



Holistyczna kosmetolog

Gabinet kosmetyczny Katarzyny Nowackiej w Kaliszu działa od ponad dwudziestu lat. Od jakiegoś czasu to nie tylko miejsce, gdzie dba się o skórę, lecz także miniplan zdjęciowy programu „Holistyczna kosmetolog”.

LNE: Kiedy w 2014 roku udzielałaś wywiadu do LNE, prowadziłaś dobrze prosperujący biznes i realizowałaś swoje zawodowe marzenia. Jednak minione osiem lat przyniosło w twoim życiu bardzo wiele zmian – skończyłaś studia, Collegium Cosmeticum, założyłaś na YouTube kanał edukacyjny. Nie wystarczyło ci to, co osiągnęłaś już wtedy? **Katarzyna Nowacka:** W tym czasie skończyłam też szkołę mikroodżywiania i medycyny prewencyjnej, co pozwoliło mi lepiej dostrzec zależności między poszczególnymi elementami organizmu. Z kolei na studiach, dzięki zajęciom z fizjologii skóry, patofizjologii czy diabetologii, zobaczyłam, jak ścisłe są te powiązania. Dostrzegłam, że skóra to znacznie

więcej niż zewnętrzna powłoka, że to narząd, który jest mikrokosmosem i odbiciem mechanizmów zachodzących w organizmie. Dlatego uważam, że do kosmetyki należy podchodzić zupełnie inaczej, niż zwykle się to robić – nie powinna to być praca tylko ze skórą, ale właśnie z całym organizmem.

Jak to wpłynęło na twoje metody pracy?

I ja, i mój zespół – bo takim podejściem udało mi się zarazić pracujące ze mną dziewczyny – zaczęliśmy traktować każdego holistycznie, czyli całościowo. Na takie podejście składa się kilka istotnych elementów, na które wyczulam moją klientkę. Wiedza kosmetologa z zakresu budowy

skóry, procesów w niej zachodzących, ale też biochemii czy biotechnologii, pozwala przygotować odpowiedni program terapeutyczny i właściwie dobrać pielęgnację domową. Kolejne elementy to dobrze zbilansowana dieta, ale też suplementacja, bo z samym pożywieniem nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości mikro- i makroskładników. Poza tym właściwie dobrane dla danej osoby formy ruchu. Kiedy np. mam klientkę, która dużo biega, a ma trądzik różowaty i nadwrażliwą skórę, muszę jej uświadomić, że forma aktywności, którą wybrała, wiąże się z narażaniem skóry na czynniki atmosferyczne i będzie mieć kluczowe znaczenie dla efektów kuracji.

I jeszcze podkreślam, jak ważny jest relaks, nawet takie drobne formy, jak choćby posłuchanie na koniec dnia ulubionej muzyki, co poprawi jakość snu, albo kilka ćwiczeń oddechowych przy otwartym oknie.

A jeśli klientka nie przyjmuje twoich wskazówek?

Decyzja należy do niej, ja ją po prostu uczę holistycznego podejścia do swojego ciała. Pokazuję nie tyle błędy, które popełnia, ile korzyści płynące ze zmiany stylu życia. Staram się wyjaśnić, jak funkcjonuje jej organizm i w efekcie skóra.

Opieram diagnozę na dokładnym wywiadzie, podczas którego pytam m.in. o jakość snu, tryb życia, reakcje na stres. Te informacje są dla mnie kluczowe, bo wiążą się z procesami zapalnymi zachodzącymi w skórze.

Czasem elementem wspomagającym wywiad jest diagnostyka laboratoryjna krwi, moczu itd. Jeśli wyniki wskazują na poważniejsze problemy, sugeruję wizytę u lekarza określonej specjalizacji. Bo przecież doskonale wiemy, że samo działanie na skórę niewiele da, jeśli zaburzenie dotyczy np. wydzielania endokrynologicznego.

Jak mówi dr Markowski, lekarz może poświęcić pacjentowi 10-15 minut, a zabieg w gabinecie kosmetycznym trwa zwykle półtorej godziny, mamy więc czas, żeby się klientowi bardzo wnikliwie przy-

rzeć. W ten sposób kosmetolog staje się poniekąd promotorem zdrowia. Jestem przekonana, że ten trend to przyszłość naszego zawodu. A poza tym to bardzo twórcza praca.

Jak długo trwa wywiad z nowym klientem?

Czasem nawet godzinę.

Czy zdarza się, że klient po pierwszej konsultacji nie wraca, np. z obawy przed pracą, jaką musiałby wykonać, żeby skóra była zdrowa?

Nie, ale faktycznie ważna jest forma, w jakiej przekazujesz informacje. Nie chodzi o to, żeby coś narzucać. Kluczowe jest uświadomienie problemu i to, żeby klient zrozumiał, ile procesów wpływa na kondycję jego skóry. To ważne zwłaszcza w przypadku przewlekłych problemów, jak przebarwienia, suchość, nawracający trądzik czy skóra w okresie menopauzy. Dlatego w moim gabinecie klienci dostają od nas swego rodzaju pakiet opieki zdrowotno-urodowej.

Zdecydowałaś, że postawisz na edukację, nie tylko swoich klientów, i stworzyłaś na YouTube kanał „Holistyczna kosmetolog”. Jak dobierasz tematy?

