

KOZMETIKUS

MESTERVIZSGÁRA

FELKÉSZÍTŐ JEGYZET

Budapest, 2014

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



Szerzők:
Ludányi Olga
Dr. Simoncsics Jánosné

Lektorálta:
Pelsőcziné Bartos Andrea

Kiadja:
Magyar Kereskedelmi és Iparkamara

**A tananyag kidolgozása a TÁMOP-2.3.4.B-13/1-2013-0001 számú, „Dolgoz-
va tanulj!” című projekt keretében, az Európai Unió Európai Szociális
Alapjának támogatásával valósult meg.**

**A jegyzet kizárólag a TÁMOP-2.3.4.B-13/1-2013-0001 „Dolgozva tanulj”
projekt keretében szervezett mesterképzésen résztvevő személyek részére,
kizárólag a projekt keretében és annak befejezéséig sokszorosítható.**

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	3
Bevezető	4
I. Általános irányelvek.....	6
1.A mesterképzés szabályozásának jogi háttere.....	6
2.A mesterképzés adatai	6
3.A mesterképzés szervezésének tárgyi feltételei:	6
4.A mester munkaterülete.....	8
5.A mesterképzés célja.....	8
6.A mesterképzés szakmai követelménymoduljai.....	9
6.1.Kozmetikus mester szakmai követelménymodul kompetenciái	9
6.2.Szépségszalon működtetése szakmai követelménymodul	11
II. A kozmetikusmester szakmai területei	13
1.Modell fogadása, diagnosztizálása, rendellenességek felismerése	13
2 Saját modell szépítő kezelése.....	15
3.Bőrrendellenességek	16
4.Elektrokozmetika.....	18
5.Smink készítése, Műszempilla használata	21
6. Testkezelés	21
III. Szépségszalon működtetése	22
1.Számítógépes alapismeretek	22
1.1.Az induló kép: Az asztal	22
1.2.Word	23
1.4.Internet (Interworking System):	25
2.Szépségszalon működtetése	29
2.1.Vállalkozó személyes adottságai	29
2.2.Kommunikáció	29
2.3.Az egyéni vállalkozás alapítása, működése	30
2.4.Társas vállalkozási formák	31
2.5.Az Ügyfélkapu	32
2.6.Piackutatás	32
3.Munka és környezetvédelem.....	34
3.1.Munkavédelem	34
3.2.Környezetvédelem	38
3.3.Elsősegélynyújtás	40
3.4.Tűzvédelem	41
4.Az alapképzés és a mesterszint közötti területen lévő tananyagok	42
4.1.A pubertás és klimax kozmetikája	42
4.2.Belső elválasztású mirigyek kozmetikai jelentősége	45
4.3.Halványító kezelések	59
4.4.A gyulladásra hajlamos bőr kozmetikája	61
4.5.Különleges kezelések és különleges anyagok	69
Irodalomjegyzék.....	75
Köszönetnyilvánítás, zárszó	77

Bevezető

A női arc és test szépítése több évtizedre tekint vissza. Az egyiptomi fáraók piramisából téglék, kozmetikai receptek kerültek elő. Az emberábrázolások ékesen mutatják, hogy mekkora kultusza volt az arc festésének. Az ókori görögök és rómaiak szépségápolásáról még többet tudunk. Itt már a fürdőkultúra is nagyon magas színvonalú volt-tekinthetjük a ma oly divatos SPA-k elődjének. Ha visszatekintünk ezekre a több évezredes hagyományokra, rendkívüli változatosságot láthatunk.

Valamikor a kapitalizmus megjelenésével kezdődött a kozmetikumok iparszerű előállítás. A kozmetikus szakma fejlődését is köteteken keresztül lehetne bemutatni. Ma a 21.században, ez a gyönyörű szakma, a meglévő állandóságokra és hagyományokra épülve, sok változáson megy át. Változnak a divatok –ma trendnek mondjuk, változnak az igények, változnak a társadalmi és gazdasági struktúrák. Változik, néha úgy érezzük túl gyorsan, a képzés maga. Szinte naponta találkozunk új anyagokkal, eljárásokkal rengeteg gép és eszköz kerül be a kozmetikába. Változásokon megy át a szakmánk jogszabályi háttere is. Gondolunk itt azokra, melyek a vállalkozások létrehozását és működtetését szabályozzák. Tisztában kell lennünk a munka-és környezetvédelem, a tűz-és egészségvédelem ránk kötelező szabályaival. Mivel a kozmetikus szakmában a vállalkozások majd 100 %-a mikrovállalkozás, így ezen jogszabályok között saját magunknak kell eligazodni. Önmagunknak kell minden pillanatban döntéseket hozni.

Akik most ezt a bevezetőt olvassák, már rendelkeznek egy kozmetikus szakma gyakorlására feljogosító alapképzéssel és abból sikeres vizsgát is tettek. Most egy magasabb szintre lépés a cél. A mesterlevél megszerzése, a szakmai elithez tartozás bizonyítása. A mester cím elnyerése, szakmánk diplomáját jelenti. Mit jelent mesternek lenni? Azt, hogy teljes mélységében és terjedelmében birtoklom azt a tudást, amely a cím viselésére jogosít. Birtokában vagyok minden szakmai ismeretnek.

Köszönet az MKIK-nak, hogy évekkal ezelőtt a szakemberek kérésére, a vizsga részévé tette a pedagógiai és vállalkozási ismereteket is. Erre felkészülve könnyebben boldogulunk a vállalkozások indításával és üzemeltetésével, valamint tudásunk átadása, az utánunk következő generációnak is szakszerűbben és jobb határfokkal történhet.

A mesterképzési jegyzet megírásánál a következő szempontokat vettük figyelembe:

Aki olvassa ezt a jegyzetet, legyen tisztába azzal, hogy a kozmetikus mesternek milyen feladatai vannak. A mestervizsgára jelentkezésnél a legelső kérdés mindig az, hogy mit kell tudni, milyen mélységig kell tudni, milyen ismeretekre, szakmai készségekre, személyes-társas és módszerkompetenciákra van szükség?

Ezeket csak felsorolás-szerűen tettük bele a jegyzetbe.

A jegyzet további részében az elméleti és gyakorlati tudás információit a vizsgamodulok, köré csoportosítottuk. Így szeretnénk világossá tenni, hogy az egyes vizsgarészek sikeres teljesítéséhez milyen komplex elméleti és gyakorlati tudás szükséges. Minden vizsgamodulban ezek együtt vannak jelen. Kedves Kollégánő, kedves mesterjelölt, amennyiben Te ezt a jegyzetet olvasod, már elhatározad, hogy mestervizsgát teszel. Most már csak szorgalom kérdése, hogy

átismételj mindent, amit a kozmetikus képzés során tanultál, hozzá tanuld azt, ami a szakmunkás és a mester szint között van.

Ez a jegyzet reményeink szerint segítség abban, hogy a szerteágazó információ halmazban tudj fókuszálni arra, hogy a képzés során mesterszintű tudást szerezz. Azon kolléganőknek meg még nagyobb a segítség, akik tudásukat nem a modulrendszerű képzésben szerezték.

Sikeres mestervizsgával a szakma legmagasabb szintjére lépünk. Számunkra, ez legyen büszkeség és boldogság, vendégeink számára pedig minőségi garancia.

Ehhez kívánunk jó tanulást, sikeres vizsgázást és a megszerzett új tudás jövedelmező hasznosítását egy életen át!

Ludányi Olga kozmetikusmester
Dr Simoncsics Jánosné kozmetikusmester, tanár

I. Általános irányelvek

1.A mesterképzés szabályozásának jogi háttere

A képzési program

- a szakképzésről szóló, többször módosított 1993. évi LXXVI. törvény,
- a gazdasági kamarákról szóló, többször módosított 1999. évi CXXI. törvény,
- a felnőttképzésről szóló, többször módosított 2001. évi CI. törvény, valamint
- az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzékbe történő felvétel és törlés eljárási rendjéről szóló, többször módosított 1/2006. (II. 17.) OM rendelet,
- a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara Mesterképzési és -vizsga Szabályzata,
- a Kozmetikus mestervizsga követelményeit tartalmazó szakképesítésért felelős miniszteri rendelet (15/2008. (VIII.13.) SZMM alapján készült.

2.A mesterképesítés adatai

A mesterképesítés megnevezése: Kozmetikus mester

A mesterképzés időtartama: 120 óra

3.A mesterképzés szervezésének tárgyi feltételei:

A mesterképzés helyszínei Szakmai elméleti oktatáshoz: tanterem

Szakmai gyakorlati oktatáshoz: a kamara által minősített mesterképzési helyszín, amely rendelkezik az eszköz és felszerelési jegyzékben foglaltakkal, tanműhely, kozmetikai szalon, szaktanterem.

A szakmai gyakorlati képzéshez szükséges eszközök és felszerelések jegyzékét a mestervizsga követelményét kiadó rendeletben is megjelenő alábbi jegyzék tartalmazza.

Eszköz- és felszerelési jegyzék

A képzési feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök és felszerelések minimuma	Kozmetikus mester
Higiéniiai eszközök, tartozékok	X
Egyéni védőfelszerelések	X
Kezelőszék /egy csoportban oktatott mesterjelölt: 2/	X
Munkaszék /egy csoportban oktatott mesterjelölt: 2/	X
Masszázságy	X
Nagyítós lámpa	X
Arcgőzölő vagy vaposon	X
Vió készülék	X

Iontophorézis készülék	X
Ultrahang készülék	X
Vákuum készülék	X
Microdermabráziós vagy hidroabráziós készülék	X
Frimátor	X
Mezoterápiás készülék	X
IPL	X
Bioptron/Active light lámpa	X
Interferencia, vagy ingeráramú készülék	X
Direkt epiláló készülék (vagy nagyfrekvenciás, vagy Blend, vagy impulzus epiláló)	X
Sminktetőváló készülék	X
A képzésen résztvevők számának megfelelő tanterem	X
Interaktív tábla	X
Flipchart tábla	X
Laptop, projektor, vászon	X

4.A mester munkaterülete

A kozmetikus mester munkaterületének leírása

Felkészül a szépsészeti szolgáltatás feladataira

Bőrdiagnózist készít

A bőrt letisztítja, peelingezi - mechanikai és kémiai úton, kézi és gépi eljárással, frimátorral, mikro- vagy hidrodermabrázióval

Az arc, nyak, dekoltázs, a teljes test masszírozását végzi

Felpuhít - borogatással, vaposonnal, arctermodforral, dezinkrusztációval

Különböző bőrtípusokat kezel

Fertőtlenítést végez, fertőtlenítőszerrel, vival

Összehúzó – nyugtató hatóanyaggal, vagy a bőrvasaló hideg funkciójával

A bőrt táplálja: hatóanyagot pakolással, iontophorézissal, ultrahangkezeléssel, tű nélküli mezoterápia alkalmazásával és egyéb eljárással

Ránckezelést végez face-liftinggel, interferenciával, bőrvasalóval, rádiófrekvenciával, dermrollerrel és egyéb eljárással

A bőrt kendőzi: nappali, délutáni, koktél, színházi, estélyi, esküvői sminkkel, tincses vagy 3D szempillát ragaszt

Szempillát fest, szemöldököt formáz-fest megengedett oxidációs festékekkel

Szőkítőt kezelést végez az adott testrészen

A nem kívánt szőrszálakat eltávolítja: egyszer használatos gyantával, tartós szőreltávolítással, IPL, szálszál-epilációval, epilálás, enzimes eljárással

Testet formáz: iontophorézissal, mély-meleg terápiával, fóliázással, infrakabin használatával, izomtornáztatással, nyirokdrenázzsal, vakum masszázssal, tű nélküli mezoterápiával, rádiófrekvenciával

Permanent make-up-ot készít

Két kezelés közötti időszakra házi ápolási tanácsot ad és terméket javasol

Kézkezelést végez: radíroz, masszíroz, pakolást készít, paraffin fürdőt alkalmaz

Fényterápiát alkalmaz - lézerrel, polarizált fényel, infralámpával és UV fényel

Befejezi a szépsészeti szolgáltatáshoz kapcsolódó napi feladatokat.

A gyakorlati képzést folytató szervezetnél folyó gyakorlati képzésben gyakorlati oktatóként olyan személy vehet részt, aki azon szakképesítések tekintetében, amelyekben a szakképesítésért felelős miniszter kiadta a mestervizsga követelményeit, mestervizsgával rendelkezik.

5.A mesterképzés célja

A mesterképzés célja, hogy előkészítsen a mestervizsgára.

A mestervizsga célja, hogy

- a szakmai tevékenységek magasabb szintű gyakorlása érdekében minden szakembernek biztosítsa a magasabb szakmai elismertséget jelölő minősítés elérésének lehetőségét,
- biztosítsa a tanulók képzéséhez szükséges, magas szintű szakmai és pedagógiai ismeretek elsajátítását,

- biztosítsa a vállalkozás indításához, sikeres működtetéséhez szükséges ismeretek elsajátítását,
- a vállalkozás eleget tehessen az egyes szakmákban, a vonatkozó jogszabályokban meghatározott működési feltételeknek.

6.A mesterképesítés szakmai követelménymoduljai

A szakmai követelménymodulok felsorolása:

A kozmetikus megnevezésű mesterképesítés szakmai követelménymoduljainak	
azonosítója	megnevezése
001-11	Pedagógiai ismeretek
002-11	Vállalkozási ismeretek
050-09	Kozmetikus mester feladatai
015-09	Szépségszalon működtetése

6.1.Kozmetikus mester szakmai követelménymodul kompetenciái

Szakmai kompetenciák:

Szakmai ismeretek:
 Kommunikációs ismeretek
 Pszichológiai kultúra tényezői
 Etikai alapismeretek
 Szolgáltatásetika
 Sejt és alkotórészei
 Szövegek jellemzése, felosztása
 Szervek és szervrendszerek általános jellemzése
 Biokémia
 Bőr anatómiai felépítése
 Kozmetikai kóroktan, tünettan
 Elemi elváltozások
 Tartós szempillafestés
 Masszázs élettani hatásai, fajtái
 Bőrtípusok jellemzői, kezelésük
 Acne és kezelésük
 Különböző bőrrendellenességek és kezelésük
 Szervrendszerek zavarai okozta kozmetikai hibák
 Daganatok fajtái, megjelenési formái
 Különleges kezelési eljárások
 Kendőzés, permanent make-up
 Általános és szervetlen kémia
 Szerves kémia
 Kémiai számítások
 Kozmetikai készítmények és alapanyagai
 Fertőtlenítőszeres
 Gyógynövények alapismerete
 Oldatok készítése

Receptfelismerés
Pakolások készítése
Folyékony kozmetikumok
Egészségmegőrzés

Az előzőeket a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara, Kozmetikus Mesterképzési Programjából (MKIK) emeltük át részben, mert annak elkészítésében is tevékenyen részt vettünk, másrészt ezeket az információkat ilyen formában közreadni nagyon fontosnak tartjuk.

A Kozmetikus mester (azonosító:050-09) feladatai szakmai követelménymodul kompetenciái feladatai szakmai követelménymodul feladatait és a hozzá tartozó szakmai kompetenciákat olvasva mindannyiunk számára egyértelmű, hogy ezeknek jelentős része megegyezik a szakmunkásképzés anyagával. Egy másik jelentős része viszont az a plusz tudás, aminek elsajátítása és megléte már a kozmetikusmester megkülönböztetett többlet tudása.

Ha hozzávesszük a mestervizsgára jelentkezés feltételeként a minimum 5 év szakmai gyakorlatot, akkor az itt felsorolt és elvárt tudásszint, az elmélet és gyakorlat harmonikus összhangja már részben készségnek tekinthető. Hogy mégis végigvesszük az egészet, annak az a megfontolási háttere, hogy ismételjünk, felfrissítsük tudásunkat, amihez a felkészítés során hozzá tudjanak kapcsolódni új, most már mesterszintű ismeretek.

A 050-09 Kozmetikus mester feladatai követelménymodul tananyagegységei:

0/050-09 Szakmai ismeretek
0/050-09 Anyagismeret
0/050-09 Anatómia
0/050-09 Elektrokozmetika
0/050-09 Elektrokozmetika gyakorlat
0/050-09 Szakmai gyakorlat

Ezek a tananyagegységek komplex módon jelennek meg a jegyzetben. Ahhoz, hogy a munkafeladatokat mesterszinten tudjuk kivitelezni, elengedhetetlen a szakmánk ismerete teljes mélységében és teljes terjedelmében. Ezen kívül szükségesek azok a szakmai készségek, személyes és társas kompetenciák, módszertani kompetenciák, amik nélkül nem lenne lehetséges ennek a nagyon szerteágazó tudásnak, a kozmetikus mesterszintnek a bemutatása, írásban - szóban - gyakorlatban. Szakmánk nem csak a kéz intelligenciájáról szól, hanem arról a nagyon sok elméleti tudásról, aminek megléte adja azt a biztonságot, ami feltétlenül szükséges a mesterszintű munkavégzéshez. Ezeknek a tudáselemeknek egymáshoz kell kapcsolódniuk, hogy munkánk során jövedelmező rutinná váljanak.

