

www.beauty-forum.hu

22  
7-8

# BEAUTY FORUM

Kozmetikai szaklap  
MAGYAR KIADÁS

## MÁSKÉPP KEZELD!

MIT IGÉNYEL A FÉRFI  
BŐRE ÉS LELKE?

DOSSZIÉ

## REPAIR- KOZMETIKA

FÓKUSZBAN A CORNEO- ÉS A BIOMOLEKULÁRIS TERÁPIA

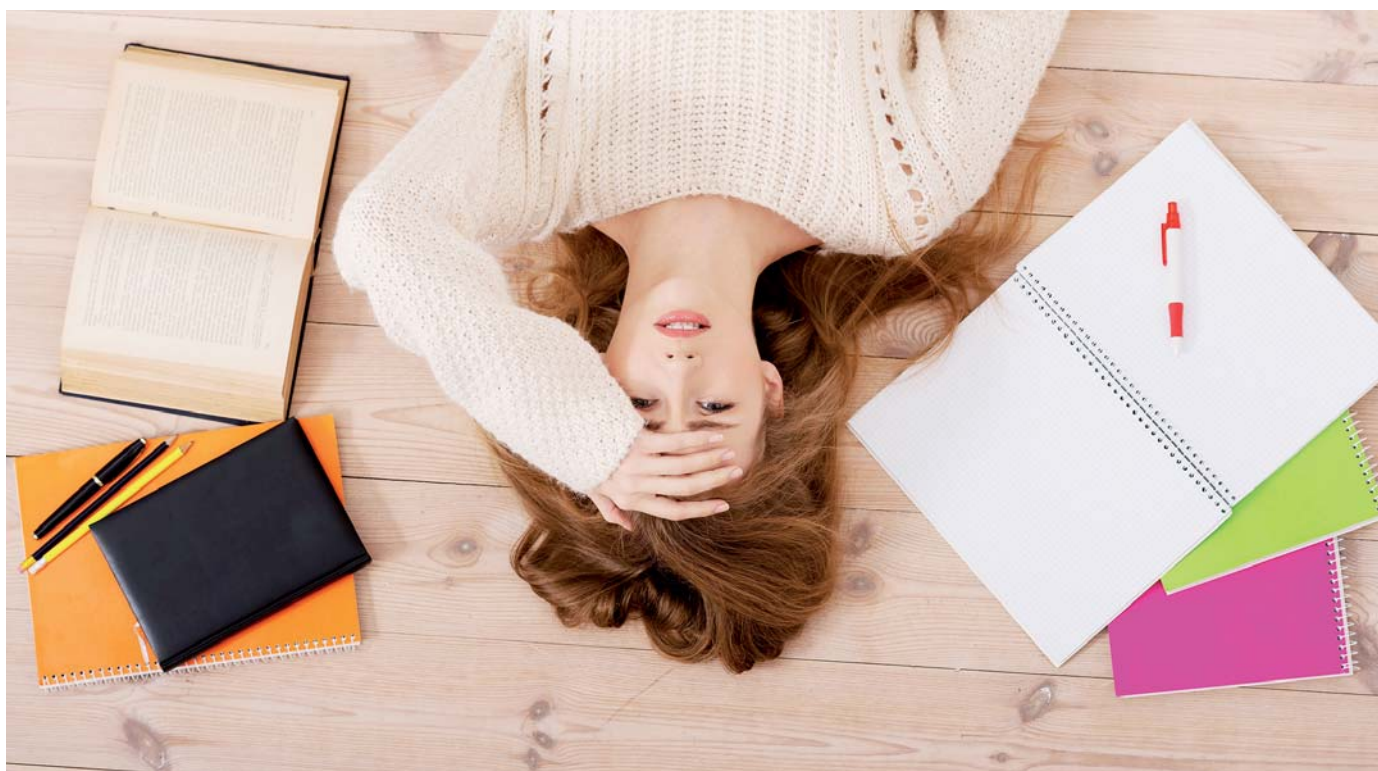
AKCIÓS  
ÁRNÁL ERRE

FIGYELNED KELL  
AZ ÁRFELTÜNTETÉS LEGÚJABB SZABÁLYAI



# ANTI-STRESSZ KOZMETIKA

A stressz évezredek óta kíséri az embert. Már az ősember életében is jelen volt, hiszen a természeti erőkkel való küzdelem, a vadászat, a harc és a menekülés mind-mind stresszhelyzet volt a számára. De mivel konkrét vészhelyzet hívta elő, a vész elmúltával lehetősége volt regenerálódni. Ez ma nincs így.



