



REVIEW PAPER

PRACA POGLĄDOWA

Facial acupuncture as a way to restore external and internal well-being

Akupunktura twarzy sposobem na przywrócenie zewnętrznego i wewnętrznego dobrostanu

Marzena Liliana Wyganowska^{1,a*}, Piotr Ciesielski^{2,b}

¹ Department and Oral Surgery, Periodontology and Oral Mucosa Diseases, Poznan University of Medical Sciences, Poland

² InGenium HP Piotr Ciesielski, Szczecin, Poland

^a  <https://orcid.org/0000-0003-2029-2277>

¹ Katedra Chirurgii Stomatologicznej, Periodontologii i Chorób Błony Śluzowej Jamy Ustnej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

² InGenium HP Piotr Ciesielski, Szczecin

^b  <https://orcid.org/0009-0001-7967-0984>

DOI: <https://doi.org/10.20883/jofa.81>

* **Corresponding author / Osoba do kontaktu**

e-mail: marzena.wyganowska@periona.pl

ABSTRACT

Facial acupuncture is non-invasive and safe, and it can significantly improve skin elasticity by stimulating collagen production and enhancing blood circulation. This leads to reduction in wrinkles, improvement in muscle tone, and skin tightening. Acupuncture can help alleviate inflammatory skin conditions like acne or psoriasis by regulating hormonal function and the immune system. Additionally, it can bring mental health benefits by reducing stress and enhancing overall well-being, potentially boosting self-confidence and self-acceptance. Ultimately, facial acupuncture represents a holistic approach to health and beauty, focusing not only on enhancing external appearance but also on balancing the internal

STRESZCZENIE

Akupunktura twarzy jest nieinwazyjna i bezpieczna i może znacząco poprawić elastyczność skóry poprzez stymulację produkcji kolagenu i poprawę krążenia krwi. To prowadzi do redukcji zmarszczek, poprawy napięcia mięśniowego i ujędrnienia skóry. Akupunktura poprzez regulację funkcji hormonalnej i układu immunologicznego może pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych skóry, takich jak trądzik czy łuszczyca. Dodatkowo akupunktura może wpływać korzystnie na zdrowie psychiczne poprzez redukcję stresu i poprawę ogólnego samopoczucia. To może się przekładać na większą pewność siebie i samoakceptację. Wreszcie akupunktura twarzy to terapia holistyczna, wpływająca na zdrowie i urodę, która nie tylko

energy of the body, which can have a positive impact on quality of life.

Keywords: pathophysiological, facial aesthetics, acupuncture.

The condition of our face depends on the emotions we experience daily, the thoughts we entertain, which create positive or negative projections. It serves as a mirror reflecting the state of our body's organs according to traditional Chinese medicine, Ayurveda, and modern pathophysiology. Recognizing predispositions or active disorders on the facial skin is based on the holistic development of individual body parts according to developmental metameryzm influenced by the three main nerves of the body: the vagus nerve, the trigeminal nerve, and the facial nerve. The vagus nerve, as part of the autonomic nervous system responsible for metabolism, regeneration, and energy accumulation, manifests every mood change in the form of flushing, paleness, "goosebumps," or sweat. It is connected to the trigeminal and facial nerves, responsible for the work of facial mimic muscles [1, 2].

Each of our emotions is assigned to one of the organs, and the organ, in turn, to a part of the face. The state of the liver reflecting old worries or anger manifests as vertical furrows at the base of the nose. The lower eyelid is associated with the function of the bladder responsible for rejecting and forgetting bad experiences. The area under the lower eyelid indicates the function of the kidneys associated with fear of relationships and connections. Conversely, the functions of the lungs manifest as changes on the wings of the nose and indicate self-restrictions. The tip of the nose indicates a tendency to suppress emotions and correlates this state with stomach dysfunction. Nasolabial folds associated with the heart may indicate narcissism. Finally, the upper lip reflects what is good for us and is connected to the small intestine, while the lower lip is connected to the large intestine, which is a site of entrenched traumas [2,3].

In traditional Chinese medicine (TCM), an additional analysis based on the Five Elements is used in conjunction with the facial area and the assigned organ, according to which the following relationships are formed: Heart-Fire-

