

Katarzyna Butryn

Koło Naukowe Studentów Turystyki i Rekreacji
Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej
- opiekun naukowy dr Dominik Dąbrowski

WPLYW ZABIEGÓW ODNOWY BIOLOGICZNEJ NA SPOWOLNIENIE PROCESU STARZENIA SIĘ SKÓRY

Streszczenie

Z wiekiem skóra na całym ciele traci na elastyczności, sprężystości i gładkości. Większość osób jest tego świadoma, widzą, że ich skóra, szczególnie na twarzy, szyi i dłoniach nieuchronnie starzeje się.

Niestety procesu tego nie da się zahamować, ale można go spowolnić, poprzez odpowiednią pielęgnację. Istnieje wiele możliwości poprawy stanu skóry, jej wyglądu oraz kondycji. Gabinety odnowy biologicznej oferują szeroką gamę zabiegów i kuracji spowalniających fizjologiczny proces starzenia się skóry.

Celem pracy było określenie działań podejmowanych przez respondentów, które opóźniają proces starzenia się skóry i wspomagają jej regenerację.

W pracy przedstawiono rodzaje zabiegów, którym poddają się badani w gabinetach odnowy biologicznej. Przedstawiono kryteria wyboru poszczególnych zabiegów i kuracji oraz ocenę ich skuteczności.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a techniką badań była ankieta. Badania prowadzono na terenie miast Biała Podlaska i Janów Lubelski. Badania przeprowadzono na 80 respondentach wybranych spośród: studentów i wykładowców Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku z tej uczelni, białskich Klubów Seniora, klientów Gabinetu Odnowy Biologicznej ONATEA w Białej Podlaskiej i klientów Salonu urody Vis a Vis w Janowie Lubelskim. Wszyscy respondenci byli świadomi nieuchronności procesu starzenia się skóry. Wykazali się dużą wiedzą na temat rodzajów i skuteczności działania zabiegów odnowy biologicznej. Większość badanych korzystała z zabiegów rewitalizujących skórę, a skuteczność stosowanych przez nich zabiegów była wysoka. Respondenci byli zadowoleni z kuracji, gdyż zauważyli znaczącą poprawę wyglądu swojej skóry, która stała się bardziej jędrna i gładka, wyraźnie rozświetlona, odżywiona i zdrowsza, wyglądała estetyczniej, a zmarszczki stały się płytsze. Gwarancją witalności i pięknego wyglądu skóry są różnorodne i odpowiednio dobrane do wieku zabiegi, kuracje, kosmetyki oraz zdrowy styl życia. Systematycznie wzrasta świadomość właściwych zachowań zdrowotnych, zarówno w dużych jak i w małych miejscowościach. Podążanie za trendem piękna i młodości niesie za sobą wymierne korzyści. Troska o zdrowy i piękny wygląd ciała wpływa pozytywnie na stan psychiczny i fizyczny człowieka. Ponadto warto zestarzeć się z klasą.

Wstęp

Wygląd jest wizytówką człowieka. W szczególności wygląd skóry, włosów oraz paznokci świadczy o zdrowiu i kondycji całego organizmu. Nic więc dziwnego, że ludzie pragną jak najdłużej zachować piękny i zdrowy wygląd. Trend bycia zadbanym i młodym staje się coraz bardziej widoczny w społeczeństwie.

Pierwsze oznaki starzenia się skóry pojawiają się ok. 25 - 30 roku życia. Większość osób, które osiągnęły ten wiek jest tego świadoma, ale to kobiety są szczególnie na to uwrażliwione, gdyż bardziej dbają o swoją urodę niż mężczyźni. Pierwszymi niekorzystnymi oznakami są drobne zmarszczki najczęściej spowodowane i utrwalone mimiką twarzy. Z roku na rok zmarszczki te pogłębiają się i są coraz bardziej widoczne. Podobne negatywne zmiany występują na szyi oraz dłoniach. Skóra wiotczeje i nieestetycznie marszczy się. Z wiekiem na całym ciele skóra traci na elastyczności, sprężystości i gładkości. O jej stanie decydują nie tylko kosmetyki, jakich używamy, ale również sposób naszego odżywiania, tryb życia (warunki pracy, stres, sposób relaksu, uprawianie sportu, itp.). Są to czynniki, na które w mniejszy lub w większy sposób mamy wpływ, ale są też czynniki niezależne od nas np. geny, hormony, choroby wewnętrzne, które mają ogromny wpływ na stan naszej skóry: na jej koloryt, zmiany chorobowe.

Petsitis i Kipper (2007) wyróżnili kilka rodzajów starzenia się skóry:

- starzenie związane z mimiką (miostarzenie), które spowodowane jest powtarzalnymi i naturalnymi ruchami twarzy (bruzda wargowo - nosowa, poziome i pionowe zmarszczki na czole). Jest to pierwszy etap formowania się zmarszczek;
- starzenie genetyczne (wewnątrzpochodne) - za ten typ starzenia odpowiedzialne są tzw. gerontogeny, które wpływają na zaburzenie odnowy komórek. Geny wykazujące nadmierną ekspansję w komórkach starzejących się mają zdolność hamowania podziału komórek w fazie G_1 , inne wpływają na metabolizm tkanki łącznej, np. na degradację kolagenu;
- starzenie zewnątrzpochodne (słoneczne) skóry - wiek chronologiczny zazwyczaj nie w pełni odpowiada wiekowi fizjologicznemu. Proces starzenia rozpoczyna się już od chwili osiągnięcia dojrzałości, jednak niektóre czynniki zewnętrzne mogą znacznie go przyspieszyć. Większość zmian skórnych związanych ze starzeniem wywołują bezpośrednio czynniki środowiskowe, w tym głównie promieniowanie ultrafioletowe.

