



BEAUTY & CARE

TÉLI KÉZ- ÉS TESTÁPOLÁS

Bőrünket egész életünkben viseljük. A test védőburkaként számtalan hatásnak van kitéve, ezért minden évszakban gondot kell fordítanunk az ápolására. Tapasztalataim szerint az arc bőrét sokkal inkább kényeztetjük, de a testre és a kezekre már kevésbé fektetünk hangsúlyt, pedig megérdemelnék a törődést.

Nézzük, hogy bőrünk és szervezetünk egészsége szempontjából télen mire is kell figyelnünk!

■ Életmód

- 1 Az **étkezés** rendszeres legyen, és megfelelő arányban tartalmazzon zsírt, fehérjét, jó szénhidrátot, zöldséget, gyümölcsöt.
- 2 A szervezetünknek **megfelelő mennyiségű, egészséges folyadékot** fogyasszunk. A túlzott kávé- és energiaital fogyasztást minden évszakban kerüljük.
- 3 **Eleget aludjunk**, hiszen az alvás regenerálja, újra működőképessé teszi a szervezetet, csökkenti a stresszt.
- 4 **Rendszeresen sportoljunk**, ami nemcsak a testre, hanem a lélekre is pozitív hatással bír.
- 5 Kerüljük, illetve **próbáljuk kezelni a stresszt**. Erre számtalan lehetőség van, mind fizikai, mind lelki szinten (sport, meditáció, mindfulness, stb.). Fontos, hogy csökkentsük a fokozott kortizol-

termelést, mert az a mellékvesék és szervezet kifáradásához vezet, amely számtalan problémát, betegséget okozhat.

- 6 Lehetőleg **ne dohányozzunk** vagy minél kevesebbet

■ Időjárás

Nyáron a napsütés (UV-terhelés), a meleg levegő, a légkondicionálók, a vízparti nyaralások, télen a hideg levegő önmagában is kellemetlen, a fűtött szobák miatt pedig a száraz levegő és a hőmérsékletkülönbség csak fokozza a diszkomfort érzést.

A KEZÜNKET ÉRŐ KIHÍVÁSOK

Kezünk mindig erőteljes hatásoknak van kitéve, hiszen folyamatosan használjuk őket. Sokszor van kitéve az elemeknek is, hiszen sokat mosunk kezet, nyáron a napsugarak, télen a hideg és a szél miatt szárad ki, esetleg húzódik is. A pandémia alatt a mindennapjaink részévé vált a kézfertőtlenítés, talán sokszor túlzásba is vittük, emiatt a bőr kiszáradt, az érzékenyebbeknek ekcémássá vált. A kézfertőtlenítőket azóta sem tettük félre, ha nem is annyit,

mint korábban, de sűrűn használjuk.

A tenyér és a talp bőre kicsit más, mint a többi bőrreteg, hiszen itt található a Stratum lucidum, azaz a fénylő réteg. Sejtmagot nem tartalmazó, szorosan illeszkedő laphámsejtekből áll, és az eleidin nevű kén-tartalmú fehérjét tartalmazza, amely szaruelőanyag, úgy mint a keratohyalin a Stratum granulosumban (szemcsés réteg) vagy a ceramidok a Stratum corneumban (szaru-réteg).

Ez a terület sokkal vékonyabb, érzékenyebb, mint a test többi részén lévő bőr. Nem található szőrtüszők, viszont a verejtékmirigyek száma több mint a bőr más részein. Eltérő a pH-értéke is, emiatt érzékenyebb. Idegi izgalom hatására a tenyér elkezd izzadni.

Ha valaki kemény fizikai munkát végez, vagy erőteljesen sportol, a tenyér bőre vastagga, kérgessé válik, bőrkeményedések keletkeznek.

Mi magunk is tapasztalhatjuk, hogyha sokáig vagyunk gumikesztyűben, sokat mosunk kezet vagy zselés krémmel masszírozunk, az ujjbegyeink feláznak, ami nem kellemes



Fotó: Canva.com

érzés. **Egy hosszú, átdolgozott nap után az egész tenyér húzódnak is. Ilyenkor bizony a kézkrém nagyon hasznos.**

A fűtés miatti száraz levegő a kezeket sem kíméli, érdemes a helyiségek páratartalmát növelni párologtató diffúzor segítségével.

