

Rozpoczynając jakąkolwiek kurację antycellulitową w gabinecie, kosmetyczka musi zdać sobie sprawę, że ma do czynienia ze schorzeniem kompleksowym o bardzo indywidualnym charakterze. Terapia musi więc obejmować szerokie spektrum działań, przy czym najważniejszą rolę odgrywa tu regularność. Zabiegi w gabinecie, odpowiednia dieta, aktywność fizyczna oraz regularne stosowanie kosmetyków – walka z cellulitem to walka na kilku frontach.

Kompleksowy atak na cellulit

Cellulit można zdefiniować jako rezultat niedostatecznego wydalania szkodliwych produktów przemiany materii magazynowanych pomiędzy komórkami tłuszczowymi oraz skutek „pęcznienia” komórek tłuszczowych z powodu zachwiania równowagi między kalorycznością spożywanych posiłków a zapotrzebowaniem energetycznym organizmu. Leczenie cellulitu to leczenie całego organizmu. Ważne jest intensywne działanie zewnętrzne oraz wewnętrzne. W kuracji należy też uwzględnić leczenie fizykalne i mechaniczne.

Krok 1: Seminarium antycellulitowe

Innowacyjnym sposobem walki z cellulitem jest organizowanie w gabinecie kosmetycznym specjalnego szkolenia dla klientek zainteresowanych tematem, a takich na pewno nie brakuje. Celem tego rodzaju spotkania (lub serii spotkań) jest uświadomienie uczestniczkom istoty samego schorzenia oraz znaczenia współpracy klientki z kosmetyczką w walce z nim.

Oto przykładowy plan przebiegu takiego szkolenia:

1. Uświadomienie klientce istoty cellulitu i czynników sprzyjających jego powstawaniu.
2. Przekazanie informacji na temat właściwej diety, zdrowego stylu życia oraz polecanych dyscyplin sportowych.
3. Przedstawienie znaczenia zabiegów poprawiających krążenie (masaż szczotką, specjalne techniki masażu ręcznego).
4. Informacje na temat skutecznych zabiegów na ciało oraz kąpeli antycellulitowych.
5. Informacje o zabiegach uzupełniających do przeprowadzenia w domu.

Krok 2: Kuracja antycellulitowa

Wszelkie preparaty i zabiegi antycellulitowe można podzielić na dwie grupy:





Mobilizujące układ krwionośny

Są to produkty miejscowo wytwarzające ciepło, co z kolei prowadzi do widocznego zaczerwienienia skóry. Takie składniki jak rozmaryn, tymianek, kofeina, cynamon, wyciągi z alg rozszerzają naczynia krwionośne znajdujące się pod powierzchnią skóry. Poprawia się dzięki temu krążenie krwi, a tym samym zaopatrzenie komórek w niezbędne składniki odżywcze.

Mobilizujące układ limfatyczny

Preparaty tej grupy charakteryzują się zdolnością zapobiegania zatorom układu limfatycznego. Należą do niej m.in.: kasztan, arnika, jałowiec i ekstrakty z alg.

Dla poprawy wyglądu skóry stosuje się eksfoliację (złuszczenie naskórka). Pewną skuteczność wykazują też odpowiednie kosmetyki: z wyciągiem z zielonej kawy, z kofeiną, wyciągiem bluszczu, soi... Bardzo przyjemne są zabiegi z użyciem olejków aromaterapeutycznych. Olejki eteryczne, m.in. geraniowy, cytrynowy, jałowcowy, rozmarynowy, cyprysowy, cedrowy, wspomagają usuwanie toksyn z tkanki łącznej oraz zmniejszają złogi tłuszczowe.