Niestety procesu starzenia się skóry nie da się zahamować, ale można go spowolnić poprzez odpowiednią pielęgnację zarówno w domu, jak i w gabinecie kosmetycznym. Dobrą formę skóry pomoże utrzymać stosowanie różnorodnych produktów zawierających dobroczynne składniki. Należą do nich substancje złuszczące; stymulatory komórkowe działające na zdolność syntezy fibroblastów; czynniki wzmacniające powodujące zwiększenie właściwości mecha-

nicznych skóry; czynniki napinające przyczyniające się do spłylenia drobnych zmarszczek powierzchniowych; środki opóźniające starzenie się skóry typu estrogenowego; zmiatacze wolnych rodników i filtry słoneczne zapewniające ochronę skóry przed promieniowaniem słonecznym.

By zregenerować skórę oraz poprawić jej wygląd i zdrowie, należy korzystać z odpowiednio dobranych do rodzaju skóry zabiegów i kuracji odnowy biologicznej, używać kosmetyków z zawartością dobroczynnych substancji, witamin i pierwiastków biogennych. W kosmetykach możemy znaleźć surowce przeciwstarzeniowe, między innymi witaminy (A, C, E), koenzym Q10, fitohormony, hydroksykwas, kwas hialuronowy, aminokwasy, ceramidy, flawonoidy, kofeinę. Pomagają one utrzymać skórę w dobrej kondycji, powstrzymują proces starzenia się, nawilżając, wygładzając i ujędrniając ją.

Na rynku kosmetycznym można znaleźć je w postaci substancji pochodzenia białkowego:

- kolagenu - ma właściwości przeciwzmarszczkowe, nawilżające, filmotwórcze;
- elastyny - ma właściwości błonotwórcze, nawilżające oraz przeciwzmarszczkowe;
- lipoprotein - mają wpływ na kwaśny odczyn pH skóry - stanowią barierę przed mikroorganizmami; stymulują wzrost elastyczności skóry (stosowane głównie w produktach pod oczy);
- protein - serum o właściwościach napinających, ujędrniających, wygładzających;
- enzymów - przyspieszają złuszczenie naskórka podczas wykonywania peelingu oraz jako składniki kosmetyków o charakterze niebiałkowym;
- kwas hialuronowy - składnik nawilżający, wygładzający, jest substancją wypełniającą;
- kwas ursolowy - jest bardzo skutecznym czynnikiem przeciwzmarszczkowym;
- retinoidy - wnikając dość głęboko do skóry stymulują syntezę kolagenu i elastyny;
- α - hydroksykwas (AHA) - to aktywne środki złuszczące naskórek;
- chitozan - środek błonotwórczy, nawilżający, o właściwościach gojących;
- fitoestrogen - fitosterol pochodzenia roślinnego, ma podobne działanie do estrogenu.

Do zabiegów i kuracji oferowanych przez gabinety odnowy biologicznej należą:

- mikrodermabrazja - to oczyszczenie skóry połączone z delikatnym peelingiem mechanicznym i stymulacją skóry. Wykonuje się ją głowicą diamentową, bądź za pomocą mikrokryształków tlenku glinu. Głowica z kryształkami przyłożona do skóry jest formą delikatnego minipumeksu. Kryształki ścierają najbardziej powierzchniowe warstwy naskórka, skutecznie usuwają

- zanieczyszczenia z ujść gruczołów łojowych. Mikrodermabrazja wygładza skórę, usuwa drobne zmarszczki, uszkodzenia powstałe pod wpływem słońca, przebarwienia (Dylewska-Grzelakowska 2010);
- ultradźwięki - ciepło, które jest wytworzone przez ultradźwięki (częstotliwość powyżej 20 kHz) podczas zabiegu głęboko penetruje tkanki, odpręża skórę i mięśnie, natomiast głęboki mikromasaż poprawia przepływ krwi i limfy, jak również metabolizm i regenerację komórek. Ultradźwięki ułatwiają penetrację wprowadzonym substancjom leczniczym. Efekt to spłykanie zmarszczek, ujędrnienie, nawilżenie i wygładzenie skóry, stymulacja mięśni, rozjaśnienie przebarwień;
 - mezoterapia - zabieg polegający na podawaniu bardzo małych ilości substancji leczniczych i leków w formie płytkich zastrzyków bezpośrednio do skóry. W ten sposób aplikuje się substancje rewitalizujące skórę, takie jak: kwas hialuronowy, kompleksy witamin i minerałów. W ten sposób odświeża i odmładza się skórę na całej twarzy (nawet pod oczami), szyi, dekolcie, dłoniach, ramionach. Zabieg wygładza zmarszczki mimiczne i statyczne, skóra staje się napięta i elastyczna, poprawia się znacznie kontur twarzy (Dylewska-Grzelakowska 2010);
 - peeling chemiczny powierzchniowy - są to mieszanki substancji pozwalających wygładzić skórę metodą złuszczenia zniszczonej warstwy zewnętrznej naskórka. Za pomocą tego zabiegu można usunąć warstwy naskórka na różnej głębokości. Peelingi odmładzają skórę, poprawiają jej kondycję, likwidują blizny potrądzikowe, zaskórniki, przebarwienia (Wood 2008);
 - fotoodmładzanie - zabieg polegający na spłycaaniu zmarszczek i poprawie gęstości skóry, dzięki wiązce impulsowego światła IPL. Pomaga na zaczerwienienia skóry, likwiduje też zmiany naczyniowe i pigmentacyjne, zwęża minimalnie pory. Wiązki światła skracają i przebudowują włókna kolagenu, dzięki czemu skóra jest jędrniejsza, bardziej elastyczna. IPL odmładza nie tylko powierzchnię naskórka, lecz także głębsze warstwy skóry (Wood 2008);
 - masaż - ma dobroczynny wpływ na skórę. Pod wpływem masażu na skórze pojawia się odczyn, co jest następstwem lepszego jej ukrwienia i odżywienia. Podczas masażu ze skóry są usuwane obumarłe komórki naskórka, w postaci łusek, co poprawia oddychanie skórne. Masaż zwiększa czynność wydzielniczą gruczołów łojowych i potowych, które biorą udział w procesie termoregulacji. Najbardziej widocznym skutkiem masażu jest zwiększenie elastyczności i sprężystości skóry (Magiera 2012).