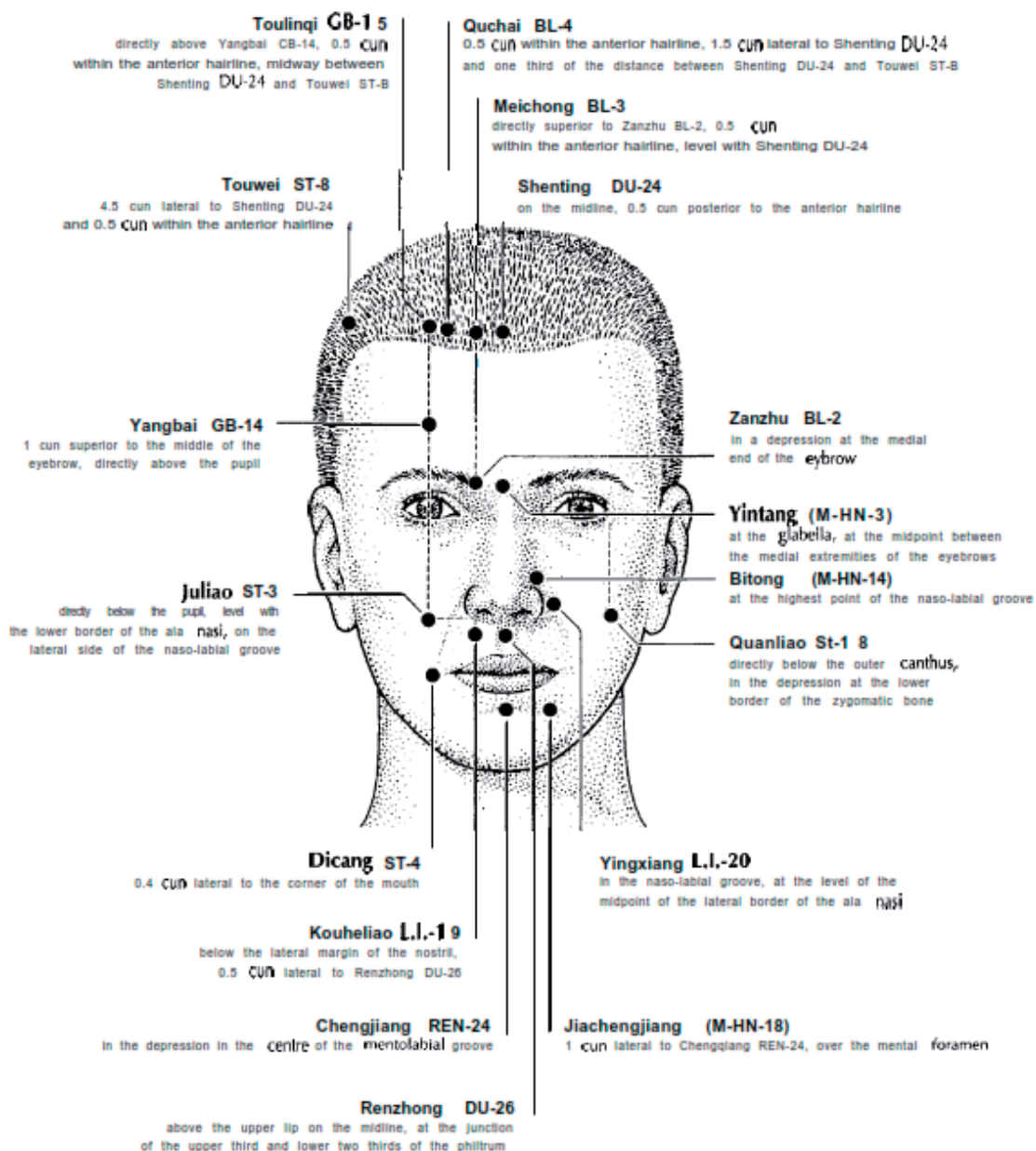
skupia się na poprawie wyglądu zewnętrznego, ale także na równowadze wewnętrznej energetyki organizmu, co może mieć pozytywny wpływ na jakość życia.

Słowa kluczowe: patofizjonomia, estetyka twarzy, akupunktura.

Kondycja naszej twarzy zależy od emocji, które codziennie przeżywamy, od myśli, którym podlegamy, tworząc pozytywne lub negatywne projekcje. Jest zwierciadłem stanu organów naszego ciała zgodnie z tradycyjną medycyną chińską, ajurwedyjską oraz współczesną patofizjologią. Za podstawę rozpoznawania predyspozycji lub aktywnych schorzeń na skórze twarzy uznaje się fakt holistycznego rozwoju poszczególnych części ciała zgodnie z rozwojowym metameryzmem podlegającym wpływowi trzech głównych nerwów ciała: nerwu błędnego, nerwu trójdzielnego i nerwu twarzowego. Nerw błędny jako część układu wegetatywnego odpowiedzialnego za przemianę materii, regenerację i gromadzenie energii każdą zmianę nastroju uzewnętrznia w postaci rumieńców, bladeści, „gęsiej skórki” lub potu. Jest połączony z nerwem trójdzielnym oraz twarzowym odpowiedzialnym za pracę mięśni mimicznych twarzy [1, 2].

Każdą z naszych emocji przyporządkowano jednemu z narządów, a narząd z kolei części twarzy. Stan wątroby odzwierciedlający stare zmartwienia lub złość uwiadcza się w postaci pionowych bruzd u nasady nosa. Powieka dolna kojarzona jest z funkcją pęcherza moczowego odpowiedzialnego za odrzucanie i zapominanie złych wrażeń. Obszar pod dolną powieką świadczy o funkcji nerek związanych ze strachem przed relacjami, związkami. Z kolei funkcje płuc uwiadcniają się w postaci zmian na skrzydełkach nosa i świadczą o samoograniczeniach. Czubek nosa wskazuje na tendencję do tłumienia w sobie emocji i łączy ten stan z dysfunkcją żołądka. Bruzdy nosowo-wargowe związane z sercem mogą wskazywać na narcyzm. I wreszcie wargę górną ust obrazuje to, co jest dobre dla nas i łączy się z jelitem cienkim, a wargę dolną z jelitem grubym, będącym siedliskiem utrwalałych urazów [2, 3].

W tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) stosuje się dodatkowo analizę opartą na koncepcji Pięciu Elementów w połączeniu z obszarem twarzy i przypisanym narządem, zgodnie z którą powstają zależności: serce-ogień-nasada