Szakmai készségek: az MKIK-tól átvett anyag

Olvasott szakmai szöveg megértése
Szakmai nyelvezetű íráskészség, fogalmazás írásban
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése
Szakmai nyelvű beszéd-készség
Idegen nyelvű olvasott szöveg megértése
Idegen nyelvű beszéd-készség
Telefonálás idegen nyelven
Kozmetikában használatos elektromos berendezések használata

Kozmetikában használatos kézi eszközök használata

Személyes kompetenciák:

- Döntésképeség
- Felelősségtudat
- Megbízhatóság
- Stabil kéztartás
- Tapintás, kezűgyesség
- Látás
- Hallás
- Fejlődőképesség, önfeljesztés

Társas kompetenciák:

- Kommunikációs rugalmasság
- Kezdeményező készség
- Empatikus készség
- Fogalmazó készség
- Meggyőzőkészség
- Irányítási készség
- Hatékony kérdésés készsége

- Határozottság
- Közérthetőség

Módszerkompetenciák:

- Kreativitás, ötletgazdagság
- Logikus gondolkodás
- Problémaelemzés- és feltárás
- Problémamegoldás, hibaelhárítás
- Körültekintés, elővigyázatosság
- Tervezés
- A környezet tisztán tartása

6.2.Szépségszalon működtetése szakmai követelménymodul

Feladatprofil:

- Megválasztja a vállalkozás formáját
- Kiválasztja a vállalkozás helyszínét
- Elkészíti és beszerzi a vállalkozás folytatásához szükséges engedélyeket, dokumentációt, nyomtatványokat
- Elkészíti az üzleti tervet
- Kialakítja a biztonságos munkavégzés feltételeit
- Biztosítja a szolgáltatáshoz szükséges személyi és tárgyi feltételek meglétét a működési engedély kiadásakor és a szolgáltatás működése során folyamatosan
- Figyelemmel kíséri a jogszabályváltozásokat, a pályázati és továbbképzési lehetőségeket
- Marketing és PR tevékenységet folytat
- Elvégzi a szükséges pénzforgalmi és adminisztrációs műveleteket
- Előkészíti a munkájához szükséges anyagokat, eszközöket
- Ellenőrzi a gépek üzemképes állapotát

Előkészíti a védőeszközök-felszerelést
Előkészíti a napi dokumentációt
Leltárt készít
Feltölti a készleteket
Tisztítja és fertőtleníti, sterilizálja az eszközöket, gépeket, munkafelületeket
Karbantartja az eszközöket, gépeket
A felhasznált textíliát fertőtleníti, mossa, vasalja
Kitakarítja az üzletet a takarítási szabályzat alapján
Gondoskodik a veszélyes anyagok tárolásáról és elszállításáról
Szelektíven gyűjti a hulladékot

Ismeri a kozmetikai termékek biztonságosságáról, gyártási, forgalmazási feltételeiről és közegészségügyi ellenőrzésről szóló 40/2001 (XI.23.) EüM rendeletben, valamint a kozmetikai termékekről szóló 1223/2009/EK európai parlamenti és tanácsadási rendeletben (2009.11.30.) foglaltakat

Szakmai készségek:

Elemi szintű számítógép-használat
Olvasott szöveg megértése
Fogalmazás írásban
Kézírás
Köznyelvi szöveg hallás utáni megértése
Köznyelvi beszédképesség
Olvasott szakmai szöveg megértése
Szakmai nyelvezetű írásképesség, fogalmazás írásban
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése
Szakmai nyelvű beszédképesség
Elemi számolási készség

Személyes kompetenciák:

Precizitás
Döntésképeség
Szervezőképesség
Önállóság
Fejlődőképesség, önfejlesztés

Társas kompetenciák:

Kapcsolatteremtő készség
Kapcsolatfenntartó készség
Határozottság

Módszerkompetenciák:

Ismeretek helyén való alkalmazása
Információgyűjtés
Logikus gondolkodás

Gyakorlatias feladatértelmezés

II. A kozmetikusmester szakmai területei

1. Modell fogadása, diagnosztizálása, rendellenességek felismerése

Szubjektív tünetek: táplálkozás - folyadékfogyasztás, élvezeti cikkek használata, mozgás, friss levegőn tartózkodás, terhesség, szoptatás, nagyobb műtét, szedett gyógyszer (név, hatóanyag), allergia.

Házi ápolásra használt kozmetikumokra miképpen reagál a bőre. Beépített fém implantátuma van-e.

Objektív tünetek: a bőr **színe** lehet:

- üde
- üde, kipirosodásra hajlamos
- sápadt, fakó
- napbarnított (szolárium barna)

a bőr **fénye** lehet:

- tompa
- matt
- zsírfényes
- felfénylő

a bőr **tapintása** lehet:

- bársonyos
- kissé érdes
- érdes
- zsíros, síkos

a bőr **rugalmassága** lehet:

- megfelelő
- kissé csökkent
- csökkent

a bőr **pórusai** lehetnek:

- zártak
- nyitottak, szűkek

a bőr **komedói** lehetnek:

- lágyak, könnyen ürülők
- kemények, nehezen ürülők
- fekete fejűek (nyílt)
- fehér fejűek (zárt)
- gyulladt

Rendellenességek:

- Izomtónus → rugalmasság
- Turgor → hidratáció
- Izomtónus → rugalmasság
- Szőrnövés: lanugo szálak és nem terminális szőrzet
- Szaruképzés: elegendő a nem megfelelő kifejezés, és jelölni kell a hámlás fajtáját (púderszerű, korpázó)

Bőrtípus meghatározás:

- kombináltságba be kell számítani a szemkörnyék, nyak, dekoltázs bőrét is
- kombináltság vizsgálatánál figyelembe kell venni a gyulladásra hajlamos érzékeny bőrt, és a szederjes bőrtípust
- elfogadható önmagában a felszíni vízhiányos bőr, mint bőrtípus
- elfogadható önmagában az olajos szeborreás bőr, mint bőrtípus, felszíni vízhiány nélkül
- elfogadható a felszíni vízhiányos, kezdődő mélyrétegi vízhiányos bőr, mint bőrtípus
- elfogadható a „visszahúzó szeborrea”, kifejezés és az „enyhén szeborreás” jelző
- korpás szeborrea felszíni vízhiánnyal nem kombinált bőrtípus
- hiperhidratált bőr nem alapbőrtípus
- nem fogadható el a „korának megfelelő” kifejezés
- nem elegendő a „nem megfelelő” kifejezés, meg kell határozni, hogy hogyan tér el az optimálistól (csökkent, fokozott)

Testtájak meghatározása:

- kerülendő a nagy betűkkel való meghatározás (T,V) inkább használjuk a pontos megnevezést, a homlok, orr, áll.
- arc két oldala, ha kell, akkor tovább bontjuk: fül előtti rész, orca, orr körüli rész, szemkörnyék
- nyak, dekoltázs-ez is tovább bontható
- a testtájak más kombinációban is szerepelhetnek

A modellről kitöltött diagnosztizáló lap egyben kezelési terv is, helyspecifikus hatóanyagok megnevezésével. Jelen van a kommunikáció, a pszichológiai kultúra is.

A diagnosztizáló lap kitöltéséhez pontos és rugalmas kommunikáció, jó fogalmazókészség, lényeglátás, közérthetőség és empátia szükséges.

Szakmai szempontból fontos a bőr és bőrfüggelékek anatómiájának és élettanának ismerete. Fel kell ismernie a jelöltnek a bőrön található elváltozásokat, azok kezelhetőségét. Tisztában kell lenni a bőrtípusok jellemzőivel, valamint az évszakokhoz, illetve az időjáráshoz kötött bőrelváltozásokkal. Ugyanennyire fontos a modell életkorához kapcsolódó jelenségek felismerése és hatásos kezelésének a kezelési tervbe történő beépítése

Ezen vizsgarész jó megoldásához átismétlésre vár:

- A bőr szerkezete:
 - hám
 - irha
 - bőralja
 - bőrfüggelékek: faggyú-és verejtékmirigyek, szőr és köröm
- A bőrben lejátszódó biokémiai folyamatok: az elszarosodás és a festékképzés folyamata
- A bőr funkciói:
 - a védő,
 - hőszabályozó,

- légző,
- érző,
- felszívó szerepe
- A bőr változása az időjárás szerint
- A bőr típusai:
 - normál bőr
 - alipikus bőr (mérsékelt-fokozott zsírhány)
 - dehidratált bőr (felszíni és mélyrétegi vízhiány)
 - szeborreás bőr (olajos-korpás)
 - kombinált bőr

Az előzőekben felsorolt bőrtípusok kezeléshez leggyakrabban használt kozmetikumok, és azok bőrre gyakorolt hatása.

- arctejek
- tonikok
- peelingek
- masszázskrémek
- fertőtlenítő-nyugtató szerek
- bőrtápláló anyagok
- szérumok
- maszkok

A bőrön található rendellenességek felismerése és kezelése a kozmetikus kompetencia határának betartásával.

Olyan anyagok, kezelési metódusok ismerete szükséges, amely már mesterszintű. Érdemes több cég termékével megismerkedni, hogy a hatóanyagok legszélesebb skálájából választhassunk. Ha a modell életkora, vagy bőrtípusa indokolja kezelő kúrák összeállítását is ajánljuk. Ez ugyanaz az élethelyzet, mint amikor új páciens jön be a szalonba, diagnosztizáljuk, megbeszéljük vele a kezelési lehetőségeket, felvázoljuk, hogy szakszerű és célirányos kezelésekkal milyen eredményt tudunk elérni. Szeretnénk tudásunkkal elkápráztatni, hogy vendégkörünk részévé váljon. A kezelőlapon felvázolt kezelési elemek sorrendjét tetszőlegesen választhatja meg a jelölt, de érdemes megindokolni.

2 Saját modell szépítő kezelése

A kezelési terv tartalmazza a saját modell bőrdiagnózisát, egy ideális kezelés leírását. Legyen a kezelésben hatóanyag bevitelt segítő elektrokozmetikai gép használat is. Megemlíthető javaslatként kezelő kúra.

Készítője térjen ki az otthoni ápolásra, esetleg évszakonkénti bontásban. Természetesen mivel az arc-nyak-dekoltázs és a szem szépítő kezeléséről van szó, a kezelésnek mind a négy területre ki kell térnie. Indokolni is szükséges, hogy miért az adott kezelést és hatóanyagot választotta a jelölt. Fontos a szakmai nyelvezet használata.

A kezelésben alkalmazott masszázs szintén mind a négy területre kiterjed. Nem iskolamasszázst, hanem a bőrtípusnak megfelelő szalonmasszázst kell végezni. Visszautalunk a mestervizsga feltételeként meghatározott minimum öt év gyakorlatra, ami feltételezi, hogy ez idő alatt sok igényes kozmetikai cég eljárásával ismerkedhetett meg a jelölt, szerzett tapasztalatot. Ezen cégek képzéseikben tanítanak a termékeikhez illeszkedő különleges-speciális kezelési protokollokat és masszázstechnikákat is, a

szemmasszázsától kezdve a nyak-dekoltázig, mindenkinél más és más arcrészlet kap prioritást. Ezekből az ismeretekből a mesterjelölt a maga által kifejlesztett iskolamasszázs elemekkel, valamint speciális mozdulatokkal fűszerezett masszást végezzen el.

Újból felhívjuk a vizsgára készülők figyelmét, hogy nem tankönyvet, hanem egy mestervizsgára felkészülést segítő jegyzetet tart a kezében. Célunk a fókuszálás segítése, a jobb eligazodás megteremtése volt. Itt jegyezzük meg az állandó önképzés fontosságát, a most divatos kifejezéssel az élethosszig tartó tanulás szükségességét.

Ezen a területen az elektrokozmetikai ismeretek is előtérbe kerülnek. A hatóanyagok bevitelét gépi kezeléssel is segítjük. Legelterjedtebb az iontoforézis és az ultrahang használata, de lehet tű nélküli mezoterápiás készülék is. Miután ezek a bejuttatandó anyagok különböznek az egyéb kozmetikai pakolások anyagától így itt még speciálisabb, még inkább mesterszintű tudást bizonyíthatnak a jelöltek.

Javaslatunk: érdemes kissé érettebb korú modellen dolgozni, több probléma esetén jobban kidomborítható a tudás.

3. Bőrrendellenességek

3.1. Faggyúmirigy működési zavarából adódó kozmetikai elváltozásai:

- Acne comedonica - szeporreás acné, amely kötöttség nélkül kezelhető a kozmetikus számára. Az el nem távolított számos komedóból alakul ki az arcon, a mellkason vagy a háton.
- Acne juvenilis - serdülőkori akné, gyulladt alapon jelentkező apró gennyhólyag
- miliaris akné, kötöttség nélkül kezelheti kozmetikus

Mindhárom típusú akné kezelésénél csak a bőr felszínét érintjük. Kezelése nem jár a bőr mélyebb rétegeibe való behatolással.

Fontos ismeretek:

- peelingek – AHA- szalicilsav, tejsav, enzimek
- felpuhító anyagok – gyógyvizek, lugos oldatok
- felpuhító eljárások- gőz, dezinkrusztáció
- fertőtlenítő szerek-összehúzó és gyulladást csökkentő anyagok: azulén, ichtiol, aloe vera, cink-oxid, zsálya
- tápláló pakolások faggyúmirigy működését szabályozó tartalommal, algák, C-H-P vitamin, B vitamin család, zöldtea kivonat, hammamelisz
- tanácsadás otthoni speciális bőrápolásra: ezek az anyagok is tartalmazzanak fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és faggyútermelést optimalizáló anyagokat.
- elektrokozmetikai kezelések, bioptronlámpa-kúraszerűen, soft-lézer, vió, iontophorézis, sonoforézis kezelés

Figyelem: sok mozgás, szabad levegőn való tartózkodás, étrendi változások javallottak, esetleg dietetikus bevonása a tervezésbe.

3.2. Keringési zavar okozta kozmetikai hibák:

Erithéma, vagy bőrpír – ezt a rendellenességet a rosacea előfutárának tekintjük, de kozmetikus kezelheti, sőt kezelése kifejezetten kívánatos, mert sok elégedetlenséget okozó hiba és ha nem kezeljük valódi rozaceaába megy át.

Gyulladásra hajlamos érzékeny bőr: bármelyik bőrtípushoz kapcsolódhat ez a rendellenesség, kivétel a normál bőr. Nem azonos a rosaceás bőrrel, mert az bőrbetegség, így kozmetikus nem kezelheti.

Fontos ismeretek:

- soft peeling használat
- borogatások
- értorna beiktatása a kezelési protokollba: először a keringést fokozó anyagokkal dolgozunk, pl. paprika kivonat, utána nyugtató, kapilláris szabályozó kozmetikumok: pl. azulén, C-P vitamin,
- levendula, iszapok, árványi eredetű maszkok

Figyelem: a bőr házi ápolására vonatkozó és életvitelbeli tanácsok adása ajánlott.

3.3.Szőrnövesi rendellenességek okozta kozmetikai hibák

Jellemzően a pubertásban vagy a klimaxban jelentkező rendellenesség.

Itt kell megemlíteni a napjainkban egyre nagyobb számban előforduló hormonális betegség miatt megjelenő szőrnövesi rendellenességeket. Kötelességünk a páciens orvoshoz irányítani.

Állandósulhat a két nagy hormonális változás közötti időben is, ennek megfelelően a kezelésük is különböző.

Fontos ismeretek: A pubertáskori szőrnövesi rendellenesség végtagokon jelentkező elváltozás és csak szőkítéssel kezelhetjük.

Szőkítés szabályai, anyagai, ellenjavallatai

Elő- és utókezelés

Depilációs eljárások:

- gyantázás
- csipeszelés
- vágás
- kémiai depiláció

Az eljárások ellenjavallata, elő és utókezelések.

Tartós szőreltávolítási eljárások:

- elfogadható önmagában az olajos szeborreás bőr, mint bőrtípus, felszíni vízhiány nélkül
- elfogadható a felszíni vízhiányos, kezdődő mélyrétegi vízhiányos bőr, mint az eljárások ellenjavallata, elő és utókezelések.

3.4.Pigmentrendellenességek okozta kozmetikai hibák:

Amennyiben a bőrben a festékanyag nem egyenletesen oszlik el, pigmentrendellenességről beszélünk, amely lehet csökkent illetve fokozott

Fontos ismeretek: kiváltó okok megkeresése

Albinizmus, leukoderma, vitiligó, kozmetikai kendőzése

Szeplő, májfolt, öregkori szeplő kezelése

Prevenációs eljárások

Halványítás anyagai: C-vitamin, AHA kezelés, medveszőlő kivonat

Tirozináze enzim gátlása, fehéritő és fényvédő anyagok

Halványító kúrák a kozmetikában

Otthoni ápolási tanácsok évszakonként

Életviteli és étrendi tanácsadás, orvosi konzultáció szükségessége bőrbetegségek esetén

3.5.Verejték-rendellenességek okozta kozmetikai hibák:

Amennyiben eltérő a verejték színe, szaga, mennyisége verejték-rendellenességre lehet gyanakodni.

