

Otázka: Kosmetická masáž dekoltu a obličeje

Předmět: Kosmetika

Přidal(a): Nattalii

Kosmetické masáže jsou velmi dobré pro naše tělo z mnoha důvodů-uvolnění, relax. A velmi kladně působí na nervovou soustavu.

Význam a účinky masáže:

- Uklidnění a uvolnění svalů v obličeji
- Zvýšení prokrvení
- Urychlení tkáňového metabolismu (úbytek podkožního tuku)
- Působí na všechny 3 vrstvy kůže (tj. pokožka, škára, podkožní vazivo)
- Uvolnění pórů, komedonů a mírná exfoliace
- Zbobotnění rohové vrstvy
- Odplavení kyseliny mléčné (odstranění únavy)
- Zlepšení tonusu a turgoru
- Oddálení projevů stárnutí, zjemnění vrásek
- Zmírnění otoků

Kontraindikace kos. masáže:

- **Kožní onemocnění** - Hnisavá kožní onemocnění
- Ekzém a lupenka v akutním stádiu
- Parazitární onemocnění
- Virová onemocnění (opary, bradavice)

- **Jakékoliv kožní změny neznámého původu**
- **Při silném nachlazení**
- **Srdeční potíže**
- **Při zánětu nervů v obličeji**
- **Vysoký krevní tlak**
- **Vysoké stádium těhotenství**

!Také nutnost dávat pozor na zvětšenou štítnou žlázu a aknézní pleť!

Indikace:

- suchá nebo stárnoucí pleť, poruchy prokrvení, obrna nervů, jizvy a keloidy nebo otoky v obličeji

Technika masáže:

- Technika se neustále mění a vyvíjí, má však určitá ustálená pravidla.
- Je nutné ke každé přistupovat individuálně.
- Tahy jsou vedeny od spodu obličeje nahoru a od středu do stran.
- Při masáži pracují obě ruce současně, 1 z nich musí vždy zůstat na obličeji s výjimkou fáze roztírání přípravku.
- Účinnost masáže závisí na pravidelnosti.
- Ruční masáž je vždy vizitkou zkušenosti a zručnosti kosmetičky.
- Masáž musí být vždy celistvá a nepřerušovaná.
- Doba masáže: 15-20 minut obličeje, 10 minut dekolt, neměla by přesáhnout 30 minut.
- Masáž by měla probíhat v klidném prostředí, zákaznice by se měla uvolnit, nemluvit a mít zavřené oči.
- Masáž obličeje se skládá z 10 fází a 24 tahů, přitom každá fáze má svůj určitý fyziologický účel.
- Důležitá je gradace masáže. Masáž stupňuje intenzitu a rychlost. (Vyvrcholením jsou poštipy, poklepy a hluboká vibrace).
- U povrchové vibrace začíná docházet k uklidnění.
- ! Závěrečné uklidnění by mělo mít stejnou intenzitu jako úvodní hlazení!

- Vhodné je masáž zakončit stisknutím akupresurních bodů.

Fáze kosmetické masáže dekoltu:

1. HLAZENÍ (je zároveň roztírán přípravek)
2. KROUŽENÍ
3. HNĚTĚNÍ
4. TŘENÍ
5. VLNĚNÍ
6. POŠTIPY
7. POKLEPY (+ bubnování)
8. VIBRACE
9. UKLIDNĚNÍ

Fáze kosmetické masáže obličeje:

1. ROZTÍRÁNÍ
2. HLAZENÍ
3. KROUŽENÍ
4. HNĚTENÍ
5. TŘENÍ
6. VLNĚNÍ
7. POŠTIPY
8. POKLEPY(+bubnování)
9. VIBRACE HLUBOKÁ a POVRCHOVÁ
10. UKLIDNĚNÍ (závěrečné stisknutí akupresurních bodů)

Svaly v obličeji

Dělíme na:

- Žvýkácí - zevní sval žvýkácí, sval spánkový
- Mimické - ostatní jsou mimické

Masážní přípravky:

Dbáme na to abychom nanесли ideální množství přípravku (ne moc málo aby to nedřelo a my nemuseli sundávat ruce z klientky ale ani ne moc aby nám nestékal do vlasů nebo do očí).

Rozdělení:

- Vstřebatelné
- Nevstřebatelné

Vstřebatelné –jde především o rostlinné oleje, které patří do lipidů

Lipidy = látky nerozpustné ve vodě, organické sloučeniny a základy kos. přípravků.

- Zajišťují hydrataci pokožky

Rostlinné oleje jsou velmi kvalitní

Typy rostlinných olejů:

- Rakytníkový
- Sójový
- Bylinný
- Slunečnicový
- Olivový
- Shea máslo
- Avokádový

Nevstřebatelné-nejčastěji to jsou výrobky z ropy

Typy nevstřebatelných přípravků:

- Parafínový olej – dobrá skluznost, změkčuje, zvláčňuje
- Masážní emulze (olej + viskózní látky)
- Vazelína

Přípravky vyhlazující pleť

Formy přípravků:

- Emulze – O/V – suché, denní krémy smývateľné vodou
- V/O – mastné, noční, výživné, nesmývateľné
- Směsné – polomastné – krém s liposomy
- Regenerační krémy – vypínají, vyhlazují a urychlují vznik elastických a kolagenních vláken
- Hydratační krémy – obsahují látky které zadržují vodu v pokožce
- Roztoky – ampule, aerosoly, rozprašovače
- Roztoky syntetického vosku
- Rostlinného jojobového vosku
- Silikonového oleje
- Gely – vyráběny synteticky pomocí gelotvorných látek, karbomery + glycerin + vonná látka
- Nelepí se a zvláčňují
- Oleje – Rostlinné- rychle se vstřebávají, obsahují lecitin, vitamíny, (rakytníkový, pupalkový,..)
- Minerální – zůstávají na povrchu, nejsou nevhodnější (vazelinový olej)

Účinné látky:

- Syntetické vosky – IPP, IPM-nejrychleji pronikají do pokožky
- Přírodní vosky-živočišné (včelí, lanolin), rostlinné (jojobový vosk) – rychle proniká do pokožky
- Rostlinné oleje
 - Klíčkový – obsahuje vitamíny A,E ,lecitin – intenzivní revitalizace stárnoucí pleti
 - Pupalkový – vhodný na hypotonickou, suchou a citlivou pleť
 - Olivový – ideální do výživných krémů a masážních přípravků