



Konferencja Kosmetologia regeneracyjna nauka i praktyka Poznań



- **Sesja wykładowa i posterowa (on-line) 8 kwietnia 2022**
- **Część warsztatowa (stacjonarnie) zgodnie z harmonogramem od 24 marca do 4 kwietnia 2022**
- **Konkurs Fantasy World (stacjonarnie) 25 marca 2022**

Postaw na rozwój i zarejestruj się już dziś!
www.konferencja.wseit.edu.pl



Program

Sesja wykładowa i posterowa online: 8.04.2022

Godzina	Program
9.00 - 9.15	Poczekalnia konferencji Wirtualna sesja posterowa

Sesja inauguracyjna

Godzina	Program
9.15 - 9.30	Przywitanie
9.30 - 9.50	Wystąpienie JM Rektora dr. Stefana Szarego , prof. WSEiT
9.50 - 10.20	Wykład inauguracyjny: Jaka była przeszłość, jaka jest teraźniejszość, jaka jest przyszłość Medycyny Estetycznej? - gość specjalny dr. n. med. Andrzej Ignaciuk , Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, Prezes Międzynarodowej Unii Medycyny Estetycznej - UIME
10.20 - 10.30	Przerwa, wirtualna sesja posterowa

SESJA I - Medyczne aspekty estetyki twarzy

Moderatorzy: dr n. med. Arkadiusz Rutkowski, dr n. społ. Sława Połoczańska-Godek

Godzina	Program
10.30 - 10.50	Syndromy komputerowego zmęczenia wzroku - problemy młodego pokolenia młodzieży studiującej - dr n. med. Monika Feltzke, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu
10.50 - 11.10	Gryka w żywieniu i kosmetologii sposobem na spowalnianie procesów degeneracyjnych zachodzących w organizmie człowieka - dr inż. Krzysztof Dziedzic, wykładowca Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, Katedra Technologii Żywności Pochodzenia Roślinnego; Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Klinika Gastroenterologii Dziecięcej i Chorób Metabolicznych
11.10 - 11.30	Asymetria twarzy. Perspektywa stomatologiczna - dr n. med. Joanna Czaplińska, wykładowca WSEiT, Klinika Orto-Aidi Poznań
11.30 - 11.50	Holistyczne spojrzenie na skórę - dr n. med. Agnieszka Zawirska
11.50 - 12.05	Dyskusja
12.05 - 12.15	Przerwa, wirtualna sesja posterowa

SESJA II - Estetyka ciała w ujęciu interdyscyplinarnym

Moderatorzy: prof. dr hab. Maria Radziejowska, dr n. med. Anna Hochół-Molenda

Godzina	Program
12.15 - 12.35	Poprawa estetyki skóry - metody oparte o kontrolowane „uszkodzenie” - dr n. o zdrowiu Agata Mańkowska, wykładowca WSEiT, Gabinet SALUS dr Kasprzak Poznań
12.35 - 12.55	Współczesna kobieta w obszarze wellness - dr n. o k. f. Urszula Domańska, wykładowca WSEiT Wydział Zamiejscowy w Szczecinie
12.55 - 13.15	Holistyczne podejście do diagnostyki skóry w działaniach z zakresu kosmetologii zaawansowanej i estetycznej - mgr Dawid Cukierski, Generalny Trener Monduniq
13.15 - 13.35	Trychologia w ujęciu interdyscyplinarnym - kierunek rozwoju tej (nie) nowej dziedziny nauki w Polsce - mgr Alicja Gondek-Urtnowska, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego
13.35 - 13.55	(Nie)zdrowa twarz, czyli gdzie leży tajemnica? - dr Sława Połoczańska-Godek, wykładowca WSEiT, Specjalistyczny Gabinet Neuromasażu i Estetyki Twarzy dla dzieci i dorosłych, Poznań
13.55 - 14.10	Dyskusja
14.10 - 14.20	Przerwa, wirtualna sesja posterowa

SESJA III - Biotechnologie w kosmetologii regeneracyjnej

Moderatorzy: dr inż. Dariusz Kłódko, dr n. farm. Rafał Olijarczyk

Godzina	Program
14.20 - 14.40	WELL-AGING - najskuteczniejsze substancje aktywne w holistycznym podejściu do pielęgnacji cery - Martyna Sudowska, technolog w Laboratorium Badawczo-Rozwojowym Bandi Cosmetics
14.40 - 15.00	Jad pszczele (nie)ważny składnik kosmetyków - mgr inż. Leszek Broniarek, mgr inż. Mateusz Marek Hoppe - Biotechnolodzy w Apigen Royal
15.00 - 15.20	Jak tworzę formułację kremu nawilżającego do cery trądzikowej Cistacea-M - chemiczne uwarunkowania bariery naskórkowej w praktyce kosmetycznej - mgr Ewa Kilian-Pięta, Symbiosis
15.20 - 15.40	Wykorzystanie kanabinoidów i surowców pochodzenia konopnego w terapiach kosmetycznych - mgr Aleksandra Dąbrowska, Wyższa Szkoła Zdrowia w Gdańsku, dr Anna Kamm, wykładowca Wyższej Szkoły Zdrowia w Gdańsku, Katedra i Zakład Chemii Medycznej, Gdański Uniwersytet Medyczny
15.40 - 16.00	Perytryny strażnikiem biofilmu skóry - dr inż. Joanna Igielska-Kalwat, wykładowca WSEiT, Technolog w Laboratorium Symbiosis
16.00 - 16.20	Retinol - tajemnica piękna skóry - dr n. farm. Rafał Olijarczyk, wykładowca WSEiT
16.20 - 16.30	Dyskusja
16.30 - 16.40	Przerwa, wirtualna sesja posterowa
16.40 - 17.10	Ogłoszenie wyników konkursu - Kanclerz WSEiT mgr Violetta Musa

SESJA POSTEROWA

17.10 - 17.40

Dyskusja

Moderatorzy: dr n. społ. Sława Połoczańska-Godek, dr n. o k. f. Patrycja Rąglewska

Część warsztatowa stacjonarnie: 24.03 - 4.04.2022

Data	Patronat firmowy	Temat	Prowadzący	Uczestnicy
24.03.2022 godz. 13:00 - 18:00	Apigen Royal	Poznaj swoją skórę - diagnostyka obrazowa	mgr Jagoda Wojczyńska	Studenci WSEiT/ Słuchacze WSM/ inni zainteresowani
29.03.2022 godz. 13:00 - 18:00	Symbiosis	Pielęgnacja cery trądzikowej linia kosmetyków Cistacea-M	mgr Ewa Kilian-Pięta	Studenci kosmetologii, kosmetolodzy-praktycy
30.03.2022 godz. 10:00 - 15:00	Monduniq	Oczyszczanie wodorowe w połączeniu z peelingiem węglowym jako element zabiegów laserowych	mgr Dawid Cukierski	Studenci kosmetologii, kosmetolodzy-praktycy
31.03.2022 godz. 10:00 - 15:00	Monduniq	Depilacja z fotoodmładzaniem i liftingiem niciowym - zabiegi z obszaru laseroterapii i optyki	mgr Dawid Cukierski	Studenci kosmetologii, kosmetolodzy-praktycy
1.04.2022 godz. 10:00 - 15:00	Polskie Stowarzyszenie Trychologiczne	Gdzie leży tajemnica zdrowej skóry głowy - perspektywa trychologiczna	mgr Weronika Ciszak	Studenci WSEiT/ Słuchacze WSM
4.04.2022 godz. 10:00 - 15:00		Laserowe usuwanie tatuaży i makijażu permanentnego. Zastosowanie lasera typu Q - Switched	dr n. o zdrowiu Agata Mańkowska	Studenci kosmetologii, kosmetolodzy-praktycy
4.04.2022 godz. 13:00 - 18:00		Techniki czaszkowe w terapii twarzy	dr Sława Połoczańska- Godek mgr Bartosz Burzyński	Studenci WSEiT/ Słuchacze WSM

GOŚĆ SPECJALNY

Wykład inauguracyjny

Jaka była przeszłość, jaka jest terażniejszość, jaka jest przyszłość Medycyny Estetycznej?



Dr Andrzej Ignaciuk ukończył AM w Lublinie. Do 1987 pracował w tamtejszej Klinice Obserwacyjnej, zdał egzamin specjalizacyjny i w latach 1987-98 przebywał w Rzymie. Tam w 1992 ukończył Uniwersytet Tor Vergata i uzyskał tytuł doktora medycyny. W Rzymie ukończył również 4-letnią Międzynarodową Szkołę Medycyny Estetycznej. Doktor Andrzej Ignaciuk został wybrany na stanowisko prezesa Międzynarodowej Unii Medycyny Estetycznej (Union Internationale de Médecine Esthétique – UIME) i jest jednym z najbardziej cenionych specjalistów oraz jednym z prekursorów medycyny estetycznej w Polsce.

Od 25 lat specjalizuje się w mezoterapii i wykonuje różnego rodzaju peelingi chemiczne. Niemal tyle samo czasu poświęcił zabiegom z wykorzystaniem toksyny botulinowej, o której mówił już m.in. podczas 14th International Congress of Aesthetic Medicine w Las Vegas w listopadzie 2003. Od połowy lat 90tych wykonuje zabiegi związane z redukcją cellulitu. Od dwóch dekad specjalizuje się w pracy z kwasem hialuronowym oraz w karboksyterapii. To właśnie on prowadził pierwsze szkolenia z tej techniki w Polsce.

Od ponad 10 lat specjalizuje się w iniekcyjnej korekcji tkanki tłuszczowej, jak również w zabiegach z wykorzystaniem substancji autologicznych, pozyskiwanych z tkanek własnych pacjenta. Najbardziej znanym przykładem może być osocze bogatopłytkowe (PRP). Doktor jest specjalistą w wykonywaniu zabiegów łączących kwas hialuronowy i toksynę botulinową, stosowanych w celu wypełnienia w miejscach o dużej ruchliwości i mimice twarzy.

Dr Andrzej Ignaciuk może poszczycić się licznymi zasługami dla rozwoju medycyny estetycznej w Polsce i na świecie. Jest jednym z inicjatorów i założycieli Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, która następnie została przekształcona w Polskie Towarzystwo Medycyny Estetycznej i Ant-Aging PTL (PTMEiAA) i obecnie zrzesza ponad 1700 lekarzy. Doktor Ignaciuk jest jego prezesem. W 2002 dr Ignaciuk stworzył trzyletnią Podyplomową Szkołę Medycyny Estetycznej PTL, w której do tej pory wykształciło się już ponad 600 lekarzy medycyny estetycznej.

Dr Ignaciuk ma na swoim koncie wiele publikacji naukowych, pracuje z najlepszymi lekarzami z całego świata i prowadzi liczne kursy organizowane wspólnie z dr Philippe Deprez, dr Romulo Mene i dr Eduardo Kruligiem.

Sesja pierwsza: Medyczne aspekty estetyki twarzy



dr n. med. MONIKA FELTZKE

Studiowała na Wydziale Fizyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu w 2003 roku uzyskując tytuł magistra fizyki w zakresie optometrii. W roku 2011 uzyskała tytuł doktora nauk medycznych w zakresie biologii medycznej na podstawie pracy: „Wieloletnie obserwacje wybranych parametrów układu wzrokowego dzieci w początkowym okresie nauczania, w aspekcie prognozowania rozwoju krótkowzroczności”.

Od 2001 roku pracuje na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, w Zakładzie Optometrii Katedry Chorób Oczu i Optometrii. Od 2003 roku praktykuje również w zawodzie optometrysty w prywatnym gabinecie. Ma na swoim koncie liczne publikacje w polskich i zagranicznych czasopismach naukowych.

Streszczenie

Syndromy komputerowego zmęczenia wzroku - problemy młodego pokolenia młodzieży studiującej

Monika Feltzke

Zakład Optometrii, Katedra Chorób Oczu i Optometrii, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

W dobie dzisiejszego świata jesteśmy skazani na wykorzystywanie w codziennym życiu urządzeń cyfrowych takich jak laptopy, smartfony czy tablety. Urządzenia te towarzyszą nam w życiu zawodowym, społecznym, jak również kulturalnym.

Niestety nadal znaczny procent społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy, lub nie przywiązuje wagi do tego, jak ważna jest higiena pracy wzrokowej, tymczasem jej brak powoduje dolegliwości określane jako Syndrom Zmęczenia Komputerowego (CVS). CVS już w 1994 roku został zdefiniowany jako wieloaspektowy problem wzrokowy będący konsekwencją pracy z bliskich odległości, które są odczuwane w czasie korzystania z komputera lub są związane z jego użytkowaniem. Do najczęściej pojawiających się objawów CVS zaliczamy zmęczenie i dyskomfort oczu, uczucie piasku pod powiekami, podrażnienie lub zaczerwienienie oczu, rozmazanie obrazu z bliska lub z daleka po pracy z ekranem, bóle głowy, zespół suchego oka, skurcze lub ból mięśni szyi, pleców i ramion, a także podwójne widzenie. Przeprowadzone na świecie badania wskazały, że od 64% do 90% osób spędzających długie godziny przed monitorami doświadcza objawów wzrokowych będących wynikiem CVS. Jako źródło problemów CVS uważa się złe oświetlenie monitora jak i otoczenia, niewłaściwą odległość monitora od oczu, nieprawidłowy kąt patrzenia, złą pozycję siedzenia, skupianie wzroku przez długi czas na bliską odległość, nadmierną ekspozycję na światło niebieskie oraz zaburzenia funkcji wzrokowych.

Słowa kluczowe: Syndrom Zmęczenia Komputerowego, CVS, światło niebieskie



dr n. med. JOANNA CZAPLIŃSKA

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu oraz Podyplomowego Studium Metodologii Badań Naukowych. W 2012 roku uzyskała tytuł doktora nauk medycznych, a za swoją rozprawę otrzymała wyróżnienie.

Po ukończeniu studiów rozpoczęła praktykę stomatologiczną w Poradni Stomatologicznej Orto-Aidi. W klinice specjalizuje się w leczeniu wad zgryzu, estetyce uśmiechu oraz leczeniu interdyscyplinarnym w obrębie układu stomatognatycznego. Przy współpracy z chirurgami twarzowo-szczękowymi przygotowuje pacjentów z wadami w obrębie twarzoczaszki do operacyjnego leczenia ortognatycznego.

Autorka i współautorka artykułów w czasopismach naukowych dotyczących stanu higieny, uzębienia i przyzębia dzieci i młodzieży leczonych aparatami stałymi, oceny wskaźników dziąsłowych u osób z wadami zgryzu, a także publikacji dotyczących zastosowania aparatów ortodontycznych w leczeniu

doprzednich wad zgryzu. Aktywnie uczestniczy w wielu konferencjach i kursach z zakresu ortodoncji, periodontologii i stomatologii estetycznej.

Jej ulubioną formą spędzania wolnego czasu jest literatura rosyjska i podróżowanie.

Streszczenie

Asymetria twarzy. Perspektywa stomatologiczna

Joanna Czaplńska

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

Tematyka dotycząca asymetrii twarzy jest wyzwaniem dla wielu specjalistów. Zbyt duże napięcie mięśni w obrębie twarzoczaszki może powodować szereg nieprzyjemnych dolegliwości. Począwszy od bólu głowy, bólu i napięć karku, szyi oraz pleców, szumów usznych, przez dolegliwości stawu skroniowo-żuchwowego, a także zaciskanie i atrycję (ścieranie) zębów oraz trudności z połykaniem. Praktyka pokazuje, że wielowymiarowość problemu wymaga leczenia interdyscyplinarnego. Rehabilitacja układu stomatognatycznego nie powinna ograniczać się jedynie do diagnostyki i leczenia w gabinecie stomatologicznym, ale także wymagać od Pacjenta samodyscypliny poprzez autoterapię, która może poprawić napięcie mięśniowe oraz przywrócić prawidłowy balans mięśniowy. Jak pokazują badania podążanie za symetrią jest również potrzebne w samoakceptacji, a także wpływa na poprawę komfortu i jakości życia człowieka. Dlatego niezbędna jest współpraca m.in. stomatologa z dziedziny ortodoncji i protetyki z innymi specjalistami. W zespole interdyscyplinarnym w profilaktyce zdrowia i przywróceniu symetrii uśmiechu zajmują miejsce min. fizjoterapeuci, kosmetolodzy, technicy dentyści, higienistki stomatologiczne, a także logopedzi i psychologowie. Tylko kompleksowa terapia, dzięki której przywrócimy prawidłową relację stosunków wewnętrznych, pozwoli nam skutecznie wyleczyć Pacjenta z dysfunkcji w obrębie układu stomatognatycznego i przywrócić równowagę w pracy całego organizmu.



dr n. med. AGNIESZKA ZAWIRSKA

Lekarz, specjalista dermatolog-wenerolog, od ponad 20 lat pracuje w różnych placówkach ambulatoryjnych, pomaga osobom cierpiącym na różne choroby skóry, włosów i paznokci. Poza ukończeniem studiów na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu kształciła się także w placówkach zagranicznych, odbywając staże w Kolonii i Dublinie. Dr Zawirska w czasie studiów doktoranckich zajmowała się pracą dydaktyczną na uczelni, a także pracowała naukowo głównie nad łuszczycą, a także zakażeniami grzybiczymi, zarówno skórными jak i układowymi.

