

➤ ALAKFORMÁLÁS ÉS CELLULITKEZELÉS ✨



**DOSSZIÉ**

# MINERÁLTERÁPIA

## A TESTKEZELÉSEK VILÁGA EGYRE SZÍNESEBB ÉS IZGALMASABB TERÜLET –

Én személy szerint minden ágát szeretem: a kényeztető wellness rituáléktól kezdve, az alakformáló manuális és gépi kezeléseken át, egészen a legújabb minerálterápiáig, melyet szeretnék veletek megismertetni.

**A** tapasztalatom szerint mind több kolléganőre jellemző a holisztikus szemléletmód, hisz nap mint nap tapasztalhatjuk az arckezelések folyamán, hogy milyen szoros az összefüggés az arcbőr és a test állapota között. **Ma már nemcsak az alakformálás a cél, hanem szeretnénk az egészségmegőrzésben is segíteni.**

Magam is meglepődtem, amikor az első méregtelenítő algás testkezelés után a vendégem arca mennyivel látványosabban szőbb, tisztább, üdébb és kisimultabb lett, pedig „csak” a testét kezeltem, az arcához hozzá sem nyúltam! Arról már nem is beszélve, mennyire energikusnak és vidámnak érezte magát.

### Személyre szabott kúrák

**Az alakformálás az egyik legösszetettebb, és azt gondolom a legnehezebb terület a kozmetikusok számára.** A nehézség pedig abból adódik, hogy **a tartós jó eredmény eléréséhez elengedhetetlenül szükséges van a vendég tudatos együttműködésére.**

A testkezeléseknél én csak a személyre szabott koncepciókban hiszek. Az az ideális, ha az eszköztá-

runkban többféle módszer, anyag és gép szerepel, és ezekből tudjuk akár együttesen is kiválasztani azt a kombinációt, amit mi is jónak látunk és a vendégünk is kedvel.

### Alap az alapos konzultáció Az első lépés egy minden kérdésre kiterjedő konzultáció.

■ Itt elengedhetetlenül szükséges a **vendégkarton kitöltése.**

■ Először **megkérdezzük páciensünket, miben szeretne változást, mi zavarja a legjobban.** Ez egy nagyon fontos momentuma a konzultációnak, ugyanis biztosan ti is tapasztaltatok már, hogy gyakran mi, szakemberként mást látunk fontosabb problémának, mint amit ő.

■ Az **állapotfelmérés** során a megfelelő kommunikációnak és értő figyelemnek hatalmas szerepe van. Gondoljunk csak bele, hogy mennyire megtisztel a bizalmával, amikor pont azokat a testrészeit mutatja meg, amelyeket nem szeret magán, esetleg kifejezetten szégyenli. Ilyenkor egy félreérthető kifejezéssel vagy rossz szóval az akaratunkon kívül is rombolhatunk az önbizalmán. Ugyanakkor a tárgyilagos, de kedves és biztató szavainkkal azonnal kié-

píthetjük a bizalmat. Erre pedig nagy szükség lesz az elkövetkezendő hetekben, hiszen egy közös munka veszi kezdetét.

■ **Kikérdezzük táplálkozási szokásairól, életmódjáról, a mozgás és pihenés mennyiségéről és az egészségi állapotáról.** Ez elengedhetetlenül fontos az esetleges ellenjavallatok szempontjából. Ilyenkor kérdezzük meg arról is, hogy **mennyi időt tud rászánni a kúrára, milyen gyakorisággal tud a szalonunkba látogatni. Van-e olyan eljárás, amittől idegenkedik,** vagy amit nem bír. Fontos, hogy jól érezze magát a kúra ideje alatt, ne csak túlélni próbálja, mondván „a szépségért szenvedni kell”.

Én hiszek abban, hogy egy testtudatos vendég érzi, hogy melyik kezelés lesz számára a leghasznosabb, és ösztönösen ahhoz vonzódik.

■ Ezután az **objektív diagnosztizálás** következik. Van-e túlsúly, ha igen hol helyezkedik el és mekkora. Van-e cellulit, ha igen hányas stádiumú. Vannak-e striák, kell-e feszesíteni, ha igen, mely testrészen. **Pontos méréseket végzünk, és készítünk egy fotót a kiinduló állapotról, amelyben beleegyezünk.** Mindezt felvesszük a kartonjára – figyelem: a

GDPR nyilatkozatról sem szabad elfeledkezni!

