

ONKOKOSMETYKA cz. 3

Zmiany na dłoniach i stopach w chorobach nowotworowych

Obserwacja zaburzeń w obrębie płytek paznokciowych powinna stanowić istotny element diagnostyki, nie tylko lekarskiej, ale także kosmetycznej. Czasami organizm sam informuje nas o chorobie – właśnie poprzez manifestowanie zmian w obrębie dłoni i paznokci.



Zmiany na dłoniach i paznokciach mogą świadczyć o chorobie nowotworowej jeszcze przed jej wykryciem. Podczas leczenia możemy na nich dostrzec także niepokojące zmiany wynikające z niepożądanego działania leku. Wszystkie zmiany na paznokciach warto konsultować z lekarzem dermatologiem.

RODZAJE ZMIAN

■ **Palce pałeczkowate:** inaczej palce Hipokratesa czy pałeczki dobosza. Spotyka się je m.in. u chorych z rakiem oskrzeli, przełyku i żołądka. Przyczyną powstania zmian jest utrzymujące się przewlekłe niedotlenienie dystalnych części ciała, co prowadzi do obrzęku. Podczas choroby obserwuje się kolebkowate zgrubienia w obrębie kości paliczków, wystąpić też może rozpulchnienie wału paznokciowego. Paznokcie przyjmują wygląd przypominający „szkiełka od zegarka”.

■ **Linie Beau:** to poprzeczne bruzdy na płytkach, rozciągające się od jednego do drugiego brzegu. Nasilenie bruzd uzależnione jest od stopnia nasilenia choroby. Może dojść do onycholizy, a nawet spełznięcia paznokcia. O występowaniu choroby układuwej świadczy zajęcie wszystkich 20 paznokci. Jeśli zmiany dotyczą jednej płytki, zazwyczaj związane są z urazem. Zmiany w wyniku chemioterapii to najczęściej liczne linie, ułożone równolegle.

Po wyzdrowieniu paznokcie odrastają w formie niezmięionej.

■ **Zespół żółtych paznokci:** etiologia choroby nie jest do końca znana, natomiast często współistnieje z innymi chorobami – rakiem piersi, krtani, płuc, czerniakiem czy chorobą Hodgkina.

Każdy pacjent z ZZP powinien zostać poddany badaniom w celu wykrycia choroby nowotworowej. Zmiany na paznokciach mogą pojawić się jako

pierwszy objaw i wyprzedzać chorobę ogólnoustrojową lub wystąpić po zdiagnozowaniu schorzenia. ZZP może występować w każdym wieku.

Charakterystycznymi objawami są: żółto-zielonkawe zabarwienie płytek (całkowite lub dystalne), pogrubienie płytek, zakrzywienie wolnego brzegu, poprzeczne pobruzdowania lub wygładzona powierzchnia płytki. Wspomina się też o zaniku obrąbka naskórkowego lub obłączka, a także o spowolnieniu wzrostu płytki paznokciowej (0,1–0,25 mm/tydzień przy normie 0,5–2 mm/tydzień). Zespół żółtych paznokci daje podobne objawy do grzybicy, dlatego w trakcie diagnozowania powinno się wykonać badanie mykologiczne.

Jeżeli chodzi o leczenie, to nie ma wyznaczonych standardów terapii. Zmiany z reguły ustępują po wyleczeniu choroby podstawowej. W niektórych źródłach poruszany jest temat doustnej i miejscowej terapii witaminą E oraz doustnej suplementacji cynku. Stosuje się także terapię itrakonazolem.

■ **Ciemne przebarwienia:** ciemne przebarwienie paznokcia o nieregularnym kształcie, z wypustkami rozszerzającymi się w kierunku proksymalnym (objaw Hutchinsona) narzucają podejrzenie czerniaka złośliwego – konieczne jest tu badanie histopatologiczne. Po chemioterapeutykach paznokcie też mogą ciemnieć. Farmaceutyki odkładają się w płytce bądź w łożysku paznokcia.

PROBLEMY PODOLOGICZNE

Bardzo często zdarza się, że osoby leczone chemioterapią borykają się z problemami podologicznymi. Szczególnie bolesny jest tzw. zespół ręka-stopa, czyli erytrodyzestezja dłoniowo-podeszwowa (PPE). Poniższa tabela obrazuje 3 stopnie tej dysfunkcji.



Karolina Łukaszewicz

Działalność, którą prowadzi, jest odzwierciedleniem jej pasji i życiowych doświadczeń. W swoim salonie w Gdańsku większość czasu poświęca pielęgnacji osób chorych na trądzik oraz, osób po przebytych chorobach onkologicznych. Pisze blog www.centrum-odmładzania/blog

Zmiany na dłoniach i paznokciach mogą świadczyć o występującej chorobie nowotworowej jeszcze przed jej wykryciem.