Fotó: Shutterstock.com

**A** mai kor emberének napi szinten sokkal nagyobb számú és mértékű stresszel kell szembenéznie, és ezek feldolgozása is lényegesen nagyobb erőfeszítést igényel, hiszen ma nem egy konkrét helyen és időben kell szembenéznünk egy-egy kardfogú tigrissel, hanem például huzamosan egy-egy családi vagy munkahelyi problémával.

Ahhoz, hogy a stresszt a kompetenciánkhoz mérten a kozmetikában is tudjuk kezelni, járjuk körbe egy kicsit a stressz fogalmát és hatásait!

## STRESSZELMÉLET

**A stressz fogalmának meghatározása Selye János orvos, kutató nevéhez fűződik**, aki már a pályája elején megfigyelte, hogy egyes betegségek specifikus tünetei között van va-

lami közös. Ezt akkor általános betegségsszindrómának nevezte el, majd később, patkányokon végzett kísérleteinek tapasztalatait írta meg 1936-ban, *Károsító tényezőkkel előidézett szindróma* című közleményében. A patkányokat különböző ingereknek (hideg, meleg, fizikai és akut idegi terhelés) tette ki, amelyek az állatokon az egész szervezetükre ható reakciókat váltottak ki, és ezek ká-

# REGENEVIA DNA

Sejtregeneráló, antioxidáns  
hatású arckezelés fotodinamikai  
kezelésekhez, tű nélküli  
és mikrotűs mezoterápiához



A REGENEVIA DNA kezelés küzd a kronológiai és a photo-ageing tünetei ellen, amit tovább súlyosbíthat a cukorindukált fehérjéglükáció és a külső károsító tényezők, a levegőszennyezés, a stressz és az egészségtelen életmód.

rosodásokhoz, betegségekhez vezetnek.

Eredetileg úgy fogalmazta meg, hogy „a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre”.

Stresszelméletéből jó néhány fogalom a biológiai oktatás része, az orvostudományban pedig azt a következtetést alkalmazzák, hogy ha a szervezet saját védelmi rendszerét a stresszel szemben felerősítjük, akkor ezáltal elősegíthetjük a betegségek leküzdését.

**A professzor megkülönböztetett „jó” és „rossz” stresszt:**

■ az **eustressz** a jó stressz, amely erősítő hatású, a segítségével megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik az adott helyzet;

■ a **distressz** a rossz stressz, amely ártalmas, kellemetlen hatású. Fenyegetettség, egyensúlyvesztés, befolyásolhatatlanság jellemzi.

**A stressz teljes hiánya sem jó**, mert enerváltságot, kedvetlenséget, passzivitást okoz, **a túl sok stressz pedig betegséget**, felfokozott állapotot, irracionális reakciókat válthat ki.

## A STRESSZ HATÁSA A SZERVEZETRE

Szervezetünk jól működő, hormonok irányította rendszer. **A stresszhormonokat a mellékvese termeli:** velőállománya adrenalint és noradrenalint, külső része, a kéreg, többek közt a kortizolt.

■ Az **adrenalin** a stresszre adott azonnali reakcióért felelős. Tágítja a szív és a vázizmok ereit, ezzel plusz oxigénhez juttatja a szerveket, fokozza a vércukorszintet, beindítja a zsírégetést.

■ A **noradrenalin** feladata az éberségünk fenntartása, hogy válaszkészségünk a lehető leggyorsabb legyen az adott helyzetre.

■ A **kortizol** szabályozza a vízháztartást, a vérnyomást, a szaporodást, az immunrendszert, az emésztést és a növekedést. A feszültség mielőbbi leküzdését szolgálja, egyfajta anti-stressz hormon, vészhelyzetben akár az életünket is megmentheti.

– **Krónikus stressz esetén a mellékvese tartalékai kimerülnek.** Az

egyensúly felborulását a megemelkedett kortizolszint jelzi, ami a folyamatos stressz elleni védekezés következménye. Idővel a mellékvese nem lesz képes a szervezet megnövekedett kortizolszükségletét kielégíteni, ezért egyre kevesebbet termel.