KÉZÁPOLÁS A SZALONBAN

Arc-, nyak-, dekoltázmasszázs közben, amikor a vendég felkarjára téved a kezünk, bizony érezzük, hogy némelyüknél mennyire száraz ez a terület, különösen a téli időszakban. A masszázssorán is táplálhatjuk, de a pihenőidőben kaphat a vendég egy finom karmasz-százst is, ha igényli.

Azonban **nemcsak a felkar, hanem a kezek, különösen a kézfej hajlamos a kiszáradásra. Ilyenkor jó szolgálatot tesz egy kézápolás a kezelés ideje alatt.**

- A megmosott kezeket **peelingezük, tonizáljuk,** majd
- egy **tápláló kézkrémmel** bekenjük, nylon-, majd **frottírkesztyűben pihentetjük.**
- **A hatóidő után átmasszírozzuk** az egész kézfejet és akár a kart is, ha azt közben nem tettük meg.

A kézápolás másik módja, amikor a tiszta, fertőtlenített kezeket ápoló krémmel bekenjük, majd többször kellemesen meleg paraffinfürdőbe mártjuk, ami okkluzív hatással biztosítja a hatóanyagok mélyebb beszívódását. A hatóidő után itt is kézmasszázzsal zárhatjuk a kezelést.

Mi, kozmetikusok a kezünkben hordjuk az erőnket, a tudásunk egy részét, hiszen mindent a kezeink segítségével csinálunk, ami nemcsak a bőrt, hanem az izmokat és az ízületeket is igénybe veszi, **ezért fokozott figyelmet kell fordítanunk a saját kezeinkre is.**

TESTÁPOLÁS ÉS TESTKEZELÉS

A kozmetikában alkalmazott testkezelések mindig speciális eljárásokat, gépparkot és szaktudást igényelnek.

Kozmetikai szempontból a testápolását két csoportba oszthatjuk:

- Kényeztető, közérzetjavító kezeléseket.
- Funkcionális, problémamegoldó kezeléseket, kúrákat.

KÉNYEZTETŐ, KÖZÉRZET JAVÍTÓ KEZELÉSEK

A téli időszakban sokan utaznak trópusi országokba, hogy elmeneküljenek a hideg és szürkeség elől. **Ezzel azonban dupla megterhelésnek teszik ki a bőrüket,** mivel nemcsak a hideg kinti levegő és a fűtött szobák közötti hőmérsékletkülönbséget, a több ruházatot, hanem pluszban a napfényterhelést is el kell a test bőrének viselnie, amihez télen nincs hozzászokva.

Az ayurvédikus és aromaterápiás masszázshoz meleg olajokat, illóolajokat, testgyertyát, testvaját használhatunk. A gyógynövényes labdacskok, batyuk, melegített lávakövek, kristályok, féldrágakövek is kényeztető, relaxáló hatásúak.

A relaxálásban is segítenek, de önmagukban is szeretjük a finom illatokat, ezért **a masszázs hatását fokozhatjuk illóolajokkal:** az édesnarancs, a geránium, a jázmin, a mandarin, a rózsa, a rózsafa, a levendula, a szantálfa, az ylang-ylang, a vanília a bőrre, a lélekre is pozitív hatással van.

Természetesen allergiás vendégeknél nem használunk illóolajokat és olyan termékeket, ahol az irritáció veszélye fennáll.