Z zamiłowania dr Zawirska to pasjonatka, zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania oraz wszelkich tematów związanych z wpływem odżywiania i innych modyfikowalnych czynników środowiskowych na skórę. Uczestniczyła w programach kształcenia w USA w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej. Prywatnie interesuje się fotografią, lubi przyrodę oraz podróże.

Streszczenie

Holistyczne spojrzenie na skórę

Agnieszka Zawirska

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Integralis

Mówi się, że skóra jest zwierciadłem organizmu. Różne objawy na skórze są odbiciem nieprawidłowości mających miejsce wewnątrz, zwłaszcza w przewodzie pokarmowym. Skóra i jelita są bardzo blisko związane, stanowią barierę ochronną od świata zewnętrznego. Stan odżywiania człowieka, w tym wszelkie niedobory składników odżywczych, jest widoczny na skórze. Prawidłowa skóra jest dobrze nawilżona, jędrna, gładka, o równym kolorycie, bez zmian chorobowych. Oczywiście zmienia się to z wiekiem. Znaczenie mają też genetyka i inne czynniki środowiskowe, takie jak pielęgnacja, styl życia, sen, zanieczyszczenia powietrza.

Obecnie literatura podkreśla znaczącą rolę mikroflory przewodu pokarmowego dla naszego zdrowia. Zaburzenia tej flory mogą wpływać na zaostrzenie różnych chorób skóry, takich jak trądzik czy atopowe zapalenie skóry. W badaniach klinicznych u kobiet ciężarnych stwierdzono, że brak możliwości przekazania naturalnej flory matki dziecku w przypadku cięcia cesarskiego, może predysponować do wystąpienia atopowego zapalenia skóry. Okazuje się, że niedobory takie można wyrównać przez podanie probiotyków.

W ujęciu holistycznym bardzo ważny jest wnikliwy wywiad, analiza wszystkich czynników ryzyka choroby skóry, a niekiedy diagnostyka internistyczna. Literatura fachowa i obserwacje własne potwierdzają rolę witamin oraz mikroelementów w uzyskaniu zdrowej skóry.

Leczenie holistyczne obejmuje całą osobę z jej dokładną historią, wszystkimi dolegliwościami, a nie jedną wybraną chorobę.

Słowa kluczowe: skóra, styl życia, odżywianie, holistycznie, zdrowie, zdrowa dieta, mikroelementy



dr inż. KRZYSZTOF DZIEDZIC

mgr inż. biotechnologii, dr n. rol. w zakresie technologii żywności i żywienia, adiunkt w Instytucie Technologii Żywności Pochodzenia Roślinnego Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, pracownik Kliniki Gastroenterologii Dziecięcej i Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, członek IBRA (International Buckwheat Research Associate)

Ma na swoim koncie ponad 50 pozycji, większość w anglojęzycznych czasopismach o zasięgu międzynarodowym. Jest laureatem nagrody Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu za osiągnięcia naukowe z roku 2020, nagrody Rektora Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu za osiągnięcia naukowe z roku 2017. Jego badania koncentrują się na projektowaniu biożywności o właściwościach prozdrowotnych. Biodostępność składników pokarmowych określana jest w eksperymentach in vitro symulujących ludzki przewód pokarmowy. Praca Krzysztofa Dziejdzica obejmuje również badanie właściwości probiotycznych substancji bioaktywnych oraz wpływu błonnika pokarmowego na wiązanie kwasów żółciowych w środowisku przewodu pokarmowego in vitro.

**Gryka w żywieniu i kosmetologii
sposobem na spowalnianie procesów degeneracyjnych
zachodzących w organizmie człowieka**

Krzysztof Dziejdzic^{1,2}

¹Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

²Uniwersytet Medyczny w Poznaniu



dr n. o zdr. AGATA MAŃKOWSKA

Fizjoterapeuta oraz kosmetolog. W 2011 roku uzyskała stopień dr n. o zdrowiu na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Jest typowym praktykiem i na co dzień pracuje w Gabinetzie lekarskim SALUS – dr Kasprzak w Poznaniu, gdzie zajmuje się kosmetologią estetyczną i laserami wysokoenergetycznymi. Jej pasja zawodowa związana jest właśnie z laserami. Swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się ze studentami kierunku kosmetologia i fizjoterapia w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej. Prowadzi szkolenia z zakresu wykorzystywania laseroterapii w kosmetologii oraz stosowania metod fizykoterapeutycznych w medycynie estetycznej i kosmetyce.

Jest autorką i współautorką podręczników akademickich oraz prac naukowych, publikowanych w polskich i zagranicznych czasopismach medycznych. Stara się również brać aktywny udział w kongresach, sympozjach naukowych i targach branżowych.

Jak na kobietę i czasy ma chyba nietypowe zainteresowania to znaczy lubi fizykę. Lubi stawiać sobie pytania i znajdować potwierdzone informacje. Czas i praca z pacjentami nauczyły ją pokory. Po 30 latach pracy w zawodzie może spokojnie przyznać – „wiem, że nic nie wiem”. Lubi też pracę w ogrodzie i cieszy ją każda roślina, która budzi się do życia na wiosnę.

Streszczenie

Poprawa estetyki skóry - metody oparte o kontrolowane „uszkodzenie”

Agata Mańkowska

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

Zadaniem zabiegów rewitalizacyjnych jest dostarczanie skórze potrzebnych składników biorących udział w procesach fizjologicznych oraz pobudzanie skóry do wytwarzania materiałów budulcowych. Efekt rewitalizacji możemy uzyskać stosując różne zabiegi zarówno z zakresu kosmetyki, kosmetologii oraz medycyny estetycznej. Zabiegi mogą różnić się sposobem dostarczania składników oraz mechanizmem stymulacji materiałów budulcowych. Zabiegi określane jako biostymulacja aktywują na różnej drodze funkcje biologiczne skóry w celu zoptymalizowania jej fizjologii. Do takich zabiegów należy przykładowo zabieg sonoforezy, powszechnie stosowany w kosmetyce. Zadaniem jego jest dostarczenie potrzebnych skórze składników aktywnych zawartych w preparacie kosmetycznym oraz pobudzenie procesów metabolicznych komórki, dzięki działaniu samej fali ultradźwiękowej. Z kolei zabiegi określane jako biostrukturyzacja to metody odbudowujące składniki skóry poprzez kontrolowane „uszkodzenie”. Powszechnie znanymi metodami stosowanymi do kontrolowanego uszkodzania skóry są peelingi chemiczne, mikronakłuwanie oraz metody frakcyjne. Mikrouszkodzenie skóry wywołane dermapenem, laserem czy RF wywołują reakcje zapalne. W wyniku tego procesu dochodzi do uwalniania szeregu cytokin i czynników wzrostu oraz w końcowej fazie odbudowy składników skóry. W procesie tym kluczowe jest aby uszkodzenie skóry odbywało się w sposób kontrolowany, a proces odnowy skóry zachodził w warunkach zabezpieczających przed wpływem szkodliwych czynników. Dlatego dla terapeuty niezbędna jest nie tylko dogłębna znajomość stosowanej metody, ale również przebiegu procesu gojenia w przypadku poszczególnych zabiegów biostrukturyzacyjnych.



dr n. k. f. URSZULA DOMAŃSKA

Realizuje się w zawodowo w wielu przestrzeniach jest dyplomowanym nauczycielem, wykładowcą, trenerem oraz instruktorem sportu. Jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej INTERNATIONAL ASSOCIATION OF SPORT KINETICS, jak również prezesem Klubu Sportowego Fabryka Ruchu. Doktor Domańska jest także właścicielem Centrum Odnowy Biologicznej Fizjoterapia, szkoleniowcem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, koordynatorem województwa zachodniopomorskiego w programie WFzAWF. Posiada imponującą listę publikacji w polskich oraz zagranicznych czasopismach naukowych

W obszarze jej zainteresowań jest oczywiście sport i terapia ruchowa, dlatego jej ulubioną formą spędzania wolnego czasu pozostaje niezmiennie uprawianie sportu, a ukochane miejsce to góry. Motto życiowe brzmi: „uważaj na swoje myśli – stają się czynami, uważaj na czyny – stają się przyzwyczajeniami”. Najchętniej słucha muzyki romantycznej, a na pierwszym miejscu jej bucket list pozostaje dom. W swojej pracy dr Domańska najbardziej ceni sobie efekty i wielokierunkowość.

Streszczenie

Współczesna kobieta w obszarze wellness

Urszula Domańska

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej Wydział Zamiejscowy w Szczecinie

Największym wyzwaniem współczesnej kobiety jest pogodzenie roli matki, żony z pracą zawodową i własnym hobby. Dla wielu kobiet niezależność finansowa jest bardzo ważna, gdyż daje poczucie samostanowienia i możliwości wyboru, niestety niekiedy kosztem czasu, który można byłoby przeznaczyć na aktywność fizyczną. Raport Mobile Institute *Siła Kobiet* (2021) wykazał, że im kobiety starsze tym pewniejsze siebie, aktywniejsze i zadowolone z tego, co je otacza. Obszar wellness rozumiany jako zdrowy i aktywny sportowo styl życia to dla wielu współczesnych kobiet sposób na zachowanie młodości i sprawności fizycznej.

Celem pracy jest ukazanie w jakim stopniu współczesne kobiety dbają o siebie w aspekcie zdrowego stylu życia, sprawności fizycznej oraz dbałości o własne ciało. Materiał do badań został zebrany na podstawie ankiet elektronicznych emitowanych w wysyłce mailowej w grupie 125 osób, w tym 84 kobiet w wieku od 20 do 52 lat. W ankiecie zawarto metryczkę oraz pytania dotyczące aktywności fizycznej, postrzegania walorów własnego ciała, odżywiania oraz pracy zawodowej.

Wyniki badań wykazały, iż 71% kobiet dba o poprawę samopoczucia lub wyglądu, pijąc ok. 1,5 litra wody dziennie, używając kosmetyków, 75% z nich uprawia sport. 64% badanych jest przeciążone i przemęczone obowiązkami domowymi i zawodowymi. Najbardziej aktywne są panie w wieku 38–45 lat. Spośród kobiet w przedziale 20–28 lat, tylko 28% kobiet wskazało sport jako sposób dbania o siebie na co dzień. Niemal połowa ankietowanych (48%) przyznaje, że nie jest zadowolona z własnego wyglądu.

Wnioski z badań. 1. Współczesne kobiety dbają o własną sprawność fizyczną, wygląd oraz dietę. 2. Najbardziej aktywne w obszarze wellness są panie w przedziale wiekowym 38–45 lat. 3. Dla większości młodych kobiet sport nie jest sposobem dbania o siebie na co dzień 4. Aktywność całodobowa kobiet we współczesnym świecie to wielozadaniowość, co oznacza niebywale zaawansowany „multitasking”.



mgr DAWID CUKIERSKI

Generalny szkoleniowiec marki M'onduniq. Współpracuje z lekarzami medycyny estetycznej, klinikami medycyny estetycznej, kosmetologami i specjalistami w branży dermoestetycznej. Absolwent Akademii 'Zielone Terapie' (obecnie w trakcie wydania książki „Zioła w terapii chorób XXI wieku”). Autor wielu publikacji naukowych. Ukończył studia wyższe stopnia MBA i MSPC na uczelni Clark University Boston USA, podyplomowe studia z komunikacji marketingowej na Społecznej Akademii Nauk i magisterskie studia pedagogiczne i psychologiczne na Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej. W latach poprzednich dyrektor sprzedaży i marketingu Polska Presse. Współtwórca projektu „Ochrona danych osobowych ABI w praktyce”.

Streszczenie

Holistyczne podejście do diagnostyki skóry w działaniach z zakresu kosmetologii zaawansowanej i estetycznej

Dawid Cukierski

M'onduniq

Połączenie naturalnych metod z zabiegami opartymi o high-tech to nowe podejście do kosmetologii estetycznej. Terapie łączone, wykorzystujące ziołolecznictwo i medycynę naturalną w połączeniu z zaawansowanymi zabiegami aparaturowymi przynoszą nie tylko lepsze efekty, ale również pozwalają na kompleksowe podejście do problemów, z jakimi przychodzi do gabinetu klient.

Poprzez stosowanie naturalnych metod w terapiach kosmetycznych można działać na każdy problem w sposób dwójaki, nie tylko na powierzchni skóry, ale również od jej środka. Dzięki temu szybciej uzyskujemy oczekiwane efekty, a w dodatku mogą one utrzymywać się znacznie dłużej. Wykorzystując efekt synergii działamy skuteczniej, a jednocześnie w sposób bezpieczny i długofalowy, dzięki czemu mamy większe szanse na powodzenie zaproponowanej kuracji. We współczesnym świecie zaawansowanych rozwiązań coraz częściej zwracamy się, ku naturze, czerpiąc z jej dobroci i tego, co może zaproponować człowiekowi w XXI wieku. Dla tego w swoim wystąpieniu postanowiłem pokazać inne spojrzenie na pacjenta i przedstawić holistyczne podejście, które spełnia oczekiwania nawet najbardziej wymagającego klienta.

Jak właściwie łączyć naturalne terapie z nowoczesnymi technologiami? W jaki sposób odczytać skórę i jak wyciągnąć właściwe wnioski z obserwacji? Podczas wykładu przekażemy wiele cennych uwag, które pozwolą spojrzeć na pacjenta w zupełnie nowatorski sposób.



mgr ALICJA GONDEK-URTNOWSKA

Trycholog, praktyk z wieloletnim doświadczeniem, wykładowca akademicki, autorka wielu artykułów prasowych, programu trychologii na studiach podyplomowych w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu, szkoleniowiec, promotor rozwijania „właściwej” trychologii w Polsce. Jest prezesem Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego oraz Adiunktem w World Trichology Society.

Wraz z mężem prowadzi cztery gabinety trychologiczne w Polsce i jeden w Londynie, jest współwłaścicielem firmy AD Trychodolzy.

Streszczenie

***Trychologia w ujęciu interdyscyplinarnym -
kierunek rozwoju tej (nie) nowej dziedziny nauki w Polsce***

Alicja Gondek-Urtnowska

Trychologia łączy w sobie wiele dziedzin nauki. Zrodziła się w XIX w. ze współpracy wielu specjalistów: fryzjerów, dermatologów, biochemików. Już wtedy przedstawiciele różnych zawodów wspólnie zastanawiali się jak poprawić kondycję skóry i włosów.

Trychologia w Polsce rozwija się od kilkunastu lat a w ciągu ostatnich kilku, bardzo dynamicznie. Również dzisiaj opieka trychologiczna wymaga holistycznego podejścia do klienta i tej samej współpracy. Aby skutecznie zaopiekować się klientem trychologicznym nie możemy ograniczać się jedynie do zabiegów kosmetycznych.

Jak pracować, aby osiągać sukcesy terapeutyczne? Jak rozwijać trychologię w swoim gabinecie? Na te i inne pytania dotyczące rozwoju polskiej trychologii odpowiem podczas wykładu, na który serdecznie zapraszam.



dr n. społ. SŁAWA POŁOCZAŃSKA-GODEK

Kosmetolog, adiunkt w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu. Od 2020 pełni funkcję prorektora ds. wydziałowych w WSEiT. Specjalizuje się w terapii twarzy i promocji zdrowia. Od 2009 zajmuje się opracowywaniem i wdrażaniem programów specjalności na kierunku studiów kosmetologia. Od 1993 prowadzi praktykę własną promując koncepcję holistycznej kosmetologii i dynamicznego modelu zdrowia.