Zmiany nasilenia objawów zależne są od dawek leku oraz czasu stosowania. Dłuższy czas trwania terapii może prowadzić do kumulacji leków w tkankach, co uzasadnia nasilenie objawów. Częstymi objawami erytrodyzestezji dłoniowo-podeszwowej są również pęcherze, puste pęcherze, cierpięcie, mrowienie, nadwrażliwość na ciepło, na dużych palcach mogą wystąpić deformacje łożyska i płytki paznokciowej oraz zgrubienie płytki na dużym paluchu.

PODSTAWOWA POMOC

Jak radzić sobie z problemami na stopach i dłoniach po chemioterapii?

- Zwrócić uwagę na najprostsze rzeczy, np. odkręcenie korka od butelki, który ma chropowatą powierzchnię, może spowodować powstanie drobnych ran.
- Prewencja przed chemioterapią – delikatne usunięcie nadmiernego naskórka ze stóp przez podologa.
- Poinformowanie lekarza prowadzącego o problemie, być może będzie mógł zmienić lekko dawkę lub zaleci przyjmowanie dużych dawek wit B6, B12, kwasu lipolowego. Może też wspomóc naszą skórę preparatami zawierającymi arnikę, rutynę, aminokwasy, wit C i E lub

Bardzo często zdarza się, że osoby leczone chemioterapią borykają się z problemami podologicznymi.

STOPIEŃ ZMIAN

1

EFEKTY UBOCZNE

- > nieznaczne zmiany na powierzchni skóry: rumień, obrzęk lub hiperkeratoza
- > brak bólu

2

- > zmiany skórne: łuszczenie, pęcherze, krwawienia, obrzęk, hiperkeratoza
- > ból
- > ograniczenie w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak: przygotowywanie posiłków, zakupy, sprzątanie

3

- > ciężkie zmiany skórne: łuszczenie, pęcherze, krwawienia, obrzęk, hiperkeratoza
- > ból
- > wyraźne ograniczenie w wykonywaniu podstawowych czynności, takich jak: jedzenie, ubieranie się, mycie, korzystanie z toalety

kąpielami zasadowymi. W cięższych przypadkach przepisze żełe przeciwbólowe.

- Zanurzanie rąk i stóp w chłodnej wodzie, stosowanie chłodnych okładów, które zmniejszają uczucie pieczenia i dyskomfortu.

- Unikanie skrajnych temperatur.

- Unikanie otarć, ucisków – dobrze dopasowane obuwie z miękkimi wkładkami.

- Lekki automasaż dłoni i stóp za pomocą bogatych olejów, np. jojoba, awokado.

- Pomoc może także wizyta u dobrego podologa lub w centrum podologii.

POMOCNA AJURWEDA

Pamiętajmy, że na co dzień toksyny w naszej skórze także się kumulują i warto się ich regularnie pozbywać. Według ajurwedy do oczyszczania polecany jest automasaż abhyanga, wykorzystujący olej sezamowy. Olej ten jest szczególnie polecany, gdyż naturalnie absorbuje toksyny i stymuluje wyprowadzanie ich przez skórę. Co istotne, powinien być poddany tzw. procesowi dojrzewania. Podgrzewamy olej do temp. 110 stopni (mierzymy ją specjalnym termometrem lub wrzucamy na olej 2–3 krople wody – gdy będzie się rozpryskiwać, to temperatura jest odpowiednia). Po schłodzeniu przelewamy do butelki, przed codziennym masażem odlewamy trochę i podgrzewamy, np. w kominku do aromaterapii. Masaż zaczynamy od skóry głowy, idąc poprzez całe ciało i kończąc na stopach. Po masażu konieczne jest wzięcie prysznicza ze względu na to, że olej sezamowy bardzo skutecznie pochłania toksyny z ciała, a nie chcemy dopuścić do ponownego ich wchłonięcia.



5% TRANS - Retinol
PURE VITAMIN C

[Intensywne, bezpieczne działanie
Niacynamid wit. B3
Równomierne złuszczenie]


Bielenda
PROFESSIONAL



Reti-Power² VC

Zaawansowany
zabieg złuszczący
z retinolem i witaminą C

Innovation



Bielenda Professional Power of Nature

Power of Nature to zaawansowany program detoksykująco-regenerujący stworzony przez ekspertów laboratorium Bielenda Professional, który wykorzystuje moc aktywnego węgla i silnie regenerujące właściwości śluzu ślimaka. Produktem wyróżniającym nową linię zabiegową jest rewolucyjny peeling magnetyczno-enzymatyczny.

