

# BEAUTY FORUM

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

Kozmetikai szaklap  
MAGYAR KIADÁS

*„Minimum napi  
négy ölelés”*

Gondolatok az érintés vonzerejéről

## INTERJÚ A CÁPÁVAL

Balogh Levente: „Probléma mindig van, de haladni kell”

**Kihívás vagy  
meghódítandó  
terület?**

*Nyak-, dekoltázs- és karfeszesítés*

DOSSZIÉ

**Bőrbresztő  
kezelések**

Tavaszi bőrfrissítés

# ÉBRESZTŐ!

Szervezetünk, így a bőrünk is, működésében az egyensúlyra törekszik. Azonban számos tényező kibillentheti ebből az egyensúlyból, ezáltal megjelennek a különböző tünetek, mint például a fáradt bőr. Nézzük, mi okozza ezt az állapotot, és mit tehetünk ellene!

**A** mindennapok rohanása, az elvárások kényszere, a feladatok teljesítése közben kevés idő jut magunkra, ami előbb-utóbb a bőrünkön is meglátszik. Nemcsak a testünk merül ki a hajszában, a bőrünk is fakóvá, életteleenné válik.

## TÚLZOTT CUKORFOGYASZTÁS, STRESSZ, ÉJSZAKÁZÁS

A mai rohanó, felgyorsult világban sokszor nincs idő egészségesen étkezni, és bizony rengeteg gyorsétterem kínálata csábító.

**1** A kívánatos, gyorsan bekapott falatok közül különösen a **túlzott cukorfogyasztás** – ami a sejtek „elcukrosodáshoz”, glikációhoz vezet – **gyorsítja az öregedési folyamatokat**, szűkíti az artériákat, sok krónikus betegséghez hozzájárul. **A cukormolekulák számos fehérjével lépnek kapcsolatba, köztük a kollagénrostokkal is, létrehozva egy merev, kereszt-hálós szerkezetet, ezáltal a bőr elveszti rugalmasságát.**

**2** Sokan dolgoznak éjszaka, amikor a szervezet inkább pihenni szeretne. Az éberség megőrzése miatt az éjszaka dolgozók több szén-

hidrátdús ételt, energiatalt, kávét fogyasztanak, ami a plusz kilók mellett a bőrnek is árt. **Az éjszakázás egy másik formája a szórakozás.** Ha valaki sokat bulizik, alkoholt fogyaszt, dohányzik, nem alszik eleget, sokkal fakóbb, sápadtabb a bőre, nyúzott az arca, fáradtabb, ráncosabb a szemkörnyéke.

**Sajnos álmatlanul töltött éjszakák a változókorban is előfordulnak**, ezért a fáradt, fakó bőr a menopauza kellemtelen tüneteinek egyike lehet.

**3** A tartós **stressznek** köszönhető **fokozott kortizoltermelés** ameltett, hogy **kifárasztja a mellékvesét, stimulálja a faggyútermelést, aknék alakulhatnak ki, és közvetve a bőr is szárazzá, életteleenné válhat.**

**4** **Oxigénszegény környezetben** a bőr sem tud optimálisan működni. A modern világra jellemző **kék fény sokkal alattomosabban és sokkal nagyobb mértékben károsítja a bőrt, mint a napfény**, hiszen a képernyő előtt ülve nem érezzük, ahogy a káros szabadgyökök termelődnek.

**5** Bizonyos **betegségek** és az ezekre szedett **gyógyszerek** közvetve vagy közvetlenül hatással vannak a

bőr állapotára. Ilyen esetekben **fokozottan kell figyelni az otthoni és a kabinkezelési protokollra!**

**6** A nem megfelelő otthoni termékek használata is okozhat fakó, száraz arcbőrt.

## MIT TEHETÜNK A KOZMETIKÁBAN?

**Az első feladat a bőr állapot felmérése, a kezelési célok meghatározása.** Előfordul, hogy **több problémával is küzd a vendégünk**, ezért csak **sorban tudunk haladni.**

■ Ha pl. **száraz, érzékeny, húzódo, vékony bőrrel** állunk szemben, akkor először egy kicsit meg kell erősíteni a barrier-réteget, emelni a hidratáltság szintjét, majd ezután jöhetnek a kicsit drasztikusabb kezelések.