Przebieg kuracji antycellulitowej w gabinecie

- 1. Peeling całego ciała.** Usuwanie zrogowiałej warstwy naskórka poprawia krążenie krwi oraz wpływa pozytywnie na drożność układu limfatycznego. Zalecana częstotliwość: raz w tygodniu.
- 2. Kąpiel lub maska na ciało.** W gabinetach posiadających wannę polecamy klientce 2-3 razy w tygodniu 20-minutową kąpiel w temperaturze ok. 38 stopni z dodatkiem alg lub soli morskiej. Alternatywa: prysznic zakończony 20-minutowym wygrzewaniem ciała pokrytego wcześniej warstwą preparatu antycellulitowego (np. maską algową).
- 3. Zabiegi uzupełniające.** Po 2-3 tygodniach zabiegów poprawiających pracę układu krążenia przychodzi pora na zabiegi bardziej specyficzne, działające na miejsca objęte cellulitem. Częstotli-

wość wykonywania takich zabiegów: 2-3 razy w tygodniu.

Bodywrapping

Zabieg ten, bardzo ostatnio popularny, wywodzi się z Ameryki i polega na zawijaniu dolnej części ciała klientki w specjalną folię, ciało przy tym lekko się uciska w kierunku od stóp aż do pasa. Wcześniej wmasowuje się w nogi, pośladki oraz brzuch specjalny żel lub krem na bazie rozmarynu, mięty, imbiru, arniki lub cynamonu. Czasami dodaje się kofeiny, która przyspiesza spalanie tłuszczu w komórkach. Do najbardziej skutecznych substancji o działaniu antycellulitowym należą ekstrakty z alg, glinika i błoto morskie. Z powodu dużej zawartości minerałów, pierwiastków śladowych oraz jodu wykazują bardzo wysoką skuteczność w przyspieszaniu przemiany materii. Po owinięciu ciała folią klientka pozostaje pod ciepłym przykryciem przez 30-60 minut.

Odmianą tego zabiegu jest owijanie ciała w bawełniane bandaże o właściwościach wchłaniających. Substancje aktywne działają tu podwójnie: poprzez maskę nałożoną bezpośrednio na skórę klientki oraz poprzez nasączony roztworem mineralnym bandaże. Tutaj również klientka pozostaje pod ciepłym przykryciem przez 30-60 minut.

Kuracja bodywrapping powinna składać się co najmniej z 10-12 pojedynczych zabiegów.

Idealnym uzupełnieniem jest zabieg ujędrniający, częściowy lub na całe ciało, z użyciem produktów zawierających proteiny migdałów lub pszenicy, elastynę czy peptydy pochodzenia syntetycznego.

Oplacalność

Jeszcze jeden aspekt – finansowy. Aby kuracja była dla gabinetu rentowna, należy zwrócić uwagę na ilość używanych preparatów oraz czas poświęcony na zabieg. Wybieramy zawsze produkty w większych opakowaniach oraz „uniwersalne”, czyli znajdujące zastosowanie w różnego rodzaju zabiegach. Algi w postaci sypkie-



kosmetyka w praktyce

go proszku można użyć zarówno do kąpeli i masek, jak również do bodywrappingu. Podobnie błoto morskie znajduje zastosowanie w zabiegach ujędrniających, jak i przy zawijaniu ciała folią, zaś sól morską – przy kąpielach, peelingach i bodywrapping. Prócz gwarancji oszczędności mamy pewność, że oferujemy klientce świeży, wysokiej jakości preparat. Nie przekraczamy również czasu przeznaczonego na poszczególne fazy zabiegu. Zapewnimy dzięki temu punktualność rozpoczęcia kolejnych zabiegów, a to umożliwi wygospodarowanie dodatkowego czasu.

Ponadto przy podejmowaniu decyzji co do rodzaju oferowanych w gabinecie zabiegów ważna jest możliwość zastąpienia poszczególnych elementów innymi. W ten sposób wychodzimy naprzeciw klientce, dopasowując się do jej indywidualnych potrzeb i oczekiwań. Dodatkowo podnosimy rentowność wykonywanych usług i dbamy o różnorodność oferty.