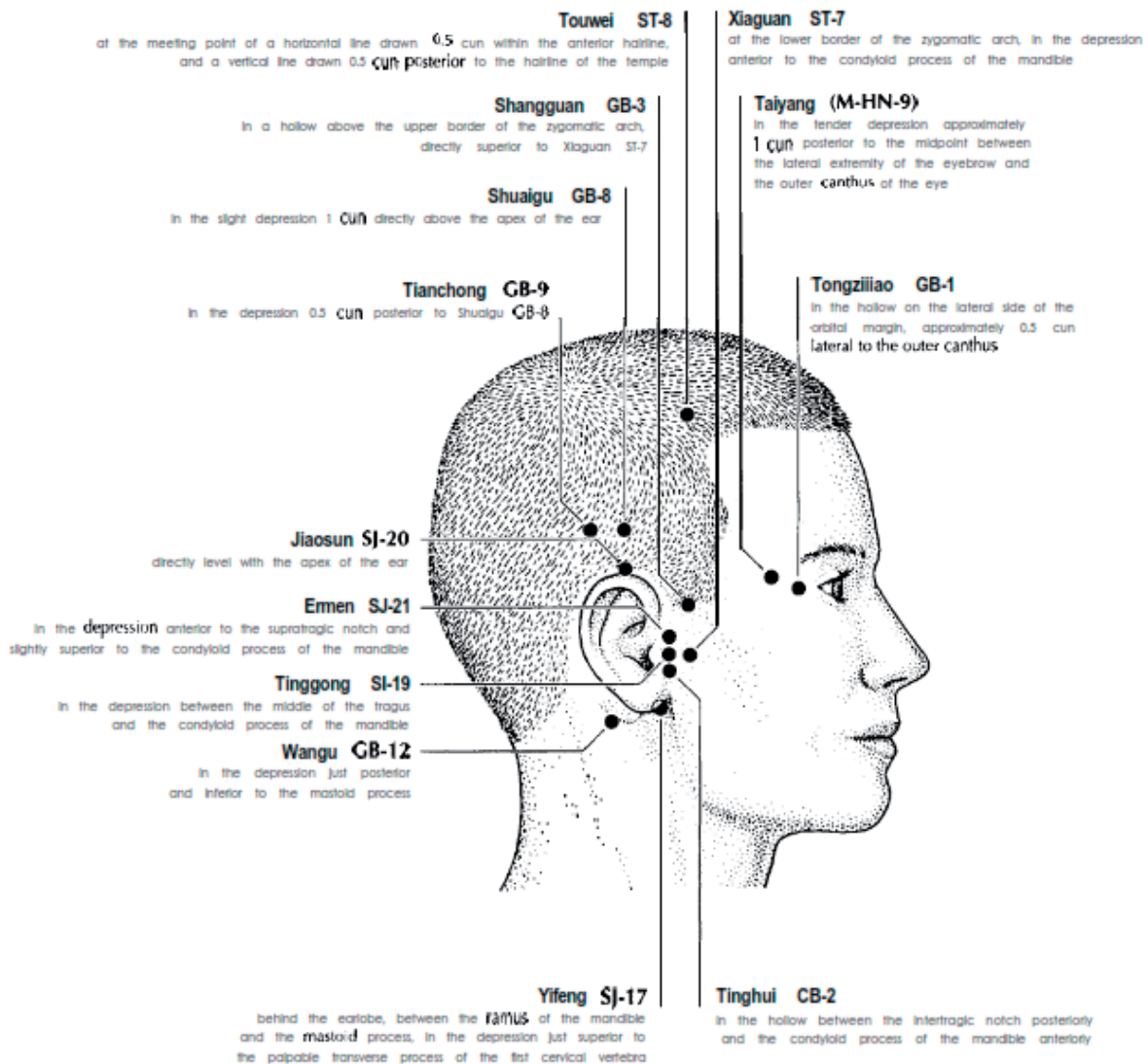
▲ Figure 1. Acupuncture points - frontal view of face [1]
 ▲ Rycina 1. Punkty akupunkturowe - widok twarzy z przodu [1]

-bridge of the nose, Lungs-Metal-right cheek, Spleen-Earth-tip of the nose, Liver-Wood-left cheek, Kidneys-Water-chin. This analysis can be further detailed and individualized according to the analysis based on mountains (protrusions) and rivers (depressions) [2, 3].

The area of the head, with special emphasis on the face, occupies a particularly important place in traditional Chinese, Ayurvedic, and Korean medicine due to the course of energy channels - meridians, through which the life-gi-

nosa, płuca-metal-policzek prawy, śledziona-ziemia-czubek nosa, wątroba-drzewo-policzek lewy, nerki-woda-podbródek. Tę analizę można dodatkowo bardzo uszczegółowić i zindywidualizować zgodnie z analizą opartą na górach (wypukłościach) i rzekach (wkłęsnościach) [2, 3].

Obszar głowy ze szczególnym uwzględnieniem twarzy ma w tradycyjnej medycynie chińskiej, ajurwedyjskiej i koreańskiej szczególne ważne znaczenie ze względu na przebieg kanałów energetycznych - meridianów, którymi krążą



▲ Figure 2. Acupuncture points - lateral view of face [1]
 ▲ Rycina 2. Punkty akupunkturowe - widok twarzy z boku [1]

ving energy Qi circulates in the body. The cycle of Qi's journey in the body is strictly defined, and its primary goal is to evenly supply energy to all channels. The channels are interconnected, allowing the body to balance energy flow disturbances. This occurs in a healthy state. However, blockage of energy flow during illness can lead to energy accumulation in one part of the body and deficiency in another. An important feature of all meridians is the presence of acupuncture or acupressure points along their course. Stimulating one point in the meridian affects the entire energy channel. The main meridians are named after the organs they are associated with. In addition, there are meridians with special purposes, as well as additional or extraordinary points [1, 4, 5].

w ciele życiodajna energia Qi. Cykl wędrówki Qi w organizmie jest ściśle określony, a jego najważniejszym celem jest równomierne dostarczanie energii do wszystkich kanałów. Kanały są ze sobą połączone, dzięki czemu organizm ma możliwość wyrównywania zaburzenia przepływu energii. Tak się dzieje w stanie zdrowia. Jednak blokada przepływu energii w czasie choroby może prowadzić do kumulowania energii w jakiejś części ciała i niedoboru w innej. Istotną cechą wszystkich meridianów jest występowanie w ich przebiegu punktów akupunkturowych czy akupresurowych. W ten sposób stymulacja jednego punktu w meridianie oddziałuje na cały kanał energetyczny. Meridiany główne biorą swoje nazwy od narządów, z którymi są związane. Poza tym istnieją jeszcze meridiany

Meridians of the Head and Face:

