@injex.com.pl | www.poring-method.pl

Zamawiając zestaw do 30 listopada zyskujesz nieodpłatne szkolenie z dojazdem



Przegląd metod pielęgnacji skóry dojrzałej

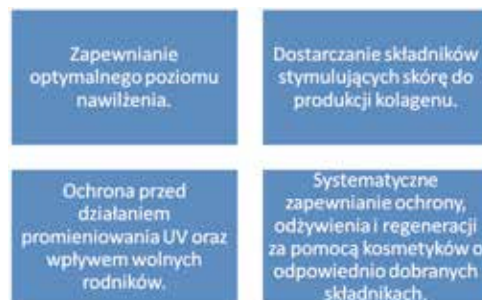
Review of mature skin care methods

I WSTĘP

Prawidłowa pielęgnacja skóry dojrzałej powinna opierać się na kilku zasadach i charakteryzować się systematycznością (rys. 1). Podstawowy element pielęgnacji to, podobnie jak przy wszystkich innych typach cery – nawilżanie. Skóra potrzebuje kremów, które będą zapobiegać transepidermalnej ucieczce wody, jak i dostarczać substancji wiążących wodę w naskórku. Ważna jest stymulacja komórek skóry do zwiększonej produkcji kolagenu i elastyny, zarówno poprzez dostarczanie witamin, fitoestrogenów, peptydów oraz szeregu innych składników z kosmetyków, jak i przez mechaniczne czy chemiczne złuszczenie naskórka za pomocą peelingów. Starzejąca się skóra traci swą naturalną warstwę hydrolipidową, przez co jest jeszcze bardziej narażona na utratę wody. Składniki filmotwórcze zawarte w kremach, jak oleje mineralne, wazelina, oleje roślinne, emolienty zapobiegają utracie wody [1]. Dla skóry dojrzałej poleca się kremy tłuste, intensywnie regenerujące i odżywiające, redukujące suchość skóry i pozostawiające ochronną powłokę. Substancje napinające, zdolne do wiązania wody: kwas hialuronowy, gliceryna, ksylitol, sprawdzą się jako remedium na drobne zmarszczki. Ważnym aspektem pielęgnacji jest uzupełnianie składników mineralnych, np. wapnia. Wapń

odgrywa ważną rolę w zapewnieniu integralności skóry, wpływa na proces różnicowania keratynocytów, zapewnia prawidłową syntezę lipidów naskórka. Ważnym aspektem pielęgnacji skóry, o którym należy pamiętać jest ochrona przed działaniem wolnych rodników. Wolne rodniki, powstające w wyniku metabolizmu tlenowego komórek, uszkadzają DNA (*deoxyribonucleic acid*) komórek, uaktywniają metaloproteinazy odpowiedzialne za degradację kolagenu, powodują peroksydację lipidów [2, 3]. Należy używać kremów zawierających antyoksydanty, do których należą m.in. witaminy C, E, B₅, nikotynamid, kwas liponowy, flawonoidy, np. genisteina [2].

Aneta Kołaczek
Michel Laboratory
Sp.j. Pawluczuk
ul. Geodetów 31
05-500 Piaseczno
Józefosław
M: + 48 504 649 852
E: aneta-kołaczek@wp.pl



Rys. 1 Zasady prawidłowej pielęgnacji skóry. Źródło: opracowanie własne

» 542

I STRESZCZENIE

Przemiany społeczne, które zaszły w ciągu ostatnich kilku lat, związane między innymi z wydłużeniem czasu aktywności zawodowej, spowodowały wzrost zainteresowania wyglądem zewnętrznym również wśród osób po 50. roku życia. Dojrzała skóra wymaga specjalistycznej pielęgnacji, o czym wiedzą zarówno kosmetyczki, jak i producenci kosmetyków, dlatego też produkty dedykowane cerze dojrzałej z roku na rok stanowią większy procent ogółu sprzedawanych kosmetyków. W artykule dokonano przeglądu popularnych metod pielęgnacji skóry dojrzałej.

Słowa kluczowe: fotostarzenie, witamina A, peptydy biomimetyczne, czynniki wzrostu, peeling chemiczny, medycyna estetyczna

I ABSTRACT

Social metamorphoses over the last few years, also connected with longer professional activity, caused higher concern for appearance among mature people. Cosmetologists and manufacturers know that mature skin needs specialistic care, therefore cosmetics dedicated to mature skin are increasing part of the industry. This paper reviews popular mature skin care methods.

Key words: photoaging, vitamin A, biomimetic peptides, growth factors, chemical peel, aesthetic medicine

otrzymano / received
17.09.2015
poprawiono / corrected
23.10.2015
zaakceptowano / accepted
03.11.2015

I FIZJOLOGIA STARZENIA

Wyróżnia się trzy typy starzenia w obrębie skóry:

- wewnątrzpochodne, związane z upływem lat i menopauzą,
- zewnątrzpochodne, będące efektem głównie szkodliwego wpływu promieniowania UV oraz
- starzenie mimiczne, miostarzenie [4, 5].

Cechy typowe dla starzejącej się skóry to: pogłębiające się zmarszczki, ścięczenie naskórka związane z atrofią warstwy kolczystej i ziarnistej skóry, spadek elastyczności, opadanie owalu twarzy wywołane zaburzeniami w obrębie struktury włókien kolagenu i elastyny, redukcja zawartości podściółki tłuszczowej, postępująca suchość skóry.

Suchość dojrzałej skóry wynika ze ścięczenia filmu hydrolipidowego, niedoboru glikozaminoglikanów (w tym kwasu hialuronowego) oraz zmniejszonej syntezy lipidów warstwy rogowej [2]. Skóra starzejąca się jest poszarzała i pozbawiona blasku, a przyczynia się do tego stanu spowolnione oddzielanie się martwych komórek w obrębie warstwy rogowej i jej stopniowe pogrubianie się, w porównaniu z pozostałymi warstwami skóry. Na skutek glikacji białek skóra stopniowo przybiera żółtawy odcień. Spada synteza włókien kolagenowych głównie typu III i I, a włókna powstające są twarde, sztywne i nierównomiernie rozmieszczone [5]. Zmarszczki są następstwem degradacji włókien kolagenu i elastyny, spadku napięcia oraz powtarzających się stale ruchów mięśni mimicznych, prowadzących do skurczania i rozkurczania się skóry właściwej [5]. Zmarszczki mimiczne, utrwalające się stopniowo oznaki ekspresji twarzy, przechodzą w zmarszczki statyczne. Badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Fukui, na grupie 102 Japończyków w wieku 25-56 lat, wykazały, że szczególne zmiany w obrębie zmarszczek twarzy zachodzą około 33. r.ż. [4]. Zmiany związane z procesem starzenia się skóry są szczególnie widoczne wokół oczu, a także w okolicy ust. Skóra wokół oczu traci sprężystość, staje się wiotka, pojawiają się nieestetyczne „worki” pod oczami powodowane obrzękiem, zależne od stężenia hemoglobiny we krwi i zwiększonej ilości melaniny [4]. Skóra wokół ust natomiast wykazuje szczególną tendencję do utraty wody, coraz cieńsza i suchsza pokrywa się siateczką drobnych zmarszczek [4].

I TEORIE DOTYCZĄCE STARZENIA

Starzenie się organizmu to proces bardzo indywidualny. Starzenie się skóry rozpoczyna się już około 25-30. r.ż. w sposób prawie niewidoczny. Istnieje kilka hipotez dotyczących mechanizmów starzenia się organizmu [3]:

- teoria genowa – szybkość i charakter starzenia się są zależne od genów zawartych w DNA jądrzastych komórek skóry),

- teoria ograniczonej liczby podziałów komórki – spadek aktywności telomerazy następujący wraz z wiekiem,
- błonowa - wzrost ilości lipidów, a spadek ilości wody w błonie komórkowej, skutkujący upośledzeniem transportu substancji przez błonę komórkową,
- mitochondrialna – zmniejszenie wytwarzania cząsteczek ATP (adenozynotrifosforanu), biorących udział w procesach energetycznych),
- teoria zaburzeń białkowych – malejąca wraz z wiekiem zdolność do syntezy białek [3].

Ostatnio wyróżnia się także teorię *inflammaging*, dotyczącą wpływu procesów zapalnych na starzenie się skóry [6]. W zdrowym organizmie zapalenie jest formą obrony przed zewnętrznym czynnikiem uszkadzającym, w starszym wieku natomiast może prowadzić do przewlekłych chorób. Termin *inflammaging* został wprowadzony przez Claudia Franceschiego. Badacz zauważył, że długotrwała ekspozycja organizmu na czynniki chemiczne czy też fizyczne powoduje stałą stymulację układu odpornościowego, w dalszej kolejności obniżenie jego reaktywności i przystosowanie się do obecności czynników wywołujących reakcje zapalne. Przewlekłe procesy zapalne prowadzą do nieodwracalnych zmian w komórkach poszczególnych organów, w tym i skóry, a do objawów *inflammagingu* zaliczają się m.in. suchość i ścięczenie, zmarszczki, teleangiektazje, grudki i przebarwienia [6].

I PROMIENIOWANIE UV

Jeden z podziałów promieniowania ultrafioletowego opiera się na długości fali: UVA (400-315 nm), UVB (315-280 nm) i UVC (280-100 nm). Za fotostarzenie się skóry odpowiada w głównej mierze promieniowanie UVA, wykorzystywane w przemyśle solaryjnym ze względu na możliwość wywoływania opalenizny, bez ryzyka zacerwienia skóry [7]. Początkowo sądzono, że starzenie związane z upływem czasu i starzenie wywołane działaniem UV mają to samo podłoże, ostatnio przyjmuje się jednak, że są to dwa różne zjawiska o odrębnych cechach widocznych w obrazie klinicznym i na poziomie komórkowym [7]. Pod wpływem słońca zwiększa się ilość wolnych rodników, prowadzących do degradacji białek skóry [8]. Do typowych cech skóry narażonej na *photoaging* należą m.in. suchość, szorstkość, zmniejszenie grubości naskórka, spadek elastyczności, degradacja włókien kolagenowych w skórze właściwej, elastozą, zmiany przednowotworowe [7]. Do podstawowych sposobów ochrony skóry przed zgubnym wpływem promieniowania UV należy stosowanie kosmetyków z filtrem UV oraz przyjmowanie wraz z dietą przeciwutleniaczy.

I WITAMINA A

Do najczęściej wymienianych składników produktów pielęgnujących dla cery dojrzałej należy witamina A. W kosmetykach stosowana głównie w postaci retinolu, retinylu czy estrów retinylu – propionianu i palmitynianu [2]. Retinol normalizuje proces rogowacenia naskórka, stymuluje różnicowanie keratynocytów, wytwarzanie nowych włókien kolagenowych, glikozaminoglikanów, hamuje aktywność enzymów degradujących kolagen i elastynę [2]. Mimo licznych zalet i potwierdzonej skuteczności działania, retinol stosowany w kosmetykach charakteryzuje się kilkoma niedogodnościami, m.in. jest niestabilny, wrażliwy na wpływ temperatury i światła słonecznego, a także wykazuje działanie drażniące i powoduje wzrost wrażliwości skóry na promieniowanie UV. Koncerny zajmujące się wdrażaniem nowych składników aktywnych dla przemysłu kosmetycznego opracowały nowe związki wykazujące działanie podobne do retinolu, jednak w przeciwieństwie do niego niewywołujące podrażnień. Do takich innowacyjnych surowców należy np. opracowany przez firmę MERCK syntetyczny flawonoid o strukturze identycznej do flawonoidów występujących naturalnie w rabarbarze himalajskim i tawlinie jarzębolistnej [9]. *Hydroxypinacolone Retinoate* – substancja o nazwie wg INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*), opracowana przez koncern Grant Industries, to ester kwasu all-trans retinowego. Związek zastosowany w kosmetykach przywraca skórze elastyczność, objętość i prawidłowe nawilżenie, dzięki czemu zmarszczki stają się mniej widoczne, redukuje przebarwienia i niedoskonałości skóry. Testy przeprowadzone przez firmę Grant Industries również wskazują na mniejszy potencjał drażniący związku w porównaniu z tradycyjnie stosowanym retinolem [10]. Bakuchiol, badany przez Sytheon Ltd., jest fenolem należącym do pochodnych terpenów, występującym w naturze m.in. w nasionach i liściach rośliny *Psoralea corylifolia*. Wprawdzie jego budowa chemiczna nie przypomina struktury retinoidów, jednak związek wykazuje podobne do nich właściwości [11].

I PEPTYDY, CZYNNIKI WZROSTU

Peptydy aktywujące komórki skóry do produkcji białek podporowych to obecnie popularny składnik kremów przeciwzmarszczkowych [2]. Peptydy biomimetyczne to związki otrzymywane na drodze syntezy chemicznej, naśladujące naturalne związki kierujące procesami metabolicznymi, występujące w organizmie [12]. Dostarczane wraz z kosmetykami peptydy są dla skóry właściwej sygnałem do produkcji nowych cząsteczek kolagenu, niezbędnego do utrzymania optymalnej elastyczności i jędrności skóry [2]. Ze względu na

mechanizm działania peptydy dzieli się na: rozkurczające, transportujące i sygnałowe. Peptydy rozkurczające stanowią bezpieczniejszą alternatywę dla toksyny botulinowej i działają na podobnej do niej zasadzie – blokują przepływ impulsów wywołujących skurcz mięśni. Do tej grupy peptydów należą Argirelina czy Syn-ake, popularne w kremach anti-aging [13]. Peptydy transportujące tworzą kompleksy z jonami miedzi, który jest ważnym czynnikiem w wielu procesach enzymatycznych, prowadzących do neutralizacji wolnych rodników, oraz syntezy kolagenu, transportując jony miedzi do wewnętrznych warstw skóry. Peptydy sygnałowe stymulują procesy syntezy włókien kolagenowych oraz wzrostu fibroblastów [13].

Czynniki wzrostu, wydzielane przez wybrane rodzaje komórek, pełnią funkcję przekaźników międzykomórkowych, uczestniczą w procesach podziału i wzrostu komórek, wytwarzania i dystrybucji kolagenu. W medycynie estetycznej zastosowanie znalazły dwa rodzaje czynników wzrostu: produkowane w ściśle kontrolowanych warunkach przez systemy bakteryjne, oraz te pozyskiwane z osocza bogatopłytkowego [12]. Osocze bogatopłytkowe, będące koncentratem płytek krwi, uzyskuje się poprzez odwirowanie krwi pacjenta pobranej próżniowo za pomocą specjalnego aparatu. Płytki krwi zawierają ponad 30 czynników wzrostu, które stymulują procesy regeneracyjne organizmu [12]. Iniekcje z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego pacjenta stosowane w medycynie estetycznej mają na celu regenerację starzejących się komórek skóry oraz stymulację fibroblastów do produkcji nowej tkanki [12].

I WYBRANE ZABIEGI

Gabinety medycyny estetycznej, dermatologiczne oraz kosmetyczne oferują szereg zabiegów, mających na celu przywrócenie starzejącej się skórze młodego wyglądu oraz złagodzenie widocznych oznak upływającego czasu.

I Peelingi

Zadaniem peelingu jest złuszczenie, czyli usuwanie powierzchniowych warstw naskórka, co skutkuje pobudzeniem procesów regeneracyjnych, stymulacją produkcji kolagenu, elastyny i mukopolisacharydów, poprawą elastyczności, i stopnia nawilżenia skóry. Peelingi zalecane są w profilaktyce starzenia się skóry, a także m.in. w terapii zaburzeń pigmentacji. Mechanizm działania peelingów chemicznych polega na osłabieniu połączeń jonowych pomiędzy keratynocytami, prowadzącym do stopniowego odrywania się górnej warstwy rogowej naskórka [14]. W wyniku zabiegu następuje regulacja procesu rogowacenia, na powierzchni skóry pozostaje mniej martwych komórek, przez co skóra wygląda na gładszą. Związkami powszechnie

wykorzystywanymi w tego typu zabiegach są: kwas migdałowy, kwas pirogronowy, mieszanka kwasów: retinowego, azelainowego, kojowego, fitowego, określana jako Yellow Peel czy też kwas trójchlorooctowy [14]. Efekty stosowania peelingów chemicznych to: eliminacja drobnych zmarszczek, stymulacja fibroblastów i aktywacja syntezy glikozaminoglikanów.

Substancje wypełniające

Popularną metodą niwelowania zmarszczek mimicznych, bruzd czy uwypuklenia ust i okolic jarzmowych jest stosowanie wypełniaczy. Wypełniacze tkankowe to grupa substancji z powodzeniem wykorzystywanych do wypełniania ubytków i modelowania konturów twarzy [5].

- **Hydroksyapatyt wapnia** – wypełniacz tkankowy, mający zdolność pobudzania rozrostu tkanki łącznej. Związek wywołuje natychmiastową korekcję powierzchni skóry, a także pobudza produkcję kolagenu, dając efekt poprawy jędrności i wypełnienia zmarszczek. Mikrocząsteczki hydroksyapatytu wapnia tworzą w obrębie tkanki rodzaj „stelażu”, wokół którego odbywa się produkcja nowych włókien kolagenu. Wskazaniem do stosowania substancji są: wypełnienie fałdów skóry twarzy, blizn, redukcja bruzd nosowo-wargowych, związek znalazł też zastosowanie w zabiegach odmładzających dłonie [5]. Ze względu na dużą biogodność preparatu nie ma potrzeby wykonywania testów skórnych, przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu są: zaburzenia krzepnięcia, choroby infekcyjne skóry, blizny przyrośnięte [5].
- **Kwas L-polimlekowy** – syntetyczny polimer kwasu mlekowego, w medycynie estetycznej stosowany jest od ponad 10 lat jako wypełniacz zmarszczek. Kwas L-polimlekowy drażni i jednocześnie stymuluje fibroblasty do wytwarzania kolagenu, jego działanie bazuje na mechanizmie odpowiedzi organizmu na ciało obce [5]. Zabiegi z jego wykorzystaniem mają za zadanie przywrócić objętości zapadniętej skóry, korektę zmarszczek i bruzd, poprawę gęstości i elastyczności skóry [5].
- **Kwas hialuronowy**. Redukcja zmarszczek, uzupełnianie ubytków tkanki podskórnej, powiększanie ust, modelowanie ich konturu, wypełnianie bruzd nosowo-wargowych i szereg innych problemów są wskazaniami do zastosowania kwasu hialuronowego [5]. Preparat podany pod postacią elastycznego żelu wywołuje wypływanie zmarszczek i bruzd, a dodatkowo sam kwas hialuronowy sprzyja prawidłowemu nawilżeniu i procesom regeneracyjnym skóry. Preparat wchłania się w ciągu 9-12 miesięcy [5].

Nici

Pozbawionej jędrności i opadniętej skórze można nadać młodszą wygląd za pomocą nici modelujących. Ich głównym zadaniem jest podniesienie i usztywnienie skóry oraz utrzymanie jej we właściwej pozycji. Wybór rodzaju nici jest bardzo szeroki. Nici wykonane ze złota 24-karatowej próby i średnicy 0,10 mm, podane pod skórę właściwą, tworzą rusztowanie dla wiotczących mięśni, zwiększają napięcie i przywracają skórze gładkość. Ponadto złoto wspomaga tworzenie nowych naczyń krwionośnych, co przyczynia się do lepszego odżywienia skóry [5]. Nici liftingujące polidoksanowe (PDO) wykonane ze znanego w medycynie od 20 lat polidoksanonu, zaimplementowane do skóry mechanicznie napinają skórę, wygładzają zmarszczki, a rozpuszczając się, stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Efekt zabiegu utrzymuje się około 2 lat. Nici sprawdzają się nie tylko w odmładzaniu twarzy, ale także korekcji zmarszczek szyi, rozstępów, redukcji zwiotczącej skóry po porodach.

Suplementy

Sprzymierzcami w walce o piękną i młodą skórę są składniki mineralne: żelazo, wapń, cynk, selen. Warto wspomnieć o roli krzemu, który bierze udział w biosyntezie kolagenu. Zmniejszające się wraz z wiekiem stężenie krzemu w organizmie przyczynia się do siwienia włosów i kruchości paznokci [15]. Źródłem tego pierwiastka są m.in. odwary ze skrzypu polnego czy pokrzywy, ziarna zbóż. By zapobiegać suchości skóry, warto zadbać o prawidłową ilość kwasów omega-3 i -6, zawartych w rybach, tranie, olejach roślinnych m.in.: słonecznikowym, wiesiołkowym i kukurydzianym, żółtku jaja czy nasionach soi. Prawidłowe proporcje podaży kwasów omega-3 i -6, wyliczone na podstawie ich właściwości biologicznych, wynoszą: omega-6:omega-3 jak 4-5:1 [16].

Również witaminy odgrywają dużą rolę w profilaktyce przeciwstarzeniowej. Witamina A odpowiada m.in. za regulację wzrostu komórek naskórka oraz wpływa pozytywnie na regenerację skóry. Witamina E chroni warstwę tłuszczową naskórka, wspomaga leczenie następstw działania promieniowania UV, nawilża, wygładza, w połączeniu z witaminą C stanowi przeciwutleniacz. Witamina E wykazuje zdolność usuwania rodników hydroksylowych, witamina C natomiast odpowiada za regenerację powstającej we wspomnianym procesie rodnikowej formy witaminy E do formy wyjściowej. Dwie cząsteczki witaminy E w reakcji z jedną cząsteczką witaminy C dają kwas dehydroaskorbowy oraz jednocześnie następuje regeneracja witaminy E [17]. Filarem naszej pielęgnacyjnej diety powinna być woda, spadek ilości płynów ustrojowych wywołuje nie tylko uczucie pragnienia, ale także odwodnienie skóry.

I Przebarwienia

Przebarwienia skóry, mające różne pochodzenie: hormonalne, polekowe, pozapalne, czy też spowodowane nadmierną ekspozycją na promieniowanie UV, są następstwem gromadzenia się nadmiernych ilości melaniny w różnych warstwach skóry [2]. Mechanizm działania najczęściej wykorzystywanych w kosmetyce środków rozjaśniających, takich jak: arbutyna, kwas kojowy, kwas glikolowy, azelainowy, fitowy, witamina C i jej pochodne, polega na hamowaniu aktywności tyrozynazy [18]. Tyrozynaza jest enzymem o zasadniczym znaczeniu w procesie melanogenezy. Tyrozynaza katalizuje reakcje przekształcania aminokwasu tyrozyny w dwuhydroksyfenyloalaninę (DOPA), a następnie w DOPA-chinon, kolejne reakcje prowadzą do przekształcenia DOPA w eumelaninę i feomelaninę [18]. Plamy starcze, pojawiają się na dłoniach, twarzy czy dekolcie i związane są z zaburzeniami pracy melanocytów następującymi wraz z wiekiem, a także wieloletnią ekspozycją ciała na promieniowanie słoneczne [19].

I Starzenie się włosów

Procesy starzenia obejmują nie tylko skórę, ale i włosy. Do objawów starzenia się włosów zalicza się oprócz wywoływanej zmianami pigmentacyjnymi siwej barwy, spadek liczby i gęstości mieszków włosowych, spowolnienie wzrostu i zwiększenie liczby włosów w fazie telogenowej [20]. Zarówno w pielęgnacji skóry, jak i włosów skuteczne okazują się przeciwutleniacze, problem tkwi w sposobie ich podania do organizmu, szampony stosowane miejscowo nie spełniają się w roli nośników ze względu na krótki czas kontaktu ze skórą [20]. Skuteczną metodą dostarczania składników odżywczych pobudzających mieszki włosowe jest mezoterapia igłowa [21]. Technika bazuje w dużej mierze na pozytywnym efekcie samego nakłucia skóry igłą, nakłucie jest bowiem impulsem wywołującym rozszerzenie naczyń krwionośnych i przekrwienie skóry. Inne zabiegi, sprzyjające poprawie przenikania składników poprzez skórę głowy, to m.in.: peelingi enzymatyczne, wcieranie odpowiednich preparatów w skórę głowy, drenaż limfatyczny [21].

I PODSUMOWANIE

Starzenie się skóry jest procesem nieuniknionym, aczkolwiek zaawansowane technologicznie zabiegi medycyny estetycznej oraz coraz bardziej innowacyjne kosmetyki mogą pomóc skutecznie zmniejszać widoczność oznak upływającego czasu. Należy pamiętać, że stan naszej skóry odzwierciedla stan naszego zdrowia, dlatego podstawą pielęgnacji przeciwstarzeniowej powinna być prawidłowo zbilansowana dieta, odpowiednia dawka ruchu, wypoczynku oraz minimalizowanie wpływu stresu na organizm, określane coraz częściej jednym pojęciem *healthy aging* [22].

I LITERATURA

1. R. Kranc: *Starzenie się skóry, cz. I. Metody zapobiegania oraz pielęgnacja skóry dojrzałej*, Cabines, 70, 2015, 64-72.
2. D. Wojnowska: *Kosmceutyki w pielęgnacji skóry kobiet w okresie menopauzalnym*, Przegląd Menopauzalny, 4, 2011, 338-342.
3. B. Zegarska, M. Woźniak: *Przyczyny wewnątrzpochodnego starzenia się skóry*, Gerontologia Polska, 4, 2006, 153-159.
4. P. Wasilewski, M. Jabłońska: *Dlaczego skóra twarzy się starzeje i jak można temu przeciwdziałać*, SÓFW-Journal, wydanie polskie, 5, 2012, 28-33.
5. A. Przyłipiak: *Podstawy medycyny estetycznej. Podręcznik dla studentów kosmetologii*, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Białystok 2014.
6. K. Dąbrowska, E. Pyziol, M. Pawlak: *Inflammaging - wyzwanie anti-aging*, Chemia i Biznes. Rynek Kosmetyczny i Chemii Gospodarczej, 1(4), 2014, 48-50.
7. R. Kranc: *UV up to date, czyli co każdy na temat promieniowania słonecznego wiedzieć powinien*, Cabines, 64, 2014, 33-43.
8. J. Czuwara-Ładykowska: *Co to jest fotostarzenie?*, Ekspert Anti-Aging, 5, 2006.
9. Materiały firmy MERCK: http://www.merck-performance-materials.com/en/cosmetics/ronacare/ronacare_luremin/ronacare_luremin.html (data dostępu: 18.12.2015).
10. Materiały firmy Grant Industries: http://www.grantinc.com/cosmetics/active_series/granactive_retinoid.php (data dostępu: 18.12.2015).
11. Materiały firmy Sytheon Ltd.: http://sytheon.demowebapps.com/wp-content/uploads/2012/10/Sytenol-A_Anti-acne-publication.pdf (data dostępu: 18.12.2015).
12. A. Kępa: *Peptydy biomimetyczne i czynniki wzrostu w kosmetologii i medycynie estetycznej*, Kosmetologia Estetyczna, 2, 2013, 105-111.
13. M. Kukowska, K. Dzierzbicka: *Terapeutyczne działanie peptydów stosowanych w preparatach kosmetycznych na starzejącą się skórę*, Wiadomości Chemiczne, 7-8(64), 2010, 630-643.
14. E. Rdzaneek: *Peelingi - zastosowanie, możliwości, zagrożenia, cz. 1 - peelingi chemiczne*, Kosmetologia Estetyczna, 3, 2013, 179-184.
15. H. Bojarowicz, P. Dźwigulska: *Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie*, Hygeia Public Health, 47(4), 2012, 433-441.
16. E. Materac, Z. Marczyński, K.H. Bodek: *Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka*, BROMAT. CHEM. TOKSYKOL., 2, 2013, 225-233.
17. M. Molski: *Chemia piękna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, 249-264, 218-219.
18. K. Bazela: *Dermokosmetyki do pielęgnacji skóry z przebarwieniami - ocena skuteczności działania*, Dermatologia Estetyczna, 5, 2010, 320-326.
19. D. Prandecka, E. Kaniowska: *Przebarwienia skóry dlaczego powstają?*, Ekspert Anti-Aging, 5, 2006.
20. R.J. Dorin: *Zapobieganie procesom starzenia się włosów*, Chemia i Biznes. Rynek Kosmetyczny i Chemii Gospodarczej, 2, 2014, 50-52.
21. P. Styczeń: *Włosom na ratunek*, Art of Beauty, 2, 2015, 32-39.
22. M. Mieloszyk-Pawelec: *Nowy trend w branży beauty: Health Aging*, LNE, 4, 2015, 30-32.

FOTOODMŁADZANIE I ANTY-AGING LED-THERAPY

LEDOTERAPIA I MAGNETOLEDOTERAPIA W JEDNYM APARACIE

Viofor JPS
SYSTEM

- przyspieszenie gojenia po operacjach plastycznych i zabiegach chirurgicznych
- znaczące zmniejszenie blizn i bliznowców, regeneracja po oparzeniach (również słonecznych)
- zwiększenie elastyczności skóry, ustąpienie plam i przebarwień, lepsze nawilżenie skóry
- naprawa tkanek, zamknięcie porów, ustąpienie rogowacenia
- w leczeniu trądziku, zmian zapalnych skóry, terapii tłuszczycy
- zapobieganie progresji w procesie starzenia
- nieinwazyjna i bezbolesna metoda, długa żywotność diod LED – 50000 godzin pracy



• kosmetologia i dermatologia • Wellness, SPA • medycyna estetyczna

Med & Life Sp. z o.o.
Aleja Marii Dąbrowskiej 45, 05-806 Komorów
e-mail: info@medandlife.com
tel. +48 22 759 15 15, fax +48 22 759 15 19
www.medandlife.com



KOSMECEUTYKI GERnétic na okolice oczu niwelujące oznaki starzenia

Starzenie jest kwestią bardzo indywidualną, jednak już po dwudziestym roku życia możemy zaobserwować stopniowy spadek zawartości włókien elastycznych w skórze. Duży wpływ na ten proces ma rozwój cywilizacyjny, coraz mniejsza zawartość tlenu w powietrzu w miastach, klimatyzacja, suchość powietrza i nadmierna ekspozycja na słońce.

Mówiąc o pierwszych oznakach starzenia, należy w pierwszej kolejności poruszyć kwestię odpowiedniej pielęgnacji skóry w okolicach oczu i powiek (to właśnie w tym rejonie często zauważamy pierwsze oznaki starzenia). Ze względu na swoją budowę obszar ten wymaga nieco innej pielęgnacji niż reszta twarzy.

Z wiekiem możemy zaobserwować wiotkość mięśni ocznych, opadające powieki drobne zmarszczki w kątach oczu czy też sińce i opuchliznę pod oczami. Procesom tym sprzyjają takie czynniki, jak praca na słońcu, przy mikroskopie, komputerze, coraz częstsze problemy ze wzrokiem, przepracowanie, brak snu, zaburzenia krążenia, problemy z nerkami i układem trawiennym, stosowanie zbyt dużej ilości kosmetyków.

Marka GERnétic ma aktualnie aż trzy niezastąpione i specjalistyczne preparaty do pielęgnacji okolic oczu.

- **NOWOŚĆ! LIFT CREAM** - najnowszy produkt marki GERnétic, do stosowania na okolicę oczu, powiekę górną i dolną, okolicę ust i szyję. Idealna konsystencja, przyjemna nuta zapachowa i łatwa aplikacja sprawiają, że stosowanie produktu sprawia ogromną przyjemność. Efekt napięcia widoczny i odczuwalny już po pierwszej aplikacji. Produkt nadaje się do każdego rodzaju skóry.
- **MASKA POD OCZY** - używa się jej w bardzo niewielkich ilościach, wklepując w skórę tylko tyle, ile

jest ona w stanie wchłoniąć, nie pozostawiając białego śladu. Maski można nie zmywać, a położony na wierzch krem powoduje jej całkowite wchłonięcie. Produkt może być także stosowany na mięsień okrężny ust. Ma silne właściwości drenujące i napinające.

- **ŻEL POD OCZY** - produkt o lekkiej i łatwo wchłanialnej konsystencji, ma właściwości przeciwmarszczkowe, antyoksydacyjne i nawilżające, wspomaga syntezę kolagenu i elastyny. Stosowany poprzez delikatne wklepanie w skórę do momentu całkowitego wchłonięcia.

Kosmeceutyki francuskiej marki GERnétic już od kilkadziesiąt lat cieszą się niezwykłą popularnością w Polsce i dając spektakularne efekty stosowania, nie mają sobie równych w walce z najróżniejszymi problemami skórnymi, m.in. starzeniem się skóry.

Jednym z najważniejszych czynników spowalniających proces starzenia się skóry jest dostarczanie jej dużej ilości wody i niwelowanie jej utraty przez naskórek. GERnétic oferuje wysoki poziom nawilżenia już w pierwszym produkcie do codziennego stosowania - mleczku do demakijażu GLYCO. Kosmetyki tej marki odżywiają nie tylko skórę, ale ze względu na biotechnologię tworzenia penetrują znacznie głębiej - do mięśni, tkanki podskórnej i układu krwionośnego. Gwarantuje to efektywność i długotrwałość przeprowadzanej kuracji.