Zabieg Power of Nature poprawia kondycję i wygląd szarej, zanieczyszczonej skóry, wymagającej głębokiej regeneracji. Przeznaczony jest szczególnie dla starzejącej się, podrażnionej skóry oraz dla cery z trądzikiem lub bliznami. Przywraca równowagę po intensywnych zabiegach złuszczeniowych, procedurach medycyny estetycznej oraz zabiegach aparaturowych, wymagających uzupełnienia pielęgnacyjnego. Doskonale chroni skórę osób narażonych na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych, takich jak wiatr, mróz czy słońce. Funkcja anti-pollution zapewnia oczyszczenie i działanie antyoksydacyjne, szczególnie ważne w przypadku skóry niedotlenionej i mającej częsty kontakt z agresywnymi czynnikami miejskimi. Stanowi także ratunek dla skóry zmęczonej sztucznym światłem, przywracając jej równowagę i wzmacniając funkcje barierowe.

Siła programu Power of Nature opiera się na dwóch cennych składnikach:

- › Śluz ślimaka działa jak regeneracyjny eliksir. Zawiera kolagen, elastynę, kwas glikolowy, alantoinę, substancje działające antybakteryjnie oraz witaminy A, C i E. Odbudowuje włókna kolagenowe, działa bakteriobójczo, rozjaśnia i delikatnie złuszcza.
- › Aktywny węgiel charakteryzuje się działaniem głęboko oczyszczającym, detoksykującym, bakteriobójczym oraz absorbuje nadmiar łoju.



i Więcej informacji:
www.bielendaprofessional.pl

ETAPY ZABIEGU

Procedurę zabiegową rozpoczyna wykonanie dokładnego **demakijażu** preparatami z linii Bielenda Professional dobranymi do rodzaju skóry.

Po oczyszczeniu skóry następuje **złuszczenie** warstwy rogowej naskórka przy użyciu rewolucyjnego Peelingu magnetyczno-enzymatycznego. Zapewnia on dwustopniowy poziom złuszczenia **poprzez wykorzystanie enzymu keratoliny i cząstki trącej, którą są opiłki magnetytowe**. Magnetyt jest minerałem, którego właściwości sprawiają, że peeling może być usunięty ze skóry za pomocą magnezu.

Kolejnym krokiem jest aplikacja Kremowej maski regenerująco-odżywczej z ekstraktem z zielonej herbaty. Po zmyciu maski nakłada się Odbudowujące **serum naprawcze ze śluzem ślimaka i kwasem hialuronowym**. Może ono być aplikowane manualnie, jak również wprowadzone za pomocą ultradźwięków czy mezoterapii bezigłowej. Bezpośrednio na serum nakładana jest Algowo-żelowa **maska detoksykująca z aktywnym węglem**.

Na zakończenie nakłada się Regenerujący krem do twarzy ze śluzem ślimaka. Efekty zabiegu przedłuża innowacyjne **Serum w perłach** do pielęgnacji domowej, zawierające śluz ślimaka, biomimetyczne peptydy i nawilżającą trehalozę.

EFEKTY ZABIEGU:

- › odbudowa i regeneracja skóry,
- › głębokie nawilżenie i ujędrnienie,
- › spowolnienie procesu starzenia,
- › redukcja zmian trądzikowych,
- › wygładzenie blizn potrądzikowych,
- › zniwelowanie podrażnień,
- › detoksykacja i rozjaśnienie skóry,
- › silne działanie antyoksydacyjne,
- › oczyszczenie skóry.



Zaawansowany zabieg złuszczący z retinolem i witaminą C

Zabieg Reti-Power² VC to ekspresowy program resurfacingu skóry, który wykorzystuje siłę i skuteczność niezastąpionego duetu – retinolu i witaminy C.

Reti-Power² VC jest kompleksowym zabiegiem niwelującym zmarszczki, przebarwienia, zmiany trądzikowe oraz zapewniającym równomierne złuszczenie i pełną przebudowę skóry. Jego spektakularne efekty można zobaczyć już po pierwszym zabiegu. Dzięki Reti-Power² VC skóra staje się rozjaśniona, a jej koloryt idealnie wyrównany.

Zaletą Reti-Power² VC jest aplikowanie na skórę ampułki z czystą witaminą C w postaci rozrobionego bezpośrednio przed zabiegiem kwasu askorbinowego, co maksymalnie zwiększa efektywność działania. Następnie na skórę nakładana jest maska retinolowa, którą po zabiegu klient samodzielnie zmywa w domu – tłumaczy Sylwia Wójcik, kosmetolog. Po pełnym złuszczeniu i regeneracji naskórka, do pielęgnacji domowej zostaje włączony jeden z trzech kremów z serii Reti-Power² VC, dobrany w zależności od potrzeb skóry: przeciwzmarszczkowy Anti-Wrinkle Face Cream, normalizujący Anti-Acne Face Cream lub wybielający i redukujący przebarwienia Whitening Face Cream.

