

# BEAUTY FORUM

*Ünnepi  
készülődés*

**SZIGORÍTÁSOK**  
*a pigmentpiacon*

**Kozmetikai trendek 2022**

# Védjük a bőrünk!

A nagyvárosi élet állandó rohanással, teljesítménykényszerrel, stresszel teljes. A járműforgalom, az üzemek, gyárak által sok por és szennyezőanyag kerül a levegőbe.

Mindez tükröződik a bőrünkön is, amit ezért óvnunk kell.

**B**őrünk, első számú védőrendszerünként, elhatárol a külvilágtól, ezáltal elszennvedője a környezeti ártalmaknak. Folyamatosan óvnunk, ápolnunk kell. Mindennapi életünk során rengeteg hatás ér bennünket, akár fizikai, akár lelki szinten – a bőrünk viszatükrözi ezeket.

## 1 Táplálkozás

- A zsíros, magas só- és cukortartalmú, feldolgozott ételek helyett fehér húsok, gabonák, zöldségek, gyümölcsök beillesztése az étrendbe. Nemcsak a bőr, hanem az egész szervezet szempontjából fontos a testsúlytömegnek megfelelő folyadékmennyiség, amit víz, gyógyteák formájában ajánlott fogyasztani.
- A városban sok kísértéssel, kínáló lehetőségekkel találjuk szembe magunkat, hiszen bármikor elcsúbulhatunk egy kis édességre. A sok étterem hívogató ételeket kínál, és beülhetünk valahová egy koktélt vagy egyéb alkoholt inni. Az össze-vissza eszegetés és iszogatás a zsírpárnák mellett a bőrünkön is meglátszik.

## 2 Életmód

- A stressz következményeit a kardioedzés, a jóga, a meditáció, a

szabad levegőn tett séta csökkentheti. A szauna pedig segít a bőr és a test salaktalanításában.

- A dohányzás szűkíti az ereket, a bőr fakóvá, élettelené válik.

## 3 Környezeti ártalmak

- Szennyezett levegő.
- Túlzott UV-sugárzás.
- Télen a fűtés, nyáron a légkondi.
- Az elektronikus készülékek által kibocsátott kék fény és az elektromosság.

## Anti-pollution

Az ún. anti-pollution bőrápolás a bőr alapos, de kíméletes letisztítását, a bőr elveszett, hiányzó anyagainak visszapótlását és a fényvédelmet helyezi a középpontba. Ezek a készítmények antiallergének és nyugtatják az irritált bőrt.

## Blue light – Kék fény

A High-Energy Visible (nagy energiájú látható fény) elnevezésből származó HEV-rövidítés a látható fény kék és lila összetevőit jelöli. Ezeket a napfény is tartalmazza, ugyanakkor a **kék fény részben átfedi az UVA-sugarak tartományát**, mivel 380–500 nm tartományban található. **A bőrre gyakorolt hatása hasonló az UV-sugarakéhoz, azonban amíg ezek ellen a bőr leégéssel védekezik, a kék**