Nasuują się same, ponieważ mówię o problemach, z którymi przychodzą do gabinetu moi klienci. Niektórzy z nich to chorzy na raka, osoby z insulinoopornością albo w depresji. Przychodzą zadbać o skórę, a jednocześnie opowiadają o swoich problemach, które zresztą bardzo często mają wpływ na wygląd skóry. Np. przy depresji skóra robi się szara, słabiej się regeneruje ze względu na gorszą jakość snu. W przypadku tej choroby kortyzol, adrenalina, brak serotoniny oddziałują na organizm i na skórę, która coraz gorzej wygląda, co z kolei pogarsza samopoczucie.

Kto jest adresatem twoich programów?

Są skierowane do wszystkich. Chcę wyuczulić ludzi na dostrzeżenie problemów →

” Opieram diagnozę na dokładnym wywiadzie, podczas którego pytam m.in. o jakość snu, tryb życia, reakcje na stres.

Katarzyna Nowacka, autorka programu „Uroda zaprasza zdrowie”.



zdrowotnych, na znaczenie profilaktyki. Po emisji pierwszego odcinka, który dotyczył badania piersi, miałam wiele sygnałów, że było to bardzo potrzebne. Niby informacji na ten temat jest dużo, ale ciągle nie do wszystkich trafiają.

Bardzo ważna była także rozmowa z psychoonkologiem. Nie korzysta się niestety powszechnie z pomocy tego specjalisty, a przecież nawet najbliższa rodzina często nie umie wesprzeć chorego, bo nie ma dostatecznej wiedzy czy choćby cierpliwości.

Również po emisji programu o depresji u dzieci otrzymałam wiele informacji, jak bardzo był istotny.

Jeśli uda się dzięki takim działaniom uratować zdrowie, a czasem nawet życie, choćby jednej czy dwóch osób, to już jest wielki sukces.

Jak znajdujesz na to wszystko czas?

Nie jest łatwo, ale nagrywanie programów to dla mnie odskocznia od pracy przy fotelu. Dzięki temu nie popadam w wypalenie zawodowe. Pozwala mi to też poznać interesujące osoby. W ogóle mam szczęście, że na co dzień pracuję z bardzo ciekawymi klientami – to fajni ludzie, którzy mają dużo do zaoferowania. Wszyscy, którzy u mnie występują, robią to *pro bono*, nie mamy też żadnych sponsorów, więc produkcję finansuję sama. Poświęcam na to swój czas, ale robię to z przyjemnością. To są niesamowite spotkania, ciepłe rozmowy, które zresztą najczęściej trwają jeszcze długo po wyłączeniu kamery. Wszyscy mamy poczucie, że robimy dobrą rzecz. I to jest największa radość z tej pracy.

Ten cykl programów nosi nazwę „Uroda zaprasza zdrowie”, bo ważne jest dla mnie połączenie obu tych aspektów, ale mam już pomysł na kolejną odsłonę pt. „Skóra od podszewki”.

Widzę trzy filary twoich działań: praca w gabinecie, edukacja i działania społeczne – te związane z promowaniem zdrowia, ale nie tylko. Jesteś bardzo zaangażowana w prace Przy-

jaznej Kosmetyki, od jakiegoś czasu pełnisz funkcję wiceprezes tego stowarzyszenia. Działasz na rzecz uprzywilejowania statusu zawodu kosmetykologa. Dlaczego się w to włączasz?

Zawsze wiedziałam, że moją rolą oprócz pracy przy fotelu jest edukowanie, profilaktyka. Staram się udzielać na tych polach, na których jest to konieczne. Mam taki wewnętrzny imperatyw, który każe mi reagować, kiedy widzę jakiś problem.

Czy nie zniechęca cię relatywnie mały odzew środowiska, jeśli chodzi o działania na rzecz kosmetologów?

Nie pracuje się społecznie dla poklasku. Jestem z natury zadaniowa – tak jest też w kwestii ochrony zawodu kosmetykologa. Jeśli trzeba wziąć udział w programie lub spotkaniu z parlamentarzystami, reprezentuję nasze środowisko i zabiegam o jego prawa najlepiej, jak potrafię. Nie liczę na laury, więc nie zniechęca mnie brak zaangażowania innych. Oburza mnie natomiast niesprawiedliwe traktowanie naszego środowiska i to, że pod przykrywką dbania o interesy pacjenta kryją się finansowe korzyści tych, którzy nas atakują.

Ale druga strona mogłaby użyć podobnego argumentu – że kosmetolodzy walczą o swoje prawa z powodów finansowych.

To nie jest dobre porównanie, bo układ sił i wpływów nie jest symetryczny, a straty po stronie naszej branży są wręcz nieuniknione. Weźmy pod uwagę fakt, że kosmetolodzy zgodnie z obowiązującym prawem kupują sprzęt i odbywają szkolenia w tych samych firmach, które obsługują lekarzy. To znaczy, że do tej pory mieliśmy określone możliwości rozwoju, a teraz ktoś nam je odbiera. Kosmetolodzy bronią dotychczasowego statusu i mają do tego prawo. Szczególnie mówiąc, jestem przekonana, że zapotrzebowanie na zabiegi estetyczne jest tak duże, że lekarze i kosmetolodzy nie muszą stanowić dla siebie konkurencji. ■

Rozmawiała Grażyna Jabłońska