

BEAUTY FORUM

ÁRKÉPZÉS
a járvány alatt

Kombináljunk!
Elektrokozmetikai gépek
kezelési kombinációja

**Holisztikus
arcfiatalítás**
a teljesség igényével

**SAVAS
HÁMLASZTÁS**
nyáron is

HOLISZTIKUS BŐRÁPOLÁS

A HOLISZTIKUS GONDOLKODÁS AZ EMBERT EGYSÉGGÉNT SZEMLÉLI – a test, a lélek és a szellem egységében. Ezért nem is beszélhetünk „csak” bőrápolásról e megközelítésben, hanem inkább egyfajta szemléletmódról, aminek a bőrápolás is fontos része.

A fogalom nem újkeletű, hiszen az évezredek hagyományával rendelkező ayurvédák vagy a hagyományos kínai gyógyászat is testi-lelki síkon vizsgálja és gyógyítja az embert, nemcsak egy-egy kiragadott részét, azaz problémás területét.

Már az ókori Egyiptomban is tudták, hogy minden mindennel összefügg, **az ember a természet, a világmindenség része, a Föld, a Kozmosz leképződése.** Ma sincs ez másképp, a táplálkozás, az életmód, a lelkiállapot egymástól elválaszthatatlanok. Bármelyik terület kibillen, az egység megborul és probléma keletkezik a rendszerben.

A legtöbb esetben a bőrproblémák oka valamilyen belső elváltozásra vezethető vissza, de természetesen előfordulnak környezeti ártalmak hatására bekövetkező problémák is. A holisztikus szemléletű bőrápolásnál egyaránt figyelembe kell venni a test és a lélek jelzéseit is. Például **az ekcémák, a pikkelysömör, a húzó-dó, száraz tapintású vagy az aknés bőr hátterében sokszor húzódnak meg lelki okok.** Természetesen kül-

sőleg a tüneteket is kezelni kell, de érdemes a fizikai sík mögé is nézni.

Az egészség alapjai

► Bőrápolás és életmód

Rengeteg információval szolgál a vendég bőrének állapota az életmódjáról, a táplálkozásáról, a szokásairól. Nagyon fontos, de nem elégséges csak a bőrt ápolni, mert ez csak tüneti kezelés, a problémákat mindig belülről kell megszüntetni.

Életmódunk nagyban befolyásolja a bőrünk állapotát, minőségét.

A kevés mozgás és alvás, az egészségtelen ételek fogyasztása, a nem elégséges folyadékbevitel, a dohányzás, a stressz mind-mind nyomot hagy a bőrön (például száraz, húzódik, fakó, élettelen).

■ A kardioedzés, a szaunázás, a gőzfürdő izzadással jár, ami a felhalmozott salakanyagok eltávolítását gyorsítja. A folyamatot fokozhatjuk **szakember által végzett aromaterápiás testkezeléssel, nyirok-masszázzsal.** A mozgástól endorfin szabadul fel, ami a lelkünkre van jó hatással, fokozódik a keringés, az anyagcsere. A jóga mellett, hogy az

Hermész

Triszmegisztosz:

„Ami bent, az kint, ami fent, az lent is megnyilvánul.”

izmokat is megdolgoztatja, segít egy kicsit lelassulni, önmagunkra, befelé figyelni.

■ Nagyon fontos a **mennyiségi és minőségi alvás.** A kisgyerekes anyukák, az éjszaka dolgozók, a változó-kori hormonproblémák miatt alvászavarokkal küzdő vendégek szemkörnyékén kialakuló fekete karikák vagy mélyülő szarkalábak sok feladatot adnak nekünk. A szem alatti sötétebb bőrszín és duzzanat a veseműködés zavarára is utalhat.

■ A járvány miatt otthonról dolgozók sokkal több időt töltenek a monitor előtt (ezt a vendégeim is mondják). **A képernyők által kibocsátott kék fény növeli a szabadgyökök je-**

lenlétét a bőrben, ami idő előtti öregedéshez vezet. Jó hír, hogy **egyre több kozmetikai termékcsalád rendelkezik már a kék fény ártalmait javító kozmetikumokkal.**

A járvány másik hozadéka a maszkviselés okozta bőrproblémák: az akne, azaz a maszkne, az irritált, szárazabbá váló bőr, a kiszáradt, cserepes ajkak.