I PREPARATY GERNÉTIC STOSOWANE W WALCE Z PIERWSZYMI OZNAKAMI STARZENIA:

- **MYO MYOSO** - produkt ten odżywia tkankę mięśniową, napinając mięśnie i wygładzając skórę twarzy. Stosowany w połączeniu z kremem SYNCHRO. Polecany do każdego rodzaju cery, nawet wrażliwej. Natychmiastowy efekt wygładzenia, który może być podtrzymany przez cały dzień poprzez powtórne wklepanie kremu w bardzo małych ilościach.
- **NUCLEA** - silny regenerator jąder komórkowych warstwy bazalnej naskórka. Usprawnia proces melanogenezy. Produkt polecany do stosowania wieczorem, po demakijażu i całkowitym wchłonięciu innych preparatów.
- **VASCO** - usprawnia krążenie krwi, uszczelnia i uelastycznia naczynia krwionośne, przyspiesza procesy odnowy skóry w przypadku przedwczesnego starzenia się.
- **GER OXY** - nawilża, odżywia i reguluje działanie mitochondriów komórkowych, usprawniając gospodarkę tlenową komórki. Produkt o lekkiej i łatwo wchłanialnej konsystencji. Może być stosowany zarówno rano, jak i wieczorem, polecany do każdego rodzaju skóry. Idealnie nadaje się pod makijaż.



mgr Karolina Mucus
specjalista ds. handlowych

W: tristarcosmetics.pl
W: [facebook.pl/](https://www.facebook.com/tristarcosmetics)
TRISTARCosmetics

Vital Injector™

Wysłuchaj wykładu z LNE Kraków 2015

dr A. Markowski - "Przełomowe rozwiązanie w mezoterapii - precyzja i wszechstronność bez bólu i powikłań" na

WWW.VITAL-INJECTOR.PL

BRAK GRUDEK I SINIACZKÓW

Wprowadzenie małych dawek preparatu (nawet 0.001cc kwasu hialuronowego usieciowanego).

GŁĘBOKOŚĆ WKŁUCIA 0,2 - 5,0MM

Możliwość zastosowania na wszystkie partie ciała.



KFDA CE ISO 13485:2009

BRAK BÓLU PODCZAS ZABIEGU

Dzięki vacuum i systemowi przepływu zwrotnego.

WSZECHESTRONNOŚĆ

Do podawania mezokoktaili, kwasu hialuronowego (również usieciowanego), botuliny, osocza bogatopłytkowego itp.

MULTI-IGŁA

Preparat wprowadzony gęsto, równomiernie i precyzyjnie (1000 nakłuć na twarz).

**JEDYNY
OPATENTOWANY
SYSTEM** | **PRÓŻNIOWEJ
MEZOTERAPII
WIELOIGŁOWEJ**

BRAK STRAT PREPARATU

Cały preparat zdeponowany do skóry właściwej

HA dermfiller
Cross-linked sodium hyaluronate gel for plastic surgery



CE0424

PROMOCJA

KWAS HIALURONOWY USIECIOWANY aż 2ml/320zł

(cena za 1ml 160zł)

Przy zakupie 5 szt.
kolejna sztuka 40% taniej!

Przy zakupie 10 szt.
kolejna sztuka GRATIS!!!!

NIEMIECKA TECHNOLOGIA 3D

- ▶ Nasze cząsteczki kwasu hialuronowego do samego końca zachowują dużą zdolność wchłaniania wody, co oznacza, że nasz HA zachowuje swoją objętość nawet w trakcie degradacji.
- ▶ Optymalne połączenie różnej wielkości cząsteczek
- ▶ Najlepsze właściwości lepkością, co zapobiega przemieszczaniu po aplikacji
- ▶ Powielone struktury sieci, by wydłużyć okres wchłaniania i rozpadu.
- ▶ Nasze cząsteczki HA w połączeniu z dużą ilością wody budują wiązania wodorowe, które tworzą matrycę w skórze, a to dodatkowo reguluje ciśnienie osmotyczne tworząc barierę fizyczną.

BEZPIECZEŃSTWO DERMFILLER

- ▶ Najwyższy stopień czystości
- ▶ Całkowicie jałowy
- ▶ Biodegradowalny
- ▶ Wysokoelastyczny
- ▶ Homogeny, pochodzenia niezawierającego

EFEKTYWNOŚĆ DERMFILLER



- ▶ Ampułkostrzykawkę DERMFILLER zawierają aż 2ml HA za cenę 1ml, co jest ewenementem na rynku kosmetycznym, a co pozwala na komfortowe i najefektywniejsze wykonanie zabiegu. Przekłada się to na pełniejszą i dokładniejszą augmentację tkanek.
- ▶ Do naszych ampułkostrzykawk dołączyliśmy drugą strzykawkę z wejściem luer-lock oraz konektor międzystrzykawkowy (wszystko sterylne). Można więc rozdzielić 2ml preparatu z jednej ampułkostrzykawki na dwie osoby i najkorzystniej wykorzystać tak dużą ilość HA

- ▶ Do opakowania DERMFILLER oprócz ulotki informacyjnej dołączony jest gotowy druk zgody na zabieg oraz ankieta medyczna wraz z zaleceniami pozabiegowymi dla pacjenta.

FINE / DERM / DEEP / DEEPER / SUB-Q

Proces starzenia się skóry polega na zmniejszeniu biologicznej aktywności komórek organizmu, spowolnieniu procesów regeneracyjnych i utracie funkcji adaptacji. Bardzo duży wpływ na starzenie się skóry mają również czynniki zewnętrzne, takie jak: promieniowanie UV, niezdrowy tryb życia, palenie tytoniu, niewłaściwa pielęgnacja.

W pogoni za pięknem i młodym wyglądem sięgamy bardzo często po rozwiązania, bardziej lub mniej inwazyjne, mające na celu poprawienie kondycji skóry i utrzymanie jej w idealnym stanie.

Innowacyjna terapia z użyciem osocza bogatopłytkowego dedykowana jest osobom szukającym naturalnych rozwiązań, a także pacjentom ze skłonnościami do alergii na różne substancje podawane w zabiegach z zakresu medycyny estetycznej. Uznana została za jeden z bezpieczniejszych zabiegów odmładzających, ponieważ podczas zabiegu pracujemy materiałem immunologicznie obojętnym – materiałem tkankowym pacjenta.

I OSOCZE

Osocze bogatopłytkowe, zwane w skrócie PRP (*Platelet Rich Plasma*), jest preparatem krwiopochodnym, całkowicie naturalnym i bez żadnych obcych dodatków, wykorzystywanym do autologicznej odnowy tkanek (czyli z użyciem czynników pozyskanych z własnego ciała). Znajduje się w nim kilka razy więcej niż w tej samej objętości krwi aktywnych biologicznie płytek krwi (trombocytów) i czynników wzrostu, czyli białek odpowiedzialnych za stymulację i przebieg procesów regeneracyjnych i naprawczych w organizmie. Trombocyty i czynniki wzrostu biorą udział w procesach odtwarzania ciągłości tkanek po urazach i uszkodzeniach. To dzięki nim rany szybko zarastają nową tkanką, a obszary zniszczone przez procesy zapalne ulegają regeneracji. Osocze bogatopłytkowe PRP zawiera wiele wyspecjalizowanych czynników wzrostu, z których jedne stymulują wzrost matrycy między komórkami, inne indukują wzrost naczyń krwionośnych i podziały komórkowe, jeszcze inne pobudzają wzrost i różnicowanie się komórek oraz wytwarzanie kolagenu lub też wzrost komórek specjalistycznych. Wszystkie razem, wraz z płytkami krwi, prowadzą do szybkiego i skutecznego odmłodzenia i regeneracji: od poziomu komórek i włókien tworzących strukturę tkanek aż po unaczynienie.

Osocze bogatopłytkowe, naturalne piękno



Fot. 1 Osocze

W skład osocza bogatopłytkowego wchodzi między innymi – jony sodu, potasu, magnezu, wapnia oraz fosforany i chlorki, natomiast główną rolę odgrywają czynniki wzrostu:

- czynnik wzrostu naskórka EGF (*Epidermal Growth Factor*), powoduje proliferację, różnicowanie i wydłuża życie komórek naskórka;
- czynnik wzrostu śródbłonna naczyniowego VEGF (*Vascular Endothelial Growth Factor*) stymuluje mitozę komórek śródbłonna oraz zwiększa przepuszczalność naczyń włosowatych;
- płytkopochodny czynnik wzrostu PDGF (*Platelet Derivat Growth Factor*) reguluje różnicowanie i podziały komórki oraz stymuluje angiogenezę;
- transformujący czynnik wzrostu TGF (*Transforming Growth Factor*) kontroluje tempo i różnicowanie komórek, ma działanie przeciwzapalne.



Magdalena Komasińska
absolwentka AM
w Bydgoszczy,
wykładowca i kosmetolog
E: magda.komasińska@
mezoderm.pl
W: easyprp.pl
W: mezoderm.pl

konsultacja
mgr Monika Królikowska Rudnik

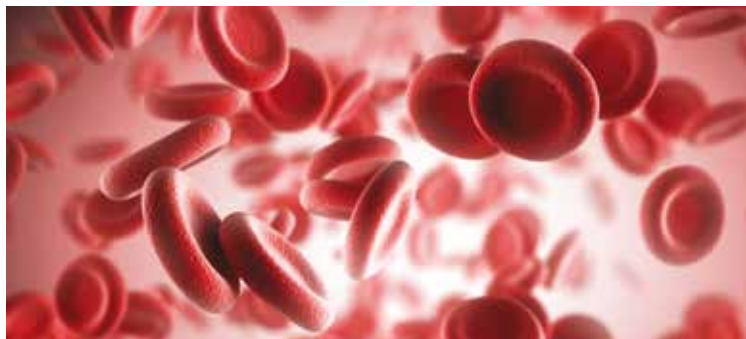
I WSKAZANIA

Osocze przyspiesza gojenie i regenerację skóry. Stymuluje fibroblasty do namnażania się i wytwarzania nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu skóra regeneruje się szybciej i jest bardziej nawilżona.

Wskazania do wykonania zabiegu są bardzo szerokie:

- biorewitalizacja skóry twarzy, szyi i dekoltu,
- niwelowanie zmarszczek,
- regeneracja skóry po innych zabiegach,
- walka z łysieniem i słabymi włosami.

Poza zastosowaniem w medycynie estetycznej PRP sprawdza się już od dawna w ortopedii, chirurgii szczękowej, stomatologii, w okulistyce oraz ostatnio bardzo modnej ginekologii estetycznej. W ortopedii oraz tak zwanej medycynie sportowej głównym celem aplikacji ekstraktu leukocytarnego PRP jest dążenie do odbudowy uszkodzonych tkanek.



Fot. 2 *Krwinki*

I NAPRAWA I REGENERACJA

Osocze bogatopłytkowe indukuje się w organizmie pacjenta procesy naprawcze. Dzięki temu w zmienionych chorobowo lub uszkodzonych tkankach następuje proces regeneracji. Można leczyć liczne schorzenia i urazy narządu ruchu, w tym między innymi zespoły bólowe kręgosłupa, zmiany przeciążeniowe, np.: łokieć tenisisty, łokieć golfisty, zapalenie kaletki przedłokciowej i przedrzepkowej, kolano skoczka, przeciążenia ścięgna Achillesa i rozciągna stopowego (ostrogi piętowej), uszkodzenia i ubytki chrząstki stawowej, zespoły przeciążeniowe stawów itd. Osocze bogatopłytkowe również bardzo dobrze sprawdza się w leczeniu zaburzeń wzrostu kostnego.

Osocze bogatopłytkowe wstrzyknięte w chore tkanki silnie stymuluje naprawę uszkodzonych ścięgien, mięśni, więzadeł, chrząstki lub kości. Używając tej metody, obserwujemy szybkie i bardzo stabilne efekty. Po zastosowaniu osocza bogatopłytkowego pacjenci stosują mniej standardowych metod głównie farmakologicznych. Jest to szczególnie ważne, w przypadku osób z innymi schorzeniami, gdyż nie obciążamy ich organizmu dodatkowymi lekami, jak również osób aktywnych, ponieważ szybciej odzyskują oni sprawność.

I GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

W ostatnim czasie bardzo modne stały się zabiegi z zakresu ginekologii estetycznej. Do gabinetów zgłaszają się kobiety nie tylko z powodu wskazań medycznych, ale estetycznych, pragnąc usunąć blizny, zmniejszyć wargi sromowe, poprawiając komfort życia, również intymnego. Osocze bogatopłytkowe podbija ten rynek i znajduje zastosowanie we wszelkich zabiegach, rewitalizujących okolice intymne u kobiet.

Pochwa i okolice intymne wykazują naturalną wilgotność i sprężystość, warunkujące właściwą funkcjonalność tych obszarów kobiecego ciała i ich ochronę przed uszkodzeniami. Na skutek toczących się stanów zapalnych, przebytych zabiegów medycznych w okolicach okolic intymnych, przyjmowania antybiotyków lub innych leków oraz w wyniku starzenia się organizmu i związanych z tym zmian hormonalnych dochodzi do zaburzeń w procesie nawilżania, redukcji jędrności tkanek, wzrostu ich podatności na uszkodzenia i spadku satysfakcji z pożycia seksualnego.

Terapia osoczem bogatopłytkowym stymuluje znajdujące się w tkankach pochwy fibroblasty do wytwarzania kolagenu, a komórki macierzyste do namnażania się. W efekcie powstają nowe włókna sprężyste, poprawia się ukrwienie okolicy, tkanki pochwy zostają zregenerowane i odnowione, stają się bardziej jędrne, nawilżone i odporne, a to przekłada się na większy komfort kobiety.

Mimo że do zabiegu wykorzystuje się autologiczny preparat osocza bogatopłytkowego, otrzymywany z własnej krwi pacjenta, który jest w 100% biokompatybilny, uwzględnić należy przeciwwskazania do wykonania zabiegu: ciąża i laktacja, choroby krwi, choroby nowotworowe, leczenie niektórymi rodzajami antykoagulantami.

Przed zabiegiem z użyciem osocza bardzo ważny jest wywiad z pacjentem, podczas którego wyeliminujemy wszelkie potencjalne przeciwwskazania do zabiegu. Ważne jest również to, aby pracować na aseptycznych sterylnych i medycznych zestawach do wydzielania osocza bogatopłytkowego z krwi, które uzyskały certyfikację przez jednostki notyfikujące (wyroby medyczne oznaczone znakami CE) i pozbawione są wszelkich zbędnych substancji i separatorów o nieznanych składach.

Zabiegi powinny być wykonywane w określonych seriach, które są dobierane podczas indywidualnych konsultacji prowadzonych przed wykonaniem zabiegu. Najczęściej zabieg powtarza się co 2-3 tygodnie w cyklach 4 do 5 zabiegów w obszarze twarzy, natomiast w przebiegu zmian w obszarze włosów, seria może obejmować nawet do 10 zabiegów.

Zabieg z osoczem cieszy się ogromną popularnością wśród gwiazd na całym świecie, które promują fenomenalne efekty zabiegu w mediach i na portalach społecznościowych.

CARBOXYTHERAPY™

JEDYNA, ORYGINALNA TECHNOLOGIA PRZEBUDOWY SKÓRY



CELLULIT
REDUKCJA DO 89%



**WYPADANIE
WŁOSÓW**
REDUKCJA DO 77%



CIENIE POD OCZAMI
REDUKCJA DO 90%



ROZSTĘPY / BLIZNY
REDUKCJA DO 97%



TKANKA TŁUSZCZOWA
REDUKCJA DO 67%



ZMARSZCZKI
REDUKCJA O 56%



TELEANGIEKTAZJE
REDUKCJA DO 44%



ŁUSZCZYCA
REDUKCJA
DO 55%



- ✓ TRZY TECHNOLOGIE W JEDNYM URZĄDZENIU :
KARBOKSYTERAPIA, MEZOTERAPIA IGŁOWA, PRP
- ✓ PEŁNA REGULACJA PRZEPŁYWU DWUTLENKU WĘGLA (CC/MIN)
- ✓ EFEKTYWNE PODGRZEWANIE GAZU W REDUKTORZE
- ✓ MEDYCZNA CERTYFIKACJA URZĄDZENIA ORAZ CO2
- ✓ FUNKCJA ŁĄCZENIA ZABIEGÓW W TYM SAMYM CZASIE



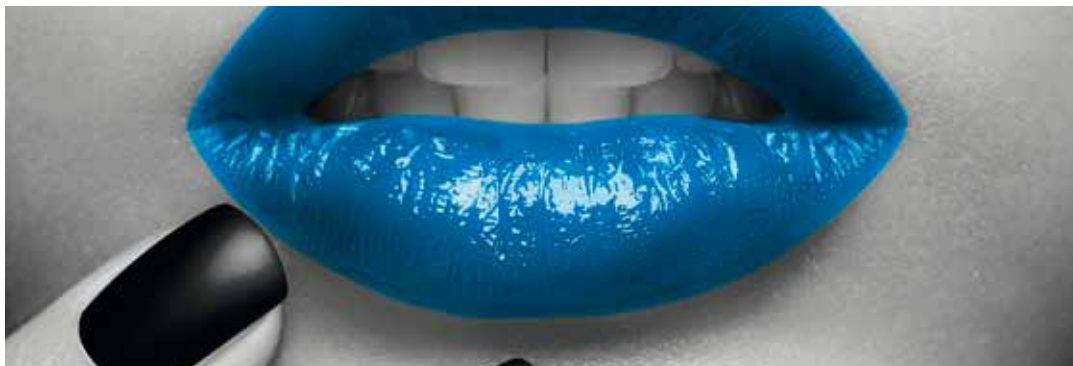
POLSKIE CENTRUM
ZAOPATRZENIA KOSMETYCZNEGO



Boginie Piękna

– sięgając po sukces w branży beauty

z Żanetą Stanisławską rozmawia Katarzyna Wilczyńska



Żaneta Stanisławska
Właściciel i Dyrektor Zarządzający siecią placówek Broadway Beauty International Beauty Group, trener z zakresu microblading, makijażu permanentnego i mikropigmentacji medycznej, wykładowca akademicki, organizator i juror Mistrzostw Makijażu Permanentnego, założycielka pierwszej rocznej Szkoły MP Broadway Beauty College, redaktor naczelna magazynu „Forever Permanent MakeUp & Medical Micropigmentation”

| KW: *Mija rok od naszej ostatniej rozmowy na łamach „Kosmetologii Estetycznej” o makijażu permanentnym. Dużo się zmieniło od tamtej pory?*

| ŻS: Tak. Branża beauty rozkwita. Szczególnie w Polsce, ale i na świecie na popularności zyskał zabieg makijażu permanentnego oraz mikropigmentacji medycznej. Dotychczas kojarzony z czymś przerysowanym i nienaturalnym, dziś ceniony jako jedyny nieinwazyjny, trwały zabieg, poprawiający nie tylko urodę, ale kamuflujący mankamenty, m.in. łysienie, brak włosów, brwi, rekonstrukcja brodawki sutkowej. Dużą rolę w popularyzacji makijażu permanentnego odegrały media społecznościowe, jak Facebook czy Instagram.

| KW: *Obecne tempo życia rodzi potrzebę wśród wielu kobiet, ale i mężczyzn, poddania się zabiegom, które w szybki i trwały sposób poprawią wygląd i samopoczucie. O ile zabiegi z zakresu medycyny estetycznej reguluje prawo (może je wykonywać lekarz), o tyle makijaż permanentny może wykonać niemal każdy.*

| ŻS: Według polskiego prawa niestety brakuje jakichkolwiek regulacji, które dopuszczająby określone osoby do wykonania zabiegu makijażu permanentnego. Może go wykonać praktycznie każdy, kto ukończył szkolenie. Jako szkoleniowiec zawsze powtarzam moim słuchaczkom i studentkom, że to dopiero początek ich kariery zawodowej. Wiedza o makijażu permanentnym to nie tylko „pomalowanie brwi na kilka lat”, to analiza kolorystyczna, dermatologia, anatomia, powikłania pozabiegowe, korekta karykaturalnych czy niebieskich brwi. Początkowe szkolenia to tylko wierzchołek góry lodowej, dlatego ważne są kolejne warsztaty i rozwój, udział w seminariach, konferencjach, literatura branżowa. Często

biorę w nich udział, ale i sama organizuję międzynarodowe konferencje, które poszerzają wiedzę, ale również dodają ogromnej motywacji.

| KW: *Każdy szkoleniowiec, podkreśla, że makijaż permanentny to dzieło sztuki, a dobry linergista to również artysta. Czyba wszyscy zgadzają się z tym, a Ty osobiście miałaś okazję przekonać się o tym, ucząc w swojej Szkole Broadway Beauty, prowadząc szkolenia oraz organizując Mistrzostwa Makijażu Permanentnego.*

| ŻS: Wyszkoliłam setki osób o różnych umiejętnościach manualnych. Każda widziała inaczej piękno i to, co pasuje do klientki; kolor, kształt. Podczas wykładów oraz ćwiczeń zawsze podkreślałam, że praktyka na macie, grejpfrucie, sztucznych główkach zawsze zaowocuje pięknym makijażem permanentnym. W pracy linergisty praktyka i precyzja mają ogromne znaczenie. Wykonując makijaż permanentny, należy zdawać sobie sprawę, że mamy w rękę czarodziejską różdżkę, która ma wydobyć i podkreślić piękno naszych klientek, ale nieuważny ruch może oszpecić je na całe życie.

| KW: *Wróćmy do naszego ostatniego spotkania na łamach „Kosmetologii Estetycznej”. Już wtedy rodził się w Twojej głowie pomysł na branżowe, fachowe czasopismo, odpowiadające na potrzeby rynku makijażu permanentnego. Niespełna kilka miesięcy później powstał magazyn „Forever”, którego premiera odbyła się w kwietniu 2015 r. podczas Kongresu LNE w Krakowie. Skąd wziął się pomysł, inspiracja?*

| ŻS: Magazyn „Forever” powstał z pasji i miłości do makijażu permanentnego i mikropigmentacji medycznej, ale również z pragnienia podzielenia się z koleżankami po fachu doświadczeniami i możliwościami zabiegów. Mikropigmentacja nie polega

broadway beauty

International Beauty Group

Placówki Broadway Beauty

W: broadwaybeauty.pl

Katowice

ul. Boh. Monte Cassino 2B

T: +48 32 702 02 49

T: +48 32 702 02 09

M: +48 512 773 626

E: kontakt@broadwaybeauty.pl

Kraków

ul. 29 listopada 155C

M: +48 572 905 570

M: +48 507 407 006

E: krakow@broadwaybeauty.pl

broadwaybeauty.pl

Warszawa

ul. Kuropatwy 26A

T: +48 22 207 21 41

M: +48 889 266 350

E: warszawa@broadwaybeauty.pl

broadwaybeauty.pl

Poznań

ul. Ługańska 16A

T: +48 61 875 48 84

M: +48 572 905 571

E: poznan@broadwaybeauty.pl

broadwaybeauty.pl

Gdańsk

aleja Józefa Hallera 9

T: +48 58 354 70 53

M: +48 500 800 766

E: gdansk@broadwaybeauty.pl

broadwaybeauty.pl

Wrocław

UROCZYSTE OTWARCIE

30 stycznia 2016

jedynie na wypełnieniu konturu, brwi, linii oczu, ale coraz częściej stanowi alternatywę dla innych metod kamuflażu łysienia, blizn itd. W ciągu ostatnich piętnastu lat dziedzina ta mocno ewoluowała, pojawiły się nowe techniki, urządzenia, pigmenty. Magazyn „Forever Permanent MakeUp & Medical Micropigmentation” to lektura zarówno dla doświadczonych linergistów, jak i osób początkujących. Z pewnością sięgną po nią bardziej wyedukowane przyszłe klientki, ale powstanie magazynu to nie tylko moja zasługa. Powstał dzięki wspaniałym osobom, które podzieliły się wiedzą i doświadczeniem.

| KW: Ale chyba nie makijaż permanentny jest Twoją jedyną pasją. Ostatni rok to dwie nowe placówki w Krakowie i Gdańsku, kolejna już wkrótce we Wrocławiu. Dla wielu kobiet jesteś wzorem, wśród innych budzisz negatywne emocje. Polacy nie lubią ludzi odnoszących sukcesy.

| ŻS: Broadway Beauty we Wrocławiu to już szósta placówka, kolejne w 2016 roku powstaną w Berlinie i w Pradze. Mamy w ofercie ok. 100 różnych szkoleń, hurtownie oraz linie kosmetyków opartych na nanotechnologii Nano Medic. Placówki to nie tylko ja, to dziewczyny, które pracują ze mną od lat. Zawsze powtarzam, że to ludzie tworzą firmę, ja mogę tylko mieć pomysły, które realizuję każdego dnia, a podziękowania od kursantek czy klientek motywują mnie codziennie. Czy odbieram negatywne sygnały? Chyba nie mam na to czasu, ba, ja nawet nie śledzę konkurencji. Kocham to, co robię, a to jest najważniejsze.

Jak osiągnąć sukces zawodowy oraz kilka innych ciekawostek zdradzę podczas mojego wykładu „Boginie Piękna – sięgając po sukces w branży Beauty” na Kongresie Kosmetologii i Medycyny Estetycznej w Warszawie 13-14 lutego 2016. Serdecznie zapraszam.



broadway beauty



BROADWAY BEAUTY
COLLEGE

ZOSTAŃ PROFESJONALNYM LINERGISTĄ!

ZAPISZ SIĘ DO BROADWAY BEAUTY® COLLEGE

Pierwsza w Polsce Roczna Szkoła **Makijażu permanentnego i Mikropigmentacji medycznej**

“Niesamowita atmosfera, ogromna wiedza i doświadczenie trenerów oraz wysoka jakość materiałów szkoleniowych czynią Broadway Beauty College idealnym wyborem!”

Szukaj nas w największych miastach w Polsce.

WARSZAWA | POZANAŃ | KATOWICE | KRAKÓW | GDAŃSK | WROCŁAW



+ Dołącz już dziś!

♥ broadwaybeauty.pl/szkola

| +48 690 024 966

| +48 502 691 485

GOOCHIE®
Permanent Make up
Polska

MASTERCLASS
practice on real model

Maestria
PERMANENT MAKE-UP

Sopot 23-24.03.2016
Hotel Sheraton

3000 PLN

natural lips
eyeshadows
microblading
eyebrow hairstroke

Dr Chen
Xin



Natalia
Datsiuk



Nina
Godlewska



Beata
Bronny



Agnieszka
Balicka



www.goochie.pl | info@goochie.pl | +48 530-622-722

ME
Kosmetologia
estetyczna

Sheraton

UNIQUE
CLUB&LOUNGE

Maestria

Mikropigmentacja ust

Usta to niewątpliwie jeden z największych kobiecych atrybutów. Podobnie jak oczy, przyciągają uwagę rozmówcy. Była ikona amerykańskiego kina – Marilyn Monroe, świadoma roli, jaką odgrywają usta, opanowała do perfekcji ich makijaż. Potrafiła używać nawet 10 odcieni pomadek [J.C. Oates, Blondynka, Poznań 2011]. Dziś trudno nam to sobie wyobrazić. Nawet największe gwiazdy, modelki, celebrytki nie mają czasu na długotrwałe zabiegi i korzystają z dostępnych na rynku metod, które pozwalają im na bycie piękną niemal 24 h na dobę. Alternatywą do codziennego, pracochłonnego makijażu jest makijaż permanentny.



Trudno wykonać perfekcyjny makijaż permanentny, opierając się tylko na jednej technice.

Odpowiednio wykonany i dopasowany do typu urody makijaż permanentny ust to składowa kilku technik, które powinny ze sobą współgrać. Pamiętajmy, że najważniejszym zadaniem linergistki/linergisty jest uatrakcyjnienie i wydobywanie oraz podkreślenie indywidualnych cech, unikając jednocześnie zbytniego przerysowania. Techniki lipgloss oraz liplight pozwalają nadać ustom odpowiedni kolor i kształt.



Rys. 1 Rysunek roboczy Źródło: Opracowanie własne autorki

LIPLIGHT

Stosując technikę liplight w mikropigmentacji ust, staramy się, aby stały się one rozświetlone wokół, a jednocześnie mamy możliwość całkowitego wyczyszczenia bądź zniwelowania przebarwień, które mogą pojawiać się przy ustach w wyniku opryszczek czy zmian hormonalnych. Dodatkowo technika ta powoduje optyczne wypuklenie określonych partii – dolnych kątek oraz serduszka. Tym sposobem nawet najbardziej płaskie, naturalnie wargi, dzięki stworzeniu kontrastu barw pomiędzy czerwień wargową a delikatnie rozświetloną skórą wokół, będą się wydawać pełniejsze.

Jest to jednak najdelikatniejsza ze wszystkich technik. Musimy cały czas pamiętać, by ślad, który zostawimy, był zaledwie delikatną mgiełką, a nie wyraźną, wyrysowaną linią. Tylko w takim przypadku możemy oczekiwać naturalnego efektu, bowiem pigmenty, którymi pracujemy w przypadku liplight, zaliczają się do kamuflaży. Ze względu na swój skład chemiczny pozostają w skórze o wiele dłużej niż inne pigmenty stosowane w mikropigmentacji. Zapigmentowane zbyt mocno mogą już nigdy nie ulec wyluszczeniu.



Marta Pawlik

właścicielka Shee Studio Makijażu Permanentnego, wykładowca Europejskiej Szkoły Mikropigmentacji Broadway Beauty, mistrzyni Polski 2013 makijażu permanentnego, wicemistrzyni 2014 makijażu permanentnego
E: info@shee.pl
M: +48 506 389 548

| ELEMENTY PIGMENTACJI LIPLIGHT



Fot. 1a Delikatne zaznaczenie linii wzdłuż konturu górnej wargi



Fot. 1b Delikatne zaznaczenie linii wzdłuż konturu dolnej wargi



Fot. 1.c Delikatne wycieniowanie nad górną wargą



Fot. 1.d Delikatne wycieniowanie przy kącikach wargi dolnej

” Zastosowanie obydwu technik: liplight oraz lipgloss pomaga wydobyć z ust to, co najpiękniejsze. Mówimy wówczas o tzw. ustach 3D.

| ETAPY

Aby nasz liplight był poprawnie wykonany, musimy pracować systematycznie na wszystkich poszczególnych etapach pigmentacji. W pierwszej kolejności tworzymy bardzo delikatną linię w kącikach, przy dolnej wardze i nad serduszkim. W przypadku wielu

przebarwień wokół ust możemy wykonać subtelną linię przy konturze zarówno na górnej, jak i dolnej wardze. Pamiętajmy, by był raczej bardzo mglisty ślad, a nie biały kontur. Kolejnym krokiem jest wycieniowanie partii nad serduszkim oraz przy dole kącików, opieramy się na kształcie, który wyznacza nam makijaż ust.



Fot. 2 Liplight wykonany przy ustach zapigmentowanych dwa lata wcześniej

W takiej sytuacji np. kształt liplight nad serduszkim był odzwierciedleniem kształtu samego serduszka. Nie nadajemy twardej geometrycznych kształtów. Dalej pracujemy niezwykle delikatnie, pozostawiając jedynie smugę pigmentu.

Wygląda ona jak jaśniejsza skóra w miejscu pigmentacji i tylko w takim przypadku możemy spodziewać się ładnego wyluszczenia. Podkreśli ono usta, nadając im naturalne rozświetlenie.



Fot. 3 Lipgloss wykonany na odcieniach różu i moreli, z pozostawionym jasnym wnętrzem ust

I LIPGLOSS

Lipgloss jest techniką stosowaną od dawna, m.in. przez ikonę kobiecości, gwiazdę Hollywood – Marilyn Monroe. Polega ona na pracy kilkoma odcieniami, której zadaniem jest optyczne powiększenie ust, z pozostawieniem jaśniejszej, własnej czerwieni wargowej w obszarach przy słuzówce ust. Jeżeli zależy nam na naturalnej kolorystyce, pamiętajmy, by wybierać kolory z jednej gamy barw oraz o podobnej tonacji. Wówczas wymieszają się ze sobą, delikatnie zanikając w kierunku wnętrza ust.

Z kolei jeśli zależy nam na bardziej „artystycznym efekcie”, w rozważny sposób możemy zmieszać kolory z pogranicza zbliżonych tonacji. Tej metody mogą spróbować tylko bardzo doświadczone linergistki. I tak najciemniejszym z wybranych przez nas pigmentów pracujemy przy konturze, zaznaczając go i delikatnie cieniując do wnętrza ust – mniej więcej na 2 mm. Kolejnym „wyciągamy” to wycieniowanie jeszcze głębiej, pamiętając, by również równomiernie wracać do miejsc już zapigmentowanych, umożliwiając równomierne wymieszanie się odcieni. Najjaśniejszym kolorem pracujemy wewnątrz ust, delikatnie zachodząc na poprzednie barwy. Sam środek pozostawiamy bez ingerencji. Nigdy nie wolno pracować białym pigmentem bądź innym kamuflującym we wnętrzu ust, by je rozświetlić! Powoduje to zmatowienie czerwieni wargowej, niemożliwe do usunięcia. Pozostałe kolory z upływem czasu będą jaśnieć, natomiast biel przy słuzówkach pozostanie i może jedynie żółknąć z upływem czasu. Ponadto jeżeli nie będzie równomierne zapigmentowana, wówczas czerwień wargowa będzie prześwitywać spod jasnego pigmentu. W zależności od tego, na jakich pigmentach pracujemy, starajmy się dobierać kolory, będące najbliżej siebie w skali barw.



INSPIRATION

Producent-hurtownia urządzeń, pigmentów, kartridży i akcesoriów do makijażu permanentnego DIVA®



Wyłączny dystrybutor pigmentów medycznych klasy IIB certyfikowanych do zastosowań medycznych i kosmetycznych Laboratorium Biotic Phoceae®



Czy pigmenty medyczne, które znasz mają certyfikaty medyczne?



INSPIRATION sp. z o.o.

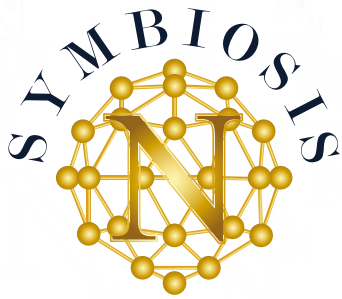
sklep internetowy:

www.inspiration-team.com

sprzedaż +48 509 730 799

e-mail: info@permanentmakeup.com.pl

www.permanentmakeup.com.pl



APARAT DO ZABIEGÓW KARBOKSYTERAPII

N-CDT SKIN BREATH



SKUTECZNY ZABIEG W MEDYCYNIE
I KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ

- Zwiększenie sprężystości skóry
- Redukcja tkanki tłuszczowej
- Niwelowanie blizn, rozstępów oraz cellulitu

Terapia dwutlenkiem węgla (CO₂), została ogłoszona największym przełomem w medycynie estetycznej.