MOC SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

W zabiegu Reti-Power² VC zostało wykorzystane unikalne połączenie Trans-Retinolu wzmocnionego działaniem witaminy B3 oraz witaminy C, która w formie proszku jest stabilna, a w postaci rozpuszczonej staje się wrażliwa na działanie czynników zewnętrznych i z czasem traci swoje właściwości.

Retinol jest czystą formą witaminy A. Stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, pobudza produkcję kwasu hialuronowego. Reguluje procesy złuszczenia i odnowy naskórka. Zapewnia efekt gładkiej, napiętej skóry o równomiernej strukturze i kolorycie.

Witamina C w formie kwasu askorbinowego (formuła proszkowa) działa najskuteczniej. Stymuluje syntezę kolagenu w skórze, działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie. Rozjaśnia skórę poprzez hamowanie produkcji melaniny i delikatne złuszczenie.

EFEKTY ZABIEGU:

- rozjaśnienie przebarwień,
- blask i rozświetlenie skóry,
- wygładzenie zmarszczek,
- synteza kolagenu w skórze,
- działanie antyoksydacyjne.



Sylwia Wójcik

Kosmetolog, ekspert profesjonalnej pielęgnacji, regionalny opiekun ds. kluczowych klientów oraz szkoleniowiec marki Bielenda.



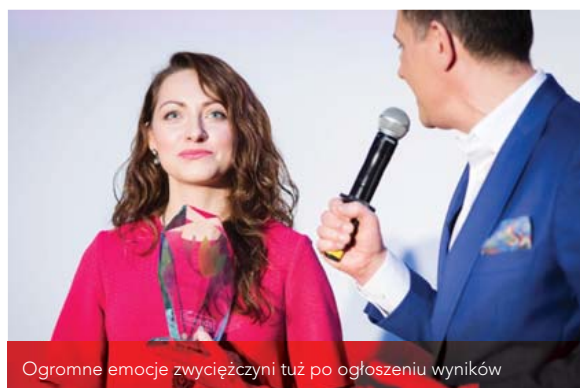
Więcej informacji:
www.bielendaprofessional.pl

KOSMETYCZKA ROKU 2016

wybrana!



Bielenda Professional już po raz czwarty nagrodziła najlepsze ekspertki pielęgnacji kosmetycznej w Polsce. Zwycięzczynią tegorocznej edycji prestiżowego konkursu Kosmetyczka Roku została Paulina Skóra. Na miejsce finału wybrano hotel Podklasztorze w Sulejowie, a uroczysta gala, którą poprowadził Krzysztof Ibisz w obecności kilkuset gości, odbyła się podczas 34. Kongresu LNE w Krakowie.



Kosmetyczka Roku 2016 mieszka i pracuje w Krakowie. Jest kosmologiem z ponad 8-letnim doświadczeniem pracy w zawodzie. Pasjonują ją nowe substancje w kosmologii – jest ekspertką i konsultantem w zakresie składników kosmetycznych. Prowadzi cenionego bloga, na którym opisuje autorską metodę konsultacji kosmologicznej, uwzględniającą holistyczne podejście do podkreślania piękna. W finale konkursu zaprezentowała doskonałą wiedzę, przygotowanie merytoryczne oraz wyróżniające ją umiejętności. Jury konkursu doceniło również jej talent, pasję oraz subtelność pewność siebie.

W konkursie – jak każdego roku – nie zabrakło wyróżnień i nagród dodatkowych. Pierwsze wyróżnienie, a także nagrodę internautów – osób lubiących profil marki Bielenda Professional na Facebooku, otrzymała Monika Szatkowska. Natomiast drugie wyróżnienie zdobyła Dorota Witkowska.

W pierwszym etapie konkursu – internetowym teście wiedzy, dostępnym na stronie www.kosmetyczkaroku.pl, wzięło udział kilkaset osób. Dziesięć kosmetyczek, które zdobyło największą liczbą punktów, zostało zaproszonych do finału konkursu, który po raz pierwszy w historii odbył się poza Krakowem. Został on zorganizowany w malowniczo położonym hotelu Podklasztorze w Sulejowie. To właśnie tutaj, pod okiem profesjonalnego, wymagającego jury, odbyła się finałowa, praktyczna rywalizacja o nagrodę główną. Zadaniem każdej z finalistek był wybór i wykonanie zabiegu dostosowanego do potrzeb i wymagań skóry modelki. Każda z kosmetyczek poznała swoją „klientkę” w momencie rozpoczęcia swojej części zabiegowej. Dzięki temu jury miało możliwość całościowej oceny pracy finalistki – jej podejścia, sposobu komunikacji, wyboru kosmetyków oraz realizacji procedury zabiegowej. Niełatwego zadania wyboru najlepszych ekspertek pielęgnacji podjęły się w tym roku: Ewa Cesarz (redaktor naczelna Art of Beauty), Ilona Kurczaba (redaktor naczelna LNE), Karolina Łukaszewicz (zeszłoroczna zwyciężczyni konkursu) oraz Karolina Waś (marketing manager Bielenda Professional).