W jej dorobku naukowym znajdują się następujące pozycje: *Techniki modelowania twarzy. Teoretyczne i praktyczne aspekty naturalnego liftingu twarzy z wykorzystaniem technik masażu*, Wyd. WSZUiE, 2010, *Imperatyw samorealizacji w obszarze wellness w: (red.) A. Gulczyńskiej, Zawodowe i osobiste wymiary rozwoju człowieka. Perspektywa psychopedagogiczna*, Wyd. Naukowe UAM, Poznań (2019), *Wartości w kształceniu zawodowym na przykładzie relacji Mistrz-S student w kosmetologii*, w: (red.) K. Kuszak

i R. Michalak, Nauczyciel w refleksjach i z refleksji. Wyd. Naukowe UAM (2019) oraz *Neuromasaż. Zdrowie i estetyka twarzy*, Wyd. Naukowe WSEiT, Poznań (2021)

Aktywnie uczestniczy w interdyscyplinarnych konferencjach naukowych w dziedzinie zdrowia i kosmetologii jest autorką i współautorką publikacji w czasopismach naukowych i branżowych.

Jej motto życiowe to słowa Jerzego Vetulani: *Kreatywność jest integralną częścią naszej osobowości*. Ulubieni autorzy to Zygmunt Bauman, Maciej Siembieda i Wisława Szymborska. W świecie muzyki ceni najbardziej Dianę Krall, Erica Claptona i Dorotę Miśkiewicz.

Streszczenie

(Nie) zdrowa twarz, czyli gdzie leży tajemnica? Różnicowanie technik masażu w terapii twarzy

Sława Połoczańska-Godek

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

Tajemnica twarzy w przestrzeni publicznej kryje się w oku obserwatorów. Twarz zawsze oglądana jest od zewnątrz. Codziennie oglądamy ją w lustrze, szukamy odpowiedzi o teraźniejszym samopoczuciu, urodzie a także o swojej tożsamości kulturowej. Walory estetyczne wynikające z harmonii rysów, ale również indywidualnej, osobniczej ekspresji mimicznej jednostki stanowią sferę symboliczną w przestrzeni społecznej. Jest ona świadectwem narracji społecznej. Konsekwencją tego jest pojawiające się, zdaniem socjologa Z. Baumana, przekonanie o znaczącej roli autokreacji człowieka w podejmowaniu wyzwań egzystencjalnych. B. Wojciszke niejako potwierdza tę tezę pisząc o roli autoprezentacji człowieka dla maksymalizacji swoich zysków i minimalizacji swoich strat społecznych za pomocą różnych zachowań. Jego zdaniem, pozytywna opinia innych pozostaje cenna, ponieważ pozwala utrzymać jednostce pochlebne zdanie na własny temat.

W wizerunku twarzy dostrzegamy dynamikę zdrowia jednostki. Nawet w inności wynikających z wad rozwojowych, choroby, można dostrzec poziom samoakceptacji i samopoczucia w spojrzeniu i mimice. I odwrotnie, w twarzy o prawidłowej fizjonomice można dostrzec wszelkie emocje o ujemnym zabarwieniu. Grupę tę stanowią ludzie potrzebujący zrządzenia ciężaru stresu i zawirowań społeczno-ekonomicznych które zagościły w ich życiu.

Poprzez terapię i autorefleksję, twarz prezentuje piękno transcendujące. Silna potrzeba powrotu do wcześniejszego wizerunku, wyzwala w człowieku jego wewnętrzne zasoby, nową energię.

W niniejszym wystąpieniu przedstawione zostaną zróżnicowane techniki masażu, których dynamika zależna jest od poziomu zmian zdrowotnych. Przedstawione zostaną przypadki osób dotkniętych chorobą i efektywność technik masażu w przywróceniu integralności samopoczucia i harmonii rysów twarzy. Odrobina niedoskonałości zawsze jest intrygą.



mgr MARTYNA SUDOWSKA

Magister chemii, absolwentka kierunku Chemia Środków Bioaktywnych i Kosmetyków na Uniwersytecie Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie. Aktualnie pracuje jako technolog w firmie BANDI Cosmetics. W swojej pracy zajmuje się tworzeniem nowych kosmetyków oraz dokumentacją produktów gotowych.

Streszczenie

WELL-AGING - najskuteczniejsze substancje aktywne w holistycznym podejściu do pielęgnacji

Martyna Sudowska

BANDI COSMETICS SP. Z. O. O

Współczesne trendy kosmetyczne rozwijają się w kilku kierunkach. Jednym z nich jest holistyczne podejście do pielęgnacji. To dbanie nie tylko o wygląd zewnętrzny, ale też o duszę i emocje. Troszczenie się o siebie i zdrowy styl życia, to najważniejsze sposoby na zachowanie młodości.

Składniki aktywne stosowane w tego typu pielęgnacji działają na wielu płaszczyznach, łącząc nowoczesne podejście w celu poprawy stanu naszej skóry ze znanymi od wielu lat praktykami. Substancje te poprawiając wygląd skóry, jednocześnie pomagają odkryć radość i przyjemność z pielęgnacji.



mgr inż. MATEUSZ MAREK HOPPE

Współzałożyciel firmy BBH Biotech Polska, oraz marki Apigen Royal. Członek stowarzyszenia Klub Fantastyki Druga Era w Poznaniu. W 2012 otrzymał nagrodę „Voucher Innowacji” w ramach działalności studenckiej, a w 2013 zajął drugie miejsce w konkursie „Pierwszy krok we własny biznes” organizowanego przez Poznański Park Naukowo Technologiczny.

W latach 2016-2017 był stypendystą Europejskiego grantu SME Instrument. W 2017 został laureatem The SME Instrument - Overseas Trade Fairs oraz brał udział w europejskiej misji w Stanach Zjednoczonych. W 2018 zajął 3-cie miejsce w konkursie MIT Enterprise Forum.

Jego motto życiowe to słowa J. W. von Goethe „*Kto nie idzie do przodu, ten się cofa*”. Jest miłośnikiem fantastyki i science-fiction oraz profesjonalnym Mistrzem Gry w kategorii gier fabularnych. Amatorsko zajmuje się malowaniem figurek. Jest uzależniony od gier planszowych.

W pracy docenia możliwość poznawania nowych ludzi oraz uczenie się patrzenia z ich perspektywy. Lubi dzielić się swoją wiedzą i nie jest fanem „ekspertów” z nazwy.

Streszczenie

Jad pszczele (nie)ważny składnik kosmetyków

Mateusz Marek Hoppe

Apigen Royal

Już od ponad dwóch tysięcy lat, żyjemy w symbiozie z pszczołami. Dbamy o nie, chronimy przed szkodnikami, chorobami i drapieżnikami, a w zamian one zapylają rośliny dając nam żywność i zbierają z nich nektar dając nam miód.

Z biegiem lat nauczyliśmy się wykorzystywać nie tylko miód, ale również inne produkty pszczele takie jak propolis, pierzga czy mleczko pszczele, najpierw w kulinariach, potem w medycynie, a w końcu w kosmetykach.

W BBH Biotech postanowiliśmy przyjrzeć się pszczołom oraz ich produktom kompleksowo i naukowo. Zbadać, jak współpracują ze sobą nawzajem, z naszą skórą, a nawet z naszym mikrobiomem. W ten sposób powstała marka Apigen Royal. Kosmetyki, których wszystkie receptury są projektowane pod zamierzone właściwości, a opisywane przez nas działania są potwierdzone wieloletnimi badaniami. Do każdego produktu podchodzimy jak do nowego projektu biotechnologicznego, poświęcając czas i środki, aby kosmetyk najlepiej wykorzystywał znajdujące się w nim składniki aktywne z jak największą korzyścią dla skóry.



mgr EWA KILIAN-PIĘTA

W 2019 ukończyła studia magisterskie w Wyższej Szkole Zdrowia i Urody w Poznaniu na specjalizacji: Kosmetologia Technologia. Ukończyła również studia podyplomowe: chemia kosmeceutywna na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W latach 2004 - 2007 studiowała fizjoterapię na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Obecnie szkoli się w Akademii Rejestracji Leków Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego. Jest Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Przemysłu Kosmetycznego i Detergentowego.

Od 2008 jest prezesem i współwłaścicielem firmy Symbiosis, www.symbiosis.pl

Jako kosmetolog specjalizuje się w kosmetologii leczniczej w Centrum Dermatologii Symbioza. Pracuje jako formulator składników kosmetycznych w Symbiosis Biotechnology Laboratory w Poznańskim Parku Naukowo-Technologicznym, jest również wykładowcą i autorką publikacji.

Zawodowo interesuje ją biotechnologia surowców kosmetycznych pozyskiwanych z upcylingu. W swojej pracy najbardziej lubi możliwość tworzenia i realizacji pomysłów. Satysfakcję przynosi jej moment kiedy stworzy produkt kosmetyczny, który nie tylko świetnie działa na skórę czy włosy, ale tworzy nowy trend ekoprojektowania i wykorzystania lokalnych zasobów, który chcą naśladować coraz to więksi producenci.

Prywatnie lubi jazdę na rowerze oraz podróże. Jej ukochane miejsce to przystanek z kawą na wysokiej alpejskiej przełęczy, gdzie dojechała rowerem z przyjaciółką. Ulubiona muzyka to Drum & Bass, a na jej bucket list jest podróż do Peru i zwiedzenie imperium Inków. Motto życiowe to „Pamiętaj, że na świecie, oprócz ciebie jest ponad 6 mld ludzi, niezliczone gatunki zwierząt i roślin”.

Streszczenie

Jak tworzę formułację kremu nawilżającego do cery trądzikowej Cistacea-M - chemiczne uwarunkowania bariery naskórkowej w praktyce kosmetologicznej

Ewa Kilian-Pięta

Symbiosis

Nawilżenie naskórka to dla mnie najważniejszy element podczas tworzenia formułacji jakiegokolwiek kosmetyku przeznaczonego do pielęgnacji skóry. Pod względem biochemicznym nawilżenie jest to zdolność keratyny do aktywnego wiązania wody w obrębie koperty rogowej naskórka. Dzieje się tak, gdy zachowana jest aktywność enzymatyczna proteaz rozkładająca korneodesmosomy łączące komórki warstwy rogowej naskórka. Proces ten biochemicznie reguluje samoluszczenie warstwy rogowej i pośrednio prawidłową odnowę oraz proliferację komórek naskórka. Rozpad korneodesmosomów warunkuje wytworzenie związków chemicznych niezbędnych do utworzenia NMF „Natural Moisturizing Factors”. Od proporcji tych składników zależy zdolność wiązania keratyny keratynocytów do wiązania wody. Woda i poziom nawilżenia utrzymuje się z migrującego osocza wynaczyniającego się z kapilarnych naczyń włosowatych skóry, która stale wymienia się poprzez TEWL (współczynnik przesnaskórkowej utraty wody). Utrzymanie stałej odpowiedniej utraty wody (współczynnika TEWL) warunkuje ponowną aktywność enzymatyczną rozpadu mostków (korneodesmosomów), odnowy roztworu NMF i złuszczenia nadmiaru zrogowaciałych komórek oraz metabolitów bakterii, które mają wpływ na odczyn pH parującej z naskórka wody oraz skład NMF. Zatrzymanie TEWL poprzez kosmetyki okluzyjne to popularna metoda pielęgnacji w AZS, która daje natychmiastowy efekt, jednak przy długotrwałej aplikacji takiego kosmetyku może powodować spowolnienie ww. procesów.

Od tego krótkiego schematu zależą regulacje enzymatyczne i przemiany głębiej położonych struktur naskórka i skóry właściwej tj. aktywność tyrozynazy i funkcja melanosomów, zdolność antyoksydacyjna, przemiany fosfolipidów i synteza ceramidów, aktywność fibroblastów oraz kolegenaz.

Na przykładzie serii Cistacea-M Back To Comfort przedstawię uwarunkowania składnikowe i synergistyczne, jakie powinny być uwzględniane podczas profesjonalnej pielęgnacji cery trądzikowej.



mgr ALEKSANDRA DĄBROWSKA

Jest absolwentką kierunków chemia biologicznej i chemia kosmetyków oraz kosmetologia bioestetyczna. Obecnie jest wykładowcą w Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku i prowadzi zajęcia laboratoryjne z chemii kosmetycznej oraz receptury kosmetycznej. Jest również wykładowcą na kierunku technik usług kosmetycznych w Powiatowym Zespole Szkół Policealnych w Wejherowie. Doświadczenie z zakresu receptury, badań diagnostycznych skóry oraz analiz fizyko – chemicznych zdobywała podczas pracy w laboratoriach firm farmaceutyczno – kosmetycznych.

Jest laureatka programu „Badania naukowe służące rozwojowi młodych naukowców” organizowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Swoje zainteresowania naukowe rozwijała w projekcie badawczym, który obejmował pracę nad kosmetykami anti-aging oraz badaniami przenikalności w warunkach ex vivo, poszczególnych składników aktywnych przez skórę. W kosmetologii ceni podejście interdyscyplinarne. Interesuje ją również medycyna stylu życia.

Najcenniejszy jest dla niej czas z rodziną, lubi podróże i eksplorowanie nowych miejsc, szczególnie ceni Włochy. Relaks przynoszą jej spacer po lesie, albo dobra lektura np. „Przesunąć horyzont” Martyny Wojciechowskiej. Lubi wizyty w teatrze, zwłaszcza jeśli przedstawienie ma charakter musicalowy.

Do jej ulubionych wokalistek należą Jessie Ware, Mela Koteluk, Kaśka Sochacka czy Rosin Murphy, choć kocha muzykę w ogóle i nie zamyka się tylko na jeden gatunek. Przy spadku energii, niezawodne są utwory zespołu Queen. Jedną z rzeczy na jej „bucket list” domek w Toskanii oraz własna linia kosmetyków.

W pracy lubi najbardziej dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z innymi, inspirowanie ich do zgłębiania wiedzy, a także opracowywanie nowych formułacji, receptur.



dr n. med. ANNA KAMM

Jest również absolwentką pedagogiki oraz studiów podyplomowych *Kosmetologia Stosowana* i studiów podyplomowych *Zarządzanie Oświatą*. Pracuje jako adiunkt w Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku oraz wykładowca w Katedrze Chemii Medycznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, jest egzaminatorem OKE w zawodzie Technik Usług Kosmetycznych oraz właścicielką Kliniki Urody *Kamelia* w Gdańsku. Ma na swoim koncie liczne publikacje w polskich i zagranicznych czasopismach naukowych. Otrzymała Dyplom Rektora GUMed za badania molekularnych mechanizmów działania naturalnych związków przeciwnowotworowych w modelach komórkowych in vitro.

Jej ulubiona forma spędzania wolnego czasu to podróże z aparatem fotograficznym. Najważniejsza jest dla niej rodzina. Motto życiowe brzmi: *Less is more*

W pracy największą satysfakcją przynosi jej sytuacja kiedy uczeń/student staje się partnerem w pracy zawodowej.

Wykorzystanie kanabinoidów i surowców pochodzenia konopnego w terapiach kosmetycznych

Aleksandra Dąbrowska¹, Anna Kamm^{1,2}

¹Wyższa Szkoła Zdrowia w Gdańsku

²Katedra i Zakład Chemii Medycznej, Gdański Uniwersytet Medyczny

W światowych trendach kosmetycznych od kilku lat cieszą się popularnością preparaty bazujące na surowcach pozyskiwanych z konopi siewnych (*Cannabis sativa*).

Najczęściej wykorzystywany w powyżej wspomnianych preparatach jest olej konopny, pozyskiwany z nasion oraz hydrolat konopny, otrzymywany na drodze destylacji z parą wodną liści konopi siewnych.

Olej z konopi zawiera 75- 80% niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), w tym około 56% kwasu linolowego i 19% α - linolowego, 20-25% białka, a także chlorofil (właściwości ściągające), kwas fitowy (reguluje wydzielanie sebum, redukuje przebarwienia), witaminę K (odpowiedzialna za obkurczanie naczyń krwionośnych), tokoferole (właściwości antyoksydacyjne) oraz minerały m.in.: żelazo, magnez, cynk, wapń.

Jednocześnie raport badań sprawdzających świadomość społeczeństwa na temat wykorzystania oleju konopnego w kosmetykach, potwierdza potrzebę poszerzania wiedzy w tym zakresie. Wykorzystanie konopi siewnych w medycynie czy kosmetyce wzbudza kontrowersje, opierające się przede wszystkim na nieznanym faktach naukowych dotyczących biologicznie czynnych związków – fitokannabinoidów.

