

BEAUTY FORUM

**Anti-aging
életforma**

A prevenció ereje

**Bőrfeszítés okos
hatóanyagokkal**

Manuális és gépi technikák

*Plasztikázott
bőrű*

vendég kezelése

Manuális és gépi arclifting

VENDÉGEINK IGÉNYLIK, HOGY A HATÓANYAGOKKAL KIEGÉSZÍTETT MASSZÁZSON TÚL KAPJANAK VALAMI PLUSZT – ezért egyre több levédett technikájú, lifting hatású masszázssal találkozhatunk. Emellett mind több gépi technológia is a segítségünkre van a feszes bőr és kötőszövet elérése érdekében.



Fotó: Freepik.com

A változókor okozta hormonváltozással, a biológiai öregedéssel a lebontó folyamatok egyre erősebbé válnak – a bőrt, a kötőszövetet sem kímélik az enzimek. Az arccsontok szerkezete is változik, csökken a zsírszövet (a teltebb idomokkal rendelkező hölgyekre ez kevésbé jellemző), az arcizmok tónustalanabbá válnak. Ezek a változások a bőrre is hatással vannak, tehát a bőr ápolása most ad csak feladatot igazán szá-

munkra. **Az öregedés nem kerülhető el, de odafigyeléssel, tudatossággal befolyásolható.**

Bőrfiatalító masszázssok

A kozmetikai kezelések során alkalmazott, relaxáló arc-, nyak- és dekoltázmasszázs mellett **egyre népszerűbbek a lifting-masszázssok is, amelyek inkább funkcionálisak, mintsem kellemes élményt biztosítóak**, hiszen a mélyizmokat dolgozzák meg erőteljesen, hogy a kötőszö-

vet és az izmok feszesebbé váljanak a masszázs végére.

A tartós eredményhez rendszeres masszázssra van szükség.

Nézzük, milyen lehetőségeink vannak a kozmetikában az öregedés elleni harcban!

A) Manuális arclifting

Arcunkon rengeteg izom található, és ezek tónusba hozása, illetve tónusban tartása a megfelelően ápolott bőrrel együtt biztosítja a fiatalos kül-

sőt. Ahogy a testünkön található izmokat eddzük, úgy az arcizmaink is szüksége van ugyanerre. A mimika miatt mindig ugyanott törik be a bőr – így alakulnak ki a ráncok. **Az arcizmok edzését arcizomtornával, arcjógával, kézi és gépi masszázssal, technikákkal végezhetjük.**

– Az **arctorna és az arcjóga** technikája, bár egymáshoz nagyon hasonló, mégsem ugyanaz. Mindkettőre igaz, hogy több hónap szükséges a pontos mozdulatsor elsajátításához, amit rendszeresen kell végezni ahhoz, hogy az elért eredményt fenn lehessen tartani. Nagyon szépen formálja az arcot, tonizálja az izmokat, feszesebbé teszi a bőrt.

– A **masszázs** hatására kitágulnak a bőrben található erek, ezáltal intenzívebbé válik a nyirokkeringés, az anyagcsere, a salakanyagok elszállítása, a sejteket hidratáló, tápláló anyagok felvétele – ennek köszönhetően a bőrkép is javul.

A masszázssal egyszerre hat a bőrre, a kötőszövetre, az erekre, az izmokra és az idegrendszerre. Fokozódik a hámképzés, a feszült izmok elernyednek, felfrissülnek, a görcsössé vált idegrostok megnyugszanak. Az érintésnek varázslatos ereje van.

Míg az **iskola-, az üzleti és a relaxáló masszázssal** kellemes élményt nyújtanak; a **lifting-masszázssal** célja az arc izmainak erőteljes megoldozása, ami sok esetben fájdalommal, akár izomlással is jár.

A lifting-masszázssal teljesen más technikát igényelnek, mint kényeztető társaik.

Sokféle masszázstechnika létezik, de mindegyik alapvetően az izmok kiemelésén és alapos megoldozásán alapul, és speciális mozdulatsort tartalmaz.

A lifting-masszázssal az arcon kívül a nyakat és a vállövet is érintik, in-



A MASSZÁZS ELLENJAVALLATAI

- Mindenféle betegség, lázas állapot.
- Helyi bőrelváltozás, bőrsérülés.
- Keringési zavar, szívelégtelenség.
- Rosszindulatú daganatok, kemoterápia.
- Vérzékenység.

tenzíven stimulálják a nyirokrendszer, gyorsítják az anyagcserét, ennek következtében élénkül a keringés – ezáltal a bőr állapota is sokkal üdőbbé válik.