Na finalistki czekała również w tym roku niespodzianka, którą były warsztaty z ekspertami kreowania wizerunku.

Zwycięzcy będzie przez kolejny rok posługiwać się prestiżowym tytułem Kosmetyczki Roku. Otrzymała również pakiet cennych nagród – wyjątkową, kryształową statuetkę, samochód osobowy Toyota Aygo oraz zestaw upominków od organizatora i partnerów konkursu (m.in. kosmetyki marki Bielenda Professional i vouchery marki Tous).

Mecenas i organizator konkursu:



Jury konkursu z gościem specjalnym finału - Magdą Steczkowską



Obrady jury: Ewa Cesarz (Art of Beauty), Karolina Łukaszewicz (zeszłoroczna zwyciężczyni), Ilona Kurczaba (LNE) oraz Karolina Waś (Bielenda Professional)



Zwycięzcy wykonuje zabieg podczas finału konkursu



Kosmetyczka Roku 2016 z zespołem Bielenda Professional (Jackiem Bielendą, Karoliną Waś i Markiem Juszczykiem) oraz prowadzącym Galę

Paulina Skóra

KOSMETYCZKA ROKU 2016



**NAJWIĘKSZYM
WYZWANIEM JEST
UŚWIADAMIANIE
KLIENTKOM, ŻE
SKÓRA NIE ODŻY-
WIA SIĘ TYLKO KRE-
MEM. ZWRACAM IM
UWAGĘ NA ZDROWY
STYL ŻYCIA I PO-
ZYTYWNE NASTA-
WIENIE DO ŚWIATA
I SAMYCH SIEBIE.**

Czym jest dla pani tytuł Kosmetyczka Roku 2016?

To wielkie wyróżnienie, szczególnie, że może się nim pochwalić zaledwie kilka osób. To nagroda za wytrwałość, pracę, pasję i za to, że wybrałam własną drogę w kosmologii.

Spodziewała się pani wygranej?

Na etap finałowy nie jechałam z myślą o wygranej, znalezienie się w dziesiętce najlepszych kosmetyczek już było wielkim wyróżnieniem. Starłam się nie stresować przy wykonywaniu zadania, bo to już był dla mnie trzeci miesiąc ciąży. Na etapie finałowym, który odbył się w pięknym hotelu Podklasztorze w Sulejowie poznałam dziewięć najlepszych kosmetyczek, które tak jak ja przeszły test wiedzy. Moim zdaniem każda z nas zasługiwała na wygraną. Wyniki ogłoszone zostały dwa tygodnie później na finałowej gali podczas Kongresu LNE. Pamiętam niesamowite emocje.

Co jest dla pani największym wyzwaniem w pracy?

Największym wyzwaniem jest uświadamianie klientkom, że skóra nie odżywia się tylko kremem. Zwracam im uwagę na zdrowy styl życia i pozytywne nastawienie do świata i samych siebie. Chciałabym, aby jak najwięcej kobiet czuło się dobrze w swojej skórze, żeby były zadbane, ale też akceptowały siebie takimi, jakie są.

Współpracuje pani z Fundacją „Piękniejsze Życie”, prowadząc warsztaty z onkopięlegnacji. Komu polecałaby pani taki kierunek rozwoju działalności?

Nie nazwałabym tego kierunkiem działalności. Pomoc jest charytatywna, na warsztatach panie nie wiedzą, kim jestem. To rozwój osobisty. Czuję potrzebę serca, żeby komuś pomagać. Długo myślałam o różnych fundacjach i stowarzyszeniach, a podpowiedź przyszła sama. Zobaczyłam wystąpienie Moniki Budryn na TEDx. Mówiła, jak pomaga

makijażem niepełnosprawnym kobietom. To była dla mnie motywacja, by robić to, co umiem najlepiej i przy tym pomagać innym. Marzę o swojej fundacji, która będzie pomagać kobietom po różnych przejściach, np. samotnym matkom. Chciałabym, aby nauczyły się dbać o siebie, zaakceptowały to, co dała im natura, i odzyskały swoją kobiecą moc.

Co sprawia pani najwięcej satysfakcji?

Oczywiście zadowolone i uśmiechnięte klientki. To, że jestem polecana innym jako specjalista. To również świadomość, że mam wielkie szczęście, bo moja praca to moja pasja.

