

# OPIS KOZMETIČNIH STORITEV

## 1. ESTETSKA PEDIKURA

Vključuje odstranjevanje poroženele kože, odstranjevanje manjših kurjih oces in otiščancev na lahko dostopnih mestih, čiščenje obnohtnih kanalov, odstranjevanje obnohtne kožice in nohtov.

K estetski pedikuri je lahko vključeno tudi lakiranje nohtov z navadnim oz. permanentnim lakom (pogoj so zdravi nohti).

**Estetska pedikura ne vključuje reševanja večjih težav na stopalih, nameščanje sponke ob vraščenih nohtih ter nego nog stranke s sladkorno boleznijo.**



## 2. KLASIČNA MASAŽA TELESA

Klasična masaža je obdelava mehkih delov telesa. Zajema masažo: hrbta, spodnje okončine, zgornje okončine, trebuha ter zgornjega dela prsnega koša.

Učinki masaže:

- fiziološki: vpliv na kožo, skeletne mišice, živčni sistem, tok limfe, cirkulacijo krvi, sklepe in sklepne strukture, dihala, prebavila;
- psihološki: izboljša duševno počutje, dvigne samozaupanje, pomirja in sprošča.

**Masaža se odsvetuje pri:**

- vnetjih, kožnih in žilnih obolenjih;
- svežih in odprtih ranah ter zlomih kosti;

- težjih obolenjih (novotvorbah, tuberkulozi, zvišanem krvnem tlaku, hemofiliji, infekcijskih boleznih);
- težjih mentalnih stanjih.



### 3. MANUALNA (ROČNA) LIMFNA DRENAŽA

Ročna limfna drenaža je tehnika, kjer s pomočjo krožnih, spiralnih in črpalnih gibov po točno določenem zaporedju vplivamo na limfni obtok (mehanično z nežnimi gibi stimuliramo krčenje limfnih žil).

Primarno vplivamo na limfni sistem, katerega naloga je odstranjevanje večjih molekul (kot so beljakovine, maščobe ...) iz tkiv. S tem hkrati vplivamo na razstrupljanje telesa. Poleg drenažnega učinka izboljšamo telesno odpornost, delujemo antistresno in protibolečinsko (čistimo mehko vezivno tkivo, odplavljamo odpadne snovi, ga normaliziramo in s tem ↓bolečino).

#### **Absolutne kontraindikacije:**

- nezdravljeni maligni tumorji z možnostjo metastaz;
- akutna vnetja: generalizirana (vročina) in lokalna;
- tromboza (sveža);
- dekompenzacija srca

#### **Relativne kontraindikacije:**

- zdravljena maligna obolenja;
- prekancerogene spremembe na koži, nevusi;
- funkcijske motnje ščitnice;
- kronična vnetja;

- bronhialna astma;
- tromboza, tromboflebitis, felbotromboza;
- znižan krvni tlak;
- globoka trebušna drenaža.



#### 4. DEPILACIJA Z VOSKI

Depilacija je namenjena odstranjevanju nadležnih dlačic.

Izvajamo dve tehniki depiliranja:

- z voski v patronih (topel vosek naneseemo na kožo, na vosek pa položimo trak in odstranimo s hitrim potegom traku) – depilacija nog, rok, hrbta, trebuha (večji predel);
- z voski brez traku (vosek naneseemo na kožo s spatulo in ga odstranimo s hitrim potegom) – za občutljivejše predele kože, kot je pazduha (manjši predel).

#### **Kontraindikacije depiliranja:**

- varikozne vene,
- akutne in kronične infekcije kože,
- modrice, sveže brazgotine in odprte rane,
- tanka in občutljiva koža,
- nedavna izpostavljenost soncu in prisotnost sončnih opeklin,
- kožni izrastki in izpuščaji na koži.

#### **Napotki pred depilacijo:**

- a) priporočljiva dolžina dlak je od 0,5 do 1 cm – oz. približno 10 dni po britju;

- b) izvedite depilacijo najmanj 5 dni pred izpostavitvijo soncu;
- c) dan pred depilacijo priporočamo piling predela, ki ga želite depilirati;
- d) na dan depilacije se na predelu izognite mazanju z olji, losjoni in kremami;
- e) koža naj bo čista in suha (prepotena in pregreta koža ne dopušča kvalitetne izvedbe depilacije).

#### **Nega kože po depilaciji:**

- a) kožo mažite s pomirjujočimi in protivnetnimi izdelki
- b) 24 ur po depilaciji ne priporočamo telesnih aktivnosti in tesnih ter slabo zračnih oblačil;
- c) ne uporabljajte deodorantov, anti-perspirantov, parfumov, izdelkov za samoporjavev, make-upa in ostalih agresivnih kozmetičnih izdelkov, ki zamašijo pore ali povzročajo iritacije in alergijske reakcije na začasno občutljivih področjih;
- d) izogibajte se pretiranemu športu in telovadbi, bazenom, nvročim kopelim, UV sevanju, savni, solariju ...;
- e) 2-3 dni po depilaciji se izogibajte soncu, solariju in savni,
- f) dan po depilaciji naredite piling in potem 2-3 krat tedensko.



## **5. KOZMETIČNA NEGA OBRAZA**

Kozmetična nega obraza je pomembna, da poskrbimo za lep, negovan in zdrav videz kože ter zaščitimo obraz pred vplivi okolja. Osnovna kozmetična nega obraza zavzema čiščenje kože obraza, urejanje obrvi in poudarjanje trepalnic, intenzivno negovanje in sproščanje glede na različna stanja kože na obrazu.

## **6. MANIKIRA**

Urejene roke so ogledalo posameznika. Če so negovane, je to znak človeka, ki skrbi za svoje zdravje in estetski videz. Kozmetična storitev manikire zavzema urejanje in lakiranje nohtov, nego kože rok in sproščanje z masažnimi postopki.