W konopiach *Cannabis sativa* zidentyfikowano ponad 500 związków z różnych grup, w tym ponad 80 fitokannabinoidów, do których należą między innymi: Δ 9 - tetrahydrokannabinol (THC), kannabidiol (CBD) oraz kannabigerol (CBG). Spośród wymienionych kannabinoidów szczególnie CBD i THC znalazły szerokie zastosowanie w medycynie. Wyróżnione powyżej kanabinoidy różnią się nieznacznie strukturą, co wpływa na odmienne działanie tych związków.

Opierając się na literaturze naukowej, opisującej stereospecyficzny mechanizm oddziaływania fitokannabinoidów na układ endokannabinoidowy, istotnym aspektem jest możliwość manipulowania receptorami CB₁ i CB₂ w celu wywołania odpowiednich reakcji biochemicznych i procesów fizjologicznych. Na uwagę zasługuje tu fakt, że THC działa jako agonista receptorów, natomiast CBD jak antagonist.

Manipulowanie receptorami poprzez dobór odpowiednich fitokannabinoidów może pełnić fundamentalną rolę w projektowaniu preparatów dermatologicznych, umożliwiające ich zastosowanie w takich dermatozach jak: AZS, trądzik, łuszczyca. Prowadzone badania z wykorzystaniem fitokannabinoidów, udowodniły ich właściwości przeciwzapalne, przeciwświądowe, przeciwstarzeniowe, przeciwnowotworowe.

Aktualne prace badawcze na modelach zwierzęcych wskazują na korzyści w wykorzystaniu kanabinoidów w terapiach przeciwnowotworowych czerniaka skóry. Opublikowane wyniki potwierdzają zmniejszenie angiogenezy, proliferacji i zwiększoną apoptozę w obrębie guza czerniaka.

Wydaje się więc konieczne podsumowanie aktualnej wiedzy naukowej, obejmującej mechanizm działania kannabinoidów, jak również bezpieczeństwo stosowania surowców pochodzenia konopnego w procedurach kosmetycznych oraz potencjalnego zastosowania w terapiach dermatologicznych.



dr inż. JOANNA IGIELSKA-KALWAT

Doktor nauk chemicznych. Główne kierunki jej działalności naukowej i dydaktycznej obejmują analizy ilościowe i jakościowe substancji aktywnych, fizykochemiczne ocenianie substancji aktywnych, pomiar stabilności różnych form fizykochemicznych za pomocą metody wielokrotnego rozpraszania światła, techniką dyfrakcji laserowej oraz za pomocą wysokosprawnej chromatografii cieczowej, pomiar zdolności antyoksydacyjnej substancji aktywnych, tworzenie receptur form kosmetycznych, kosmetycznych ekstraktów oraz farmaceutycznych, badania in vivo przy użyciu testów TRUE, badanie poziomu nawilżenia oraz elastyczności naskórka, pomiar przelnaskórkowej utraty wody, ilości sebum, głębokości zmarszczek oraz ilości przebarwień, badania aplikacyjne oraz kontrola jakości produktów kosmetycznych oraz kosmeceutycznych, ocena sensoryczna i sensoryczno-hedonistyczna, badania kinetyki uwalniania substancji aktywnych z emulsji kosmetycznych i produktów farmaceutycznych oraz badanie biodostępności dermalnej substancji aktywnych

za pomocą metody zdzierania.

Zawodowo jest wykładowcą w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii, technologiem, trychologiem oraz specjalistą działu badawczego w Laboratorium Symbiosis. Na co dzień zajmuje się badaniami form kosmetycznych. Jej zadaniem jest recepturowanie kosmetyków, potwierdzanie deklaracji marketingowej. Zajmuje się kompleksowymi badaniami kosmetyków potrzebnych do wdrożenia na rynek konsumencki. Dodatkowo jest szkoleniowcem w Biotechnologia.pl oraz recenzentem w międzynarodowych czasopismach naukowych.

W wolnym czasie lubi podróżować, poznawać nowe kultury. Jest zwolennikiem aktywnego spędzania czasu. Ukochanym miejscem jest Nowy York, w którym jest zakochana od dziecka. Na jej bucket list jest podróż do Nepalu. Niezmiennie jej autorytetem jest Maria Skłodowska – Curie, dzięki której zafascynowała się chemią. Jednakże najważniejszymi autorytetami prelegentki są rodzice, którzy zaszczepili w niej ciekawość oraz konsekwentne dążeniu do celu.

Jej motto życiowe to słowa Marii Skłodowskiej-Curie: „*Niczego w życiu nie należy się bać, należy to tylko zrozumieć*” oraz myśl Alberta Einsteina: „*Ważne jest by nigdy nie przestać pytać. Ciekawość nie istnieje bez przyczyny. Kto nie potrafi pytać, nie potrafi żyć*”

W swojej pracy najbardziej lubi możliwości tworzenia nowych form kosmetycznych, które znajdują rzeczywiste zastosowanie oraz odkrywanie nowych substancji aktywnych, dzięki którym konsumenci mogą zniwelować problemy związane ze skórą jak i z włosami.

Streszczenie

Perytryny strażnikiem biofilmu skóry

Joanna Igielska-Kalwat ^{1,2}

¹Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

²Laboratorium Symbiosis, Poznański Park Naukowo Technologiczny

Podczas wystąpienia zostaną przedstawione wyniki badań, które miały na celu potwierdzenie skuteczności składników aktywnych zawartych w serii Pyretrin-D wpływających na poprawę parametrów biologicznych skóry. Omówione produkty są naturalnymi zamiennikami stosowanymi w leczeniu schorzeń skóry, głównie Demodekozy. W badaniu potwierdzono dobroczynne działanie zastosowania wrotyczu dalmatyńskiego oraz substancji pomocniczych. Do potwierdzenia efektywności działania badanych formułacji zastosowano zespół sond MPA 580Courage + Khazaka electronic GmbH oraz urządzenie POLDERMA EXPLORE 3D. Pomiar obejmowały: nawilżenie skóry, transepidermalną utratę wody (TEWL), poziom natłuszczenia oraz wartość pH. Doświadczenie było przeprowadzone na grupie 30 probantów. Nazwa perytryny obejmuje sześć naturalnych związków chemicznych o działaniu owadobójczym, uzyskiwanych z wysuszonych koszyczków kwiatowych wrotycza dalmatyńskiego podczas ekstrakcji. Surowy ekstrakt (zwany oleorezyną) zawiera około 20 ÷ 35% perytryny. Swoje pierwotne zastosowanie znalazły jako składniki wykorzystywane do produkcji chemicznych środków ochrony roślin, a także środków owadobójczych stosowanych w pomieszczeniach zamkniętych. Od niedawna dobroczynne właściwości omawianych związków zaczęto używać do produkcji kosmetyków. Ogromną zaletą perytryny jako substancji aktywnych środków owadobójczych jest ich szybkie i silne działanie porażające (zwane po angielsku: knock-down effect) i owadobójcze przy jednoczesnej małej toksyczności wykazywanej w stosunku do organizmów stałocieplnych oraz braku biokumulacji i szybkiej biodegradacji na skutek utleniania i fotolitycznego rozpadu. Uważa się, że perytryna I i perytryna II mają nieco większą siłę działania owadobójczego od pozostałych związków.

Słowa kluczowe: Wrotycz dalmatyński, MPA 580Courage + Khazaka electronic GmbH, POLDERMA EXPLORE 3D, parametry biologiczne skóry.



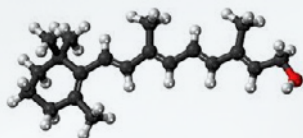
dr n. farm. RAFAŁ OLIJARCZYK

Specjalista farmacji aptecznej, posiadacz certyfikatu GCP, Masterclass Basic farmacji onkologicznej, farmaceuta, wykładowca WSEiT oraz WSM, członek WOIA, PSFO, POLSPEN, PTFarm, członek drużyny piłkarskiej WOIA. Ma na swoim koncie liczne publikacje w polskich i zagranicznych czasopiśmie naukowych. Jest medalistą Mistrzostw Polski Okręgowych Izb Aptekarskich w Piłce Nożnej Halowej

Na nadmiar wolnego czasu nie narzeka, ale kiedy już się pojawia to ulubioną formą jego spędzania jest, wszelka aktywność fizyczna, siłownia, jazda konna - szczególnie w towarzystwie żony i córek oraz jazda na nartach. Ceni sobie twórczość polskiego reżysera Wojtki Smarzowskiego. Ulubione miejsce to gorąca z obłądnymi widokami Laguna Balos. Jego motto to: „*Żyjesz tylko raz, ale jeśli będziesz żyć dobrze, ten jeden raz w zupełności wystarczy*” oraz „*Czerp z innych, ale nie kopiuj ich. Bądź sobą*”

Muzyka jest dla niego czymś abstrakcyjnym, a życie bez niej byłoby smutne i nijakie. Inspiruje go muzyka filmowa, w szczególności ścieżki dźwiękowe np. ta autorstwa Hansa Zimmermana z filmu *Gladiator*, wyciszają go natomiast dźwięki natury i otaczającej przyrody. Jego życie toczy się spokojnie i prosto, jednak istnieją szalone rzeczy, które chciałby zrobić, aby uczynić je bardziej interesującym. Przed śmiercią chciałby pędzić trasą 66, galopować po plaży i wybrać się na safari. W swojej pracy najbardziej lubi kontakt z ludźmi i nieustanny rozwój. Największą satysfakcją przynosi mu świadomość, że wykonując zawód farmaceuty oraz będąc wykładowcą robi coś bardzo ważnego i pożytecznego jednocześnie mogąc być dla kogoś wzorem, autorytetem, a nawet inspiracją.

Streszczenie



Retinol - tajemnica piękna skóry

Rafał Olijarczyk

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

Absolutny numer jeden wśród składników przeciwstarzeniowych. Obiecuje wiele, ale jednocześnie, jak mało który składnik aktywny, wymaga ostrożności i odpowiedniego reżimu w pielęgnacji.

Retinol to substancja z grupy retinoidów, czyli pochodnych witaminy A. Jest jednym z najefektywniejszych składników aktywnych, stosowanym w kosmetyce od wielu lat – oferuje niezwykle skuteczne, wielokierunkowe działanie. Jako związek lipofilowy, czyli dobrze rozpuszczalny w tłuszczach, łatwo przenika w głąb skóry, gdzie pobudza jej komórki do odnowy poprzez stymulację syntezy włókien kolagenu i elastyny. Tym samym retinol skutecznie przyczynia się do szerokiego działania przeciwstarzeniowego i korygującego, w tym do: poprawy struktury skóry, wygładzenia zmarszczek, skorygowania owalu twarzy, zwiększenia napięcia, jędrności i elastyczności skóry, rozjaśnienia przebarwień posłonecznych, hormonalnych i pozapalnych, zredukowania zmian trądzikowych oraz blizn potrądzikowych, zmniejszenia widoczności porów, uregulowania produkcji sebum.

Retinol i jego formy można bezpiecznie łączyć z wieloma składnikami aktywnymi, które dodatkowo zmniejszają ryzyko podrażnienia, zwiększają jego moc w produkcie, ale zapewniają przy tym komfort użytkowania.

Retinol to absolutny wielozadaniowiec, który znajdzie zastosowanie w pielęgnacji każdego rodzaju cery – nic więc dziwnego, że zjednuje wielu chętnych do wprowadzenia go do swojej rutyny. Niestety, jego niezwykła skuteczność nierozzerwalnie idzie w parze z siłą działania, na którą należy się odpowiednio przygotować, by móc cieszyć się fantastycznymi rezultatami jego stosowania bez skutków ubocznych.

Słowa kluczowe: retinol, retinoidy, pochodne witaminy A



dr n. o k. f. PATRYCJA RĄGLEWSKA

Doktor/specjalista w dziedzinie fizjoterapii, wykładowca i egzaminator w Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piasecznego, Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. Kazimierzy Milanowskiej, Wielkopolskiej Szkole Medycznej w Poznaniu. Egzaminator OKE z Zakresu Egzaminu Potwierdzającego Kwalifikacje w Zawodzie Technik Masażysta. Specjalista fizjoterapii w NZOZ Poliklinika WSEiT, Wielkopolskiej Przychodni Sportowo – Lekarskiej w Poznaniu. Zastępca Prezesa Polskiego Towarzystwa Balneologii i Medycyny Fizykalnej Oddz. Wielkopolska, Członek Komisji Rewizyjnej Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii Oddz. Wielkopolska, Członek Sądu Koleżeńskiego Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii.

Jej działalność społeczna obejmuje opiekę merytoryczną i organizacyjną nad działalnością Studenckich Kół Naukowych: SKN Fizjoterapii AWF Poznań, SKN Terapeuci WSEiT Poznań.

Jest współautorem ponad 100 publikacji, redaktorem i recenzentem licznych monografii z zakresu fizjoterapii i odnowy biologicznej. Laureatka nagród m.in. nagrody za najlepszy poster podczas międzynarodowej konferencji naukowo-szkoleniowej „Estetyka twarzy wspierana zabiegami medycyny estetycznej w ujęciu interdyscyplinarnym” (UM W POZNANIU 2018).

Jej zainteresowania naukowe koncentrują się na zagadnieniach z zakresu anatomii człowieka, medycyny sportowej, odnowy biologicznej, masażu i kompleksowej fizjoterapii. Prywatnie jest miłośniczką sztuki oraz portrecistką. W wolnym czasie lubi spacerować z psem. Jej ukochane miejsca to Park Sołacki oraz okolice Rusałki, a mottem życiowym są słowa św. Jan Pawła II „*Bogaty nie jest ten, kto posiada, lecz ten kto daje*”.

W swojej pracy najbardziej lubi kontakt z człowiekiem, a największą satysfakcję przynosi jej jego uśmiech. Uwielbia utwory Agnieszki Osieckiej. Najważniejsza rzecz na jej „bucket list” to ODPOCZAĆ.



BARTOSZ SIATKOWSKI

Student I roku fizjoterapii w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, w Poznaniu. Trener Przygotowania Motorycznego oraz Trener Personalny, akredytowany członek Australian Strength & Conditioning Association, członek SKN „Terapeuci” WSEiT w Poznaniu.

Jego zainteresowania to sporty walki. Czas wolny najchętniej spędza uprawiając każdy rodzaj ruchu. Ukochane miejsca to Portugalia i Hiszpania. W swojej pracy najbardziej lubi nieograniczone możliwości rozwoju.



SZYMON SOBOCIŃSKI

Student I roku fizjoterapii w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, w Poznaniu. Pracuje jako masażysta w salonie Berry Beauty Concept, jest członkiem SKN „Terapeuci” WSEiT w Poznaniu.

Wśród jego zainteresowań są wspinaczka ściankowa, snowboard oraz urbex. Nie wyobraża sobie weekendu bez wyjścia w naturę. Jego motto życiowe to: „Silne ręce służą zarówno masażyście jak i wspinaczom”. Jedną z rzeczy na jego „bucket list” to wzięcie udziału w wyścigu autostopem. W pracy największą satysfakcję przynosi mu wizualna poprawa stanu pacjenta.



Streszczenie

Trening siłowy w kształtowaniu sylwetki - benefity i status we współczesnej kulturze

Bartosz Siatkowski¹, Szymon Sobociński¹, Patrycja Rąglewska^{2,3}

¹ Studenckie Koło Naukowe „Terapeuci” - Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu

² NZOZ Poliklinika WSEiT w Poznaniu

³ Katedra Fizjoterapii – Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej - AWF w Poznaniu

Wprowadzenie: Trening siłowy jest to rodzaj aktywności fizycznej, w której osoba trenująca w sposób powtarzający wykonuje ćwiczenia w dociążeniu. Dla osób podejmujących trening siłowy w celu ukształtowania sylwetki najbardziej pożądana jest hipertrofia (wzrost masy mięśniowej). Poprzez trening kształtujący sylwetkę dążymy do przyrostu mięśni z jednoczesnym uzyskaniem jak najniższego poziomu tkanki tłuszczowej [1-4].

Cel pracy: Celem pracy jest przedstawienie benefitów treningu siłowego podejmowanego dla kształtowania sylwetki w świetle statusu jaki osiągnął we współczesnej kulturze.

Materiał i metody: Praca ma charakter poglądowy. Oparta została na najnowszych doniesieniach literaturowych oraz doświadczeniu zawodowym.