Interesuje się pani dietetyką, medycyną holistyczną i naturoterapią. Jak przemycza pani tę wiedzę do swojej pracy?

Podstawą mojej pracy są konsultacje kosmetyczne w holistycznym ujęciu. Sprawdzam trzy strefy: zewnętrzną (kosmetyki, warunki pracy itp.), wewnętrzną (odżywianie, leki, choroby) i emocjonalną (stres, charakter). Analizuję, co z tych rzeczy mogło wpłynąć na wygląd skóry czy włosów.

Dobierając kuracje, również opieram się na wielu dziedzinach wiedzy. Czasem wystarczy, że ktoś zmieni kosmetyki na mniej komedogenne, a czasem problem leży głębiej. Wtedy uregulowanie przyczyny może dać satysfakcjonujące efekty, widoczne również na skórze.

Staram się również, aby podczas każdej wizyty moje klientki otrzymały jakieś nowe wartościowe informacje związane ze zdrowym stylem życia. Dzielę się z nimi informacjami o ziołach, ekożywności, opowiadam o dobrych kosmetykach, których często nie znają, ponieważ nie można tych produktów znaleźć w drogeriach. Czas spędzony na zabiegu to nie tylko fizyczna praca, ale też poświęcenie klientowi mnóstwa uwagi. Uważam, że prawdziwy ekspert powinien dzielić się tym, co wie.

Prowadzi pani bloga pekna-naturalnie.pl. Pisanie to obok kosmetyki drugą miłość czy uzupełnienie pasji?

Dwa lata temu zdecydowałam poświęcić więcej czasu na zdobywanie wiedzy. Wtedy też powstał pomysł na bloga. Zdarzało mi się kilka razy w tygodniu

dzielić tą samą wiedzą z różnymi klientkami. To właśnie one zachęcały mnie, żebym spisywała porady, aby mogły do nich wrócić lub przesłać je koleżankom. Okazało się, że to nie takie proste jak myślałam, ponieważ zabiera to naprawdę sporo czasu. Wiele informacji sprawdzam wielokrotnie, zanim zdecyduję się na ich publikację. To dla mnie wielka odpowiedzialność, bo bloga czyta wiele osób. Pamiętam artykuł o witaminie C, który pisałam ponad dwa tygodnie. Zaczęłam również czytać portale anglojęzyczne, które często prezentują zupełnie odmienne podejście od tego, którego nauczyliśmy się na studiach. Pomaga mi to wyrobić sobie własne poglądy na tematy związane z kosmologią.

Chcę być blogerką, ale profesjonalną, która przekazuje wiedzę klientkom i koleżankom po fachu. Chciałabym rozwinąć dział testów kosmetyków, w którym znajdą się moje opinie, a nie jedynie baza sponsorowanych produktów.

Co przekazałaby pani kosmetyczkom rozpoczynającym pracę? Jakie cechy, predyspozycje powinna mieć kosmetyczka?

Myślę, że kosmetyczka powinna się cechować empatią i lubić kontakt z ludźmi. Dużo moich koleżanek ze studiów nie pracuje w zawodzie, bo lubią dbać o siebie, ale niekoniecznie o innych. Sama długo szukałam swojej drogi w zawodzie. Teraz, po 8 latach od ukończenia studiów myślę, że jestem na swojej drodze, ale zawsze trzeba być otwartym na zmiany. Kosmetologia jest pełna różnorodności i trzeba szukać tego, w czym się spełnimy. I próbować, aż znajdziemy to, co naprawdę lubimy.

Jakie ma pani plany zawodowe?

Moje najbliższe miesiące będą związane z macierzyństwem. Chcę wykorzystać ten czas, aby bardziej zgłębić problem pielęgnacji skóry kobiet w ciąży oraz niemowlaków. Przygotowuję się również do otwarcenia własnego sklepu internetowego, w którym chcę skupić na kosmetykach ekologicznych. Z pewnością czeka mnie również wiele ciekawych doświadczeń związanych z pełnieniem roli Kosmetyczki Roku i współpracą z marką Bielenda Professional.

**KOSMETOLOGIA
JEST PEŁNA RÓŻNORODNOŚCI I TRZEBA SZUKAĆ TEGO, W CZYM SIĘ SPEŁNIMY. I PRÓBOWAĆ, AŻ ZNAJDZIEMY TO, CO NAPRAWDĘ NAM ODPOWIADA.**



Monika Szatkowska,
LAUREATKA PIERWSZEGO WYRÓŻNIENIA
I NAGRODY UŻYTKOWNIKÓW FACEBOOKA

Jak wrażenia z finału?