Celem pracy było określenie działań podejmowanych przez respondentów, które opóźniają proces starzenia się skóry i wspomagają jej regenerację. Opisano rodzaje zabiegów, którym poddają się badani w gabinetach odnowy biologicznej. Przedstawiono kryteria wyboru poszczególnych zabiegów i kuracji oraz ocenę ich skuteczności.

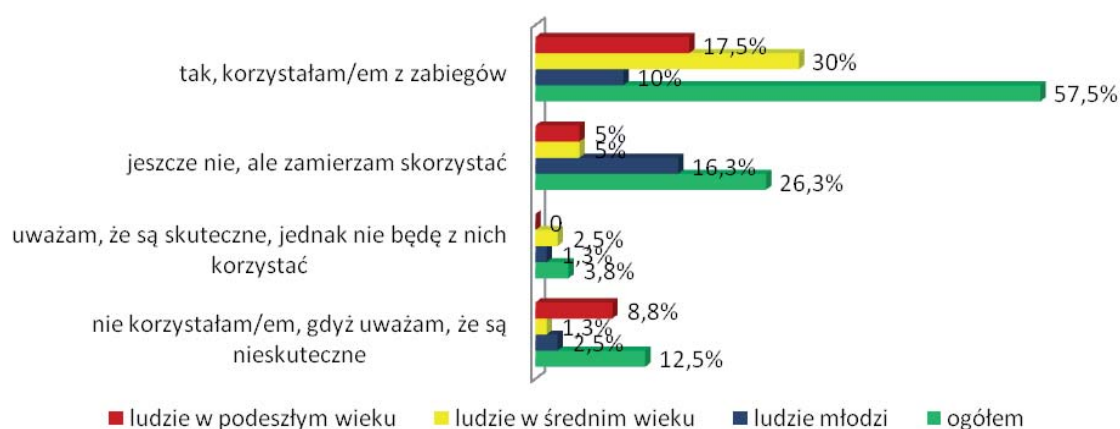
Postawiono następujące pytania badawcze: Czy badani korzystali z zabiegów mających na celu opóźnienie procesów starzenia się skóry? Jak często to robili? Czym kierowali się respondenci wybierając te zabiegi? Jak ocenili swoją wiedzę na temat wpływu zabiegów odnowy biologicznej na regenerację skóry oraz opóźnienie jej starzenia się? Z jakiego rodzaju zabiegów korzystali badani i jak ocenili ich skuteczność?

Material i metody

Do przygotowania pracy została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego. Technika badań była ankieta. Autorski kwestionariusz ankiety zawierał 11 pytań (w tym 8 zamkniętych i 3 półotwarte).

Badania zostały przeprowadzone na terenie miast Biała Podlaska i Janów Lubelski. Sondazem diagnostycznym objęto 80 respondentów wybranych spośród studentów i wykładowców Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku z tej uczelni, bialskich Klubów Seniora, klientów Gabinetu Odnowy Biologicznej ONATEA w Białej Podlaskiej i klientów Salonu urody Vis a Vis w Janowie Lubelskim. W badaniach wzięły udział 64 kobiety (80%) i 16 mężczyzn (20%) w wieku od 20 do 80 lat. Na podstawie analizy wieku respondentów wydzielono trzy grupy osób: ludzi młodych (od 20 do 30 lat), w średnim wieku (od 31 do 59 lat) i w podeszłym wieku (od 60 do 80 lat). Podział na grupy wieku pozwolił na lepsze zobrazowanie udziału ankietowanych w przeprowadzonych badaniach.

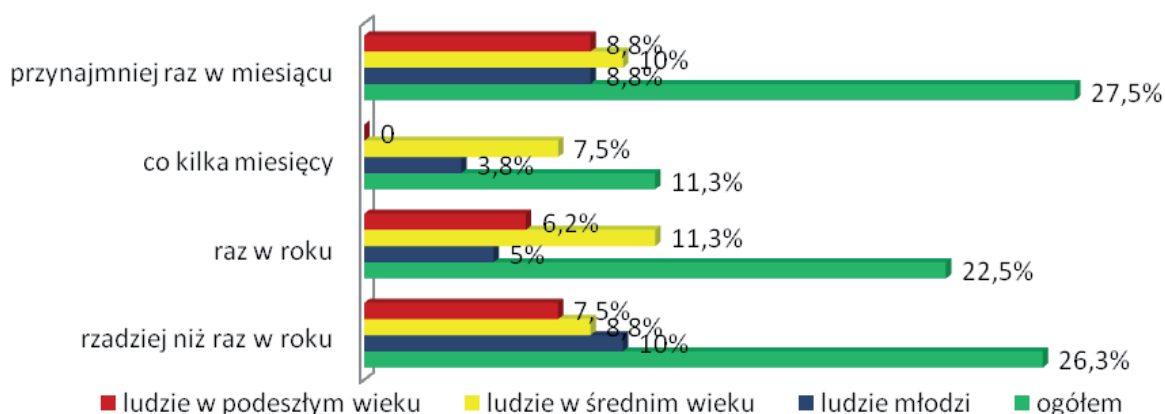
Wyniki



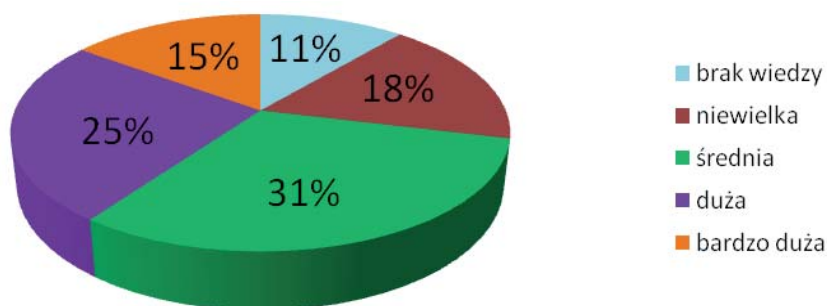
Ryc. 1. Uczestnictwo respondentów w zabiegach odnowy biologicznej i ich opinie na temat zabiegów

Blisko 58% ankietowanych korzystało już z zabiegów odnowy biologicznej, największą grupą wśród nich byli ludzie w średnim i podeszłym wieku. Ponad 26% respondentów jeszcze nie korzystało z żadnych zabiegów opóźniających proces starzenia się skóry oraz poprawiających jej regenerację, jednak zamierza z nich skorzystać. Niespełna 4% badanych wyraziło opinię, że zabiegi te są skuteczne, jednak nie są przekonani o konieczności korzystania z nich. Niestety nie wszyscy odnoszą się pozytywnie do zabiegów odnowy biologicznej, 12,5% badanych uważa, że są nieskuteczne i z nich nie skorzystają (ryc. 1).

