

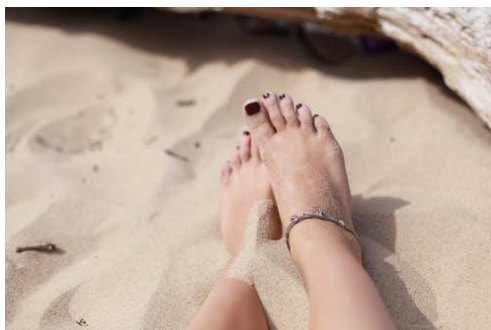
# OPIS KOZMETIČNIH STORITEV

## 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.



shutterstock.com • 1029712954

### 3. MADEROTERAPIJA

Maderoterapija je metoda za odpravo celulita in preoblikovanje telesa. Izvajamo jo z anatomsko oblikovanimi lesenimi valjčki, je 100 % naravna metoda.

Z intenzivnim pritiskom z valjčki razbijamo maščobne celice, prepletene v skupke. Iz maščobnih celic se sprostí maščoba. Tako se sprostí pritisk na krvni in limfni obtok, da postaneta bolj prehodna, posledično se poveča dotok kisika in hranljivih snovi.

#### **Z maderoterapijo vplivamo na:**

- pospešitev mikrocirkulacije,
- pospešitev limfnega obtoka,
- maščobno celico,
- vezivno tkivo – fascijo,
- zunanji videz kože.

#### **Maderoterapija telesa se priporoča za:**

- odpravo celulita,
- odpravo toksinov iz telesa,
- preoblikovanje telesa,
- odpravo maščobnih celic,
- zmanjšanje obsega,
- lepši tonus kože,
- dvig in oblikovanje zadnjice.

#### **Kontraindikacije maderoterapije:**

- infekcijska in vročinska stanja, tumorji, zlomi, nalezljive bolezni, akutna žilna in limfna vnetja, nosečnost, poškodbe, ulkusi, gangrena, krčne žile, težje psihične motnje
- ...

#### **Reakcija na maderoterapijo:**

- je vsaka sprememba stanja kože, zaželena reakcija je rdečica na koži (odraža vitalnost organizma).

Priporoča se več zaporednih obiskov vsak drugi ali tretji dan, odvisno od vrste celulita.



#### 4. 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.



## 5. DEPILACIJA Z VOSKI

Depilacija je namenjena odstranjevanju nadležnih dlačic.

Izvajamo dve tehniki depiliranja:

- z voski v patronih (topel vosek nanese 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 nanese 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 izpuščaj 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 samoporjavitev, 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.



shutterstock.com • 636953791