Na Kongres LNE do Krakowa przyjechałam z mężem, mamą i córką. Finał był pełen emocji! Przyznaję, że niewiele pamiętam z przebiegu uroczystości. Podczas wyczytywania wyników czułam podekscytowanie, a później... wielką radość. Poziom konkursu był bardzo wysoki. Poznałam najlepsze kosmetyczki z całej Polski. Bardzo ucieszyło mnie zdobycie I wyróżnienia oraz wygrana w konkursie internautów – tu mogę podziękować czytelnikom mojego bloga i mieszkańcom rodzinnego Zamościa.

Pani otwartość i świetna prezentacja przed kamerą zrobiły duże wrażenie na jury. Ale to chyba nic trudnego dla kogoś, kto ma swój blog i kanał na YouTube. Opowie pani o nich?

Prowadzę bloga specjalistycznego dla kosmetyczek i kosmetologów oraz osób zainteresowanych branżą beauty – OtwartySalon.pl. Dzielę się na nim swoją wiedzą, pokazuję trendy w kosmetologii, przedstawiam i testuję unikatowe, gabinetowe kosmetyki oraz aparaturę. Nagrywam również filmy instruktażowe z zabiegów kosmetycznych, które wykonuję w swoim salonie. Można je znaleźć na blogu, fanpage'u na Facebooku i kanale YouTube.

Jak wygląda pani codzienna praca w gabinecie?

Pracuję w salonie „Lucyna”, który 30 lat temu założyła moja mama. To dzięki niej pokochałam ten zawód. Razem tworzymy zgrany zespół – nasz gabinet oferuje klientkom pełną gamę zabiegów na twarz, dłonie, stopy i skórę głowy. Aby coś osiągnąć, pracuję dużo i intensywnie.

Nieustannie szkoli się pani w nowych dziedzinach: makijaż permanentny, trychologia, podologia... Włącza pani nowe umiejętności do oferty gabinetu?

Tak, ostatnio wprowadziłam zabiegi trychologiczne. Nie spodziewałam się, że tak wiele kobiet ma problem z wypadaniem i przerzedzeniem włosów, łojotokiem, łupieżem i podrażnieniami.

Specjalizuje się pani przede wszystkim w kuracjach anti-aging i terapiach skóry problematycznej. Lubi pani wyzwania...

Lubię pomagać ludziom. Gdy przychodzi do mnie osoba z problemem skórny, staram się jej pomóc metodą małych kroków. Im bardziej złożony problem skórny, tym większe wyzwanie, nakład pracy, ale też radość, gdy zabiegi przynoszą dobre efekty.

Jakie ma pani plany na przyszłość?

Nadal będę rozwijać salon, szkolić się i doskonalić warsztat pracy. Mój blog pochłania mnie bez reszty – teraz jestem w trakcie realizacji nowego, innowacyjnego projektu, który już wkrótce będzie można zobaczyć na blogu.



Dorota Witkowska,
LAUREATKA DRUGIEGO
WYRÓŻNIENIA

Podobno fascynację kosmetologią zaszczepiła pani mama. Opowie pani o tym?

To była miłość od pierwszego wejrzenia. Miałam 13 lat, kiedy mama zabrała mnie do „swojej” kosmetyczki...

Weszłam do pomieszczenia pachnącego ziołami, ręcznie robionymi kremami, luksusem. To były lata 70. zeszłego stulecia – nie było kosmetyków profesjonalnych, zaawansowanej aparatury i wielu udogodnień. Była za to para ciepłych dłoni i ta niepowtarzalna atmosfera. To miejsce tak mnie urzekło, że nie potrafiłam myśleć o swojej przyszłości inaczej, jak tylko „będę kosmetyczką”.

Ma pani ogromne doświadczenie i (równie) gruntowne wykształcenie. Proszę opowiedzieć o swojej edukacji.

Na początku lat 80. nie miałam wielkiego wyboru. Mogłam nauczyć się zawodu albo w policealnym studium zawodowym albo bezpośrednio w gabinecie kosmetycznym. Wybrałam wersję trudniejszą do zrealizowania, czyli studium kosmetyczne. Trudniejsze przede wszystkim dlatego, że w Polsce takich szkół było mało – w Warszawie jedna i kilkanaście osób na jedno miejsce. Zdałam egzamin i z listy rezerwowej dostałam się do upragnionej szkoły. Miałam zaszczyt być uczennicą pani Barbary Jaroszewskiej, legendy polskiej kosmetyki. Po skończeniu z wyróżnieniem studium odbyłam praktyki w gabinecie kosmetycznym pod okiem Anny Laskowskiej – świetnego fachowca i wyjątkowej osoby. Wciąż jednak brakowało mi wiedzy... i wtedy pojawiły się pierwsze w Polsce studia kosmetologiczne na Akademii Medycznej w Łodzi. Miałam już wtedy dobrze prosperujący gabinet, dużo klientów, rodzinę. To nie były łatwe lata, ale było warto. Parę lat później ukończyłam studia II stopnia na Wojskowej Akademii Medycznej, uzyskując pierwszą lokatę na roku i tytuł mgr zdrowia publicznego. W tym czasie zdobyłam dwa bardzo ważne dla mnie wyróżnienia: Złote Lustro przyznane mi przez miesięcznik „Twój Styl” oraz Super Salon w konkursie organizowanym przez ekspertów branży beauty. Całkiem niedawno poszerzyłam swą wiedzę o studia podyplomowe z zakresu odżywiania na SGGW w Warszawie, stając się doradcą dietetycznym i żywieniowym. Z taką wiedzą łatwiej mi pomagać moim klientom.