Ankietowani korzystają z zabiegów odnowy biologicznej z różną częstotliwością. Najwięcej osób korzystało z nich przynajmniej raz w miesiącu (27,5%), niewiele mniej rzadziej niż raz w roku (26,3%). By poddać się kuracjom odmładzającym 22,5% respondentów odwiedziło gabinety odnowy biologicznej raz w roku, natomiast 11,3% robiło to co kilka miesięcy (ryc. 2).

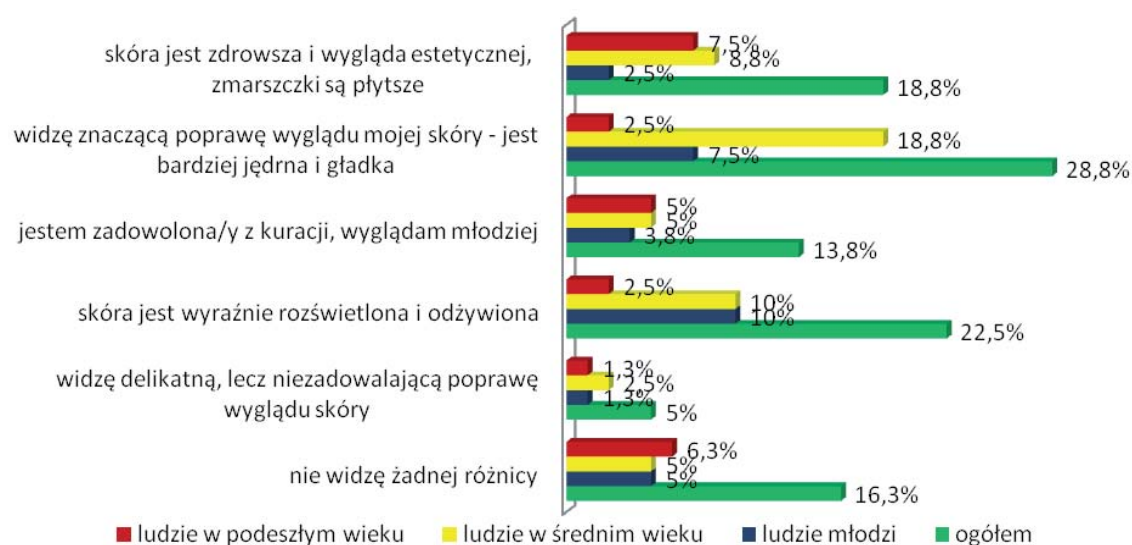


Ryc. 2. Częstotliwość korzystania z zabiegów przez respondentów



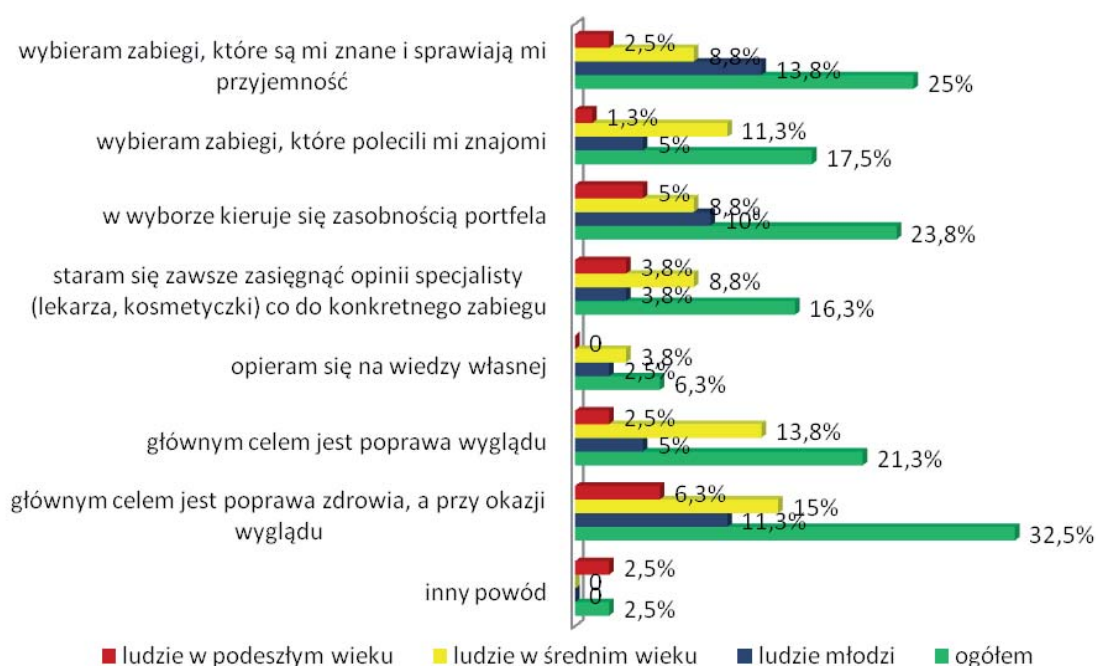
Ryc. 3. Poziom wiedzy badanych na temat zabiegów odnowy biologicznej w procesie starzenia się skóry

Okolo 15% respondentów uważa, że posiada bardzo dużą wiedzę na temat wpływu zabiegów odnowy biologicznej na regenerację skóry oraz opóźnienie procesu jej starzenia się (ryc. 3). Jedna czwarta (25%) respondentów dysponuje wiedzą na ten temat na dobrym poziomie, a 31% na średnim. Niski poziom wiedzy o wpływie zabiegów na stan skóry ma 18% badanych, a aż 11% nie posiada wiedzy na ten temat.