■ Ha pedig **megvastagodott hámrétegű, tág pórusú bőrrel** érkezik a vendég, akkor kezdetünk egy erőteljesebb hámlasztással.

Mindenképpen hosszú távon kell gondolkodnunk, és a vendégnek is együtt kell működnie velünk, hiszen a kozmetikában hiába követünk el mindent, ha ő a bevezetőben említett okok közül egyen sem hajlandó változtatni.



## BŐRFRISSÍTÉS

Most, februárban még 1-2 hónapig rengeteg lehetőségünk van a bőr megújítására – a **legfontosabb** azonban **az előkészítés**. Ez történhet mikrodermabrázióval, hidro- és hidrodermabrázióval, savas, gyógynövényes vagy akár tengeri szivacsos mélyhámlasztásokkal.

### ■ Bőrfrissítés hámlasztással

A hámlasztás hatásai:

- eltávolítja az elhalt hámsejteket, ezzel elősegíti a hatóanyagok bejutását és serkenti az osztódó sejteket, aktiválva a regenerációs folyamatokat;
- finomítja, csökkenti a ráncok, barázdák mélységét, a pórusok nagyságát;
- csökkenti az aknék kialakulását;
- finomítja a hegek felszínét, csökkenti a pigmentfoltokat;
- egészségesebbé teszi a teljes bőrképet.

A jó előkészítés után több irányba is elindulhatunk, attól függően, hogy mit igényel a vendég bőre, mennyi időt, pénzt szán rá, és milyen eszközök, anyagok állnak a rendelkezésünkre.

### ■ A hámlasztás alternatívái

1. **Hatóanyag-bevitel** – A bőr különböző rétegeinek elérésére **használhatunk iontoforézist, ultrahangot, elektroporációt, oxigén- és hidrogénterápiát**.

Bár az összes említett módszer jó, én fáradt bőr esetében az utóbbi kettőt részesíteném előnyben:

- **A transzdermális oxigénterápia** során nagy nyomású, tiszta oxigén segítségével hatóanyagokat juttathatunk, egészen a bazális sejtsorig. Ennek hatására javul a keringés, a sejtek anyagcseréje. A kollagéntermelésre is hatásos van, erőteljesen regenerál.
- **A hidrogénterápia** képes a szabadgyökök közömbösítésére, csökkenti a gyulladásokat, erőteljesen hidratál, gátolja a szövetek közötti folyadék pangását. A gépi kezelést kiegészíthetjük **karboxymaszkkal**, amely a bőrre helyezve egy ideig finoman pezseg, beindítva ezzel az anyagcsere-fokozó és gyulladáscsökkentő folyamatokat.



2. **Bőrszerkezet-javító kezelések** – Bizonyos életkor felett sokkal eredményesebb a hatóanyagok bevitelle, ha a kötőszöveti állományt és az izmokat erőteljesebben stimuláljuk.

- Ebben a különböző rádiófrekvenciás technológiák (multipoláris, frakcionált, termális), a HIFU, az elektromos izomstimulációs készülékek vannak segítségünkre.
- A tús kezelések (mezopen, EPN, vákuumos tús mezoterápia) kettős funkciót látnak el: a túprovakáció hatására intenzív kollagéntermelés indul be, és a szűrt csatornákon keresztül hatóanyagot tudunk a bőrbe juttatni.

3. **Fényterápia** – Különböző fényterápiákkal (softlézer, led, ipl) a sejteket szintén tudjuk stimulálni, ezáltal a bőr megújul, javul a mikrocirkuláció, az anyagcsere, a bőr simább, egyenletesebb képet mutat.

4. **Masszázs** – Az arc-, a nyak- és a dekoltázmasszázs a kozmetikai kezelések megkoronázása. A vendégek nagy része ragaszkodik a **masszázshoz**, hiszen **kellemes, pihentető élmény** a számukra. A masszázis valóban fantasztikus hatású, hiszen nemcsak a bőrre, hanem a keringésre, az izmokra, az idegekre, a kötőszövetre és nem utolsósorban a lélekre is hat. A kellemes élmény fokozható kövekkel, kristályokkal, gyógynövényes labdacokkal és batyukkal.