CO₂ prowadzi do zwiększenia przepływu krwi, co skutkuje większym dostarczeniem tlenu i składników odżywczych do obszaru objętego zabiegiem



Odwiądź nas na
www.n-symbiosis.com

+48 668 608 384
+48 796 190 620

naturalny
permanentny.pl

Agnieszka Szpata

piękno, perfekcja, profesjonalizm

Profesjonalne szkolenia i warsztaty

Sprzęt pigmenty i akcesoria

SOFT LINER

URZĄDZENIE DO
MIKROPIGMENTACJI
ESTETYCZNEJ
I MEDYCZNEJ
MIKROPIGMENTACJI
SKÓRY GŁOWY
niemiecka jakość i precyzja



LASER QSWITCH

DO USUWANIA MAKIJAŻU
PERMANENTNEGO I TATUAŻU
wysoka skuteczność



PIGMENTY

NIEZWYKLE WYDAJNE
DOBRZE SKONCENTROWANE
EKONOMICZNE
efekty pigmentacji widoczne natychmiast



W OFERCIE RÓWNIEŻ

AKCESORIA, PREPARATY, ZNIECZULENIA
oraz MATERIAŁY JEDNORAZOWE



www.sklep.naturalnypermanentny.pl

WSZYSTKIE PRODUKTY DO MAKIJAŻU PERMANENTNEGO
W JEDNYM MIEJSCU!



KlinikaMikroHair
MotyleSwiadomosci
NaturalnyPermanentny



www.mikrohair.pl
www.motyleswiadomosci.pl
www.naturalnypermanentny.pl

Blizny pojawiają się w różnych okolicznościach. W wyniku wypadku, poparzenia, operacji, zabiegów chirurgicznych – zarówno tych dla ratowania zdrowia, ale i tych poprawiających urodę, jak również np. w wyniku źle wykonanego tatuażu czy makijażu permanentnego.

Swoistą formą blizn są również rozstępy, pojawiające się na brzuchu w wyniku ciąży czy na ciele, gdy intensywnie rośliśmy lub przybieramy na wadze, oraz głębokie bruzdy i zmarszczki, co niestety z wiekiem wcześniej czy później spotyka każdego z nas.

Blizny przeszkadzają nie tylko pod względem estetycznym. Często są również przyczyną bólu, nieprzyjemnego efektu „ciągnięcia” skóry oraz dysfunkcji danej okolicy ciała. Zdarza się, że zmieniają kolor lub pod wpływem temperatury pękają. Blizny to jeden z najtrudniejszych do rozwiązania problemów, zarówno dla kosmetyczek, kosmetologów, jak i lekarzy.

I LECZENIE BLIZN

Blizny łączy jedna wspólna cecha: ich właściciele niemal zawsze chcą się ich pozbyć. Leczenie blizn wymaga indywidualnego podejścia w zależności od wieku danej osoby, kształtu, wielkości i lokalizacji blizny oraz fazy dojrzewania. **Czy istnieją sposoby, by się ich trwale pozbyć?**

Istnieje wiele metod niwelowania blizn:

- dermatochirurgia – wycięcie blizny i ponowne zeszywanie;
- operacje plastyczne z przesunięciem płatów skórnych;
- sterydy; opatrunki, ostrzykiwanie;
- kriochirurgia;
- peeling chemiczny;
- mikrodermabrazja;
- zabiegi z użyciem laserów;
- mezoterapia;
- Skin Needling.

Jedną z nowszych i jednocześnie bardzo efektywnych metod w rozwiązywaniu problemów z bliznami jest technika Skin Needling w połączeniu z mikropigmentacją kamuflującą.

Wykorzystując igły do makijażu permanentnego, linergistka może w znacząco poprawić nie tylko kolor, ale i strukturę blizny.

I SKIN NEEDLING

Terapia Skin Needling wspomaga procesy wygładzania i rozluźniania blizn – pooperacyjnych, poparzeniowych, rozstępów.

Urządzenie do makijażu permanentnego w leczeniu i kamuflażu blizn



Zabieg polega na precyzyjnym pokierowaniu sterylnej igły w odpowiednią warstwę naskórka oraz nakłuwaniu, aby powstała rana. Zaalarmowany mózg wysyła uszkodzonej tkance sygnał do produkcji kolagenu, potrzebnego do odnowy uszkodzonego miejsca. Kolagen odnawia uszkodzone komórki, tworząc miękką, subtelną warstwę, wygładzającą zmarszczki i blizny. Nakłuwanie skóry stało się bezpiecznym i skutecznym sposobem pobudzania naturalnej produkcji kolagenu. Po zabiegu skóra może mieć różowoczerwone ślady po igle, zadrapania, utrzymujące się do kilku dni, w zależności od trudności czy głębokości leczonego obszaru. Na drugi dzień po zabiegu można zastosować makijaż mineralny na twarz. W dzień zabiegu tylko i wyłącznie preparaty z zawartością witaminy A i D, gojące maści – np. Bepanten, Alantan. Codzienne korzystanie z produktów zawierających kolagen, witaminę C, ceramidy lub kwas hialuronowy przyspiesza leczenie po każdej sesji zabiegowej. Do codziennego użytku zalecany jest krem z filtrem przeciwsłonecznym, minimum SPF 30+

Oprócz leczenia blizn metoda Skin Needling jest skuteczna w redukcji zmarszczek. Nakłuwanie skóry twarzy (leczenie indukcyjne kolagenem) wspomaga wydobywanie naturalnego kolagenu skóry w obszarach, gdzie nastąpił jego zanik. Procedura ta okazała się skuteczna w niwelowaniu niechcianych zmarszczek na twarzy, zmniejszaniu „kurzych łapek” i bruzd. W rezultacie zabiegu elastyczność skóry i wszelkiego rodzaju zmarszczki ulegają zauważalnej poprawie (fot. 1). Nakłuwanie skóry twarzy jest często



Agnieszka Zapala
E: a.zapala@bmas.pl

porównywane do zabiegów wykonywanych z użyciem dermarollera czy dermapena. Jednak zabiegi wykonywane przez specjalistę urządzeniem do makijażu permanentnego, tymi samymi igłami, którymi wykonuje się mikropigmentację, są bardziej skuteczne, ponieważ można kierować igłą bezpośrednio w poszczególne szczeliny zmarszczki czy nawet niewielkie blizny po trądziku.

| SCAR RELAXATION

Scar Relaxation to proces uwalniania twardych, włóknistych pasm kolagenowych z tkanek przykurczonych lub pokrytych bliznami. Blizny poparzeniowe, chirurgiczne i inne tkanki, które zostały wypaczone przez nadmiar produkcji kolagenu zostają zmiękczone, wygładzone i spłaszczone dzięki temu zabiegowi. Scar Relaxation polega na nakłuciu sterylną igłą warstwy naskórka – blizny i tym samym wysłaniu do mózgu sygnału o rozbicie włóknistych pasm w bliznie.

Rezultaty tego zabiegu to: zmięczenie twardości i konsystencji blizny, jak również zwiększenie zakresu ruchu obszaru skóry pokrytego blizną. W większości przypadków klienci odzyskują niemal całkowity zakres ruchu. Skuteczność zależy również od liczby zabiegów, jak i od ciężkości przykurczu tkanek. Rezultaty tego zabiegu są często zdumiewające.

Zabiegi są bezpieczne, szybkie i łatwe do wykonania. Dzięki uzyskanym efektom oraz szybkiej regeneracji klienci bardzo chętnie z nich korzystają. Efekty końcowe zależą od ilości wykonanych zabiegów i stopnia uszkodzenia skóry oraz indywidualnej reakcji na zabieg.

| EFEKTY TERAPII SKIN NEEDLING



Fot. 1 Niwelowanie zmarszczek: a) przed zabiegiem, b) tuż po zabiegu, c) efekt po jednym zabiegu



Fot. 2 Skin Needling w leczeniu rozstępów

| MIKROPIGMENTACJA KAMUFLUJĄCA

Zabieg polega na wprowadzeniu w zewnętrzną warstwę skóry odpowiedniego pigmentu. Specjalista musi wykazać się znajomością teorii koloru i umieć tak dobrać odcień, by idealnie wtopił się w naturalną skórę. Blizny są bardzo specyficzną powierzchnią, która wymaga niezwykle delikatnego podejścia. Zbyt agresywna praca może spowodować rozlanie się pigmentu w skórze i doprowadzić do powstania przemalowanej plamy. Taką pigmentację ciężko jest usunąć i zniwelować efekty źle wykonanego zabiegu.

| Skóra głowy

Mikropigmentację kamuflującą najczęściej wykonuje się na skórze głowy. Mogą to być blizny powypadkowe. Wtedy na danej powierzchni wyrysowywane są włosy dopasowane do koloru oraz długości naturalnych włosów.

Często pigmentowane są blizny po nieudanych przeszczepie. Przeszczep włosów metodą Strip polega na wycięciu paska skóry z tyłu głowy, często klienci decydują się na kilka przeszczepów w ciągu kolejnych lat i w pewnym momencie klient ma już nie jedną, a kilka blizn z tyłu głowy. Gdy przeszczep spełnia jego oczekiwaną i klient nosi dłuższe włosy blizny nie są widoczne. Niestety najczęściej proces łysienia postępuje i gdy klient postanawia zgolić włosy, blizny uwidaczniają się w całej okazałości. Blizny na skórze głowy są dosyć trudne do pokrycia, ponieważ nie wystarczy „namalować” włosków. Skóra głowy z włosami ma zdecydowanie inny odcień niż blizna. Ta jest zazwyczaj dużo jaśniejsza. W pierwszej kolejności



Kilkanaście lat temu wykonywane były przeszczepy, polegające na wycinaniu poszczególnych kółek skóry z włosami z tyłu głowy i wszywaniu ich w miejsca, gdzie brakowało włosów. Ta technika powodowała powstawanie bardzo dużych nierówności. Podczas zabiegu maskowania tych blizn stosuje się najpierw zaawansowaną technikę kamuflażu – przyciemniania jaśniejszych miejsc i rozjaśniania tych ciemniejszych. Dopiero później stosuje się technikę pigmentacji skóry głowy.

Często z zabiegu korzystają mężczyźni, którzy wykonali przeszczep włosów, ale jego efekty są bardzo złe. Włosy zdają się wyglądać jak grządki równomiernie rozmieszczonych krzaczków na powierzchni głowy. Na szczęście takie nierówności mogą być zamaskowane poprzez odpowiednio wykonaną pigmentację i włosy przeszczepione zagęszczane są odpowiednio podczas zabiegu.



Fot. 3 Kamuflaż blizn powypadkowych na obszarze głowy

nadać należy jej odpowiedni odcień, a dopiero później zacząć się włoskami. Pigmenty muszą być odpowiednio dobrane, by nie rozlały się w twardej powierzchni. Zalecana jest więc bardzo „powierzchnowa” (niezbyt głęboka) praca. Pigmentacja blizn jest zdecydowanie trudniejsza i bardziej pracochłonna niż pigmentacja skóry głowy i zabiegi należy wykonywać w co najmniej kilku sesjach, by doprowadzić do pożądanego efektu.



a)



b)



Fot. 4 Kamuflaż po przeszczepie Strip

Fot. 5 Mikropigmentacja po nieudanej transplatacji włosów
a) przed, b) po zabiegu

Podczas łysienia bliznowaciejącego skóra głowy traci stopniowo włosy i powierzchnia ich pozbawiona potrafi przybrać nierównomierną strukturę. Zabiegi: Skin Needling i zabiegi pokrywające tę powierzchnie pigmentem przynoszą poprawę napięcia tych obszarów i powodują, że różnice pomiędzy chorą i zdrową skórą zacierają się.



Fot. 6 Pigmentacja blizn przy łysieniu bliznowaciejącym

| Brwi

Pigmentować można również brwi, nawet u mężczyzn. Męski łuk brwiowy wymaga często prac naprawczych. Wykorzystanie techniki włoskowej daje bardzo naturalny efekt. Należy jednak pamiętać, że blizna w łuku brwiowym, jak każda inna, wymaga bardzo delikatnej pracy.



Fot. 7 Pigmentacja brwi, a) przed, b) po zabiegu

| Piersi

Mikropigmentacja wykorzystywana jest również w maskowaniu blizn na piersiach po mastektomii. Kobiety decydujące się na rekonstrukcję często mają przeszczepiany płat skóry wraz z mięśniem z grzbietu i piersi pokryte są licznymi bliznami. Zabieg polega na dobraniu koloru idealnego do koloru skóry.

Po operacji plastycznej piersi w przypadku ich zmniejszenia brodawki przenoszone są często w inne miejsce i wokół nich powstają blizny. Zabieg polega na zapigmentowaniu ich kolorem zbliżonym do koloru brodawki piersiowej. Używanie kolorów zbliżonych do koloru skóry jest bardzo trudne, blizna zdecydowanie lepiej przyjmuje ciemniejsze pigmenty.

Bardzo często mikropigmentację wykonuje się w połączeniu z techniką Skin Needling. W pierwszej kolejności skóra poddawana jest serii zabiegów mikro-nakłuwania, a dopiero gdy jej struktura staje się łagodniejsza, a blizna bardziej wyrównana i płaska stosuje się pigmentację kamuflującą, czyli nadającą bliźnie odpowiedni odcień. Bardzo dobrym uzupełnieniem techniki techniki Skin Needling jest zastosowanie lasera Qswitch, którego działanie na nakłutej skórze stymuluje ją do jeszcze większej regeneracji.



Fot. 8 Blizny pooperacyjne na piersiach: a) przed, b) po zabiegu



Fot. 9 Rekonstrukcja brodawki, a) przed, b) po zabiegu

I KWAS HIALURONOWY

Zachwycające efekty w leczeniu i kamuflowaniu blizn osiąga się, stosując terapie łączone np. z kwasem hialuronowym. Jeszcze przed zabiegiem Skin Needlingu podaje się wypełniacz pod bliznę, co powoduje, że staje się ona bardziej wygładzona – dotyczy to blizn, które zostały źle zszyte na tzw. harmonijkę. Kwas hialuronowy lekko wypycha powierzchnię blizny do góry i umiejscowienie na niej włosków jest zdecydowanie łatwiejsze.



Fot. 10 Terapia Łączona z kwasem hialuronowym

I PODSUMOWANIE

Metodę Skin Needling i kamuflaż można stosować do leczenia blizn niemal na całym obszarze ciała. Najważniejsza jest jednak ocena, czy pacjent nie ma tendencji do bliznowców i niezwykle delikatna praca igły na tej powierzchni. Praca z bliznami to wyzwanie, które motywuje do nieustannej nauki oraz stałego rozwoju. Nagrodę stanowią osoby, które po udanych zabiegach wyglądają bardziej atrakcyjnie.

DERMIA SOLUTION

DERMIA Wave i Medilift to najbardziej inwazyjne zabiegi kosmetyczne bez dyskomfortu związanego z bólem i wysiękiem krwi.

Medilift to kompaktowy aparat zapewniający spektakularne efekty w zakresie stymulacji fibroblastów do produkcji kolagenu.



DERMIA Medilift

Teraz Twoje zakupy jeszcze łatwiejsze,
zapraszamy do naszego sklepu:
www.sklep.namito.pl

DERMIA Wave



Wave to jedyne na polskim rynku urządzenie wykonujące mikronakłucie na głębokość do 1,5 mm **bez naruszenie ciągłości tkanki!!**

EK NAMITO Kaliska Kościerskie 45A, 83-400 Kościerzyna, tel. 795 151 797,
e-mail: biuro@namito.pl

www.namito.pl
www.sklep.namito.pl

NAMITO

odwiedź nas na www.facebook.com/EKNamito

Reborn™
Optimized Polydioxanone threads with hooks

3D
cogs
Cogs

Innowacyjna metoda walki z oznakami starzenia !

Natychmiastowy efekt liftingu utrzymujący się nawet do 2 lat !
Szybki i bezbolesny zabieg !
Brak nacięć i blizn !
Całkowita wchłanalność nici !
Lifting bez skalpela.



Nici z PDO (polidoksanonu) nie są nowością w medycynie. Wykorzystywane są już od przeszło 20 lat do zakładania wchłanianych szwów chirurgicznych. Są **bardzo dobrze tolerowane przez organizm i nie powodują skutków ubocznych.**

Zaobserwowano, iż działanie polidoksanonu zdecydowanie pobudza syntezę kolagenu i elastyny odpowiadających za napięcie i jędrność skóry, **PDO wpływa również stymulująco na proces produkcji kwasu hialuronowego**, którego ilość w skórze naturalnie maleje wraz z wiekiem.



Bio-wchłaniaalne nici liftingujące PDO

Już dziś wprowadź ten zabieg do oferty swojego gabinetu!

Technologia zastosowana przy projektowaniu nici PDO oraz sposób aplikacji nici pozwala stworzyć swoiste rusztowanie dla zwiotczającej skóry, rozprzestawiać zmarszczki a dzięki niciom z haczykami możemy naciągnąć opadające tkanki.

Zapraszamy na **szkolenia z aplikacji nici PDO dla lekarzy i kosmetologów** prowadzone w Gabinetcie Magic Look w Warszawie na Natolinie.



Dystrybutor:



Magic Look
ul. Belgradzka 18, 02-793 Warszawa (Natolin)
tel.: 604 368 668, biuro@nicipdo24.pl
www.nicipdo24.pl, www.gabinet-magic-look.pl

UWAGA: Poszukujemy modelek chcących poddać się zabiegom podczas szkoleń profesjonalistów. Szczegóły pod nr telefonu 604 368 668.



Wiązki światła laserów i lamp IPL w kosmetologii i medycynie estetycznej

Laser and IPL beam in cosmetology and aesthetic medicine

Generacja promieniowania optycznego z lamp IPL i źródeł laserowych jest bardzo podobna. W jednym i drugim przypadku znajduje się taka sama lampa błyskowa. Źródłem fotonów błysku takiej lampy jest wyładowanie elektryczne, wywołane w zjonizowanym ksenonie. Ksenon, jako typowy gaz szlachetny wypełniający tubę szklaną z zatopionymi dwiema elektrodami, zostaje zamieniony na błysk światła pod wpływem wysokiego napięcia generowanego z impulsowego zasilacza. Czas impulsu wzbudzającego ksenon jest w przybliżeniu czasem impulsu błysku światła z lampy. Moc generowanego impulsu błysku lampy jest także proporcjonalna do mocy impulsu z zasilacza.

Od tej, krótko scharakteryzowanej konstrukcji lampy, generującej krótkie impulsy światła o dużej mocy, pochodzi nazwa IPL (*Intensive Pulse Light*). Efekt zewnętrzny widziany naszym wzrokiem mocno przypomina, znany od bardzo dawna, błysk światła lampy w aparatach fotograficznych.

Czym więc różni się lampa IPL od „lampy” laserowej? Podstawowa różnica w konstrukcji lasera względem IPL jest taka, że źródła laserowe wyposażone są w dwa zwierciadła wzajemnie do siebie równoległe,

a w źródłach IPL nie ma takich zwierciadeł. Rolą tych zwierciadeł jest wymuszenie generacji jednej, konkretnej długości fali światła. Ponadto, jednobarwna wiązka promieniowania laserowego jest przez te zwierciadła ukierunkowana. Oznacza to propagację fali laserowej na duże odległości bez zmiany swojej średnicy – jest bowiem wiązką równoległą. Skróconą ilustrację, porównującą zasadę działania i konstrukcji lamp: IPL i lasera, przedstawiają szkice na rysunku 1.

Na rysunku 2 przedstawiono najważniejsze charakterystyki promieniowania obydwu generatorów światła, fundamentalne dla zakresu ich skutecznych i bezpiecznych zastosowań. Parametrem tym jest długość fali promieniowania, a ściślej długości fali generowane przez lampy IPL i lasery.

Na rysunku 2 widać szerokie widmo świecenia lampy IPL. W praktyce jednak konstruktorzy lamp IPL zainstalowali wymienne filtry przepuszczające „wycinki” długości fali z całego ich zakresu błysku i silnie tłumiące pozostałe barwy światła. Uzyskuje się w ten sposób zbliżone do właściwości generatorów laserowych konkretne długości fali, podobne do tych, które generują określonego typu lasery. Widać to na rysunku 3.

Ludwik Pokora
CTL
Centrum Techniki Laserowej
LASERINSTRUMENTS Sp. z o.o.
ul. Wiosny Ludów 49
02-495 Warszawa
T: +48 22 867 88 01
M: pokora@ctl.com.pl

.....»» 566

I STRESZCZENIE

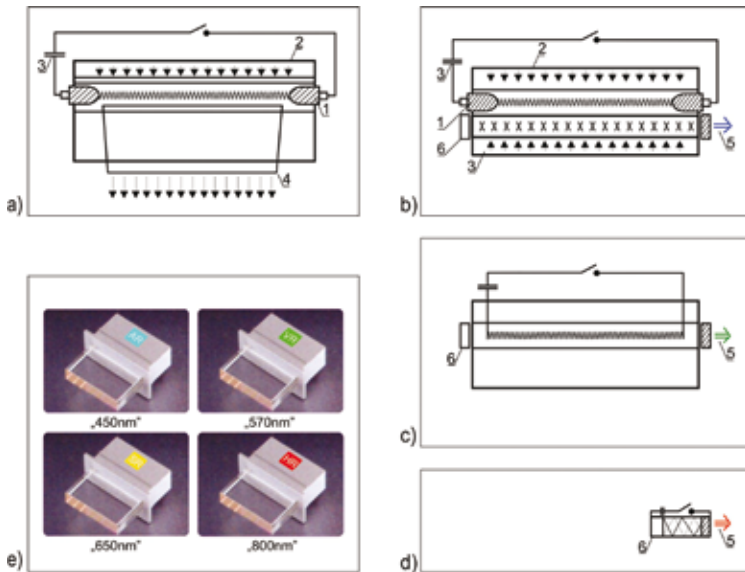
W artykule przedstawiono podstawowe charakterystyki typowych lamp IPL oraz laserów stosowanych w zabiegach medycyny estetycznej, kosmetologii i dermatologii. Zwrócono szczególną uwagę na najważniejsze cechy konstrukcji obydwu urządzeń, ich cechy wspólne oraz istotne różnice użytkowe. Przedstawiono przykłady zastosowań, w których najlepsze wyniki zapewniają lampy IPL, oraz takie, których bezpieczeństwo i skuteczność mogą zapewnić tylko źródła laserowe. Zwrócono także uwagę na zasadnicze kryteria zarówno oceny przydatności każdego z urządzeń, jak i kryteria decyzji przy wyborze urządzenia do praktyki codziennej.

I ABSTRACT

The article describes typical characteristics of IPL lamps and lasers used in aesthetic medicine treatment, cosmetology and dermatology. The author paid close attention to most important construction characteristics of these two devices as well as similarities and differences in usable features. In some cases best results can be achieved by IPL sources, in others, high security and effectiveness can be assured only by lasers. Essential criteria of suitability and daily practice, were also taken into consideration.

Słowa kluczowe:
laser, IPL, długość fali, światło, dermatologia

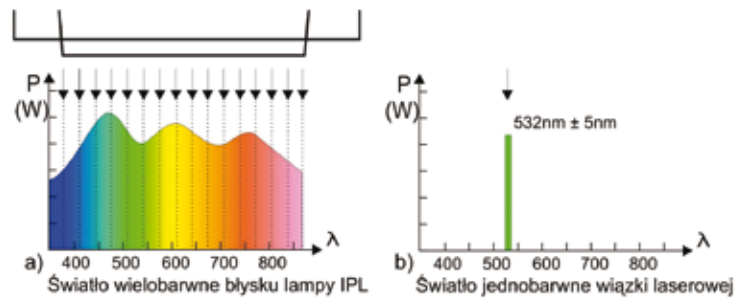
Key words:
laser, IPL, wavelength, light, dermatology



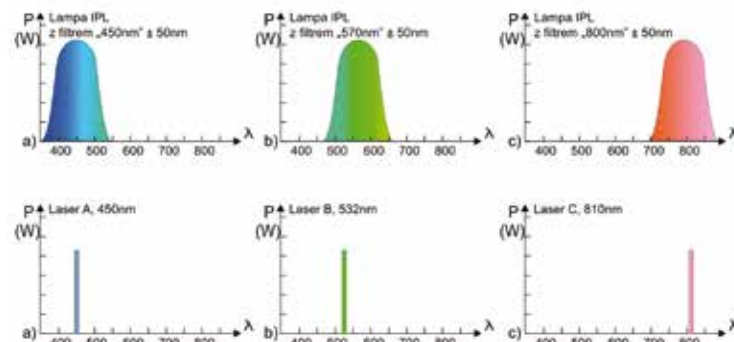
Rys. 1 Szczykowe schematy konstrukcji: lamp IPL – rys. a), laserów na kryształach (YAG, rubinowy, aleksandrytowy, ...) – rys. b), laserów gazowych (CO₂, argonowy, helowo-neonowy, ...) – rys. c) i diodowego – rys. d) oraz przykładowe fotografie filtrów wycinających odpowiednie długości fali w lampach IPL.

Oznaczenia:

- 1 – lampa ksenonowa,
- 2 – reflektor odbijający światło lampy ksenonowej na filtr lampy IPL lub na kryształ lasera,
- 3 – zasilacz w.n. lampy ksenonowej,
- 4 – wymienny filtr wycinający fragment widma świecenia lampy - zobacz rys. 3
- 5 – wyjście jednorodnej fali laserowej,
- 6 – jedno z dwóch zwierciadeł rezonatora laserowego, drugie zwierciadło znajduje się po drugiej stronie „głowicy” laserowej.



Rys. 2 Ilustracja porównująca świecenie lampy IPL – a) oraz „lampy” laserowej – b)



Rys. 3 Schemat porównujący ostrość „linii” generacji z lampy IPL z wymiennymi filtrami i z trzech różnych laserów. Jeden laser generuje jedną długość fali np. 450nm - niebieską, drugi inny laser generuje falę zieloną - 532nm, zaś trzeci pozwala uzyskać inną falę np. w podczerwoni 810nm - laser diodowy lub 1064nm - laser YAG z neodymem. Jedną zaś lampę IPL pozwala uzyskać wiele, nawet ponad 10 różnych długości fali tylko przez wymianę filtrów wycinających z pełnego widma białego światła, potrzebną barwę, ale o rozmytym profilu i zawsze z udziałem pozostałych „ogonów” widma, które jest pasywnym promieniowaniem.

Tabela 1 Spis schorzeń i przypadków dających się leczyć promieniowaniem lamp IPL

Lp.	Nazwa schorzenia lub przypadku
1.	Usuwanie zmian naczyniowych
2.	Usuwanie zmarszczek
3.	Usuwanie zmian pigmentowych spowodowanych działaniem słońca lub starzeniem się skóry
4.	Usuwanie plam starczych i piegów
5.	Usuwanie przebarwień słonecznych
6.	Usuwanie zbędnego owłosienia, takiego jak owłosienie pod pachą, owłosienie na ciele, owłosienie wargi i owłosienie bikini itd.
7.	Usuwanie objawów trądziku
8.	Fotoodmładzanie

Co więc kompensuje umowne wady źródeł laserowych wobec umownych zalet IPL? Wymienimy ich tylko kilka.

Równoległa i dobrze dająca się ogniskować wiązka światła laserowego pozwala się sterować przez przemieszczające się programowo zwierciadła w tzw. głowicach skanerowych. Ilustruje to szkic na rysunku 4. Taka technologia pozwala wykonywać zabiegi usuwania zmarszczek i fotoodmładzania skóry przez dermabrazję. Podobnie najnowsze zabiegi frakcjonowania tkanki zarówno w technologii resurfacingu, jak i programowanego uszkodzenia tkanki, które następnie wymusza regenerację tkanki przez wzrost nowych włókien kolagenowych i elastynowych, w efekcie tworzących odmłodzoną, sprężystą tkankę skóry, śluzówki itp. Ilustruje to rysunku 5.

Również zamykanie rozległych, ale drobnych zmian naczyniowych – teleangiektazji, dużo precyzyjniej i niemal bezboleśnie łatwiej usunąć zieloną, dobrze zogniskowaną barwą światła laserowego. Nieocenioną zaletą promieniowania laserowego jest cała, duża grupa zabiegów bardzo precyzyjnego usuwania tkanki poprzez procedurę cięcia odparowania lub koagulacji (Rys. 6).

Światło laserowe pozwala również na wewnątrzżylne leczenie żyłaków podudzi oraz zmniejszenie tkanki tłuszczowej metodą laserowej liposukcji.

Tych kilka wymienionych wyżej zabiegów nie da się wykonać żadną ze znanych dzisiaj lamp IPL. Nie ma bowiem możliwości transmisji promieniowania lamp IPL elastycznym światłowodem (dla metody EVLT – Endo-Vascular Laser Treatment, dla laserowej liposukcji, transmisji promieniowania za pośrednictwem zwierciadeł głowic skanujących itp.).

Kolejnym ważnym kryterium przewagi źródeł laserowych w zabiegach medycyny estetycznej nad lampami IPL jest grupa zabiegów przeciwwzapalnych, przeciwbólowych, przeciwobrzękowych, niedających się w ogóle leczyć w procesach regeneracyjnych i bioenergetycznych.

Niezwykle ważne, ale mało rozpowszechnione są lasery do bezlekowego leczenia ran pooperacyjnych, ran owrzodzeniowych, odleżynowych i wielu innych.

Tabela 2 Spis schorzeń i przypadków dających się leczyć promieniowaniem laserowym o długości fali 532 nm

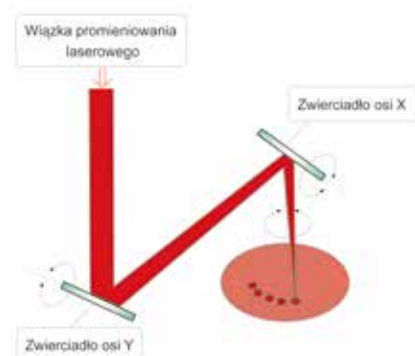
Lp.	Nazwa schorzenia lub przypadku
1.	Zmiany naczyniowe typu port wine-stain
2.	Zmiany naczyniowe płaskie i guzowate
3.	Znamię naczyniowe
4.	Naczyniaki wrodzone
5.	Naczyniaki jamiste
6.	Naczyniakomięsak gładkokomórkowy
7.	Oblak
8.	Teleangiektazje na twarzy (również w przebiegu trądziku różowatego)
9.	Naczyniaki włóśniczkowe
10.	Naczyniaki gwiaździste
11.	Naczyniaki starcze
12.	Naczyniaki limfatyczne
13.	Rogowiec krwawy
14.	Znamię Ito
15.	Znamię Horiogo
16.	Piegi
17.	Ostuda
18.	Znamię Beckera i Ota
19.	Plama mongolska
20.	Plamy starcze i soczewicowate
21.	Plamy typu café-au-lait

Tabela 3 (4) Spis schorzeń i przypadków dających się leczyć promieniowaniem lasera diodowego i YAG:Nd

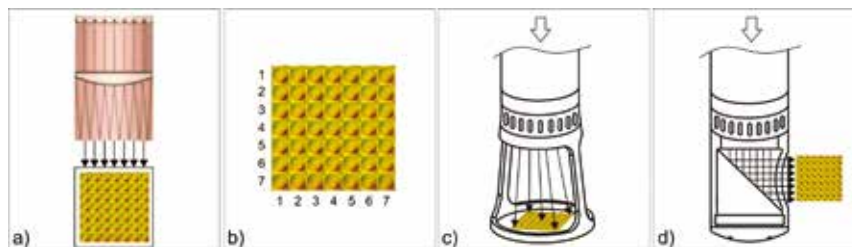
Lp.	Nazwa schorzenia lub przypadku
1.	Chirurgiczne usuwanie zmian łagodnych:
a)	brodawczaki
b)	brodawki
c)	bliznowce
d)	włókniaki
e)	cysty
f)	papillosus nigra
g)	znamiona aktywne
2.	Chirurgiczne usuwanie nowotworów:
a)	choroba Bowena
b)	rak podstawnokomórkowy
c)	rak kolczystokomórkowy
d)	mięsak Kaposiego
e)	czerniak
f)	skórne przerzuty nowotworowe (leczenie paliatywne)
3.	Epilacja i usuwanie zmian pigmentacyjnych:
a)	usuwanie nadmiernego owłosienia
b)	hirsutyzm
c)	trichiatis
d)	torbiel włosowa
e)	hipertrichiasis
f)	trądzik bliznowcowy karku
g)	zapalenie mieszków włosowych
h)	plamy melanocytowe
4.	Wewnątrzrylnie leczenie żyłaków podudzi
5.	Laserowa liposukcja

Tabela 5 Spis schorzeń i przypadków dających się leczyć promieniowaniem lasera CO₂

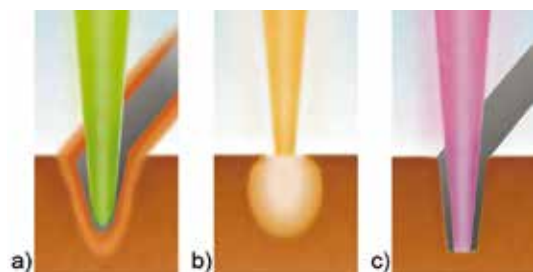
Lp.	Nazwa schorzenia lub przypadku
1.	Leukoplakia
2.	Świetlnie zapalenie czerwieni wargowej
3.	Bowenoid papilosis
4.	Znamiona naskórkowe
5.	Czerniaki
6.	Rak kolczystokomórkowy
7.	Gruczaki łojowe
8.	Gruczaki potowe
9.	Torbielaki łojowy
10.	Tricheopitelioma
11.	Oblaki
12.	Choroba Cowdena
13.	Newiakowłókniaki
14.	Kępki żółte
15.	Brodawki zwykłe
16.	Brodawki okołopaznokciowe
17.	Brodawki płaskie młodocianych
18.	Brodawki stóp
19.	Kłykiciny kończyste
20.	Mięczak zakaźny
21.	Usuwanie zmarszczek
22.	Dermabrazje
23.	Resurfacing



Rys. 4. Zasada działania głowicy skanującej wiązki promieniowania laserowego do odmładzania skóry metodą frakcjonowania. Ruchome zwierciadła osi X i osi Y ze sterowaniem ich ruchem przez specjalistyczny program komputera zabudowanego w pulpit konsoli lasera.