Ryc. 4. Ocena skuteczności stosowanych zabiegów

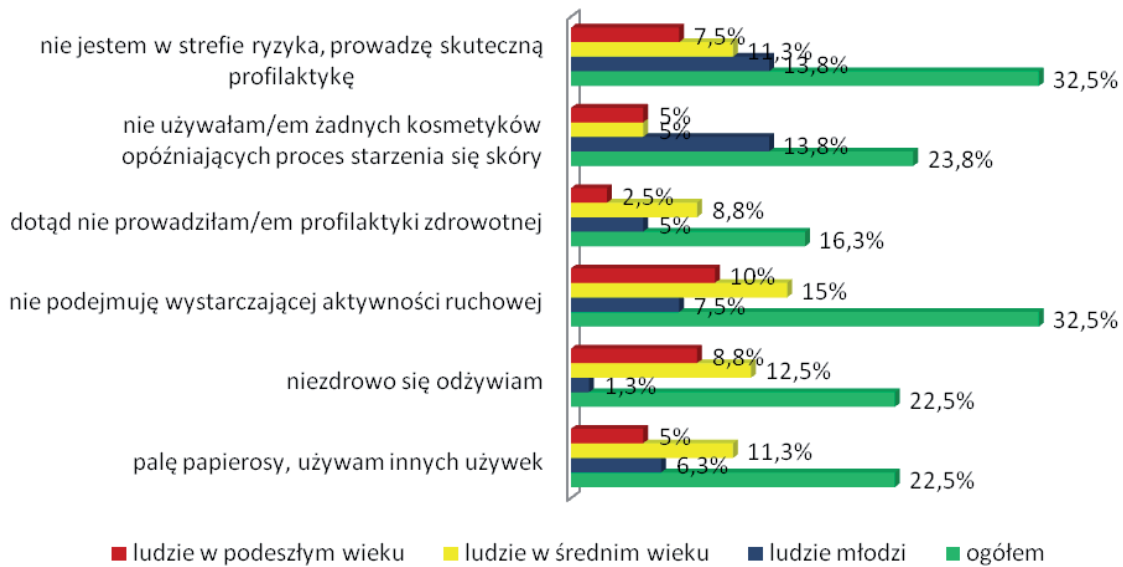
Według respondentów skuteczność stosowanych zabiegów odnowy biologicznej jest bardzo różnorodna. Najwięcej respondentów (28,8%) widzi znaczącą poprawę wyglądu swojej skóry - jest bardziej jędrna i gładka. Niespełna jedna czwarta respondentów stwierdziła, że skóra jest wyraźnie rozświetlona i odżywiona (22,5%), jest zdrowsza i wygląda estetyczniej, a zmarszczki są płytsze (18,8%), są zadowoleni z kuracji, gdyż skóra wygląda młodziej (13,8%). Najmniej badanych (5%) zauważyło delikatną, lecz niezadowalającą poprawę wyglądu skóry. Natomiast 16,3% respondentów mimo stosowania różnorodnych zabiegów nie zauważyło żadnej różnicy (ryc. 4).



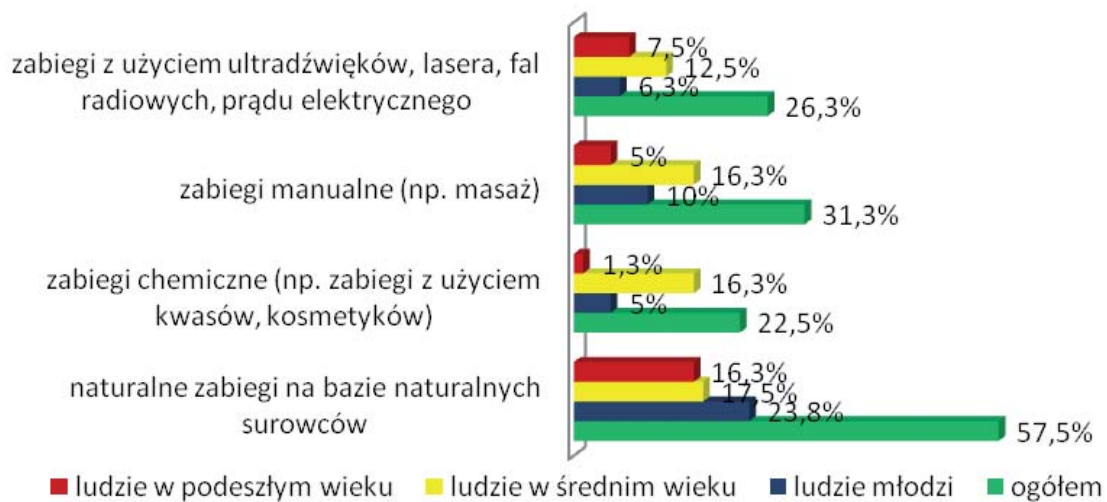
Ryc. 5. Motywy wyboru zabiegów odnowy biologicznej

Motywy, dla których badani wybierają odpowiednie dla siebie zabiegi opóźniające starzenie się skóry i wspomagające jej regenerację są następujące: poprawa zdrowia, a przy okazji wyglądu skóry (32,5%), chęć korzystania ze znanych i sprawiających przyjemność zabiegów (25%), odpowiednia zasobność portfela (23,8%) i poprawa wyglądu skóry (21,3%). Często wybierając odpowiedni dla siebie zabieg ankietowani pytali o radę znajomych (17,5%), bądź odpowiednich specjalistów (16,3%). Najmniej respondentów wybierając zabiegi kierowało się wiedzą własną (6,3%) lub innymi powodami (2,5%), np. chęcią dobrze się zrelaksować – ryc. 5.

