



CASE
study

Cz. 2:

Wielowymiarowe odmładzanie

Case study to cykl artykułów w LNE, w których poznacie propozycje rozwiązań gabinetowych w nurcie healthy aging dla różnych problemów skórnych. Swoją wiedzę i obserwacjami dzieli się z nami **Agata Zejfer**.

Klienci dzielą się na takich, którzy odwiedzają gabinety kosmetyczne w celu redukcji lub usunięcia dermatoz (stanów zapalnych, trądziku, przebarwień, rumienia), i takich, którzy zabiegi kosmetyczne traktują jako nieodłączny element stylu życia. Ci drudzy, świadomi, że długotrwała współpraca z kosmologiem spowolni procesy starzenia i wpłynie na zdrowie skóry, korzystają z zabiegów regularnie, przykładając równocześnie dużą wagę do pielęgnacji domowej i higieny życia. Kosmetolog w swojej pracy zawodowej musi więc posiadać wiedzę i umiejętności z zakresu pielęgnacji skóry z problemami, jak i pielęgnacji healthy-aging, spowalniającej starzenie.

Najogólniej rzecz biorąc, zmiany związane ze starzeniem się można podzielić na indukowane wewnątrz i prowokowane z zewnątrz. Endogennymi przyczynami starzenia są: stany zapalne, wolne rodniki (ROS), glikacja i spadek wydolności mitochondriów. Do czynników działających z zewnątrz zalicza się: zanieczyszczenie powietrza (smog), dym tytoniowy i promieniowanie UV.

Rozpoczynający się po 25. roku życia proces starzenia się jest związany ze spadkiem produkcji białek podporowych i widocznym zanikiem telomerów, co skutkuje spowolnionym metabolizmem komórkowym. Znajomość fizjologii starzenia się determinuje wybór składników aktywnych i zabiegów o działaniu healthy-aging.

Cele pielęgnacji healthy aging

W wyniku fizjologicznego starzenia na poziomie naskórka i skóry właściwej dochodzi do:

- › spadku nawilżenia związanego ze wzrostem przeznaskórkowej utraty wody (TEWL), zmniejszeniem produkcji NMF i kwasu hialuronowego,
- › spłaszczenia granicy skórnokórkowej i ograniczenia powierzchni wymiany metabolitów,
- › zmiany proporcji komórek naskórka na korzyść komórek pozbawionych jądra – korneocytów,
- › spadku aktywności fibroblastów i ograniczenia syntezy białek podporowych,
- › nadwyżki metaloproteinaz i anormalnego ułożenia kolagenu w skórze.

Dodatkowo w wyniku promieniowania UV dochodzi do:

- › zaburzenia angiogenezy i upośledzenia mikrokrążenia,
- › nadreaktywności melanocytów,
- › degranulacji i zmniejszenia liczby komórek tucznych.

Beauty Plan dla skóry normalnej bez wyraźnych dermatoz koncentruje się na zachowaniu zdrowia naskórka i spowolnieniu wyżej wymienionych procesów.

Praktyka własna – opis przypadku

Pani Matylda zgłosiła się do mnie wiosną 2018 roku. Podczas pierwszej wizyty i wywiadu zarysowała się historia pacjentki i motywacja do rozpoczęcia terapii kosmetycznej. W wieku 35 lat pani Matylda urodziła dziecko, co było przyczyną zmiany jej trybu życia – z wypełnionego pracą i stresem na skoncentrowany wokół zdrowia – swojego i rodziny. Zabiegi kosmetyczne miały być następstwem kompleksowej pielęgnacji ciała. Klientka przyznała, że w okresie nastoletnim i później nie cierpiała na trądzik,



Agata Zejfer

Kosmetolog, szkoleniowiec, właścicielka gabinetu „Kosmologia Interdyscyplinarna Agata Zejfer”.

” Kosmetolog w swojej pracy zawodowej musi posiadać wiedzę i umiejętności z zakresu pielęgnacji skóry z problemami, jak i pielęgnacji healthy aging, spowalniającej starzenie.

” **Rozpoczęcie terapii kosmetycznej bez uwzględnienia stanu zdrowia klienta może nie tylko być mało skuteczne, ale i niebezpieczne.**

a jej skóra nie była wymagająca. Nie korzystała więc z żadnych zabiegów. Po ciąży zaobserwowała spadek jędrności skóry, cienie i zmarszczki pod oczami. Ustaliliśmy, że terapia kosmetyczna podzielona zostanie na dwie części. Pierwsza część zabiegów miała odbywać się częściej, a ich celem miało być wysycenie skóry składnikami odżywczymi oraz jej zagęszczenie. Następnie „intensywna terapia” miała przekształcić się w systematyczną pielęgnację i zabiegi spowalniające starzenie się skóry.

Cele w pielęgnacji skóry pacjentki:

- › uzupełnienie niedoborów i wysycenie skóry składnikami o działaniu przyspieszającym regenerację, nawilżającym i antyoksydacyjnym,
- › spowolnienie skutków starzenia, zagęszczenie skóry,
- › poprawa wyglądu skóry pod oczami, zmniejszenie cieni.