■ A **dohányzás** rontja a keringést, szűkíti az ereket, károsítja a tüdőt, gátolja a C-vitamin felszívódását, a bőr idő előtt fakóvá, ráncossá, petyhüdtté válik.

■ A **stressz a bőr és az egész szervezet egyik legnagyobb ellensége.** Az akne, a rosacea, a pikkelysömör, az ekcéma, a hajhullás a stressz hatására **rosszabbá válik**, a képződő szabadgyökök gyengítik a bőr védekezőképességét és működését, amittől az gyorsabban öregszik.

► Táplálkozás és folyadékfogyasztás

Régi és örökérvényű közhely, hogy „**az vagy, amit megeszel**”. A bőrünk is azokból a tápanyagokból táplálkozik, amiket megeszünk.

■ A **feldolgozott élelmiszerek**, a gyorséttermi ételek, a sok só, cukor, cukros üdítők, a tartósítószeres, bizonyos mesterséges édesítők, a telített zsírok, a túlzott koffein-, energiaital- és alkoholfogyasztás nem kedvez a bőrünk állapotának. A tejtermékek, a glutén sokaknál aknék kialakulásához vezet.

A saját gyakorlatomban is több vendégnél tapasztaltam, hogy az aknés bőrük ezen élelmiszercsoportok elhagyása után sokkal letisztultabbá vált.

A nem megfelelő étrend elégtelen emésztéshez vezet, ami szintén okozhat bőrelváltozásokat.

■ Az egészséges étrend sok zöldséget, gyümölcsöt, kevés fehér húst, halat, teljes kiőrlésű gabonát, növényi olajokat, olajos magvakat tartalmaz, természetesen megfelelő arányban fogyasztva, tehát vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Sokaknál az olajos magvak fogyasztása aknékat, kiütéseket okoz. Azonban még az ilyen étrend mellett is ajánlott célzottan táplálékkiegészítőket fogyasztani, természetesen kinek-kinek a szükséglete szerint.

■ Bőrünk és szervezetünk egészséges működése szempontjából **fontos a testtömegkilogrammnak megfelelő napi folyadékmennyiség fogyasztása.** Bőrünk hidratálása nemcsak kívülről, hanem belülről is szükséges.

Mentális jóllét

A pozitív életszemlélet, a nevetés, a különböző „én-idő” programok, a masszázsek és az olyan kényeztetések, amelyek örömmel töltik el a lel-



Fotó: Fotolia.com

künket, a bőrünkre és az immunrendszerünkre is jó hatással vannak. Egy nőnek több területen is teljesítenie kell, és sokszor nehéz összeegyeztetni a munkát, a családot és a saját magunkra fordítható időt.

A lélek és a bőr

Mi, kozmetikusok bőrproblémákat kezelünk és oldunk meg. Eközben a **vendég gyakran beavat minket a lelki problémáiba**, s kíváncsi a véleményünkre. Számunkra az ilyen megnyilvánások informatívak, mert **adott esetben rávilágíthatnak a bőrprobléma okára.** Gondolok itt arra, hogy a stressz, a depresszió, a pánikbetegség stb. közvetve okozhat bőrtüneteket is, hiszen a bőrben számtalan idegvégződés található, amelyek jeleket küldenek az agyba, és az idegpályák lefutása mentén kialakulhatnak bőrelváltozások. Az embrionális fejlődés időszakában a bőr és az idegrendszer a külső csíralemezből (ektoderma) fejlődik ki, és ez magyarázata lehet a stressz és a bőrproblémák összefüggésének. Sokszor hallom a vendégeimtől, hogy egyetemi vizsgaidőszakban romlik a bőrük állapota, aknék képződnek, idegi megterhelés hatására herpesz vagy övsömör alakul ki, vagy csak egyszerűen tónustalanná válik a bőrük, „más” lesz.