Wellness szállodákban, day spa-kban előszeretettel alkalmaznak csokoládét, mézet, szőlőt vagy bort, tejet a különböző masszázshoz vagy kezelésekhöz. A csokoládé, a szőlő, a bor flavonoidokban, antioxidánsokban gazdag, a méz hidratáló, antibakteriális, a boros vagy tejes kádfürdő a

tej és a bor savtartalma miatt hámlasztó, vitamin-, ásványi anyag tartalma miatt ápoló hatású. Az iszap-, agyag-, algapakolások a salaktalanítást segítik. **Az effajta kényeztetésekre inkább télen vágyunk, nyáron a frissítő, hűtő hatású anyagok alkalmazását preferáljuk.**

FUNKCIONÁLIS, PROBLÉMAMEGOLDÓ KEZELÉSEK, KÚRÁK

Az év eleje a fogadalmak időszaka. A karácsonyi, a farsangi falatozások, a báli szezon bőséges ételkínálata folyamatosan csábít bennünket, és **szinte észrevétlenül megnövekednek a zsírpárnák alkattól függően a hason, a fenéken, erőteljesebbé válik a cellulit a combokon.** Emiatt **télen több időt fordítunk a test ápolására,** hogy nyárra, amikor kevesebb ruhát hordunk, eltüntessük a felszadt kilókat.

Változókorban pedig évszaktól függetlenül, a felborult hormonok hatására, nyilván egyéni eltérésekkel,

szintén problémássá válnak bizonyos testterületek. Az egész test veszt a feszségéből, megereszkednek a mellek, a fenék, a kar, erősödnek a hasi zsírpárnák és többletszír rakódik a csípőkre is.

A terhesség, szülés, lombikprogram okozta hormonváltozás, különböző betegségek is okoznak a testen olyan zsírgyarapodást, amelyet pusztán tornával nem lehet eltávolítani.

Ezek az elváltozások komplex terápiát igényelnek, amelyben életmódváltás, mozgás is javasolt, hiszen csak testkezelésekkel nem érhető el a kívánt eredmény. Vannak csak testkezelésre specializálódott szalonok, amelyekben olyan géppark található, amivel széles körűen lehet hatni a problémás területekre. Léteznek olyan gépek, amelyek egy időben több technológiát alkalmazva, egymás hatását erősítve veszik fel a harcot: egy időben zajlik az izomstimuláció, a zsírbontás, a sejtek anyagcseréjének fokozása, a bőr feszesítése.



Fotó: Canva.com

A kezelést mindig hullám-masszázzsal kell zárni, mivel nyirokkeringést fokozó hatása a lebontott zsír és egyéb salakanyagok kiürülését segíti. A problémától függően alkalmazható kézi nyirok-masszázs, testtekerccselés.

Az állapotfelmérés után egy egyénre szabott, komplex tervet kell készíteni, amelyben hetekre elő van írva, hogy mikor milyen módszert kell alkalmazni, és hogy a vendégnek mivel kell hozzájárulnia a kezelés sikeréhez. Ez csapatmunka, ha az egyik pillér hiányzik, nem lesz meg az elvárt eredmény.

Fel kell hívni a vendég figyelmét, hogy a kúra után is hente 2-3 alkalommal használjon testradírt és a bőre igényeinek megfelelő testápolót.

Néhány hatóanyag a teljesség igénye nélkül:

- **coenzym Q₁₀** – az antioxidánsok összehangolására, a fehérjeszintézis serkentésére,
- **koffein** – a zsíryanycsere fokozására, a nedvesség eltávolítására,
- **carnitin** – a zsírsavak energiává alakulásának segítésére,
- **árpa** – rugalmasít, stimulálja a sejtek megújulását
- **theophyllin** – méregtelenítésre,
- **escin** (vadgesztenye) – feszesítésre, rugalmasításra.

A testkezelések kiegészítése lehet a szaunázás. Mivel a bőr anyagcseréje felgyorsul, a salakanyagok távoznak, így a testápolás is hatékonyabb, az aktív összetevők is jobban beépülnek. Az izzadás okozta nedvesség hidratálja a bőrt.

A szervezetünk mindig egyensúlyra törekszik, de az életmód, a környezeti hatások sokszor megnehezítik ezt, ezért kell tudatosan odafigyelnünk magunkra, mert az egészség, az egészséges bőr és test nagy kincs, és a felborult egyensúlyt sokkal nehezebb visszaállítani, mint az eredetire vigyázni.



Kárá Andrea
kozmetikus mester, gyakorlati oktató