Fontos ismeretek: A csökkent verejtékezés mindig betegséghez kapcsolható.

Fokozott verejtékezés, amely lehet helyi vagy egész testre kiterjedő, ez utóbbi kezelése orvosi hatáskörébe tartozik.

Helyi verejtékezés esetén összehúzó anyagok használata, bőrvédelem, kipirulás-gyulladás megelőzése érdekében

Kozmetikában: dezodoránsok, alumínium-klorid, klorofill, hintőporok

Láb verejtékezés esetén: a lábszag, gombás-baktériumos fertőzések kezelése már orvosi feladat

3.6.Szaruképzési rendellenességek okozta kozmetikai hibák:

A szaru lemezek leválási sebessége, vagy a szaru képzés kémiai folyamata eltér a normálistól, szaruképzési rendellenességről beszélünk.

Több fajtáját ismerjük, de a kozmetikai gyakorlatban csak a *hiperkeratózist* kezelhetjük, ez bárhol előfordulhat, megjelenhet, megjelenési formái:

- Bőrkenyedés (callus)
- Tyúkszem (clavus)
- érdes bőr (keratosis pilaris)

Kozmetikában: puhán tartás, peelingezés, A-vitaminos kezelés

3.7. Daganatok-szövetszaporulatok

A kozmetikus hatáskörébe egyetlen, a hám jóindulatú daganataként ismert elváltozás tartozik ide, a milium vagy faggyúciszta.

4.Elektrokozmetika

ELEKTROKOZMETIKAI ELJÁRÁSOK FAJTÁI ARCON		
KÉSZÜLÉK	KEZELÉS SORÁN ALKALMAZOTT ANYAGOK	KEZELÉS CÉLJA
Frimátor	bőrtípusnak megfelelő peelingek	szarulemezek leválasztása, a további kezelés hatékonyságának növelése
Arcgőzölő	illóolajok, pakolások	emeli az arcból hőmérsékletét, könnyebb tisztítás

Vapason	illóolajok	felpuhítás, fertőtlenítés /ózon/
Dezinkrusztáció	nátrium-hidrogén-karbonát	hámoldás, könnyebb tisztítás, fájdalomcsillapítás
Termoálarc	bőrtípusnak megfelelő pakolás	az anyagok jobb felszívódása
Vibrációs arcmasszírozók	masszázs krém	vérkeringés javítása, izomlazítás, nyirokkeringés javítása
Arcvasalók /meleg/	jól felszívódó természetes zsírok, olajok	a bőr hőmérsékletének emelése, jobb felszívódás, ráncsimítás
Arcvasalók /hideg/	hűtő, nyugtató krémek, gélek	bőrpír –duzzanatok csökkentése
Vió	nem szükséges	vérbőségfokozás, fertőtlenítés
Iontophorézis	elektrolitosan disszociáló anyagok: vizes oldatok, gélek	a bőr hidratációjának fokozása, regenerálás
Sonoforézis	bőrtípusnak megfelelő ultrahangozható anyagok	mélyebb, tartósabb hatóanyagbevitel,
WOOD lámpa	nem szükséges	a bőr diagnosztizálása
Solux lámpa	bőrtípusnak megfelelő hatóanyagok	felpuhítás, vérbőségfokozás, jobb felszívódás
Biopton lámpa	nem szükséges	optimalizálja a bőrsejtek működését, sebgyógyító hatás: tisztítás-tetoválás után, gyulladás csökkentő-aknés bőr esetén
Lézer-kozmetikai célra használt kisteljesítményű gázlézer	nem szükséges	ráncsimítás, epiláció utókezelésére, aknés és szeporreaás bőrök kezelésére-hámosításra
Epiláló készülék	nem szükséges	tartós szőreltávolítás
Ridulizis	hatóanyag tenzidek	ránccfeltöltés
Kozmetikai tetováló készülék	speciális ásványianyag tartalmú festékek	tartós smink készítése, vagy figurális tetoválás készítése, amely nem végleges
Ingeráram készülék	speciális zselék	ráncsimítás, arc lifting hatás
Microdermabráziós készülék	csiszoló kristály	megújult bőrfelület, egészségesebb bőrkép, jobb felszívódás, ráncsimítás
Hidrodermabráziós készülék	nem szükséges	bőrképmegújítás, ráncsimítás, mélytisztítás
Tű nélküli mezoterápiás készülék	bőrtípusnak megfelelő ampullázott hatóanyagok	igen hatásos, mély hatóanyagbevitel

ELEKTROKOZMETIKAI ELJÁRÁSOK FAJTÁI TESTEN		
KÉSZÜLÉK	KEZELÉS SORÁN ALKALMAZOTT ANYAGOK	KEZELÉS CÉLJA
Ingeráram készülék	nem szükséges	cellulit kezelés, izomtónus fokozás, testtáj körfogat csökkentése

Vibrációs testmasszírozók	bőrtípusnak megfelelő masszázskrém	keringésjavítás, bőrfeszítés
Vacum masszázs készülék	zselék, speciális olajok, amelyek a harangok jobb csúszását teszik lehetővé, kötőszövet erősítő anyagok, a bőrt hidratáló anyagok, algák, fagyöngy kollagén	nyirokkeringés élénkítése, körfogat csökkentés, feszesítés, vérkeringés élénkítése
Hőpaplanok	keringést fokozó krémek, fahéj	vízleadás, kötőszövet optimalizálása
Szaunák /finn és infra/	nem szükséges	méregtelenítés, vízleadás, immunerősítés, cellulit kezelés, körfogat csökkentés, anyagcsere fokozás
Szolárium	speciális barnulás segítő krémek, gélek, lotionok	egyenletes barnaság elérése
Ultrahang készülék	cellulit kezelő speciális kozmetikumok	feszesítés, zsírbontás, anyagcsere-fokozás
Tű nélküli mezo-terápia	steril, ampullázott hatóanyagok	cellulitkezelés, feszesítés, körfogat csökkentés, zsírmobilizálás

Fontos ismeretek:

- fizikai alapismeretek: áramformák, amellyel a készülék üzemel direkt/indirekt kozmetikai készülékek csoportosítása
- volt, amper fogalma
- A galvánáram, az ingeráram és a nagyfrekvenciás készülékek fogalma,
- kozmetikai hatásai.
- Foto-fono-hidro-hő terápia fogalma
- Permanent make-up készülék jellemzői
- A géppel végzett kezelések javallata és ellenjavallata
- Elektromos balesetek megelőzése
- Az elektrokozmetikai készülékek felépítése, működési elve, tartozékai
- Az egyes gépek kozmetikai kezelésre való felhasználása-alkalmazása

Ahhoz, hogy a gépeket ismertetni és jellemezni tudja a jelölt, alapos fizikai ismeretekre van szükség. Az elektrokozmetikai kezelési eljárásokhoz pontos anatómiai és élettani ismeretek és az emberi test működésének folyamatára van szükség. Jártasság szintjén ismernie kell az alkalmazott eljárás menetét, a kezelés során használt anyagokat, azok hatásait, és a kezelések várható eredményét. Minden esetben ki kell térni a kontraindikációra is. A felhasznált anyagok közül például a fahéj erős bőrpírt, vérbőséget okoz, ami a kezelés szempontjából üdvözítő, de miután elég gyakori rá az allergiás reakció, bőrpróba után használjuk. Ilyen anyag lehet még a pajzsmirigy betegséget kiváltó jódozó alga. De előfordulhat, hogy a fogorvosok által beültetett fémcsapok kilazulnak az ultrahang keltette rezonancia miatt. A kezelés optimális eredménye szempontjából adjon vendégének tanácsot a jelölt a kezelések ismételhetőségére, a kúrákra, az eljárás beépíthetőségére az egyéb kezelések közé.

5. Smink készítése, Műszempilla használata

Fontos ismeretek:

- A modell bőrtípusának felismerése, s ezen túl fontos észrevenni a bőr színét, amely alapvető az elkészítendő smink szempontjából.
- Ezek ismeretében tudjuk megválasztani az arctejet, tonikot, krémet, alapozót.
- Az arc formájának meghatározása, a korrigálás alkalmazása, árnyalások-kiemelések, szem-és szájforma optimalizálása.
- A stílus kiválasztása
- Sminktechnika helyes alkalmazása
- Az értékelés ezen túl kiterjed a smink tisztaságára, precízségére és hordhatóságára.

6. Testkezelés

A mesterjelöltnek a diagnózis során fel kell térképeznie, hogy a modell testén milyen esztétikai problémák vannak. Cellulit, súlytöbblet, megereszkedett kötőszövet, petyhüdt izmok, stria. Az állapotfelmérés részét képezze a modell kikérdezése, az egészségi állapotáról, az étkezési szokásairól való tájékozódás.

A kezelési tervben indokolnia kell, hogy milyen probléma javítására, milyen testkezelési eljárást javasol. Nyilván érdemes a legszembetűnőbb hibát kezelni.

Mi a kezelés lényege, milyen anyagot/anyagokat használ a kezelés során? Az otthoni ápoláshoz javasolt anyagok, életmódbeli változtatások. A kezelési terv feltétlenül terjedjen ki egy testkezelő kúrára, az optimálisan elérhető eredmény érdekében.

Magát a kezelést be is kell mutatni és közben meggyőzni a vizsgabizottságot, hogy ez a leghatásosabb kezelés az adott problémára.

Fontos ismeretek:

- a modell egészségügyi státuszának bemutatása
- a törzs és a végtagok izmai
- az emberi test vér-és nyirokkeringése
- a kozmetikai frissítő testmasszázs hatása a szervezetre
- a nyirokmasszázs hatása a szervezetre
- az izomtortáztatás kozmetikai hatásai
- testtekerceselés bőrre és a szervezetre gyakorolt hatása
- a vakum- és a hullámmasszázs kozmetikai hatásai
- testtekerceseléshez használt anyagok ismerete

III. Szépségszalonn működtetése

1. Számítógépes alapismeretek

A technika rohamos fejlődése szükségessé teszi az informatikai alapismeretek elsajátítását. A számítógépen végzett dokumentálás és a kommunikáció számítógéppel már a hétköznapiak részévé vált.

A gép nagyon okos „jóság”, szinte mindent megold, amire megkérjük. De jól együttműködni úgy tudunk, ha megértjük egymást. Ha pontos a kérdés és az utasítás, akkor a válasz is kielégítő lesz.

Kevés olyan ember van, aki még nem kezelt számítógépet, de az új mesterképzésben ilyen is előfordulhat, hiszen olyan ember nincs, aki mindent tud. A mesterképzés nem csak minőséget ellenőriz, de segítséget is kínál.

A vállalkozás, vagy a munkavégzés során szükség van, írott anyag készítésére, mely számunkra hasznos és segítségével lehetünk eredményesek. Az árkialakítás kulcsfontosságú, gyakran változó része a gazdálkodásnak. Kialakításának nem csak tartalmilag, de formailag is fontos szerepe van. A számítógépes szövegszerkesztés kényelmes hasznos mód a könnyen javítható, és formázható, kinyomtatható dokumentumok készítésére. Szövegrészek átmásolhatók a már gépen lévőkből, és átalakíthatóak. Ehhez meg kell tanulni a szövegbevitelt. A bevitt szöveg sokféleképpen alakítható akár csak egy-egy klikkeléssel.

A számítógépen történő dokumentálás is nagyon fontos. Például, ha egy új vendég érkezik a kozmetikába érdemes lefényképezni a pillanatnyi állapotát (természetesen a vendég beleegyezésével), hogy nyomon tudjuk követni a kezelés eredményeként az állapotváltozást. Szükség esetén az orvossal való konzultálást, együttműködést is segítheti ez a módszer.

A számítógép kezelés is gyakorlati tevékenység, úgy lehet gyorsan és jól megtanulni, ha az alapvető dolgokat megértve mi magunk csináljuk. A pedagógia ezt a fajta oktatási módszert munkáltatás módszerének hívja, szinte minden gyakorlati műveletsort így tanulunk és tanítunk meg.

Foglaljuk össze az elinduláshoz szükséges alapvető ismereteket és dolgozzunk élő feladatokon keresztül. A sikerélmény a legjobb motiváció, tanuljunk úgy, hogy hasznos és örömteli legyen. Nagyon sok kezelési útmutató van, de az oktató személye mindig kulcsa az eredménynek.

Helyezzük egyszerű logikus rendszerbe a működtetéshez szükséges ismereteket.

A számítógép egy olyan eszköz, mely alkalmas információ tárolására, feldolgozására és továbbítására egyaránt.

1.1. Az induló kép: Az asztal

A számítógép bekapcsolása után megjelenő kép az asztal, amin fájlok és parancsikonok láthatók. A parancsikonra kattintva eljuthatunk a különböző mappákba elindíthatunk különféle programokat és megnyithatunk fájlokat.

A képernyő bal alsó sarkában található a Start menü gomb, mely segítségével is elvégezhetők az előbb említett műveletek.

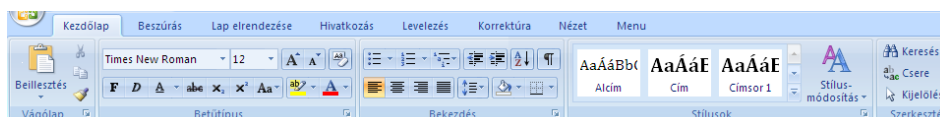
Megmutatja az összes számítógépre telepített programot: pl. programok, dokumentumok, beállítások, keresés, sűgő és támogatás stb.

Itt történik a számítógép kikapcsolása, újraindítása is. *A számítógép kikapcsolása feliratra kattintással.*

1.2. Word

Innen nyitható meg például a **Microsoft Word szövegszerkesztő program** is. Ez a legnépszerűbb a sok közül, mely a legjobb dokumentumformázó eszközökkel rendelkezik. A Wordben a bevitt szöveget könnyen saját ízlésünk vagy megadott szempontok szerint formázhatjuk meg. Az alapvető szolgáltatásokon kívül számtalan változatos betűtípus használatát, sorkizárás, igazítási, oldal-, sor-, címszámozások létrehozását, helyesírás ellenőrzést, táblázatok szerkesztését és minden más lehetővé tesz, ami a szövegszerkesztéshez szükséges.

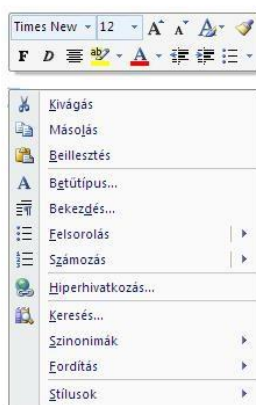
Ez a **Menüsor** felső a képernyő részén is megtalálható. (1. ábra)



1. ábra
Word menüsor

Itt találhatóak a szerkesztéshez szükséges lehetőségek. Itt lehet beállítani a **betűk típusát, méretét** és egyéb paramétereit (**félkövér, dőlt, aláhúzott, kisbetű, nagybetű, betű szín** stb.).

Az egér segítségével tudunk irányítani, rákattintani a kiválasztott programra, ikonra. A bal egérgombbal adunk parancsot, vele tudunk kijelölni a formálni kívánt részeket. (pl. szövegrészeket, vagy képeket).



2. ábra
Szöveg kivágása, másolása beillesztése

Az egér jobb gombjával a **menüt** tudjuk kinyitni, mely különböző választási lehetőségeket kínál fel (pl. **másolás, kivágás, beillesztés, törlés** stb.), csak rá kell kattintani. (2. ábra)

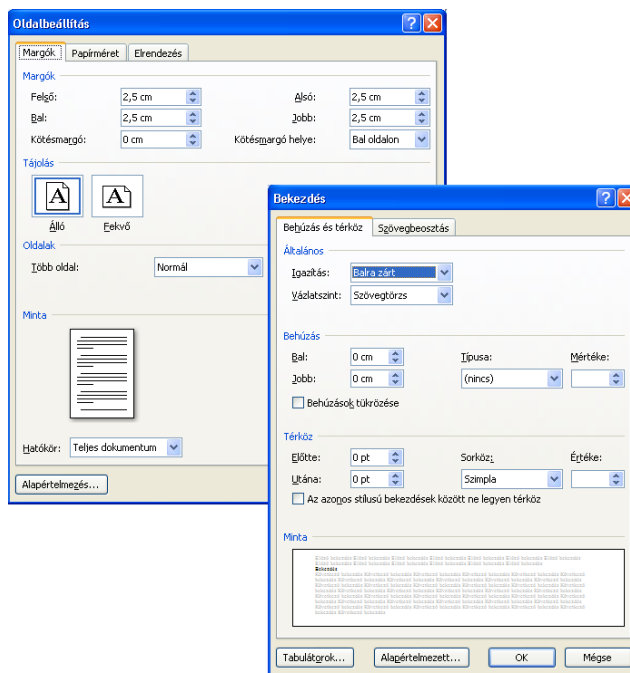
A gépen meglévő szövegekből, vagy az internetről át lehet másolni szövegrészeket, képeket, illetve a már meg lévőkből ki lehet vágni és át helyezni részeket, vagy az egészet.