**fény ellenében nem tud** – csak a megfelelő készítmények használatával tudjuk a bőrünket megóvni a káros sugaraktól.

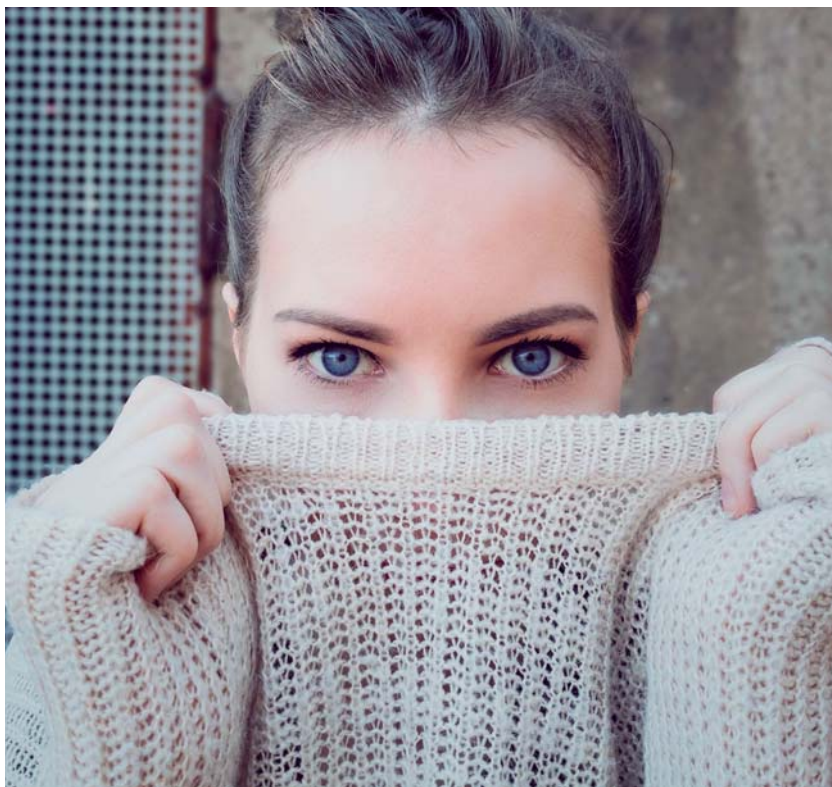
**A koronavírus-járvány miatt többszöröződött az elektronikus eszközök használata**, hiszen az online oktatás, a home office miatt sokkal több időt töltünk a számítógép előtt.

Szinte mindig valamilyen elektronikai eszköz közelében vagyunk, hiszen sok **kozmetikai gép kezelőpenele is képernyővel rendelkezik**.

A számítógép, a laptop, az okostelefon, a televízió képernyőjének kék fényű villódzása árt a szemnek, növeli a gyulladásokat és a szabadgyököket a bőrben. A bőr idő előtt öregszik, pigmentálódik, szárazzá válik, a kollagén- és elasztinképződés zavart szenved.

**Egyre több gyártó kínál olyan termékeket, amelyek védik a bőr kék fényre érzékeny receptorait, és felveszik a harcot a szabadgyökök ellen**, hogy az epidermisz sokkal tónusosabb, hidratáltabb és ránctalanabb legyen. Ezek a termékek antioxidánsokat, vitaminokat, különböző növényi kivonatokat, retinolt, hialuronsavat tartalmaznak.





## Smink

Az üzleti életben elvárás a finom, visszafogott smink (Business Look), azaz **a nap nagy részében alapozó fedi a bőrt**. Bár a sminktermékek palettáján egyre több természetes anyagot tartalmazó, ápoló hatású termék található. A nem bőrbarát sminktermékek egész napos viselete azonban komedók, aknék kialakulásához vezet. A bőr fakóvá, fénytelené válik, a csökkent bőrlégzés következtében.

## Kabinkezelés

**A kabinkezelésnél nemcsak a vendég bőrét, hanem a lelkét is ápolnunk kell**, hiszen a városi élet pörgése, a családi, munkahelyi elvárások, feladatok teljesítése rengeteg stresszel jár, ami közvetve vagy közvetlenül hat az idegrendszerre, a bőrre, ezért a legkülönbözőbb bőrproblémákkal kerülhetünk szembe: komedó, akne, sápadt, fakó bőr, mélyrétegi vízhiány, fokozott faggyútermelés, idő előtti öregedés stb.

**Mindenképpen kombinálni kell a gépeket és a metódusokat** attól függően, hogy mire van épp szüksége a vendég bőrének. **Az időfaktor sem elhanyagolandó**, mert sok vendégnek kevés ideje van, viszont szemmel látható eredményt szeretne.

Nekik lehet ajánlani, az ún. „**lunchtime**” **kezeléseket**, azaz egy ebéd ideje alatt újjávarázsolni a megfáradt bőrt. Ehhez jó anyagokra és jó gépekre van szükség, még akkor is, ha hiszek az érintés, a masszázs erejében is. Akármelyik irányt is választjuk, mindenképpen jól teszünk a vendégünkkel, mert nemcsak a bőrre, hanem az idegrendszerre is kismul a kezeink alatt.