Rys. 5 Schemat konstrukcji aplikatora frakcyjnego* – wieloplamkowego (z ang. multispot array) – a), przykład wykonania na tkance 49 mikrokanalików (7x7) – b). Przykłady 2-ch rzeczywistych aplikatorów wieloplamkowych wytwarzających na powierzchni tkanki 49 mikrokanalików w kierunku osiowym – c) i prostopadłym do osi – d).
*) Rysunki udostępnione przez CTL - LASERINSTRUMENTS



Rys. 6 Ilustracja podstawowych procesów oddziaływania impulsów światła z tkanką miękką: a) – efekt cięcia z widoczną warstwą termicznie uszkodzonej tkanki, b) – koagulacja z widocznym rozległym obszarem termicznie zmienionej tkanki, c) – ablacja jako proces nietermiczny (ablacyjny), brak termicznego uszkodzenia tkanki. Promieniowanie lamp IPL potrafi realizować jedynie koagulację.

I KIEDY IPL, KIEDY LASER?

Zbiór typowych schorzeń i przypadków, dających się leczyć promieniowaniem lamp IPL, przedstawiono w tabeli 1.

Tabele 2-7 zawierają spis schorzeń i przypadków, dających się leczyć promieniowaniem laserowym:

- tabela 2 – o długości fali 532 nm,
- tabela 3 (4) – diodowego i YAG:Nd,
- tabela 5 – lasera CO₂,
- tabela 6 – lasera erbowo-yagowego,
- tabela 7 – lasera biostymulacyjnego – terapeutycznego. Terapia bez leków.

Tabela 6 *Spis schorzeń i przypadków dających się leczyć promieniowaniem lasera Erbowo-Yagowego*

Lp.	Nazwa schorzenia lub przypadku
1.	Brodawki łojotokowe
2.	Brodawki wirusowe
3.	Gruźlaki łojowe
4.	Gruźlaki potowe
5.	Choroba Prigle'a
6.	Naczyniakowłókniaki
7.	Nowotwory nabłonkowe i przydatkowe
8.	Zmarszczki okołoooczodołowe
9.	Zmarszczki okołoustne
10.	Plamy starcze
11.	Przebarwienia na szyi i na rękach
12.	Rogowacenie słoneczne
13.	Plamy typu café-au-lait
14.	Znamiona naskórkowe
15.	Plamy soczewicowate
16.	Piegi
17.	Ostuda
18.	Wygładzanie zmarszczek

Tabela 7 *Spis schorzeń i przypadków dających się leczyć promieniowaniem lasera biostymulacyjnego – terapeutycznego. Terapia bez leków.*

Lp.	Nazwa schorzenia lub przypadku
1.	Oparzenia i blizny
2.	Odmrożenia
3.	Odleżyny
4.	Oparzenia chemiczne
5.	Rany pooperacyjne i poamputacyjne
6.	Rany pourazowe
7.	Rany powikłane
8.	Rany w chorobach metabolicznych utrudniających procesy gojenia
9.	Owzrozenia żyłkowe podudzi
10.	Owzrozenia żyłne
11.	Owzrozenia troficzne
12.	Zarostowe zapalenie naczyń
13.	Trądzik
14.	Atopowe zapalenie skóry
15.	Infekcje bakteryjne skóry i tkanki podskórnej
16.	Łojotokowe zapalenie skóry
17.	Łysienie łojotokowe
18.	Czyraki

LITERATURA

- R.R. Anderson, J.A. Parrish: *Selective photothermolysis: precise microsurgery by selective absorption of pulsed radiation*, Science, 220, 1983, 524-527.
- R.E. Fitzpatrick, M.P. Goldman: *Laserowa chirurgia kosmetyczna*, Urban&Partner, Wrocław 2004.
- D.M. DeHoratius, J.S. Dover: *Nonablative tissue remodeling and photorejuvenation*, Clin. Dermatol., 25, 2007, 474-479.
- L. Pokora: *Lasery w stomatologii*, CTL-LASERINSTRUMENTS, Warszawa 1992.
- W. Glinkowski, L. Pokora: *Lasery w terapii*, CTL-LASERINSTRUMENTS, Warszawa 1993.
- C. Raulin, B. Greve: *Laser und IPL-Technologie in der Dermatologie und Ästhetischen Medizin*, Schattauer, Stuttgart, New York 2003.
- H.P. Berlien, G. Müller: *Applied laser medicine*, Springer, 2003.
- E.V. Ross, Y. Domankevitz: *Laser treatment of leg veins: Physical mechanisms and theoretical considerations*, Lasers Surg Med., 36, 2005, 105-116.
- L. Carrol, T.R. Humphreys: *Laser-tissue interactions*, Clin. Dermatol., 24, 2006, 2-7.
- M.A. Adatto: *Laser tattoo removal: benefits and caveats*, Med. Laser Appl., 19, 2004, 175-185.
- D.D. Ho, R. London, G.B. Zimmerman, D.A. Young: *Laser-tattoo removal - a study of the mechanism and the optimal treatment strategy via computer simulations*, Lasers Surg. Med., 30, 2002, 389-397.
- S.W. Lanigan: *Lasers in Dermatology*, Springer Verlag London Ltd, 2000.
- Z.S. Tannous, S. Astner: *Utilizing fractional resurfacing in the treatment of therapy-resistant melisma*, J. Cosmet. Laser Ther., 7, 2005, 39-43.
- C.K. Rokhsar, R.E. Fitzpatrick: *The treatment of melasma with fractional photothermolysis: a pilot study*, Dermatol. Surg., 31, 2005, 1645-1650.
- M. Ambroziak, J. Szymańczyk: *Systemy laserowe w leczeniu nadmiernego owłosienia*, Dermatologia estetyczna, 3, 2001, 278-285.
- D.J. Goldberg: *Unwanted hair: evaluation and treatment with lasers and light source technology*, Advances in Dermatology, 14, 1999, 115-140.
- S.M. Schulze, N. Patel, D. Herzog, L.G. Fares: *Treatment of pilonidal disease with laser epilation*, Am. Surg., 72, 2006, 534-537.
- G.K. Shah: *Efficacy of diode laser for treating acne keloidalis nuchae*, Indian. J. Dermatol. Venereol. Leprol., 71, 2005, 31-34.
- D. Ziaja, W. Kuczmik, G. Biolik, K. Ziaja: *Przewlekła niewydolność żylna kończyn dolnych*, Farmaceutyczny Przegląd Naukowy, 11-12, 2007, 13-21.
- S. Halevy, R. Lubart, N. Grossman, H. Reuveni: *780 nm low power laser therapy for wound healing, in vivo and in vitro studies*, Laser Therapy, 9, 1997, 159-164.
- J. Kujawa, I. Pyszczek, L. Zawodnik, I. Zawodnik, V. Buko, E. Kilarczyk, M. Bryszewska, J. Talar: *Wpływ niskoenergetycznego promieniowania laserowego (IR, λ = 810 nm) na aktywność ATP-az i strukturę błony komórkowej krwinki czerwonej*, Fizjoterapia Polska, 1, 2001, 248-253.
- T. Karu: *Interactions of monochromatic visible light and near infrared radiation with cells: currently discussed mechanisms*, Proc. SPIE, 2391, 1995, 576-586.
- P. Siewiera, M.S. Wysocki, I.T. Łątkowski: *Zastosowanie laserów w chirurgii plastycznej - lasery naczyniowe*, Wiad. Lek., 60, 2007, 178-184.
- I.T. Łątkowski, M.S. Wysocki, I.P. Siewiera: *Własne doświadczenia w leczeniu pacjentów z malformacjami naczyniowymi typu port-wine stain przy użyciu lasera KTP 532 nm*, Wiadomości Lekarskie, 58, 2005, 391-396.
- A. Lemiec, L. Pokora: *Zastosowanie laserów KTP w leczeniu teleangiektazji twarzy*, CTL-LASERINSTRUMENTS, Warszawa 2003.
- G.D. Baxter: *Therapeutic lasers*, Churchill Livingstone, 1994.
- T. Karu: *The science of Low-Power Laser Therapy*, Gordon and Breach Science Publishers, 1998.
- T.S. Alster: *Manual of cutaneous laser techniques, 2nd ed.*, Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
- C.W. Hanke, G. Sattler: *Liposukcja*, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2005.
- D.J. Goldberg: *Lasery i światło*, 2, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2008.
- W. Bringmann: *Low Level Laser Therapie*, Wolfgang Bringmann, 2008.

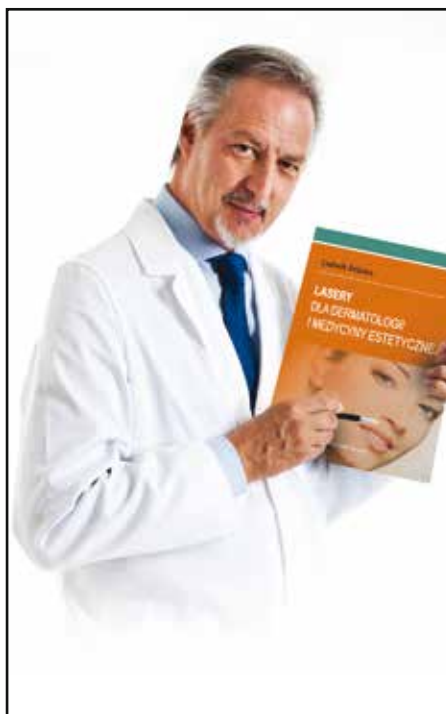
Lasery dla medycyny estetycznej i kosmetologii

Diodowy laser terapeutyczny

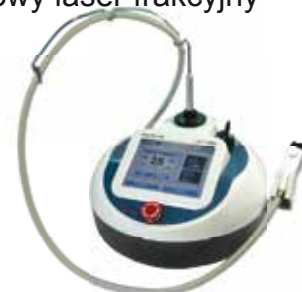


Doris Duo - CTL - 1106MX

To nowoczesny, uniwersalny laser terapeutyczny. Wyposażony jest w dwie sondy zabiegowe: punktową i powierzchniową. Niezwykle przydatny w zabiegach gojenia ran po zabiegach operacyjnych. Leczy stany zapalne i zespoły bólowe. Realizuje około 200 procedur zabiegowych. *Posiada certyfikat CE.*



Diodowy laser frakcyjny



Doris Pro Frax - CTL 1105MX

To najmniejszy i najnowocześniejszy laser frakcyjny, oparty na diodzie laserowej 1470nm. Ta długość fali jest bardzo dobrze pochłaniana przez mocno uwodnione tkanki. Dzięki temu przy stosunkowo małej mocy światła i mniejszym bólu, uzyskuje się lepsze wyniki frakcjonowania tkanki niż przy frakcyjnych laserach: CO₂, Erbium YAG, Erbium glass. Laser ten posiada regulowaną głębokość penetracji światła w tkance.

Posiada certyfikat CE.

Lampa LED do fototerapii



Doris Multiled Maxi - CTL 1106MX

Jest nowatorską propozycją pięciosegmentowego panelu diod LED generujących 4 różne długości fali światła: niebieską - 417nm, żółtą - 590nm, czerwoną - 635nm i podczerwoną - IR 830nm. Niezastąpiony w leczeniu: trudno gojących się ran i ran pooperacyjnych, zmian trądzikowych, bardzo wielu stanów zapalnych i obrzęków oraz wielu innych. Niezwykle skuteczny również w terapii zmian nowotworowych metodą PDT.

Posiada certyfikat CE.

Frakcyjny Laser CO₂



Azuryt - CTL 1401

Laser ten jest wyposażony w dwie głowice zabiegowe: chirurgiczną i frakcyjną - skanerową. Niezwykle wysoka jakość wiązki promieniowania laserowego zapewnia bardzo precyzyjne zabiegi. Laser ma 3 podstawowe rodzaje pracy: ciągłą, impulsową i z ultrakrótkim impulsem (super pulse – S.P.). Czas impulsu i częstotliwość impulsów są regulowane przez własny komputer pokładowy. Najdelikatniejszy ze znanych w chirurgii bezkontaktowej w rewitalizacji skóry i śluzówek oraz w wielu innych. *Posiada certyfikat CE.*

Frakcyjny Mikrokoagulator RF



Kimix Micro Frax Duo - CTL 1116

Aparat jest dwusondowym nowym pomysłem na inne niż laserowe frakcjonowanie tkanki. W jednej z dwóch sond posiada wymienne mikroigłowe aplikatory. Druga sonda bezigłowa generuje falę RF o mocy 80W i częstotliwości 5Mhz. Znakomity w zabiegach frakcyjnych: usuwania blizn potrądzikowych, frakcyjnej rewitalizacji skóry i śluzówek dla poprawy elastyczności skóry, wygładzania zmarszczek, usuwania znamion i wielu innych.

Posiada certyfikat CE.

Analizator Składu Ciała MC-780MA

Urządzenie przeznaczone dla profesjonalistów.

Produkt zatwierdzony medycznie, MDD Approved NAWI Class III



tkanka tłuszczowa

tkanka wisceralna

tkanka mięśniowa

masa kości

wiek metaboliczny

wskaźnik budowy ciała

woda w organizmie
(zewnątrz - i wewnątrz-komórkowa)

Medkonsulting TANITA POLSKA - Autoryzowany wyłączny w Polsce dystrybutor produktów firmy **TANITA**
ul. Jana Ludygi-Laskowskiego 21, 61-407 Poznań, **Tel. +48 665 445 227**, Fax/Tel: +48 61 868 58 42
e-mail: biuro@medkonsulting.pl

więcej informacji na:

www.medkonsulting.pl i www.tanitapolska.pl

TANITA
Monitoring Your Health

Urządzenia do kriostymulacji KRIOPOL R

Zalety:

- > zabieg przyjemny dla pacjenta: rozluźnia, tonizuje napięcie mięśni, likwiduje naprężenia i przykurcze, uspokaja
- > zwiększa skuteczność działania dowolnych preparatów kosmetycznych, maseczek, okładów itp., ponieważ substancje czynne w nich zawarte dyfundują przez skórę w miejscu podania i przez 15-20 min nie są rozprowadzane przez sieć kapilarną i limfatyczną obkurzoną w wyniku chłodzenia
- > każdy zabieg zwiększa metabolizm i przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii

Seria zabiegów pozwala na:

- > poprawienie jędrności skóry: likwidacja cellulitu I i II stopnia, a także zmarszczek
- > inicjację procesu resorpcji tłuszczu umożliwiającego modelowanie i wyszczuplanie sylwetki
- > likwidację bólów głowy o podłożu naczyniowo-ruchowym
- > poprawę samopoczucia

kriomedpol

Kriomedpol Sp. z o.o.
05-082 Stare Babice, ul. Warszawska 272
tel./fax 22 752 93 21, tel. 22 733 19 05
kriomedpol@kriomedpol.pl, www.kriomedpol.pl



MOMENT ZWROTNY W KOSMETYCE ESTETYCZNEJ I ZABIEGACH

Moment zwrotny w kosmetyce estetycznej i zabiegach – „To, co jest teraz udowodnione, kiedyś tylko sobie wyobrażano” (Wiliam Blak). Od niepamiętnych czasów myśli ludzi skupione były na pięknie. Wyrafinowanie, które przejawiało się pięknym ciałem, doskonałością ciała, wręcz czymś idealnym, było wyobrażeniem o nim. Dziś wiele się zmieniło... Czasy nowych możliwości, technologii pozwoliły uwierzyć w fenomen tego, że możemy stać się doskonali, piękni... dla nas samych. Przedstawiamy dwa aparaty, które są właśnie przełomem w kosmologii i medycynie.



System BIOTEB stworzył nowe możliwości w kosmetyce estetycznej, dzięki którym możemy poczuć się lepiej. BIOTEB to 16 urządzeń w jednym. Umożliwia systemowe rozwiązanie problemów, oferując całą gamę zabiegów, pozwalających osiągnąć doskonale wyniki. Substancje czynne transportowane są najkrótszą drogą, pomijając krwiobieg, działając intensywnie ze względu na najwyższą możliwą do osiągnięcia koncentrację leku przy jego minimalnej dawce. Regeneracja tkanki, możliwa dzięki tej metodzie, znajduje zastosowanie w leczeniu wielu stanów, w tym blizn potrądzikowych, oznak starzenia się tkanek, przebarwień skóry, kuperozy, oraz w zabiegach dotyczących zbyt cienkich warg, powiększania lub ujędrniania piersi, cellulitu i opadających pośladków.

Niestety od wielu lat międzynarodowe środowisko naukowe uważało powstawanie rozstępów za proces nieodwracalny, a co za tym idzie – za skomplikowane wyzwanie. Mimo ogromnego postępu, jaki dokonał się dzięki biokosmologii, niwelowanie rozstępów nadal jest bardzo problematyczne. Zabiegi z BIOTEB dają nowe spojrzenie na ten problem, a wyniki są spektakularne.

System FarmaTEB – aparat również stworzony przez dr. Antonino D’Africa. Pokonywanie bariery naskórka (*Trans Epidermal Barrier*) daje możliwości leczenia wielu schorzeń, gdzie medycyna ucieka się do inwazyjnych metod. System ten pozwala uniknąć wielu zabiegów chirurgicznych w ortopedii (m.in. choroby zwyrodnieniowe stawów, przepukliny międzykręgowej, naderwania mięśni, narośli kostnych, ostrogi, uszkodzenia łąkotek). Ponadto jest niezawodny w dziedzinie fizjoterapii w uroandrogii (zapalenie gruczołu krokowego, choroba Peyroniego).

Dzieje się tak dzięki specyficznym impulsom – reptacji. W ten sposób substancja przemieszcza się do miejsca występowania zmiany, gdzie następuje uzupełnienie brakujących składników i przywrócenie pierwotnych funkcji organu. Bardziej szczegółowo: elektrony uwalniane z podłoża leku mają za zadanie przyciągnięcie substancji czynnej, formując strumień protonów i neutronów w szybkie i wolne fale, co powoduje transport substancji czynnej, gdzie może wejść w miejsca receptora komórek zniszczonej tkanki. Stosowane substancje różnią się w zależności od typu problemu, z którym mamy do



czynienia. Najczęściej stosowane są: kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, kwas nukleinowy, aminokwasy, białka i *centella asiatica*. Substancje te stymulują regenerację, tzn. łącząc się z receptorami, ułatwiają produkcję nowych białek (substancji, które nadają skórze elastyczność, objętość i jędrność), oraz tkanek. Aktywne składniki w formie kremu, płynu lub żelu są w trakcie zabiegu aplikowane na skórę, a urządzenie transportujące dostarcza je do właściwych tkanek.

Kobieta jest szczęśliwa, gdy:

- dba o siebie
- podoba się sobie
- słucha swego serca
- jest sobą
- wierzy w swoje piękno

Sprzedają:
Agnieszka Karpińska
Salon Fryzur i Spa SENS
ul. Słomińskiego 19
00-195 Warszawa
T: 22 832 05 66
T: 48 693 469 319
W: biotef-farmateb.pl

Dystrybutor:
Joanna Rumsicka AURA
INFINITY SAGL
Sede Legale Chiasso
Svizzera(CH)
Corso San Gottardo nr 9
6830 Chiasso
E: chic.shock@bluewin.ch
Włochy
T: +39 340 792 4207
Szwajcaria
T: +41 765 112 900
Polska
M: +48 512 014 818

Opracowała:
Elżbieta Kościelniak

Mysząc o bakteriach żyjących w ludzkim organizmie, mówimy o trylionie różnorodnych mikroorganizmów, których łączna masa może wynosić nawet 2 kg. W samym przewodzie pokarmowym ich liczba wynosi ok. 10^{14} komórek, co może przewyższać 10-krotnie liczbę komórek organizmu. Określenie „bakterie” budzi często negatywne skojarzenia, tymczasem są one naturalnym i niezbędnym elementem skóry, jamy ustnej, przewodu pokarmowego czy pochwy. Ludzka mikroflora, chroniąc przed wnikaniem szkodliwych patogenów, jest przede wszystkim ważną częścią systemu odpornościowego człowieka. Inne funkcje mikroflory zależą m.in. od miejsca jej bytowania w organizmie. Niestety, korzystne dla zdrowia bakterie nie przepadają za współczesnym trybem życia człowieka, związanym z nieprawidłową dietą, dużą ilością przyjmowanych leków czy stresem. Nasza mikroflora ulega więc często zaburzeniom (dysbiozie), co zwiększa ryzyko zarówno infekcji, jak i dużo poważniejszych schorzeń.

Probiotyki wieloszczepowe

Przywrócenie naturalnej mikroflory jest możliwe dzięki dostarczeniu właściwej ilości bakterii probiotycznych. W tym celu warto sięgnąć po probiotyki wieloszczepowe. Zawierają one kilka odpowiednio dobranych szczepów probiotycznych, charakteryzujących się wyjątkowo szerokim spektrum oddziaływania na organizm. Mowa o pożytecznych pałeczkach kwasu mlekowego oraz bifidobakteriach, których niedobór bardzo często niesie ze sobą niekorzystne konsekwencje. Udowodniono naukowo, że brak odpowiedniej ilości bakterii probiotycznych w przewodzie pokarmowym skutkuje nie tylko wzdęciami, bólami brzucha, niestrawnością czy biegunkami, ale co ważniejsze, może prowadzić do wystąpienia zespołu metabolicznego, zespołu jelita nadwrażliwego, a nawet otyłości! Probiotyk wieloszczepowy okaże się niezwykle przydatny w profilaktyce wyżej wymienionych schorzeń

oraz w trakcie antybiotykoterapii, która w ogromnym stopniu narusza naturalną mikroflorę jelit.

Zaburzenia mikroflory dotyczą również układu płciowego, czego doświadczyła praktycznie każda kobieta, zmagając się z wszelkiego rodzaju infekcjami pochwy. Niestety, powszechnie stosowane leki przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne oprócz ograniczania ilości mikroorganizmów chorobotwórczych zmniejszają równocześnie liczbę bakterii pożytecznych. To z kolei zwiększa ryzyko kolejnego zakażenia. Probiotyk wieloszczepowy okaże się pomocny zarówno w trakcie leczenia jak i w profilaktyce infekcji bakteryjnych i grzybiczych. Złagodzi również związane z nimi objawy. W tym celu zamiast kapsułek wybieramy probiotyki dopochwowe, ze względu na bezpośrednie oddziaływanie na mikroflorę pochwy.

mgr inż. Weronika Bandosz
dietetyk

Probiotyki dopochwowe

SANPROBI
FEMI⁺

5 kapsułek dopochwowych

Tylko **5 dni** stosowania
aż **30 dni** działania

NOWOŚĆ



Wyrób medyczny **SANPROBI[®] FEMI⁺** jest przeznaczony do wzmocnienia naturalnej flory bakteryjnej pochwy poprzez zapobieganie lub łagodzenie wszelkich zaburzeń jej równowagi, co powstrzyma wzrost bakterii patogennych i zapobiega występowaniu oraz nawrotom stanów zapalnych pochwy.

Prebiotyki
Probiotyki

SANPROBI
Super Formula

**Nowoczesny preparat
wieloszczepowy**

Szczepy bakterii probiotycznych* i prebiotyki:

Bifidobacterium lactis W51, *Bifidobacterium lactis* W52, *Lactobacillus acidophilus* W22, *Lactobacillus casei* W20, *Lactobacillus plantarum* W21, *Lactobacillus salivarius* W24, *Lactococcus lactis* W19, fruktoligosacharydy (FOS), inulina.

* Kolekcja mikroorganizmów NIZO Holandia



SANPROBI Super Formula – 7 bakterii probiotycznych i 2 prebiotyki – utrzymuje zawartość bakterii probiotycznych i prebiotyków w organizmie oraz wspiera mikroflorę jelitową.

TANITA USTANAWIA NOWE STANDARDY W MONITOROWANIU SKŁADU CIAŁA

medkonsulting

Medkonsulting

Dystrybutor na Polskę
Tanita Polska
ul. Jana-Ludygi
Laskowskiego 21
61-407 Poznań
M: +48 502 705 665
T: +48 61 8685842
E: biuro@medkonsulting.pl
W: medkonsulting.com

Monitorowanie skuteczności programów utraty masy ciała lub aktywności fizycznej nigdy nie było tak proste lub dokładne, a wszystko to dzięki wieloczęstotliwościowemu segmentowemu analizatorowi składu ciała Tanita MC780 MA.

MC780 MA wykorzystuje najnowocześniejszą wieloczęstotliwościową technologię, umożliwiającą wykonywanie pomiaru szerokiego zakresu parametrów w ciągu zaledwie 20 sekund, rozpoczynając od segmentowego rozłożenia tkanki tłuszczowej i masy mięśni, aż do wskaźnika podstawowej przemiany materii PPM, wskaźnika tkanki wisceralnej, kąta fazowego i wody zewnątrz- i wewnątrzkomórkowej.

Całkowita analiza składu ciała umożliwi zarówno Tobie, jak i Twoim klientom zaplanowanie programu utraty masy ciała, a każdy następny pomiar może być użyty do długoterminowej oceny i analizy raportów postępu. Sprawdzenie efektywności procesu utraty masy lub aktywności fizycznej dla każdego indywidualnego pacjenta, ustalenie celów i modyfikacji programu w zależności od wyników - to tylko wybrane funkcje analizatora MC 780 MA. Wbudowane oprogramowanie pozwala na wybór polskiej wersji językowej spośród 14 innych. W intuicyjny i prosty sposób umożliwia administrowanie pomiarami. Analiza składu masy ciała metodą bioimpedancji elektrycznej BIA jest bardzo dokładna.

I PEŁNA ANALIZA DANYCH POMIAROWYCH

W nowym modelu MC 780 MA Tanita wprowadziła najnowsze światowe osiągnięcia z dziedziny badań nad bioimpedancją elektryczną. Zaawansowana technologia używająca trzech najważniejszych częstotliwości pozwala na wykonanie pełnego pomiaru komponentów masy ciała w czasie mniejszym niż 30 sekund. Te szczegółowe informacje pozwalają zaobserwować nawet najmniejsze zmiany, co motywuje do kontynuowania programu i dążenia do osiągnięcia celu.

I BEZPOŚREDNI DOSTĘP DO POPRZEDNICH POMIARÓW

Jeśli użytkownik zarejestruje się w systemie, wszystkie jego pomiary, kiedykolwiek je wykona, będą przechowywane na karcie SD w urządzeniu. Profil użytkownika umożliwi śledzenie historii pomiarów, kontrolowanie postępów utraty tkanki tłuszczowej lub przyrostu tkanki mięśniowej. Wykresy i graficzna prezentacja danych pozwalają na bardzo obrazowy pogląd, jak ciało reaguje na realizowany program.



I TANITA MC 780 MA SZCZEGÓŁOWY ARKUSZ WYNIKÓW

Dokładny arkusz z wynikami pomiaru wykonanego Tanita MC 780 MA można wydrukować bezpośrednio z analizatora na dowolnej drukarce z funkcją PictBridge

(drukarka może być podłączana bezpośrednio do analizatora). Wydruk ułatwi konsultację ze specjalistą, trenerem osobistym, lekarzem, dietetykiem, rehabilitantem.

MC 780 MA zostało zatwierdzone jako urządzenie zgodne z NAWI Class III i MDD Ila, ma nośność 270 kg i kalibruje się przed każdą analizą, zapewniając optymalną powtarzalność wyników. Liczne publikacje badań klinicznych udowadniają, że



technologia BIA Tanity jest wysoce dokładna i powtarzalna dla szerokiego zakresu grup społecznych, takich jak dorośli czy dzieci. Dzięki nowatorskim, niespotykanym nigdzie w świecie rozwiązaniom, charakterystycznym dla japońskich inżynierów, waga Tanita MC 780 może zostać złożona w 5 minut bez używania specjalnych urządzeń i narzędzi. Wbudowane

rolki jezdne pozwalają na przedstawianie wagi bez wysiłku w dowolne miejsce. Wszystkie wyniki są wyświetlane na przejrzystym, dużym kolorowym ekranie LCD, na panelu kontrolnym, który może być obrócony o 180 stopni, np. gdy mierzysz otyłego pacjenta lub by zachować wyniki poufne w przypadku pomiaru dzieci.



I SZCZEGÓŁOWY ARKUSZ WYNIKÓW

Wbudowane wejście na kartę SD pozwala na zapisanie na karcie 2 GB ponad 10 000 pomiarów oraz na automatyczne zapisywanie i pobieranie danych. Można również bezprzewodowo transportować je do komputera lub na tablet z systemem operacyjnym Windows, używając adaptera Bluetooth. Pełen raport może zostać automatycznie wydrukowany po wykonaniu pomiaru, w celu przedyskutowania go z pacjentem. Identyfikacja klienta pozwala na zapisywanie i analizowanie postępów zmian składu ciała.



LEASING DLA FIRM Z BRANŻY KOSMETYCZNEJ

Wśród znanych na rynku form finansowania obecnie najkorzystniejszą jest właśnie leasing. Dlaczego? Składają się na to czynniki zarówno finansowe, jak i korzyści serwisowe i gwarancyjne. W segmencie MŚP, czyli małych i średnich przedsiębiorstw, możemy spotkać się z kredytem firmowym oraz leasingiem, lecz tylko forma leasingu daje możliwości firmom nie tylko planowania dystrybucji czy reklamy, ale samego rozwoju danej firmy na rynku, zwłaszcza nowo powstałym działalnościom bez konieczności biznesplanu czy poręczeń.



I KORZYŚCI

Koszty leasingu są niskie, a ratę możemy zaliczyć do kosztów firmy, czyli odliczyć od podatku. Jeżeli założona działalność gospodarcza w branży usługowej jest przyszłościowa, czyli w ocenie analityka leasingowego spełnia warunki i wymagania zgodne z procedurami firmy leasingowej, a firmy z branży beauty zdecydowanie takie są, właściciel może się starać o sfinansowanie praktycznie wszystkiego, co konieczne jest do aktywnego rozwoju działalności na rynku. W zakres finansowania wchodzi meble, sprzęt IT, samochód, ale głównie jest to sprzęt specjalistyczny: lasery, aparaty do karboksyterapii, wielofunkcyjne kombajny itd.

” Leasing umożliwi ci zakup nowoczesnego sprzętu najwyższej jakości. Oferując swoim klientom najmodniejsze i skuteczne zabiegi z zakresu kosmologii i medycyny estetycznej, rozwinięsz gabinet i zwiększysz zyski.

Prosta kalkulacja: zakup sprzętu na kwotę 10 000 zł na 24 miesiące wraz z ubezpieczeniem, gwarancją, serwisem, to rata wynosi ok. 450 zł, czyli koszty wraz odsetkami 10 800 zł. To tylko 33,33 zł miesięcznie, a 400 zł rocznie.

I OD CZEGO ZALEŻY DECYZJA LEASINGOWA?

Do 50 000 zł finansowanie sprzętu oraz mebli odbywa się praktycznie bez zbędnych zaświadczeń. Wymagane jest jednak wypełnienie przez osobę zainteresowaną wniosku leasingowego, będącego jednocześnie zbiorem wszelkich informacji o kliencie, jak również wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych. Zgoda taka jest ustawowo wymagana, w celach prowadzenia jakichkolwiek działań na danych osobowych osoby zainteresowanej leasingiem oraz w jej imieniu, czy po prostu przesyłania informacji zwrotnych dotyczących danej sprawy. Dane osobowe nie mogą być rozpowszechniane ani udostępniane osobom postronnym czy firmom niez zaangażowanych w temat bieżący.

I JAK DŁUGO CZEKA SIĘ NA DECYZJĘ?

Okres oczekiwania na decyzję to 15 minut, lecz trzeba mieć na uwadze czas, w którym zamykają się działania formalne. Co to oznacza? Tyle że decyzja jest wydawana praktycznie w 15 minut, następnie już wchodzi pozostałe działania, takie jak przesyłanie dokumentacji czy czas oczekiwania na zaksięgowanie wpłaty własnej, jeżeli jest taka wymagana.

I DLACZEGO LEASING JEST BARDZIEJ KORZYSTNY DLA NIEKTÓRYCH BRANŻ?

Leasing oferuje możliwości, których nie ma zwykły kredyt dla firm, tj. oprócz wspomnianych wcześniej korzyści podatkowych, do plusów zaliczamy dostosowanie opłat leasingowych do potrzeb klienta: raty sezonowe, kwartalne, większy wkup końcowy lub wpłata własna początkowa, możliwość zawieszenia czy przeniesienia cesją leasingu na inną osobę bez konieczności wypowiedzenia umowy. Można wypowiedzieć leasing, jak również wydłużyć bądź skrócić okres leasingowy, co jest bardzo istotne przy wahaniach w branży kosmetycznej.

I CO ZROBIĆ, JEŻELI JUŻ DOKONALIŚMY ZAKUPU SPRZĘTU ZA GOTÓWKĘ?

Nic straconego. Refinansujemy zakupiony sprzęt leasingiem zwrotnym i dokonujemy zwrotu pieniędzy, które można zainwestować w rozwój firmy, np. marketing.

GO-leasing to partnerska sieć brokerów leasingu, która współpracuje z 24 najlepszymi firmami leasingowymi oraz bankami, aby spełnić oczekiwania przedsiębiorców w zakresie finansowania ich biznesów.