Az egér középső gombjával tudjuk a szöveget előre vagy vissza tekerni.

Formázni lehet a szövegben a különböző tartalmi egységeket, **bekezdések**, **felsorolások** alkalmazásával, a szöveg vagy cím **középre**, **jobbra** vagy **balra** helyezésével. Például a következő képeken látható egy **oldalbeállítás**, és egy **bekezdés** beállítás. (3. ábra)

Az elkészített szöveget el kell menteni a **Dokumentumokba**. A képernyő bal felső sarkában lévő **Office gombra**, vagy a mellette lévő **Mentés** gombra kattintva.

Ha a szövegírás közben több anyagból dolgozunk egyszerre, akkor minden program, ami meg van, nyitva megjelenik a kép legalján, a Tálcán. Ha valamelyiket láthatóvá akarjuk tenni a képernyőn, csak rá kell kattintani.



3. ábra
Oldal és bekezdésbeállítások

Ha a felhasználó anyag pendrive-on van, akkor a **Sajátgép** menüben a cserélhető lemezre kattintva nyílik ki.

Ha **képet** szeretnénk a szövegbe helyezni, akkor a **beszúrás** gombra, majd a képre kattintunk (kijelöljük azt) és elhelyezzük a szövegbe és ismét a beszúrás gombra kattintunk.

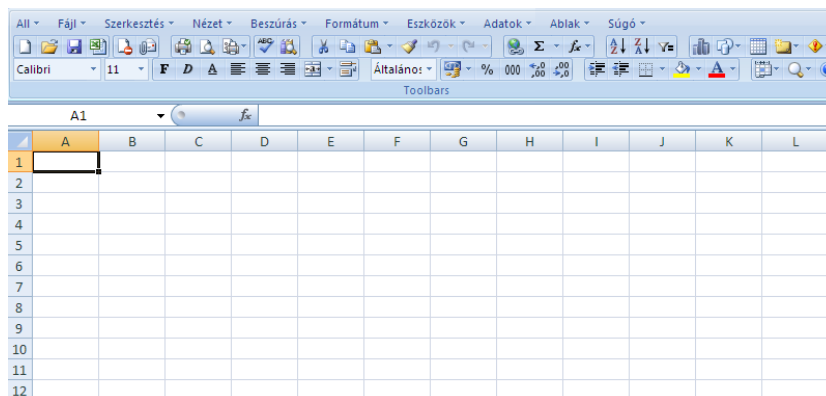
Szükség lehet táblázat szerkesztésre is például egy leltár készítés során, vagy vendégkártya készítése során a vendéggel kapcsolatos adatok tárolására (pl. befolyásoló betegségek, a felhasznált anyagok stb.).

A **táblázatot** az **Excel** segítségével vagy a **menübe** belépve a **táblázat** gombra kattintva készítjük el. A kettő között az a különbség, hogy a táblázat beszúrásával szerkesztett sorokba beleírhatunk különböző adatokat (pl. vendégkártya), viszont az Excelben különböző számításokat, műveleteket is végezhetünk (pl. leltár, bevétel...)

1.3.Excel

Az Excel táblázatok is sorokból és oszlopokból épülnek fel, de további lehetőség az, hogy egyszerre többel is lehet dolgozni. Külön munkalapra kell őket helyezni és így jól átláthatóak, tárolhatóak.

Az Excel indításakor a Microsoft Office Excel ikonra kattintunk kétszer. Egy üres táblázat jelenik meg, melynek a felső sorában a menüsor, alatta lévő sorban pedig a különböző tevékenységeket szimbolizáló nyomógombok találhatók. (4. ábra). Alatta lévő sorban az aktuális cella azonosítója és mellette a tartalma jelenik meg. Ha valamilyen számolást végzünk, akkor itt van feltüntetve a matematikai művelet is.



4. ábra
Excel kinézete

A táblázat felső részén az oszlopok azonosítására betűket, a sorok elején pedig számokat találunk. Az alsó rész bal oldalán a munkalapok azonosíthatók különböző számozással: Munka1, Munka2 melyek kattintással megjeleníthetők. Ha kész a táblázat szerkesztés, minden esetben menteni kell.

1.4.Internet (Interworking System):

Számítógépes világháló, mely behálózza az egész földet. Az internet sokféle szolgáltatást nyújt a felhasználónak. Ilyen például az egyéni vagy csoportos kommunikáció, információk keresése, fájlok letöltése, szórakozás, üzleti és kereskedelmi szolgáltatások.

Tevékenységünkre jellemző az önálló, magányos munkavégzés, ami gátja lehet a folyamatos fejlődésnek. Mindenhová eljutni nem lehet. Az internet ebből a szempontból felbecsülhetetlen segítséget nyújt. Gondoljunk csak a divatirányzatot megmutató képekre, újdonságokat közvetítő cikkekre, tanulmányokra, a népszerű web áruházak forgalmazására, saját szolgáltatás népszerűsítésére, mindebben megoldást kínál az internet levelező, kereső vagy kommunikációs programja.

Az internet alapszolgáltatása az elektronikus adatátvitel, levelezés. Szöveget és fájlokat is küldhetünk, kaphatunk és ehhez kapcsolódó adatokat szerkeszthetünk, melyeket rendszerezhetjük, tárolhatjuk, továbbíthatjuk.

**Levezéshez szükség van elektronikus levélcímre (e-mail cím), internet
elérésre, levelezőprogramra.**

E-mail cím részei:

- felhasználó azonosítója
- elválasztójel „@”
- postafiók

Az Outlook program mappákban tárolja az adatokat. Névjegy mappában tárolhatjuk partnereink adatait. Körlevelet tudunk küldeni, a listán szereplőknek. A Naptár, találkozók, megbeszélések szervezésére, rögzítésére szolgál. A Feladatokban időpontokhoz kötött eseményeket rögzíthetünk vagy szervezhetünk. A Feljegyzések mappa ua. a lehetőséget biztosítja, mint a hétköznapi cédulás módszer. A feladatokat a Teendő sávban követhetjük nyomon. A leveleket is különböző elnevezésű mappákban tárolja a program. Külön mappában kezeli a Beérkezett,- Elküldött, Postázandó üzeneteket, Levélszemét mappában a kéretlenül jött leveleket. (Spam)

Lehetőség van híreket, web naplókat más információkat kérni e-mailben. A Keresés mappa az adott feltételekkel megjelölt levelek könnyebb elérhetőségét kikeresését teszi lehetővé. A levél írását az Új levél gombra kattintva indíthatjuk el.

Megjelenik egy ablak, melynek felső sárát borítékként kezeljük. Ide kerül a címzett e-mail címe, de a levelet másolatban is elküldhetjük, akár több címzettnek is. A levél Tárgya megjelölés nem kötelező, de illik. A megírt levelet a Postázandó mappában tárolhatjuk elküldésig.

Kapott leveleinket a Beérkezett üzenetek mappába teszi a program, melyeket a Küldés fogadás gombra történő kattintással, (paranccsal) kérhetünk le. Ekkor az olvasó ablakban megjelennek leveleink a feladó, tárgy és a beérkezés dátumát is megjelölve. A levelet törölhetjük, továbbíthatjuk, megválaszolhatjuk akár több címzettnek is egyszerre. Leveleinket külön tematikus fájlokban archiválhatjuk.

Hasonlóképpen működnek a különféle internetes ingyenes e-mail postafiókok is, melyeket csak a számítógép böngészőjéből tudjuk elindítani és azon keresztül az előzőekben ismertetett műveleteket végrehajtani. (pl.: freemail, gmail, citromail, stb.) Ez a legnépszerűbb formája az elektronikus levelezésnek.

Nagyon hasznos lehetőség a Skype rendszer is, melynek használatával akár több emberrel egyszerre is tudunk élő beszélgetést folytatni szinte korlátlan terjedelemben. Mesternek, aki nem csak saját fejlődésével, de szakmafejléssel is foglalkozik, szervezés során elképzelhetetlen könnyebbséget jelent.

Az internet nem csak kapcsolatteremtésre, kapcsolattartásra alkalmas, hanem információ- és adat gyűjtésére és tárolására is. Könnyen, biztonságosan használható nyilvántartásokat (pl. vendégkártya) készíthetünk vele. A leltárkészlet számítógéppel történő kezelésének nagy előnye, hogy nem csak átlátható táblázatban tudjuk rögzíteni, de a program által folyamatosan szolgáltatott adatokból pontos információt kapunk a pillanatnyi gazdasági mutatóinkról, melyet biztonsággal tárolhatunk is. Munkánkat segítő egyéb feladatok elvégzésére, információk begyűjtésére is jól alkalmazható, pl. önéletrajz készítésére, melynek akár EU- s mintáját is le lehet emelni

az információs hálóról és egy egyszerű szövegbevitel után hibátlan tartalommal és formával küldhetjük tovább az általunk szolgáltatni kívánt adattartalommal. A „Szépségszalon működtetése” című fejezetben, az önéletrajz részletezve van.

Elképzelhetetlenül sok hasznos információhoz juthatunk egy egyszerű kereső programmal. Kétféle kereső szolgáltatás létezik, tematikus és kulcsszavas. Ezek segítségével lehetőség van híreket, web naplókat más információkat kérni e-mailben.

2.Szépségssalon működtetése

2.1.Vállalkozó személyes adottságai

Mint minden szolgáltatásban, a kozmetikus szakmában is elengedhetetlen a tiszta, ápolt, pontos, precíz, szorgalmas, ügyfélközpontú munkavégzés. Természetesen az igényesen kialakított környezet is igen lényeges. Ettől leszünk egyediek, a vendégek minket választanak és a szükségleteik kielégítéséért bennünket fizetnek meg.

Vállalkozó legfontosabb ismérvei a következők (személyes adottságok, szakmai előfeltételek megléte, szervezői képesség).

A személyes adottságok

Megbízhatóság, becsületesség, felelősségtudat, pontos, precíz munka, rendszerező képesség, tanulásra-, továbbfejlődésre való igény, kiegyensúlyozottság, önuralom, nagy munkabírárs, szakmai felkészültség, szervezői képesség.

A jó vállalkozás alapja, és a szolgáltatás lényeges része a megfelelő kommunikáció a vendéggel.

Munkánk során a különböző személyiségtípusú, vallású, foglalkozású gondolkozású emberekkel kerülünk kapcsolatba, ezért a jó kapcsolatteremtő képesség, kommunikációs képesség elengedhetetlen.

Személyiségtípusok

Minden ember más egyéniség, de vannak bizonyos viselkedési sémák, amiket követünk.

Négy személyiség típust különböztethetünk meg.

Szangvinikus

Temperamentumát az érzelmek határozzák meg, ezért bizakodó, derülátó. Természete vidám, őszinte, melegszívű. Könnyen köt barátságot, nyitott a külső hatásokra. Soha nem fogja vissza magát, érzelmeit kimutatja, véleményét kinyilvánítja.

Kolerikus

Sugárzik róla a tettekérség, tele van energiával. Indulatai gyakran elragadják, lobbanékony, ingerlékeny, és az érzelmei tartósak.

Melankolikus

Külseje törékeny, és a természete is határozatlan, mindig szomorú, lehangolt. Érzelmait tekintve is a negatív a domináns.

Flegmatikus

Jellegtelen személyiség, mindig nyugodt, kiegyensúlyozott. Közönyös a környezetével szemben, ezért többnyire egykedvű.

2.2.Kommunikáció

A kommunikáció információáramlás különböző csatornákon keresztül. Az információcsatornák lehetnek verbálisak és nem verbálisak. A verbális lehet beszéd vagy írás, és a nem verbális pedig minden hozzá kapcsolódó üzenet pl. mimika, gesztus, térköz, öltözködés stb. Minden szituációban kommunikálnunk kell, mert a szolgáltatás különben nem teljes. A vendégkör kialakításában a szakmai tudáson kívül a kommunikáció a vendéggel elengedhetetlen. A vendég a szalonba nem csak azért jön, hogy szépüljön, hanem azért is, hogy kikapcsolódjon. Hiába vagyunk nagyon jó szakemberek, ha nem tudunk a vendéggel kapcsolatot teremteni, akkor nem fog vissza jönni. Ügyelnünk kell azonban arra, hogy a személyiségi jogait ne sértjük meg. Vendéggel kapcsolatos

információt véletlenül se közöljünk harmadik személlyel. A vendégkártyán szereplő adatokat bizalmasan kezeljük.

Szolgáltatás etika

A szolgáltatási tevékenységben uralkodó erkölcsi és magatartási normák, szabályok összessége. A kozmetikus szakmában és más szolgáltatásban egyaránt olyan tulajdonságokkal kell a szolgáltatónak rendelkezni, melyek alkalmassá teszik a vendég kiszolgálására. A kozmetikus van a vendégért, akkor is, ha ez néha nem is olyan könnyű. Emberekkel foglalkozni nagyon szép szakma, de nagyon nehéz is egyben.

A szolgáltatóval szembeni követelmények: legyen pontos, precíz, becsületes, udvarias, jó modorú, jó fellépésű, kedves, empatikus, tapintatos, türelmes, ügyeljen a tisztaságra.

2.3. Az egyéni vállalkozás alapítása, működése

Az egyéni vállalkozás egy üzletszerű gazdasági tevékenység, mint minden vállalkozás.

Ha olyan a tevékenység, melyet jogszabály képesítéshez kötött tevékenységként határoz meg, úgy az csak az előírt **képesítés** birtokában végezhető.

A vállalkozás működtetőjének nem szükséges a képesítés, ha nem végez ahhoz kötött tevékenységet. Elég, ha képesítéssel rendelkező szakembert határozatlan idejű munkaszerződéssel foglalkoztat. Minden kiállított dokumentumon jelölni kell egyéni vállalkozói státuszát és nyilvántartási számát.

Komoly felelősséggel jár, hiszen esetleges hibáiért, tartozásaiért az egyéni vállalkozó a teljes magánvagyonával felel (felelőssége korlátlan), ha alkalmazottat tart, akkor az ő cselekedeteiért is felelős. Az alkalmazottainak létszáma nem korlátozott.

Vannak olyan tevékenységek, amelyek csak és kizárólag hatósági engedéllyel végezhetők.

A vállalkozói tevékenység bejelentése a 2009. évi CXV törvény rendelkezéseinek megfelelően történik.

A bejelentés ma már elektronikus ügyfélkapun keresztül is megtehető, a 2009. évi CXV törvény 4§(2) értelmében. A bejelentés díj- és illetékmentes.

A 2009. évi LXXVI. törvény a szolgáltatási tevékenység megkezdésének és folytatásának általános szabályairól szól.

A vállalkozás szüneteltethető, de bejelentés köteles, amelynek folyamata ugyanaz, mint a vállalkozás megkezdéséé.

Ha termék, forgalmazással is szeretne foglalkozni a vállalkozó, akkor az un. üzletköteles anyagok, amelybe a kémiai biztonságról szóló törvény szerint beletartoznak a veszélyes anyagok, festékek, lakkok forgalmazása esetén működési engedélyt kell kiváltani.

Ha az egyéni vállalkozó alkalmazottat tart, akkor foglalkoztatói bejelentési kötelezettsége is van. Nyilvántartást kell vezetni a biztosítási kötelezettségekről, valamint a vállalkozó által foglalkoztatottakról.

A fizetendő **járulékok**, amelyeket bevételtől függetlenül mindig fizetni kell:

- egészségügyi hozzájárulás
- egészségbiztosítási alap,
- nyugdíjbiztosítási alap,
- vállalkozói adó
- A vállalkozó bevallást köteles készíteni a kifizetésekről, juttatásokról, járulékokról.
- SZJA, ami jövedelemfüggő,
- ÁFA, ha a bevétele meghaladja a mentességet,

- iparűzési adó,
- szolidaritási adó,
- egyéb adónemek is lehetnek.

Nyilvántartás

Szigorú számadású nyilvántartások: számlák, nyugták, útnyilvántartások, leltárívek.

Munkaszerződések, jelenléti ívek, szabadság nyilvántartás.

Kockázatbecslési jegyzőkönyv, egyéb szakhatósági engedélyek

2.4. Társas vállalkozási formák

A gazdasági társaságok alapítása viszonylag egyazon séma lépései alapján történik. El kell készíteni (készíttetni) egy létesítő okiratot, majd ezt ügyvéddel ellenjegyeztetni kell. A céget nyilvántartásba kell vetetni.