Wyniki i wnioski: Bezwzględny, popartymi w światowej literaturze zaletami treningu siłowego jest wzrost masy, siły i wytrzymałości mięśniowej, poprawa funkcji nerwowo-mięśniowych, zdolności poznawczych, zmniejszenie ryzyka zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych, profilaktyka sarkopenii i osteopenii, zmniejszenie wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych mózgu, przeciwdziałanie upadkom, działanie odchudzające (w połączeniu z treningiem aerobowym i dietą redukcyjną), poprawa samopoczucia psychicznego oraz wpływ na zmniejszanie objawów obniżonego nastroju z depresją włącznie [5-26]. Warto jednak podkreślić, że bardzo często negatywne, mentalne jak i fizyczne, skutki treningu siłowego, są efektem zafałszowanego obrazu zdrowego ciała. Wśród społeczności “fitspiration” istnieje obecnie trend chudych i umięśnionych sylwetek. Udowodniono, że dłuższe obcowanie z takimi treściami często wywołuje obniżenie poczucia własnej wartości, kompulsywne ćwiczenie i zaburzenia odżywiania [27,28].

Bibliografia: dostępna u autorów

Słowa kluczowe: trening siłowy, kształtowanie sylwetki.

TRENING SIŁOWY W KSZTAŁTOWANIU SYLWETKI BENEFITY I STATUS WE WSPÓŁCZESNEJ KULTURZE

¹ Studenckie Koło Naukowe „Terapeuci” - Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej.

² NZOZ Poliklinika WSEiT w Poznaniu.

³ Katedra Fizjoterapii - Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej - AWF w Poznaniu.



Cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie benefitów treningu siłowego podejmowanego dla kształtowania sylwetki w świetle statusu jaki osiągnął we współczesnej kulturze.

Material i metody

Praca ma charakter pogładowy. Oparta została na najnowszych doniesieniach literaturowych oraz doświadczeniu zawodowym.

Wprowadzenie: Trening siłowy jest to rodzaj aktywności fizycznej, w której osoba trenująca w sposób powtarzający wykonuje ćwiczenia wielostawowe lub izolowane w dociążeniu, korzystając z różnych zmiennych, aby osiągnąć określony efekt [1-4].

Wśród zmiennych wyróżniamy:

- **intensywność** określaną przez % ciężaru maksymalnego (%1RM- One Repetition Max),
- **objętość** czyli liczbę kilogramów przypadających na jeden microcykl /macrocykl /mezocykl,
- **frekwencję** (ilość treningów w danym macrocyklu),
- **czas „pod napięciem”** (TUT), który oznacza całkowity czas trwania pracy podczas treningu,
- **czas przerwy.**

Dla osób podejmujących trening siłowy w celu ukształtowania sylwetki najbardziej pożądana jest hipertrofia (wzrost masy mięśniowej).

Poprzez trening kształtujący sylwetkę dążymy do przyrostu mięśni z jednoczesnym uzyskaniem jak najniższego poziomu tkanki tłuszczowej.

Fitspiration - trend w mediach społecznościowych zawierający zdjęcia, cytaty i porady dotyczące aktywności fizycznej i zdrowego żywienia.

Wyniki i wnioski

Popartymi w światowej literaturze ZALETAMI treningu siłowego są:

- wzrost masy, siły i wytrzymałości mięśniowej,
- poprawa funkcji nerwowo-mięśniowych,
- poprawa zdolności poznawczych,
- zmniejszenie ryzyka zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych,
- profilaktyka sarkopenii i osteopenii,
- przeciwdziałanie upadkom,
- działanie odchudzające (w połączeniu z treningiem aerobowym i dietą redukcyjną),
- poprawa samopoczucia psychicznego oraz wpływ na zmniejszanie objawów obniżonego nastroju z depresją włącznie,
- zmniejszenie wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych mózgu [5-26].

UDOWODNIONO, że dłuższe obcowanie w społeczności „fitspiration”, często wywołuje obniżenie poczucia własnej wartości, kompulsywne ćwiczenie i zaburzenia odżywiania [27,28].



Fot. 1. Porównanie kształtów ciała najlepszych sportowców na świecie.

Źródło: Schatz Howard, Ornstein Beverly. Athlete. 2002.

https://www.boredpanda.com/athlete-body-types-comparison-howard-schatz/?utm_source=duckduckgo&utm_medium=referral&utm_campaign=organic



mgr MICHAŁ SOBOLEWSKI

Jest magistrem zdrowia publicznego ze specjalnością w treningu zdrowotnym (WKFiPZ US) oraz technikiem elektroradiologii m.in. w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym nr 2 w Szczecinie w Klinice Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Angiologii oraz w Zakładzie Radiologii Zabiegowej w Szpitalu Zdunowo. W Calypso Szczecin jest trenerem personalny, instruktorem zajęć grupowych, oraz trenerem motorycznym. Od 2019 jako doktorant brał udział w badaniach z dyscypliny nauk o kulturze fizycznej. Przygotowuje publikację pt. „Wpływ interwencji treningowej na sprawność psychomotoryczną u seniorów”.

Interesuje go medycyna sportowa, sporty walki, lekkoatletyka oraz fizjoterapia. Ulubioną formą spędzania wolnego czasu jest uprawianie różnego rodzaju sportów: kalistenikii, sportów wodnych, Brazylijskiego jiu-jitsu oraz innych sztuk walki. Najchętniej jeździ nad kaszubskie jeziora oraz na Hel.

W swojej pracy najbardziej lubi kontakt z ludźmi oraz ciekawe przypadki. Najchętniej słucha zespołów Led Zeppelin, Pink Floyd, Metallica, AC/DC, U2 oraz Queen. Jedną z rzeczy na jego „bucket list” jest kupić dom w lesie nad jeziorem, i mieć czas by w nim choć trochę raz w tygodniu pobyc.

Streszczenie

Efekty aktywności ruchowej kobiet w starszym wieku

Michał Sobolewski, Urszula Domańska, Dariusz Kłódka

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, Wydział Zamiejscowy w Szczecinie

Wraz z procesem starzenia się, który przypada na okres od 60, 70 roku życia, dochodzi do zmian zarówno w poziomie sprawności fizycznej jak i struktury niektórych narządów, czy układów (Umiastowska, Kubczyk 2020). W dzisiejszych czasach bardzo modny i popularny jest kult młodości i niezależności osób starszych. Pojawiają się na rynku leki, kremy, eliksiry, których działanie ma wzmocnić organizm seniora (Rokicki 2016). Jednak to nie wystarczy, jeśli nie połączymy suplementacji oraz zabiegów odnawiających z ukierunkowanymi ćwiczeniami fizycznymi i treningiem uważności.

Celem pracy jest przedstawienie efektów realizacji programu Edukacji Zdrowotnej Seniorów w postaci działań oraz aktualnego poziomu sprawności fizycznej szczecińskich Senierek. Pierwszy etap badań, w których udział wzięły 63 panie w wieku 65 – 85 lat przeprowadzono wiosną 2019 roku. Badania kontrolne wykonano jesienią 2021 roku w grupie 45 pań. Zmniejszona liczba badanych w drugim etapie spowodowana była okresem pandemii Covid 19.

Metodą badań był eksperyment w postaci programu Edukacji Zdrowotnej jak również zastosowano zestaw prób sprawnościowych Test Fullertona (*Fullerton Functional Fitness Test*) do pomiaru poziomu sprawności fizycznej oraz pomiary antropometryczne, jak również określono wskaźnik gęstości kości.

Wyniki badań wykazały, iż pod wpływem czynnika eksperymentalnego zwiększył się poziom sprawności fizycznej senierek w zakresie koordynacji złożonej, równowagi, zwinności oraz wytrzymałości wysiłkowej. Seniorki wykazały się również większym skupieniem uwagi, większą świadomością własnego ciała, wzorcem wykonywania przysiadu, zwiększeniem czasu przeznaczanego na naturalną aktywność fizyczną oraz samodzielnością w codziennych czynnościach.

Wnioski: 1. Systematyczne ukierunkowane ćwiczenia fizyczne mają wpływ na zwiększenie samodzielności i sprawności fizycznej senierek. 2. Należy systematycznie edukować i wspierać seniorów w zakresie zachowań zdrowotnych. 3. Trening uważności przyczynia się do zwiększenia koncentracji oraz koordynacji ruchowej osób w wieku senioralnym.

Efekty aktywności ruchowej kobiet w starszym wieku

mgr Michał Sobolewski
pod kierunkiem
dr Urszuli Domańskiej

AKTYWNY SENIOR XXI W. BADANIA WŁASNE



METODY BADAŃ

- Metodą badań był program ćwiczeń fizycznych z wykorzystaniem własnej masy ciała oraz przyborów takich jak: piłki gimnastyczne, gumy oporowe, lekkie hantle, woreczki z piaskiem.
- Zajęcia prowadzone były w formie treningu całego ciała podczas jednej sesji, obejmowały ćwiczenia mobilności, stabilności centralnej, kształtowanie wzorców ruchowych oraz siły mięśniowej.
- Testy diagnostyczne przy użyciu urządzenia Tanita oraz badanie gęstości kości wykonywane metodą DEXA przy użyciu densytometru rentgenowskiego.

MATERIAŁ BADAWCZY

- Kobiety w wieku 65 – 85 lat. Testy przeprowadzono wiosną 2018 r. i jesienią 2021 r. Liczba badanych: w I etapie - 63 osoby, w II etapie - 45 osób.
- Stan zdrowia senierek przed przystąpieniem do programu był zróżnicowany, podobnie jak codzienna aktywność ruchowa.
- Każda z senierek przyjmowała co najmniej jeden lek na stałe, zgłaszając 1 co najmniej jedną chorobę przewlekłą
- Najczęściej była to miażdżyca i cukrzyca typu II.

NARZĘDZIA BADAWCZE

- TEST FULLERTON**
1. Próba zginania przedramienia (Arm Curl Test)
 2. Wstawianie z krzesła w ciągu 30 sek. (30 Second Chair Stand)
 3. Próba „drapania po plecach” (Back Scratch)
 4. Próba „siad i dosięgnięcie” (Chair Sit-and-Reach)
 5. Próba „8 stóp – wstań i idź” (8 – Foot Up-and-Go)
 6. Test 6-minutowego marszu (6-Minute Walk Test)
- POMIARY ANTROPOMETRYCZNE**
masa i wysokość ciała

WNIOSKI Z BADAŃ

- zwiększona sprawność fizyczna
- zwiększona koncentracja uwagi
- zwiększona odporność organizmu

WYNIKI BADAŃ

W I pomiarze w grupie badanej, osteopenię wykryto u 15 badanych kobiet. U 4 wyniki pozwoliły określić BMD jako normę. U trzech kobiet, wyniki zmierzone z szyjki kości udowej korelowały z wynikami uzyskanymi z odcinka łędźwiowego. U jednej pacjentki stan BMD szyjki kości udowej określony jako „Norma”, nie korelował z wynikami uzyskanymi w odcinku łędźwiowym, gdzie uzyskana gęstość kości pozwoliła zdiagnozować istniejący stan jako osteopenię. Wyniki II pomiaru były porównywalne do wyników uzyskanych w I pomiarze.

MASA CIAŁA (kg)	WYSOKOŚĆ CIAŁA (cm)	WIEK (lat)
72/76	167/165	69/71

	I pomiar	II pomiar	Normy (2020)
1. Arm Curl Test	15,42	14,67	14,43
2. 30 Second Chair Stand	12,86	13,05	11,26
3. Back Scratch	-11,05	-10,98	-8,65
4. Chair Sit-and-Reach	4,59	3,12	3,06
5. 8 – Foot Up-and-Go	6,48	7,08	7,66
6. 6-Minute Walk Test	578	612	760

Umiastowska, Kupczyk 2020



Zwiększył się poziom sprawności fizycznej senierek w zakresie koordynacji złożonej, równowagi, zwinności oraz wytrzymałości wysiłkowej. Seniorki wykazały się również skupieniem uwagi, większą świadomością własnego ciała. Wzrósł poziom naturalnej aktywności fizycznej oraz samodzielności w codziennych czynnościach.



KRYSTIAN DOBROPOLSKI

Student fizjoterapii, trener personalny, autor książki „Podstawy biomechaniki ruchu człowieka.” Oprócz pogłębiania wiedzy z zakresu fizjoterapii oraz biomechaniki, czynnie rozwija swoje pasje artystyczne grając od 8 roku życia na perkusji (obecnie w zespole) oraz na pianinie. W wolnym czasie najchętniej zgłębia ciekawe zagadnienia ze świata nauki na temat ruchu i samego człowieka, ale interesują go również tematy geopolityczne, gospodarcze oraz giełda. Naturalnie lubi aktywne formy spędzania czasu np. treningi. Stale rozwija się muzycznie grając oraz tworząc swoją własną muzykę. Jego autorytety ze świata muzycznego to: Cory Henry, Jacob Coolier, Larnell Levis, Thomas Lang, a ulubione rodzaje muzyki to: soul, jazz i funk. W świecie sportu bardzo ceni Krzysztofa Wierzbickiego, a w świecie geopolityki jego autorytetem jest Jacek Bartosiak. W wolnych chwilach lubi oglądać serie Peaky Blinders, House of Cards, czy Vikings. Uważa że Polska jest piękna, ale cały świat jest równie piękny. Jego życiowe motto to: „Poświęć tyle czasu na ulepszenie siebie, byś nie miał go na krytykę innych”. Na jego „bucket list” są: pomyślne ukończenie studiów, stworzenie autorskiego szkolenia/metody, nagranie z zespołem autorskiej płyty.

W swojej pracy ceni sobie najbardziej kontakt z człowiekiem, i samorozwój będący efektem rozwoju oraz postępów jego podopiecznych.

Streszczenie

Podstawy biomechaniki ruchu człowieka

Krystian Dobropolski

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. Kazimierzy Milanowskiej, Wydział Zamiejscowy w Szczecinie

„Tysiące godzin pracy przerodziło się w fizyczną wersję książki o tak długim tytule *Podstawy biomechaniki ruchu człowieka, analiza trójboju siłowego*. Mimo tak strasznie brzmiącego tytułu starałem się poukładać wszystko w jedną całość, aby było to jak najbardziej zrozumiałe. Czasem nawet udało mi się całą treść przerzedzić żartem.” (Dobropolski 2021)

Książka *Podstawy biomechaniki ruchu człowieka* jest wynikiem ponad 4 lat pracy. Tyle czasu zajęło analizowanie badań, publikacji, artykułów oraz opracowanie treści w jedną spójną i chronologiczną całość. Głównym jej założeniem jest: przedstawienie zagadnienia biomechaniki oraz analiza ruchu w oparciu o dyscyplinę trójboju siłowego jak również w odniesieniu do potrzeb dnia codziennego. Pierwsza część została poświęcona anatomii funkcjonalnej oraz uszeregowaniu ruchu jako systemu różnego rodzaju dźwigni. Druga część, to część właściwa biomechaniki, gdzie rozpatrywane są jej bardziej szczegółowe pojęcia oraz spojrzenie na przykładowe wzorce takie jak chód, bieg, skok czy trening siłowy. Trzecia część to analiza trójboju siłowego, czyli 3 ćwiczeń bazowych.

Opracowanie merytoryczne poparte obszerną bibliografią po każdym rozdziale, przeplata się z dużą liczbą grafik oraz zdjęć, aby ułatwić czytelnikowi właściwe wykonanie proponowanych ćwiczeń.

Książka polecana zarówno dla amatorów, którzy zaczynają swoją przygodę w obszarze sportów siłowych jak również dla systematycznie uprawiających tę dyscyplinę sportu. Może stanowić również poradnik dla fizjoterapeutów i terapeutów ruchowych, trenerów oraz instruktorów sportu oraz być źródłem inspiracji w kierunku poprawy wzorca ruchowego u zawodników i podopiecznych.

I OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWO – SZKOLENIOWA KOSMETOLOGIA REGENERACYJNA – NAUKA I PRAKTYKA



Krystian Dobropolski

Przewodnik / Poradnik / Mała encyklopedia biomechaniki

"Tysiące godzin pracy przerodziło się w fizyczną wersję książki o tak długim tytule „Podstawy biomechaniki ruchu człowieka”, analiza trójboju siłowego. Mimo tak strasznie brzmiącego tytułu, starałem się poukładać wszystko w jedną całość, aby było to jak najbardziej zrozumiałe. Czasem nawet udało mi się całą treść przerzedzić żartem." (Dobropolski 2021)

Od autora

Książka „Podstawy biomechaniki ruchu człowieka” jest wynikiem ponad 4 lat pracy. Tyle czasu zajęło analizowanie badań, publikacji, artykułów oraz opracowanie treści w jedną spójną i chronologiczną całość. Głównym jej założeniem jest: przedstawienie zagadnienia biomechaniki oraz analiza ruchu w oparciu o dyscyplinę trójboju siłowego, jak również w odniesieniu do potrzeb dnia codziennego. Książka polecana zarówno dla amatorów, którzy zaczynają swoją przygodę w obszarze sportów siłowych, jak również dla systematycznie uprawiających tę dyscyplinę sportu. Może stanowić również poradnik dla fizjoterapeutów i terapeutów ruchowych, trenerów oraz instruktorów sportu jako źródło inspiracji w kierunku poprawy wzorca ruchowego u zawodników i podopiecznych.



Co zawiera publikacja



Wysoka jakość wykonania

Skład, druk, dobór papieru oraz twarda okładka – to wszystko składa się idealnie w jedną całość.



Grafiki

Profesjonalne wykonanie grafik, obróbki zdjęć oraz wykresów w sposób czytelny oddają to, co autor chciał przekazać.



Merytoryka

Treść w 100% oparta na badaniach naukowych oraz przodujących książkach z anatomii, biomechaniki i treningu siłowego. Treść sprawdzona przez utytułowane i niezależne osoby trzecie.



Prosty język

Ponad 4 lata pracy, pisanie, opracowywanie badań, tłumaczenia, kupowanie książek oraz dostępu do badań. To wszystko skompresowane do blisko 400 stron napisanych przystępnym językiem.



Kompleksowość

Anatomia, biomechanika i trening siłowy z naciskiem na trójboj siłowy, czyli jak podnosić dużo, zdrowo i pod Twoje ciało. Nie zabraknie elementów z plyometrii, biegu, balistyki i ruchów dnia codziennego.



Zrozumienie

Czym są siły, jak działają na nasze ciało, jak możesz przełożyć wiedzę dotyczącą sił na lepszą wydajność w sporcie oraz efektywność danego ruchu.

Cz.I

Anatomia funkcjonalna oraz uszeregowanie ruchu jako systemu różnego rodzaju dźwigni.



Książka zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Krystian włożył w napisanie jej dużo pracy. Wiedzy jest naprawdę sporo, została ona rzetelnie i precyzyjnie przedstawiona, z odnośnikami oraz prostymi grafikami, które zrozumie przeciętny Kowalski. Książka rozbudowana jest o działy, które od A do Z wprowadzają w zakres biomechaniki, między innymi jest to anatomia w zakresie niezbędnym aby zrozumieć dalszą część książki. Prócz suchych faktów, znalazło się w niej miejsce na część praktyczną dla osób, które są miłośnikami dźwignia. Później w tej dziedzinie w Polsce jest dość ubogie, wiele osób szuka informacji na ten temat, ta książka uzupełnia niszę tej branży. Wszystko podane jak na tacy. Szczerze polecam tę pozycję. Praca solidna, szczegółowa, mała encyklopedia biomechaniki.

Sebastian Kot Mistrz Strength Wars, Instruktor trójboju siłowego i sportów siłowych, Team KFD

Cz.II

Biomechanika. Rozpatrzone są jej bardziej szczegółowe pojęcia oraz spojrzenie na przykładowe wzorce takie jak chód, bieg, skok czy trening siłowy.



Jako fizjoterapeuta i pracownik naukowo-dydaktyczny, dotychczas nie spotkałam podobnego opracowania w języku polskim, gdzie w sposób rzeczowy, przejrzysty i wyczerpujący zostały opisane zagadnienia dotyczące biomechaniki ruchu człowieka. Przygotowanie podręcznika dla specjalistów z zakresu wychowania fizycznego, kultury fizycznej (trenerów personalnych), fizjoterapii, a także lekarzy i przedstawicieli innych grup zawodowych, jest z pewnością sporym wyzwaniem, któremu moim zdaniem Autor sprostał z łatwością.

dr n. o zdr. Magdalena Gębska Fizjoterapeuta stomatologiczny

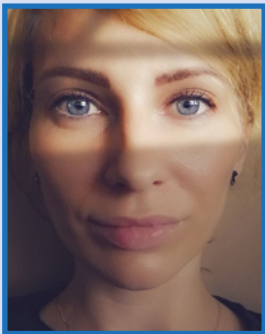
Cz.III

Analiza trójboju siłowego.



Po zapoznaniu się z treścią Podstaw Biomechaniki Ruchu Człowieka dostałam do wniosku, że nakład pracy jaką włożył Krystian w jej napisanie, jest niespotykany ogromny. Tak precyzyjna analiza wybranych zagadnień wraz z prostym, dostępnym opisem będzie zrozumiała zarówno dla zawodowców jak i tych, którzy rozpoczynają swoją przygodę ze sportem. Część pierwsza zawiera ponad 160 stron poświęconych zagadnieniom dotyczącym Anatomii. W rozdziałach części pierwszej autor szczegółowo opisał zarówno budowę jak i funkcje poszczególnych układów. Część druga poświęcona Biomechanice, zawiera 180 stron podzielonych na 4 działy. W bardzo precyzyjny sposób Krystian wyjaśnia prawa fizyki opierając się na rzetelnej i fachowej literaturze. Ostatni 40 stronowy dział jest szczegółowym, ze względu na passę autora, którą dosłownie „czuci” czytając treści dotyczące Analizy Trójboju Siłowego. Kto miał przyjemność poznać Krystiana, ten wie, że trójboj siłowy to jego pierwszoplanowa dziedzina sportu. Bardzo zamotnowało mi osobiste wyjaśnienie autora, iż przed udzieleniem w zawodach postawił na zgłębienie wiedzy i dzielenie się nią z innymi. Z pewnością, książka, którą napisał będzie bardzo przydatną lekturą dla każdego sportowca. Osobiście, jako trener przygotowania motorycznego skorzystałam z szkoleń sportowców młodych zawodników.

dr n. kf. Urszula Domańska Trener przygotowania motorycznego



ELŻBIETA RAJCHEL-KISLINGER

Technik masażysta, instruktor polskiej szkoły masażu Shantala, obecnie w trakcie studiów magisterskich na kierunku fizjoterapia, maser 3 ligi siatkarki „Olimpia Sulęcín”, prowadzi studio modelowania sylwetki oraz mobilne usługi masażu.

Lubi nurkowanie głębinowe, przeloty paralotnią oraz morsowanie. W wolnym czasie najchętniej obcuje z naturą w towarzystwie swoich dzieci. Jej ulubione miejsce to dom, a cytata to słowa Joyce Meyer: „Nie możesz mieć pozytywnego życia i negatywnego umysłu”. Najchętniej słucha muzyki alternatywnej, a jedną z rzeczy na jej „bucket list” jest przywrócenie w swoim życiu spontaniczności. W pracy lubi najbardziej możliwość ciągłego rozwoju oraz kontakt z przeróżnymi ludźmi.

Streszczenie

Morsowanie – moda czy metoda?

Elżbieta Rajchel-Kislinger, Urszula Domańska, Dariusz Kłódka

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, Wydział Zamiejscowy w Szczecinie

W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie różnymi formami rekreacji ruchowej, a coraz bardziej popularnym stało się morsowanie. Restrykcje spowodowane pandemią SARS COVID-19 ograniczyły możliwości uprawiania wielu form ruchu, a dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia na świeżym powietrzu. Morsowanie stało się alternatywą spędzania wolnego czasu i zyskało na popularności na przełomie 2020/2021 roku (Kaniewska, Ossowska 2021, Śmigiel-ska, Rąglewska, Straburzyńska – Lupa 2021).

Celem badań jest ujawnienie powodów, motywów jak również efektów zimowych kąpiele podejmowanych przez mieszkańców Szczecina i okolic. Badania przeprowadzono w okresie styczeń – luty 2022 roku za pośrednictwem ankiety w grupie 46 osób w wieku 23 – 58 lat w tym 16 kobiet i 30 mężczyzn.

Z przeprowadzonych badań wynika, iż 86% ankietowanych podejmuje ten rodzaj aktywności z powodów zdrowotnych. Efektem morsowania u tych osób jest większa tolerancja na niskie temperatury, regeneracja powysiłkowa, większa odporność na infekcje oraz lepsze samopoczucie. 5% ankietowanych wskazuje na działanie antydepresyjne i traktuje morsowanie jako rodzaj terapii. Żadna z ankietowanych osób nie wskazała, aby motywem do morsowania była moda, czy też relacja na profilu Facebook.

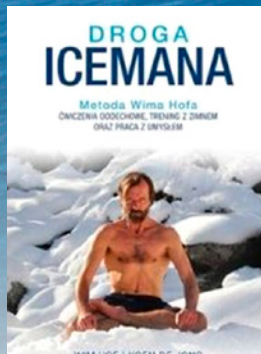
Wnioski. 1. Morsowanie przyczynia się do zwiększenia odporności organizmu, przynosi korzyści w leczeniu depresji. 2. Morsowanie nie jest modą, a metodą na utrzymanie zdrowia i dobrego samopoczucia.

Słowa kluczowe: morsowanie, kąpiele, zimne kąpiele, regeneracja

Morsowanie Moda czy metoda?

Elżbieta Rajchel – Kislinger
pod kierunkiem dr Urszuli Domańskiej

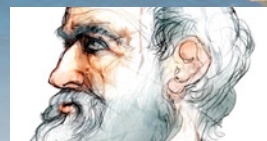
CZY WIESZ ŻE?



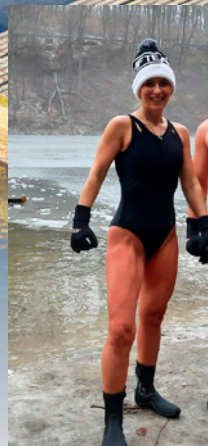
Wim Hof „człowiek lodu” holenderski rekordzista. Jego metoda polega na połączeniu oddechu, ekspozycji na zimno i medytacji w celu uzyskania zdrowia i dobrego samopoczucia.



Kilkukrotnym rekordzistą Guinnessa w dziedzinie testowania wytrzymałości ludzkiego organizmu w ekstremalnych temperaturach jest Valerjan Romanowski.



Początki morsowania datuje się na 2500 lat p.n.e. Hipokrates 400 lat p.n.e. powiedział o wodzie, że „zimna rozgrzewa, a ciepła oziębia” i zalecał zimną wodę w chorobach podagrycznych, paralitycznych i gorączkowych.



Prawo Dastre Morata

Naczynia krwionośne skóry zachowują się antagonistycznie wobec naczyń narządów wewnętrznych. Prawu nie podlega mózg, śledziona i nerki.

Aktualne doniesienia naukowe

Rozgrzewka **NIE**

Rozgrzewka przed powoduje zwiększenie temperatury ciała oraz straty ciepła poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych. Po rozgrzewce łatwiej jest wejść do wody, uczucie ciepła jest złudne. Krótki pobyt w zimnej wodzie nie powoduje spadku temperatury ciała.

(Romanowski 2021)

Rozgrzewka **TAK**

Przed przystąpieniem do kąpeli należy wykonać rozgrzewkę, gdyż pod wpływem silnego bodźca termicznego dochodzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych. krew wycofuje się do naczyń położonych głębiej. Poprawia się krążenie w narządach wewnętrznych i w tkankach organizmu. Po morsowaniu, ważne jest, aby powtórzyć ćwiczenia. Dochodzi wówczas do silnego ukrwienia skóry z widocznym jej zaczerwienieniem.

(Mila-Kierzenkowska i wsp. 2011, Krawczyk 2020)



Korzyści

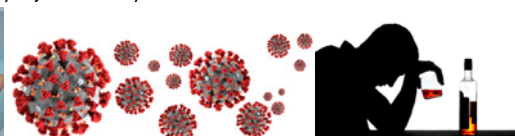
Hartowanie, Adaptacja, Energia zwiększenie progu subiektywnej tolerancji zimna.



Z naukowego pkt. widzenia utrata ciepła zachodzi przez głowę oraz ręce zatem stosowanie obuwi jest wyborem indywidualnym morsujących

PRZECIWSKAZANIA

niewydolność krążeniowo-oddechowa, ostre schorzenia dróg oddechowych różnego pochodzenia, destabilizacja układu krążeniowego oraz mózgowego: przebyty bądź zagrażający zawał serca i/lub mózgu, ostre choroby infekcyjne i wirusowe, a także niewyjaśnione stany gorączkowe. Zagrożenia zatorami oraz zakrzepami w układzie żylnym, otwarte rany i owrzodzenia, zmiany miażdżycowe, choroby przebiegające z nietolerancją zimna, np. choroba Raynouda, padaczka, wyniszczenie i wychłodzenie organizmu, stosowanie leków, zwłaszcza neuroleptyków, stosowanie alkoholu przed lub w trakcie ekspozycji na niską temperaturę, wiek powyżej 65 roku życia.



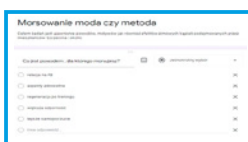
BADANIA WŁASNE

Celem badań było ujawnienie powodów, motywów jak również efektów zimowych kąpeli podejmowanych przez mieszkańców Szczecina i okolic

WYNIKI BADAŃ

86% ankietowanych podejmuje ten rodzaj aktywności z powodów zdrowotnych

0% z ankietowanych wskazało, aby motywem do morsowania była moda czy też relacja na profilu Facebook.

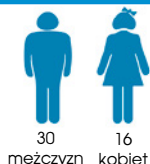


WNIOSKI Z BADAŃ WŁASNYCH

1. Morsowanie przyczynia się do zwiększenia odporności organizmu, przynosi korzyści w leczeniu depresji. 2. Morsowanie nie jest modą a metodą dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia.



Materiał i metoda badań
Badania ankietowe przeprowadzono w okresie styczeń – luty 2022 roku w grupie 46 osób w wieku 23 – 58 lat



Bibliografia

- Mila-Kierzenkowska C., Sułkowsy P., Woźniak A., Boraczyński T., Pieszczyńska O., Wesołowski R., Rajewski P.,
Hartowanie ciała podczas kąpeli zimowych a obrona antyoksydacyjna organizmu. (W:) Sport i wychowanie zdrowotne, M. Jurgielewicz Urniaż (red.), Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2011, s. 143-153.
Krawczyk J., Wpływ zimnych kąpeli morskich na układ krążenia. Zeszyty naukowe PWSZ w Koszalinie Nr 2/2020, str. 151-162.
Romanowski V., Morsowanie - Jak świadomie obcować z zimnem. Wydawnictwo Pascal 2021



mgr PIOTR BRYLEWSKI

Fizjoterapeuta, biomasażysta. Absolwent Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu oraz PWSZ w Koninie. Ukończył szkolenia w zakresie: masażu tkanek głębokich, kinesiota-pingu, komputerowej diagnostyki stóp, indywidualnego projektowania wkładek ortopedycznych, bio-mechaniki kończyn dolnych, języka migowego. Uczestnik wielu warsztatów w zakresie kontaktu i pracy z osobami niepełnosprawnymi. Współautor kilku publikacji naukowych z zakresu neurofizjologii. W latach 2018-2021 zdobywał doświadczenie w pracy z pacjentami w zakresie neurochirurgii pod okiem dr B. Kopaczewskiego. Od 2020 roku prowadzi indywidualną praktykę fizjoterapeutyczną Fizjo-Eden. Współpracuje z WSEiT w Poznaniu oraz WSNoZ w Poznaniu. Jako dydaktyk prowadzi zajęcia z zakresu fizjoterapii i masażu w odnowie biologicznej oraz indywidualnego projektowania wkładek ortopedycznych.



mgr MAJA ŻOŁĄDŹ

Podolog, specjalista w zakresie pielęgnacji stóp po zabiegach podochirurgicznych oraz stopy cukrzycowej. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego oraz absolwentka Wyższej Szkoły Pielęgnacji Zdrowia, Urody i Edukacji. W latach 2013-2017 zdobywała doświadczenie z pacjentem diabetologicznym pracując w Poradni Stopy Cukrzycowej znajdującej się w szpitalu Miejskim im. Franciszka Raszei. Od wielu lat prowadzi prywatną praktykę w zakresie podologii. Współpracuje z Wielkopolskim Centrum Medycznym Remedium oraz Poradnia Gaja gdzie świadczy usługi podologiczne. Jest aktywnym promotorem zdrowych stóp w poznańskim środowisku senioralnym. W roku 2020 otrzymała podziękowania i certyfikat CIS (miejsca przyjaznego seniorom). Uczestniczka wielu kongresów, szkoleń z zakresu pielęgnacji i zaopatrzenia ortopedycznego stóp. Od 2020 roku współpracuje z Wyższą Szkołą Edukacji i Terapii w Poznaniu oraz z Wielkopolską Szkołą Medyczną.