Oprócz wieku istnieje szereg czynników przyspieszających starzenie się skóry (ryc. 6). Spośród wszystkich ankietowanych, 32,5% uznało, że jest poza strefą dodatkowego ryzyka szybszego starzenia się skóry. Na pozostałych, 67,5% badanych oddziałują różne czynniki powodujące szybsze starzenie się skóry. Na pierwszym miejscu wymieniono zbyt małą aktywność fizyczną (32,5%), następnie brak stosowania odpowiednich kosmetyków (23,8%), niezdrowe odżywianie się (22,5%), palenie papierosów i stosowanie innych używek (22,5%) oraz nie prowadzenie profilaktyki zdrowotnej (16,3%).

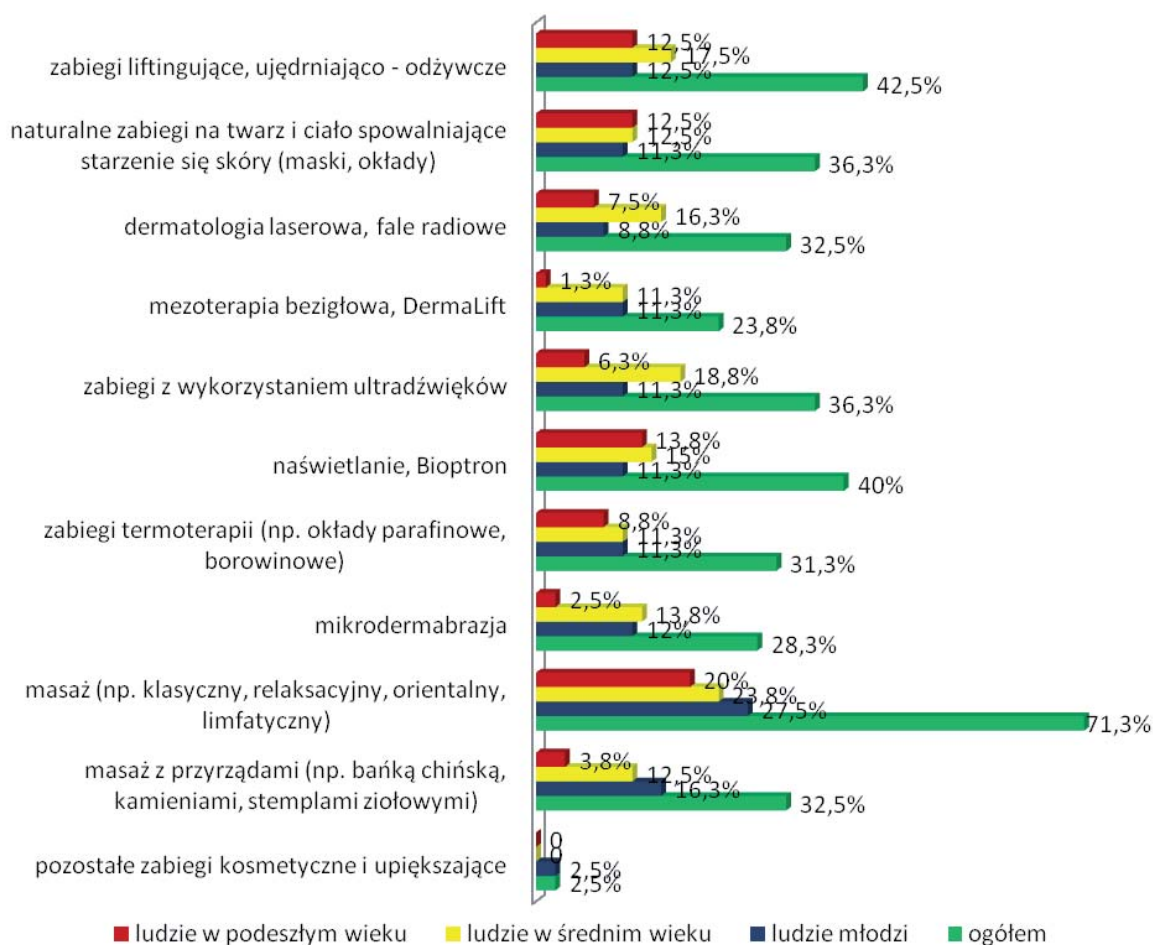


Ryc. 6. Strefy dodatkowego ryzyka szybszego starzenia się skóry



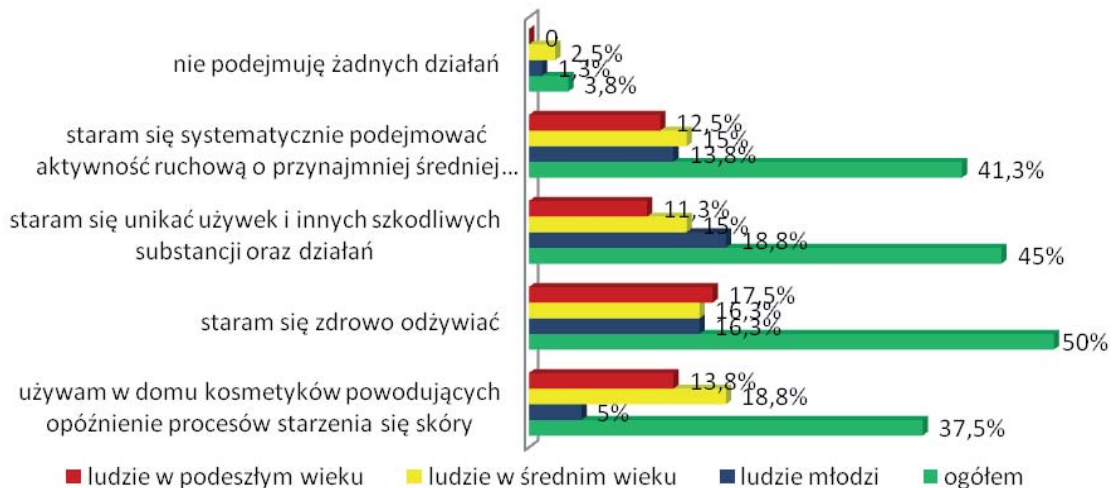
Ryc. 7. Rodzaje zabiegów preferowane przez respondentów