A cég tisztségviselőinek nyilatkozatot kell tenni a tisztség vállalásáról. A cég képviselőjére jogosultak pedig rögzítik a képviselő módját és aláírásukat a hitelesített aláírási címpéldányon (ügyvéd előtt).

A szükséges dokumentumokat a székhely szerint illetékes cégbírósághoz kell benyújtani. Bejegyzési illetéket és közzétételi díjat kell fizetni. A cégbíróság nyilvántartásba veszi a céget, kiadja a cégjegyzékszámot, a statisztikai számjelet és az adószámot (egyablakos ügyintézés).

Társas vállalkozási formák

- közkereseti társaság (Kkt.)
- betéti társaság (Bt.)
- korlátolt felelősségű társaság (Kft.)
- részvénytársaság (Rt.)
- közkereseti társaság (Kkt.)

Minimum 2 fő a tagok száma. Alapítói tőkével rendelkezni kell. A tagok felelőssége korlátlan és egyetemleges.

Betéti társaság (Bt.)

Minimum 2 alapítóval (kültag és beltág) kell, hogy rendelkezzen, akik a tőkét is egyesítik. A beltág korlátlanul felelős (nem csak a betétjét, de a magánvagyonát is kockáztatja), míg a kültag befektet, korlátolt felelősségével a betétjét kockáztatja, annak nagyságáig felel.

Korlátolt felelősségű társaság (Kft.)

A kft. olyan gazdasági társaság, melynek legalább egy tagja van. Minimum 500 000 forint jegyzett tőkével alakul, mely pénzbeli, illetve nem pénzbeli hozzájárulásból is állhat. A társaság kötelezettségeiért a tag nem felel, csak a jegyzett tőke rá eső részét köteles „rendelkezésre bocsátani”, azaz a felelőssége korlátozott. A Kft alapító okirata a társasági szerződés.

A vállalkozásokat ellenőrző szervek legtöbbször: az ÁNTSZ, a NAV, az OEP, a Fogyasztóvédelmi Felügyelőség, a Munkabiztonsági és Munkavédelmi Felügyelőség és a Szerzői Jogvédő Hivatal munkatársai.

2.5. Az Ügyfélkapu

A magyar kormányzat elektronikus ügyfélbeléptető és azonosító rendszere. A www.magyarorszag.hu Kormányzati Portálon található. A regisztráció bármely okmányirodában a személyazonosság igazolása után kezdeményezhető, és ezzel önálló elektronikus ügyintézésre leszünk jogosultak.

2.6. Piackutatás

Mielőtt beindítunk egy vállalkozást, vagyis egy szalont nyitunk, elengedhetetlen, hogy felmérjük a „piacot”. Adatokat kell gyűjteni a kiszemelt helyszínekkel kapcsolatban. Először keresni kell üzlethelyiséget, felmérni, hogy a bérleti díjak/az ingatlanárak milyen kategóriában vannak. Ha megfelelő, akkor meg kell nézni, hogy milyen szolgáltatók működnek a környéken pl. hány műkörmös, fodrász, szépségszalon van, milyen áron dolgoznak, mennyire forgalmas a környék, milyen a tömegközlekedés, irodaház, bevásárlóközpont vagy lakótömb, esetleg gazdag zöldövezet van-e a környéken. Ki kell találnunk, hogy melyik az a célcsoport, akiket szeretnénk vendégnek, mik az igényeik. Figyelembe kell azt is venni, hogy van-e a közelben megbízható alapanyag-beszerzési lehetőség.

Piacelemzés

Miután már a rendelkezésünkre áll minden lényeges adat, össze kell hasonlítanunk a kiválasztott helyszíneket. Vizsgáljuk meg melyek a helyszínek felmérésekor kiderült gyengeségek, erősségek, lehetőségei és veszélyei. Mérjük fel, melyiknél mennyire, súlyozottak ezek a tényezők és próbáljuk hosszabb távra kivetíteni. Ezt a marketinges szakirodalom „GYELV” elemzésnek hívja (gyengeségek, erősségek, lehetőségek, veszélyek, külföldi rövidítése SWOT analízis). Ha megvan a környék, ahol a szalont szeretnénk, megismertük a célcsoportunkat, ismerjük az igényeket, akkor el lehet kezdeni az üzlet kialakítását, reklámozását.

Marketing mix

A piaci cselekvés tényezői: 4P+3P

A 4P azoknak a marketing eszközök, melyeket a tervek megvalósításához szükségesek.

- A Termék/Szolgáltatás (Product)
- Az Ár (Price)
- Az értékesítés helye (Place)
- Az ösztönzés, vásárlás (Promotion) +3P
- Az emberi tényező (People)
- A tárgyi feltételek (Physical evidence)
- A tevékenységi folyamatok, mechanizmusok (Process)

+3P

- Az emberi tényező (People)
- A tárgyi feltételek (Physical evidence)
- A tevékenységi folyamatok, mechanizmusok (Process)

Ha nincs lehetőségünk vállalkozás létrehozására, akkor elhelyezkedhetünk munkavállalóként. Ehhez első lépésként el kell küldeni az önéletrajzunkat az általunk kiválasztott álláshirdetésre való jelentkezésként.

Az önéletrajz típusai

Az önéletrajz az eddigi életünk és pályafutásunk összefoglalója. A leendő munkáltató elvárásainak megfelelően kell kitölteni. Csak valós adatokat tartalmazhat. Több fajtáját

különböztethetjük meg: a hagyományos (magyar) és az amerikai típusú CV-t (CV = Curriculum Vitae = Önéletrajz), de legtöbbször már az un. Európai Uniós szabvány szerinti életrajzot kérik.

A hagyományos, magyar típusú önéletrajz bevezetésből, tárgyalásból és befejezésből állt, ma már csak a közoktatás és a közigazgatás kéri ezt a fajtát.

Az amerikai típusú önéletrajz jól láthatóan, tagoltan tartalmazza az információkat. Három fő fajtája van: kronologikus, funkcionális, kombinált önéletrajz.

Európai Uniós önéletrajz

Tartalmi egységei és formakövetelményeit a **www.europass.hu** oldalon lehet megtalálni. 26 nyelven letölthető, vagy online is kitölthető.

Tartalmaznia kell a következő adatokat:

Személyes adatok, betölteni kívánt munkakör, foglalkozási terület, szakmai tapasztalat, tanulmányok, nyelvtudás, egyéni készségek és kompetenciák, további információk (pl.: referenciák), mellékletek.

Alkalmazottak foglalkoztatásának feltételei:

Munkaidő: a munkavégzés kezdetétől annak befejezéséig tartó időtartam, beleszámít a munkavégzéshez kapcsolódó előkészítő és befejező tevékenység időtartama is. A munkaközi szünet időtartama (122. §) - a készenléti jellegű munkakör kivételével - nem számít be; Napi nyolc, heti negyven óra a teljes munkaidő. Ennél rövidebb teljes munkaidő is lehetséges, amennyiben a felek úgy állapodnak meg.

Munkaidő beosztás: A munkáltatónak a munkaidőt a munka jellegére, valamint az egészséges és biztonságos munkavégzés követelményére figyelemmel kell beosztania. A munkaidő-beosztást legalább hét nappal korábban, legalább egy hétre előre kell közölni. Ennek hiányában az utolsó munkaidő-beosztás az irányadó. Ezen rendelkezésektől a kollektív szerződés eltérhet.

A munkaszerződés: A munkaszerződést mindig szigorúan írásban kell megkötni. A munkaszerződés kötelező elemei: a felek nevei, lényeges adatai, a személyi alapbér, a munkakör, a munkavégzés helye. A munkaszerződés megkötésével egyidejűleg a munkáltató köteles a munkavállalót tájékoztatni az irányadó munkarendről, a munkabér egyéb elemeiről, a bérfizetés napjáról, a munkába lépés napjáról, a szabadságolás rendjéről, felmondás szabályairól.

Jogszabályi vonatkozások

- 1992. évi XXII. törvény a Munka Törvénykönyvről
- 1992. évi XXIII. törvény a köztisztviselők jogállásáról
- 1992. évi XXXIII. törvény a közalkalmazottak jogállásáról
- 1991. évi IV. törvény a foglalkoztatás elősegítéséről és a munkanélküliek ellátásáról
- 1996. LXXV. törvény a munkaügyi ellenőrzésről

3.Munka és környezetvédelem

3.1.Munkavédelem

A munkavédelem célja a munkában részt vevők (vendég és dolgozó) egészségének megóvása és a biztonságos munkakörnyezet kialakítása.

A veszélytelen munkavégzés feltételei a következők:

Tárgyi feltételek: megfelelő munkakörnyezet
megfelelő munkaeszközök, berendezések
védőfelszerelés

Személyi feltételek: szakképzett munkavégző
zavartalan információszolgáltatás

Munkabaleset:

A munkabaleset a munkavállalót a szervezett munkavégzés közben, vagy azzal összefüggésben ért olyan egyszeri, külső, a sérült akaratától függetlenül, rövid idő alatt bekövetkező káros hatás, mely sérülést, egészségkárosodást, illetve halált okoz, a munkavégzés helyétől, idejétől, a balesetet szenvedett közrehatásának mértékétől függetlenül.

Az eseményt rendszerint valamilyen veszélyforrás jelenléte illetve alkalmazása váltja ki. A baleset kialakulásának lehetnek tárgyi (nem megfelelő eszköz, védőeszközök hiánya...) és személyes okai (szakképzettség, gyakorlat hiánya, nem megfelelő magatartás, adottság..) egyaránt.

Irányadó jogszabályok:

1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről és a végrehajtására kiadott 5/1993. (XII.26.) MüM rendelet egységes szerkezetben.

5/1993. (XII.26.) MüM rendelet a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény egyes rendelkezéseinek végrehajtásáról.

Foglalkozási megbetegedés:

A foglalkozási megbetegedés az emberi szervezetet ért minden heveny és idült egészségkárosodás, amely a munkavállalót a munkavégzés gyakorlása közben, vagy azzal összefüggésben ér.

Foglalkozási ártalmak:

Fizikai tényezők által okozott ártalmak:

- zajártalom
- vibráció okozta betegség
- sugárzás (ionizáló és nem ionizáló) okozta betegségek.
- Kémiai tényezők által okozott ártalmak:
- porártalom
- klór által okozott megbetegedés
- vegyszerek gőze
- foglalkozási asztma
- Biológiai tényezők okozta betegségek:
- gombás bőrbetegségek
- hepatitis
- tuberkulózis

Ergonómiai tényezők által kialakult elváltozások:

- csontok, izmok stb. megbetegedései
- terhelés okozta elváltozások

A kozmetikus szakmában leggyakrabban kialakuló foglalkozási megbetegedések lehetnek például,- egyoldalú terhelés miatt,- az ínhüvelygyulladás, a derékfájás, gerinc betegségei, vegyi ártalmak: dermatitis, ekcéma, légúti megbetegedések.

Jogszabályi vonatkozások:

27/1996. (VIII. 28.) NM rendelet a foglalkozási betegségek és fokozott expozíciós esetek bejelentéséről és kivizsgálásáról.

Munkabaleset elkerülésének, a foglalkozási ártalom csökkentésének lehetőségei:

- Munkavégzés zavartalan és balesetmentes végzéséhez szükséges környezet kialakítása (közlekedési utak biztosítása, csúszásmentes burkolás, gépek érintésvédelmi ellenőrzése.)
- Csendes munkaeszközök alkalmazása
- Szalon rendszeres tisztítása, eszközök fertőtlenítése
- Helyes testtartást elősegítő munkahely kialakítása (ülő munka lévén a kényelmes szék, és megfelelő magasságú asztal)
- A megelőzést biztosító munka- és védőruházat, lábbeli, egyéb szükséges védőfelszerelések biztosítása (például: kesztyű, maszk, szemüveg)
- Vegyszerek helyes tárolása, megfelelő technológiai eljárások alkalmazása
- Jó szellőzés, megfelelő klíma, - elszívó berendezés biztosítása
- Korszerű, jól karbantartott gépi eszközök biztosítása
- Egészségügyi és higiéniai előírások betartása
- Szükséges erősségű és minőségű fény biztosítása (például: árnyékmentes világítás)

Egyéni védőeszköz

65/1999. (XII. 22.) EüM rendelet a munkavállalók munkahelyen történő egyéni védőeszköz használatának minimális biztonsági és egészségvédelmi követelményeiről.

17/2008. (XII. 3.) SZMM rendelet az egyéni védőeszközök megfelelőségét tanúsító, ellenőrző szervezetek kijelölésének és bejelentésének részletes szabályairól.

18/2008. (XII. 3.) SZMM rendelet az egyéni védőeszközök követelményeiről és megfelelőségének tanúsításáról.

A foglalkozási megbetegedések bejelentése az ÁNTSZ felé formanyomtatvány kitöltésével történik. Az ÁNTSZ fővárosi intézete a bejelentést nyilvántartásba veszi, 3napon belül értesíti a bejelentőt.

A szépségipari szolgáltatóegységek alapfelszerelései közé elektromos készülékek is tartoznak. Munkahelyen használt gépek beszerzése, tárolása, üzemben tartása, karbantartása, javítása biztonságtechnikai előírásai:

- Forgalmazási engedéllyel rendelkezzen
- Tanúsítványa, műszaki leírása magyar nyelvű legyen
- Üzembe helyezés előtt meg kell győződni a megfelelő műszaki állapotáról
- Csak rendeltetésszerűen szabad használni
- A rendszeres karbantartást el kell végezni, hiba esetén a javítását csak szakember végezheti

- Tiszta üzemképes állapotban, biztonságos helyen kell tárolni
- A szükséges érintésvédelmi vizsgálatot és ennek dokumentálását el kell végezteni

A szolgáltatás során csak olyan gépek használhatók, mellyel a szolgáltató munkája határterületét biztonsággal betartja, egészségkárosodást nem okoz, egészséget, környezetet nem veszélyeztet. Érintésvédelmi tanúsítvánnyal rendelkezik.

UV lámpa, asztali lámpa, csiszológép, professzionális pedikűr gép (vizes, porszívós).

Munkaegészségügy célja

A munkaegészségügy célja a munkavállaló egészségének a munka esetleges ártalmaitól való megóvása, ennek érdekében az egészséget nem veszélyeztető, biztonságos munkakörülmények megteremtése. Ahhoz, hogy a balesetmentes munkavégzés megvalósulhasson a munkavállalónak és a munkáltatónak egyaránt szabályokat kell betartania, illetve betartatnia.

A munkáltató kötelessége, jogszabályoknak, biztonsági szabályoknak, szabványoknak, szakmai előírásoknak, megfelelő, biztonságos, egészséget nem veszélyeztető tárgyi feltételeket és munkakörnyezetet biztosítani.

- Biztonságtechnikailag kifogástalan szalon kialakítása.
- A kötelező munkaköri alkalmassági orvosi vizsgálatokat elvégezteni, időszakosan megismételtetni.
- A munka-, balesetvédelmi, tűzvédelmi oktatásokat megtartani.
- A nem elkerülhető veszélyek elhárítása (tűzvédelem).
- Védőeszközöket biztosítani. Azok szakszerű használatát megkövetelni.
- A munkavédelmi szabályoknak megfelelő munkavégzést, a mások testi épségének, egészségének védelemét.
- Köteles a munkavédelmi előírásoknak betartásával, a szükséges tájékoztatások megadásával szervezni, irányítani, ellenőrizni a munkavégzést.
- Az eszközök, berendezések biztonságos állapotának karbantartásának, tárolásának, javításának folyamatos biztosítása.
- Megkövetelheti az adott helyen és időben történő munkaképes állapotban való munkahelyi megjelenést.
- Meggyőződni arról, hogy a munkavédelmi szabályokkal tisztába vannak a munkavállalók és azokat be is tartják.

A kockázatértékelést szakirányú végzettséggel rendelkező szakemberrel elvégezteni.

A munkavállaló köteles a jogszabályok szerinti személyi feltételeket teljesíteni. A munkába állás feltételei az előírt szakképesítés (OKJ-s szakképesítés), orvosi alkalmassági vizsgálat, szakmai jártasság, munka- és tűzvédelmi oktatáson való részvétel és a munkahelyen munkára képes állapotban való megjelenés.

Munkára képes állapot:

- kipihent, egészséges
- alkoholtól, drogtól mentes állapot
- egészséget nem veszélyeztető ruházat
- higiénia szabályok betartása
- védőeszközök, felszerelések használata, ha szükséges védő szemüveg, gumikesztyű és szájmazk

- szakmailag felkészült
- biztonsági előírásokat, technológiai utasításokat betartva, fegyelmezett munkavégzés Munkavédelmi oktatás előírásai:

A munkavédelmi oktatást a munkába állás előtt meg kell tartani és legalább évente meg kell ismételni függetlenül attól, hogy történt-e változás. A munkáltató szervezi, és csak arra jogosult szakember tarthatja. Megváltozott új kockázati helyzet, vagy új munkavállaló vagy munkaeszköz illetve technológia bevezetésekor is szükséges az ismételt oktatás. A dolgozónak sem anyagi, sem időbeni terhet az oktatáson való részvétel nem jelenthet.