Streszczenie

Płaskostopie poprzeczne. Procedury diagnostyczno-terapeutyczne. Studium przypadku

Piotr Brylewski, Maja Żołądź

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimiery Milanowskiej

Wstęp: Płaskostopie poprzeczne jest wadą stóp, która dotyczy wielu osób, powodując wiele dodatkowych problemów zdrowotnych. Celem pracy była ocena zastosowania ćwiczeń korekcyjnych i indywidualnych wkładek ortopedycznych w korekcji płaskostopia poprzecznego.

Metoda badań: W badaniach z wykorzystaniem podoskopu i pedobarografu wzięły udział mężczyzna w wieku 25 lat ze zdiagnozowanym płaskostopiem poprzecznym. Badania zostały przeprowadzone dwukrotnie w przeciągu 6 miesięcy, a na podstawie uzyskanych wyników wyznaczono wskaźnik Wejsfloga określając wartość wysklepienia poprzecznego stóp, które następnie zostały poddane analizie.

Wyniki: Na podstawie analizy otrzymanych wyników uzyskano istotną informację o wpływie ćwiczeń korekcyjnych oraz indywidualnych wkładek ortopedycznych na proces korekcji płaskostopia poprzecznego stóp.

Wnioski: Zastosowanie ćwiczeń korekcyjnych oraz indywidualnych wkładek ortopedycznych wpływa na poprawę wysklepienia poprzecznego stopy.

Słowa kluczowe: płaskostopie poprzeczne, wkładki ortopedyczne, wskaźnik Wejsfloga

Płaskostopie poprzeczne. Procedury diagnostyczno-terapeutyczne

mgr Piotr Brylewski^{1,2} mgr Maja Żołądź^{1,3}

¹Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii, im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

²Fizjo-Eden. Gabinet fizjoterapii i masażu, Poznań

³Gabinet podologiczny Maja Żołądź, Poznań



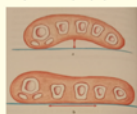
Cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie możliwości diagnostyczno-terapeutycznych w ortopodologii.

Na podstawie studium przypadku zaprezentowano efekty po zastosowaniu indywidualnych wkładek ortopedycznych oraz ćwiczeń tzw. krótkiej stopy w procesie terapeutycznym.

Przeprowadzone badania i zaopatrzenie stóp w indywidualne wkładki potwierdza skuteczność ćwiczeń i noszenia indywidualnych wkładek ortopedycznych wpływających na poprawę parametrów biomechaniki chodu.

a - prawidłowo wysklepiony łuk poprzeczny,
b - płaskostopie poprzeczne



(Rycina pochodzi z książki „Atlas podologiczny. Patologie skóry i paznokci” str. 24)

3 punkty podparcia stopy



(Rycina pochodzi z książki „Atlas podologiczny. Patologie skóry i paznokci” str. 3)

Metodologia badań – studium przypadku

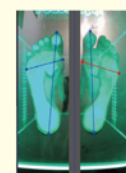
W badaniach wziął udział mężczyzna w wieku 25 lat ze zdiagnozowanym płaskostopiem poprzecznym, u którego przy dużej aktywności sportowej (biegi terenowe), od kilku lat występowały nawracające dolegliwości bólowe stóp w obszarze przodostopia.

Badania stóp przeprowadzono dwukrotnie w odstępie 6 miesięcy. Wykorzystano narzędzia diagnostyczne:

- podoskop
- mata pedobarograficzna.

W badaniach zostały wyznaczone długości i szerokości stóp oraz wskaźnik Wejsfloga.

Na podstawie przeprowadzonych badań stworzono indywidualne wkładki ortopedyczne 3D metodą frezowania z jednego bloku materiału oraz zalecono ćwiczenia tzw. krótkiej stopy.



Wyznaczenie długości i szerokości stóp z wykorzystaniem podoskopu



Indywidualne wkładki ortopedyczne zaprojektowane dla pacjenta

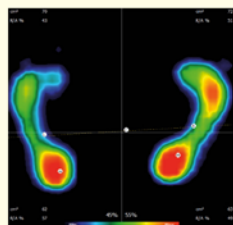
Wyniki

	Badanie I		Badanie II (po upływie 6 miesięcy)	
	Długość (cm)	Szerokość (cm)	Długość (cm)	Szerokość (cm)
Stopa lewa	23,4	10,5	23,4	8,9
Stopa prawa	23,4	11,0	23,4	9,1

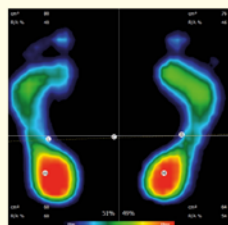
Wyniki uzyskane podczas obydwu badań przedstawiają powyższe tabele. Szerokość stóp po upływie 6 miesięcy, podczas których pacjent wykonywał zalecone ćwiczenia korekcyjne i nosił indywidualne wkładki ortopedyczne, zmniejszyła się.

Wskaźnik Wejsfloga				Wskaźnik Wejsfloga (stosunek długości do szerokości stopy)	
I badanie		II badanie po upływie 6 miesięcy		Prawidłowe wysklepienie poprzeczne	Płaskostopie poprzeczne
Stopa lewa	Stopa prawa	Stopa lewa	Stopa prawa	2,55-3,00	2,00-2,50
2,23	2,13	2,63	2,57		

Po upływie 6 miesięcy od dnia pierwszego badania, nastąpił wzrost wartości wskaźnika Wejsfloga dla obu stóp.



I badanie pedobarogramem



II badanie pedobarogramem (po upływie 6 miesięcy)

Punkty nacisku stóp na podłoże oraz rozkład obciążenia również uległy zmianie. Spowodowało to zmianę biomechaniki stóp oraz całego ciała.

Pacjent w wywiadzie podczas II badania stwierdził, że przestał odczuwać dolegliwości bólowe w obszarze przodostopia.

Wnioski

Przeprowadzone badania i zaopatrzenie stóp w indywidualne wkładki ortopedyczne potwierdza skuteczność ćwiczeń i noszenia indywidualnych wkładek wpływających na poprawę parametrów biomechanicznych chodu.

Również wartości wskaźnika Wejsfloga uległy zwiększeniu zarówno dla stopy lewej (wzrost wartości wskaźnika z 2,23 do 2,63) jak i prawej (wzrost wartości wskaźnika z 2,13 do 2,57). Zastosowanie odpowiednio dobranych ćwiczeń korekcyjnych oraz indywidualnych wkładek ortopedycznych 3D, spowodowało korekcję wady stóp, poprawę komfortu życia oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia innych problemów w obrębie stóp, związanych z płaskostopiem poprzecznym, a także w obrębie całego ciała.

literatura

1. Kasperczyk T., "Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie", Kasper, Kraków 2004.
2. Bober T., Zawadzki J., "Biomechanika układu ruchu człowieka", Wydawnictwo BK, Wrocław 2003.
3. Kłamczyńska M., Kopaczewska E., Skocka – Pietruszewska A., „Atlas podologiczny. Patologie skóry i paznokci”, PZWL, Warszawa 2018.
4. Whitney K.A., "Foot deformities, biomechanical and pathomechanical changes associated with aging including orthotic considerations", Clinics in Podiatric Medicine and Surgery, Philadelphia 2003; 20: 511–526.
5. Krysiak-Zielonka I, et al., "Budowa i obciążenie stóp chorych na cukrzycę typu 2 oraz osób w wieku podeszłym", Fizjoterapia, 2006; 14 (2): 32-41.



mgr WERONIKA CISZAK

Kosmetolog ze specjalizacją trychologia, dietetyk kliniczny, edukator medyczny diabetologiczny, właściciel gabinetu Belleza Centrum Zdrowia i Kosmetologii, wykładowca w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. K. Milanowskiej w Poznaniu, wykładowca w Global Med Education

Wolny czas spędza na łonie natury, kocha góry, wycieczki górskie, spaceruje, relaksuje ją aktywny wypoczynek za to nie znosi stagnacji, monotonii i nudy! Ukochana książka to „Mózg na detoksie”. Prywatnie bardzo skupia się na rozwoju intelektualnym oraz psychicznym, inspiruje się formami łączonymi w relaksacji poprzez dietoterapie oraz wszelkie formy arteterapii, w tym szczególnie biblioterapie, muzykoterapie oraz malarstwo.

Uwielbia czytać książki naukowe, szczególnie te dotyczące diabetologii, kapilaroskopii, diagnostyki, dietetyki oraz skóry człowieka. Kocha rozwój i bardzo nad nim pracuje. Jej paliwem napędowym są

słowa Alberta Einsteina: „Gdy wszyscy wiedzą, że coś jest niemożliwe, przychodzi ktoś, kto o tym nie wie i to robi.”

Należy do ludzi, których praca jest jednocześnie ich hobby, dlatego poświęcenie, nadmiar czasu, czy nadgodziny dla niej nie istnieją. W swojej pracy kocha kontakt z ludźmi, możliwość edukowania studentów oraz rozmowy o subiektywnych odczuciach podczas zabiegu czy terapii w gabinecie. Traktuje swoich klientów jak partnerów, dzięki czemu droga do sukcesu jest gwarantowana. Prawdziwa radość dają jej trudne przypadki, możliwość ich diagnozowania, prowadzenia terapii i odnajdywania drogi do redukcji problemu.

Kocha zarówno zabiegi terapeutyczne w odniesieniu do trychologii, kosmetologii czy dietetyki, jak również specjalistyczne z zakresu upiększania w odniesieniu do makijażu permanentnego, satysfakcję czerpie z radości na twarzach zadowolonych klientów. Muzyka towarzyszy jej od dziecka, od muzyki relaksacyjnej po muzykę elektroniczną. Szczególną sympatią darzy perkusistów, gdyż na tym instrumencie gra jej tata.

Jej bucket jest bardzo długa, ale najważniejsze to Szwajcaria i podróż słynnym czerwonym pociągiem Bernina Express z panoramicznymi oknami przez Alpy, nauka jazdy na koniu i wzięcie udziału w wyprawie konnej do Peru, Gruzji i innych pięknych miejsc, sylwester z rodziną i najbliższymi na ogromnym wycieczkowcu opływającym piękne miejsca oraz nauka płynnej jazdy na nartach.

Streszczenie

Trycholog Nowej Generacji

Weronika Ciszak

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimiery Milanowskiej

Metaanaliza wykazała ogromną potrzebę rozwijania kosmetologii praktycznej w dziedzinie trychologii. Osobą pierwszego kontaktu w problematyce skóry głowy oraz łodygi włosa jest trycholog praktyczny. Trycholog praktyczny jest kosmologiem posiadającym wiedzę oraz kompetencje z zakresu diagnostyki, rewitalizacji, pielęgnacji, suplementacji oraz edukacji klientów w zakresie pielęgnacji domowej oraz trychodiety. Odpowiedni wywiad oraz diagnoza pozwalają specjalistom podjąć odpowiednią decyzję. Trycholog praktyczny decyduje, czy wystąpiło wskazanie do prowadzenia terapii gabinetowej, czy należy odesłać klienta do innego specjalisty, który poprowadzi dalszą diagnozę oraz ewentualne leczenie. Diagnostyka gabinetowa jest procesem złożonym, kilkietapowym wykorzystującym często kilka metod badawczych. Należy jednak pamiętać, że skuteczna diagnoza często nie zostaje postawiona na podłożu gabinetu, trudne przypadki należy poddać diagnozie mikrobiologicznej, mykologicznej, badaniom laboratoryjnym czy w uzasadnionych przypadkach na obecność nużeńca. Świadome terapia prowadzone są w sposób etapowy, długoterminowy wynikający z potrzeby uwzględnienia pracy jednostki włosowo-łojowej, procesu keratynizacji, metabolizmu komórkowego, detoksykacji skórnej czy procesu angiogenezy. Trycholog Nowej Generacji całe życie się edukuje. Ciągły rozwój pozwala na wykonywanie skutecznych terapii opierających się na nowoczesnym sprzęcie, produktach trychologicznych, odpowiednich technikach manualnych, pamiętając oczywiście o algorytmie zabiegowym.

Słowa kluczowe: trycholog, diagnostyka, pielęgnacja, proces keratynizacji, metabolizm komórkowy, angiogeneza, trychodieteta.

Trycholog nowej generacji

mgr Weronika Ciszak^{1,2}

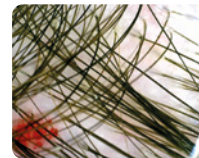
1. Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej; 2. „Belleza” Centrum Zdrowia i Kosmetologii

CEL PRACY:

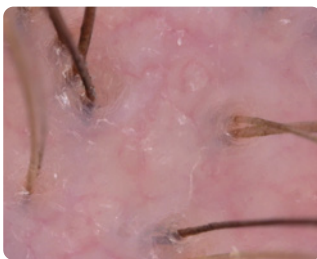
1. Porównanie metod diagnostyczno-terapeutycznych w obrazowaniu owłosionej skóry głowy – dotychczasowe narzędzie trichoskopia kontra narzędzie z przyszłości kapilaroskopia.
2. Wskazanie różnic w sposobie opisu diagnostycznego.
3. Prezentacja nowej metody oraz techniki diagnostycznej.

PORÓWNANIE METOD DIAGNOSTYCZNO-TERAPEUTYCZNYCH W OBRAZOWANIU OWŁOSIONEJ SKÓRY GŁOWY. OPRACOWANIE WŁASNE.

PARAMETR OWŁOSIONEJ SKÓRY GŁOWY	KAPILAROSKOPIA	TRICHOSKOPIA	WNIOSKI
Ukrwienie	Zmiana średnicy ukrwienia, widoczności, możliwość zmiany konta obserwacji podczas pracy.	Metoda na płasko, widoczności dobra choć często oś widoczności nie pełna	Trichoskopia jak i kapilaroskopia są niezbędnym narzędziem w badaniu owłosionej skóry głowy. Trichoskopia jest prosty w obsłudze aparatem z mikroobiektywem dającym przybliżenie 40x-200x – głowica patrzy na płasko. Kapilaroskopia posiada zaokrąglaną głowicę, co utrudnia podczas pracy, natomiast obraz uzyskany bardziej wyostrojony. Przybliżenie 200x-500x, widoczność dorównuje jakości 3D.
Jednostka włosowo-łojowa	Obiektyw zaokrąglony dający widoczność dorównującą jakości 3D, wybrane miejsce można obejrzeć z każdej strony, należy umiejętnie pracować głowicą. Max przybliżenia 500x.	Głowica prosta, widoczność wysokiej jakości z dużym przybliżeniem lecz bez efektu 3D. Max przybliżenia 200x	



TRICHOSKOPIA UNACZYNIENIA. PRZYBLIŻENIE 200X. ZMIANY W SPOSOBIE OPISU DIAGNOSTYCZNEGO.



Opis diagnostyczny kiedyś
• Ukrwienie widoczne, poprawne.

Opis diagnostyczny dziś
• Cienkie naczynia drzewkowate.
• Prawidłowy. Obraz na skórze głowy okolica potyliczna oraz skroniowa. Występują u zdrowych ludzi, ale także bywają charakterystyczną cechą w łojotokowym zapaleniu.



Opis diagnostyczny kiedyś
• Ukrwienie widoczne, poprawne.

Opis diagnostyczny dziś
• Sieć naczyń. Typ unaczynienia – sieć naczyń. Typ unaczynienia występujący u zdrowych ludzi. Obraz ukazuje obecność subtelnej międzymieszkowej sieci naczyń krwionośnych. Ten rodzaj sieci występuje najczęściej w okolicy potylicznej. Sieć naczyń nie jest widoczna w okolicy mieszkowej.

KAPILAROSKOPIA: NOWY SPOSÓB DIAGNOSTYCZNY.