Respondenci są zwolennikami zróżnicowanych zabiegów, którym poddawana jest skóra. Największą popularnością wśród ankietowanych (57,5%) cieszą się zabiegi na bazie naturalnych surowców, które preferują wszystkie grupy badanych. Wielu zwolenników (głównie ludzi w średnim wieku) mają zabiegi manualne (31,3%), jak również zabiegi z użyciem ultradźwięków, lasera, fal radiowych (26,3%). Najrzadziej stosowane są zabiegi chemiczne z użyciem kwasów i kosmetyków (22,5%), głównie wśród ludzi w starszym wieku. W grupie ludzi w średnim wieku jest to dość popularny zabieg (ryc. 7).



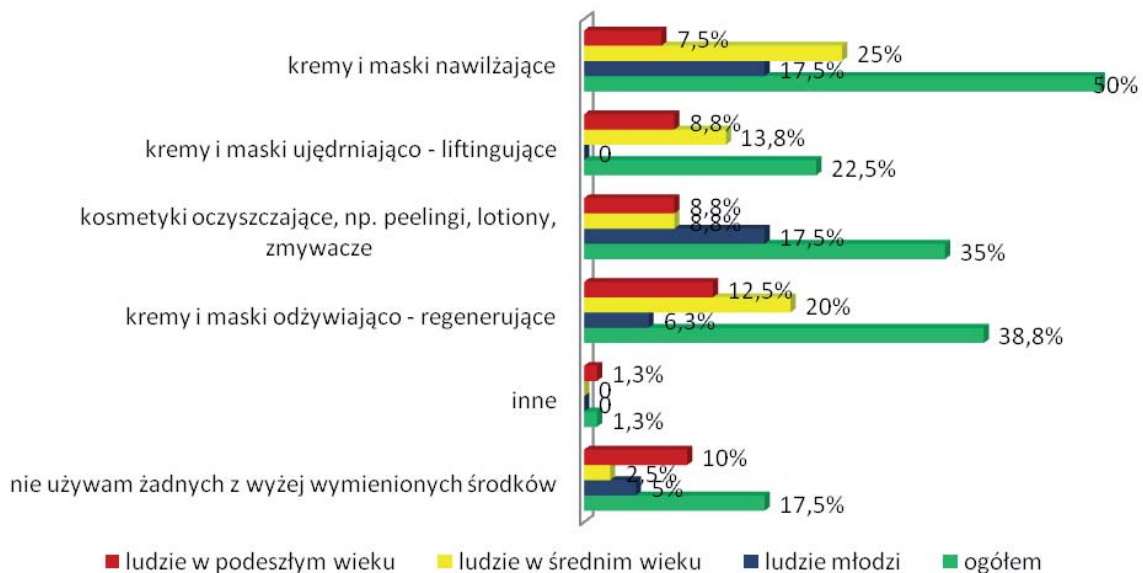
Ryc. 8. Zabiegi z jakich korzystają respondenci w gabinetach odnowy biologicznej

W gabinetach odnowy biologicznej przedstawiciele trzech grup wieku dość chętnie korzystają ze wszystkich proponowanych zabiegów. Zgodnie z deklaracjami respondentów dotyczącymi ich upodobań w gabinetach odnowy biologicznej najczęściej ankietowanych korzystało z masażu (71,3%), masażu z użyciem przyrządów (32,5%) i naturalnych zabiegów na ciało i twarz (36,3%). Dotyczyło to wszystkich grup wieku. Zbliżone upodobania w poszczególnych grupach dotyczyły stosowania naświetlania (40%) i termoterapii (31,3%). Nowoczesne metody opóźniające proces starzenia się skóry, tj. mikrodermabrazja (28,8%), mezoterapia bezigłowa, DermaLift (23,8%), zabiegi z użyciem fal radiowych, dermatologii laserowej (32,5%) oraz ultradźwięków (36,3%) preferowali głównie ludzie w wieku młodym i średnim. Wyłącznie w grupie ludzi młodych (2,5%) wystąpiły inne, niż wymienione w ankiecie zabiegi upiększające, tj. fotoodmładzanie IPL, peeling greens – ryc. 8.



Ryc. 9. Działania podejmowane w profilaktyce starzenia się skóry

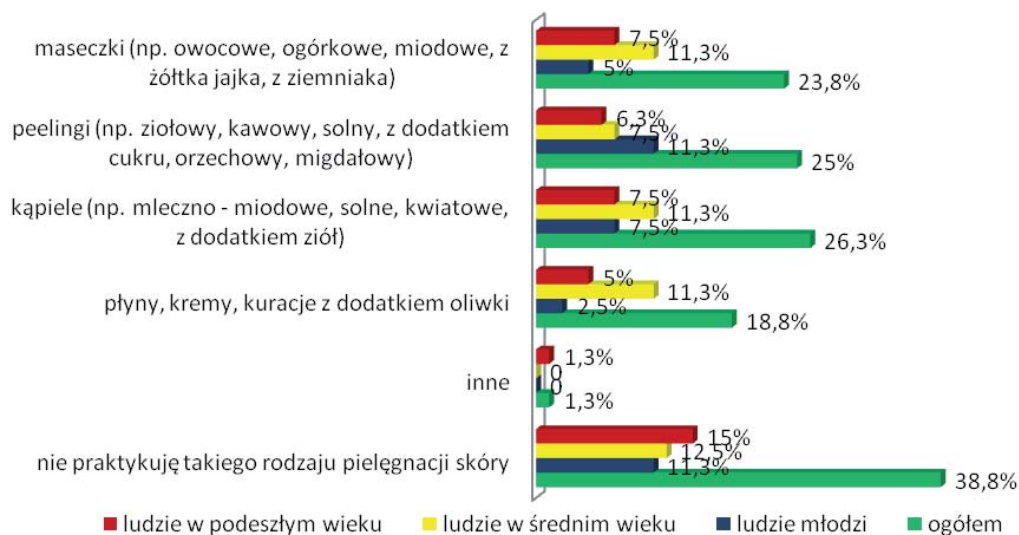
Prawie 4% ankietowanych nie podejmuje żadnych działań zmierzających do spowolnienia procesu starzenia się skóry (ryc. 9). Pozostali badani, oprócz zabiegów podejmują różnorodne działania, aby opóźnić ten proces. Należą do nich: zdrowe odżywianie (50%), unikanie używek i szkodliwych działań (45%), systematyczna aktywność fizyczna (41,3%). Najmniej respondentów (37,5%) opowiedziało się za używaniem kosmetyków w domu.