Jako przedstawiciele firm leasingowych jesteśmy odpowiedzialni za obsługę umów, które się podejmujemy podpisać z naszymi klientami, w związku z tym jesteśmy zobligowani do pomocy i doradztwa w całym okresie trwania umowy, to również plus. Dlaczego? W wyniku nieprzewidzianych sytuacji życiowych, stwarzających problemy, nie są Państwo skazani tylko na siebie czy na bezduszną infolinię. Jesteśmy do Państwa dyspozycji i zawsze staramy się pomagać niezależnie od sytuacji.



Katarzyna Biela Szynt
dyrektor Oddziału
GO-leasing w Świnoujściu
M: +48 608 165 306
E: katarzyna.bielaszzynt@go-leasing.pl
W: go-leasing.pl
W: leasingnastart.pl



ZIMNA PLAZMA W MEDYCYNIE

Polski producent urządzeń wielofunkcyjnych klasy Premium

MaxMedik

ul. Stabłowicka 1
54-058 Wrocław
NIP: 894-262-22-66

T: +48 71 350 47 65

M: +48 794 151 415

E: kontakt@maxmedik.pl

W: maxmedik.pl

 /MAXMEDIKPL



maxmedik

I MECHANIZM DZIAŁANIA PLAZMY NA DROBNOUSTROJE

Wolne rodniki, tlen atomowy oraz inne cząsteczki czy jony wykazują inaktywacyjne właściwości w stosunku do wielu mikroorganizmów, przy czym mechanizm działania plazmy nie został jeszcze dokładnie zbadany. Skład chemiczny plazmy różni się w zależności od rodzaju gazu użytego do jej wytworzenia. Szczególnie podatne na reakcje chemiczne są cząsteczki pochodzące z tlenu lub azotu: O, O₂, O₃, OH, NO i NO₂, przy czym najbardziej letalne działanie wykazuje tlen atomowy i rodnik hydroksylowy. Najprawdopodobniej molekuly te prowadzą do zmian natury oksydacyjnej w lipidach i proteinach plazmolemmy. Zjawisko to przez niektórych określone jest „wytrawianiem”. Jego przyczyn upatruje się także w gromadzeniu ładunków elektrycznych na zewnętrznej powierzchni błony membranowej. Innym wytłumaczeniem przerwania ciągłości plazmolemmy jest teoria elektroporacji (elektropermeabilizacji), tłumacząca zmiany zachodzące w mikroorganizmach pod wpływem pulsacyjnego

pola elektrycznego. Zjawisko elektroporacji polega na elektrycznie indukowanym powstawaniu nowych mikroporów komórkowych oraz wzroście już istniejących. Wytłumaczenie to zdaje się sensownie uzupełniać pozostałe teorie.

I PLAZMA W MEDYCYNIE

Plazma przez długi czas była używana do sterylizacji sprzętu medycznego, opakowań w przemyśle spożywczym bądź implantów. Częściowo jest to spowodowane wysoką skutecznością bakterioobójczą, a częściowo łatwym dostępem plazmy do wąskich i ograniczonych przestrzeni. W ostatnich latach rozwinęła się technologia plazmy o temperaturze aplikacji poniżej 40 °C – zimna plazma atmosferyczna (CAP) – która pozwoliła na rozszerzenie zastosowań plazmy w obszarze żywych tkanek.

Wśród zastosowań plazmy w medycynie wyróżnić można dziedziny:

- choroby skóry: problemy dermatologiczne (od wykwitów trądzikowych, zapaleń skóry, świądu do chorób naczyniowych) związane z bakteriami lub grzybami, które

z sukcesem można leczyć lub redukować za pomocą plazmy;

- przewlekłe rany: wspomaga leczenie, eliminując bakterie i grzyby, zapewniając szybszy powrót do zdrowia;
- kosmetyka: restrukturyzacja tkanek i wybielanie zębów na skutek produkcji in situ nadtlenu wodoru;
- opieka dentystryczna;
- higiena szpitalna.

Pojawiły się raporty o wykorzystywaniu plazmy argonowej w chirurgii skóry. Badania pokazują, że gazy zawierające NO są bardziej efektywne w dezynfekcji tkanek i regulują procesy odpornościowe związane z obecnością przewlekłych ran. W przyszłości przewiduje się zastosowanie plazmy w oczyszczaniu krwi, procesach farmaceutycznych, a nawet leczeniu raka.

Polecamy urządzenie **Medika Plasma zasilane argonem**, opracowane przez firmę MaxMedik, które pozwala zastosować cenne właściwości zimnej plazmy w kosmetologii i medycynie.

Związki o właściwościach przeciwwgrzybiczych

Antifungals

I WSTĘP

Infekcje grzybicze występują zarówno wśród ludzi, jak i zwierząt. Pojawieniu się tego schorzenia sprzyja wilgotny i ciepły klimat, a także inne czynniki, takie jak nadmierna potliwość, noszenie obuwia wykonanego z tworzyw sztucznych oraz nieprzestrzeganie higieny. Zakażenia grzybicze wśród ludzi często spowodowane są również długotrwałym stosowaniem przeciwbakteryjnej terapii antybiotykowej lub chemioterapeutykami. Jej pojawienie się zaobserwowano w momencie osłabionej odporności. W wyniku takiego leczenia zaburzana jest równowaga fizjologicznej flory bakteryjnej jelita grubego, co może być przyczyną infekcji grzybami z rodzaju *Candida* i pojawienia się tzw. kandydozy [1]. Do osób narażonych na infekcje pochodzenia grzybiczego należą pacjenci chorzy na cukrzycę, nowotwory, a także choroby krwi oraz osoby z zaburzeniami odżywiania i wchłaniania [2].

Popularną infekcją są grzybyce powierzchniowe, które dotyczą zewnętrznej warstwy rogowej skóry. Są to jedno z powszechnie występujących schorzeń powodowanych przez grzyby i drożdżaki. Przykładem infekcji powierzchniowej jest dermatofitoza. Jest to zakażenie wywołane przez grzyby z rodzaju *Microsporum*, *Trichophyton* oraz *Epidermophyton*. Mikroorganizmy te atakują keratynę, będącą składnikiem skóry, włosów i paznokci [3]. Kandydoza (drożdżycza) to grzybica jamy ustnej, błon śluzowych, powodowana przez *Candida albicans* i inne grzyby z rodzaju *Candida*.

Do częstych objawów infekcji grzybiczych należą swędzenie i pieczenie. Mogą także pojawić się małe pęknięcia oraz białawy kolor skóry. Wraz z rozwojem choroby mogą powstawać nieciągłości skóry na piętach, przez co dodatkowo staje się ona narażona na zakażenia bakteryjne.

Joanna Kozłowska
Katarzyna Wińska
Małgorzata Grabarczyk
Miroslaw Anioł

Katedra Chemii
Uniwersytet Przyrodniczy
we Wrocławiu
ul. Norwida 25
50-375 Wrocław

T: +48 71 320 5257

E: katarzyna.winska@up.wroc.pl

» 578

I STRESZCZENIE

Wysoka temperatura oraz wilgotność w okresie wiosenno-letnim sprzyja rozwojowi mikroorganizmów. Zakażenia grzybicze to jedno z powszechniejszych infekcji występujących zarówno u ludzi, jak i zwierząt. Do najczęstszych objawów choroby należą świąd, pieczenie, a w dalszym etapie może dochodzić do zaburzeń ciągłości warstwy rogowej skóry. Grzybica nie jest tylko zakażeniem powierzchniowym, może także dotknąć narządów wewnętrznych, takich jak grzybica trzustki czy płuc. W leczeniu stosowane są antybiotyki pochodzenia naturalnego, jak gryzeofulwina, lub syntetyczne pochodne, jak terbinafina czy flukonazol. Ostatnie doniesienia literaturowe dowodzą, że również ekstrakty pochodzenia naturalnego charakteryzują się aktywnością zarówno fungistatyczną, jak i grzybobójczą. Najczęściej opisywane są olejki eteryczne, a także obecne w ekstraktach roślinnych laktony seskwiterpenowe. W niniejszym artykule przedstawiono zarówno znane i dostępne handlowo preparaty stosowane w infekcjach grzybiczych, jak i związki, które mogą być naturalnym odpowiednikiem znanych już struktur.

Słowa kluczowe: grzybica, aktywność fungistatyczna, ekstrakty roślinne

I ABSTRACT

Spring-summer period, when we deal with high temperatures and humidity, promote microorganisms growth. Fungal infections are one of the most common in humans and animals. The most frequent symptoms include itching or burning, and in a further step may incur disorders in the integrity of stratum corneum. Mycosis is not a surface infection, it can also affect internal organs such as pancreas or lungs. The treatment applies natural antibiotics such as griseofulvin as well as synthetic derivatives such as terbinafine or fluconazole. Recent literature reports show that natural origin extracts are characterized by fungistatic and fungicidal activity. The most commonly reported are essential oils and sesquiterpene lactone present in plants extracts. This paper discusses known and commercially available preparations for fungal infections as well as compounds which maybe natural analogues to already known structures.

Key words: mycosis, fungistatic activity, plant extracts

otrzymano / received

23.08.2015

poprawiono / corrected

16.09.2015

zaakceptowano / accepted

27.09.2015

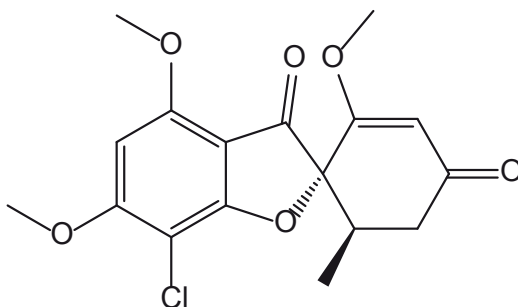
Oprócz pieczenia i swędzenia pojawia się zazwyczaj nieprzyjemny zapach. W leczeniu tego typu schorzeń wywołanych często przez dermatofity z rodzaju *Trichopython*, takie jak *Trichopython rubrum*, *Trichopython mentagrophytes*, *Trichopython tonsurans*, a także *Candida* spp., *Candida albicans*, *Acremonium* spp. czy *Scopulariopsis fusca* i *Scopulariopsis brevicaulis* stosowane są azole, do których należy **intrakonazol**. Działanie triazolowej pochodnej polega na blokowaniu szlaku syntezy ergosterolu poprzez hamowanie enzymu 14 α -demetylasy sterolowej [4].

I LECZENIE GRZYBICY

Obecnie w leczeniu grzybicy stosowane są antybiotyki oraz syntetyczne pochodne. Wśród najbardziej popularnych substancji z grupy antybiotyków przeciwgrzybiczych wyróżnia się: gryzeofulwinę (rys. 1), nystatynę (rys. 2), amfoterycynę B (rys. 3), natamycynę (rys. 4) [2]. Jednak w literaturze coraz częściej pojawiają się wzmianki o naturalnych substancjach przeciwgrzybiczych. Takie związki bądź też ekstrakty roślinne nie mają tak silnych właściwości, jednak mogą stanowić interesującą alternatywę do stosowanych dotychczas antybiotyków.

Związki przeciwgrzybicze pochodzenia mikrobiologicznego

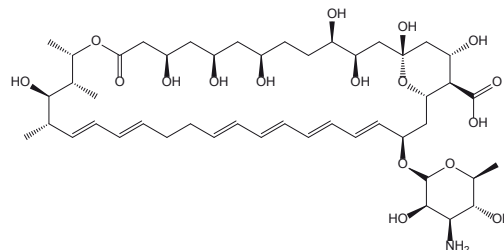
- **Gryzeofulwina** jest lekiem najczęściej stosowanym w zakażeniach powierzchniowych. To antybiotyk o wąskim spektrum działania, wytwarzany przez *Penicillium griseofulvum*. Jego działanie polega na hamowaniu syntezy chityny oraz biosyntezy kwasów rybonukleinowych RNA. Podana doustnie dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego, osiągając swoje maksymalne stężenie po 4 godzinach. Jej okres półtrwania to 16-20 godzin, a zalecana dawka w leczeniu zakażeń powierzchniowych to 250 mg co 6 h [5].



Rys. 1 *Gryzeofulwina*

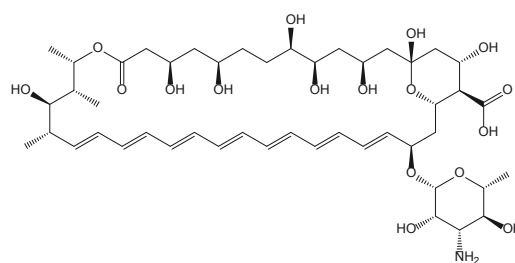
- **Nystatyna** jest kolejnym antybiotykiem pochodzenia bakteryjnego, stosowanym podczas antybiotykoterapii, a także w grzybicach jamy ustnej, przełyku, przewodu pokarmowego oraz układu moczowo-płciowego czy pochwy. Związek ten jest syntezowany przez bakterię *Streptomyces noursei*, a mechanizm jego działania

polega na uszkodzeniu błony komórkowej grzyba [6]. Podobnie jak gryzeofulwina, działa fungistatycznie lub grzybobójczo, w zależności od stężenia, względem mikroorganizmów z rodzaju *Microsporium*, *Trichophyton*, a także wobec *Candida albicans* – szczepu powodującego kandydozę. Lek ten stosuje się doustnie w dawkach 100 000-500 000 j.m. co 6 godzin po posiłku w przypadku grzybicy jamy ustnej, w przypadku grzybicy przełyku i przewodu pokarmowego 1 000 000 j.m. co 6 godzin, prewencyjnie w antybiotykoterapii 500 000 j.m. co 8-12 godzin [4].



Rys. 2 *Nystatyna*

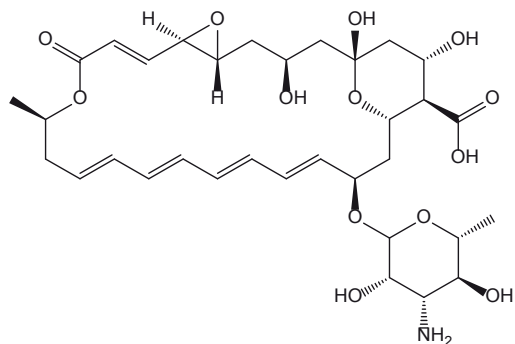
- Antybiotyk polienowy – **amfoterycyna B** (rys. 3) jest wytwarzany przez promieniowca *Streptomyces nodosus*. Występuje w postaci proszku do rozpuszczania, jednak ze względu na niewielkie wchłanianie z przewodu pokarmowego częściej jest podawany dożylnie. Amfoterycyna B jest stosowana w leczeniu grzybic narządowych. Mechanizm działania tego związku polega najprawdopodobniej na wiązaniu się z ergosterolem, który jest głównym steroidem występującym w błonach komórkowych grzybów – wynikiem tej interakcji jest zmiana przepuszczalności błony komórkowej, a w konsekwencji zaburzenia metaboliczne i śmierć komórki grzyba. W celu poprawy wchłaniania oraz zmniejszenia toksyczności wprowadzono na rynku amfoterycynę B liposomalną. Ta forma leku pozwala na zwiększenie dawki oraz niwelowanie problemów pracy nerek podczas stosowania samej amfoterycyny B [7].



Rys. 3 *Amfoterycyna B*

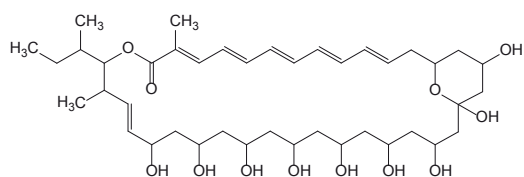
- **Natamycyna** (rys. 4) to antybiotyk produkowany przez promieniowce, takie jak *Streptomyces natalensis* czy *Streptomyces gilvosporeus*. Swoim działaniem zapobiega rozwojowi drożdży i produkcji aflatoksyn.

Jest jednym z antybiotyków dopuszczalnych przez Agencję Żywności i Leków FDA (*Food and Drug Administration*) jako dodatek do żywności i klasyfikowany jako ogólnie bezpieczne GRAS (*Generally Regarded As Safe*). Dzięki temu jest szeroko rozpowszechniona w przemyśle spożywczym, jako naturalny środek zapobiegający powstawaniu pleśni w produktach spożywczych, takich jak sery czy owoce. Niewielka toksyczność tego związku i dobra przyswajalność pozwala na leczenie grzybic przewodu pokarmowego, jamy ustnej czy skóry [8].

Rys. 4 *Natamycyna*

Nowym, makrolidowym antybiotykiem polienowym, izolowanym z dzikiego szczepu *Streptomyces* sp. PM0727240 (MTCC5680), jest pochodna roflamykoiny (rys. 5).

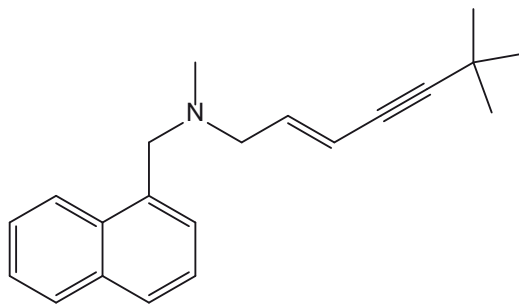
• **Związek, będący pochodną roflamykoiny**, charakteryzuje się szerokim spektrum działania przeciwko drożdżakom oraz grzybom strzępkowym. Jego siła działania w badaniach *in vitro* jest większa w porównaniu z klinicznym standardem, jakim jest flukonazol. Hodowlę promieniowca prowadzi się na wytrząsarce rotacyjnej w temperaturze 30 °C przez 3 dni. Po tym czasie wykonuje się 3-krotną ekstrakcję octanem etylu. Surowy produkt oczyszcza się na kolumnie chromatograficznej, stosując jako eluent mieszaninę acetonitrylu i wody, w wyniku czego otrzymuje się produkt w postaci żółtego proszku [9].

Rys. 5 *Struktura nowej pochodnej roflamykoiny, produkowanej przez Streptomyces sp. MTCC 5680*

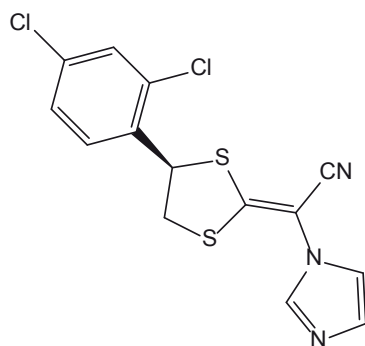
I SYNTETYCZNE LEKI PRZECIWRZYBICZE

Syntetycznym lekiem, występującym m.in. w preparacie dostępnym handlowo – Lamisilat – jest **terbinafina** (rys. 6). Podobnie jak naftifina, jest to pochodna alliloaminy,

stosowana zarówno jako lek podawany doustnie, jak i miejscowo w terapii grzybicy paznokci. Mechanizm jego działania polega na hamowaniu epoksydazy skwalenowej, czyli enzymu biorącego udział w biosyntezie ergosterolu – składnika błony komórkowej patogenu.

Rys. 6 *Struktura terbinafiny*

• **Lulikonazol**. Nowy lek stosowany w leczeniu zakażeń skóry i paznokci dermatofitami (rys. 7). W Japonii jest on używany od 2005 r. jako powierzchniowy lek przeciwgrzybiczy. Jest dostępny w postaci 1-proc. kremu lub roztworu stosowanego w infekcjach patogenami skóry, włosów czy paznokci, kandydozie i w leczeniu łupieżu pstrego. Wykonano badania aktywności lulikonazolu w porównaniu z dziewięcioma lekami z pięciu klas leków przeciwgrzybiczych. Związkami referencyjnymi były m.in.: terbinafina, butenafina, amorolfina, ketokonazol, klotrimazol oraz mikonazol. Minimalne stężenie lulikonazolu hamujące wzrost *Trichophyton* spp. wynosiło MIC $\leq 0,00012$ - $0,002$ $\mu\text{g/ml}$. Jest to znacznie silniejsze działanie w porównaniu z substancjami referencyjnymi. Taki sam test przeprowadzono dla lulikonazolu, sprawdzając jego działanie względem *Candida albicans*. Wartość minimalnego stężenia hamującego wzrost tego mikroorganizmu wynosiła $0,031$ - $0,13$ $\mu\text{g/ml}$. Jest to lepszy wynik w porównaniu z terbinafiną, jednak słabszy w stosunku do ketokonazolu, klotrimazolu czy mikonazolu. Wartość MIC lulikonazolu w stosunku do *Malassezia restricta*, ważnego czynnika odpowiedzialnego za łojotokowe zapalenie skóry, wynosi $0,004$ - $0,016$ $\mu\text{g/ml}$. Wartość jest porównywana, lub silniejsza, z dotychczas stosowanym lekiem – ketokonazolem [10]. Lulikonazol dostępny jest także w Stanach Zjednoczonych jako 10-proc. roztwór w leczeniu zakażeń wywołanych przez *Trichophyton rubrum* oraz *Epidermophyton floccosum*. Mechanizm tego imidazolowego leku polega na hamowaniu 14 α -demetylasy sterolowej, co skutkuje zaburzeniami w biosyntezie ergosterolu [11].



Rys. 7 Struktura lulikonazolu

I ZWIĄZKI POCHODZENIA ROŚLINNEGO O WŁAŚCIWOŚCIACH PRZECIWGRZYBICZYCH

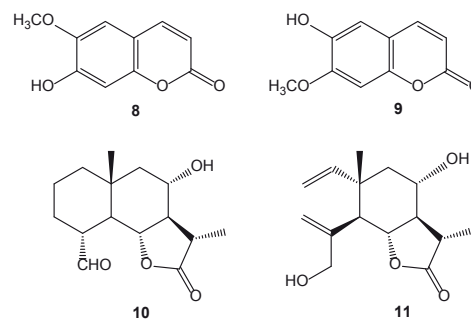
Ze względu na toksyczność antybiotyków polienowych i syntetycznych pochodnych azoli rozpoczęto poszukiwania naturalnych pochodnych o właściwościach przeciwgrzybiczych. Dodatkowo, mikroorganizmy z rodzaju *Candida* nabywają oporności na znane od kilkudziesięciu lat leki, dlatego też pokłada się nadzieje w substancjach obecnych w roślinach. Dużym potencjałem charakteryzują się olejki eteryczne i ekstrakty pochodzenia naturalnego. W literaturze przedstawionych jest wiele przykładów aktywności fungistatycznej względem tych patogenów.

Uzyskany przez indyjskich naukowców olejek eteryczny z mięty pieprzowej (*Mentha piperita*), zawierający w swym składzie mentol, karwon oraz menton, charakteryzował się przeciwgrzybiczą aktywnością względem *Candida albicans*, *Candida tropicalis* oraz *Candida glabrata*. Aktywność ta badana była testem MIC (ang. *minimum inhibitory concentration*) – test minimalnego stężenia hamującego wzrost mikroorganizmu. Średnie wartości MIC dla olejku eterycznego z mięty pieprzowej, karwonu i mentolu odpowiadały kolejno stężeniom 225 µg/ml, 248 µg/ml oraz 500 µg/ml [12].

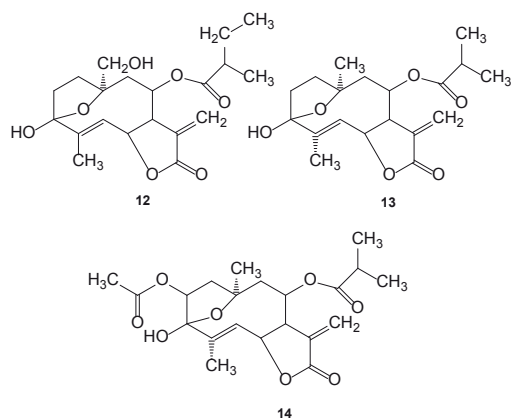
Podobne właściwości względem grzybów z rodzaju *Candida* wykazują olejki eteryczne z pięciu brazylijskich odmian bazylii: *Ocimum americanum*, *Ocimum basilicum* var. *purpurascens*, *Ocimum basilicum* var. *minimum*, *Ocimum micranthum* oraz *Ocimum selloi*. Uzyskane w procesie destylacji liści tych roślin olejki przebadano w celu określenia ich składu. Olejki te zawierają m.in. 1,8-cyneol, Z-cynamonian metylu, linalol, β-kariofilen. Dość silne właściwości przeciwgrzybicze wykazały dwie odmiany *Ocimum micranthum* oraz *Ocimum selloi*. Wartość minimalnego stężenia hamującego dla tych odmian miała zakres 312,5-1250 µg/ml [13]. Dobre wyniki przeciwko patogenym szczepom *Candida* wykazywały także wodno-alkoholowe ekstrakty nasion *Heracleum persicum* [14] oraz ekstrakty naturalnych barwników występujących w *Curcuma longa*, *Trigonella foenum graecum* czy *Nerium oleander* [15].

Rolę substancji o właściwościach przeciwgrzybiczych odgrywają laktony seskwiterpenowe. Jest to grupa związków, należąca do roślinnych terpenoidów, charakteryzująca się także właściwościami cytotoksycznymi oraz aktywnością przeciwnowotworową. Około 90% laktonów seskwiterpenowych wyizolowana jest z roślin z rodziny *Asteraceae*. Aktywność biologiczna tych związków wynika z obecności α, β-nienasyconego pierścienia γ-laktonowego [16].

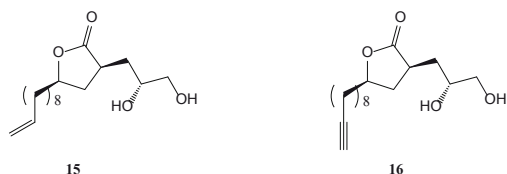
Laktony seskwiterpenowe (rys. 6, poz. 10, 11) pochodzące z *Centaurea pullata* oraz *Centaurea spruneri* charakteryzują się wysokim działaniem fungistatycznym [17]. Badania przeprowadzone były na szczepach *Alternaria alternata*, *Aspergillus flavus*, *Aspergillus niger*, *Aspergillus ochraceus*, *Fusarium tricinctum*, *Penicillium funiculosum*, *Penicillium ochrachloron* oraz *Trichoderma viride*. Substancją kontrolną był mikonazol – syntetyczna pochodna imidazolowa, stosowana w miejscowym leczeniu zakażeń grzybiczych. Przebadano pięć wyizolowanych laktonów pod względem ich aktywności fungistatycznej oraz grzybobójczej. W obu testach związki te charakteryzowały się niższym stężeniem hamującym w porównaniu z kontrolą [18]. Podobne właściwości względem tych samych patogenów wykazywał ekstrakt z rośliny *Amphoricarpos autariatus* spp. *Autariatus* [19].

Rys. 8 Kumaryny (8, 9) oraz laktony seskwiterpenowe (10, 11) o aktywności przeciwgrzybiczej wyizolowane z *Centaurea spruneri* oraz *Centaurea pullata*

Wyizolowane przez naukowców z Nigerii ekstrakty z liści *Tithonia diversifolia* również charakteryzowały się aktywnością fungistatyczną względem *Candida albicans*. Strefa zahamowania wzrostu dla tego patogenu wynosiła 16-25 mm. Ekstrakty te zawierają lakton seskwiterpenowy typu germakranolidowego [20]. Heksanowy ekstrakt kłaczy *Costus speciosus* – kostusa wspaniałego – zawiera dwa seskwiterpenoidowe związki – kostunolid oraz eremantin. Związki te wykazują właściwości fungistatyczne względem *Trichophyton mentagrophytes* (MIC 62,5 µg/ml), *Trichophyton simii* (MIC 62,0 µg/ml), *Trichophyton rubrum* 296 (MIC 31,25 µg/ml), *Trichophyton rubrum* 57 (MIC 62,5 µg/ml), *Epidermophyton floccosum* (MIC 125 µg/ml) oraz *Aspergillus niger* (MIC 250 µg/ml) [21].

Rys. 9 Laktyny wyizolowane z liści *Tithonia diversifolia*

Wzrost grzybów powodujących gnicie drewna, a także ludzkie patogeny z rodzaju *Microsporium*, *Trichophyton* oraz *Candida* mogą być zahamowane dzięki ekstraktom rośliny *Sextonia rubra*. Otrzymany przy współpracy naukowców z Francji i Brazylii ekstrakt z tego tropikalnego drzewa zawierał rubrenolid oraz rubrynolid. Badania aktywności fungistatycznej wykazały, że rubrenolid wykazuje taką samą aktywność, hamującą wzrost *Trichophyton rubrum* LMGO 08, co triazolowa pochodna – flukonazol [22].



Rys. 10 Struktura rubrenolidu (15) i rubrynolidu (16)

I LAKTONY I EKSTRAKTY ROŚLINNE

Nowy kierunek poszukiwań naturalnych związków o właściwościach przeciwbakteryjnych

W ostatnich latach liczba infekcji wywołanych patogenymi szczepami grzybów znacznie wzrosła. Jest to spowodowane obniżoną odpornością populacji, a także częstym stosowaniem antybiotykoterapii lub zwyczajny brak higieny. Ilość dostępnych handlowo farmaceutyków jest ograniczona, a droga wprowadzenia na rynek nowych długa i żmudna [23]. Rośliny są bogatym źródłem różnych substancji od barwników po witaminy czy naturalne pochodne terpenów, jak laktyny seskwiterpenowe. Związki te charakteryzują się szerokim spektrum działania względem ludzkich, jak i roślinnych patogenów. Średnie wartości stężeń hamujących wzrost grzybów wywołujących zakażenia dla naturalnych pochodnych laktonów są porównywalne z antybiotykami oraz syntetycznymi pochodnymi. Dlatego też pokłada się nadzieje w związkach pochodzenia naturalnego, jako preparaty stosowane w leczeniu infekcji grzybiczych.

I LITERATURA

- M. Ciszewski, T. Czekaj: **Grzybicze zakażenia szpitalne – narastające zagrożenia**, Nowa Medycyna, 2, 2014, 73-76.
- I. Paczkowska, A. Wójtowicz, A. Malm: **Wybrane aspekty farmakoterapii kandydoz**, Terapia i leki, 8, 2010, 539-534.
- R. Śpiewak: **Zakażenia grzybicze skóry i jej przydatków – ważny problem na pograniczu medycyny rodzinnej i dermatologii**, Medycyna Ogólna, 3, 1997, 356-368.
- A. Banaszak, L. Kurek, Z. Adamski: **Czynniki etiologiczne grzybicy paznokci w materiale pracowni mikologii Szpitala Wojewódzkiego w Poznaniu i Zakładu Mikologii Lekarskiej i Dermatologii UM w Poznaniu w latach 2006-2007**, Nowinki Lekarskie, 77(5), 2008, 353-356.
- W. Rewerski, J.K. Filipiak: **Farmakologia. Leki przeciwgrzybicze**, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- T. Brautaset, O.N. Sekurova, H. Sletta, T.E. Ellingsen, A.R. Strom, S. Valla, S.B. Zotchev: **Biosynthesis of polyene antifungal antibiotic nystatin in *Streptomyces noursei* ATCC 11455: analysis of gene cluster and deduction of the biosynthesis pathway**, Chem Biol., 7(6), 2000, 395-403.
- M.D. Moen, K.A. Lysen-Williamson, L.J. Scott: **Liposomal amphotericin B: a review of its use as empirical therapy in febrile neutropenia and in the treatment of invasive fungal infections**, Drugs, 69 (3), 2000, 361-392.
- G.Q. Chen, F.P. Lu, L.Z. Du: **Natamycin production by *Streptomyces gilvosporeus* based on statistical optimization**, J. Agric. Food. Chem., 56, 2008, 5057-5061.
- A. Vartak, V. Mutalik, R.R. Parab, P. Shanbhag, S. Bhave, P.D. Mishra, G.B. Mahajan: **Isolation of a new board spectrum antifungal polyene from *Streptomyces* sp. MTCC 5680**, Lett Appl Microb., 58(6), 2014, 591-596.
- H. Koga, Y. Nanjoh, K. Makimura, R. Tsuboi: **In vitro antifungal activities of luliconazole, a new topical imidazole**, Medical Mycology, 47, 2009, 640-647.
- R.K. Scher, N. Nakamura, A. Tavakkol: **Luliconazole: a review of a new antifungal agent for the topical treatment of onychomycosis**, Mycoses, 57(7), 2014, 389-393.
- N. Samber, A. Varma, N. Manzoor: **Evaluation of *Mentha piperita* essential oil and its major constituents for antifungal activity in *Candida* spp.**, IJIRSET, 3(2), 2014, 9404-9411.
- P.R.N. Vieira, S.M.de Moraes, F.H.Q. Bezerra, P.A.T. Ferreira, I.R. Oliveira, M.G.V. Silva: **Chemical composition and antifungal activity of essential oils from *Ocimum* species**, Industrial Crops and Products, 55, 2014, 267-271.
- B. Sadeghi Nejad, M. Rajabi, A. Zarei Mamoudabadi, M. Zarrin: **In vitro Anti-Candida activity of the hydroalcoholic extracts of *Heracleum persicum* fruit against pathogenic *Candida* species**, Jundishapur J. Microbiol., 7(1), 2014, 8703.
- R. Mari Selvam, G. Athinarayanan, A. Usha Raja Nanthini, A.J.A. Ranjit Singh, K. Kalirajan, P. Mosae Selvakumar: **Extraction of natural dyes from *Curcuma longa*, *Trigonella foenum graecum* and *Nerium oleander*, plants and their application in antimicrobial fabric**, Industrial Crops and Products, 70, 2015, 84-90.
- J. Matejić, Z. Šarac, V. Randelović: **Pharmacological activity of sesquiterpene lactones**, Biotechnol.&Biotechnol. Eq., 24(1), 2010, 95-100.
- A. Ćirić, A. Karioti, J. Glamoclija, M. Soković, H. Skaltsa: **Antimicrobial activity of secondary metabolites isolated from *Centaurea spruneri* Boiss. & Heldr.**, J. Serb. Chem. Soc., 76(1), 2011, 27-34.
- S. Djeddi, A. Karioti, M. Sokovic, C. Koukoulitsa, H. Skaltsa: **A novel sesquiterpene lactone from *Centaurea pullata*: Structure elucidation, antimicrobial activity, and prediction of pharmacokinetic properties**, Bioorg. & Med. Chem., 16, 2008, 3725-3731.
- M. Jadranin, I. Dorđević, V. Tešević, V. Vajs, N. Menković, M. Soković, J. Glamoclija, S. Milosavljević: **Sesquiterpene lactones of *Amphoricarpus autariatus* spp. *autariatus* from Montenegro – antifungal leaf – surface constituents**, Rec. Nat. Prod., 7(3), 2013, 234-238.
- C.A. Obafemi, T.O. Sulaimon, D.A. Akinpelu, T.A. Olugbade: **Antimicrobial activity of extracts and a germacranolide-type sesquiterpene lactone from *Tithonia diversifolia* leaf extract**, Afr. J. Biotech., 5(12), 2006, 1254-1258.
- V. Duraipandian, N.A. Al-Harbi, S. Ignacimuthu, C. Muthukumar: **Antimicrobial activity of sesquiterpene lactones isolated from traditional medicinal plant, *Costus speciosus* (Koen ex. Retz.) Sm**, BMC Complement. & Alterna. Med., 2012, 12-13.
- A.M.S. Rodrigues, P.N.E.T. Theodoro, V. Eparvier, Ch.Basset, M.R. Silva, J. Beauchêne, L.S. Espindola, D. Stien: **Search for antifungal compounds from the wood of durable tropical trees**, J. Nat. Prod., 73, 2010, 1706-1707.
- T.P. Salci, C.S. Shinobu-Mesquita, I.R.G. Capoci, T.I.E. Svidzinski, E. Seki Kioshima: **Early state research on antifungal natural products**, Molecules, 19, 2014, 2925-2956.