1. Stomach Meridian: Besides its obvious digestive function, it is associated with lifting yang energy to the head, contributing to mental agility and proper sensory organ function. Points ST1 and ST2 are dedicated to eye problems, vision disorders, fatigue, excessive tearing, and conjunctivitis. Points ST3-ST5 are associated with treating trigeminal neuralgia, edema, and jaw clenching, while ST6 and ST7 also affect temporomandibular joint pain, facial muscle paralysis, dislocated jaw, tinnitus, and ringing in the ears. Point ST8 treats blurred vision, improves microcirculation in the eye orbit, and alleviates nerve tics. ST4 is considered a facial beauty point as it enhances blood circulation in the facial area of the stomach meridian.
2. Small Intestine Meridian: Responsible for separating fluids and forming defensive energy (immune function). Points SI18 and SI19 are associated with the facial nerve and help alleviate the effects of its paralysis, and they are also effective in treating ear problems such as tinnitus, hearing loss, ear inflammation, or dizziness related to the vestibular system.
3. Large Intestine Meridian: Responsible for controlling water balance and defensive energy. Points LI19 and LI20 particularly affect the area around the nose. They are effective in treating loss of smell, nosebleeds, polyps, but also sinusitis, headaches, and mouth asymmetry associated with facial nerve paralysis. Point LI20 is particularly important in facial relaxation and improving blood circulation.
4. Gallbladder Meridian: Responsible for head tension, restless sleep, and dizziness. It also plays a crucial role in emotions - especially courage, motivation, and initiative. Point GB1 is used as a local point for eye problems such as redness, dryness, and eye pain, which may occur with iritis, keratitis, or conjunctivitis. It is also widely used as a local point for migraine headaches in the temple area and outer corner of the eye. GB2 is an important local point for ear problems. It is commonly used as a local point for tinnitus and deafness, and it is also an important local point for treating ear infections. GB4 is used for dizziness, blurred vision, jaw clenching, epilepsy, and eye and mouth deviation. GB14 is used for headaches and dizziness. For drooping and twitching eyelids. Itching of

o specjalnym przeznaczeniu, jak również punkty dodatkowe czy cudowne [1, 4, 5].

Meridiany obszaru głowy i twarzy:

1. Meridian żołądka - jego funkcja, poza oczywistą trawienną, związana jest ze wznoszeniem energii *yang* do głowy, przyczyniając się do sprawności umysłowej i prawidłowego funkcjonowania narządów zmysłów. Punkty Ż1 i Ż2 dedykowane są problemom oczu, wadom wzroku, zmęczeniu, nadmiernemu łzawieniu, zapaleniu spojówek. Punkty Ż3-Ż5 związane są z leczeniem nerwobólu n. trójdzielnego, obrzęków oraz szczękocisku, natomiast Ż6 i Ż7 wpływają również na ból stawu skroniowo-żuchwowego, porażenie mięśni twarzy, zwichnięcie żuchwy, szumy i dzwonienie w uszach. Punkt Ż8 leczy rozmazane widzenie, poprawia mikrokrążenie w oczodole, niweluje tiki nerwowe. Punkt Ż4 uważany jest za punkt piękna twarzy, ponieważ poprawia krążenie krwi w części twarzowej meridianu żołądka.
2. Meridian jelita cienkiego - odpowiedzialny jest za oddzielenie płynów i formowanie energii obronnej (immunologiczna funkcja). Punkty JC18 i JC19 są związane z nerwem twarzowym i pomagają niwelować skutki jego porażenia, są również skuteczne w leczeniu problemów związanych z uszami: szumem, niedosłuchem, stanem zapalnym ucha czy zawrotami głowy związanymi z błędniakiem.
3. Meridian jelita grubego - odpowiedzialny jest za kontrolę gospodarki wodnej oraz energię obronną. Punkty JG19 i JG20 oddziałują szczególnie na okolice nosa. Są skuteczne w leczeniu utraty węchu, krwotoków z nosa, polipów, ale również w leczeniu stanów zapalnych zatok szczękowych, bólów głowy i asymetrii ust związanej z porażeniem nerwu twarzowego. Punkt JG20 jest szczególnie ważny w relaksacji twarzy i poprawy krążenia krwi [1, 3-5].
4. Meridian pęcherzyka żółciowego - odpowiedzialny jest za napięcia głowy, niespokojny sen i zawroty głowy. Odgrywa również kluczową rolę w emocjach - szczególnie odwadze, motywacji i inicjatywie. Punkt PŻ1 jest stosowany jako miejscowy punkt przy problemach z oczami, takich jak zaczerwienienie, suchość i ból oczu, które mogą wystąpić przy zapaleniu tęczówki, zapaleniu rogówki lub zapaleniu spojówek. Jest również szeroko stosowany jako miejscowy punkt na migrenowe bóle głowy w okolicy skroni i zewnętrz-

- the eyelids, eye pain, tearing due to wind, worsening night vision, myopia. Often used especially in the treatment of facial paralysis.
5. Bladder Meridian is responsible for water metabolism and influences emotions such as jealousy, lack of trust, and envy. Point BL1 is used for eye redness, swelling, and pain, eye itching, epilepsy, eyelid tremors, excessive tearing, and hemorrhoid pain. It also addresses blurry vision, dizziness, worsening night vision, headaches, dizziness, eyebrow pain, nosebleeds, facial pain, and cheek pain. BL1 is primarily used for eye diseases, both internal and external. It can treat eye problems such as conjunctivitis and eye discharge. It can also help with eye problems like red, painful, swollen, and dry eyes. It alleviates eye pain and itching caused by heat. BL2 can be used to treat facial paralysis, facial tics, and trigeminal neuralgia.
 6. Governing Vessel Meridian governs night sweats, hot flashes to the head, insomnia, dry mouth, and edema. Point GV23 is used for swelling under the tongue, speech difficulties, sudden loss of voice, aphasia, tongue protrusion, throat dryness, oral and tongue ulcers. It is also used for local throat problems such as vocal cord nodules. Point GV24 is used for hemiplegia, mouth deviation, jaw clenching, epilepsy, tetanus, facial pain and numbness, facial swelling, tooth and gum pain, sudden loss of voice, and purple lips.
 7. Governor Vessel Meridian helps with headaches, neck pain, dizziness, and tinnitus. It aids in treating acne, boils, and fever. Point GV24 is used for depression, anxiety, poor memory, insomnia, epilepsy, dizziness, and vertigo. It also addresses allergic rhinitis symptoms, nasal congestion, nosebleeds, tearing, and blurry vision. It is a potent point for calming the Mind and is often combined with GB13 for severe anxiety and fears. It has been used not only for anxiety and insomnia but also for depression and sadness. It is also used in psychiatric practice for treating schizophrenia and split thoughts. Point GV26 indications include loss of consciousness, coma, jaw clenching, eye and mouth deviation, epilepsy, nosebleeds, clear nasal discharge, loss of smell, manic depression, stiffness and pain in the lumbar spine midline, inability to bend forward, and upper body swelling [1, 3-5].
- Stimulation of acupuncture points is one of the methods used in TCM. Observing its thera-