■ **A bőr letisztítása után az alapos bőrelőkészítésre helyezném a hangsúlyt**. Egyrészt azért, mert a városi életmód korábban említett hatásaitól a bőr védekezőképessége

csökken, veszít a nedvességtartalmából és feszességéből, és egy kicsit fel kell ébreszteni, másrészt azért, hogy a hatóanyagok befogadására minél alkalmasabb legyen.

■ **A letisztítás után az elhalt hámsejtek eltávolítása, a pórusok tisztítása, a nyirokkeringés fokozása következik**. Mindez történhet enzim, gyümölcssavas peelingekkel, vagy alkalmazhatunk hozzá különböző gépeket: hidroabráziót, hidrodermabráziót és ősztől tavaszig mikrodermabráziót.

**A savas, gyógynövényes hámlasztások** is rendkívül hatékonyak, akár egy alkalommal is, de az igazi eredmény a **kúrakezelésekben** rejlik.

Az utóbbi időben egyre jobban terjed a „**hydra facial**” néven alkalmazható kezelés, ami tulajdonképpen **hidrodermabrázió**. Sok forgalmazónál hozzájuthatunk ilyen gépekhez, de lényegesen kevesebb készülék rendelkezik **hidrogénterápiával**.

Az oxidatív stressz nem ismeretlen fogalom számunkra, és a **hidrogénterápia képes arra, hogy a szabadgyököket közömbösítse, csökkentse a gyulladásokat, és mindemellett erőteljesen hidratál**. A hidrogén víz a sejt közötti térbe jutva víztöbbletet okoz, ezzel beindítva a szövetek folyadékáramlását, gátolva a szövetek közötti folyadék pangását, amely gyulladáshoz, idő előtti öregedéshez vezet.

■ **A hidrogén fázis után bőrpuhító anyagokkal és gyenge savakkal tisztítjuk a pórusokat**. Ezek az anyagok minden évszakban használhatóak. A gép a bőrre porlasztja a folyadékot, majd a vákuum visszahívja. Ezáltal nemcsak az elhalt hámsejteket távolíthatjuk el, hanem beindítjuk a nyirokkeringést is.

■ **Az utolsó fázisban egy felületi hidratálást kap a bőr**, és tudjuk, hogy egy jól hidratált bőr fantasztikus alap a további lépésekhez.

## Bőrápolás és stresszcsökkentés

Innentől kezdve többféle módszert alkalmazhatunk, attól függően, mit igényel a vendég bőre, mennyi ideje van, mekkora összeget szán a kezelésre, és hogy milyen lelkiállapotban van.

**A cél egy mélyrétegű bőrápolás és/vagy stresszcsökkentés.** Azt gondolom, hogy egy stresszes vendég számára a funkcionális gépi kezelés is nyugtató lehet, de nyilván semmilyen gép nem tudja az érintés, a masszázis erejét felülmúlni.

**Szeretnék néhány ötletet adni a saját gyakorlatomból:**

### 1 Karboxy-terápia

A maszkból felszívódó szén-dioxid hatására a vérésejtekben lévő hemoglobint oxigént szabadít fel. A tüdő felől érkező vérben a hemoglobin szállítja az oxigént. Ha a hemoglobint az érzékeli, hogy szén-dioxid-többlet van a szövetekben, akkor nagy mennyiségű oxigént ad le a vérből. Az erekből felszabaduló többletoxigén hatására fokozódik a keringés, az anyagcsere, ezáltal csökken a gyulladás, a bőr feszesebb, hidratáltabb, egyenletesebb színű, tónusosabb lesz. És nem mellesleg, 20 perces relaxáció várja a vendéget a kezelés alatt.