Stowarzyszenie utworzone z potrzeby prawnego wyodrębnienia zawodu STYLISTY PAZNOKCI.

Chcemy podnosić kwalifikacje, dzielić się wiedzą,
dawać możliwość doksztalcania, promować dobre i etyczne postawy.

Dołącz do grona najlepszych i miej wpływ na rozwój zawodu, który jest Twoją pasją.

Czekamy na Ciebie.



SIEDZIBA GŁÓWNA

40-486 Katowice, ul. Mysłowicka 4/4 · tel. kom. 605 907 705, tel./fax 32 748 64 22 · e-mail: stowarzyszenie@fantasmagorie.org.pl

www.fantasmagorie.org.pl

najwspanialsza.pl

Misterium dźwięku, wyciszenia i relaksu



Kaskada Mix
Sam wybierasz, sam miksujesz!
Pakiety od 145,00 zł



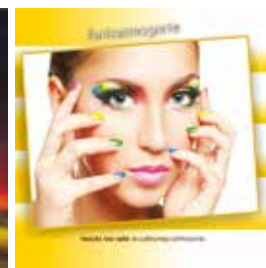
Epic
Cena det. 37,00 zł
Czas płyty CD: 74 min.



Heart Gift
Cena det. 37,00 zł
Czas płyty CD: 62 min.



Celtic whisper
Cena det. 37,00 zł
Czas płyty CD: 61 min.



Fantasmagorie
Cena det. 37,00 zł
Czas płyty CD: 62 min.

Salon kosmetyczny pełen dźwięków, harmonii i energii!

PORTAL Z MUZYKĄ RELAKSACYJNĄ
tel. (52) 324-03-26, tel. kom. 603-695-454
e-mail: sklep@najwspanialsza.pl www.najwspanialsza.pl



Rogowacenie kanalikowate paznokci

Rogowacenie kanalikowate (*Porokeratosis Mibelli*) to bardzo rzadko spotykana dermatoza, w wyniku której dochodzi do uszkodzenia macierzy, skutkując trwałą deformacją płytki paznokciowej. Jest to specyficzna genodermatoza o charakterze dziedzicznym autosomalnym dominującym (choć występuje również bez podłoża genetycznego), której cechą charakterystyczną są typowe zaburzenia rogowacenia w obrazie histologicznym.

W piśmiennictwie naukowym, z zakresu kosmologii jak również medycyny, znaleźć można niewiele doniesień o tym schorzeniu umiejscowionym stricte na płytce paznokciowej. Badania w przeważającej większości dotyczą skóry.

I KAMUFLAŻ

Wśród wielu dostępnych zabiegów pielęgnacyjnych oraz stylizacji paznokci przedstawię kilka najbardziej odpowiednich i skutecznych w leczeniu i kamuflażu tego rodzaju defektu.

I Manicure biologiczny

Wiele się o nim mówi, bo to jeden z najstarszych zabiegów pielęgnacyjnych płytki paznokciowej. Podczas jego wykonywania, w przypadku rogowacenia kanalikowatego, musimy zwrócić szczególną uwagę na prawidłową pracę przy odsuwaniu skórki (eponyrium), by nie uszkodzić macierzy, która i tak już jest mocno zdeformowana. Można tutaj zastosować patyczki drewniane o okrągłych końcach lub frezarkę z delikatnym frezem kamiennym. Pracując frezarką, wykonujemy maksymalnie do 5 tys. obrotów – na płasko, aby nie spowodować bruzdowania poprzecznego w okolicach macierzy. Tradycyjnie, nadajemy kształt, usuwamy wszelakie niedoskonałości z powierzchni, stosując bloki i polerki. Zaleca się używanie odżywek niezawierających formaldehydu, opartych na bogatej zawartości substancji aktywnych witamin i minerałów, wpływających na regenerację i odbudowę paznokci. Z preparatów leczniczych bardzo dobrze sprawdza się sililevo, umożliwiający remineralizację i przebudowę zniekształconych, łamliwych i bolesnych paznokci.



Fot. 1 Dokumentacja przed wykonaniem zabiegów



Ewa Żabińska-Lubowiecka

licencjonowany kosmolog i mistrz kosmetyki, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Stylistów Paznokci FANTASMAGORIE, licencjonowany organizator NAILPRO Poland właściciel Atelier Urody Vellp Professional i Centrum Szkoleń Kosmetycznych Vellp Professional Licencjonowany Educator marki Essie

E: ewa.zabinska@op.pl



Fot. 2 Dokumentacja po wykonaniu zabiegu manicure'u biologicznego w połączeniu ze stylizacją paznokci metodą żelową

Manicure hybrydowy

Bardzo popularny zabieg ostatnich lat, łączący stylizację żelową z lakierami. Produkty dobrych, renomowanych marek nie powodują uszkodzenia struktury płytki paznokciowej, zawierają w swoim składzie substancje zabezpieczające paznokcie przed wysuszeniem i wytrawieniem ogólnie stosowanymi primerami. Mankamentem jest jednak niemożność aplikacji na skórę (fot. 1b), ponieważ metoda hybrydowa nie jest metodą rekonstrukcji. Nie zaleca się również usuwania hybrydy acetonem, z powodu chemicznej degradacji macierzy.

Stylizacja paznokci żelem lub akrylem

To rozwiązanie jest idealne dla klientek, borykających się z rogowacieniem kanalikowym. Możemy tutaj zastosować żele covery, osiągając rewelacyjne efekty, kamuflując ubytki, nadając paznokciom elegancki wygląd. Zrekonstruowane w ten sposób płytki paznokciowe możemy pokryć lakierem, kolorowym żelem (akrylem) lub hybrydą. Są jednak minusy tej metody. Pierwszy to krótki okres utrzymania się materiału na płytce, spowodowany brakiem paznokcia (fot. 1b). W takim przypadku ubytek pomiędzy dwoma bokami paznokcia, przy zroście, powoduje odklejenie się materiału utwardzającego i odpada on po około 14 dniach. Po drugie, w przypadku deformacji jednego boku – braku prawidłowej budowy aparatu paznokciowego (fot. 1a), nie ma możliwości

zrekonstruowania go, ponieważ będzie on niestabilny i odpadnie nawet tego samego dnia. Dobór materiału utwardzającego żel/akryl zależy od preferencji osoby wykonującej, jak i specyfiki płytki paznokciowej.

Rogowacenie kanalikowate to dermatozą, którą stosunkowo rzadko można zauważyć u klientek gabinetów kosmetycznych, co nie oznacza, że nie powinniśmy wiedzieć, jak postąpić z klientką borykającą się z tym defektem estetycznym. Nie ma na to lekarstwa. Możemy swoją wiedzą i kompetencjami spowodować, że jej paznokcie będą piękne i zadbane, a ona poczuje się komfortowo.

PIŚMIENNICTWO

1. <http://dermatopedia.pl/art/2013pl012.html>
2. J.K. Wiklin, E.W. Rosenberg, T. Kanzaki: *Cornoid lamella in pachonychia congenita*, Arch Dermatol., 114(12), 1978, 1795-1796.
3. P.S. Mortimer, R.P. Dawber: *Dermatologic diseases of the nail unit other than psoriasis and lichen planus*, Dermatol Clin., 3(3), 1985, 401-407.
4. E. Dervis, C. Demirkesen: *Generalized linear porokeratosis*, Int J Dermatol., 45(9), 2006, 1077-1079.
5. Ewa Woś-Wasilewska, M. Sobjanek, M. Sokołowska-Wojdyło: *Dermatologia dla stylistów paznokci*, Paznokcie.pl, 2009.
6. W. Gliński: *Dermatologia*, 1-3, Wyd. Czelej, Lublin 2010.
7. J. Dylewska-Grzelakowska: *Kosmetyka stosowana*, WSIP Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2009.

Dobra gra wstępna bardzo często jest gwarancją udanych kolejnych kroków. Jest ona bardzo ważna, ale czy przykładamy się do niej naprawdę solidnie? Zazwyczaj miota nami pośpiech i nikt we właściwy sposób nad nią nie pochyła. Niekiedy staramy się na niej skupić, ale zdecydowanie za krótko i zbyt mało kreatywnie.

W swoim artykule opiszę, dlaczego gra wstępna jest naprawdę kluczowa dla naszej satysfakcji, radości i przyjemności. Zdradzę Wam również kilka elementów, na których warto się skupić. A artykuł nie będzie dotyczył tego, o czym myślisz. Wiem, że macie czasami ochotę oderwać się od specjalistycznych treści. Jednakże myślę, Czytelniku, że po przeczytaniu i tak będziesz usatysfakcjonowany.

I OŚWIADCZYNY PRZY PIERWSZYM KONTAKCIE

Wielu właścicieli i menedżerów nawet nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie: Kiedy zaczyna się sprzedaż usługi Twojego salonu? Właśnie, kiedy? Sprzedaż rozpoczyna się już w momencie pierwszego kontaktu klienta z naszym salonem czy też gabinetem. Powstaje pierwsze wrażenie, odczucie. Nie zawsze ten kontakt zależy od nas. Może to być otrzymana ulotka, reklama w innym obiekcie, informacja od naszego partnera biznesowego czy też opinia wyrażona przez naszą klientkę. Dokładnie w tym właśnie miejscu rozpoczyna się sprzedaż naszych usług.

Teraz odpowiedź sobie, jak wygląda nasz pierwszy kontakt z klientem. Jak prezentujesz swoje propozycje dla niego? Czy wiesz, dlaczego on do Ciebie właśnie przychodzi?

Wysyłane komunikaty z salonu mają spowodować zakup zabiegu, kosmetyków, suplementów, czyli po prostu sprzedaż. Sprzedaż rozumiana jest jako przekonanie odbiorcy do podjęcia decyzji zakupowej. Uwaga! Sprzedaż nie może być przymusem. Klienci uwielbiają kupować, lecz nie lubią, gdy im się sprzedaje. Dlatego też z wielu publikacji dowiadujemy się, że należy w ramach gry wstępnej zrobić coś, co spowoduje reakcję ze strony klienta. Może to być np. oklepny rabat. Ze swojej strony polecam bardziej wartościowe dla klienta działania, które spowodują, że nawiąże on z nami dłuższą relację. Może to być np. poradnik: Jak zadbać na co dzień o cerę? Jakich kosmetyków używać, aby włosy miały potysk? Itp. Przede wszystkim klient koniecznie powinien otrzymać ekstra korzyść. Dlaczego? Bo tak funkcjonuje człowiek.

Gra wstępna

Przyjemność czy smutny obowiązek?



Czy Twój partner przyszedł do Ciebie i powiedział na pierwszej randce: Chcę z tobą zamieszkać, wspólnie spędzać noce oraz abyś mi gotowała?

Podobnie jest z propozycją naszych usług. Nie napiszemy, że robimy takie to a takie zabiegi (na dodatek profesjonalnym językiem kosmetycznym) i chcemy, abyś je od nas kupiła, bo chcemy je sprzedać i mamy dużo wolnych terminów w grafiku.

Jest to trochę przerysowane. Ale tylko po to, abyśmy skupili się na elementach, które należy dopracować, a posługujemy się nimi na co dzień. Należy do nich zaliczyć różne formy komunikacji:

- rozmowa telefoniczna – szczególnie początek,
- korespondencja e-mailowa – nagłówek,
- przebieg początku spotkania,
- autoprezentacja.

Te cztery sposoby komunikacji z klientem stanowią kluczowe elementy gry wstępnej z klientem, po której podejmuje on decyzję o tym, czy dalej nas słuchać/czytać/oglądać lub też czy podjąć akcję do oczekiwanego przez nas działania, np. rezerwacja terminu wizyty. W tym momencie to, co dajemy od siebie, jest niezmiernie ważne, gdyż z reguły kształtuje 100% wyobrażenia naszego klienta o nas lub propozycji, którą chcemy go zainteresować.

I PĘPKI ŚWIATA. OCZYWIŚTA OCZYWIŚTOŚĆ

Zwykle uważamy swoją profesję, specjalizację za doskonale znaną każdej klientce czy klientowi. Dzieje się tak dlatego, że spędzamy z nią całe dni. Efektem tego jest to, że prezentujemy ją skrótowo, sloganowo pomijając rzeczy dla nas oczywiste, które są rzeczami podstawowymi! Taka komunikacja powoduje, że pozbawiamy



Marek Baron
doradca i pasjonat skutecznych metod promocji branży beauty, twórca strategii Marketing Beauty System
M: +48 609 293 600
E: marek.baron@marketingbeauty.pl

się sporej części klientek, gdyż bez niezbędnych podstaw nie są one w stanie zrozumieć wartości i wagi proponowanych zabiegów oraz istoty osiąganych korzyści z naszej pracy.

Jest to błąd popełniany przez większość salonów i gabinetów. Jak nad nim pracować i wykorzenić z przyzwyczajeni? Mam na to kilka pomysłów:

1. Wproś się na kawę do osoby z rodziny, np. cioci, która nie korzysta z usług salonu z gamą zabiegów podobną do Twojej. Opowiedz o swoich usługach lub przedstaw treść ulotki, oferty, katalogu, który zamierzasz dystrybuować do swoich klientów. Zapytaj, czy Ciebie lub napisaną treść oferty rozumie.
2. Przygotowane opisy usług, oferty itp. przedstaw osobom z różnych środowisk, np. urzędnikowi, pani ze spożywczego, pani z meblowego, napotkanej osobie na ulicy itp. Dowiedz się, czy rozumie, co otrzymuje w naszej propozycji.
3. Ten sposób jest dość mocny i zarazem niebezpieczny natomiast, jeżeli Twój mąż lub partner (jeżeli razem nie pracujecie) zrozumie prezentację Twoich usług, możesz być pewna, że jesteś na dobrej drodze do sukcesu.

Niestety w sytuacji gdy spotkamy się z brakiem zrozumienia z zewnątrz, to mamy duży problem. Oznacza to, że nie jesteśmy w stanie dotrzeć z przekazem do osób tzw. niesiedzących w temacie. Efektem tego będzie niemożność zainteresowania „świeżynek” naszymi usługami, a z pewnością głównie na tym nam zależy.

I DOPRACOWYWANIE ZAŁOTÓW.

JAK TO ZROBIĆ?

Z mojego doświadczenia wynika, że klienci często nie rozumieją Cię, gdyż nie wspominałeś o takich podstawowych zagadnieniach, jak:

- jakie korzyści płyną dla klienta z korzystania z Twoich usług?
- w jaki sposób można skorzystać z Twoich usług?
- w jaki sposób można się z Tobą rozliczyć?
- czy ktoś korzysta z Twoich usług i jakie są jego odczucia?
- dlaczego to, co robisz, jest ważne dla Twojego klienta?

Proponuję, abyś teraz usiadł(a) spokojnie przed kartką i zbudował(a) plan – punkt po punkcie – rzeczy, które muszą zostać ujęte w opowiadaniu o swoich propozycjach. Propozycja taka powinna malować klientowi świat, w jakim się znajdzie w momencie korzystania z Twoich usług, oraz gamę odczuć, jaka będzie mu towarzyszyć po opuszczeniu Twojego salonu.

Aby dopracować przekaz oferty, niezbędne będzie udoskonalanie treści i po kilku próbach powstanie właściwa i ostateczna forma.

Przykład tradycyjnego komunikatu do klientki:

Salon Magdalena zaprasza na: (i tu pojawia się lista zabiegów, usług). Zapraszam do kontaktu (i dane adresowe lub sam telefon) – czyż nie tak wygląda większość ofert?

Przykład z elementami marketingu przyciągania:

Pamiętasz lato? Jak cudownie przygrzewało słońce? Od klientek wiemy, że trochę za mocno świeciło. Czy u Ciebie podobnie, też pojawiły się przebarwienia skóry? Sprawdź! Wspólnie możemy zadbać o Twoją skórę i pokonać to, co nabroiło słońce. Bezpieczne zabiegi w komfortowych warunkach zapewnia wykształcony i doświadczony w walce ze słońcem zespół kosmologów. Na wszelkie Twoje pytania i wątpliwości czeka pani Kornelia tel. ..., która z pewnością pomoże Ci w wyborze skutecznej dla Ciebie kuracji.

I DOBRA GRA WSTĘPNA – TO ZAKOŃCZONY SUKCESEM MARKETING PRZYCIĄGANIA

W obecnej komunikacji o wiele częściej należy dbać o różnorodność i jakość przekazu. Dlaczego? Ponieważ ludzie są różni, mają różne potrzeby, obracają się w różnych środowiskach, korzystają z wielu nowych kanałów komunikacji. Aby dotrzeć do właściwej grupy odbiorczej dla naszej usługi, konieczne jest skierowanie dedykowanego komunikatu właśnie tam, gdzie tę grupę odbiorczą znajdziemy. Dla każdej z grup odbiorczych należy przygotować kilka komunikatów, aby skutecznie docierać. Nie możemy już kierować naszej oferty do wszystkich i wszędzie. Konieczne stało się bycie łucznikiem, który wypuszczając strzałę, zna kierunek wiatru, wilgotność i trafia celnie do tarczy.

Z uwagi na dużą konkurencję, szeroka reklama w różnych mediach i różnymi kanałami coraz częściej powoduje bardzo duże koszty, a niewspółmierne efekty. Szczególnie gdy materiały promocyjne przygotowywane są bez wsparcia specjalistów z zakresu marketingu. Dla sprawnego rozwoju salonów korzystanie z usług marketingowych staje się niezbędne, gdyż powoduje ograniczenie wydatków na reklamę i zwiększa skuteczność działań promocyjnych. Zamiast inwestować 1000 zł w reklamę, niekiedy te same efekty otrzymujemy przy inwestycji 200 zł w skuteczną kampanię, która trafia do wybranej przez nas docelowej grupy klientów. Pomyśl o pomocy specjalisty! Może wspomagać Twoją pracę i podnieść efektywność działań. Z pewnością warto.

Stres i wypalenie zawodowe wśród kosmetologów i masażyistów w odniesieniu do stażu pracy. Badanie własne

Stress and job burnout in cosmetologists and masseurs with reference to work seniority. Own research

I WSTĘP

Stres towarzyszy każdemu człowiekowi na co dzień. Występuje on zarówno w środowisku pracy, jak i rodzinnym. Najczęściej stres powoduje mobilizację organizmu do działania w obliczu zagrożenia. Z drugiej strony pojawia się wypalenie zawodowe. Dodatkowo rosnąca konkurencja powoduje wzrost wymagań pracodawców wobec pracowników i oczekiwanie maksymalnego zaangażowania w wykonywaną pracę. Osoby pracujące przez wiele lat w jednym zawodzie mają dużo predyspozycji do wystąpienia wypalenia zawodowego. Aczkolwiek nie w każdym zawodzie musi ono wystąpić. Bardzo dużo badań nad tym zjawiskiem poświęciła w swoich pracach naukowych C. Maslach wraz z S.E Jackson oraz C. Maslach wraz z M.P Leiter.

Definicje wypalenia zawodowego różnią się od siebie. Zmienia się również definicja „stresu”. Często stres doświadczany w miejscu pracy występuje pod postacią wypalenia zawodowego i to właśnie z nim jest identyfikowany. Współcześnie stres oraz wypalenie zawodowe są częstym zjawiskiem. Zarówno poziom stresu, jak i wypalenia zawodowego zwiększa się wraz z wystąpieniem sytuacji trudnych bądź niemożliwych do rozwiązania. Zawody, które kojarzone są z tymi dwoma zdarzeniami, to te, gdzie występuje ciągły kontakt z drugim człowiekiem, jak np. ratownicy medyczni, lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, nauczyciele, pracownicy socjalni. W literaturze nie odnaleziono źródeł dotyczących zawodu kosmetologa oraz masażyistów, dlatego praca stanowi badanie własne.

Aneta Sicińska^{1,2,3}

¹ Salon „Aneta Sicińska Kosmetologia Estetyczna”
ul. Hartmana 4
54-701 Wrocław
M: +48 735 306 782
E: aneta.sicinska@gmail.com

² Wyższa Szkoła Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu
ul. T. Kościuszki 4
50-038 Wrocław

³ Niepubliczna Wyższa Szkoła Medyczna
ul. Nowowiejska 69
50-340 Wrocław

» 588

I STRESZCZENIE

Życie zawodowe może być zarówno źródłem satysfakcji i samorealizacji, jak i powodem stresu i niezadowolenia. W zawodach związanych z pracą z ludźmi, takimi jak lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta czy nauczyciel, zjawisko „wypalenia zawodowego” pojawia się często i jest konsekwencją stresu. Proces ten rozwija się powoli, a ujawnia nagle z dużą siłą.

Celem pracy było przybliżenie czynników związanych z pracą kosmetologa i masażyisty oraz zbadanie związku pomiędzy stażem pracy a stresem i wypaleniem zawodowym wśród tej grupy zawodowej. Założono hipotezę, że im dłuższy staż pracy, tym większy poziom stresu i wypalenia zawodowego.

Wyniki wykazały, że nie ma związku pomiędzy długością stażu pracy a nasileniem objawów stresu i wypalenia zawodowego wśród badanej grupy kosmetologów oraz masażyistów. Nie wykazano związku pomiędzy wypaleniem zawodowym a nasileniem objawów stresu w danej grupie badawczej.

I ABSTRACT

Professional activity can be the a source of satisfaction and fulfillment as well as stress and discontent. Professions involving interactions with other people, such as doctor, nurse, physiotherapist or teacher, are prone to the phenomenon of job burnout that arises as a consequence od stress. The process develops slowly and divulgates suddenly and forcefully.

The aim of this study is to reveal factors typical of cosmetologists and masseurs and to examine the relation between job seniority, stress and burnout in these professions. The hypothesis was assumed: the longer probation, the higher stress level and burnout.

Results showed that there is no relation between probation length and the intensity of stress and burnout in the research group of cosmetologists and masseurs. There is also no relation between burnout and intensity of stress in the research group.

otrzymano / received

15.10.2015

poprawiono / corrected

21.11.2015

zaakceptowano / accepted

03.12.2015

Słowa kluczowe: stres, wypalenie zawodowe, staż pracy, kosmetolodzy i masażyści, materiał i metody

Keywords: stress, job burnout, job seniority, cosmetologists and masseurs, material and methods

Celem pracy kosmetologa oraz masażyście są m.in.: pielęgnacja, upiększanie, masaż, rehabilitacja oraz profilaktyka chorób skóry, włosów, paznokci i jej defektów, poprawa samopoczucia, kondycji i zdrowia drugiego człowieka. Praca kosmetologa czy masażyście związana jest też z pozytywnymi doświadczeniami, które wzmacniają, wpływają na rozwój osobisty oraz na samorealizację. Z drugiej strony osoby, wykonujące ten zawód, narażone są na doświadczenia negatywne, gdy ich starania nie odnoszą sukcesów lub gdy relacja z pacjentem jest zaburzona [1-5].

I STRES ZAWODOWY I CZYNNIKI STRESOGENNE

Wielu autorów porusza temat stresu, ponieważ jest on codzienny, często stwarza problemy oraz ma ogromny wpływ na zdrowie. Definicji stresu jest wiele, według J. Strelaua stres to stan, który charakteryzowany jest przez silne emocje negatywne, takie jak: strach, lęk, złość czy wrogość, a także inne stany emocjonalne, wywołujące dystres, oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczając bazalny poziom aktywności. Inny autor R.S. Lazarus wspólnie z S. Folkmanem charakteryzuje stres jako wynik procesów poznawczych, czyli sposobu i zrozumienia sytuacji przez człowieka, a stres może być traktowany jako pewien rodzaj relacji między człowiekiem a środowiskiem. Przedstawiają stres jako trudny, negatywny i szkodliwy.

Stres jest reakcją naturalną, obroną organizmu na negatywne wyzwania i zmiany. Zdaniem H. Seylego występuje stres dobry i zły. Dystres, inaczej stres zły, wywołuje dezorganizacyjne działania i pojawia się w wyniku długotrwałego stresu. Natomiast eutres to stres dobry, który prowadzi do rozwoju osobowości poprzez motywację do wysiłku. Najczęściej spotykany jest właśnie stres związany z pracą zawodową. Jest to efekt, następstwo wszystkich sytuacji, w których człowiek nie jest w stanie sobie poradzić w środowisku pracy, lub związany jest z jego zmianą. Stres wpływa w głównej mierze na równowagę emocjonalną, kontakty międzyludzkie oraz zdolność i ochotę do pracy. W pracy zawodowej występuje wiele czynników, które mogą mieć wpływ na rozwinięcie silnych emocji i napięć. Takie czynniki są stresorami, wówczas mają one różne formy. Według B. Dudka i innych stresorem może być każda cecha pracy i warunków, która poprzez wpływ na jednostkę, którą jest pracownik, wywołuje stan napięcia nazywany stresem. Stres w pracy może być spowodowany trzema grupami stresorów: czynnikami psychospołecznymi, stresorami fizykochemicznymi oraz sytuacjami traumatycznymi powstającymi w czasie pracy [6-9].

Inną klasyfikację stresorów proponują F.J. Landy i D.A. Trumbo, którzy wymieniają następujące stresory:

niepewność w pracy, nadmierne współzawodnictwo, niebezpieczne warunki pracy, wymagania płynące z pracy oraz wydłużone lub nietypowe godziny pracy. Według C.L. Coopera i J. Marshalla w swoich pracach dotyczących stresu podają sześć źródeł stresu w pracy. Najważniejsze są:

- czynniki związane z wykonywaniem pracy,
- czynniki związane z rolami pełnionymi w organizacji,
- złe stosunki w pracy,
- czynniki związane z rozwojem zawodowym,
- czynniki wynikające ze struktury organizacyjnej,
- pozaorganizacyjne źródła stresu.

Zwracają uwagę w głównej mierze na stresogenny charakter niektórych czynników, występujących w pracy, m.in. nieodpowiednie oświetlenie, zbyt jasne lub zbyt ciemne, które uniemożliwia efektywną pracę. Duży wpływ ma zbyt mała powierzchnia miejsca pracy, ponieważ mniejsza powierzchnia uniemożliwia skoncentrowanie się na wykonywanych czynnościach i powoduje rozkojarzenie. Panujący hałas oraz zawodny sprzęt również bezpośrednio mają wpływ na powstawanie stresu oraz wypalenia zawodowego, ponieważ hałas ma negatywny wpływ na zdrowie pracowników, powoduje w różnym stopniu rozdrażnienie pracowników, przez co spada ich zaangażowanie pracowników. Kolejnym czynnikiem stresu zawodowego jest przeciążenie pracą, które charakteryzowane jest zarówno ilościowo, czyli zbyt dużo pracy, jak i jakościowo – zbyt trudna praca. Zależy jest on od takich wskaźników, jak: brak motywacji do pracy, obniżenie własnej wartości, absencja w pracy. Często czynnikiem ten powiązany jest z presją czasową narzuconą przez pracodawcę, który zleca pracownikowi coraz więcej obowiązków w coraz krótszym czasie, co może wpływać na powstanie chronicznego stresu. Ważnym czynnikiem stresu jest również rola organizacyjna, która związana jest zakłóceniem procesu przekazywania informacji, niezbędnych do wykonania przez pracownika zadania. Ważne są również odpowiedzialność w pracy, jak i charakter stosunków pomiędzy pracownikami a pracodawcą. Problem pojawia się wówczas, gdy pracodawca jest odpowiedzialny za swoich pracowników i sprawuje kontrolę nad ich postępami w pracy, co w konsekwencji może prowadzić do odczuwania presji przez pracownika. Charakter stosunków pomiędzy pracownikami a pracodawcą jest bardzo ważny, gdyż dobre relacje stwarzają pozytywną atmosferę, co prowadzi do zwiększenia efektywności pracy. Ostatnim stresorem jest rozwój zawodowy. Kariera zawodowa może przebiegać w dwojaki sposób, z jednej strony jest to obawa utraty etatu i ciągła niepewność pracy w związku z likwidacją stanowisk pracy. Z drugiej związana jest ze zbyt szybkim lub powolnym awansem w pracy. Zbyt szybki awans prowadzi do ciągłej presji pracownika, przez co może wydawać się mu, że nie będzie w stanie sprostać

obowiązkom. Natomiast zbyt powolny awans prowadzi do przeświadczenia, że starania i wysiłki pracownika nie zostają nagradzane, wówczas przestaje się on starać lub angażuje się w mniejszym stopniu [6, 9, 10, 11].

Bardzo ważne są zmiany fizjologiczne w organizmie wywołane stresem, zarówno krótkotrwałym, jak i długotrwałym. Jego działanie rozpatrywane jest w trzech fazach i opiera się na fizjologicznej teorii stresu H. Seylego. Wyróżniamy tutaj, po pierwsze, reakcję alarmową ściśle związaną z fazą szoku i fazą przeciwdziałania szokowi. Reakcja ta powstaje pod wpływem zadziałania bodźca szkodliwego na organizm, który wywołuje w nim zmiany. W pierwszej kolejności organizm przygotowuje się do obrony (faza szoku), natomiast później próbuje bronić się przed stresem poprzez zmiany fizjologiczne w organizmie, np. poprzez wzrost ciśnienia tętniczego krwi lub zwiększenie częstości oddechów. Po drugie, wyróżnić można stadium odporności, w którym organizm adaptuje się do działania czynników stresu, próbuje w dalszym ciągu się przed nim bronić. Po trzecie, mówimy o stadium wyczerpania, w którym organizm przestaje się już bronić i ciągle jest pod wpływem stresu, poddając mu się. Wszystkie reakcje fizjologiczne, nie mogą zachować równowagi, ulegają rozregulowaniu, co prowadzi do wyczerpania organizmu. Głównym zjawiskiem jest gwałtowne załamanie, kryzys w środowisku pracy, prowadzące do pojawienia się depresji w wyniku długotrwałego stresu. Zmianom ulega zarówno stan fizyczny organizmu, jak i psychika, widoczny jest brak motywacji do działania. Bardzo częste jest również zaprzestanie jakichkolwiek kontaktów, czy to w środowisku pracy, rodzinnym czy w gronie koleżeńskim [6, 11]. Objawami towarzyszącymi stresowi, w sferze fizycznej są: problemy ze snem, brak koncentracji, zaburzenia trawienia, zaburzenia układu krążenia, pocenie się, omdlenia.

Natomiast w sferze emocjonalnej częstym objawem jest: agresja, brak tolerancji, obniżona samoocena, nieufność, gniew i bezradność.

Każdy człowiek przeżywa stres indywidualnie i wymienione objawy nie muszą wystąpić u wszystkich, zależy to głównie od charakteru człowieka oraz od jego odporności na stres, jak i umiejętności radzenia sobie z nim.

I WYPALENIE ZAWODOWE

Definicja wypalenia zawodowego pojawiła się wraz z szybkim rozwojem dużych korporacji oraz zwiększeniem miejsc pracy w zawodach „ukierunkowanych na kontakt z ludźmi”. Stwierdzono, że wypalenie zawodowe stało się problemem społecznym. Wiele osób zaprzeczało istnieniu tego zjawiska, natomiast później nastąpiła zdecydowana zmiana, wśród wielu autorów zwiększała się liczba badań empirycznych oraz zainteresowanie dotyczące wypalenia zawodowego [12, 13].

Według S. Jackson, C. Maslach, wypalenie zawodowe to psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób. Według E. Aronson i wsp. wypalenie zawodowe jest rezultatem długotrwałego lub powtarzającego się obciążenia w wyniku długoletniej intensywnej pracy dla innych ludzi. Wypalenie jest uświadomieniem sobie, że nie jesteśmy w stanie pomóc naszym klientom i całkowicie zużyliśmy już własne siły.

Narzędziem pomiarowym, stworzonym przez S. Jackson, C. Maslach, jest trójskładnikowy model wypalenia zawodowego. Jego wyznacznikami są: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, obniżone poczucie dokonań osobistych.

Wyczerpanie emocjonalne odnosi się do osoby, która jest nadmiernie obciążona emocjonalnie, towarzyszy jej stres oraz brak zniechęcenia do pracy. Wystąpić mogą objawy o charakterze typowo somatycznym, jak: bóle głowy, zmęczenie, bezsenność. Jest to początkowe stadium pojawiania się trudności, z którymi człowiek nie może sobie poradzić. To pierwsze stadium, w którym objawy często są lekceważone, ponieważ nie mają one jeszcze tak mocnego wpływu na nasze zdrowie i mogą być zmniejszone poprzez wypoczynek lub inne czynności, które pomogą zregenerować organizm [1-5].