Előzetes és időszakos orvosi vizsgálat célja:

Az előzetes és időszakos orvosi vizsgálat célja annak megállapítása, hogy a munkavállaló az adott munkakör betöltésére alkalmas, vagy nem. Meghatározott időközönként meg kell ismételni, hogy ki lehessen szűrni a foglalkozási megbetegedéseket, illetve az egészségi állapot esetleges változásait.

Az egyéni védőeszköz minden olyan eszköz, készülék, berendezés, felszerelés, amely a munkavállaló egészségét, biztonságát védi, hogy ne alakulhassanak ki munkából eredő egészség károsodások.

A munkahelyek és munkaeszközök higiéniai előírásainak betartása alapvető követelmény a szépségipari szakmákban.

A fertőzések elleni védelem a fertőtlenítés, mely a kórokozókat elpusztítja, vagy a fertőzőképességüket gátolja. Erre a célra csak az Országos Tisztiorvosi Hivatal által engedélyezett és Magyarországon bevizsgált, minősített vegyszerek használhatók, melyek biztonsági adatlappal rendelkeznek. A jelenleg engedélyezett fertőtlenítőszer listája megtekinthető a www.antsz.hu/oeek/epinfo honlapon.

Az eszközöket kizárólag eszközfertőtlenítővel, a felületeket felületfertőtlenítővel és a bőrt pedig bőrfertőtlenítővel szabad fertőtleníteni. Felcserélésük kárt okozhat az eszközökben, illetve irritálhatja a bőr szöveteit. Használat előtt a felületekről el kell távolítani a mechanikai szennyeződéseket, és a fertőtlenítők behatási idejét be kell tartani.

Szakmánkban számtalan olyan anyaggal dolgozunk, melyek szakszerű tárolásáról és használatáról gondoskodni kell. A szalonban minden anyagnak rendelkeznie kell, ún. biztonsági adatlappal. Ezeknek az a funkciója, hogy tartalmazzák az adott anyag pontos összetételét, tárolásának módját és az esetleges balesetek esetén a teendőket is. Sajnos az anyagok attól függetlenül, hogy bevizsgáltak, vagyis nem károsak az egészségre, még okozhatnak allergiás reakciót. Ilyen esetben a biztonsági adatlapon szereplő adatok alapján az orvos könnyebben meg tudja állapítani, hogy mire allergiás a vendég.

A textíliák közvetlen érintkeznek bőrrel, ezért potenciális fertőző forrást jelentenek. Fontos feladat a szakszerű kezelésük, tisztításuk, fertőtlenítésük és tárolásuk egyaránt.

A kézapoló és a lábapoló szakmában jellemző a textíliák típusa és a szennyeződésük jellege is.

Így a kezelésük is speciális, különböző anyagok és eljárások szolgálják a tisztítás és fertőtlenítés hatásosságát. A textíliáknak könnyen és jól tisztíthatónak és fertőtleníthetőnek kell lennie. Erre a célra fehér textília alkalmas. A tárolásuk tiszta állapotban zárt szekrényben történhet. A szennyezettet elkülönítetten, fedeles, tisztítható és fertőtleníthető tárolóba kell helyezni. Fertőtleníthető munkaruha, törölköző, kiskendő, papucs, székhuzat a szakmára jellemző textíliák. A szépségipari szolgáltatóegységekben csoportokba sorolhatjuk a textíliákat a szennyezettségük mértéke alapján, mert a kezelésük szempontjából meghatározó tényező.

Por, vagy foltot nem hagyó anyagok

1. Alapos tisztítást igénylő szennyeződés
2. Nehezen eltávolítható szennyeződés
3. Festékfolt, nehezen eltávolítható anyag maradvány
4. Vérrel történő szennyeződés

A textíliák fertőtlenítése egy kombinált eljárás. Először egy kémiai fertőtlenítés, mely során fertőtlenítő hatású anyagban áztatjuk a szennyezett textíliát. Ezt követi a fizikai eljárás, mely főző mosást és gőzölést, vagyis vasalást jelent.

A szolgáltató személyes higiéniája meghatározó a szépségszakmában. Kötelesek kezüket, körmüket, és a munkaruhájuknak is tisztán tartani.

A 33/1998. (VI. 24.) NM rendelet értelmében szükséges az alkalmassági vizsgálat elvégzése. Nem lehet a munkavégző testfelületén gennyes vagy fertőző bőr elváltozás, illetve bármilyen más fertőző betegség. Nem állhat bőrgyógyászati kezelés alatt látható testfelületén lévő elváltozás miatt.

A szolgáltatás tárgyi feltételei

Csak ivóvíz minőségű víz használható, melyet egy akkreditált labor által végzett vízvizsgálat által kell igazolni. Hideg-, meleg vizet szolgáltató, keverőcappal ellátott mosdót kell biztosítani a szalonba.

Az üzlethelység megvilágítására kellő mértékű természetes megvilágítás, általános és helyi világítás az előírás.

A szellőzés kialakításakor gondoskodni kell a természetes szellőztetésről, ha nem megvalósítható, akkor mesterséges szellőző berendezést szükséges létesíteni. Nélkülözhetetlen a megfelelő hőmérséklet biztosítása az üzlethelyiségben. Nyáron hűtés (légkondicionáló), télen pedig megfelelő fűtés.

A megfelelő nagyságú munkaterület (6m²), 1.50m-ig mosható falfelület. Fertőtleníthető, tisztítható felületek, berendezések.

Takarítási szabályzat

- A higiénés követelményeket kielégítő elvárások a takarítással kapcsolatban.
- A takarítás lehet napi rendszeres, karbantartó, nagytakarítás, ablaktisztítás.
- Napi: szemét, hulladék összegyűjtése, szelektálása, kiürítése konténerbe illetve elszállíttatása (veszélyes hulladék). Az aljzat felmosása, bútorok berendezések nedves, vegyszeres átmosása, üvegfelületek tisztítása. Fűtőtestek, csövek, ajtók tisztítása.
- Vizesblokk: mosdók körüli csempék, mosdók, WC-k tisztítása, fertőtlenítése, vízköoldás, csempék, aljzat mosása.

3.2.Környezetvédelem

A környezet minden olyan élő és élettelen tényező, mely az élőlényeket körülveszi. Lehet természetes (pl. rét, erdő.), művi (pl. lakás, város).

Az emberek a mindennapi élet során felhasználják, átalakítják a körülöttük lévő környezetet. Ezek a folyamatok sokszor károkat okoznak, melyek nagy része visszafordíthatatlan. A természeti környezet pusztulását csak úgy lehet megakadályozni, hogy megfelelő környezetvédelmi szemléltet kell kialakítani. Már a kisiskolásokat is a természet szeretetére és védelmére kell tanítani.

Környezetvédelem feladata és célja a környezet károsodásának megelőzése, megakadályozása, a kialakult egyensúly fenntartása, ill. visszaállítása.

Területei:

- föld (talaj) védelme (növényvédők, hulladékok elhelyezése...)
- víz védelme - szennyvíztisztítás
- felszíni és felszín alatti víz tisztítása
- levegő védelme – légszennyeződés
- élővilág védelme
- táj védelme
- települések védelme

Eszközei, módszerei:

- jogi szabályozás
- műszaki szabályozás – gyártási folyamatok során (hulladékcsökkentés)
- felvilágosítás – oktatás, tömegkommunikáció, pl. tv, rádió

Környezetkárosítók, szennyezők azok az anyagok, amelyek a környezetbe kerülve azt azonnal vagy késleltetve károsítják, illetve szennyezik.

Környezetszennyezés folyamata:

- szennyező anyag kibocsátás: emisszió
- szennyező anyag terjedése: transzmisszió
- hatása a környezetre, emberekre: imisszió

A szennyezés eredete szerint lehet: ipari, mezőgazdasági, közlekedési, települési stb.

Jellege szerint lehet helyhez kötött vagy mozgó.

A környezetvédelem módszerei között megkülönböztetjük az aktív és passzív védekezést.

Aktív védekezés: során olyan technológiák alkalmazása a cél, amelyekkel csökken a környezetszennyező anyagok mennyisége, kibocsátása. Például szűrő berendezések használata, környezetkímélő alapanyagok felhasználása és a legkevesebb hulladék, képződéssel járó munkavégzés gyakorlása.

Passzív védekezés: lényege, hogy a szennyezettség mértéke nem lépheti túl a megengedett értékeket. Elsősorban olyan szabályozások eljárások alkalmazása, melyek lehetővé teszik az öntisztulást, illetve hígulást.

Hulladékgazdálkodás:

Olyan védő intézkedéseket jelent, melyek a hulladékok káros hatásainak kialakulását gátolják. A környezetvédelem kiemelkedő fontosságú területe a hulladékgazdálkodás, azaz a hulladékok kezelése, tárolása és újrahasznosítása.

A hulladékok, azok az anyagok, melyek a keletkezés helyén a keletkezés idejében már nem használhatók fel. Mindazok a tevékenység során visszamaradt, vagy lakossági fogyasztásból származó anyagok, amelyeknek az aktív bomlásterméke az élővilágra közvetlenül, vagy közvetve káros hatást fejt ki, veszélyes hulladéknak minősülnek. A hulladékok kezeléséről gondoskodni kell.

Fajtái:

- termelési
- települési
- különleges kezelést igénylő (veszélyes hulladék).

Veszélyes hulladék: a környezetre káros hulladék. Elkülönített gyűjtése nagyon fontos. Vagy veszélyes hulladéktározóba kell helyezni, vagy közömbösítéssel kell hatástalanítani, vagy égetéssel kell megsemmisíteni. A kézápoló, lábápoló szakmában veszélyes hulladék például a veszélyes anyagokkal szennyezett törőlapír, egyszer használatos szike penge, esetleg a vérrel szennyezett reszelő. Ezeket külön kell gyűjteni és el kell szállítani, vagy erre kijelölt gyűjtőbe helyezni.

Halmazállapotuk szerint a hulladékok lehetnek: szilárd, cseppfolyós, légnemű hulladék.

Hulladékgazdálkodás részei:

- a hulladékok keletkezésének megelőzése, csökkentése
- a keletkezett hulladékok elkülönített gyűjtése, hasznosítása
- a nem hasznosítható hulladékok átmeneti tárolása, ártalmatlanítása.

A hulladékkezelés lépései:

A hulladékok összegyűjtése (átmenetileg szeméthyűjtő edényben vagy zsákban), előkezelése (szelektív hulladékgyűjtés), átmeneti tárolása (környezettől és embertől elkülönítetten kell tárolni ártalmatlanítás vagy újrahasznosításig) elszállítása (lakossági hulladék a környezetszisztasági szervek feladata, a veszélyes hulladék külön gyűjtő edényekben), feldolgozása (égetés) és végleges elhelyezése.

A környezet védelme állampolgári kötelesség!

3.3.Elsősegélynyújtás

Vérzés típusok:

- hajszáleres (bőrfelületek horzsolásánál keletkező gyöngyöző vérzés),
- vénás vérzés (lassan folyó vérzés),
- artériás vérzés (ütemesen, spriccelve vérzik).

Ellátásuk: a vérzés környékét megtisztítjuk, jóddal, sebfertőtlenítővel fertőtlenítünk, kisebb sebeket ragtapasszal, jelentősebb vérzéseknél nyomó kötés alkalmazásával fedjük.

Jelentősebb vérzések esetén a vérzéscsillapítás érdekében a következőket kell tenni: a sérültet, ill. a sérült testrészt helyezzük nyugalomba (a sérült végtagot emeljük fel) a sérülés alatt és felett minden szorítást szüntessünk meg, helyezzünk nyomókötést a sebre! Nyomókötés átázása esetén nem cseréljük le, hanem a tetejére helyezzünk még egy kötést!

Villamos áram okozta sérülések

Az elsősegélynyújtó feladata kiszabadítani az áramkörből az áramütött személyt (vigyázat! ne kerüljön az áramkörbe a segítségnyújtó is)

- ha egyedül van, segélynyújtás közben hívjon segítséget
- részesítse elsősegélyben a sérültet, ha szükséges kezdje el az újraélesztést
- hívjon orvost vagy értesítse a mentőket
- ha szükséges, egyéb szerveket (tűzoltókat) is értesítsen!

Áramütött kiszabadítása kiefeszültség esetén, kikapcsolással. (Ez lehet a berendezés, vagy a főkapcsoló kikapcsolása, a biztosíték kicsavarása).

Áramütött kiszabadítása kiefeszültség esetén, kikapcsolás nélkül. Húzzuk, vagy toljuk el a feszültség alatt álló berendezéstől, de vigyázzunk, hogy ne érintsük meg. Szigetelt eszközt használjunk (fanyelű partvist).

Áramütött kiszabadítása nagyfeszültség esetén. A kikapcsolást csak a helyi villamos művek szakembere végezheti.

Eszméletvesztés

Eszméletvesztéssel járó rosszullét bárhol előfordulhat.

Először meg kell állapítani, hogy lélegzik-e a beteg, ha nem, akkor a befúvásos lélegeztetést kell alkalmazni, amelynek lépései a következők:

- Megtisztítani a légutakat
- Vékony, légáteresztő anyaggal beborítjuk a sérült arcát (például gézdarabbal)
- A sérült bal oldala mellé térdelünk
- A bal tenyérrel átfogjuk a sérült állát, jobb tenyerünket a homlokára helyezzük
- Mély lélegzet után a sérült orrán befújjuk a levegőt
- Befúvás után figyeljük a mellkasát
- Ha mozgást nem tapasztalunk, akkor újra megismételjük a folyamatot.
- Ha visszatért a légzés helyezzük stabil oldalfekvő helyzetbe a beteget, hogy az esetleges fulladást elkerüljük, és a beteg állapota jól ellenőrizhető legyen

A sokkos állapot jellemzője

Az alacsony vérnyomás, sápadtság, hideg verejtékezés, esetleg zavartság jelei észlelhetők. Ezekben az esetekben fektessük hanyatt a beteget és a lábait emeljük magasabbra.

Kisebb égés esetén kb. tíz percig folyassunk hideg vizet a sérült testrészeire, majd fedjük le steril gézlappal. (erős vegyszer kerül a bőrre pl. savas primer, liquid)

Szolgáltató helyeken megcsúszás következtében hirtelen mozdulat eredményeként felléphet az ízületekben rándulás vagy ficam.

Rándulásról beszélünk, ha az ízületi tok és a szalag megnyúlik vagy elszakad.

Ficamról van szó, ha az ízület természetellenes helyzetben rögzül.

Mindkét sérülés fájdalmas, a terület duzzadt, a sérült mozgása korlátozott.

Önök, mint a vállalkozás vezetőjének kell gondoskodni a biztonságos munkavégzésről.

Ha az Ön vállalkozása munkavállalót foglalkoztat, a munkahelyen kockázatértékelést kell készíttetnie és azt évente felül kell vizsgáltatni. (Mvt. 54§ (3) bekezdés)

3.4. Tűzvédelem

A tüzesetek kialakulása elleni védelem. A tűz elsősorban az anyagi javakban tesz kárt, de közvetve az ember is veszélybe kerülhet. Ennek elkerülése érdekében kell betartani a tűzvédelmi előírásokat.

Tűz megelőzési szabályokat tartalmazó jogszabályok:

35/1996. (XII.29.) BM rendelet az Országos Tűzvédelmi Szabályzat

1996. évi XXXI. Törvény a tűz elleni védekezésről és a mentés szabályairól

A szalonban kötelező a tűzoltó készülék, amelyet évente meg kell vizsgáltatni. Ki kell függeszteni a segélyhívó számokat látható helyen: központi hívó szám: 112, tűzoltók: 105, mentők: 104, rendőrség: 107.

Kisebb szalonokban nem szükséges, csak nagyobb helység, illetve oktatási helységek esetén kell tűzriadó tervet készíteni.

Lényege, hogy a tűzjelzés és a riasztás módját határozza meg. Kijelöli a menekülési útvonalat, és a mentés, oltás menetét.

A tűzvédelmi oktatás keretében ismertetni kell a tervet és be is kell gyakoroltatni.

Tűzvédelmi osztályok:

- A. Fokozottan tűz és robbanás veszélyes
- B. Tűz és robbanás veszélyes
- C. Tűzveszélyes
- D. Mérsékelt tűzveszélyes
- E. Nem tűzveszélyes

A kozmetikus szakma a „D” tűzveszélyességi osztályba tartozik.