- nego kącika oka. PŻ2 jest ważnym lokalnym punktem problemów z uszami. Jest bardzo często stosowany jako miejscowy punkt przy szumach usznych i głuchocie, jest także ważnym lokalnym punktem leczenia zapalenia ucha. PŻ4 jest stosowany przy zawrotach głowy, niewyraźnym widzeniu, szczękościsku, epilepsji i skrzywieniu oczu i ust. PŻ14 używany przy bólach i zawrotach głowy. Przy opadaniu i drganiu powieki. Swędzeniu powiek, bólu oczu, łzawieniu pod wpływem wiatru, pogorszeniu widzenia w nocy, krótkowzroczności. Często stosowany szczególnie w leczeniu porażenia twarzy.
5. Meridian pęcherza moczowego - jest odpowiedzialny za usuwanie wody i ma wpływ na takie emocje jak zazdrość, brak zaufania i zawiść. PM1 jest stosowany przy zaczerwienieniu, obrzęku i bólu oka, swędzeniu oczu, epilepsji, drżeniach powiek, nadmiernym łzawieniu, bólach hemoroidalnych. Niewyraźnym widzeniu, zawrotach głowy, pogorszeniu widzenia w nocy, bólach głowy, zawrotach głowy, bólu brwi, krwawieniach z nosa, bólu twarzy, bólu policzka. PM1 jest stosowany głównie w chorobach oczu, zarówno o charakterze wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Może leczyć problemy z oczami, takie jak zapalenie spojówek i katar. Może również pomóc w problemach oczu, takich jak czerwone, bolesne, opuchnięte i suche oczy. Hamuje ból i swędzenie oczu wywołane upałem. PM2 można stosować w leczeniu paraliżu twarzy, tików twarzowych i neuralgii nerwu trójdzielnego.
 6. Meridian główny regulator przedni - odpowiada za silne pocenie się w nocy, uderzenia gorąca do głowy, bezsenność, suchość jamy ustnej, obrzęki. GRP23 jest stosowany przy obrzękach pod językiem, trudnościach w mówieniu, nagłej utracie głosu, afazji, wysunięciu języka, suchości w gardle, owrzodzeniach jamy ustnej i języka. Stosuje się go również w przypadku miejscowych problemów z gardłem, takich jak guzki na strunach głosowych. Punkt GRP24 używany jest przy porażeniu połowicznym, skrzywieniu jamy ustnej, szczękościsku, epilepsji, tężycze. Bólach i drętwieniu twarzy, obrzękach twarzy, bólu zęba, dziąseł, nagłej utracie głosu, fioletowych ustach.
 7. Meridian główny regulator tylny - pomaga przy bólach głowy i karku, zawrotach głowy i szumach usznych. Pomaga leczyć trądzik, czyraki i gorączkę. Punkt GRT24 używany jest przy depresjach, stanach lękowych, słabej

peutic effects led to the recognition of cosmetic acupuncture in the contemporary Western world. Cosmetic acupuncture, also known as facial rejuvenation, affects many diverse health effects throughout the body, as provided by classical TCM. Facial rejuvenation acupuncture is also used to correct signs of aging both through local treatment and by addressing underlying systemic causes.

Facial rejuvenation acupuncture helps improve muscle and skin tension. It has been shown that facial rejuvenation treatment increases collagen production, thereby helping to firm the skin and fill in wrinkles.

It also reduces dark circles and skin sagging around the eyes. Through treatment, metabolism significantly improves, resulting in reduced swelling, often to the point of complete elimination. Since acupuncture significantly influences hormone regulation in the body, it helps alleviate problems like acne or excessive dryness of the skin [6]. With a significant increase in blood and lymph circulation, facial complexion and oily skin condition improve. Because acupuncture works by treating the whole body and eliminating underlying causes of aging and disease, regular use allows for the enhancement of inner beauty, vitality, and tranquility in facial appearance [7-10].

The effects of facial rejuvenation can last for years with regular, planned skincare treatments. Cosmetic acupuncture can make the face look 5-15 years younger. Fine lines can be eliminated, and deeper wrinkles reduced. It is possible to reduce under-eye puffiness, firm the chin, and lift sagging eyelids. The rejuvenating effect on the face likely results from the elimination of facial muscle tension, relief from temporomandibular joint pain [12, 13], and reduction of tension-type migraines [14]. Good results have been achieved using acupuncture as an adjunctive treatment for depressive states [15]. Survey examination revealed satisfaction of own appearance in patients treated with needling [16]

What is the treatment process like?