Coś panią zaskoczyło w Konkursie?

Atmosfera. Prawdę powiedziawszy, spodziewałam się rywalizacji, a była współpraca i wzajemne wspieranie się. Zebrała się grupa 10 najlepszych, ale też najmiłszych kosmetyczek w Polsce. Wymiana doświadczeń jest najcenniejszym wrażeniem wyniesionym z konkursu. Było to dla mnie wyzwaniem o tyle, że od kilkunastu lat to ja oceniam, a tym razem sama musiałam poddać się ocenie. Cieszę się bardzo, że udało mi się pokazać swoje umiejętności z jak najlepszej strony i uzyskać wyróżnienie.

Jacy klienci trafiają do pani gabinetu? W czasie finału wspomniała pani, że zdarza się pani nie wykonywać niektórych zabiegów proponowanych przez klientów – jakie to sytuacje?

Prowadzę gabinet w tym samym miejscu od 25 lat. Przychodzi do mnie już trzecie pokolenie klientów. Ponieważ mój gabinet jest skromny, położony na uboczu, w cichej dzielnicy – nie mam klientek przypadkowych. Panie przychodzą, bo ktoś im mnie polecił, bo wiedzą od swoich koleżanek czy rodziny, że u mnie jest bezpiecznie. I to także bezpieczeństwo, obok moich kompetencji, klienci cenią najbardziej. To bezpieczeństwo nie tylko w rozumieniu higieny zabiegów, ale również braku ryzyka poddania się zabiegom zbędnym, niepotrzebnym dla ich skóry. Moje klientki wiedzą, że pod tym względem można mi zaufać. Nie raz zdarzyło mi się odmówić wykonania zabiegu, nawet jeśli jego zrobienie ekono-

micznie byłoby dla mnie korzystne, ponieważ uznałam, że cera klienta nie ma takich potrzeb lub wręcz zabieg mógłby stan skóry pogorszyć.

Jakie ma pani plany na rozwój swojego gabinetu? Jak postrzega pani przyszłość kosmetyki?

Doszłam w swoim zawodzie bardzo daleko. Chcę to wykorzystać prowadząc dla kosmetyczek szkolenia pogłębiające ich wiedzę i umiejętności. Jestem wykładowcą w WSKiPZ w Warszawie i na Wydziale Farmacji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Przez kilkanaście lat przekonałam się, że nie tylko potrafię i lubię to robić, ale też mam sukcesy. Taką mam wizję przyszłości. Przyszłość kosmetyki dla mnie to lepsza współpraca środowiska, teraz niestety podzielonego na kilkanaście stowarzyszeń, oraz współpraca ze środowiskiem lekarzy – bardzo niedobra w chwili obecnej. Szczerze nad tym ubolewam. Być może wynika to z braku zrozumienia specyfiki obu zawodów, może też ta wzajemna niechęć tkwi we wchodzeniu sobie wzajemnie w kompetencje. Bez dialogu, a tylko z wzajemnymi pretensjami daleko nie zajdziemy.

**I TO WŁAŚNIE BEZPIECZEŃSTWO,
OBOK MOICH KOMPETENCJI,
KLIENCI CENIĄ NAJBARDZIEJ.
TO BEZPIECZEŃSTWO NIE TYLKO
W ROZUMIENIU HIGIENY
ZABIEGÓW, ALE RÓWNIEŻ BRAKU
RYZYKA PODDANIA SIĘ
ZABIEGOM ZBĘDNYM, NIEPO-
TRZEBNYM DLA ICH SKÓRY.**

Co poradziłaby pani dziewczynom startującym w tym zawodzie?

To zawód wymagający poza wiedzą i umiejętnościami manualnymi również pewnych predyspozycji. Trzeba lubić ludzi, być zawsze w gabinecie na drugim planie, posiadać dużo cierpliwości i pokłady empatii. Reszta przychodzi z czasem, tak jak doświadczenie życiowe.