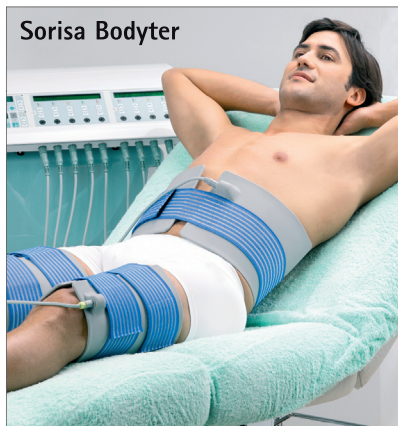
Pamiętajmy zatem, żeby przed zakupem materiałów u partnera handlowego uzyskać dogłębną informację o różnorodnych możliwościach użycia danych preparatów.

Krok 3: Sprzęt w walce z cellulitem

Aparaty kosmetyczne są znaczącą podporą w pracy kosmetyczek. Posiadają różne funkcje i opierają się na najnowocześniejszej technologii, co umożliwia kompleksowe podejście do problemu „pomarańczowej skórki”.

Na cellulit najczęściej stosuje się następujące zabiegi:

- drenaż limfatyczny – czyli masaż usprawniający krążenie chłonki
- endermologia
- ultradźwięki
- jonoforeza
- termoterapia, krioterapia – zabiegi



z użyciem wysokich i bardzo niskich temperatur

- presoterapia (leczenie przez odpowiedni ucisk) – czyli masaż ciśnieniowy
- elektrolipoforeza
- masaż – manualne techniki masażu są nie tylko bardzo odprężające, ale też działają wyszczuplająco poprzez przyspieszenie krążenia krwi i limfy
- elektrostymulacja mięśni – mechaniczna stymulacja polegająca na wywołaniu skurczu mięśni. Do tego celu służy szereg dostępnych na rynku urządzeń (np. Sorisa Bodyter, Cesare Quaranta Soft Istm, Alice, VIP system). Przykładając czynną elektrodę do punktu motorycznego nerwu lub mięśnia, podrażniamy znajdujące się głębiej w skórze zakończenia nerwów, które są odpowiedzialne za skurcze mięśni.

Efektom jest wzmocnienie mięśni, poprawa elastyczności skóry, a przez to ujędrnienie ciała i likwidacja cellulitu. W niektórych zabiegach elektrostymulacji stosuje się dodatkowo termostymulację. Ciepło wzmacnia metabolizm komórkowy i spalanie tłuszczów, rozluźnia mięśnie oraz działa przeciwbólowo.



Zaledwie kilka zabiegów elektrostymulacji działa na mięśnie podobnie jak regularne uprawianie sportu.

- masaż próżniowy – pobudza ukrwienie skóry, poprawiając przemianę materii i wspomagając spalanie tłuszczu. Widoczne zmiany w wyglądzie skóry uzyskuje się po 10-20 zabiegach, trwających po 30 minut. Przykładem urządzenia do masażu próżniowego jest aparat Vacu Well, który wykorzystuje efekt podciśnienia, które poprawia krążenie w dolnych partiach ciała, aktywując proces spalania tkanki tłuszczowej. Inny przykład to aparat „Endopress” – silna pompa próżniowa i specjalna głowica z rolkami masującymi umożliwiają bardzo skuteczny masaż endermologiczny, wykonywany przy użyciu specjalnego olejku do masażu lub po przez specjalne ubranie wykonane z delikatnej elastycznej tkaniny.

- Nagrzewanie podczerwienią – podczerwień wnika w ciało, otwiera pory skóry i zwiększa ciepłotę, przyspieszając metabolizm. Ciepło zostaje wydalone przez parowanie; skóra oddycha, przyjmując i usuwając rozmaite substancje, w tym toksyny i cząsteczki tłuszczu tworzące cellulit. Preparaty kosmetyczne nałożone na skórę są lepiej wchłaniane, a więc skuteczniejsze. Doskonale efekty uzyskuje się dzięki urządzeniu emitującemu podczerwień PowerSlim Studio.

Zakończenie

Walka z cellulitem, zimą współczesnych kobiet, nie jest łatwa. Wymaga cierpliwości, konsekwencji i odpowiedniej wiedzy. Każda kobieta doceni więc fachowe rady na temat doboru zabiegów i kosmetyków, jakich może udzielić kosmetyczka. ●