– **A csökkent termelés egyik első jele a fáradtság**, amely az élet minden területére kihat. Ilyen a nehéz ébredés, az egész napos nyomottság, lehangoltság, romló stressztűrő képesség, ingerlékenység, alvászavarok, szív- és érrendszeri problémák (magas vérnyomás, fokozott verejtékezés, szívinfarktus, stroke), emésztőrendszeri gondok (gyomorfekély, rossz emésztés, cukorbetegség), bőrproblémák (akne, száraz, húzódoó, irritált bőr, kiütések, ekcéma, pikkelysömör, herpesz, atópiás dermatitisz). Nők esetén, mivel a szervezet minden energiáját a kortizol előállítására fordítja, csökken a progeszteron termelődése, ami miatt nehezebb a teherbe esés.

Már az ókorban is tudták, hogy a test, a lélek és a szellem csak így, ebben a hármas egységben működik. Ha ez az egység megbillen, könnyen alakulhatnak ki fizikai és lelki problémák. A pszichológusok szerint minden betegség a lélekből indul ki. Az ősi ayurvéda és a mai ún. germán gyógytudomány szerint is a lelki problémák testi tünetekben manifesztálódnak.

## PSZICHODERMATOLÓGIA

Dr. Hoyer Mária, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Alkalmazott Pszichológia Tanszékének docense szerint „a betegek többnyire úgy kerülnek pszichológushoz, pszichiáterhez, hogy a hagyományos bőrgyógyászati kezeléseket nem bizonyulnak kellően hatékonynak. A bőr állapota nem javul vagy stagnál. Ilyenkor egy alaposabb orvosi kikérdezés során felmerülhet a lelki okok jelenléte is. Az ún. pszichodermatológia létjogosultságát több kutatás is igazolja. Bizonyos bőrbetegségeknel számottevő javulás érhető el, ha a beteg lelki támogatást is kap a hagyományos biomedicina mellett.

BEAUTY PARTNER KFT.

1132 Budapest, Kádár u. 5.

+36 30 953 1991

www.chantarelle.hu





Fotó: Pixabay.com

Egy, az Egyesült Államokban végzett, a lelki tényezők szerepét vizsgáló kutatásban kifejezetten bőrbetegségeken tesztelték a tudatos jelenlétben alapuló mindfulness pszichoterápiát. Az eredmények azt mutatták, hogy esetükben sokkal hosszabbra nyúlt a tünetmentes időszak.”

### STRESSZHELYZETEK

Tulajdonképpen a stressz az élet minden területén és szinte minden pillanatában leselkedik ránk. A családi életben (gyermekvállalás, gyermeknevelés, párkapcsolatok, egyéb családi kapcsolatok stb.), a közlekedésben (dugók, zsúfolt közlekedési eszközök stb.), a munkában (nem megfelelő munka, kellemetlenkedő kollégák, a home office hátrányai), a városi élet zsvajva, túlzó lüktetése, a környezetszennyezés, az utóbbi évek megváltozott körülményei, az ezzel járó félelmek stb.

**STRESSZKEZELÉSI MÓDSZEREK**  
**Számos módszer létezik a mindennapi stressz tolerálására, kordában tartására.** Tartós stressznél az elsődleges feladat a stresszor kiiktatása, egyébként a következő lehetőségek segíthetnek:

■ **életmód:** helyes táplálkozás, ha szükséges, étrend-kiegészítők alkalmazása, megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás (főleg víz és gyógyteák, a cukros üdítők és az energia-

italok kerülése), elegendő alvás, a rendszeres sport, testmozgás, jóga;

■ a gondok, **problémák megbeszélése** egymással, barátokkal, szakemberrel;

■ **meditáció,** relaxációs technikák alkalmazása;

■ **meditatív légzéstechnikák és módszerek** (Access Bars, mindfulness) elsajátítása, gyakorlása.

**Ha a stressz komolyabb hormonzavarokat okoz, gyógyszeres terápiára is szükség lehet.**

### STRESSZKEZELÉS A KOZMETIKÁBAN

**A kozmetikában eleve ideális körülményeket kell teremtenünk:** kellemes hőmérséklet, finom illatok (pl. citromfű-, mandarin-, levendula-illóolaj párologtatása), halk zene, és az egész környezet azt sugallja a vendégnek, hogy ez a **nyugalom szigete.**

**1. A kozmetikai gyakorlatban aknéval, húzódozó, száraz, irritált bőrrel találkozunk elsősorban.** Bár a stressz sokféle bőrproblémát okozhat, ezek nagy részének kezelése nem kozmetikus kompetencia.