Drugie stadium to depersonalizacja, która dotyczy negatywnej lub obojętnej relacji w stosunku do osób, które są podmiotami w pracy danej osoby i są one odbiorcami pomocy. Praca nie ma żadnego sensu dla pracownika, brakuje motywacji do wykonywania czynności, ztraca się także kontakt pomiędzy kosmetologiem czy masażystą a pacjentem/klientem. Praca wykonywana jest jakby automatycznie, bez żadnych emocji ze strony pracownika. Można powiedzieć, że pracownik lub kosmetolog traktuje swojego klienta lub pacjenta przedmiotowo i wykonuje wobec niego czynności z konieczności, ponieważ to należy do jego obowiązków. Ztraca się kontakt pomiędzy kosmetologiem czy masażystą a pacjentem. Coraz rzadziej ukazują oni swoje emocje w stosunku do pacjenta, co na pewno jest przez niego zauważalne.

Jako ostatnie pojawia się brak poczucia własnych kompetencji i zadowolenia z wykonywania pracy, przez co osoba nie angażuje się w sprawy zawodowe, jest obojętna i wykonuje obowiązki według określonego schematu. To stadium łączy ze sobą wszystkie wymienione elementy, dodatkowo pojawia się silny lęk związany z pracą, jej mała efektywność, wzrastają negatywne emocje w relacji kosmetolog-pacjent, masażysta-pacjent, jak i kosmetolog-kosmetolog, masażysta-masażysta. Częstym objawem jest negatywna samoocena, co prowadzi do jeszcze większego przeświadczenia, że osoba ta jest na niewłaściwym miejscu.

W stadium brakuje dążenia do dalszego rozwoju zawodowego. Pracownik czy kosmetolog nie widzi sensu dalszego kształcenia, ponieważ nie przyniesie ono żadnych dalszych korzyści w pracy zawodowej. Definicja wypalenia zawodowego oparta jest na badaniach empirycznych, wywiadach, ankietach i obserwacjach zachowań pracowników różnych zawodów, w których obecny jest kontakt z drugim człowiekiem, takich jak lekarze, fizjoterapeuci, pielęgniarki, nauczyciele, pracownicy socjalni, policjanci, pracownicy więzienni itd.

Źródłem wypalenia zawodowego mogą być sprzyjające cechy osobowości, niska samoocena, skłonności do unikania sytuacji trudnych. Ciągłe narzucanie perfekcjonizmu wywołuje u pracowników przekonanie, że nie będzie możliwe spełnienie oczekiwań stawianych przez pracodawcę. Pojawia się również bierność pracownika, który wykonuje tylko konkretne czynności w pracy bez zaangażowania. Kolejnym zjawiskiem jest rywalizacja pracowników oraz konflikty między nimi. Rywalizacja może być mobilizująca, ale i szkodliwa, ponieważ wywołuje chroniczny stres. Dobra atmosfera w środowisku pracy gwarantuje o wiele lepsze efekty pracy niż w środowisku, w którym występuje napięta atmosfera i konflikty. Brak wzajemnego zaufania i zaburzona komunikacja również sprzyjają nie milej atmosferze w pracy i powodują apatie w stosunku do pracy.

Kolejnym źródłem wypalenia zawodowego jest niezamierzone przez pracodawcę przyczynianie się do poczucia obniżania wartości pracowników, blokowanie awansu zawodowego. Z drugiej strony występuje zaniedbanie obowiązków rodzinnych, brak czasu dla własnej rodziny. Pośpiech również przyczynia się do powstania stanów napięcia emocjonalnych [14, 15].

Najczęstszym objawem wypalenia zawodowego jest fizyczne znużenie, które objawia się zarówno w środowisku pracy, jak i w środowisku domowym. Często są wybuchy gniewu i irytacja, brak skupienia nad daną czynnością. Pod wpływem presji w pracy może pojawiać się nadmierne spożywanie alkoholu i zażywanie narkotyków, które są w dzisiejszych czasach najczęstszymi sposobami na rozładowanie emocji zarówno w środowisku pracy, jak i w środowisku rodzinnym. Do wypalenia prowadzi również nieodpasowanie osoby do wymogów pracy, do charakteru pracy, brak poczucia identyfikacji z zawodem [2, 3, 4, 16].

Stres może być często identyfikowany z wypaleniem zawodowym, natomiast nie musi go powodować. Dzieje się to przede wszystkim w zawodach „ukierunkowanych na ludzi”, w których osoby rozpoczynające swoją pracę mają bardzo duże oczekiwania i wzniosłe cele. Wynika to z wymagań emocjonalnych i zaangażowania w swój zawód. Często założone cele nie są spełnione i pojawia się rozczarowanie, niezadowolenie i brak satysfakcji z wykonywanej pracy.

I MECHANIZMY WYPALENIA ZAWODOWEGO

Ryzyko wypalenia zawodowego wzrasta w okresach przemian cywilizacyjnych. Znaczącą rolę dla postępu procesu wypalenia oraz radzenia sobie z nim odgrywa proces oceny stresorów oraz indywidualnych możliwości przeciwdziałania. Według J.F. Terelaka do cech indywidualnych jednostki sprzyjających wypaleniu zawodowemu zaliczyć można: niską samoocenę, niepewność, zależność, bierność [17, 18].

Wypalenie zawodowe często dotyczy osób, które bardzo angażują się w wykonywaną pracę, mają duże oczekiwania względem własnej osoby i własnych możliwości. Istotną rzeczą, jest dobrowolne wykonywanie obowiązków, które zostały wyznaczone według formuły „Umowy o pracę”. Pracownicy zawyżają granicę własnych możliwości, przez co trudno sprostać wymaganiom stawianym samym sobie lub wymaganiom stawianym przez pracodawcę.

Według H. Sęk wyróżnić można dwie oceny:

- ocena pierwotna,
- ocena wtórna.

Ocena pierwotna polega na ocenie towarzyszących obciążeń zawodowych. Są one rozpatrywane na dwa sposoby: mogą być korzystne lub niekorzystne. Ocena wtórna natomiast dotyczy się kompetencji społecznych, dzięki którym możemy i potrafimy zaradzić temu zjawisku [12, 13, 14].

Długość czasu, która wywołuje wypalenie, nie jest możliwa do zbadania i szacowania. Jedne osoby szybciej ulegają wypaleniu zawodowemu, ze względu na ich charakter, natomiast drugie, będąc bardziej odporne na stres i wypalenie zawodowe w początkowym stadium, dobrze sobie radzą, przeciwdziałając mu. J. Korczyńska zwraca uwagę na różne wymagania środowiska pracy, które mogą wpływać na odmienne cechy temperamentu u poszczególnych osób istotnych do powstawania procesu wypalenia zawodowego [19].

Pierwszy stopień to stadium ostrzegawcze, w którym występuje przygnębienie i irytacja. Mogą pojawić się problemy ze snem, natomiast zmniejszenie długości pracy i obciążenia powoduje powrót do normalnego funkcjonowania. Często osoby, mające jakieś hobby, chętnie mogą rozładowywać negatywne emocje związane z pracą właśnie poprzez mile spędzony czas. W tym stadium pracownik zazwyczaj stawia sobie cele w pracy, bardzo wysoko próbując im sprostać, zaniedbując własne potrzeby, które schodzą na drugi plan. Warto również zwrócić uwagę, że z początku bardzo duży poziom motywacji ulega zmniejszeniu się. Zmniejsza się również gotowość do akceptowania własnych możliwości. Osoba w tej fazie czuje subiektywne poczucie przepracowania i zmęczenia wykonywaniem ciągle tych samych czynności, lecz krótki wypoczynek

zmniejsza to uczucie do minimum i powrót do pracy staje się przyjemny, lecz należy w miarę szybko rozpoznać wszystkie symptomy, które sygnalizują wypalenie zawodowe, aby jak najszybciej mu przeciwdziałać.

Stadium drugie jest bardziej zaawansowane, trwa dłuższy czas i pojawia się tutaj brak chęci do pracy, czasami wybuchy agresji, gorsze wykonywanie swojej pracy. Osoby takie mogą wykazywać brak szacunku wobec współpracowników i klientów w stronę, których kierowana jest ich pomoc. Mniej ważne staje się utrzymywanie kontaktów koleżeńskich z innymi osobami, wręcz kontakty te stają się negatywne. Istotnym elementem jest brak kontroli nad własnymi emocjami i poczucie pustki emocjonalnej, dlatego osoby te skłonne są do niepoahamowanego płaczu lub wybuchów gniewu. Kontakty z innymi osobami nie przynoszą przyjemności, lecz stwarzają same problemy, dlatego osoby takie unikają jakichkolwiek kontaktów między sobą. Osoby takie izolują się, co potem również odbija się na życiu prywatnym i rodzinnym. Pojawia się tutaj obojętność wobec pracy i brak motywacji, przez co efektywność czynności w pracy jest mała. Niechęć do pracy jest duża, dlatego dłuższa przerwa w pracy lub długi urlop może spowodować powrót sił do pracy i zmianę stosunku wobec pracy.

Trzecie stadium to stadium zaawansowania wypalenia zawodowego. Charakterystyczną cechą jest jego chroniczność, ponieważ wszystkie wcześniejsze symptomy, trwając tak długo, powodują zaawansowanie wypalenia zawodowego, które dotyczy już tak naprawdę wszystkich sfer naszego życia, zaczynając od pracy, a kończąc na rodzinie. Skutkiem może być kryzys małżeński, silna depresja lub jakakolwiek choroba. Wypalenie zawodowe dotyczy też przede wszystkim środowiska rodzinnego osoby dotkniętej wypaleniem. Występuje rozwój objawów fizycznych, psychosomatycznych i psychicznych. Objawy dotyczą zarówno aspektu fizycznego, jak i społecznego. Pojawia się tutaj bezsenność, brak skoncentrowania uwagi na codziennych czynnościach, drażliwość, ucieczkowe myśli. Bardzo ważna jest pomoc w tym stadium, która ogranicza się jedynie do pomocy lekarza, psychoterapeuty lub psychologa. Skuteczny może się też tutaj okazać pomoc ze strony rodziny, choć kontakty pomiędzy rodziną są złe. W stadium tym ciężko odzyskać równowagę organizmu, często potrzeba jest pomoc innych osób, radzeniu sobie z negatywnymi skutkami wypalenia zawodowego, nawet dłuższy urlop może nie pomóc w zwalczaniu objawów i chronicznego stresu.

Proces wypalenia zawodowego pojawia się zazwyczaj powoli, często osoby nim dotknięte źle interpretują objawy i w początkowej fazie nie próbują temu zaradzić. Im wcześniej zauważymy niepokojące symptomy, przeciwdziałanie im będzie skuteczniejsze [5, 20].

I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I WYPALeniem ZAWODOWYM

W literaturze znaleźć można wiele sposobów radzenia sobie ze stresem, zarówno zawodowym, jak i w życiu codziennym. Efektywność sposobów radzenia sobie ze stresem zależy od wielu czynników, m.in. charakteru oraz psychiki.

Aby móc przeciwdziałać stresowi, należy najpierw zastanowić się nad czasem jego trwania, intensywnością, w jakim środowisku występuje, czy jest to stres związany z pracą, ze środowiskiem koleżeńskim lub domowym. Wszystko to zależy od sytuacji, w której występuje stres, jaki on ma wpływ na nasz organizm i jakie emocje wywołuje w człowieku.

Radzenie sobie ze stresem to szereg czynności ukierunkowanych na walkę z zagrożeniem, to złożony proces, który nastawiony jest na osiągnięcie celu, lecz przebiega w warunkach zaburzenia równowagi organizmu. Celem takich czynności jest na pewno poprawa stanu emocjonalnego i odzyskanie równowagi.

Wyróżniamy dwie funkcje radzenia sobie ze stresem: instrumentalną i funkcję samoregulacji emocji. Instrumentalna, inaczej zadaniowa, opiera się na poprawie relacji pomiędzy człowiekiem a otaczającym go środowiskiem. Skupia się na faktycznym problemie, czyli czynniku, który wywołuje stres. Funkcja samoregulacji emocji ma na celu obniżenie negatywnych emocji towarzyszących człowiekowi, a co za tym idzie – poprawa stanu emocjonalnego, rozluźnienie emocji i przywrócenie równowagi. Te dwie funkcje są nierozłączne i wzajemnie na siebie oddziałują. Emocje występujące w sytuacji stresującej pełnią funkcję adaptacyjną, informują organizm o zmianach w jego otoczeniu i kształtują przebieg procesu radzenia sobie z nim [7, 8, 20].

Proces radzenia sobie ze stresem rozpoczyna się od oceny pierwotnej, czyli poznawczej oceny sytuacji stresowej i trwa tak długo, jak długo mamy do czynienia z oddziałującymi czynnikami stresu. Człowiek uświadamia sobie otaczający go stres, uczucia, jakie on w nim wzbudza oraz zmiany w nim występujące. Następnie w ocenie wtórnej wyróżniamy możliwe warianty radzenia sobie i przeciwdziałania stresowi. Cały ten proces kończy się w momencie rozwiązania stresującej sytuacji i powrotem do równowagi.

Całość prześledzono na podstawie badań S. Folkmana i R.S. Lazarusa wśród studentów podczas egzaminów, w jaki sposób radzą sobie oni z panującym stresem. Wyniki badań pokazały, że te same osoby używają różnych sposobów, w zależności od ich wcześniejszych doświadczeń. Istnieje wiele różnych zachowań, czynności, które wpływają na zmianę stanu trwającej sytuacji lub pozbycie się negatywnych emocji. Czasami człowiek, przeżywając ciągły stres związany np. ze środowiskiem pracy, w którym ma negatywne kontakty

ze współpracownikami, zmienia pracę, natomiast nie stara się poprawić stosunków interpersonalnych pomiędzy nim a innymi współpracującymi. Inna osoba, oceniając daną sytuację, skupi się jednak na poprawie kontaktów między pracownikami.

Wyróżniamy 4 strategie radzenia sobie ze stresem:

- poszukiwanie informacji,
- bezpośrednie działanie,
- powstrzymanie się od działania,
- procesy intrapsychiczne.

Poszukiwanie informacji to przede wszystkim zdobywanie wiedzy o zagrożeniu, zasięgnięciu opinii o ewentualnym zaradzeniu danemu problemowi lub sposobie jego rozwiązania.

Bezpośrednie działanie to uporanie się ze stresującą sytuacją, poprzez np. nasze cechy charakteru, dzięki którym będziemy w stanie poradzić sobie z problemem, albo poprzez wprowadzenie zmian w otoczeniu. Przykładami takiego bezpośredniego działania jest np.: zmiana pracy, poprawa kontaktów pomiędzy pracownikami lub wyjazd na urlop, dzięki któremu nasz stres ulegnie redukcji i rozładuje negatywne emocje.

Powstrzymanie się od działania może być zarówno korzystne, jak i niekorzystne. Często sytuacje stresujące są sytuacjami bardzo delikatnymi, w których trzeba zaniechać jakiegokolwiek działania na rzecz dobra danej osoby.

Procesy intrapsychiczne mają na celu regulację emocji, obniżenie poziomu stresu. Wymienić można zaprzeczanie, unikanie problemu, dystansowanie się. W badaniach I. Heszen-Niejodek stwierdzono niezbyt silny wpływ stylu radzenia sobie na strategie stosowane w sytuacji stresowej. Wpływ ten odnotowano tylko w zakresie jednego stylu – unikaniu informacji o zagrożeniu. Badania przeprowadzono wśród osób chorych, co może świadczyć o tym, że stres spowodowany chorobą jest bardziej uciążliwy i szkodliwy niż stres występujący podczas innych sytuacji [20, 21].

Należy zwrócić uwagę, że stres i wypalenie zawodowe mają ze sobą silny związek. Według M. Kulik zawód lekarza wskazuje na szczególne narażenie na stres o charakterze chronicznym oraz traumatycznym. Często lekarze są narażeni na stres związany ze śmiercią swoich pacjentów, presją otoczenia oraz opinią społeczeństwa. Według przeprowadzonych badań stwierdzono, że stres w zawodzie lekarza ma szczególny wpływ na wypalenie zawodowe. Ponadto poziom wypalenia zawodowego związany jest ze specjalizacją, najbardziej wypaleni lekarze to neurologi, zaś najmniej ortopedzi. Świadczyć to może o tym, że konsekwencją stresu zawodowego jest wypalenie zawodowe, jako skutek pomiędzy wymaganiami stawianymi lekarzowi przez środowisko a posiadanymi przez niego zasobami [22].

Wypalenie zawodowe jest pośrednim skutkiem chronicznego stresu, natomiast bezpośrednią przyczyną jest nieskuteczne radzenie sobie z nim. Wszystkie niepowodzenia wynikające z walki ze stresem przyczyniają się do emocjonalnego wyczerpania. Najczęściej stres występujący w pracy przenoszony jest na kontakty rodzinne, które pogarszają się wraz z jego wzrostem [12, 13].

W badaniach S. Tucholskiej wśród nauczycieli najczęstszym sposobem radzenia sobie ze stresem było stosowanie ucieczki przed problemami i unikanie sytuacji trudnej. Według autorki, im wyższy był poziom wyczerpania emocjonalnego, tym większa była liczba osób, które stosowały styl unikania. To samo odnosi się do długości stażu pracy, im jest on dłuższy tym większe będzie nasilenie objawów wyczerpania emocjonalnego. U pracowników długo pracujących w swoim zawodzie objawy wyczerpania emocjonalnego będą pojawiały się od dłuższego czasu i będą bardziej nasilone niż u osób, które dopiero zaczynają pracę [23].

Wnioski wynikające z przeprowadzonych badań mówią o tym, że nasza osobowość, charakter mogą jedynie obniżyć poziom wypalenia zawodowego, ale nie zniwelują go.

I STRES I WYPALENIE ZAWODOWE A WYKONYWANY ZAWÓD

Zawód kosmetologa oraz masażyisty wymaga cierpliwości, spokoju, wytrzymałości, chęci poprawy wyglądu, samopoczucia oraz pomocy ludziom. Podobnie jak zawód lekarza, prawnika, fizjoterapeuty, pracownika socjalnego, psychologa, zawód kosmetologa i masażyisty można zakwalifikować do tej samej grupy zawodów, narażonych na takie samo działanie stresu. Kosmetolog oraz masażyista codziennie ma do czynienia z osobami, którym ma za zadanie pomóc w odzyskaniu utraconego wyglądu, sprawności fizycznej. Zawód ten wymaga wrażliwości na stan drugiego człowieka.

W dzisiejszych czasach wymaga się od kosmetologa oraz masażyisty wiedzy z różnych dziedzin medycyny, ponieważ jest to zawód odpowiedzialny, którego celem jest poprawa wyglądu, relaksacja, fizjoterapia oraz pomoc, a nie szkodzenie pacjentowi. Muszą oni dokonać wszelkich starań, aby poprawić wygląd, stan pacjenta w taki sposób, aby pacjent był zadowolony z założonego celu.

Źródłem stresu w zawodzie jest brak komunikacji z pacjentem, która jest najważniejszą sprawą w kontaktach pomiędzy kosmetologiem/masażyistą a pacjentem, ponieważ dzięki komunikacji zebrać można wszystkie informacje dotyczące stanu zdrowia klienta i jego oczekiwań. Jeżeli zabraknie komunikacji pomiędzy pacjentem a kosmetologiem/masażyistą, proces usprawniania będzie się wydłużał i nie będzie efektywny. Kolejne źródło to duża liczba pacjentów

każdego dnia, co uniemożliwia indywidualne podejście do pacjenta z powodu braku czasu. Najwyższą wartością jest indywidualne podejście do pacjenta i kompleksowe zabiegi.

Kolejnym i jednym z najczęściej wymienianych źródeł stresu są niskie zarobki. Ciągła pogoni za pracą i dodatkowymi pieniędzmi skutkuje brakiem czasu dla siebie i rodziny. Trud, który kosmolog oraz masażysta wkładają w swoją pracę i poświęcenie temu towarzyszące, często nie są odpowiednio nagradzane, a im dłużej pracownik nie zostanie doceniony, tym mniejsze będzie zaangażowanie w wykonywanie pracy. Następnym źródłem jest rutyna zawodowa, która w późnym czasie doprowadzić może do wypalenia zawodowego, a co za tym idzie – brak zainteresowania pracą i wykonywanie jej automatycznie. Niektóre osoby, mające ciekawe zainteresowania, poprzez wykonywanie hobby rozładują poziom stresu związanego z rutyną. Kolejnym źródłem stresu są coraz większe wymagania dotyczące ich wiedzy. Wymaga się od nich posiadania wiedzy lekarza. Bardzo duże oczekiwania w stosunku do kosmologów i masażystów mają klienci, którzy oczekują bardzo szybkich efektów, chociaż czasami jest to niemożliwe. Często narzucają metody, chociaż ich wiedza ogranicza się do informacji zaczerpniętej z internetu.

Kolejnym aspektem jest środowisko fizyczne. Klienci odwiedzający salony piękności tylko na podstawowe zabiegi, jak henna czy manikiur i pedikiur, nie umożliwiają rozwoju gabinetu. Powtarzalność tych samych podstawowych zabiegów jest zniechęcająca. Również mała ilość lub przestarzały sprzęt uniemożliwiający przeprowadzenie efektywnej terapii z pacjentem może być stresujący. Wyposażenie w gabinecie kosmologicznym powinno być różnorodne, tak by pracownik mógł korzystać z szerokiej gamy sprzętów, zmieniając je w zależności od poprawy stanu wyglądu oraz zdrowia pacjenta.

Dotychczas przeprowadzono niewiele badań dotyczących stresu i wypalenia zawodowego wśród kosmologów i masażystów. Prace badawcze dotyczą głównie strażników więziennych, pielęgniarek, lekarzy. W badaniach autora dokonano analizy, czy stres i wypalenie zawodowe mogą dotyczyć zawodu kosmologa/masażysty oraz czy zwiększają się one wraz ze stażem pracy.

Z badań A. Orzechowskiej i wsp. wynika, że u lekarzy i pielęgniarek występowały trzy stadia wypalenia zawodowego. Zauważono, że u lekarzy występuje średni poziom wyczerpania emocjonalnego, natomiast u prawie połowy pielęgniarek jest on wysoki. Z kolei zaangażowanie w pracę kształtowało się podobnie. Aż 70 procent pielęgniarek wykazało, że ich zaangażowanie w pracę jest niskie, natomiast u lekarzy poziom był średni lub wysoki. Poziom depersonalizacji w obu zawodach był podobny i wysoki, co wskazuje na wystąpienie wypalenia zawodowego [24].

Konsekwencjami wypalenia zawodowego u lekarzy są przede wszystkim: niska jakość pracy, niedbałość okazywanie choremu i personelowi medycznemu zniecierpliwienia, poczucie bezsilności i bezradności [25].

Największą badaną grupę stanowili nauczyciele, u których wypalenie zawodowe występowało najczęściej. Może być to spowodowane nadmiernym stresem, związanym z wykonywaniem tego zawodu, jak i ciągły, nieustanny kontakt z drugim człowiekiem, jakim jest uczeń. Zadaniem nauczyciela jest umiejętne poznanie ucznia i dostosowanie do niego indywidualnie metod nauczania, co często jest problemem. Nauczyciele w niektórych sytuacjach są bezradni, co powoduje u nich jeszcze większy stres.

I ZAŁOŻENIA I CEL PRACY

Celem niniejszej pracy jest zbadanie zjawiska wypalenia zawodowego wśród kosmologów i masażystów oraz jego ocena. I innym celem jest zbadanie stresu w zawodzie kosmologa/masażysty, jego poziomu, jeżeli będzie on występował. W pracy postawione zostały dwie hipotezy, według których zweryfikowano istnienie tych dwóch zjawisk. Ponadto postawione zostały pytania badawcze, dzięki którym łatwiej będzie scharakteryzować wypalenie i stres zawodowy.

I HIPOTEZY I PYTANIA BADAWCZE

• Hipotezy główne:

1. Im dłuższy staż pracy, tym większe wypalenie zawodowe wśród kosmologów/masażystów.
2. Im dłuższy staż pracy, tym większe będzie nasilenie objawów stresu wśród kosmologów oraz masażystów.

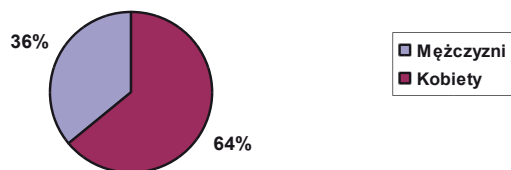
• Pytania badawcze:

1. Czy wypalenie zawodowe pozostaje w związku ze stresem zawodowym?
2. Czy częściej wypalenie i stres zawodowy występuje wśród kobiet czy wśród mężczyzn?

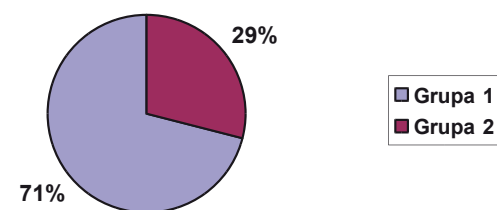
I MATERIAŁ BADAWCZY I METODY

W badaniu dotyczącym wypalenia i stresu zawodowego wzięło udział 28 kosmologów oraz masażystów spośród wrocławskich gabinetów kosmologicznych, oferujących zabiegi kosmologiczne i rehabilitacyjne, zarówno prywatnych, jak i państwowych. Badane osoby znajdowały się w przedziale wiekowym od 23 do 59 lat, średnia wieku w tej grupie wynosiła 39 lat. Do badania przystąpiło 10 mężczyzn i 18 kobiet, co stanowi 36% i 64% wszystkich badanych (rys. 1). Staż pracy u osób badanych wahał się między rokiem a 38 latami pracy, średnia stażu pracy wynosiła 12 lat. Osoby badane podzielono na 2 grupy według długości stażu pracy, jedna grupa od 1 do 19 lat, druga zaś od 20 do 38 lat (rys. 2).

W pierwszej grupie znalazło się 20 osób, to jest 71%, zaś w drugiej 8, to jest 29% wszystkich badanych. Większość osób badanych pracowała mniej niż 19 lat w zawodzie kosmologa. Ankiety, które były wypełniane przez osoby badane, były anonimowe i dobrowolne, o tych informacjach respondenci zostali poinformowani przed badaniem. Każda z osób wypełniała 2 ankiety. Nazwy placówek, w których odbywały się badania, również zastrzegły sobie prawo do niewykorzystywania ich nazwy w tej pracy badawczej.



Rys. 1 Podział procentowy badanych ze względu na płeć Źródło: Opracowanie własne



Rys. 2 Rozkład procentowy wg grup ze względu na długość stażu pracy (1 grupa < 19 lat stażu pracy, 2 grupa > 19 lat stażu) Źródło: Opracowanie własne

I KWESTIONARIUSZ DO MIERZENIA SKALI ODCZUĆ ZAWODOWYCH MBI

Zmodyfikowany kwestionariusz wypalenia zawodowego (MBI) autorstwa C. Maslach i S. Jackson posłużył do zbadania, czy wśród fizjoterapeutów występuje wypalenie zawodowe, oraz do oceny jego nasilenia.

Kwestionariusz składa się z 22 pozycji, w których osoba wybiera jedną z dwóch odpowiedzi: twierdzącą lub przeczącą. 22 pozycje charakteryzują trzy wymiary wypalenia zawodowego:

- Wyczerpania emocjonalnego. Obejmuje 9 pozycji, które dotyczą bezpośrednio subiektywnych odczuć w stosunku do wykonywanej pracy, posiadanych zasobów emocjonalnych oraz stanu kondycji psychicznej osób badanych.
- Depersonalizacja. Obejmuje 5 pozycji dotyczących postawy osób badanych wobec innych osób, ludzi, z którymi osoby badane mają bezpośredni kontakt.
- Poczucie osiągnięć osobistych. Obejmuje 8 pozycji dotyczących satysfakcji z wykonywanej pracy i poziomu zaangażowania osób badanych wobec pracy [1-5].

Miara zagrożenia wypalenia zawodowego wynika z sumy odpowiedzi twierdzących w odniesieniu do wyczerpania emocjonalnego oraz depersonalizacji, natomiast w przypadku poczucia osiągnięć osobistych jest

to suma odpowiedzi przeczących. Każdy z tych trzech wymiarów rozpatrywana jest osobno, co ułatwia nakreślenie, w jakim stopniu każde z nich ma wpływ na kształtowanie się procesu wypalenia zawodowego. Z drugiej strony te trzy wymiary tworzą jedną całość, która może być rozpatrywana ogólnie jako wypalenie zawodowe [26].

I SKALA ODCZUWANEGO STRESU PSS-10

Skala PSS-10 opisuje poziom odczuwanego stresu. Autorami kwestionariusza są S. Cohen, T. Kamarck i R. Marmelstein. Autorami polskiej adaptacji są Z. Juczyński oraz N. Ogińska-Bulik. Skala zawiera 10 pytań dotyczących zdarzeń związanych ze stresem, problemami osobistymi oraz odczuciami związanymi z różnymi sytuacjami życiowymi. Ocena nasilenia stresu jest wynikiem odpowiedzi na pytania dotyczące rozdrażnienia, zdenerwowania lub umiejętności radzenia sobie ze stresem.

W każdym z pytań podana została 5-stopniowa skala dotycząca nasilenia:

- 0 = nigdy,
- 1 = prawie nigdy,
- 2 = czasem,
- 3 = dość często,
- 4 = bardzo często.

Każde pytanie traktowane jest oddzielnie, pomimo podobieństw w pytaniach, ponieważ każde pytanie wymaga osobnego scharakteryzowania. Skala dotyczy subiektywnych odczuć stresu, występujących w czasie ostatniego miesiąca. Osoba badana wskazuje, jak często miała do czynienia z danym odczuciem, i pomaga to w ocenie komfortu psychicznego również w środowisku pracy.

Liczba punktów ogólnych możliwych do odnotowania wynosi od 0 do 40 punktów. Ogólny wynik skali jest sumą wszystkich punktów z każdego pytania. Im wyższy jest wynik, tym nasilenie objawów stresu jest wyższe. Ogólny wskaźnik stresu podlega interpretacji do skali stenowej:

- 1-4 sten = wynik niski,
- 5-6 = wynik przeciętny,
- 7-10 = wynik wysoki.

Normalizacja kwestionariusza:

- Sten 1 = 0 pkt,
- Sten 2 = 1-3 pkt,
- Sten 3 = 4-9 pkt,
- Sten 4 = 10-13 pkt,
- Sten 5 = 14-16 pkt,
- Sten 6 = 17-19 pkt,
- Sten 7 = 20-22 pkt,
- Sten 8 = 23-26 pkt,
- Sten 9 = 27-30 pkt,
- Sten 10 = 31-40 pkt.

Wynik ankiety jest miarą stresu przewlekłego, który towarzyszy osobom badanym zarówno w życiu codziennym, jak i w pracy zawodowej. Kwestionariusz ten może być wykorzystywany jako forma wywiadu, prowadzona indywidualnie lub w większej grupie. Osoby badane starają oceniać natężenie stresu, jakie towarzyszy im podczas wykonywania danych czynności, nie skupia się natomiast na ilości tych zdarzeń. Kwestionariusz pozwala stwierdzić niebezpieczny poziom stresu, który wymaga pomocy medycznej czy psychologicznej [27, 28].

I STATYSTYKA

Zebrane wyniki umieszczono w bazie danych i poddano analizie statystycznej. W tym celu wykorzystano program Statistica 10, obliczając średnie wieku, stażu pracy. W celu określenia związku wypalenia zawodowego, poziomu stresu w stosunku do płci wykorzystano testy istotności. W pracy przyjęto za istotne wartości testów i współczynników na poziomie $p < 0,05$. W celu określenia zależności pomiędzy długością stażu a wypaleniem zawodowym i stresem wykonano test istotności U Manna-Whitneya, gdzie za wartości istotne przyjęto również wartości na poziomie $p < 0,05$. Związek pomiędzy poziomem stresu a poszczególnymi komponentami wypalenia zawodowego zmierzono korelacją C. Spearmanna, która umożliwiła dokładną i szczegółową analizę oraz zestawienie poszczególnych zmiennym wobec siebie.

I WYNIKI

I Zróżnicowanie poziomu wypalenia zawodowego i stresu ze względu na płeć u kosmologów/masażystów

• Kobiety

Liczba kobiet w badanej grupie wynosiła 18. Średnia wieku u kobiet to około 36 lat, natomiast średni staż pracy wynosi 10 lat. Zwracając uwagę na pierwszą część kwestionariusza MBI dotyczącą wyczerpania emocjonalnego, należy zauważyć, że średnia uzyskanych pozytywnych odpowiedzi w tej grupie kobiet oscylowała w wartościach niskich. Osoby wypełniające ankiety uzyskały wyniki kształtujące się w zakresie minimum to 0, natomiast maksimum to 8. Żadna z osób nie uzyskała maksymalnej liczby odpowiedzi twierdzących, która wynosiła 9.

Średnia odpowiedzi twierdzących, dotyczących depersonalizacji w badanej grupie, kobiet kształtowała się również w wartościach niskich. Uzyskano wyniki w zakresie minimum to 0, natomiast maksimum to 3. U żadnej z badanych kobiet nie odnotowano maksymalnej liczby odpowiedzi twierdzących, możliwej do uzyskania w tej części kwestionariusza MBI, która wynosiła 5.

