

# Wstęp

Zmiany zapalne, rumień, przebarwienia to najczęstsze problemy skórne zgłaszane w gabinetach kosmetycznych. Mimo że pojawiają się na skórze, to ich przyczyna najczęściej tkwi wewnątrz organizmu. Przez lata swojej praktyki przekonałam się, że jedynie kompleksowe podejście do terapii problemów skórnych – działanie od wewnątrz i zewnątrz skóry – prowadzi do zdrowia i poprawy jej wyglądu.

Podstawą całościowego podejścia do tego zagadnienia jest zrozumienie przebiegu poszczególnych problemów skórnych. Czytając książkę, warto stawiać sobie pytania: *Dlaczego skóra reaguje na stres? W jaki sposób zaburzenia tarczycy wpływają na wybór zabiegów? Dlaczego przy niedoborach żelaza zmiany zapalne goją się dłużej?* Odpowiedzi na pytania systematyzują wiedzę i budują poczucie pewności siebie.

Publikacja *Kompleksowa terapia problemów skórnych* została podzielona na siedem części. W I części Czytelnik znajdzie informacje na temat funkcji, anatomii i fizjologii skóry. To wiedza, którą powinien przyswoić każdy kosmetyk. Poznanie budowy i procesów, jakie zachodzą wewnątrz skóry, może pomóc w doborze właściwej terapii, która precyzyjnie odpowie na problemy skórne.

W II części została opisana kosmetyka interdyscyplinarna – dziedzina, która integruje wiedzę z różnych obszarów medycznych. Tak szerokie spojrzenie na problemy skórne sprawia, że kosmetyk może wpływać nie tylko na objawy skórne, lecz także przede wszystkim na ich przyczyny. Przyczynowe prowadzenie klienta sprawia, że efekty zabiegów kosmetycznych utrzymują się długo. Zdrowy wygląd skóry powraca.

Kolejna, III część, to omówienie problemów skórnych, z którymi klienci najczęściej zgłaszają się do gabinetów kosmetycznych. Czytelnik

.....

znajdzie tu zbiór najważniejszych informacji oraz kierunek i narzędzia wykorzystywane w terapii AZS, przebarwień, skóry naczyniowej, trądziku: różowatego, pospolitego i dojrzałego.

W IV części Czytelnik zapozna się z nurtem *healthy aging*. Przedstawiam tu procesy starzenia oraz sposoby na ich spowolnienie, które – podobnie jak w poprzedniej części – zostały podzielone na zabiegi kosmetyczne, pielęgnację kosmetyczną i suplementy diety.

Następnie w V części opisałam stres i sposoby radzenia sobie z nim. Stres stał się nieodłącznym elementem życia człowieka. Jego doświadczanie negatywnie wpływa na skórę. Współczesny kosmetolog, który chce zadbać o skórę kompleksowo, powinien znać i dzielić się z klientem technikami radzenia sobie ze stresem.

VI część książki to „Relacja z klientem”, która pokazuje, w jaki sposób kompetencje miękkie wpływają na jakość pracy z klientem. Czytelnik znajdzie tu techniki, które wpływają na otwartość klienta i podtrzymują jego motywację do wprowadzania zmian. Tak kompleksowe podejście do pracy z drugim człowiekiem podnosi szeroko rozumiany dobrostan zarówno u kosmetologa, jak i klienta.

Na końcu książki w VII części przedstawiłam zagadnienia związane z higieną pracy kosmetologa i wypaleniem zawodowym. Wypalenie dotyka szerokiej grupy zawodów, a najbardziej zagrożone są te, które wiążą się z pomaganiem drugiemu człowiekowi. Do tej grupy należy również zawód kosmetologa. Holistyczna i efektywna praca z klientem jest możliwa tylko wtedy, gdy kosmetolog potrafi zadbać o siebie i swoje środowisko pracy.

We wszystkich częściach publikacji Czytelnik znajdzie aspekty praktyczne, oparte na wiedzy i doświadczeniu praktykującego kosmetologa, którym jestem od 2013 roku.

W książce zostały poruszone tematy z obszaru anatomii, fizjologii, endokrynologii, dermatologii, diagnostyki laboratoryjnej, chemii kosmetycznej i suplementacji. Jednak z uwagi na obszerność każdej z tych dziedzin publikacja nie wyczerpuje wiedzy z przedstawionych nauk. Nawiązanie do tych dziedzin miało ma celu pokazanie złożoności elementów, które ostatecznie wpływają na wygląd i zdrowie skóry.



W publikacji zastosowałam podział i działanie substancji stosowanych w zabiegach kosmetycznych, pielęgnacji kosmetycznej i suplementacji. Ma to na celu ułatwienie Czytelnikowi wyboru gotowych produktów, spośród dostępnych na rynku. Należy jednak pamiętać, że podział ten nie jest sztywny. Większość substancji wykazuje więcej niż jedno działanie i jest stosowana w terapii wielu problemów skórnych.

Trzymałam się również ustalonych definicji problemów skórnych i posługiwałam się nazwami: przebarwienia, skóra naczyńniowa, trądzik i tym podobne. Mam jednak nadzieję, że z czasem podział ten będzie coraz rzadszy, i zamiast tego będziemy odnosili się do zmian fizjologicznych, warunkujących specyficzny wygląd skóry. Przykładem jest trądzik kojarzony z rozszerzonymi porami i skórą tłustą. Jednak jego przebieg może być różny. Nierzadko przyczyną trądziku jest osłabiona bariera skórna. W tym wypadku pielęgnacja powinna działać nawilżająco i odżywczo, a nie – jak opisuje wiele publikacji – seoregulująco. O wiele wygodniej byłoby się posługiwać nazwą *skóra ze stanem zapalnym*. Wierzę, że z czasem sztywne klasyfikacje substancji aktywnych i dermatoz będą coraz rzadziej stosowane.

Moją intencją podczas pisania książki było pokazanie kosmetologom szerokiego spektrum zależności między wyglądem i zdrowiem skóry a ogólnym stanem psychofizycznym. Mam nadzieję, że pozycja ta spełni oczekiwania Czytelników i pomoże spojrzeć na problemy skórne w szerszej perspektywie. Będzie stanowiła też wsparcie w tworzeniu kompleksowych terapii kosmetycznych.

.....