Amikor új vendég érkezik hozzám, közösen kitöltünk egy adatlapot, amelyben megkérdezem az életmódjáról, a szokásairól és a táplálkozásáról.

Arcelemezés és arcdiagnosztika

Az arcelemezés, a keleti arcdiagnosztikai térkép segítségével be tudjuk azonosítani, hogy melyik szervnél lehetnek eltérések, és ennek megfelelően tudjuk a vendéget a saját kompetenciánkon belül kezelni vagy más szakemberhez irányítani. A kozmetikai kezelések célját mindig az adott bőrtípus, bőrállapot, bőr-

probléma határozza meg. **A holisztikus kezeléseknél** sincs ez másképp, hiszen itt **is fontos:**

■ **az elhalt szarusejtek eltávolítása**, a bőrlégzés fokozása a jobb felszívódás érdekében;

■ **a hám hidratálása** és a hidrolipid réteg helyreállítása;

■ **a hatóanyagok eljuttatása a bőr különböző rétegeibe**, hogy beépülve a sejtekbe, belülről is táplálják a bőrt;

■ **a vendég kényeztetése**, jóllétének fokozása arc- és/vagy testmasszázzsal, mert az érintést semmi más nem pótolja.

Természetesen ez egy nagyon leegyszerűsített séma, ennél sokkal komplexebb módszereket is alkalmazhatunk a vendég igényei, a mi eszközeink (gondolok itt a gépekre, szerteágazó tudásunkra) szerint, személyre szabva.

Kényeztető rituálé és érintésterápia

Holisztikus lehet egy kényeztető rituálé, amelyet lábfürdővel kezdünk, arc- és/vagy testmasszázzsal folytatunk, vagy csak egy arc-, nyak-, dekoltázmasszázs önmagában vagy hatóanyag-bevitellel társítva, mert nem mindenki szereti a teljes testmasszázszt.

A masszázs lehet ayurvédikus, aromaterápiás, shiatsu vagy akupresszúrás, végezhetjük hatóanyagos krémmel, illóolajos vagy csak tiszta növényi olajjal, féldrágakövekkel, gyógynövényes labdacsokkal. A lényeg, hogy a vendég pihenjen, relaxált állapotba kerüljön, zaklatott idegrendszere lecsillapodjon, arca kisimuljon, és ne csak a teste, hanem a lelke is megújuljon a szeánsz végére. **Az alapmasszázs kiegészíthető szemkörnyék, fül-, fejbőr- és ecsetmasszázzsal.**

Az érintésterápia egyik legjelesebb képviselője az Animi meditációs energiamasszázs, amely magyar szabadalom, és a maga nemében egyedülálló. Minden masszázsmozdulatnak lelki célja (és helye) van:

a sejt szintű elengedések és tisztítósok ráncsimító hatásúak.

A teljes élményhez fontos a megfelelő környezet is: a kabin hőmérséklete, atmoszférája, a pihentető fények, a halk zene.

Ezeket a kezeléseket igazíthatjuk az évszakokhoz is: télen a meleget adó, „bekuckózós”, nyáron a hűsítő, frissítő kezeléseket ajánljuk. Fontos, hogy mindig figyeljünk a vendég rezdüléseire.

Legyen élmény!

A holisztikus bőrápolás számomra csak minőségi, hatóanyagokban gazdag, irritáló anyagoktól mentes összetételű kozmetikumokkal kezelhető el a kabinban és az otthoni bőrápolásnál is. A legjobb a vendég bőr- és lelkiállapotához, bőrproblémájához igazítani a kezelést, a gépparkunktól függően kialakítva a protokollt, és ha szükséges, akár többféle kúrát is ajánlhatunk egymás után. **A napsugárzás is kiválthat bőrproblémákat, ezért ne feledkezzünk el a fényvédelemről sem** (lásd a fényvédelemről és fényvédő termékekről cikkeinket a 12–19. oldalon – a szerk.!). Valamennyi kezelésünk esetében **fontos, hogy a vendég számára élmény legyen a nálunk töltött idő és várja a következő alkalmat!** És az is, hogy egyúttal mi is.



KÁRÉ ANDREA
kozmetikusmester
gyakorlati oktató