Egyes masszázssalok kiválóan hatnak, másokat hatóanyag-bevitellel is ki egészítik, vagy maga a masszázssal hatóanyagos krémmel történik.

– **A keleti típusú masszázssalok** (kínai, indiai, japán, koreai, thaiföldi, vietnami technikák) csak formálisan alkalmazzák az anatómiát, a test és a lélek összhangjára helyezik a hangsúlyt, az energiarendszer harmóniájának megteremtésére törekcsenek. A mozdulatok lassúak.

– **A nyugati típusú masszázssal** megalapozott anatómiai ismeretekre épül, figyelembe veszi a vér- és nyirokkeringés, valamint az izmok lefutásának irányát. A masszázssalhoz valamilyen kiválóanyagot használnak.

Gua sha

A keleti masszázssalok egyik képviselője a kínai eredetű gua sha arc-, nyak-, mellkas-, nyirokmasszázssal,

amely a meridiánrendszer masszázssalán alapul.

A meridiánokban fokozódik az energiaáramlás, aktiválódik a vér- és nyirokkeringés, megszűnnek a pangások. A masszázssal hatására finomodnak a ráncok, csökken a szem alatti ödéma, a toka, fiatalosabb, tonizáltabb lesz a bőr, feszesebbek az arcizmok.

A masszázssalhoz használt kő alakjának jelentősége van, mert minden részével az arc más és más területeit masszírozunk, vagy az akupunktúrás pontokat stimuláljuk. A kő anyaga lehet jáde, rózsakvarc, ametiszt, hegyikristály. **A kővel történő masszázssal intenzívebben fokozza a vér- és nyirokkeringést, mint a hagyományos kézi**



Rózsakvarc és jáde Gua sha masszázssal

masszázssal. Ennek hatására több vér, ezzel együtt több tápanyag és oxigén áramlik a sejtekhez, ezért a terjedelmük is megnő, a bőr feszesebbé válik. A salakanyagok a vénás és a nyirokrendszeren keresztül ki tudnak ürülni. A nyirokmasszázssal hozzájárul a mellkas, nyak, arc területén lévő ödémák elvezetéséhez, mely főleg az áll alatti részen (toka) és a szem alatti területen jelentkezik. A keringés fokozásával a szem alatti sötét karikák is csökkennek. A masszázssal a nyakon kell kezdeni és befejezni, a nyirokcsomókat stimulálva.

AZ ÖREGEDÉST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

ÉLETMÓD

1. Táplálkozás

- Teljes értékű gabonák, halak, fehér húsok, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak fogyasztása javasolt.
- Kerülendők a finomított lisztet, a sok cukrot, sőt tartalmazó ételek (a túlzott cukorbevitel növeli a glikációt, a bőr hamarabb öregszik).
- A testtömegkilogrammoknak megfelelő, lehetőleg szűrt víz fogyasztása kívánatos.
- Kerülendők az energia- és a cukrozott italok, a túlzott kávéfogyasztás.

2. Sport

Ajánlott a rendszeres, az életkornak megfelelő intenzitású sporttevékenység – ennek hiányában csökken az izomtónus, a csontsűrűség.

3. Dohányzás

A dohányzás károsítja a tüdőt, szűkíti az ereket, ezáltal a bőr sem jut elegendő tápanyaghoz. A dohányosok bőre általában fakó, szürkés, sápadt.

4. Elegendő alvás

Azt mondják, az alvás a legjobb kozmetikum. Alvás közben a szervezet regenerálódik. Megfelelő mennyiségű alvás után az egész arc, a szemkörnyékkel egyetemben teltebb, pihentebb.

5. Stressz

A mai rohanó világban sajnos az életünk részévé vált a stressz, ezért meg kell tanulnunk kezelni (sport, relaxáció, meditáció, kikapcsolódás, énidő stb.). A folyamatos stressz közvetve vagy közvetlenül sok betegséget, bőrelváltozást okoz.

6. Otthoni bőrápolás

Ennek fontosságát sosem lehet elégszer hangsúlyozni. Tartós eredmény csak akkor érhető el, ha a vendég folyamatosan együttműködik a kozmetikusával. Havonta 1 szalonkezeléssel és nem megfelelő otthoni ápolással a hatás elmarad az elvárthoz képest.

KÖRNYEZETI HATÁSOK

1. Szennyezett levegő

A levegőben szálló por közvetlenül érintkezik a bőrrel, első számú védelmi vonalunkkal.

2. Kék fény, elektroszmog

Különbféle kék fényt sugárzó képernyők vesznek körül bennünket, és a nagy mennyiségű kék fény növeli a szabadgyököket a bőrben.