4. Az alapképzés és a mesterszint közötti területen lévő tananyagok

A felkészítő jegyzetnek ebben a részében olyan tananyagrészekkel szeretnénk foglalkozni, melyek a képzésnek azt a részét célozzák meg, azt a plusz tudást adják, amely a szakmunkás és a mesterszint között van. Így bármilyen fontos is, nem foglalkozunk az alap-ismeretekkel.

Aki mestervizsgára készül, annak valamennyi szakmai alaptantárgyat át kell ismételnie, hogy a legalapvetőbb dolgokat is friss tudásként birtokolja, de ez nem a mesterképzés feladata. Az ismétlések maradjanak meg az önképzés szintjén. A mesterképzésben a jelölt reményeink szerint rendelkezik az alapismeretekkel, sőt a szakma gyakorlásával igen jelentős jártassággal is bír. Ezért a mesterképzés feladata csak az lehet, hogy rávilágítson az összefüggésekre, segítsen kibogozni és megérteni a miérteket. Segítse a jelölteket arra a szintre juttatni, amikor már jól értjük, hogy minden mindennel összefügg. Nincs magas szinten végzett gyakorlati munka ugyanolyan szinten birtokolt elméleti tudás nélkül. A kémiát és biológiát azért kell megtanulni, mert nélküle nem boldogulnánk az anyagismerettel. Az anatómiai ismeretek nélkül nem létezik szakmai ismeret, a fizikai alapismeretek nélkül nem tudjuk az oly fontos elektrokozmetikai kezeléseket alkalmazni. Hiába van a legértékesebb elméleti tudás, ha nem vagyok képesek azt a gyakorlatban alkalmazni.

A következő tananyagrészek részletesebb értelmezésével ehhez kívánunk segítséget adni.

4.1. A pubertás és klimax kozmetikája

Két nagy hormonális változás van az ember életében, amely elkerülhetetlen, a pubertás és a klimax. Mindkét változás elég nehezen viselhető bőrtünetekkel jár. Ezek enyhítése komoly és sok ismeretet szintetizáló feladat.

Pubertás: A 10-14. életév között a fiatalok szervezetében jelentős változás következik be. Megváltozik a szervezet hormonháztartása. A gyermekkor mirigyei, a toboz - a csecsemőmirigy működése fokozatosan befejeződik, mindeközben a nemi mirigyek működése beindul. Először a hím jellegű hormonokból termelődik több. A szép sima, bársonyos kisgyermek bőr megváltozik. Kialakul a másodlagos nemi jelleg, amely látványos változást hoz. Ezzel egy időben a belső elválasztású mirigyek hatására a külső

elválasztású mirigyek (a faggyú- és verejtékmirigy) működése fokozódik. Tapasztaljuk a komedók növekvő számát és a fiatalkori aknet.

A pehelyszőrök egy részéből a másodlagos nemi jelleget is mutató szőrszálak keletkeznek, ugyanakkor a végtagokon szőrnövési rendellenességek is kialakulhatnak.

A pubertásban levő fiatal idegrendszere, pontosan a hormonális változások miatt másképp reagál a körülötte levő világra. Hangulata labilis, megjelenhet a túlzott verejtékezés. A hullámzó kedélyállapotú serdülőt valósággal frusztrálja az aknés bőr, a zsíros haj, a fénylő homlok-orr-áll, az a gyulladásra való hajlam, amiről eddig nem is tudott, hogy létezik.

Közös érdekünk, hogy megfelelő bánásmóddal, megfelelő és hatásos kezelésekkel könnyebbé tegyük az életüket, praxisunk számára pedig újabb, hálás, elégedett vendégeket szerezzünk.

A divatkereskedelmi statisztikák bizonyítják, hogy a legtöbbet költő vevők éppen a 12-18 év közötti fiatalok köréből kerülnek ki. Miért lenne ez másképp a kozmetikában?

Ehhez új szolgáltatási magatartást és precíz, alapos tudást igénylő munkát kell adnunk. Első feladat elnyerni a serdülő bizalmát. Lássuk el információkkal problémájával kapcsolatban- ebből érti, hogy jó helyre jött, fontos nekünk, felnőttként kezeljük. Értessük meg, hogy ezek csak átmeneti kellemetlenségek, amelyet lehet kezelni.

Mindig beszéljük meg, hogy Ő otthon, a két kozmetikai kezelés között mit tehet a bőréért. Rendszeres tisztítás-szabad levegőn való tartózkodás, sok édesség mellőzése, jó ízű, de sok tartósítószeret tartalmazó-állományjavítóval teletömött –pont e korosztály által nagyon kedvelt dolgok, nem véletlenül nem használom az élelmiszer szót –mellőzése.

Sokszor a túlzott fehérjebevitel is ludas a dologban. Itt említenék meg a bőrgyógyászok mai álláspontját, miszerint csökkenteni kellene a tinédzserek táplálkozásában az olajban sült, panírozott húsokat is.

Ajánljunk olyan kozmetikumokat, amiket könnyen tud alkalmazni és gyorsan látja az eredményét. A kozmetikai cégek igazán hatásos, a pubertások számára készített anti akne készítményekkel vannak jelen a professzionális piacon. Több cégnél külön vannak fiúk és lányok részére ajánlott krémek-lemosók-paszták.

A fiatal sokszor túlsúlyos is. Itt nyilván nem testkezelésekkel, hanem az értelmére-érzelmére ható tanácsokkal kell ellátni. Sport, táplálkozás átformálása. Akinek ebben a nehéz korszakban sikerül a bizalmát elnyernünk-vigyázat a legkritikusabb korosztállyal azzal tartósabb együttműködést is teremthetünk.

A klimaxban jelentkező tünetek sajnos nem átmenetiek.

35 év felett jelennek meg az első ráncocskák. 40 év felett már a szervezet leépülése gyorsabb, mint a felépülése. Szakmánk szempontjából ez a nagy életkori változás a hálásabb munkaterület. Itt minden tudásunkra szükség van, hogy eredményesen dolgozzunk. Ráadásul ez már tényleg nem csak az arckezelésekről szól. Ennek az életkornak minden változása előnytelen tendenciát mutat.

Csökken a bőr víztartalma, csökken a turgora, csökken a felszíni emulzió zsirtartalma, a velünk született barázdák elmélyülnek, és még hozzáadódnak a szerzetek is.

A bőrön pigmentfoltok vagy pigmenthiányos foltok is jelentkezhetnek. Az öregkori szemölcsök, fibrómák teszik előnytelené a bőrképet. Az arc különböző területein eddig még nem tapasztalt erősödő szőrzet jelenhet meg, ugyanakkor a szemöldök kiritkul, a szempilla elvékonyodik.

A test kontúrja is előnytelenül változik. Az izmok veszítenek feszességükből, az anyagcsere folyamatok átalakulása miatt zsírpárnák rakódnak le a nem kívánt területeken. A testünket borító bőr is sokkal petyhüdtobb, lazább és zsírhiányosabb lesz. A lelassult nyirokkeringés miatt szinte természetes dolog a cellulit kialakulása.

Ilyen esetben a legjobb tanács, ha a változókorba került vendégünkkel átbeszéljük az új problémákat, segítsük őket az élet természetes velejárójaként elfogadni és közösen építsünk fel akár egy egész évre szóló kezelési programot. Hálás lesz érte.

Az az első kérdés, hogy Öt mi zavarja a változások közül a legjobban? Hiszen ha ez kiderül, akkor e probléma megoldására való törekvés kerül majd előtérbe.

Azért célravezető egy évi kezelőprogramot előre megtervezni, mert így igény és lehetőség, valamint a probléma súlyossága szerint tervezhetünk 4-6 heti rendszerességgel kezeléseket. Figyelembe vehetjük, hogy az évszakváltozások még érzékenyebben érintik az öregedő bőrt. Példával szeretnénk demonstrálni az itt leírtakat, naptár szerinti elosztásban így néz ki.

Január	Tisztító kezelés
Február	Szépítő kezelés (válasszunk egyet a lifting, vagy bőrsejtoptimalizáló kezelésekből)
Március 1-2-3-4 hét	4 alkalmas növényi összejtes kúra, heti egy alkalom-egy kezelés
Április	Tisztító kezelés
Április 1-2-3-4 hét	Heti 2 alkalommal alakformáló kezelés
Május	Szépítő kezelés
Június	Szépítő kezelés
Július	Szépítő kezelés
Augusztus 1-2-3-4 hét	4 alkalmas arany kezelő kúra
Szeptember	Tisztító kezelés
Október	Szépítő kezelés
November	Szépítő kezelés
December 1-2-3-4 hét	4 alkalmas bőrsejtoptimalizáló kezelés

A kúrák előtt feltétlenül készüljön fotó és a zárókezelés végén is. Tegyük fel mindjárt a számítógépre és kinagyított formában mutassuk meg a részleteket a páciensünknek. Természetesen az Ő engedélyével. A hatás nem marad el. Ekkora törődésnek mindig van eredménye.

A klimaxban levő vendégeink kezelésénél érdemes azt is figyelembe venni, hogy nem csak az arcukon, de az egész testükön levő bőrükkel nagyon elégedetlenek. Nem költséges, de annál hatásosabb kezelésként ajánlhatjuk a következőket: teljes test és arc peeling, 30 perc infrasauna, teljes test és arcmasszázs. Egy illatos teával-egy valódi SPA élmény. A bőr az egész felületen mélyen megtisztul, a szaunában a salaktalanítás csodát tesz még a közérzetükkel is. Az arc és a testmasszázs alatt pihenünk, relaxálunk. Ez egy valódi test és lélekszépítő kezelés-csokor. Nem csak a wellness és SPA kezeléseket részesítik előnyben a 45 év feletti vendégeink, hanem az alakformáló kezeléseket is. Mindig tartuk szem előtt, hogy a kozmetikus csak egészséges emberen dolgozhat. Fél siker az alapos állapotfelmérés. Ezt kezelőlapon rögzítsük, amit a páciens is írjon alá. Közösen kell kideríteni, hogy az alakromlásának mi az oka. Mi legyünk felkészültek, Ő meg őszinte és együttműködő. Ne kezelést akarjunk eladni, hanem törekedjünk a probléma megoldásra.

Kedves Kolleganő, ezekkel az ötletekkel arra szeretnénk ismípirálni, hogy a mesterszintű tudásoddal a szolgáltatásaid még kreatívabbak, még hatékonyabbak és minden szempontból eredményesebbek legyenek. Ezeknek a kezelésnek a taglalásával világosan kítűnik, hogy a mesterszintű tudás nem azonos az alapképzés tudásanyagával.

Hogy visszagondolva a mestervizsga felkészítésre, érezd úgy, hogy ez szakmai életed egyik legjobb befektetése volt.

4.2. Belső elválasztású mirigyek kozmetikai jelentősége

Életfolyamatainkat idegrendszerünk és hormonrendszerünk szabályozza. A szabályozás nélkülözhetetlen feltétele az információ cseréje. Az információt a vegyi szervezésnél kémiai hírvivő (hormon), az idegi szervezésnél pedig elektromos jel (ingerület) hordozza. A közvetítő közeg a hormonrendszer esetében a vér, az idegrendszerben pedig a különböző idegelemek. A hormonok hatása lassabban alakul ki, de tartósabb. Ezzel szemben az idegrendszerben az üzenetek gyorsabban továbbítódnak, hatásuk szinte azonnal érzékelhető, de gyorsabban meg is szűnnek.

Az idegrendszer és a hormonrendszer kölcsönösen befolyásolják egymás működését, egységes szabályozó rendszert alkotnak (neuroendokrin rendszer).

	idegrendszer	hormonrendszer
információhordozó	elektromos jel (ingerület)	kémiai anyag (hormon)
közvetítő közeg	idegelemek	testfolyadék (vér)
hatása	gyorsabb, rövidebb ideig tart	lassabb, tartósabb

Az endokrin rendszer hormonok segítségével fejt ki szabályozó funkcióját. Hormonoknak nevezzük azokat az életteni körülmények között termelődő vegyületeket, amelyet a szervezet speciális sejtszövetek választanak ki, a szervezetben tápanyagként vagy építőanyagként nem vesznek részt, hanem az életfolyamatokat szabályozzák. Jellemzőjük még a távolhatás, vagyis a keletkezési helyüktől távolabb, más szervekben, szövetekben hatnak. Ez a távolhatás a vérkeringés útján valósul meg.

A hormonok az életfolyamatok három nagy területét szabályozzák:

- a testfelépítést (alakot, méretet, egyedfejlődést, nemi jelleget)
- a viselkedést (önfenntartási, fajfenntartási, alkalmazkodási viselkedést)
- a belső környezet állandóságát (pl. a vércukorszint szabályozását, a csontok kalcium-anyagcseréjét stb.)

Hatásuk – az idegrendszerhez viszonyítva – jóval tartósabb és elhúzódóbb.

A hormon szó a görög hormao (serkenteni, buzdítani) igéből származik, és azt fejezi ki, hogy ezek az anyagok az életműködések serkentik. Már régen tudjuk, hogy nemcsak serkentő, hanem gátló hormonok is léteznek, hiszen csak együttesen tölthetnek be szabályozó funkciót.

Vesalius a 16. század elején sorban felfedezte az endokrin mirigyeket, de működésüket sokáig homály fedte. E viszonylag kis mirigyeknek nem tulajdonítottak nagy jelentőséget, bár ha nem is tudatosan, de évezredek óta „kísérleteztek” velük.

A hormonokat csoportosítani lehet keletkezési helyük szerint is:

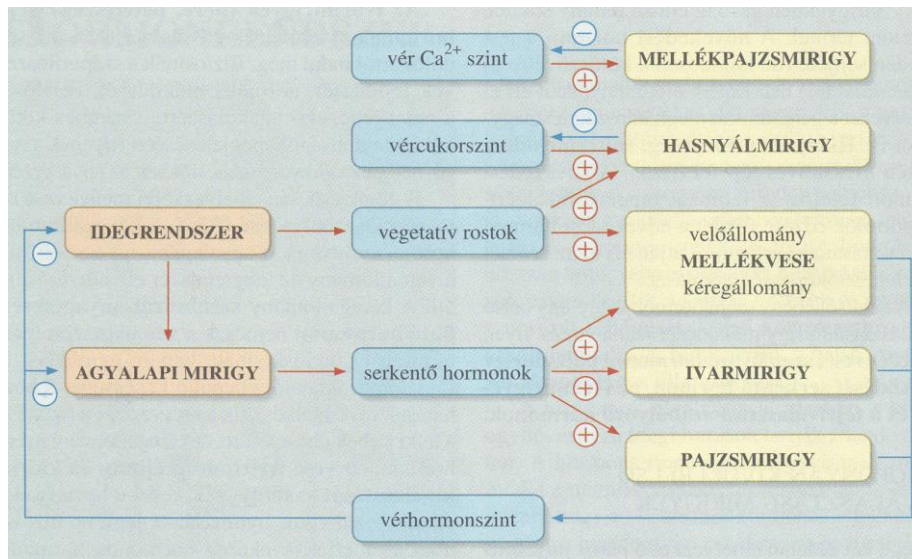
- a mirigyhormonok: endokrin mirigyek termékei, ezek a „tipikus” hormonok
- a szövethormonok: speciális szövetekben termelődnek és hatnak. Ilyen pl. a szekretin, amely a vékonybélben termelődik és a hasnyálmirigyet aktiválja, vagy a hisztamin, amely elindítja a szervezet védekezését, szerepet tölt be a gyulladások leküzdésében
- a neurohormonok: idegsejtek által termelt anyagok. Ilyenek pl. a hipotalamuszban termelődő serkentő és gátló faktorok, melyek a hipofízis hormontermelését szabályozzák, vagy a kolin és az acetilkolin, melyek ingerületátvivő hatásúak.

A belső elválasztású mirigyek működésének szabályozása négyféle formában valósulhat meg:

1. közvetlen idegi szabályozás: pl. a mellékvese velőállományának működését a hipotalamusz közvetlenül szabályozza (ld. szimpatiko-adrenális rendszer)
2. közvetett idegi szabályozás: a hipotalamusz idegsejtjeinek neuroszekréta (RF és IF) szabályozzák a hipofízis trophormon termelését
3. másik belső elválasztású mirigy által: pl. a hipofízis elülső lebenye trophormonokkal szabályozza az egyes célmirigyeket (pajzsmirigy, mellékvesekéreg, ivarmirigyek)
4. a belső környezet egyes paraméterei által:
 vér Ca^{2+} -szintje \rightarrow mellékpajzsmirigy
 vércukorszint \rightarrow hasnyálmirigy
 vér Na^+ -szintje \rightarrow mellékvesekéreg

A hormonrendszer működésének szabályozása tehát rendkívül bonyolult, többszintű folyamat. A központi részt a hipotalamusz és a hipofízis együttese alkotja. A hipotalamusz neuroszekréciós sejtjei olyan kémiai vegyületeket termelnek, amelyek a hipofízis hormonjainak elválasztását szabályozzák. Az agyalapi mirigyben számos olyan hormon termelődik, amelyek további belső elválasztású mirigyeket készítenek saját hormonjaik előállítására. Ilyenek a pajzsmirigy, a mellékvese kéregállománya és az ivarmirigyek hormontermelő sejtjei. Ha ez utóbbiak a szükségesnél több hormont termelnek, az már gátló hatású a szabályozó központ működésére. A rendszer normális működését tehát a folyamatos visszajelzés biztosítja. A központi idegrendszer hatása a hipotalamuszon keresztül érvényesül.