A therapeutic, revitalizing cycle should consist of 12 sessions. The effects become most noticeable after 7 sessions. Everyone reacts differently, depending on their condition and lifestyle before treatment. After the initial treatment cycle, maintenance sessions can prolong the rejuvenation results by 5-10 years.

pamięci, bezsenności. Do leczenia epilepsji, zawrotów głowy. Czysta wydzielina z nosa (alergiczny nieżyt nosa), przekrwienie błony śluzowej nosa, krwawienie z nosa. Łzawienie, niewyraźne widzenie. Jest to bardzo ważny i potężny punkt uspokojenia umysłu. Często łączy się go z PŻ13 w przypadku silnego niepokoju i lęków. Stosowano go nie tylko w przypadku lęku i bezsenności, ale także depresji i smutku. Jest również stosowany w praktyce psychiatrycznej w leczeniu schizofrenii i rozdwojonych myśli. Punkt GRT26 wskazania: utrata przytomności, śpiączka, szczykościsk, skrzywienie oczu i ust, epilepsja. Krwawienie z nosa, przezroczysta wydzielina z nosa, utrata węchu. Depresja maniakalna. Sztywność i ból odcinka lędźwiowego kręgosłupa w linii pośrodkowej, niemożność pochylecia się do przodu. Obrzęk górnej części ciała [1, 3-5].

Stymulacja punktów akupunktury jest jedną z metod stosowanych w TMC. Obserwacja jej efektów leczniczych spowodowała wyróżnienie we współczesnym świecie zachodnim akupunktury kosmetycznej. Akupunktura kosmetyczna, znana również jako odmładzanie twarzy, wpływa na wiele różnorodnych efektów prozdrowotnych w całym organizmie, które zapewnia klasyczna TMC. Akupunktura odmładzająca twarz jest również stosowana w celu skorygowania oznak starzenia zarówno poprzez leczenie miejscowe, jak i poprzez leczenie podstawowych przyczyn ogólnoustrojowych.

Akupunktura odmładzająca twarz pomaga poprawić napięcie mięśni i skóry. Wykazano, że zabieg odmładzania twarzy zwiększa produkcję kolagenu, pomagając w ten sposób ujędrnić skórę i wypełnić zmarszczki.

Redukuje również zasinienia i wiotkość skóry wokół oczu. Dzięki zabiegom metabolizm ulega znacznej poprawie, co skutkuje zmniejszeniem obrzęków, często aż do ich całkowitego usunięcia. Ponieważ akupunktura znacząco wpływa na regulację poziomu hormonów w organizmie, pomaga w łagodzeniu problemów, takich jak trądzik czy nadmierna suchość skóry [6]. Dzięki znacznemu zwiększeniu krążenia krwi i limfy poprawie ulega koloryt twarzy i kondycja skóry tłustej. Ponieważ akupunktura działa poprzez leczenie całego ciała i eliminowanie podstawowych przyczyn starzenia się i chorób pozwala przy regularnym stosowaniu wydobyć wewnętrzne piękno, witalność i spokój w wyglądzie twarzy [7-10].

Efekty odmładzania twarzy mogą utrzymywać się latami przy regularnych, zaplanowanych

Does acupuncture really make a difference?

Many sources indicate that acupuncture has been used for nearly 5000 years to treat a wide range of conditions as an integral part of TCM. The use of acupuncture in cosmetology, especially in wrinkle prevention and reduction, has already garnered significant interest in Japan, Hong Kong, and Sweden. The effectiveness of acupuncture stems from direct manipulation of the body's energy system, balancing, removing blockages, or adding energy as needed. Out of 300 cases treated with facial acupuncture, clear effects were observed in 90% after just one treatment cycle. These effects include skin delicacy and clarity, improved facial muscle elasticity and wrinkle reduction, a rosier complexion, and overall rejuvenation, not just of the face [17]. Acupuncture has the effect of improving microcirculation at the insertion site as well as enhancing blood circulation in the body. Blood flow along stimulated meridians has been analyzed in studies, showing an increase. However, demonstrating improvement in skin microcirculation is much more challenging and is likely a result of stimulation of the dermis and subcutaneous muscles. Microcirculation is controlled by the autonomic nervous system. In animal models, treatment resulted in changes in both afferent and efferent nerve fibers. Differential efficacy of deep and shallow acupuncture has been demonstrated depending on the specific disease entity [18].

Why choose cosmetic acupuncture/facial rejuvenation over surgical facelift?

Cosmetic acupuncture doesn't replace surgical facelifts but serves as an excellent alternative. It's much more cost-effective than plastic surgery and is safe, virtually painless, with no side effects or risk of disfigurement. Unlike surgery, which may require a longer recovery period due to swelling and bruising, facial rejuvenation doesn't cause trauma. Although facial acupuncture can't change the shape of the nose or chin, it offers a more subtle rejuvenation that naturally enhances the face, while also improving overall health.

zabiegach pielęgnacyjnych. Akupunktura kosmetyczna może odmłodzić twarz nawet o 5-15 lat. Drobne linie mogą zostać całkowicie wyeliminowane, a głębsze zmarszczki zmniejszone. Można zmniejszyć obrzęki pod oczami, ujędrnić podbródek, unieść opadające powieki [6-10]. Efekt odmłodzenia twarzy wynika prawdopodobnie również z eliminacji napięcia mięśni twarzy, eliminacji bólu w stawie skroniowo-żuchwowym [12, 13] czy zmniejszenia bólu migrenowego o charakterze napięciowym [14]. Dobre wyniki uzyskano, stosując akupunkturę w leczeniu wspomagającym stanów depresyjnych [15]. Badania ankietowe wykazały zadowolenie pacjentów z własnego wyglądu po zabiegach akupunkturowych [16].

Jaki jest przebieg leczenia?

Cykl leczniczy, rewitalizujący powinien składać się z 12 zabiegów. Efekty stają się najbardziej zauważalne po 7 sesji. Każda osoba reaguje inaczej, w zależności od stanu i stylu życia przed leczeniem. Po początkowym cyklu leczenia sesje podtrzymujące mogą przedłużyć rezultaty odmłodzenia o 5-10 lat.

Czy stosowanie akupunktury naprawdę robi różnicę?