3. UV-sugárzás

Nagyon sokan utaznak télen síelni, látogatnak mediterrán, trópusi országokba, ezáltal sokkal nagyobb UV-terhelés éri a bőrt egész évben.

4. Fűtés, légkondicionálás

Télen a fűtött szobák és a külső levegő miatti hőmérséklet-különbség, nyáron a légkondicionáló szárító-levegője állít kihívásokat a bőrünk elé.

Masszázsok és kristályok

A masszázshoz használhatóak kristályok, ásványok, drágakövek – általában jáde, rózsakvarc, ametiszt, hegyikristály. A kövek rezgése, energetikája, az általuk a bőrre gyakorolt nyomás, váltakozó hőmérsékletük (vannak masszázshoz, ahol az egyik követ meleg, a másikat hideg vízben kell áztatni és felváltva masszírozni velük), fokozza a hatást.

A masszázshoz használható kövek hatása:

■ Jáde

- Méregtelenítő hatású, serkenti a mellékvesék működését.
- Sejtregeneráló, gyorsítja a sebgyógyulást.

– Megnyugtatja a lelket, egyensúlyt teremt az energiaáramlásban, erősíti az idegrendszert és elűzi a rossz közérzetet.

– A tisztaság és a nyugalom jelképe.

■ Rózsakvarc

– A 12 mesterkristály egyike, a szeretet köve.

– Megszabadít mindenfajta szívfájdalomtól, csalódástól, ki nem mondott érzelmektől.

– Fizikailag méregteleníti a szervezetet.

– Serkenti a keringést, erősíti a szívet, stabilizálja a vérnyomást.

– Jótékonyan hat a vesék működésére.

– Nyugtató hatású, csökkenti a stressz káros hatásait.

– Felszabadítja az érzelmi blokkokat, bátorít, fejleszti az empátiát.

■ Ametiszt

– A 12 mesterkristály egyike, a koronacsakra ásványköve.

– Az egyik legerősebb és leghatékonyabb ásványunk.

– Kiegyenlíti a vérnyomást és jótékony hatású az érrendszeri problémákra.

– Hatékonyan oldja a stresszt, kiegyensúlyozottá tesz.

– Enyhíti a bőrbetegségek, az ekcéma tüneteit és az ízületi gyulladást okozta fájdalmakat.

– Élénkíti a hasnyálmirigy működését és serkenti az immunrendszert.

■ Hegyikristály

– A 12 mesterkristály egyike, mestergyógyító.



Ametiszt



Hegykristály

– Általános fájdalomcsillapító, méregtelenítő, erősítő és energetizáló hatású.

– Nyugtatja az idegeket, egyensúlyba hozza a szervezetet.

– Serkenti az anyagcserét, szabályozza a hormonháztartást és a vércukorszintet.

– Megszünteti az energiaáramlásban keletkező blokkokat, a csakrákra jó-tékony hatással bír, gyógyítja az összes szervet.

– Erősíti más ásványok hatását.

Bukkális masszázs

Ezt a különleges technikát Joëlle Ciocco, francia biokémikus fejlesztette ki, aki sok éven keresztül vizsgálta az arcizmok és a bőr felépítését, hogy megértse az öregedéssel

járó változásokat. Az volt a célja, hogy hosszú távú megoldást találjon a ráncok berögződése ellen.

A masszázs során az arc izmait nemcsak kívülről, hanem a szájjüregben belül is stimulálja a kezelő, érintve ezzel a rágóizmokat, a szájmozgatásáért és az arc mimikáért felelős izmokat.

A kezelés három fázisból áll:

Az elsőben **az arc, a nyak és a dekoltázs masszázsa** történik;

A másodikban a kezelő alaposan, szisztematikusan, **a mimikai és rágóizmokat, az ízületi kapcsolódásokat, az izmok csontozathoz kapcsolódó tapadásait masszírozza.** Ezek egy része kívülről, a bőrön át nem érhető el, ezért van szükség a szájjüregben belüli masszázsra.

A harmadik fázisban az **arcbőr típusának megfelelő kényeztető ápolás,** gépi kezelés zajlik, ami lehet fényterápiás kezelés vagy gépi hatóanyag-bevitel. Cél a sejtmegújulás, a kollagén- és elasztintermelés fokozása, amely által feszesedik és rugalmasabbá válik a bőr, csökken a ráncok száma és mélysége. Fokozódik az anyagcsere, megindul a felesleges nyirokfolyadék elvezetése, az arcizmok erősebbé válnak, ezáltal formálódik az arc, visszaállnak az eredeti vonalak.