■ Majd **kialakítjuk a kezelési tervet – az otthoni ápolási tervvel együtt.**

→ Amennyiben csak **egy-egy testtájon kell alakformáló kezelést végeznünk**, számos jó módszer közül választhatunk. **A rádiófrekvenciás zsírbontás, vákumkezelés, kavitációs ultrahang, a testtekerceslések, izomsimuláló gépek mind-mind jó eredményt hoznak.**

→ **Ha azonban túlsúly is fennáll, akkor elengedhetetlenül fontosak az egész testfelületre ható tengeri algás kezelések.**

### Minerálterápia

**A tengeri algás kezelések a szerves jód-tartalmuknál fogva a bőrön át felszívódva a pajzsmirigyműködést normalizálva fokozzák az anyagcserét, jótékonyan befolyásolják a metabolizmust – a magyar lakosság legnagyobb része jódhiányos, ami miatt pajzsmirigy hypofunkció lép fel, amely többek között súlygyarapodással jár. Mindemellett pótolják a szervezet ásványi só és nyomelem-tartalmát. Ezzel pedig visszaállíthatjuk a test harmóniáját, és ezáltal az ideális súlyt és a jó közérzetet. Tapasztalati tény, hogy néhány algás méregtelenítő rituálé után olyan helyekről is fogy a vendég, ahonnan a legnehezebb, pl. a nyakról.**

■ A hatékonysága a **Laminária digitata és a Fucus vesiculosus** – a két legfontosabb, a fogyást és a méregtelenítést elősegítő – **alga erejében**, valamint

■ a **speciális masszázstechnikákban** rejlik.

■ A **mélymelegtakaró** átmelegíti a szöveteket, ellazítja az izmokat és elősegíti a relaxálást. Így pihenve karcúsodik és szépül a vendégünk. A hasi hízás egy különösen figyelemreméltó terület, ami sokakat érint, és egyértelműen összefüggésbe hozható a stresszel. A tartós stressz a hormonális egyensúly felborulásához vezet, ami megakadá-

lyozza a fogyást, és a makacs zsírpárnák kifejezetten a has területére rakódnak. **A legújabb trend, hogy ne csak a tünetet, hanem az okot is kezeljük, hiszen tartós jó eredményt csak így tudunk elérni.** A cél a test felborult harmóniájának visszaállítása.

### A kezelés lépései

Ezért **egyre inkább előtérbe kerülnek az egészségmegőrző kezelések, ezen belül is kiemelkedően fontos az új irányzat, a minerálterápia.** Szervezetünk tökéletes működéséhez elengedhetetlenül szüksé-

ges az optimális ásványi anyag és nyomelem-tartalom. Tudjuk, hogy magnéziumhiány esetén stresszebbek vagyunk, ugyanakkor fokozott terhelés esetén több magnéziumra van szükségünk. Fogni is csak megfelelő magnéziumszint mellett tudunk. **Ezért egyre népszerűbbek az ásványpótló tengeri kezelések.**

■ Ilyenkor egy alapos **testpeeling** után

■ **szerves tengeri magnéziumolajat** viszünk fel az egész testre, majd

■ egy sűrű, selymes állagú **magnéziumpakolást**, melyben vendégünk kellemesen relaxál, az izmai ellazulnak, a bőre bársonyossá válik.



**„Magam is meglepődtem, amikor az első méregtelenítő algás testkezelés után a vendégem arca mennyivel látványosan szebb, tisztább, üdébb és kisimultabb lett, pedig „csak” a testét kezeltem, az arcához hozzá sem nyúltam!”**

A kezelés hatására már biztosan nyugodtabban folytatja a napját, és az alvás minősége is javul. Azt pedig tudjuk, hogy szervezetünk is a pihenés alatt regenerálódik, és másnap nem következnek be a fáradtság és idegesség okozta falási rohamok sem.

■ A másik figyelemre méltó terület a **kálciumpakolás**. Ez különösen a preklímáx és a menopauza idején

fontos a csonttrikulás megelőzésére.

**A tengerből nyert ásványi anyagok ragyogóan felszívódnak és hasznosulnak.**

Ha figyelembe vesszük, hogy mennyire sokan küzdenek a stresszel, és hogy a lakosság egyre nagyobb része az 50 feletti nő, azt gondolom két fontos új célcsoportot tudunk bevezetni a testkezelések világába. Ezért nagyon érdemes azoknak a kolléga-

nőknek is elgondolkodnia valamilyen testkezelés bevezetésén, akik eddig esetleg idegenkedtek tőle. Hiszen ezzel bővíteni tudják a kezelési kínálatukat, és most már nemcsak a vendégeik szépségéért, hanem az egészségük megőrzéséért is tudnak tenni. **A tengeri algás kezelésekkkel és a minerálterápiával hozzásegítjük a szervezetet az egyensúly visszaállításához, ezzel egy nagy lépést tettünk az ideális súly elérése felé.**



**TÓTH KATALIN**

A MOSZI Kozmetikai Ipartestület elnöke, Nemzetközi Gold Master és Platinum diplomás, aranykoszorús kozmetikusmester. A Thalion és Jean d'Arcel oktatója. Life és beauty coach.