Ryc. 10. Środki do pielęgnacji skóry używane przez respondentów

Do pielęgnacji skóry ankietowani stosują szeroką gamę kosmetyków. Widać dużą odmienność w stosowaniu ich w poszczególnych grupach wieku (ryc. 10). Najbardziej rozpowszechnionymi są kremy i maski nawilżające (50%), głównie wśród ludzi w średnim wieku i ludzi młodych. Do cenionych należą również

kremy i maski odżywiająco-regenerujące (38,8%), których największymi zwolennikami są osoby w średnim oraz w podeszłym wieku. Dość szeroko stosowanymi wśród respondentów są kosmetyki oczyszczające (35%), popularne wśród ludzi młodych. Znacznie mniej badanych (22,5%) używa kremów i masek ujędrniająco-liftingujących (tych kosmetyków nie stosują ludzie młodzi). Nieco mniej osób (17,5%) nie używa żadnych z wyżej wymienionych środków.



Ryc. 11. Naturalne „domowe” sposoby pielęgnacji skóry stosowane przez respondentów

Wśród badanych nie wszyscy są zwolennikami pielęgnacji skóry naturalnymi „domowymi” sposobami, zadeklarowało to 38,8% ankietowanych. Zbliżona liczba respondentów stosuje: różnorodne kąpiele (26,3%), peelingi (25%), maseczki (23,8%). Najmniejszym uznaniem z domowych sposobów cieszą się płyny, kremy, kuracje z dodatkiem oliwki (18,8%). Innych domowych sposobów pielęgnacji skóry respondenci nie wymienili (ryc. 11).

Wnioski

Dokładna analiza materiału badawczego pozwoliła na określenie wpływu zabiegów odnowy biologicznej na spowolnienie procesu starzenia się skóry ankietowanych w różnych grupach wieku. Badani są świadomi postępującego procesu starzenia się skóry, na przyspieszenie, którego oprócz czynników genetycznych, mogą mieć wpływ niektóre czynniki środowiskowe - styl życia i choroby. Procesu starzenia się skóry nie da się zahamować, ale respondenci byli zdania, że można go spowolnić, poprzez odpowiednią pielęgnację zarówno w domu, jak i w gabinecie kosmetycznym. Gabinety kosmetyczne i gabinety odnowy biologicznej oferują szeroką gamę zabiegów i kuracji spowalniających starzenie się skóry, poprawiających jej stan, wygląd oraz kondycję. Znaczna część ankietowanych chętnie z nich korzysta.

Z badań wynika, iż większość respondentów jest w strefie ryzyka starzenia się skóry. Aby spowolnić ten proces badani korzystają z zabiegów odnowy biologicznej (z różną częstotliwością), zdrowo się odżywiają, unikają używek i szkodliwych substancji, podejmują systematyczną aktywność fizyczną, stosują w domu odpowiednie kosmetyki.

Wybierając odpowiednie dla siebie zabiegi opóźniające starzenie się skóry i wspomagające jej regenerację ankietowani kierowali się poprawą zdrowia, a przy okazji wyglądu skóry, chęcią korzystania ze znanych i sprawiających przyjemność zabiegów, zasobnością portfela, bądź opiniami znajomych lub odpowiednich specjalistów. Choć ponad połowa respondentów określiła swoją wiedzę na temat zabiegów odnowy biologicznej jako dużą, to jednak niewielu z nich zdecydowało się na wybór zabiegów opierając się tylko na własnej wiedzy.

Badani korzystali z różnorodnych zabiegów, m.in. masażu, zabiegów liftingujących, ujędrniająco - odżywczych, naświetlania, naturalnych zabiegów na twarz i ciało, zabiegów z wykorzystaniem ultradźwięków, dermatologii laserowej, mezoterapii beziłowej.

Według oceny respondentów skuteczność stosowanych zabiegów odnowy biologicznej jest bardzo różnorodna. Większość respondentów zauważyło widoczną poprawę wyglądu skóry.

Jest wiele czynników wpływających na starzenie się skóry. Tego procesu nie da się uniknąć. Można świadomie go spowolnić, eliminując czynniki ryzyka związane ze złym stylem życia czy szkodliwymi czynnikami środowiska. Teza, że wygląd jest wizytówką człowieka jest słuszna, dlatego należy dbać w szczególności o wygląd skóry i jej przydatków: włosów, paznokci. Ludzie powinni stosować różnorodne i odpowiednio dobrane do wieku i rodzaju skóry zabiegi, kuracje oraz kosmetyki. Aby pomóc, a nie zaszkodzić skórze, bardzo ważna jest konsultacja z doświadczoną kosmetyczką, bądź dermatologiem.

Piśmiennictwo

1. Dylewska-Grzelakowska J. (2010), Kosmetyka stosowana, WSiP, Warszawa.
2. Magiera L. (2012), Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, Wydawnictwo BIO – STYL, Kraków.
3. Petsitis X., Kipper K. (2007), Kosmetyka ozdobna i pielęgnacja twarzy, MedPharm Polska, Wrocław.
4. Wood I. (2008), Zadbana skóra, zdrowie, pielęgnacja, odmładzanie, Wydawnictwo Klub Dla Ciebie, Warszawa.