Diagnostyka

Mając świadomość integralności organizmu i obecności naczyń krwionośnych w skórze właściwej, musimy dojść do wniosku, że rozpoczęcie terapii kosmetycznej bez uwzględnienia stanu zdrowia klienta może nie tylko być mało skuteczne, ale i niebezpieczne. U pacjentki obok badań podstawowych sprawdziłam też w ramach biochemii poziom homocysteiny (odpowiada za procesy metylacji, a zatem naprawy uszkodzeń w łańcuchu DNA) i koenzymu Q10. Im więcej koenzymu Q10, tym więcej energii komórkowej (ATP), od której zależy synteza białek, enzymów czy w końcu możliwości regeneracyjne i odbudowa uszkodzeń komórkowych. Badaniem pomocniczym, które chętnie wykorzystuję

w terapii healthy-aging, jest analiza pierwiastkowa. Określa ona stężenia pierwiastków na poziomie tkankowym, a zatem odżywienie narządów, w tym skóry. Pierwiastki, na które szczególnie warto zwrócić uwagę, to: cynk, żelazo, siarka, krzem, wapń i selen.

Suplementacja

W ramach terapii skóry pacjentki po zapoznaniu się z wynikami badań wspólnie zdecydowałyśmy o konsultacji z dietetykiem klinicznym. Dietetyk rozszerzył jadłospis klientki, urozmaicając go i wzbogacając o produkty bogate w brakujące pierwiastki. Taką formę współpracy wykorzystuję zawsze, gdy badania wskazują na duże niedobory.

W ramach dodatkowej suplementacji przez pierwsze 3 miesiące pacjentka przyjmowała:

- › witaminę D3 w dawce 8000 IU (PiLeJe D3 Biane)
- › kwasy NNKT: EPA i DHA (PiLeJe OmegaBiane)
- › kwas foliowy i witaminę B12 w celu obniżenia podwyższonej homocysteiny (wynik: 14).

Następnie, do dnia dzisiejszego, została utrzymana suplementacja koenzymem Q10 (PiLeJe Microbiane Q10).

Zabiegi kosmetyczne

Wybór zabiegów healthy-aging determinuje pora roku. I tak rozpoczynając terapię wiosną, u mojej klientki zastosowałam zabiegi odżywcze linii Age Smart Dermologica i zabiegi mezoterapii igłowej z użyciem preparatu Cytocare S-Line i Cytocare Streetchcare. Równolegle koncentrowaliśmy się na pielęgnacji skóry wokół oczu, gdzie wykonywałam mezoterapię igłową połączoną z karboksyterapią. Zabiegi były wykonywane w odstępach 14–21-

” Proces starzenia się jest związany ze spadkiem produkcji białek podporowych i widocznym zaniem telomerów, co skutkuje spowolnionym metabolizmem komórkowym.

-dniowych. Następnie, już po wzmocnieniu bariery naskórkowej i stymulacji fibroblastów, rozpoczęliśmy serię zabiegów antyoksydacyjnych. Mieszanka kwasu ferulowego, floretyny, ATP i witaminy C zastosowana była 5 razy w odstępach 14-dniowych. Do dziś pacjentka odwiedza gabinet raz w miesiącu, na zmianę wykonujemy zabiegi z użyciem antyoksydantów, aminokwasów i czynników wzrostu (w formie nanocząsteczek lub iniekcji).

Pielęgnacja domowa

Element pielęgnacji domowej stanowi wraz z suplementacją integralną część terapii kosmetycznej. Pielęgnacja domowa włączona powinna być najpóźniej w dniu rozpoczęcia zabiegów w gabinecie, a najlepiej wcześniej – w celu oswojenia i przygotowania skóry do określonych składników.

Pielęgnacja skóry w pierwszym okresie, w czasie tzw. terapii uderzeniowej, wyglądała następująco:

- › pielęgnacja poranna – żel Mediderma Home Care Cleansing Limpieza, serum Sesderma Hidraderm, primer Dermalogica Age Smart SPF 30, krem pod oczy Exuviance Hydrating Eye Complex;
- › pielęgnacja wieczorna – olejek do demakijażu Dermalogica Precleanse, żel Mediderma Home Care Cleansing Limpieza, krem Sesderma Resveraderm, krem pod oczy Exuviance Hydrating Eye Comple;
- › pielęgnacja dodatkowa – peeling Dermalogica Superfoliant, maska Dermalogica Multivitamin Power Recovery, maska pod oczy Dermalogica Stress Positive Eye Lift.

Wraz ze zmianami pory roku pielęgnacja domowa została wzbogacona o kosmetyki z retinolem (Sesderma Retises), czynnikami wzrostu (Sesderma Factor G) i kwasem glikolowym (Neostrata Matrix).

Efekty kuracji

W przeciwieństwie do skutków terapii kosmetycznych skoncentrowanych na rozwiązaniu problemów skórnych efekty zabiegów healthy-aging nie zawsze są namacalne. Jednakże każdy zabieg kosmetyczny wpływający na metabolizm komórki opóźnia starzenie się skóry.

Długofalowym efektem zabiegów healthy-aging jest:

- › prawidłowe namnażanie i różnicowanie komórek,
- › nieprzerwana produkcja kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego,
- › wysoka aktywność naturalnych antyoksydantów (glutationu, dysmutazy, peroksydazy), które odpowiadających za neutralizację ROS.

PODSUMOWANIE

Najważniejszym założeniem nurtu healthy-aging jest akceptacja starzenia się skóry (i całego organizmu) z jednoczesnym podjęciem działań podtrzymujących zdrowie i dobrą kondycję. Wyjaśnienie procesów, które po 25. roku życia zachodzą w organizmie człowieka, przekazanie odpowiedzialności za wygląd skóry pacjentowi, a także udostępnienie mu narzędzi, które spowalniają procesy starzenia to najważniejsze zadania kosmetyka. Dalej pozostaje już pogłębianie wiedzy, systematyczna praca i obserwacja skóry.