



Skóra lustrem ORGANIZMU

Po czterdziestce kobiety są świadome swoich mocnych stron. Realizują się zawodowo i spełniają w życiu rodzinnym.

Ale czyhają na nie pułapki – perfekcjonizm, stres, życie w nieustannym napięciu. Ciągłe brak im czasu. Ich własne potrzeby lądują więc na końcu listy priorytetów.

Czterdziestki stoją u progu wielu zmian hormonalnych (okres przedmenopauzalny), pojawiają się u nich zaburzenia gospodarki kortyzolowej, co przyspiesza proces starzenia się.

Spadki estradiolu, progesteronu, obniżenie poziomu DHEA prowadzą

do spowolnienia procesów regeneracji i naprawy komórek oraz utrudniają syntezę białek podporowych. Przyczynia się do tego podwyższony kortyzol, dlatego tracimy jędrność skóry, „siada” owal twarzy, pojawiają się poduszki tłuszczowe pod oczami, przebarwienia, nierówny koloryt cery i utrata blasku, prze-

rzedzają się włosy na głowie i brwiach, widoczny staje się niechciany wąsik.

Organizm kobiety to niezwykle skomplikowana machina hormonalna i nawet lekkie zakłócenie jej pracy odbija się na wyglądzie skóry. Homeostaza tych wzajemnie powiązanych reakcji warunkuje zdrowie i młody wygląd, choć niestety klimakterium nie unikniemy.

Być kobietą, być kobietą...

Czterdziestolatkom nierzadko towarzyszą zaburzenia funkcji tarczycy z chorobą Hashimoto na czele, do tego insulinooporność i cukrzyca, anemia i niedobory mikrośladków, zespół wyczerpanych nadnerczy i daleko idący zestaw dokuczliwych objawów, łącznie z bezsennością, depresją i przewlekłym zmęczeniem. Pojawia się również otyłość i osłabiona ochrona antyoksydacyjna, wynikająca z naturalnych procesów powolnego spadku wydolności mechanizmów walki z wolnymi rodnikami oraz ze zmasowanego ataku czynników zewnętrznych.

Ważną przyczyną kłopotów jest zubożenie gleby w minerały, a co za tym idzie spadek zawartości substancji odżywczych w warzywach i owocach oraz obecność w pożywieniu związków niekorzystnych i immunomodulujących (jak akrylamid czy Bisfenol A), które zaburzą procesy metaboliczne w organizmie. Do tego jeszcze przecukrzenie diety, brak ruchu czy wzrost zanieczyszczenia środowiska i obecność metali ciężkich. Nie można pominąć również wszechobecnego stresu, permanentnego napięcia i braku snu, co utrudnia albo wręcz uniemożliwia procesy autonaprawy organizmu. Sytuacja jest więc poważna.

Przychodzi klientka do gabinetu

Czterdziestolatki są wyzwaniem dla kosmetologa. Ważne jest zebranie wszystkich informacji o zdrowiu klientki, wnikliwy wywiad i ustalenie

konkretnych oczekiwań co do efektów zabiegów. Równie istotne jest wyeliminowanie ewentualnych przeszkód zdrowotnych, które mogłyby znacząco wpłynąć na realizację planu urodowego, ponieważ często opiera się on na biostymulacji i wywoływaniu kontrolowanego stanu zapalnego.

W równowadze

W zabiegach odmładzających najlepiej sprawdzają się terapie łączone: infuzja tlenowa, RF, RF mikroigłowy, HIFU, rollery, kwasy AHA, BHA, PHA, lasery nieablacyjne, mezoterapia igłowa, elektroporacja, IPL i LED. Bardzo dobre efekty przynoszą masaże liftingujące i konieczne zastosowanie wysoko wyspecjalizowanej fitoterapii klinicznej oraz najwyższej klasy olejów tłoczonych na zimno i aromaterapii jako przeciwwagi dla zabiegów inwazyjnych. Ma to kolosalne znaczenie dla wzmocnienia i uszczelnienia płaszcza lipidowego skóry. Wszystko musi być w równowadze, nie możemy tylko „stresować” organizmu, musimy go również wyciszać, relaksować i stymulować poprzez bodźce dające ukojenie i homeostazę. →



Autorka tekstu

Katarzyna Nowacka

Kosmetolog z ponad 20-letnim doświadczeniem, prowadzi własny gabinet kosmetyczny. Absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetyki i Nauk o Zdrowiu w Łodzi, a także I i II stopnia Collegium Cosmeticum. Członek Zarządu Stowarzyszenia Przyjazna Kosmetyka oraz Polskiej Akademii Dietetyki i Mikroodżywiania. Kieruje się w pracy zasadą, że likwidowanie objawów nie może przesłonić szukania ich przyczyny – w przeciwnym razie kuracja nie przyniesie zamierzonego efektu.