### 2 Oxigénterápia

Nem tagadom, hogy a kedvenc kezeléseim közé tartozik, mivel a mélyrétegű hatóanyag-bevitel mellett a kezelőfejek által kibocsátott oxigént a vendég belélegzi, így az a tüdőn, a véráramon keresztül a sejtekhez szállítódik, fokozva ezzel a működésüket. A kezelőfejek monoton hangja és érintése relaxáló, pihentető érzés. A végeredmény sugárzó, hidratált, hatóanyagokkal feltöltött bőr állapot.

### 3 Elektroporáció

Ez a módszer is a bőr mélyebb rétegeinek hidratálását teszi lehetővé azáltal, hogy a kezelőfejek hatására

megnyíló mikroméretű aquaporin-csatornákon keresztül aktív hatóanyagokat juttathatunk a sejt közötti térbe.

### 4 Masszázs

Az örök kedvenc, amiről sok vendég nem szívesen mond le. A mélyrétegbe történő hatóanyag-bejuttatás után nem a legoptimálisabb alkalmazni, mivel a masszázis hatására felgyorsult nyirokkeringés idő előtt elszállíthatja a bevitt anyagokat. Sokszor nehéz döntés, hogy kényeztessük-e a vendéget, vagy a szakmai szempontokat helyezzük előtérbe. Én sokszor bízom ezt a vendégre, mivel ő tudja, hogy az adott pillanatban a bőre vagy a lelke a fontosabb neki.

Hiszek abban, hogy évszaktól függetlenül másra van szüksége a bőrnek. Hiszek a kúrakezelésekben.

Nagy szükség van az otthoni ápolásra is, hiszen a kabinkezelések eredményét ezzel lehet sokáig megőrizni, tartósítani.

## Otthoni ápolás

Az otthoni ápolás mindig fontos, de egy nagyvárosban élőknek többet kell törődnie a bőrrel, ha annak vitalitását minél tovább szeretné fenntartani. A termékeknek olyan anyagokat kell tartalmazniuk, amelyek csökkentik az oxidatív stresszt, hidratálják, táplálják, feszesítik bőrt: pl. antioxidánsok, különböző növényi kivonatok, hialuronsav, peptidek.

A vendéget folyamatosan edukálni és biztatni kell arra, hogy a helyes otthoni ápolás a napi rutinja részévé váljon.

**Ehhez az alábbi QR-kód beolvasásával találsz egy javaslatot!**



## Antioxidánsok szerepe a bőrápolásban

Az életmóddal járó oxidatív stresszt a szervezetben antioxidánsok fogyasztásával csökkenthetjük. Mivel a folyamatban a bőr is érintett, hasznosak az olyan kozmetikumok, amelyek antioxidánsokat tartalmaznak.

**Néhány antioxidáns csoport, a teljesség igénye nélkül:**

- **Vitaminok:** A (retinol, karotinoidok), C (aszorbinsav), E (tokoferol, tokotrienol).
- **Flavonoidok, izoflavonoidok:** citrusfélék (rutin, heszperidin, diosmin), kamilla (terpenoidok, apigenin, kvercetin), csipkebogyó, kakukkfű, rozmaring, alma, szőlő (rezveratrol), vadgesztenye (esculin).
- **Koenzym Q10** (ubiquinon) molekula.
- **Növényi olajok:** argán, avokádó, búzacsíra, gránátalmamag, homoktövis és -mag, mandula, olíva, szezám-, szőlőmag.
- **Peptidek:** szignálpeptidek (Matrixyl 3000), ingerületátviteli anyagok (Argireline, Syn-Ake, Argirelox, Leuphasyl, Snap 8).

Amint látjuk, a városi élet forgataga rengeteg kihívással jár, mind testi, mind lelki szinten, ezért érdemes odafigyelni magunkra kívül-belül, hogy szépségünket, jókedvünket és vitalitásunkat sokáig megőrizzük. Erre biztassuk vendégeinket és saját magunkat is!



**KÁRÉ ANDREA**  
Kozmetikusmester,  
gyakorlati oktató