Kapilaroskopia

Badanie wykonywane 2-etapowo: na sucho i po immersji.

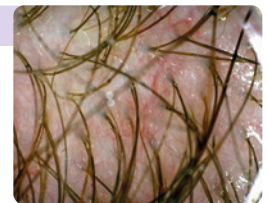
Na sucho

Ocena rodzaju skóry głowy, stopnia keratynizacji, jakości pracy aparatu włosowo-łojowego.



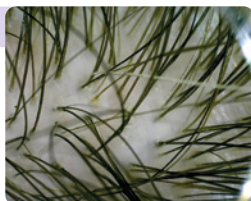
Imersja

Ocena ukrwienia skóry głowy, rodzaju naczyń krwionośnych, stopnia rozszczelnienia kapilar.



OCENA EFEKTU TERAPEUTYCZNEGO.

1 wizyta



Po 8 tygodniach



Ocena rozszczelnienia unaczynienia

Składniki aktywne produktu: arnika, kapsaicyna, mentol, brzoza, rozmaryn, szalwia, pokrzywa.

Wynik: Rozszczelnienie naczyń.

Wnioski: Terapia rozszczelniła kapilary, co umożliwiło dokonanie oceny typu unaczynienia.

Ocena: prawidłowe ukrwienie. Kuracja wpłynęła pozytywnie na zmianę struktury i grubości włosa.

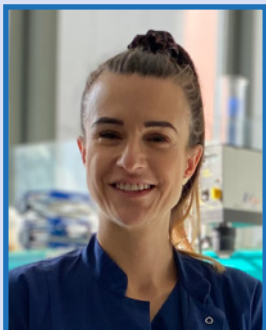
PODSUMOWANIE

Rosnące znaczenie stanu ukrwienia skóry głowy i funkcji włosów jako wyznacznika zdrowia i urody jednostki stanowi wyzwanie dla trychologów nowej generacji. Różnicowanie parametrów skóry pozwala na wstępne rozpoznanie wielu zmian na zdecydowanie wyższym poziomie. Umożliwiają to wyższe parametry sprzętu oraz oprogramowania komputerowego. Trycholog nowej generacji na

podstawie metaanalizy obrazowania skóry i łodygi włosa, a także analizy podstawowych wyników laboratoryjnych projektuje spersonalizowane zabiegi terapeutyczne. Trycholog jest ważnym partnerem specjalistów z obszaru medycyny (diabetologia, endokrynologia, psychiatria) oraz dietetyka. Kompleksowa terapia problemów trychologicznych przynosi długofalowe efekty.

Pracę przygotowano na podstawie pracy własnej oraz piśmiennictwa:

- Sawicki, Wojciech; Malejczyk, Jacek. Histologia. Red. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2012, 766 s.; ISBN 978-83-200-4349-5
- Rudnicka; Olszewska; Rakowska. Atlas trichoskopii. Dermatoscopia w chorobach włosów skóry głowy, Tom I; Wydawnictwo Czelej, 2020; ISBN 978-83-7563-285-9
- Opoka Winiarska; Jeka, Atlas Praktycznej Kapilaroskopii. Red. Warszawa; PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020; ISBN 978-83-200-5975-5



dr inż. JOANNA IGIELSKA-KALWAT

Doktor nauk chemicznych. Główne kierunki jej działalności naukowej i dydaktycznej obejmują analizy ilościowe i jakościowe substancji aktywnych, fizykochemiczne ocenianie substancji aktywnych, pomiar stabilności różnych form fizykochemicznych za pomocą metody wielokrotnego rozpraszania światła, techniką dyfrakcji laserowej oraz za pomocą wysokosprawnej chromatografii cieczowej, pomiar zdolności antyoksydacyjnej substancji aktywnych, tworzenie receptur form kosmetycznych, kosmetycznych ekstraktów oraz farmaceutycznych, badania in vivo przy użyciu testów TRUE, badanie poziomu nawilżenia oraz elastyczności naskórka, pomiar przeznaskórkowej utraty wody, ilości sebum, głębokości zmarszczek oraz ilości przebarwień, badania aplikacyjne oraz kontrola jakości produktów kosmetycznych oraz kosmeceutycznych, ocena sensoryczna i sensoryczno-hedonistyczna, badania kinetyki uwalniania substancji aktywnych z emulsji kosmetycznych i produktów farmaceutycznych oraz badanie biodostępności dermalnej substancji aktywnych za pomocą metody zdzierania.

Zawodowo jest wykładowcą w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii, technologiem, trychologiem oraz specjalistą działu badawczego w Laboratorium Symbiosis. Na co dzień zajmuje się badaniami form kosmetycznych. Jej zadaniem jest recepturowanie kosmetyków, potwierdzanie deklaracji marketingowej. Zajmuje się kompleksowymi badaniami kosmetyków potrzebnych do wdrożenia na rynek konsumencki. Dodatkowo jest szkoleniowcem w Biotechnologia.pl oraz recenzentem w międzynarodowych czasopiśmie naukowych.

W wolnym czasie lubi podróżować, poznawać nowe kultury. Jest zwolennikiem aktywnego spędzania czasu. Ukochanym miejscem jest Nowy York, w którym jest zakochana od dziecka. Na jej bucket list jest podróż do Nepalu. Niezmiennie jej autorytetem jest Maria Skłodowska – Curie, dzięki której zafascynowała się chemią. Jednakże najważniejszymi autorytetami prelegentki są rodzice, którzy zaszczepili w niej ciekawość oraz konsekwentne dążeniu do celu.

Jej motto życiowe to słowa Marii Skłodowskiej-Curie: „*Niczego w życiu nie należy się bać, należy to tylko zrozumieć*” oraz myśl Alberta Einsteina: „*Ważne jest by nigdy nie przestać pytać. Ciekawość nie istnieje bez przyczyny. Kto nie potrafi pytać, nie potrafi żyć.*”

W swojej pracy najbardziej lubi możliwości tworzenia nowych form kosmetycznych, które znajdują rzeczywiste zastosowanie oraz odkrywanie nowych substancji aktywnych, dzięki którym konsumenci mogą zniwelować problemy związane ze skórą jak i z włosami.



WERONIKA SOKOŁOWSKA

lat 21, studentka 3 roku Kosmetologii Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu, pasjonatka sportu i podróżowania. Jej ulubioną formą spędzania wolnego czasu są spacery oraz spotkania z przyjaciółmi. Ukochanym miejscem jest dom rodzinny, do którego bardzo chętnie wraca. Ucząc się w zawodzie kosmologa największą przyjemność sprawia jej wykonywanie różnorodnych zabiegów oraz uśmiech i zadowolenie klientek. W życiu ceni sobie dobrą energię i pozytywne nastawienie.

Streszczenie

Badania wpływu ekstraktu z czystka na trądzik pospolity

Joanna Igielska-Kalwat^{1,2} Weronika Sokołowska²

¹Laboratorium Symbiosis ²Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

Celem badania było sprawdzenie tolerancji skóry oraz skuteczność działania formułacji kosmetycznej, której kluczowe składniki są dobrane w taki sposób, aby minimalizować pojawiające się problemy skórne. Przeprowadzone doświadczenie przyczyniło się do potwierdzenia skuteczności badanych substancji aktywnych wpływających na poprawę parametrów biologicznych skóry.

W badaniu użyto urządzenia POLDERMA EXPLORE 3D oraz zmierzono parametry biofizyczne skóry przy użyciu zespołu sond MPA 580 Courage + Khazaka electronic GmbH połączonego. W badaniu brało udział 30 osób. Dyplomantka przeprowadziła trzy zabiegi z użyciem serii Cistacea–M, która była również stosowana w domu. W skład serii wchodziły następujące kosmetyki: żel oraz tonik micelarny, serum i krem. Przewodnymi substancjami aktywnymi w serii są: ekstrakt z czystka, nacynamid, kwas migdałowy oraz pantotnian wapnia.

Pacjenci biorący udział w badaniu posiadali problem z trądzikiem często spowodowany wydzielaniem nadmiernej ilości sebum co można zauważyć na powyższym wykresie. Jest wysoce prawdopodobne również, że czynniki środowiskowe mogą zaburzać system ochrony antyoksydacyjnej prowadząc tym samym do zmian zapalnych i dysfunkcji bariery naskórkowo-lipidowej. Obecność w kremie witaminy E przeciwdziała skutkom autooksydacji sebum chroniąc związki nienasycone przed degradacją. Po regularnym zastosowaniu serii Cistacea–M poziom nadmiernego wydzielania łoju uległ poprawie.

Średnia wartość badanego parametru oscylowała od 10 - 5 [j.u.]. W zależności od czasu trwania doświadczenia. Za regulację pracy gruczołów łoju odpowiada głównie ekstrakt z czystka (INCI: Cistus Monspeliensis Extract) dzięki dużej zawartości polifenoli, wykazuje silny potencjał antyoksydacyjny i przeciwstarzeniowy. Poza zwalczaniem wolnych rodników ma on również działanie antybakteryjne, antygrzybiczne, przeciwpasożytnicze i przeciwwirusowe. Ponadto, czystek zawiera związki fenolowe wzmacniające naczynia krwionośne, dzięki czemu może być pomocny u osób z cerą naczynkową lub przy trądziku różowatym. Wytwarzamy go sami w naszym laboratorium.

Badanie wpływu serii Cistacea-M na trądzik pospolity

Dr inż. Joanna Igielska-Kalwat^{1,2} Weronika Sokołowska²

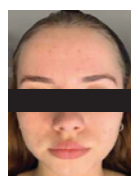
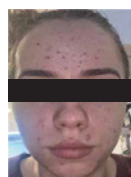
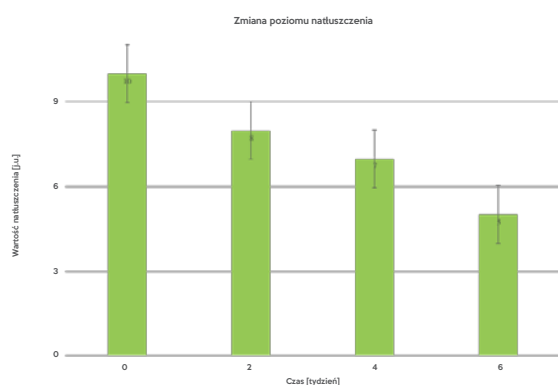
1 Laboratorium Symbiosis 2 Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej

joanna.igielska-kalwat@symbiosis.pl



Celem badania było sprawdzenie tolerancji skóry oraz skuteczność działania formułacji kosmetycznej, której kluczowe składniki są dobrane w taki sposób, aby minimalizować pojawiające się problemy skórne. Przeprowadzone doświadczenie przyczyniło się do potwierdzenia skuteczności badanych substancji aktywnych wpływających na poprawę parametrów biologicznych skóry.

W badaniu użyto urządzenia POLDERMA EXPLORE 3D oraz zmierzono parametry biofizyczne skóry przy użyciu zespołu sond MPA 580 Courage + Khazaka electronic GmbH połączonego. W badaniu brało udział 30 osób. Dyplomantka przeprowadziła trzy zabiegi z użyciem serii Cistacea-M, która była również stosowana w domu. W skład serii wchodziły następujące kosmetyki: żel oraz tonik micelarny, serum i krem. Przewodnymi substancjami aktywnymi w serii są: ekstrakt z czystka, nacynamid, kwas migdałowy oraz pantotenian wapnia.



Wyk. 1 Uśredniony wynik probantów przedstawiający występowanie stanów zapalnych oraz zmian w poziomie natłuszczenia w pierwszym oraz szóstym tygodniu badania (n=10), * - p<0,05.

Wnioski:

Pacjenci biorący udział w badaniu posiadali problem z trądzikiem często spowodowany wydzielaniem nadmiernej ilości sebum co można zauważyć na powyższym wykresie. Jest wysoce prawdopodobne również, że czynniki środowiskowe mogą zaburzać system ochrony antyoksydacyjnej prowadząc tym samym do zmian zapalnych i dysfunkcji bariery naskórkowo-lipidowej. Obecność w kremie witaminy E przeciwdziała skutkom autooksydacji sebum chroniąc związki nienasycone przed degradacją. Po regularnym zastosowaniu serii Cistacea-M poziom nadmiernego wydzielania łoju uległ poprawie. Średnia wartość badanego parametru oscylowała od 10 - 5 [j.u.]. W zależności od czasu trwania doświadczenia. Za regulację pracy gruczołów łojowych odpowiada głównie ekstrakt z czystka (INCI: Cistus Monspeliensis Extract) dzięki dużej zawartości polifenoli, wykazuje silny potencjał antyoksydacyjny i przeciwstarzeniowy. Poza zwalczaniem wolnych rodników ma on również działanie antybakteryjne, antygrzybiczne, przeciwpasożytnicze i przeciwwirusowe. Ponadto, czystek zawiera związki fenolowe wzmacniające naczynia krwionośne, dzięki czemu może być pomocny u osób z cerą naczynkową lub przy trądziku różowatym. Wytwarzamy go sami w naszym laboratorium.



Finał konkursu „Fantasy World Make-up - makijaż inspirowany baśnią”

Data	Opiekunowie	Kategoria	Patronat	Uczestnicy
25.03.2022 godz.11.00	mgr Monika Misiak-Tabaczyńska	Młodzi dorośli	WSEiT/WSM	Studenci WSEiT/ Słuchacze WSM
25.03.2022 godz.11.00	mgr Kinga Nieske-Kowalska	Młodzież	WSEiT	Licealiści ZSZ Sieraków



PARTNERZY KONFERENCJI

BANDI
PROFESSIONAL

m'ondunio[®]
cosmétiques professionnels



SYMBIOSIS

LABORATORIUM
KOSMETYKÓW



APIGEN
ROYAL



NAGRODY



SYMBIOSIS

LABORATORIUM
KOSMETYKÓW



**APIGEN
ROYAL**



Szanowni Państwo,

w tym miejscu pragnę serdecznie podziękować wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do zorganizowania I edycji Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej pt. Kosmetologia regeneracyjna – nauka i praktyka.

Dziękuję komitetowi naukowemu i organizacyjnemu, wszystkim prelegentom, autorom posterów, moderatorom, specjalistom prowadzącym warsztaty, firmom które wsparły nas poprzez swoich najlepszych szkoleniowców, sprzęt i produkty. Jestem wdzięczny wszystkim, którzy zaangażowali się w stworzenie wyjątkowej oprawy konferencji, obsługiwali ją technicznie oraz logistycznie i dbając o najmniejsze szczegóły są współautorami sukcesu tego wydarzenia.

Dobrze wiemy, że zaplanowanie i przeprowadzenie każdej konferencji wymaga pracy dużego grona ludzi. Są wśród nich osoby, które łatwo można wymienić z imienia i nazwiska, ale są też i takie, których twarze pozostają nieznanne, a bez których konferencja nie mogłaby się odbyć i im również szczególnie ciepło dziękuję za tygodnie mrówczej pracy.

Wierzę, że kolejne edycje konferencji będą równie udane i przyciągną jeszcze większe grono, zarówno po stronie pracujących z pasją organizatorów, jak i zainteresowanych tematyką uczestników, których obecność jest oczywiście niezbędnym elementem nadającym sens aranżowaniu każdego takiego wydarzenia.

Do zobaczenia podczas kolejnych edycji konferencji WSEiT.

*Stefan Szary
Rektor WSEiT*



Kosmetologia

- studia I stopnia + technik usług kosmetycznych
+ atrakcyjne specjalizacje do wyboru:
 - Asystentka lekarza medycyny estetycznej
 - Diagnostyka w kosmetologii i trychologii
 - Podologia zabiegowa

📍 Poznań

Kosmetologia

- studia II stopnia
+ atrakcyjne specjalizacje do wyboru:
 - Zarządzanie i inżynieria produkcji kosmetyków
 - Kosmetologia estetyczna z elementami trychologii

📍 Poznań





Studia podyplomowe

- Kosmetologia Hi-Tech
- Ortopodologia
- Podologia zabiegowa

 Poznań

Kursy

- Neuromasaż - techniki modelowania twarzy
- Masaż twarzy kamieniami Gua-Sha
- Kobido - lifting bez skalpela
- Refleksologia twarzy

 Poznań

- Zdobędziesz wiedzę od najlepszych praktyków
- Rozwiniesz swoje umiejętności
- Poznasz nowoczesne metody i techniki pracy
- Otrzymasz profesjonalne materiały szkoleniowe
- Dofinansowanie w ramach BUR i KFS