Schemat programu pielęgnacyjnego

- wywiad
- ustalenie oczekiwań klientki
- właściwa diagnostyka laboratoryjna
- zaplanowanie spersonalizowanej kuracji szytej na miarę oczekiwań i... portfela
- dobranie odpowiedniej suplementacji, zgodnej z planem urodowym i stanem zdrowia klientki
- określenie czasu trwania kuracji.

Składniki kluczowe w pielęgnacji skóry 40+ to przede wszystkim peptydy biomimetyczne w różnych konfiguracjach (typu *push up*, *lift*, *botox like* i inne), ceramidy, związki wiążące wodę i zapobiegające jej utracie (np. osmolity), adaptogeny roślinne i wyciągi komórkowe, aminokwasy zarówno w zabiegach profesjonalnych, jak i w pielęgnacji domowej oraz oczywiście witaminy o działaniu anti-aging (A, C, E oraz z grupy B) i wszelkie antyoksydanty, polifenole i flawonoidy.

Kolosalne znaczenie nie tylko dla skóry, ale i dla całego organizmu ma zastosowanie probiotyków, zarówno w zabiegach, jak i w kuracji doustnej. Poza tym SEN, RUCH, DIETA i SUPLEMENTACJA – to program wspomagający każdy plan urodowy.

Pamiętajmy, że jesteśmy promotorami zdrowia, coachami urody i tylko zastosowanie kompleksowego modelu pracy pozwoli nam uzyskać dobre efekty, a przy okazji przyniesie większą satysfakcję.

Przykład planu urodowego na głębokie zmarszczki

- mezoterapia igłowa lub elektroporacja
- po tygodniu laser nieablacyjny
- po 2 tygodniach zabieg z kwasem TCA stabilizowanym (z dodatkiem kwasów kojowego, migdałowego i Q10)
- po tygodniu od złuszczenia mezoterapia i powtarzamy całą procedurę.

Mezo- lub elektroporacja uzupełnia brakujące aminokwasy, poprawia nawilżenie (kwas hialuronowy), którego potrzebuje laser, aby lepiej zadziałać w skórze (lepsza absorpcja). Kwas wyrówna koloryt cery po zabiegu i przyniesie efekt liftingu.



Justyna Broda

Kosmetolog, terapeuta manualny z 10-letnim stażem, właścicielka gabinetu Justyna Broda JUSTSKIN w Krakowie.

Z pasją prowadzi gabinet, w którym wykonuje autorskie procedury, dostosowane do potrzeb klientów zgodnie z programem Holistic Cosmetology.

Wzmocniona ochrona

— Porada eksperta

W tym wieku krem z filtrem minimum SPF 30 to obowiązkowy element porannej pielęgnacji. Warto jednak wzmocnić ochronę, stosując filtry z dodatkiem antyoksydantów, np. resweratrolu, nazywanego eliksirem długowieczności. Dzięki zwiększaniu aktywności sirtuin resweratrol stymuluje procesy naprawcze w skórze i zwiększa odporność komórek na działanie czynników środowiska.

Innym silnym antyoksydantem jest genisteina – inhibitor kinazy tyrozynowej, będący również fitoestrogenem, zwiększającym grubość skóry. Stymuluje

syntezę kwasu hialuronowego i przeciwdziała powstawaniu rumienia.

Z kolei ksantohumol to związek o silnym działaniu przeciwzapalnym, który sprawdza się w pielęgnacji skóry z objawami trądziku pospolitego, różowatego czy AZS. Zapobiega peroksydacji lipidów, nie dopuszczając do dysfunkcji bariery lipidowej.

Klientkę warto też nauczyć technik automasażu, który polepsza krążenie krwi. Dzięki temu komórki skóry są lepiej zaopatrywane w substancje odżywcze, wolniej się starzeją, a cera na dłużej zachowuje jędrność i elastyczność. ■