

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eye and eyebrow. The image is overlaid with a pattern of white hexagons of varying sizes, creating a geometric, honeycomb-like effect. The woman has light brown eyes, dark eyelashes, and pink lipstick. The background is a soft, warm tone.

Ewa Szmań-Kupny

KOSMETOLOGIA HOLISTYCZNA

w praktyce klinicznej
i terapeutycznej

KOSMETOLOGIA HOLISTYCZNA

PIELĘGNACJA SKÓRY OPARTA NA DOWODACH NAUKOWYCH

dr Ewa Szmaj-Kupny

KOSMETOLOGIA HOLISTYCZNA

PIELĘGNACJA SKÓRY
OPARTA NA DOWODACH NAUKOWYCH

Akademia WSB

WSB University

Dąbrowa Górnicza 2025

dr Ewa Szmań-Kupny
KOSMETOLOGIA HOLISTYCZNA
Pielęgnacja skóry oparta na dowodach naukowych

Projekt okładki

Wojciech Ciągło Studio DTP

DTP publikacji

Wojciech Ciągło Studio DTP, www.dtp-studio.pl

ISBN 978-83-67673-84-6

Wydawca

Akademia WSB

ul. Ciepłaka 1c, 41-300 Dąbrowa Górnicza, tel. (32) 295 93 59

e-mail: wydawnictwo@wsb.edu.pl, www.wsb.edu.pl

© Copyright by Akademia WSB

Kopowanie w całości lub we fragmentach zabronione
Dąbrowa Górnicza 2025

Spis treści

PRZEDMOWA	9
CZĘŚĆ I.	
PODSTAWY FIZJOLOGICZNE FUNKCJONOWANIA	
SKÓRY CZŁOWIEKA W KOSMETOLOGII	11
1. BARIERA NASKÓRKOWA I INNE STRATEGICZNE ELEMENTY STRUKTURALNE SKÓRY ZDROWEJ	13
1.1. Rola emolientów w codziennej pielęgnacji cery	15
2. RODZAJE CERY	17
2.1. Cera sucha	17
2.2. Cera tłusta	18
2.3. Cera mieszana	19
2.4. Cera normalna	20
CZĘŚĆ II.	
PRAKTYCZNE ASPEKTY PIELĘGNACJI HOLISTYCZNEJ	23
3. ZAŁOŻENIA PODEJŚCIA HOLISTYCZNEGO DO CZŁOWIEKA W KOSMETOLOGII	25
4. PIELĘGNACJA W UJĘCIU HOLISTYCZNYM	27
4.1. Cera sucha	27
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	27
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	30
Ciekawostki pielęgnacyjne	31

4.2. Cera tłusta i mieszana	32
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	32
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	36
Ciekawostki pielęgnacyjne	37
4.3. Cera normalna	39
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	39
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	41
Ciekawostki pielęgnacyjne	43
5. POWSZECHNE PROBLEMY DERMATOLOGICZNE	44
5.1. Czynniki wpływające na kondycję skóry	44
5.2. Zegar biologiczny skóry	46
5.3. Trądzik pospolity	48
Etiopatogeneza i objawy kliniczne	48
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	52
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	54
5.4. Trądzik dorosłych	55
Etiopatogeneza i objawy kliniczne	55
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	56
Współpraca dermatologa i kosmetologa	58
5.5. Starzenie się skóry	59
Etiopatogeneza i objawy kliniczne	59
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	67
Etap profilaktyki	68
Etap regeneracji	71
Etap stymulacji	73
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	78
Współpraca dermatologa i kosmetologa	79

5.6. Skóra wrażliwa	80
Etiopatogeneza i objawy kliniczne	80
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	83
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	87
Współpraca dermatologa i kosmetologa	88
5.7. Skóra pacjenta onkologicznego	89
Etiopatogeneza i objawy kliniczne	89
Składniki aktywne i formy kosmetyczne	91
Prehabilitacja (profilaktyka)	92
Kosmetykoterapia i leczenie dermatologiczne	96
Kosmetologia regeneracyjna	98
Pielęgnacja w ujęciu holistycznym	99
Współpraca dermatologa i kosmetologa	100
 Podsumowanie	 103
 Bibliografia	 105

PRZEDMOWA

Szanowni Państwo!

Pielęgnacja skóry ewoluowała na przestrzeni wieków i lat wraz z rozwojem przemysłu chemicznego, kosmetycznego, a następnie biotechnologicznego oraz różnych procedur i rytuałów kosmetycznych. Natomiast rodzaje cery, które wyróżniamy wśród ludzi różnych ras wydają się bardziej stałe. Współcześnie coraz częściej zwraca się uwagę na barierę naskórkową jako istotny element budowy i ochrony skóry, wspólny dla wszystkich ludzi, który zapobiega negatywnym skutkom oddziaływania czynników mechanicznych, fizycznych, mikrobiologicznych i chemicznych, w tym zanieczyszczeń środowiska, alergenów, leków, a także kosmetyków, które jednak z założenia stosuje się w celu wywołania pozytywnego efektu pielęgnacyjnego. Jednocześnie pod wpływem działania większości z nich skóra, a zwłaszcza bariera naskórkowa, może ulec uszkodzeniu, co jednocześnie ukazuje jej ograniczone możliwości.

Współcześnie obserwuje się dwa najbardziej popularne trendy pielęgnacji skóry: jeden, odzwierciedlający szeroko pojętą medycynę estetyczną, która również przeszła przez zmiany od procedur krótkich z natychmiastowym efektem do bardziej stymulujących i wspierających skórę w regularnym uzyskiwaniu i podtrzymywaniu naturalnego wyglądu. Z drugiej strony rośnie zapotrzebowanie na poszanowanie środowiska, w którym żyjemy, a co za tym idzie dbałość o różne aspekty życia, w tym naturalne, zdrowe i całościowe podejście do człowieka. Przejawia się to w dbaniu o skórę jako część całego organizmu, którego zdrowie osiąga się dzięki zdrowemu stylowi życia. Wieloaspektowe dbanie o siebie, począwszy od odżywiania, aktywności fizycznej, poprzez zdrowy sen, samorozwój i relacje z ludźmi, na higienie życia i pielęgnacji kończąc. Tu można posługiwać się środkami kosmetycznymi, suplementami diety, masażami i innymi terapiami manualnymi, a także wszelkimi czynnościami, zgodnymi z rytmem dobowym organizmu człowieka, jak i samej skóry.

Wydanie II niniejszej książki stanowi opracowanie o charakterze naukowym, aby podkreślić zaawansowane podłoże różnych aspektów pielęgnacji cery opartej na dowodach naukowych, udowadniane przez naukowców na podstawie

wieloletnich badań nad fizjologią i patologią skóry, a także czysto praktycznymi aspektami oddziaływania kosmetyków na tą najbardziej zewnętrzną powłokę ciała. Kosmetologia jest dziedziną nauki prężnie rozwijającą się, dlatego warto to podkreślać i tworzyć książki jak ta, złożona na Państwa ręce.

Pokładam nadzieję, że przyczyni się ona nie tylko do usystematyzowania wiedzy, ale również rozwoju zawodowego w zakresie szerszego, holistycznego spojrzenia na zdrowie i urodę drugiego człowieka.

dr n. o zdr. Ewa Szmań-Kupny