Léteznek azonban olyan **masszázsformák** is, **amelyek célja az arcizmok tónusosabbá tétele**. Ezek általában nem annyira kellemesek, hiszen elég erőteljesen kell kiemelni és megdolgozni az izmokat. Az arcon kívül a nyakat és a vállövet is intenzíven masszírozzák, ezzel stimulálják a nyirokrendszert, gyorsítják az anyagcserét, ennek következtében élénkül a keringés, ezáltal a masszázis végére a fáradt bőr állapota is sokkal üdőbbé válik.

## BŐRFRISSÍTŐ HATÓANYAGOK

A fáradt, fakó bőr kezelése, ápolása során fontos, hogy a felhasznált anyagok fokozzák a mikrokeringést,

élénkítsék, vitalizálják, hidratálják, tápanyagokkal lássák el a bőrt. Bizonyos termékek tartalmaznak PHA-savakat, amelyek enyhén hámlasztanak és hidratálnak egyszerre, ezáltal sokkal egészségesebb bőrképet kaphatunk.

A rendelkezésünkre álló hatóanyagok tárháza elég széles, nehéz néhányat kiemelni ezekből.

■ A **vitaminok** nemcsak a szervezet, hanem a bőr nagy barátai is.

– A **Retinol** a legjobb anti-aging hatóanyagok között tartják számon, hiszen késlelteti a bőr öregedését, fokozza a kollagéntermelést, szabályozza a faggyútermelést, erősíti a bőr védőrétegét, csökkenti a barázdák láthatóságát. Azonban nem megfelelő használata vesélyeket is rejt magában, ezért egyre inkább a Retinol hatását utánzó növényi hatóanyagokat részesítik előnyben, mint a **Bakuchiol** és a **Retinal**.

– A **Niacinamid**, azaz a B<sub>3</sub>-vitamin közkedvelt hatóanyag, mind a problémás bőröknél, mind az idősebb bőrök kezelésében.

– A **C-vitamin** (aszcorbinsav) az egyik legszéleskörűben felhasználható anyag, mivel antioxidánsként a káros szabadgyökök ellen harcol a bőrben, fokozza a kollagéntermelést, halványítja a pigmentfoltokat, gyulladáscsökkentő, hatására a bőr ragyogóbbá, étellel telibbé válik.

– Az **E-vitamin** véd a szabadgyököktől, fokozza a kollagéntermelést, segíti az új bőrsejtek növekedését, halványítja a pigmentfoltokat, javítja a bőr ellenálló képességét. Zsírban oldódó vitaminként képes a bőr mélyebb rétegeibe hatolni, ezáltal védi és táplálja a hidratálásért felelős lipideket, tehát segít a nedvesség megtartásában.

■ A **peptidek** igazi szuper hatóanyagok, hiszen szinte minden bőrproblémára alkalmazhatóak. A kollagéntermelés serkentésére a Tripeptide-1 és a Palmitoyl tetrapeptide 7, az idegektől az arcizmokba terjedő jelek blokkolására a neuropeptidek, azaz az Acetyl-Hexapeptide-8 és a Palmi-

toyl Hexapeptide 19 a legnépszerűbbek.

■ Az **aromaterápia** is alternatíva lehet az üde és ragyogó bőr eléréséhez: Balzsamos szuhar, fahéj, geranium, koriander, mirha, mirtusz, narancs, rozsmaring-verbenon és kámfor, rózsafa illóolajok; argán, avokádó, búzacsíra, gránátalmamag, homoktövis és -mag, mandula, olíva, szezám és szőlőmag olajok.

Összegzésként elmondható, hogy **a fakó, fáradt bőr eredményes kezeléséhez hosszú idő és célzott kúrakezelések szükségesek**, amelyekhez a következő szempontokat érdemes figyelembe venni:

1. Alapos előkészítés.
2. A hatóanyagok eljuttatása a megfelelő célstruktúrákba.
3. A mikrokeringés fokozása.
4. A kötőszöveti állomány és az izmok stimulálása.
5. Otthoni ápolás.

A feladat nem lehetetlen, de a vendég együttműködése nélkül sokkal kevesebb az esély a változásra, mert hiába a megfelelő kabinkezelés, önmagában az nem elég.



**Káré Andrea**  
kozmetikus mester, gyakorlati oktató