



Iwona Nolbert
Dyrektor ds. Szkoleń DelaWell
www.delawell.pl

Preparaty do masażu

dlatego warto wykonywać masaż na preparatach wzbogaconych w aktywne substancje czynne.



Masaż ma ogromny wpływ na cały organizm człowieka. Działa na tkanki ustroju, a także na jego układy. Sięgając po preparaty kosmetyczne przeznaczone do masażu jako środki poślizgowe warto zwrócić uwagę na ich skład. Na rynku jest wiele specyfików do masażu począwszy od oliwek wzbogaconych w witaminy po preparaty bogato zmodyfikowane przeznaczone do poszczególnych części ciała czy do stosowania w określonych schorzeniach ogólnych np. bóle mięśni, stawów, stany po urazach lub dotyczących skóry np. suchość, szorstkość, utrata elastyczności, zmarszczki czy keloidy.

Oprócz działania leczniczo pielęgnacyjnego masaż wpływa fantastycznie na nasze samopoczucie dając uczucie odświeżenia, przypływu energii i dobrego samopoczucia. Dlatego ważny jest właściwy dobór preparatu do masażu tj. jego konsystencja, skład, zapach dobrane indywidualnie do potrzeb klienta.

Przeznaskórkowe wnikanie substancji czynnych (mechanizm)

Wnikanie substancji zależy od wielu czynników min. od właściwości chemicznych i fizycznych związku chemicznego, stężenia, stanu skóry, charakteru podłoża kosmetycznego, substancji pomocniczych, stopnia przenikania substancji aktywnych.

Bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na przenikanie przeznaskórkowe jest **podłoże kosmetyczne**. I tak może ono powodować aktywne lub biernie wchłanianie substancji czynnych w zależności od własnego składu chemicznego. Aby zwiększyć wchłanianie substancji czynnych np. z fazy olejowej stosuje się oleje roślinne zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe np. olej słonecznikowy, olej z pestek winogron. Czyli cząsteczki lipofilne łatwiej przenikają przez warstwę rogowa niż hydrofilne. Podłoża kosmetyczne mogą również zawierać

związki powierzchniowo czynne, które z łatwością wnikają do warstwy rogowej i rozluźniając ją zwiększają tym samym wchłanianie substancji czynnych.

Jedną z form podłoża, które wprowadzają substancje czynne są liposomy. Mając podwójną warstwę fosfolipidów mogą transportować substancje lipofilowe, a dzięki pęcherzykom wodnym hydrofilowe.

Jeżeli chodzi o **charakter fizykochemiczny** substancji czynnej to najlepiej wchłaniają się cząsteczki małe (im mniejsza tym stopień penetracji większy). Substancje lipofilowe natomiast zatrzymują się na poziomie warstwy rogowej i trudno jest takim składnikom jak np. masło karite, masło kakaowe, retinoidy, olej rycynowy, skwalen, wosk itp. dostać się w głębsze warstwy naskórka. Zatrzymują się na poziomie cementu międzykomórkowego. Natomiast cząsteczki hydrofilowe wykazują dużą przenikalność przy maksymalnie nawodnionej skórze.

Wyróżniamy mechanizmy penetracji :

Transdermalny – przezkomórkowe czyli przez komórki skóry i prostopadle do jej powierzchni. Tutaj dochodzi do przedostania się małych cząsteczek rozpuszczalnych w wodzie i w tłuszczach. transepidermalny – międzykomórkowe czyli przenikanie wzdłuż krętych przestrzeni międzykomórkowych (cement międzyko-

mórkowy). Najbardziej efektywne w przypadku cząsteczek lipofilowych.

transfolikularny – przez przydatki skórne (gruczoły łojowe i mieszki włosowe)

Proces przenikania przez skórę polega na zjawisku dyfuzji biernej i zachodzi na każdym poziomie skóry.

Proces ten obejmuje kilka faz przechodzenia cząsteczki w głębsze warstwy naskórka. Jedną z pierwszych jest warstwa rogowa naskórka, która jest trudna do pokonania ze względu na swoją budowę (obecny płaszcz hydrolipidowy). Wykonanie peelingu chemicznego w dużym stopniu spowoduje lepsze przenikanie cząsteczki w głębsze warstwy naskórka. Następnie cząsteczki pokonując warstwę rogową dyfundują przez uwodnione warstwy naskórka przenikając do hydrofilowej skóry właściwej. Obecność naczyń krwionośnych w głębszych warstwach umożliwia wniknięcie cząsteczki do ustroju co w działaniu terapeutycznym jest wskazane natomiast w kosmetyce nie zawsze jest efektem korzystnym. Dlatego ważna jest znajomość właściwości składników danego kosmetyku.