**2. A magzati fejlődés során a bőr és az idegrendszer ugyanabból a külső csíralemezből (ectoderma) fejlődik ki, emiatt a bőrünk minden idegi rezdülésre reagál.** Gondoljunk

csak arra, hogy ha bármilyen idegi izgalom (stresszhelyzet) ér bennünket, akkor kipirulunk, elsápadunk, izzadunk vagy egyéb (bőr)reakciókat adunk a helyzetre.

**3. Minden bőrállapot és az adott vendég stressz-szintje más, ezért mindig az adott vendég bőr- és idegállapotára kell szabni a kezelést.** A munkánk során minden vendéget teljes egységként, egészként kell kezelnünk, tehát nemcsak a bőrét, a testét, hanem a lelkét is – tehát holisztikusan szemlélve az egyént. Különösen fontos ez egy stresszes vendégnél.

– Van, aki már attól is jól érzi magát, ha kényelmesen elhelyezkedett a kezelőágyban és betakargattuk, de – van olyan is, akit egy kellemes lábfürdővel, egy csésze gyümölcs- vagy gyógynövényteával, egy kis beszélgetéssel le kell csillapítanunk, hogy kiszakadjon a mókuskerékből, a nagyvárosi forgatagból, és az előkészítés után nyugodtabban fekdudheszen a kezelőágyba.

A relaxáció elősegítésére a vendég testét finoman átsimíthatjuk, gyengéden átnyomkodhatjuk.

**4. A kezelést a vendég lelkiállapota határozza meg.** Hiába lenne szükséges egy szeborreás bőr manuális tisztítása, ha a vendégünk úgy érzi, nem bírná ki az ezzel

járó, akár csak minimális fájdalmat sem. Ilyenkor a letisztítás és a peeling után alkalmazhatunk hidroabráziót, hidrodermabráziót, enzimes peelinget, és évszaktól függően mikrodermabráziót, savas vagy gyógynövényes hámlasztást.

**Ilyen esetben nagyon hatékonyan tartom a hidrodermabráziót,** hiszen a savak és egyéb felpuhító anyagok, a vákuum hatására tisztulnak a pórusok, javul a nyirokeringés. Ezt a módszert bármelyik bőrtípusnál alkalmazhatjuk, kivéve a nagyon irritált bőrt, akkor egy gyengéd peeling is elég.

**5. A gépi kezelések is lehetnek nyugtató hatásúak,** hiszen a kezelőfejek monoton siklása a bőrön is előidézi egyfajta relaxált állapotot.

– **A különböző hatóanyag-beviteli módszerekkel** (iontorofórezis, sonofórezis, elektroporáció) gyulladást csökkenthetünk, hidratálhatunk, pótolhatjuk a hiányzó lipideket.

– **Az oxigénterápiás kezelések** több szinten is hatnak, hiszen nemcsak hatóanyagot juttatunk a bőrbe, hanem a vendég friss oxigént lélegezhet be, ami amellett, hogy jó hatással van a bőrállapota, nyugtat is.

– Ha a vendég bőre igényli, akár **egy rádiófrekvenciás feszesítés is lehet relaxációt elősegítő,** hiszen a kezelőfejből áradó meleg és a monoton mozgás hatására a vendég el tud lazulni.

**6. A különböző maszkok, pakolások** hatóideje alatt is folytatódhat a pihenés, és ha igény merül fel, **egy karmasszázs is jótékony lehet.**

**7. Minden kezelés, de különösen egy stresszkezelés fontos eleme a masszázs.** Az érintés ereje hatalmas. Gondoljunk csak arra, hogy egy kisgyerek is megnyugszik az édesanyja érintésére. Nincs ez másképp a felnőtteknél sem.

– **A masszázs hatására fokozódik a hámképzés, felgyorsulnak az anyagcsere-folyamatok, a görcsös izmok elernyednek, felfrissülnek, a zilált idegrendszer is megnyugszik.**

– A kitáguló erek miatt intenzívebbé válik a sejteket hidratáló, tápláló anyagok felvétele, a salakanyagok elszállítása, ezáltal a bőrkép is javul.

– A simító vagy pontnyomós mozgások is hozzájárulnak az ellazuláshoz.