Wiele źródeł wskazuje, że akupunktura jest stosowana od prawie 5000 lat w leczeniu szerokiego zakresu schorzeń jako integralna część TMC. Zastosowanie akupunktury w kosmetologii, szczególnie w profilaktyce i redukcji zmarszczek, wzbudziło już duże zainteresowanie w Japonii, Hongkongu i Szwecji. Skuteczność akupunktury wynika z bezpośredniej manipulacji systemem energetycznym organizmu, równoważenia, usuwania blokad lub dodawania energii w razie potrzeby. Spośród 300 przypadków leczonych akupunkturą twarzy u 90% zaobserwowano wyraźne efekty już po jednym cyklu leczenia. Efekty to: delikatność i jasność skóry, poprawa elastyczności mięśni twarzy i spłycenie zmarszczek, bardziej rumiana cera oraz ogólne odmłodzenie, nie tylko twarzy [17]. Jednym z efektów akupunktury jest poprawa mikrokrążenia w miejscu wkłucia jak również poprawa cyrkulacji krwi w organizmie. W badaniach analizowano przepływ krwi wzdłuż stymulowanych meridianów i wykazano jego zwiększenie. Natomiast poprawa mikrokrążenia w skórze jest

Are there any contraindications?

Facial rejuvenation acupuncture is contraindicated for certain conditions such as pituitary gland disorders, heart conditions, diabetes, high blood pressure, individuals with pacemakers, bleeding disorders, bruising issues, or those currently experiencing migraines. Facial rejuvenation should not be performed during pregnancy, cold or flu, allergic attack, or acute herpes outbreak [1, 19]. It's crucial to have the procedure performed by a specialist while maintaining proper aseptic techniques. Skin disinfection before the procedure and the use of disposable needles inserted into dedicated areas at the appropriate depth are essential. Lack of hygiene during the procedure may lead to complications such as bacterial skin infection [20]. Clinical cases have been reported describing connective tissue disorders in the skin after the procedure [21].

Summary of the effects of cosmetic facial acupuncture

1. Facial rejuvenation: Cosmetic acupuncture can rejuvenate the face by as much as 5-15 years, and results can be visible after just a few treatments. Fine lines may be eliminated, and deeper wrinkles reduced. Under-eye bags can be diminished, chin firmness improved, puffiness reduced, drooping eyelids lifted, and double chins minimized.
2. Skin Moisturization and Increased Circulation: Other likely effects include moisturized skin with increased local blood and lymph circulation in the facial area, leading to a radiant complexion [6-10, 14].
3. Increased Collagen Production, Muscle Tone, and Skin Tightening: Cosmetic acupuncture stimulates collagen production, improves muscle tone, and tightens the skin, resulting in smaller pores and brighter eyes [13].
4. Hormonal Balance: It can also improve hormonal balance, aiding in acne treatment and reducing stress visible on the face [15].
5. Stress Reduction and Enhancement of Natural Beauty: The reduction in stress can enhance one's natural beauty and radiance [11, 12].

znacznie trudniejsza do wykazania i jest prawdopodobnie wypadkową pobudzenia skóry właściwej i mięśni podskórnych. Mikrokrążenie jest kontrolowane przez autonomiczny układ nerwowy. W modelu zwierzęcym leczenie skutkowało zmianami zarówno w włóknach nerwów aferentnych jak i eferentnych. Wykazano różną skuteczność akupunktury głębokiej i płytkiej w zależności od jednostki chorobowej [18].

Dlaczego warto wybrać akupunkturę kosmetyczną/ odmładzanie twarzy zamiast chirurgicznego liftingu twarzy?

Akupunktura kosmetyczna nie zastępuje operacji chirurgicznej, ale jest doskonałą alternatywą. Jest znacznie tańsza niż chirurgia plastyczna i jest bezpieczna, praktycznie bezbolesna, nie powoduje skutków ubocznych ani ryzyka zmiany rysów twarzy. W przeciwieństwie do operacji, która może wymagać dłuższego okresu rekonwalescencji z powodu obrzęku i przebarwień, odmładzanie twarzy nie powoduje urazu. Choć akupunktura twarzy nie jest w stanie zmienić kształtu nosa ani podbródka, jest to bardziej subtelne odmłodzenie, które w bezpieczny i naturalny sposób odmładza twarz, poprawiając jednocześnie ogólny stan zdrowia.

Czy są jakieś przeciwwskazania?

Akupunktura odmładzająca twarz jest przeciwwskazana w przypadku niektórych chorób przysadki mózgowej, chorób serca, cukrzycy, wysokiego ciśnienia krwi, osób z rozrusznikiem serca, problemów z krwawieniem lub siniakami lub obecnie cierpiących na migrenowe bóle głowy. Odmładzania twarzy nie należy wykonywać w czasie ciąży, podczas przeziębienia, grypy, ataku alergicznego lub ostrego wybuchu opryszczki [1, 19].

Powinien być to zabieg wykonywany przez specjalistę z zachowaniem należytej aseptyki. Warunkiem jest dezynfekcja skóry przed zabiegiem i stosowanie jednorazowych igieł wprowadzanych do ciała w dedykowanych miejscach i na odpowiednią głębokość. Brak higieny pracy może prowadzić do powikłań w postaci bakteryjnego zakażenia skóry [20]. Znane są przypadki kliniczne opisujące wystąpienie zaburzeń w tkance łącznej skóry po zabiegu [21].