Charakterystyka surowców i substancji aktywnych najczęściej stosowanych w preparatach do masażu (charakterystyka działania)

Surowce i substancje aktywne zawarte w preparatach do masażu to najczęściej :

- witaminy A, E witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Działają stymulująco na komórki skóry właściwej, regulują proces keratynizacji naskórka, wpływają na równowagę wodno-tłuszczową likwidując szorstkość i suchość skóry, działają na skórę odżywczo, wygładzająco i nawilżająco zapobiegając jej wiotczeniu. Są silnymi antyutleniaczami
- tłuszcze i oleje roślinne np. olej z pestek winogron, wyciągi z oliwek, masło kakaowe, olej z kielków pszenicy. Są przyjazne dla skóry ponieważ ich właściwości są podobne do lipidów skóry. Biorą udział w podziale komórkowym, regenerują lipidy cementu międzykomórkowego, regenerują naskórek suchy i popękany. Hamują procesy fizjologicznego starzenia skóry. Mają również duże znaczenie w leczeniu wielu dermatoz. Pozostawiają na skórze delikatny ochronny film nadając skórze poślizg podczas wykonywania masażu
- olejki eteryczne otrzymuje się z dowolnych roślin z ich owoców, pestek, nasion, kwiatów. Mają szerokie zastosowanie w kosmetyce począwszy od pielęgnacji po aromaterapię i działanie lecznicze. W kosmetyce stosowane są w olejach do masażu, kompresach, kąpielach Spa, preparatach do pielęgnacji twarzy, stóp, dłoni oraz całego ciała. Mają działanie rozgrzewające, poprawiające krążenie, p/zapalne, a także dezynfekujące np. w pielęgnacji skóry trądzikowej. Olejki eteryczne odgrywają dużą rolę w pielęgnacji stóp i dłoni np. nadmierna potliwość, grzybica, drożdżycza posiadając właściwości p/bakteryjne, p/grzybicze

- oleje, tłuszcze mineralne np. olej parafinowy, wazelina. Tworzą na powierzchni skóry barierę okluzyjną, która hamuje utratę wody do otoczenia zapobiegając wysuszeniu naskórka.
- tłuszcze, woski, oleje zwierzęce np. wosk pszczeli, wosk owczy, lanolina. Substancje te regulują gospodarkę wodną skóry i zmiękczenia naskórek
- alkohole np. cetylowy który sprawia, że skóra staje się miękka i delikatna

A także wiele innych substancji, które działają odżywczo i regenerująco na skórę np.: algi, wyciągi ziołowe – kolendra, mięta pieprzowa, goździk, tymianek itp.

Dobór kosmetyku (preparatu do masażu) w zależności od stanu (dolegliwości) skóry

Dobierając preparat do masażu bierzemy pod uwagę rodzaj i stan skóry, dolegliwości jakie występują na skórze. Oprócz tego indywidualnie dla każdego klienta dobieramy zapach. Jest to bardzo ważne gdyż niektóre olejki są bardzo silne i mogą powodować bóle głowy i ogólne rozdrażnienie. Przyjemny zapach zapewnia komfort zarówno pacjentowi jak i kosmetyczce.

W gabinecie kosmetycznym spotykamy się najczęściej z suchością, szorstkością, pęknięciami skóry. Dotyczy najczęściej skóry rąk, stóp. Inne dolegliwości to bóle mięśni grzbietu i karku, bóle kończyn górnych i dolnych pojawiające się po przeciążeniach czy wysiłku fizycznym itp.

Sucha, szorstka, zniszczona skóra: stosujemy oleje, żele, kremy, maski do masażu z takimi substancjami jak np. olej ze słodkich migdałów, awokado, pestek winogron fitosterole, vit. A, E, masła shea, kakaowe. Pamiętajmy, aby środki do masażu skóry bardzo suchej miały dobry poślizg ponieważ bardzo łatwo może dojść do podrażnienia i zatarć naskórka. Ogrzewając oleje i masła w miseczce z ciepłą wodą tuż przed masażem wywołuje przyjemne uczucie ciepła i odprężenie.