– **Az alapmasszázszt kiegészíthetjük féldrágakövekkel** (ezek akár eltérő hőmérsékletűek is lehetnek), **gyógynövényes batyukkal,** labdacsokkal, **ecsetmasszázzsal, fejmasszázzsal.**

– Ha végzünk testkezeléseket, **az egész test átmasszírozása még komplexebbé teszi a relaxálást.** Vívőanyagként alkalmazhatunk meleg olajokat, melyekbe nyugtató illóolajokat (pl. mandarin, levendula) csepegtetünk.

**Természetesen egy kozmetikai kezelés nem elegendő a stresszes állapot kezelésére** – itt a vendégnek van felelőssége, hiszen ha ő nem kezeli megfelelően a saját életét, a létét veszélyeztető stresszhelyzeteket, akkor a mi kezelésünk hatása csak addig tart, amíg ki nem lép az ajtónkon.

## ANTI-STRESSZES KOZMETIKUS

Szeretnék még egy témát megemlíteni, mert erről keveset beszélünk: **a napunk nagy része azzal telik el, hogy a vendégeink érdekeit nézzük, kényeztetjük, szolgáljuk őket, de azzal sokszor mi magunk sem foglalkozunk, hogy mi hogyan kezeljük a nap folyamán a bennünk keletkezett feszültséget.** Vagy késő este végzünk, vagy rohanunk a dolgunkra, a gyerekért az óvodába, iskolába, végezzük a házimunkát és este fáradtan beesünk az ágyba, és másnap minden kezdődik elölről.

**Milyen stresszhelyzetekkel nézünk szembe a kozmetikában?**

■ **Hányszor ülünk túlkön, a késésben lévő vendégre várva,** miközben azon izgulunk, hogy meg tudjuk-e csinálni a komplett kezelést, amit a vendég kér – vagy valamit le kell-e csipnünk-e belőle? Vajon a vendég megérti a rövidítést? Van, aki igen, van, aki nem. Hogy kezeljük ezt a helyzetet? A késés felborítja az aznapi besztásunkat?

■ **Sok vendég esetében be tudjuk-e időben mindenki kezelését fejezni?** Mert előfordul, hogy a vendég mást (is) szeretne, mint ami meg volt beszélve, és ugye nehéz nemet mondani...

■ **Egy zsúfolt napon van-e időnk a saját szükségleteinkre:** egy rövidke pihenőre két vendég között, étkezésre, a mellékhelyiség meglátogatására?

■ **A vendégek előszeretettel maradnak beszélgetni a kezelés befejezése után is, és bele sem gondolnak abba, hogy elő kell készítenünk a kabint a következő vendég számára.** Hogy lehet ilyenkor finoman a tudomására hozni, hogy indulnia kellene?

■ **A vírusjárvány idején sokan agódtunk a megélhetésünk miatt,** mert hosszú időre be kellett zárni. Hogy visszatérnek-e a régi vendégek? Hogy lesz-e elég vendég, aki eltartja a szalont? Ha be kell zárni végleg, adódik-e új munkalehetőség?

■ **Vajon a tökéletes anyagunk mindenkin egyformán hatékony,** vagy van olyan vendég, aki extra érzékenyen reagál: kipirosodik, kellemetlenül felmelegszik a bőre?

A felsorolás még bővíthető, hiszen ahogy a mindennapi életben, úgy a munkánkban is bármilyen helyzet okozhat stresszt. A kérdés számunkra is az, hogy ezt hogyan tudjuk kezelni. Ne csak a vendégeinket lássuk el tanáccsal, figyeljünk magunkra is, hogy még sokáig tudjuk ép testtel, lélekkel és szellemmel a vendégeinket szolgálni!

### Forrás:

<https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-eletrajzi-exikon-7428D/s-778D5/selye-janos-77A97/>  
<https://semmelweis.hu/mediasarok/2018/08/06/a-tartos-stressz-es-az-onertekelesizavar-is-kivalthat-borpanaszokat/>  
<https://dermasoul.eu>  
[https://www.hazipatika.com/psziche/stressz/cikkek/a\\_stressz\\_igy\\_hat\\_a\\_hormonokra](https://www.hazipatika.com/psziche/stressz/cikkek/a_stressz_igy_hat_a_hormonokra)



**Kárá Andrea**  
kozmetikus mester, gyakorlati oktató