Analizując poczucie osiągnięć osobistych, należy zauważyć, że średnia negatywnych odpowiedzi zawierała się w wartościach niskich. Minimum dla części

trzeciej to 0, natomiast maksimum to 6. Możliwa liczba negatywnych odpowiedzi do uzyskania to 8, wynika z tego, że żadna z osób badanych nie uzyskała tej wartości. Z opracowanych danych wywnioskować można, że ogólny poziom wypalenia zawodowego u kobiet kształtuje się na poziomie niskim, i nie ma jednoznacznych objawów nasilenia tego zjawiska, które wskazywałyby na niebezpieczeństwo wystąpienia tego zjawiska.

Analizując dane statystyczne dotyczące stresu wśród badanych kobiet zawarte w kwestionariuszu PSS-10, zauważyć można, że wyniki klasyfikowały się na poziomie niskim. Żadna z kobiet biorących udział w badaniu nie uzyskała maksymalnej wartości stenów możliwych do uzyskania.

Na podstawie przeanalizowanych badań można stwierdzić, że poziom stresu w zawodzie kosmologa w grupie badanych kobiet klaruje się na poziomie niskim, wynika z tego, że nie doświadczają one znacznego stresu zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym. Wnioskować można, że kobiety badane nie mają do czynienia ze znacznym wypaleniem zawodowym. Opracowane wyniki przedstawione zostały w tabeli 1.

• Mężczyźni

Liczba mężczyzn w badanej grupie wynosiła 10. Średnia wieku to 42 lata, natomiast średnia długości stażu to 18 lat. Zwracając uwagę na pierwszą część kwestionariusza MBI dotyczącą wyczerpania emocjonalnego, warto zauważyć, że średnia odpowiedzi twierdzących wśród badanych mężczyzn kształtowała się na poziomie niskim. Wyniki ankiety mieściły się w zakresie minimum od 0 do maksimum równego 7. Żadna z osób badanych nie uzyskała maksymalnej sumy odpowiedzi twierdzących, wynoszącej 9.

Średnia sumy odpowiedzi twierdzących dotyczących drugiej części – depersonalizacji była podobna jak u kobiet. Wyniki w grupie badanych mężczyzn mieściły się w zakresie od wartości minimalnej, wynoszącej 0, do wartości maksymalnej, wynoszącej 2. Żadna z osób nie uzyskała maksymalnej sumy możliwej do uzyskania.

Ostatnia część, dotycząca poczucia osiągnięć osobistych wśród badanych mężczyzn, była podobna w porównaniu z wynikami u badanych kobiet, ponieważ średnia sumy odpowiedzi przeczących również kształtowała się na poziomie niskim. Minimalne wartości uzyskane w tej grupie badanych wynosiły 1, zaś maksymalne 5. Żaden z mężczyzn nie uzyskał maksymalnej sumy odpowiedzi przeczących. Wyniki dotyczące trzech części wypalenia zawodowego zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn kształtowała się na niskim poziomie.

Odnośnie do stresu wśród badanych mężczyzn, średnia wyników kształtowała się na poziomie przeciętnym, średnia uzyskanych stenów wynosiła 5. Należy zauważyć, że średnia ilości stenów uzyskanych przez mężczyzn

jest wyższa w porównaniu z kobietami, co świadczy o tym, że poziom stresu u mężczyzn jest wyższy. Żaden z badanych mężczyzn nie uzyskał możliwie maksymalnej ilości stenów w kwestionariuszu PSS-10. Reasumując, różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami widoczne są jedynie w przypadku stresu, gdzie poziom stresu jest wyższy u mężczyzn. Ujawnia się tendencja wyższego poziomu stresu wśród mężczyzn, natomiast nie ma ona potwierdzenia statystycznego. W przypadku wypalenia zawodowego wartości wypalenia zawodowego kształtują się na takim samym poziomie, na poziomie niskim. Opisane wartości przedstawione zostały w tabeli 2.

Aby lepiej i dokładniej zobrazować, czy rzeczywiście istnieje jakiś związek pomiędzy płcią a wypaleniem zawodowym oraz stresem, przeprowadzono testy istotności. Otrzymane wyniki zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn są $> 0,0500$, dlatego są one nieistotne statystycznie, co jest odpowiedzią na zadane wcześniej pytanie badawcze. Nie ma zauważalnych różnic pomiędzy nasileniem wypalenia zawodowego oraz nasilenia objawów stresu w rozróżnieniu na płeć. Pomimo że średnia wypalenia zawodowego oraz poziomu stresu jest większa u mężczyzn, nie wykazano istotnego związku, który mógłby wskazywać na duże różnice pomiędzy płciami. Żadna z trzech komponentów wypalenia zawodowego: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, poczucie osiągnięć osobistych nie uzyskało istotnych różnic pomiędzy wartościami uzyskanymi u kobiet i u mężczyzn, które wskazywałyby na przewagę którejś z płci. Wartości poziomu stresu w analizie statystycznej nie wskazują na przewagę jakiegokolwiek płci w badanej grupie badawczej.

I ZRÓŻNICOWANIE POZIOMU WYPALENIA ZAWODOWEGO ORAZ STRESU W ZALEŻNOŚCI OD DŁUGOŚCI STAŻU PRACY W ZAWODZIE KOSMETOLOGA

Wyniki przeprowadzonych ankiet poddane zostały analizie statystycznej w celu sprawdzenia, jaki wpływ ma staż pracy na nasilenie objawów wypalenia zawodowego oraz stresu wśród kosmetologów i masażyści. Analiza statystyczna do dokonana została poprzez użycie programu Statistica 10. Aby móc lepiej zanalizować zależność pomiędzy długością stażu wśród kosmetologów a poziomem wypalenia zawodowego i stresu, podzielono osoby badane na 2 grupy, w zależności od długości stażu pracy.

Celem analizy statystycznej jest sprawdzenie zależności pomiędzy tymi dwoma zmiennymi względem siebie i potwierdzenia albo zaprzeczenia postawionej wcześniej hipotezy oraz pytań badawczych.

Wyniki poddane zostały analizie testem U Manna-Whitneya. Porównywane zostały grupy podzielone według stażu do wszystkich czterech zmiennych, którymi są: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, poczucie osiągnięć osobistych oraz poziom stresu.

Za istotne statystyczne uważa się wyniki, które są $< 0,05000$ i zaznaczone są kolorem czerwonym. W oparciu o tabelę 4 wywnioskować można, że wartości, które otrzymały osoby podczas wypełniania ankiet, nie są istotne statystycznie, ponieważ nie osiągnęły wartości mniejszych niż $0,0500$. Wszystkie trzy komponenty wypalenia zawodowego: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, poczucie osiągnięć osobistych oraz poziom stresu nie są znaczące w grupie badanej. Zarówno w grupie osób, u których liczba lat stażu nie była większa niż 19 lat, ani w grupie drugiej, gdzie lata stażu były większe niż 19 lat, wartości otrzymane podczas wykonywanego testu nie wykazały istotności, która potwierdziłaby postawioną wcześniej hipotezę. Analiza wyników nie potwierdziła hipotezy, że istnieje związek pomiędzy długością stażu a poziomem wypalenia zawodowego oraz związek pomiędzy długością stażu a nasileniem objawów stresu.

Otrzymane wyniki obrazują wykresy ramkowe, na których dokładnie widać, że w przypadku pierwszej komponenty wypalenia zawodowego nie odnotowuje się wartości odstających (rys. 3). W przypadku grupy pierwszej większość osób badanych znajduje się poniżej wartości mediany, z czego wynikać może, że większość osób oceniała zakres wyczerpania emocjonalnego w granicach dwóch odpowiedzi twierdzących. W grupie drugiej natomiast widać równomierne rozłożenie mediany, co świadczy o tym, że prawie równa liczba osób w grupie 2 oceniała wyczerpanie emocjonalne w obrębie 3 odpowiedzi twierdzących. Wykres pokazuje, że długość stażu

Tabela 1 Dane dotyczące wypalenia zawodowego i stresu wśród kobiet Źródło: Opracowanie własne

Zmienna	N	Średnia	Mediana	Minimum	Maksimum	Odch.std
Wiek	18	36,94444	32,50000	23,00000	56,00000	11,06384
Staż pracy	18	10,44444	7,00000	1,00000	27,00000	8,19772
Wyczerpanie emocjonalne	18	1,88889	2,00000	0,00000	8,00000	2,02598
Depersonalizacja	18	0,54444	0,00000	0,00000	3,00000	0,85559
Poczucie osiągnięć osobistych	18	2,61111	2,50000	0,00000	6,00000	1,75361
Poziom stresu	18	4,22222	4,00000	2,00000	8,00000	1,55509

Tabela 2 Dane dotyczące wypalenia zawodowego i stresu wśród mężczyzn Źródło: Opracowanie własne

Zmienna	N ważnych	Średnia	Mediana	Minimum	Maksimum	Odch.std
Wiek	10	42,40000	39,50000	31,00000	59,00000	10,37304
Staż pracy	10	17,50000	15,00000	6,00000	38,00000	10,74192
Wyczerpanie emocjonalne	10	2,80000	2,50000	0,00000	7,00000	1,98886
Depersonalizacja	10	0,50000	0,00000	0,00000	2,00000	0,84984
Poczucie osiągnięć osobistych	10	2,60000	2,50000	1,00000	5,00000	1,64655
Poziom stresu	10	4,50000	4,00000	3,00000	7,00000	1,26930

nie ma wpływu na poziom wyczerpania emocjonalnego, choć zauważyć można, że uzyskane średnie w grupie pierwszej są mniejsze niż w grupie 2. Zauważyć również można, że otrzymane wartości maksymalne są inne w porównaniu z dwoma grupami. W grupie drugiej wartości maksymalne osiągnęły większe wartości niż w grupie pierwszej.

Na rys. 4 można zauważyć, że każda z grup podzielonych według lat stażu osiągnęła taką samą medianę, natomiast inna jest wartość maksymalna u każdej z tej grupy. Z analizy wykresu wynika, że w grupie pierwszej osoby wypełniające ankiety osiągnęły większe wartości maksymalne niż osoby w grupie drugiej (rys. 4). Nie odnotowuje się wartości odstających.

Kolejny wykres przedstawia zależność pomiędzy długością stażu pracy a trzecią komponentą wypalenia zawodowego – poczuciem dokonań osobistych (rys. 5). Na wykresie zauważyć można rozbieżność pomiędzy wartościami uzyskanymi w grupie pierwszej w porównaniu z grupą 2. Wartości maksymalne obserwowane w grupie pierwszej są mniejsze niż w drugiej. W grupie pierwszej mediana osiągnęła wartości 3 i mniej więcej połowa osób uzyskała wartości poniżej 3, proporcjonalnie tyle samo wartości powyżej 3. W grupie 2 natomiast większość osób uzyskała wartości powyżej wartości mediany wynoszącej 1. Na wykresie nie zauważa się wartości odstających.

Na ostatnim wykresie przedstawiona jest zależność pomiędzy długością stażu a nasileniem objawów stresu (rys. 6). Wartości maksymalne i minimalne różnią obie grupy, w grupie drugiej osoby badane uzyskały większe wartości zarówno maksymalne, jak i minimalne. Nie zauważa się wartości odstających. W przypadku grupy drugiej połowa osób uzyskała wartości poniżej wartości mediany, która wynosiła 5, natomiast druga połowa uzyskała wartości powyżej wartości mediany.

I ZWIĄZEK NASILENIA OBJAWÓW STRESU A WYSTĘPOWANIE WYPALENIA ZAWODOWEGO U KOSMETOLOGÓW I MASAŻYSTÓW

Związek nasilenia objawów stresu w stosunku do występowania wypalenia zawodowego przeanalizowano na podstawie korelacji wg C. Spearmanna, która umożliwiła dokładną analizę każdego z komponentów wypalenia zawodowego z kilkoma zmiennymi. Z przedstawionych poniżej danych (tabela 5) stwierdzić można, że każda z 3 komponent – depersonalizacja, poczucie osiągnięć osobistych oraz wyczerpanie emocjonalne nie ma związku i nie wykryto korelacji w stosunku do poziomu nasilenia objawów stresu wśród badanej grupy kosmetologów i masażyści. Świadczy o tym, że poziom stresu w badanej grupie jest niski oraz wypalenie zawodowe również kształtuje się na

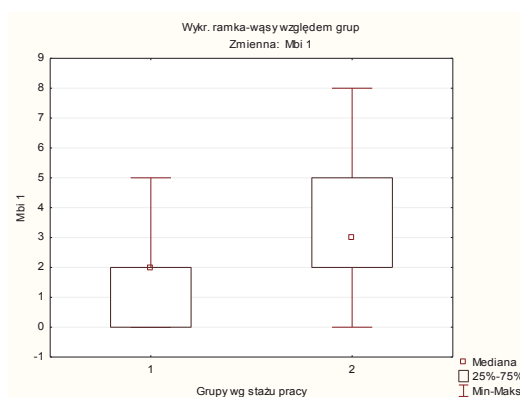
poziomie niskim, co wynika z wcześniej przeprowadzonych badań. Badana grupa nie doświadcza znacznego poziomu stresu, aby można było mówić o jakimkolwiek jego wpływie na komponenty wypalenia zawodowego. Żadne z wartości nie osiągnęło wartości $< 0,0500$, która wskazuje na wartości istotne statystyczne, więc wnioskować można, że związek pomiędzy nasileniem objawów stresu a wypaleniem zawodowym jest nieistotny. Wartości przeanalizowane zostały w tabeli 5.

Tabela 3 Zależność pomiędzy wypaleniem zawodowym, poziomem stresu a płcią u kosmetologów. $p < 0,0500$ wynik istotny Źródło: Opracowanie własne

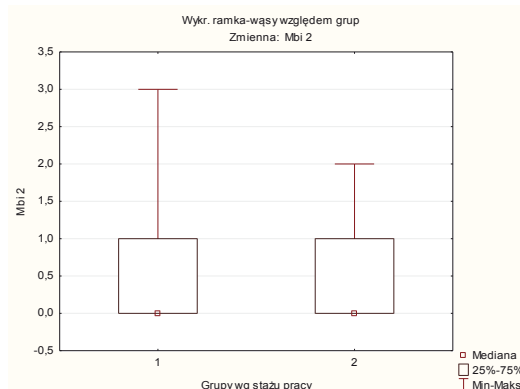
Zmienna	Średnia k	Średnia m	t	p
Wiek	36,94444	42,40000	-1,27726	0,212799
Staż pracy	10,44444	17,50000	-1,95323	0,061634
Wyczerpanie emocjonalne	1,88889	2,80000	-1,14747	0,261638
Depersonalizacja	0,44444	0,50000	-0,16502	0,870206
Poczucie osiągnięć osobistych	2,61111	2,60000	0,01640	0,987037
Poziom stresu	4,22222	4,50000	-0,48157	0,634139

Tabela 4 Korelacje pomiędzy stażem pracy a komponentami wypalenia zawodowego oraz poziomem stresu u kosmetologów/masażyści z podziałem na dwie grupy według długości stażu pracy. Test U Manna-Whitneya, wyniki istotne $< 0,0500$ Źródło: Opracowanie własne

Zmienna	Z	p	p grupa 1	p grupa 2
Wyczerpanie emocjonalne	-1,74631	0,080758	0,073049	0,076289
Depersonalizacja	-0,14758	0,882678	0,852753	0,884931
Poczucie osiągnięć osobistych	0,31975	0,749160	0,744943	0,735450
Poziom stresu	-1,89389	0,058241	0,050714	0,053875



Rys. 3 Wykres ramkowy zależności pomiędzy długością stażu a wyczerpaniem emocjonalnym (mbi 1) z podziałem na dwie grupy wg długości stażu Źródło: Opracowanie własne



Rys. 4 Wykres ramkowy zależności pomiędzy długością stażu a depersonalizacją (mbi 2) z podziałem na dwie grupy wg długości stażu Źródło: Opracowanie własne

I DYSKUSJA

Przeprowadzone badania nie dostarczyły wystarczających wyników potwierdzających postawione przez autora hipotezy. Nie wykazano związku pomiędzy długością stażu pracy a nasileniem wypalenia zawodowego wśród badanej grupy kosmetyków i masażyści. Nie odnaleziono źródeł w literaturze, w których prowadzone były badania na grupie kosmetyków/masażyści, aczkolwiek dostarcza ona badań prowadzonych w obrębie innych zawodów. W zakresie długości stażu pracy w stosunku do nasilenia objawów wypalenia zawodowego A. Lewandowska i B. Litwin otrzymały podobne wyniki wśród badanych pielęgniarek. W przeprowadzonych badaniach również staż pracy nie wpływał znacząco na poziom wypalenia zawodowego, co świadczyć może, że zarówno w przypadku pielęgniarek, jak

i kosmetyków, nie ma on wpływu na rozwój wypalenia zawodowego. Drugim potwierdzeniem braku związku pomiędzy stażem pracy a wypaleniem zawodowym są badania J. Pyżalskiego, który dowiódł, że wśród przebadanych przez niego pedagogów wypalenie zawodowe i staż pracy nie mają związku. Brak jest jakichkolwiek dowodów na istnienie korelacji pomiędzy tymi dwoma zmiennymi. Z drugiej strony natomiast należy zwrócić uwagę na badania przeprowadzone przez B. Aouil i innych, w których otrzymano inne wyniki w porównaniu z powyższymi. Wykazano, że staż pracy i doświadczenie zawodowe mają istotny wpływ na kształtowanie się wypalenia zawodowego i jego typu. Badania przeprowadzono u pracowników szkoły, zakładów opieki zdrowotnej, jak i urzędów o charakterze usług społecznych. W przypadku nasilenia objawów stresu w stosunku do długości stażu nie potwierdziła się postawiona wcześniej hipoteza, porównaniu z innymi badaniami, w których otrzymano odmienne wyniki. W badaniach R. Tripleta i wsp., wykazano, że staż pracy jest w stopniu umiarkowanym związany z odczuwanym stresem środowiska pracy. Badania prowadzone były wśród funkcjonariuszy służby więziennej, w trakcie których zauważono, że im dłuższy był staż pracy u tych pracowników, tym wyższy był poziom stresu. Odmienne wyniki w badaniach nad związkiem stażu pracy a stresem i wypaleniem zawodowym wśród grupy kosmetyków związane być mogą ze zbyt małą grupą badawczą, aby osiągnęły one poziom istotności statystycznej. Z drugiej strony warto zwrócić uwagę, że większość badanych osób znajdowało się w grupie, w której staż pracy był mniejszy niż 19 lat [29-33].

Analizując wyniki dotyczące związku pomiędzy nasileniem objawów stresu a powstawaniem syndromu wypalenia zawodowego nie wykazano związku pomiędzy tymi dwoma zmiennymi. Wnioskować można, że stres nie ma bezpośredniego wpływu ani na powstanie wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz poczucia osiągnięć osobistych.

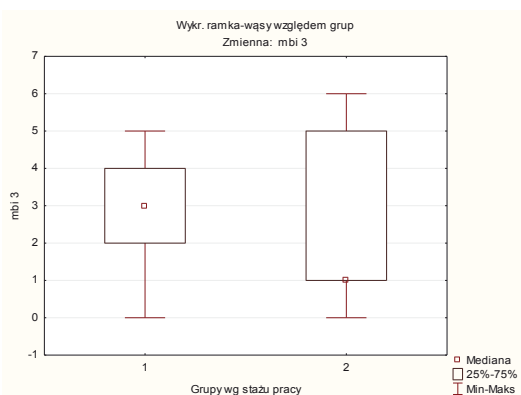
Wyniki nie potwierdzają związku pomiędzy wypaleniem zawodowym a płcią badanych kosmetyków i masażyści. Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet średnia wypalenia zawodowego kształtowała się na poziomie niskim i można powiedzieć, że wypalenie zawodowe nie dotyczy tej grupy badanych. Podobne wyniki otrzymano zarówno w przypadku wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji, jak i poczucia osiągnięć osobistych. Takie same wnioski potwierdza J. Pyżalski w swoich badaniach przeprowadzonych wśród pedagogów placówek resocjalizacyjnych. Dowodzi on przede wszystkim, że płeć nie ma istotnego statystycznie wpływu na kształtowanie się wypalenia zawodowego, chociaż zwraca uwagę, że widoczna jest tendencja na niekorzyść kobiet. Oznacza to, że w niewielkim stopniu kobiety są bardziej wyczerpane

Tabela 5 Tabela korelacji wg Spearmana poszczególnych komponentów wypalenia zawodowego od poziomu nasilenia stresu wśród kosmetyków i masażyści. Wyniki istotne < 0,0500

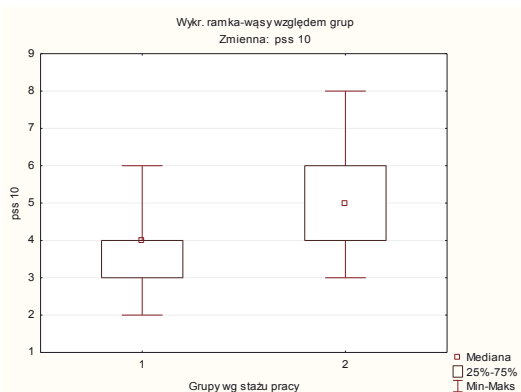
Źródło: Opracowanie własne

Zmienna	Wyczerpanie emocjonalne	Depersonalizacja	Poczucie osiągnięć osobistych	Poziom stresu
Wyczerpanie emocjonalne	1,000000	0,282824	0,187061	0,102885
Depersonalizacja	0,282824	1,000000	0,101906	0,433051
Poczucie osiągnięć osobistych	0,187061	0,101906	1,000000	0,093647
Poziom stresu	0,102885	0,433051	0,093647	1,000000

Rys. 5 Wykres ramkowy zależności pomiędzy długością stażu a poczuciem osiągnięć osobistych (mbi 3) z podziałem na dwie grupy wg długości stażu Źródło: Opracowanie własne



Rys. 6 Wykres ramkowy zależności pomiędzy długością stażu a nasileniem objawów stresu (PSS 10) z podziałem na dwie grupy wg długości stażu Źródło: Opracowanie własne



I ZAŁĄCZNIKI

Kwestionariusz do mierzenia skali odczuć zawodowych (MBI, Ch. Maslach)

Składa się on z 22 twierdzeń dotyczących własnej osoby. Są to pytania zamknięte, na które respondenci odpowiadają „tak” lub „nie”. Test tworzą 3 podskale, odpowiadające wyróżnionym przez Ch. Maslach wymiarom wypalenia zawodowego: wyczerpaniu emocjonalnemu (9 pozycji), depersonalizacji (5 pozycji), oraz satysfakcji zawodowej (8 pozycji). Kwantytatywna miara zagrożenia wypaleniem wynika z sumy odpowiedzi twierdzących w skali I i II i odpowiedzi przeczących w skali III (J. Fengler, 2000)

Proszę podkreślić właściwą odpowiedź

1. Przez moją pracę czuję się emocjonalnie wyczerpany/a TAK/NIE
2. Na koniec dnia pracy często czuję się zużyty/a TAK/NIE
3. Wstając rano, czuję się zmęczony/a, gdy widzę przed sobą nowy dzień pracy TAK/NIE
4. Bardzo mnie wyczerpuje całodzienna praca z pacjentami TAK/NIE
5. Przez moją pracę czuję się wypalony/a TAK/NIE
6. Przez moją pracę czuję się sfrustrowany/a TAK/NIE
7. Mam wrażenie, że zbyt ciężko pracuję TAK/NIE
8. Za bardzo mnie stresuje praca w bezpośrednim kontakcie z pacjentami TAK/NIE
9. Mam wrażenie, że osiągnąłem/łam granicę mojej mądrości TAK/NIE

10. Mam wrażenie, że traktuję niektórych pacjentów, jakby byli przedmiotami TAK/NIE
11. Stałem/am się bardziej obojętny/a wobec pacjentów, odkąd wykonuję tę pracę TAK/NIE
12. Obawiam się, że moja praca czyni mnie mniej współczującym/a TAK/NIE
13. W rzeczywistości nie interesuje mnie, co stanie się z moimi pacjentami TAK/NIE
14. Mam wrażenie, że niektórzy moi pacjenci i ich krewni sądzą, że to ja ponoszę odpowiedzialność za ich problemy TAK/NIE

15. Łatwo mogę zrozumieć, co moi pacjenci myślą na określone tematy TAK/NIE
16. Udaje mi się skutecznie rozwiązywać problemy moich pacjentów TAK/NIE
17. Mam wrażenie, że poprzez moją pracę pozytywnie wpływam na życie TAK/NIE
18. Czuję w sobie duże pokłady energii TAK/NIE
19. Z łatwością przychodzi mi wytworzenie rozluźnionej atmosfery w pracy TAK/NIE
20. Czuję się ożywiony/a, gdy ściśle współpracuję z moimi pacjentami TAK/NIE
21. W mojej pracy osiągnąłem/am wiele znaczących celów TAK/NIE
22. W mojej pracy traktuję problemy emocjonalne bardzo poważnie TAK/NIE

Sheldon Cohen, Tom Kamarck i Robin Mermelstein**PSS 10**

Adaptacja: Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik

..... płęć M K wiek.....
data badania

Pytania zawarte w tej skali dotyczą Twoich myśli i odczuć związanych z doświadczanymi w ostatnim miesiącu zdarzeniami. W każdym pytaniu należy wskazać – jak często myślałeś/aś i odczuwałeś/aś w podany sposób. Mimo znacznych podobieństw są to różne pytania i każde z nich należy traktować oddzielnie. Najlepiej na każde pytanie odpowiadać w miarę szybko, wybierając tę odpowiedź, która wydaje się najbardziej trafna.

Przy każdym pytaniu należy wpisać do kratki z prawej strony odpowiednią cyfrę, zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

0 = nigdy 1 = prawie nigdy 2 = czasem
3 = dość często 4 = bardzo często

1. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś zdenerwowany/a, ponieważ zdarzyło się coś niespodziewanego?
2. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że ważne sprawy w twoim życiu wymykają ci się spod kontroli?
3. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/aś zdenerowanie i napięcie?
4. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi?
5. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że sprawy układają się po twojej myśli?
6. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca stwierdzałeś/aś, że nie radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami?
7. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca potrafiłeś/aś opanować swoje rozdrażnienie?
8. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że wszystko ci wychodzi?
9. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca złościłeś/aś się, ponieważ nie miałeś/aś wpływu na to, co się zdarzyło?
10. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że nie możesz przezwyciężyć narastających trudności?

emocjonalnie i mają niższe poczucie osiągnięć osobistych. W przypadku analizy stresu zawodowego w stosunku do płci w grupie badanych kosmetologów i masażyistów wyniki nie osiągnęły poziomu istotności w analizie statystycznej natomiast obserwuje się tendencje wskazującą na większy poziom stresu w grupie mężczyzn. Potwierdzeniem otrzymanych wyżej wyników są badania A. Smitha i wsp., którzy badali związek pomiędzy poziomem stresu w miejscu pracy w rozróżnieniu na płeć. Autorzy, badając różne zmienne pomiędzy sobą, wskazali na brak jakichkolwiek istotnych różnic pomiędzy płcią żeńską i męską a natężeniem stresu w pracy. Badania przeprowadzono na bardzo dużej liczbie osób i dowiedziono, że w tej grupie badanych większość osób doświadcza niskiego poziomu stresu w pracy. Podobne wartości uzyskały zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dlatego zwraca się uwagę na brak istotnych różnic pomiędzy płciami [28, 30].

Bardzo mało badań naukowych skupia się wokół tematu kosmetologów i masażyistów, chociaż również mają oni bezpośredni kontakt z pacjentami. Warto byłoby rozszerzyć tematykę dotyczącą tego zawodu, ponieważ badania naukowe najczęściej skupiają się nad jednostkami chorobowymi i postępowaniu rehabilitacyjnym, nie zwracając uwagi na obciążenie psychiczne związane z wykonywaniem zawodu kosmetologa i masażyisty.

WNIOSKI

- Nie ma związku pomiędzy długością stażu pracy a nasileniem wypalenia zawodowego wśród badanej grupy kosmetologów oraz masażyistów.
- Nie ma związku pomiędzy długością stażu pracy a nasileniem objawów stresu wśród badanej grupy kosmetologów oraz masażyistów.
- Nie ma związku pomiędzy wypaleniem zawodowym a nasileniem objawów stresu w grupie badanych kosmetologów oraz masażyistów.
- Wypalenie zawodowe nie ma związku z płcią osób badanych.
- Występuje tendencja wskazująca na większy poziom stresu w grupie badanych mężczyzn, natomiast nie osiąga ona poziomu istotności w analizie statystycznej.

LITERATURA

1. C. Maslach, S.E. Jackson: *The measurement of experienced burnout*, Journal of Occupational Behavior, 2, 1981, 99-113.
2. C. Maslach, S.E. Jackson: *The Maslach Burnout Inventory. Research Edition*, Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1981.
3. C. Maslach, S.E. Jackson: *The Maslach Burnout Inventory. Manual*, Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, 1986.
4. C. Maslach, M.P. Leiter: *Prawda o wypaleniu zawodowym: co robić ze stresem w organizacji*, PWN, Warszawa 2011.
5. C. Maslach, M.P. Leiter: *Pokonąć wypalenie zawodowe, sześć strategii poprawienia relacji z pracą*, PWN, Warszawa 2011, 35-38.
6. A. Bańka: *Psychologia pracy*, [w:] J. Strelau (eds.): *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, 305-320.
7. R.S. Lazarus, S. Folkman: *Psychological stress and the coping process*, NY: Springer, New York 1984, 100-120.
8. R. Lazarus: *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, Nowiny Psychologiczne, 3-4, 1986, 2-39.
9. B. Dudek: *Psychiczne obciążenie pracą. Pomiar, czynniki warunkujące, skutki. Rozprawa rehabilitacyjna*, Instytut Medycyny Pracy, Łódź 1992.
10. C.L. Cooper, J. Marshall: *Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health*, Journal of Occupational Psychology, 49, 1976, 11-28.
11. H. Selye: *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1979, 25.
12. H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, PWN, Warszawa 2000, 45.
13. H. Sęk: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, PWN, Warszawa 2004.
14. N. Ogińska-Bulik: *Psychologiczne wyznaczniki zespołu wypalenia zawodowego u funkcjonariuszy policji*, Przegląd Psychologiczny, 49(1), 2006, 21-36.
15. N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński: *Osobowość: stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2008.
16. S.M. Litzke, H. Schuh: *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, 165-180.
17. J.F. Terelak: *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, 69-73.
18. J.F. Terelak: *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2008, 315-321.
19. J. Korczyńska: *Temperamentalny czynnik ryzyka wypalenia zawodowego na przykładzie pracowników służby więziennej*, [w:] J. Strelau (eds.): *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, 317-342.
20. I. Heszen-Niejodek: *Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej*, [w:] J. Strelau (eds.): *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, 238-261.
21. I. Heszen-Niejodek: *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau (eds.): *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, 465-492.
22. M. Kulik: *Cierpienie, które przerasta, czyli o wypaleniu lekarzy pracujących z ludźmi przewlekle chorymi*, Wydawnictwo KUL, 15, 2008, 81-112.
23. S. Tucholska: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2003, 25-31.
24. A. Orzechowska, M. Talarowska, R. Drozda, D. Mirowska, A. Florkowski, K. Zboralski, P. Gałeczki: *Zespół wypalenia zawodowego u lekarzy i pielęgniarek*, Pol. Merk. Lek., 150, Łódź 2008, 507-509.
25. A. Kamrowska: *Wypalenie zawodowe*, Pol Merk Lek., 2007, 317-139.
26. J. Fengler: *Pomaganie mężczyznom: wypalenie w pracy zawodowej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, 23-27.
27. Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik: *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009.
28. A. Smith, C. Brice, A. Collins, V. Matthews, R. McNamara: *The scale of occupational stress: A further analysis of the impact of demographic factors and type of job*, Centre for Occupational and Health Psychology, School of Psychology, Cardiff University, London 2000, 311, 4-5.
29. A. Lewandowska, B. Litwin: *Wypalenie zawodowe jako zagrożenie w pracy pielęgniarki*, Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej, 2009, 55, 86-89.
30. J. Pyżalski: *Wypalenie zawodowe a zdrowie i zachowania zdrowotne pedagogów placówek resocjalizacyjnych*, Medycyna Pracy, 53, Łódź 2002, 495-499.
31. B. Aouil, M. Leźnicka, D. Jachimowicz-Wołoszynek, J. Zaremba: *Narażenie na ryzyko wypalenia zawodowego a skłonność do zgłaszania się po pomoc psychologiczną*, Hygeia Public Health, 46 (3), 2011, 339-354.
32. E. Aronson, M. Brewer, J.M. Carlsmith: *Experimentation in social psychology*, Handbook of Social Psychology, 1, 1985, 441-486.
33. R. Triplett, J.L. Mullings, K.E. Scarborough: *Examining the effect of work-home conflict on work-related stress among correctional officers*, Journal of Criminal Justice, 27, 1999, 371-385.



DermaOXY INFUZJA TLENOWA

ORYGINALNE produkty i urządzenie Z DANII
Jedyne na rynku z CERTYFIKACJĄ **FDA**

Bezpłatna prezentacja technologii
DermaOXY w Twoim Salonie
Zadzwoń i umów się już dziś!



ZALETY ZABIEGU INFUZJI TLENOWEJ DERMAOXY

- bezinwazyjny zabieg
- natychmiastowe i długotrwałe efekty
- skuteczne produkty opracowane w Danii
- efekt widoczny już po 20 minutach
- młody i świeży wygląd skóry




Wyłączny dystrybutor DermaOXY w Polsce
IFapro • ul. Mehoffera 68d Warszawa • tel. 22 781 65 92
www.ifapro.pl

www.dermaoxy.pl

Urządzenia wielofunkcyjne

MEDIKA

Kombajny kosmetyczne klasy premium

 maxmedik

UL. STABŁOWICKA 1
54-058 WROCŁAW

KONTAKT@MAXMEDIK.PL

MAXMEDIK.PL

/MAXMEDIKPL

(71) 350 - 47 - 65

794 - 151 - 415



Z zamierzania do...
piękna!