Bóle mięśni stóp i dłoni po wysiłku, zmęczeniu: stosujemy preparaty z olejkami eterycznymi tj. geranium, cynamonowiec, mięta pieprzowa, słodka pomarańcza, vit.E

„Zimne stopy i dłonie” – w celu poprawienia krążenia i rozgrzania naskórka najlepiej podgrzać oleje z dodatkiem takich substancji jak: papryka, imbir, cynamon

Zwiotczenie skóry dłoni – w celu napięcia skóry, odżywienia, regeneracji stosujemy ekstrakt z ogórecznika który działa anti-aging., wyciągi z trawy afrykańskiej, vit A, E,

Nadmiernie pocięta skóra stóp – preparaty do masażu z dodatkiem takich olejków jak laurowy, goździkowy, Możemy także sami komponować oleje do masażu dodając do oleju bazowego np. olej z oliwek odpowiedni olejek eteryczny w ilości 1 łyżka stołowa oleju bazowego + 3 krople olejku eterycznego.

Wykonanie masażu pozwoli nie tylko na uzyskanie miękkiej, jedwabnej skóry, ale również uczucie odprężenia, świeżości a czasami złagodzenie zmęczenia czy nawet bólu.

Technika wykonania masażu rozluźniającego napięcie mięśni – masaż uciskowy

Opracowanie:

Iwona Nolbert

Dyrektor ds. Szkoleń DelaWell

Oprócz masażu tradycyjnego dłoni możemy w przypadku zwiększonego napięcia i bólu mięśni wykonać masaż z wykorzystaniem zwiększonego ucisku w poszczególnych obszarach dłoni. Powoduje to zwiększenie elastyczności i wytrzymałości aparatu więzadłowego. Ruchy masażu z użyciem ucisku pobudzają receptory elementów okołostawowych tj. więzadła, torebka stawowa, ścięgna. Poprzez ucisk możemy obniżyć napięcie mięśniowe wywołując reakcje miejscowe i ogólne w postaci zmniejszenia bólu, uczucia lekkości i odprężenia ogólnego. Po wykonaniu podstawowego masażu tj. głaskania, rozcierania, ugniatania, wibracji rozpoczynamy ucisk poszczególnych partii i dłoni.

W masażu stosujemy różne techniki np. pobudzająca, która polega na zastosowaniu rytmicznego i mocnego ucisku (czas trwania ucisku wynosi 0d 5 do 10 s) pamiętamy, aby nie przekraczać granicy bólu. Następną to techniką uspokajającą gdzie stosujemy tempo wolne, łagodne powoli zwiększając siłę ucisku. Można zastosować obie naprzemiennie.

Stosujemy różnego rodzaju uciski np. odrywający, stały, okrężny, ucisk i lekkie ruchy rozciągające np. palców dłoni, ruchy w przód i tył.

Do masażu najlepiej użyć oleje z dodatkiem olejków rozgrzewających i zakończyć zabieg nałożeniem ciepłej parafiny.

Oto niektóre ruchy ucisku podczas masażu dłoni:



Kciukami obu rąk lekko naciągamy grzbiet dłoni ruchem w dół. Powtarzamy 4x



Taki sam ruch wykonujemy w ok. nadgarstka, ale zwiększając ucisk (można wykonać ruch okrężny i pulsacyjnie uciskać) powtarzamy 4x



Zgiętymi palcami chwytamy palce klienta i dość mocno naciągamy całą dłoń podtrzymując okolice nadgarstka. Możemy rozpocząć od lekkiego naciągania a w trakcie wykonywania zwiększać siłę. powtarzamy 4x. W trakcie naciągania lekko uciskamy palcami -paliczki klientki.



Na wewnętrznej stronie dłoni uciskamy dość mocno kłęb i kłębik, a palcami ułożonymi pod spodem na zewn. str. dłoni wypychamy środek śródreżcza w górę. Powtarzamy 4x



Taki sam ruch wykonujemy przesuając się w stronę paliczków. Powtarzamy 4x



Ucisk wykonujemy ruchem zygzakowatym przesuując się w kierunku od nadgarstka w kierunku paliczków i z powrotem. Powtarzamy 4x
Kończąc masaż wykonujemy delikatnie ruch głaskania na całej dłoni ok. 2-3min.