Érintésterápia

Bár klasszikus értelemben nem számít lifting-masszázsra, de nem maradhat ki a felsorolásból, mert ezeknek a módszereknek a hatásá-

CARBOXY-TERÁPIA

A gélből és aktivátormaszkból álló, kétkomponensű rendszer szén-dioxidot generál a bőrben, amely a terápia fő alkotóeleme. A megnövekedett szén-dioxid-szint következtében a szervezet a tüdőből friss oxigént szállít az arcbőrbe, ahol növeli a bőrsejtek oxigénellátását, ezáltal

- © fokozza a vérkeringést, a nyirokáramlást,
- © aktiválja a kollagéntermelést,
- © csökkenti a gyulladási folyamatokat és
- © növeli a bőr tápanyagfelvevő képességét.



1148 Budapest, Nagy Lajos király útja 10. | Telefon: (+36-1) 265 5223 | www.clinic-care.hu





Fotó: Pixabay.com

Rózsakvarckristály



Fotó: stone-clipart.com

Jáde

ra a ráncok is kisimulnak, és látványosan fiatalosabb, üdőbb lesz a bőr.

■ **Access Bars®**

– A fejen található 32 pont, amely egy adott agyterülethez kapcsolódik és egy adott életterületért felelős.

– Amikor a kezelő megérinti ezeket a pontokat a masszázs során, akkor egy elengedő mechanizmus kapcsol be, melynek hatására minden – akár tudatosan, akár tudattalanul – bennünket nyomasztó érzést elengedünk.

– A kezelés végére a kezelt sokkal nyugodtabb, éberebb, tudatosabb lesz.

■ **Access Facelift**

– Ezt az eljárást az arcon, a nyakon és a dekoltázson végzik. Ez az energiamasszázs sejtszintű és DNS-szinten alakítja, formálja át, teremt újra a testet.

– Belsőleg oldja az öregedéssel kapcsolatos hitrendszeret, nézőpontokat, amelyek a külső megjelenésünkre is hatnak, ezáltal visszafordítja az öregedés jeleit.

– Segít megőrizni a fiatalságot, és kisimítja a ráncokat az arcon és a lélekben. Már egy kezelés után is ráncatlanabb az arc, rugalmasabb a bőr.

B) Gépi arclifting

A gépekkel történő arclifting teljesen másképp mozgatja meg az izmokat, mint a kézi masszázs. Többféle hullámformát kibocsátó gépek léteznek, de működésük hasonló: az elektródák az izmok eredési és tapa-

dási pontjaira kerülnek, és a két pont között jön létre egy passzív izomtorna, amely adott esetben sokkal intenzívebben tudja a mélyizmokat tornáztatni, mint a saját magunk által végzett arctorna. Érdemes a két technikát ötvözni a nagyobb hatás érdekében.

A rezgő mozgást végző masszírozógépek általában csak lazítják az izmokat és fokozzák a vérkeringést, ezért inkább testmasszázsnál alkalmazzuk őket. Léteznek rezgőfejű ultrahangok is, amelyek a sonoforézis mellett finoman masszírozzák a bőrt és kellemes érzetet adnak. A különböző gépi technikákkal a kötőszövetre is hatást tudunk gyakorolni, a cél minden esetben a kollagén- és elasztintermelés fokozása.

1. A bőr szerkezetén javító gépek:

- mezopen, EPN,
- rádiófrekvencia (multipoláris, termális, frakcionált),
- HIFU,
- fényterápiák (IPL, LED, lágylézer).

2. Hatóanyag-bevitel – A kötőszövet feszesítésén túl a bőrt is el kell látunk tápanyagokkal.

Alapvető hatóanyagok:

- hialuronsav, polyglutaminsav,
- aminosavak, peptidok,
- növényi őssejtek,
- növekedési faktorok,
- vitaminok, antioxidánsok,
- probiotikus kozmetikumok.

A hatóanyagok bőrbe juttatásához használhatunk iontoforézist, ultrahangot, elektroporációt, de a korszerű szállítórendszerekkel rendelkező kozmetikumok (liposzómák, dróntechnológia) a megfelelő helyre juttatják a hatóanyagokat, gépek alkalmazása nélkül is.

Mint látjuk, nagyon sok lehetőségünk van az arckontúrok megtartására, de tartós eredményt csak rendszerességgel, kúrakezelésekkel, a módszerek kombinálásával és a vendég együttműködésével tudunk elérni. Bármilyen professzionálisan is állítjuk össze a programot, ha a vendég nem tartja be az előírásokat, a kezelés sem tartós, sem eredményes nem lesz.



KÁRÉ ANDREA
kozmetikusmester,
gyakorlati oktató