Podsumowanie efektów akupunktury kosmetycznej twarzy

1. Odmłodzenie twarzy: Akupunktura kosmetyczna może odmłodzić twarz nawet o 5-15 lat, a efekty mogą być widoczne już po kilku zabiegach. Drobne linie mogą zostać wyeliminowane, a głębsze zmarszczki zmniejszone. Worki pod oczami mogą być zmniejszone, jędrność podbródka poprawiona, opuchnięcia zmniejszone, opadające powieki podniesione, a podwójne podbródki zminimalizowane.
2. Nawilżenie skóry i zwiększona cyrkulacja: Inne możliwe efekty to zwiększona miejscowa cyrkulacja krwi i limfy w okolicy twarzy, co prowadzi do promiennej cery [6-10, 14].
3. Zwiększona produkcja kolagenu, napięcie mięśniowe i ujędrnienie skóry: Kosmetyczna akupunktura stymuluje produkcję kolagenu, poprawia napięcie mięśniowe i ujędrnia skórę, co prowadzi do zmniejszenia porów i rozjaśnienia skóry wokół oczu [13].
4. Balans hormonalny: Może również poprawić balans hormonalny, pomagając w leczeniu trądziku i zmniejszając widoczny stres na twarzy [15].
5. Redukcja stresu i podkreślenie naturalnego piękna: Redukcja stresu może poprawić naturalne piękno i blask [11, 12].

Acknowledgements

Conflict of interest statement

The authors declares no conflict of interest.

Funding sources

There are no sources of funding to declare.

References / Piśmiennictwo

1. Deadman P, Al-Khafaji M, Baker K. Podręcznik akupunktury. Łódź: Galaktyka; 2021.
2. Operacz H. Zasady akupunktury. Teoria i praktyka. Poznań: SAWW; 1993.
3. Bleecker D. Podręcznik punktów akupunkturowych. Lokalizacja i funkcje ponad 400 punktów akupunkturowych wykorzystywanych w skutecznym leczeniu powszechnych dolegliwości. Białystok: Vital; 2021.
4. Dyczek H, Grzonkowska M. Anatomiczna lokalizacja punktów akupunktury. Bydgoszcz: Szkoła Akupunktury Tradycyjnej; 2021.
5. Ibrahimowa WS. Masaż punktowy. Warszawa: Wiedza Powszechna; 1990.
6. Chun-Yan C, Guang-Yao X, Yan-Yan S, Ming-Shu X, Peng L. Acupuncture: A therapeutic approach against acne. J Cosmet Dermatol. 2021 Dec;20(12):3829-3838. DOI: 10.1111/jocd.14487.

Oświadczenia

Oświadczenie dotyczące konfliktu interesów

Autorzy deklarują brak konfliktu interesów w autorstwie oraz publikacji pracy.

Źródła finansowania

Autorzy deklarują brak źródeł finansowania.

7. Seo H, Kim S, Kim T, Lee S. The immediate effect of cosmetic acupuncture on facial elasticity: A randomized, single-blinded, controlled trial. 2021.
8. Yoon JH, Kim SY, Kwon CY, Hong M, Choi JY, Jeong KJ, Lee SW, Kim JS, Yoon D, Kwon TR. The effects of facial cosmetic acupuncture on facial elasticity: A randomized, placebo-controlled trial. 2013.
9. Yoon JH, Kwon TR, Yoon D, Kim SY, Kim JS, Shin SK, Park KC. Facial cosmetic acupuncture for facial elasticity: A randomized controlled trial. 2013.
10. Lee HJ, Choi TY, Myeong SU, Lee MS, Shin BC, Ernst E. Effect of facial cosmetic acupuncture on facial elasticity: An open-label, single-arm pilot study.
11. Lee JH, Choi TY, Lee MS, Lee H, Shin BC, Ernst E. Effect of acupuncture on facial muscle pain: A randomized controlled trial. 2017.

12. Zhang J, Shen T, Li Y, Wang J, Zhu C, Zhang Y, Li X, Sun J. Effectiveness of acupuncture in reducing the symptoms of facial paralysis: A systematic review and meta-analysis. 2021.
13. Hou Y, Zhang C, Zhang Q, Qian Z. Facial cosmetic acupuncture in the management of facial paralysis: A case report. 2020.
14. Lu L, Wen Q, Hao X, Zheng Q, Li Y, Li N. Acupoints for tension-type headache: A literature study based on data mining technology. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021 Mar 12;2021:5567697. DOI: 10.1155/2021/5567697.
15. Tu M, Xiong S, Lv S, Wu X, Hu H, Hu R, Fang J, Shao X. Acupuncture for major depressive disorder: A data mining-based literature study. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2023 May 2;19:1069–1084. DOI: 10.2147/NDT.S405728.
16. Kuge H, Mori H, Tanaka TH, Tsuji R. Reliability and validity of Facial Check Sheet (FCS): Checklist for self-satisfaction with cosmetic acupuncture. *Medicines (Basel)*. 2021 Apr 11;8(4):18. DOI: 10.3390/medicines8040018.
17. Yun Y, Kim S, Kim M, Kim K, Park JS, Choi I. Effect of facial cosmetic acupuncture on facial elasticity: an open-label, single-arm pilot study. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013;2013:424313. DOI: 10.1155/2013/424313.
18. Kim SY, Min S, Lee H, Cheon S, Zhang X, Park JY, Song TJ, Park HJ. Changes of local blood flow in response to acupuncture stimulation: A systematic review. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2016;2016:9874207. DOI: 10.1155/2016/9874207.
19. Wang Y, Lai Z, Wang Y, Peng F, Nie Z, Liu Y, Song L. Effectiveness of acupuncture for facial acne: A systematic review and meta-analysis. 2020.
20. Gracia-Cazaña T, Milagro A, Queipo F, Gilaberte Y. Mycobacterium fortuitum infection after acupuncture treatment. *Dermatol Online J*. 2017 Sep 19;23(9):13030/qt0572r5qp.
21. Lin SK, Liu JM, Wang PH, Hung SP, Hsu RJ, Chuang HC, Lin PH. Incidence of cellulitis following acupuncture treatments in Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Oct 11;16(20):3831. DOI: 10.3390/ijerph16203831.

Acceptance for editing: **8-04-2024**

Artykuł przyjęty do redakcji:

Acceptance for publication: **10-06-2024**

Artykuł zaakceptowany do publikacji: