

Analizując problemy ze skórą, zawsze pytam o:

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

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

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

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

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

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

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

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



**Agnieszka Gomolińska**

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

## Opinia eksperta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Opinia eksperta —

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

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

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



**Zuzanna Przybylak**

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