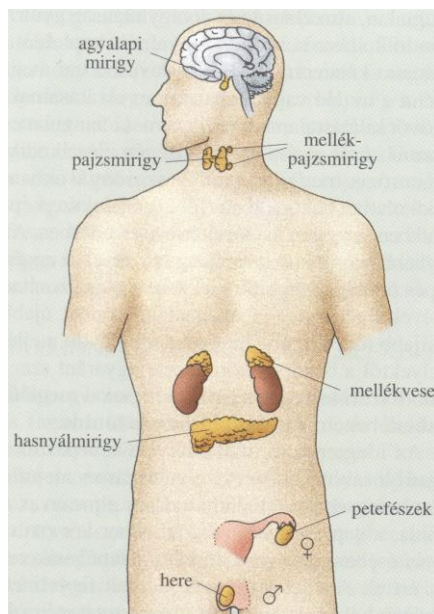
A hormonok hatásmechanizmusa: (1. ábra) A belső elválasztású mirigyek valamilyen inger hatására kis mennyiségben hormonokat ürítenek a vérbe. A vérben keringő hormont csak azok a sejtek kötik meg, amelyeknek éppen ennek a hormonnak a megkötésére alkalmas sejtfelszíni fehérjemolekuláik (receptoraik) vannak. A megkötődő hormonmolekula hatására a sejt működése megváltozik. A célsejt válaszreakciója többféle lehet: anyagcsere-változás, összehúzódás, növekedés vagy osztódás.



5. ábra Hormonok hatásmechanizmusa

Vannak azonban olyan hormonok (szteroidok), amelyek, minthogy zsírolékonyak, a sejthártyán átjutnak és a sejt belsejében, a DNS-hez kötődnek és megváltoztatják a sejt fehérjeszintézisét. Az endokrin rendszer mirigyei: agyalapi mirigy, tobozmirigy, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, csecsemőmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, a petefészek és a here.

Belső elválasztású mirigyek



6. ábra Hormonrendszer

1. Agyalapi mirigy (hipofízis)

Az agy orrüreg felé eső felszínén, az ékcsont töröknyeregnek nevezett mélyedésében elhelyezkedő borsónyi mirigy, nyéllel kapcsolódik a hipotalamuszhoz. Két lebenyből áll. Az elülső lebeny (adenohipofízis) garathám eredetű, valódi belső elválasztású mirigy; a hátsó lebeny (neurohipofízis) idegi eredetű.

1.1. Az agyalapi mirigy elülső lebenye hétféle hormont termel.

1.1.1. Növekedési hormon (szomatotrop hormon). Serkenti az egyes szervek növekedését, fokozott működését. Hatással van a máj hormontermelésére, elősegíti a növekedéshez feltétlenül szükséges szomatomedinek termelődését. Ezek serkentik a porc- és a csontnövekedést, valamint fokozzák a zsírbontást, gátolják a glükózfelhasználást, vagyis növelik a vér cukortartalmát, és elősegítik a fehérjebeépítést. Mindezek együtt a magas, csontos, izmos, nem hájas szervezet kialakulásának irányában hatnak.

1.1.2. Mellékvesekéreg serkentő hormon (adenokortikotrop hormon, ACTH):

39 aminosavból álló polipeptid. A mellékvese kéregállományának cukoranyagcserére és férfi nemi működésre ható hormonjainak (a glükokortikoszteroidoknak és a szexuáliszteroidoknak) termelését fokozza. Anyagcserére gyakorolt hatásai: zsírmobilizációt okoz, fokozza a fehérje → cukor átalakulást, gátolja a glikolízist, fokozza a cukorraktározást. Kialakulhat a kalácsképűség, vagy Cushing-kór, valamint csökken, a fertőzésekkel szemben tanúsított ellenálló képesség

1.1.3. Pajzsmirigyserkentő hormon (tireoidea stimuláló hormon, TSH):

Két alegységből álló glükoproteid. Fokozza a pajzsmirigyben a jódbéépülést, a tiroxintermelést és a hormonürülést. A \cdot -alegység hatásai: zsírfelhalmozódás a szemgolyó mögötti kötőszövetben (túlermelődése a szemgolyó előredomborodásával járó exoftalmusz nevű betegséget okozza), a zsírbontás fokozódása.

1.1.4. Tüszőserkentő hormon (follikulus stimuláló hormon, FSH): Két alegységből álló glükoproteid. Férfiakban fokozza a spermiogenezist. Nőkben a tüszőérést, valamint az érő tüsző ösztrogén-termelését serkenti. Axonokon keresztül eljut a központi idegrendszerbe és szerepe van az anyai ösztön kialakításában.

1.1.5. Sárgatestserkentő hormon (luteinizáló hormon, LH):

Két alegységből álló glükoproteid. Nőkben elősegíti a sárgatest kialakulását, azaz kiváltja az ovulációt, valamint fokozza a sárgatest progeszteron termelését. Férfiakban a tesztoszteron termelését serkenti.

1.1.6. Tejelválasztást serkentő hormon (prolaktin, PRL; laktotrop hormon, LTH):

A terhesség alatt az emlők növekedését okozza, valamint a szülés után a tejelválasztás beindításáért és fenntartásáért felelős. Férfiakban is termelődik, de hatása ismeretlen.

Kozmetikai hatása:

- Hiperfunkciója esetén: festék-verejték-szőrnövesi rendellenesség alakul ki
- Hipofunkciója esetén: víz-és zsírhányos bőr alakul ki

1.1.7. Lipotróp hormon, (LPH)

A szervezet zsírforgalmát szabályozza

Hatással lehet a faggyúmirigyek termelésére, illetve gátolja a szervezet zsírfelhalmozását.

Kozmetikai hatása:

- Hiperfunkciója esetén: alipikus-dehidratált bőr, haj-és szőrzethullás, valamint kóros soványság, alakulhat ki..
- Hipofunkciója esetén: festék-verejték-szörtúltengés illetve kóros elhízás léphet.

1.2.Az agyalapi mirigy hátulsó lebenyében két neuroszekrétum raktározódik és onnan a vérbe ürül.

1.2.1.Vasopresszin

Lehetővé teszi a vese nefronjához tartozó másodlagos kanyarult csatornában és gyűjtőcsatornában a víz visszaszívását, vagyis a vizeletkiválasztás (diurézis) ellen hat. Az anti-diuretikus hormon hiányában az elvezető csatornák hámja a vizet nem engedi át, vagyis nagy mennyiségű (15-30 l), híg vizelet ürül (diabetes insipidus).

A vazopresszin név arra utal, hogy az élettani mennyiség mintegy százszorosa az erek simaizmát összehúzza és ezzel a vérnyomást növeli (vazo = erek, presszio = nyomás).

Kozmetikai hatása:

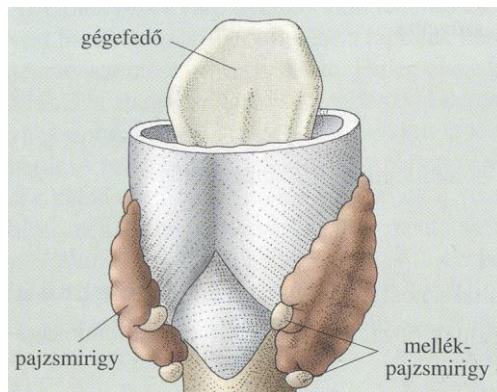
- Hiperfunkciója esetén: ödémát, vizenyőt eredményez
- Hipofunkciója esetén: dehidratált bőr eredményez

1.2.2.Oxitocin

A méh és a tejmirigyek simaizmát húzza össze. Termelésének ingere a méhnyak, a hüvely vagy az emlőbimbó mechanikus ingerlése, ami az idegrendszer közvetítésével váltja ki ennek a neuroszekrétumnak a termelését. Oxitocin injekcióval a szülés megindítható.

2. A pajzsmirigy

A pajzsmirigy kétlebenyes szerv, a légycső elülső részén, a pajzsporc előtt helyezkedik el. Szöveti szerkezetére számos apró üreg a jellemző, amelyeket hámsejtek vesznek körül. Ezekben a sejtekben termelődnek a pajzsmirigyhormonok. Közülük legnagyobb mennyiségben egy jódtartalmú aminosav-származék, a tiroxin (tetrajód-tirozin) képződik. Az előállításához szükséges jód a táplálékkal kerül a szervezetbe, ahol rövid időn belül a pajzsmirigyben halmozódik fel. A pajzsmirigy sejtjeiben termelődő hormonok fehérjemolekulákhoz kötődve a pajzsmirigy üregeiben tárolódnak. Az üregeket körülvevő hajsálérhálózaton keresztül, a szervezet szükségletének megfelelően, időközönként a vérkeringésbe ürülnek.

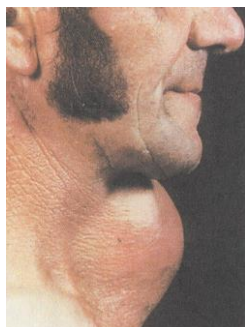


7. ábra
Pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy

A tiroxin a mitokondriumok külső membránjának áteresztőképességét növeli, és ezzel a szervezet összes sejtjének lebontó folyamatait fokozza. Hatására nő az oxigénfogyasztás, a sejtek cukorégetése és a hőtermelés fokozódik, a bőr kipirul, a légzésszám nő, a szív szaporábban ver, az idegrendszer ingerlékenyebb lesz. A pajzsmirigy működésének hiányában például az anyagcsere intenzitása akár egyharmadára is csökkenhet. Túltermelése viszont nagy étvágy mellett is testsúlycsökkenést okoz, mivel erőteljesen a lebontó irányba tolja az anyagcsere-folyamatok egyensúlyát.

A tiroxin nemcsak a lebontó anyagcserét fokozza, hanem a fejlődéshez is elengedhetetlen. Tiroxin hiányában a gyermek szellemi és testi fejlődése megáll, rövid végtagú, de nagyjából normális test- és fejméretű, szellemileg visszamaradott törpe alakul ki (kreténizmus).

A pajzsmirigy hormontermelését az agyalapi mirigy hormontermelése szabályozza (TSH), az agyalapi mirigy hormontermelését viszont közvetlenül az idegrendszer szabályozza. Ha nő a vérben a tiroxin mennyisége, akkor ezt mind a pajzsmirigy, mind az agyalapi mirigy, mind az idegrendszer sejtjei érzékelik, és a vér tiroxin-tartalma gátolja hormontermelésüket (negatív visszacsatolás). Így a serkentés és a gátlás egyensúlyban van, a tiroxintermelés normális, a sejtek lebontó anyagcseréje átlagos. Ha az idegrendszer olyan hatást érzékel, ami miatt a sejtek anyagcseréjét fokozni kell, például tartós hideg, akkor a pajzsmirigy hormontermelését az addiginál magasabb szintre állítja be a serkentő anyagok (RF) és a hipofízis serkentő hormonjának (TSH) segítségével.



8. ábra
Golyvás beteg

Ha ebben a szabályozó rendszerben zavar támad, akkor elképzelhető, hogy az idegrendszer a szükségesnél erőteljesebb működésre serkenti a pajzsmirigyet. Ilyenkor a mirigy meg is nagyobbodik, ez a strúma. A strúmás beteg a fokozott tiroxintermelés tüneteitől szenved. Ha viszont a táplálékban vagy az ivóvízben nincs elegendő jód, akkor hiába megfelelő a szabályozás, mégis tiroxinhiány jelentkezik. Ilyenkor az agyalapi mirigy pajzsmirigyműködést serkentő hormonja fokozottan termelődik. Ez növelné a pajzsmirigy mirigyállományát, de jód hiányában a mirigyállomány nem tud nőni. Ilyenkor a pajzsmirigy kötőszövetes állománya nagyobbodik meg, ez a golyva. A strúma meleg tapintatú és a mirigy fokozott működésével jár, a golyva hideg tapintatú és általában a mirigy alulműködésének jele.

A pajzsmirigy tiroxintermelése egészséges emberekben tág határok között változik, és az egészséges emberek jó része is besorolható az enyhén tiroxin-túltermeléses vagy az enyhén tiroxinhiányos típusba. Az előbbi típusba tartozók az állandóan nyüzsgő, élénk, sokat evő, mégsem hízó, szapora pulzusú, kipirult bőrű emberek; az utóbbiak nyugodtak, kissé lomhák, hízásra hajlamosak, sápadt, sárgás bőrűek.

Kozmetikai hatása:

- Hiperfunkció esetén: alipikus bőr megjelenése
- Hipofunkció esetén: hajhullás, fokozott verejtékezés, myx-ödéma alakulhat ki

Pajzsmirigy rendellenességben szenvedő páciens rosszul tűri a természetes napfényt, a kozmetikai sugárhatásokat: a szolárium, kvarc használat nem ajánlott.

3. A mellékpajzsmirigy

A mellékpajzsmirigy a pajzsmirigytől működésében független, négy rizs-szemnyi mirigy a pajzsmirigy állományába ágyazva, annak hátsó oldalán. Termelődését a vér Ca^{2+} -szintje szabályozza.

Hatása:

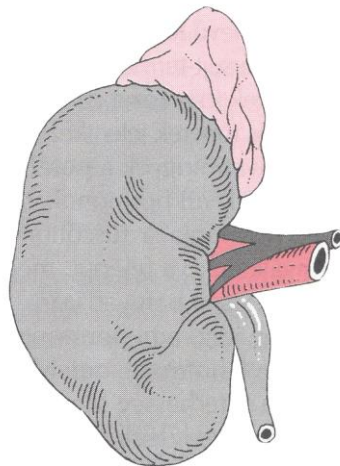
- növeli a bélfal Ca^{2+} - felszívását,
- növeli a vese Ca^{2+} -, H_3O^{+} - és Mg^{2+} -visszaszívását és PO_4^{3-} -kiválasztását,
- fokozza a csontok Ca^{2+} -leadását.

A parathormon hiánya izomgörcsökre való hajlamot, túltermelődése a zsigerek elmeszesedését és a csontok törékennyé válását okozza.

A vér kalciumtartalmának pontos szabályozása azért fontos, mert a sejtek membránjának foszfatidmolekuláit kalciumionok tartják össze. A membrán külső, összetartó szerepű kalciumionjai egyensúlyt tartanak a vér normális kalciumtartalmával. Ha a vér kalciumtartalma csökken, akkor a membránról leválnak a kalciumionok, a membrán a nátrium- és káliumionok számára átjárhatóbb lesz, így spontán akciós potenciálok alakulnak ki, ami izomgörcsöket okoz. A kalciumionok a szervezetben még számos feladatot látnak el. Részt vesznek a csontszövet felépítésében, befolyásolják az izmok összehúzódását, szükségesek a véralvadás folyamatához.

4. A mellékvese

A mellékvese a vese felső csúcsán elhelyezkedő belső elválasztású mirigy. Neve csak a helyzetéből származik, mert a vesével nincs semmilyen közvetlen kapcsolatban. A mellékvese keresztmetszetén jól látható a működés szempontjából két teljesen különálló része: legnagyobb részét a hám eredetű kéregállomány teszi ki, belsejében pedig idegrendszeri eredetű velőállomány van.



9. ábra
Mellékvese

4.1. A mellékvese kéregállománya: a mirigy 90-95%-át teszi ki, mezodermális eredetű. Három réteget különböztetünk el, mindháromban szteránvázas vegyületek termelődnek.

4.1.1.A legkülső réteg a só- és vízháztartásra ható hormonokat termeli. Ezeket szokták mineralokortikoszteroidoknak is nevezni, a legismertebb ide tartozó hormon az aldosteron. Legfontosabb szerepük a vese víz- és nátrium-visszaszívásának és kálium- valamint H³O⁺ ürítésének fokozása. A nátrium-, kálium- és hidrogénion cseréjével a vér kémhatása is változtatható. A nátriumvisszaszívás és az ioncsere a nefron másodlagos kanyarulatos csatornáiban (a kanyarulatos csatornák távolabbi szakaszán) szabályozható, itt hatnak a csatornák falára a mineralokortikoszteroidok. Termelődésük ingere a vér csökkent nátriumtartalma.

Kozmetikai hatása:

Hiperfunkciója esetén: ödéma, vizenyő-képződés

4.1.2.A középső rétegben szénhidrát-anyagcserére ható hormonok, glükokortikoidok, szteroidok termelődnek. Legtipikusabb képviselőik a kortizol és a kortizon. Termelődésüket a hipofízis elülső lebenyének mellékvesekéreg-serkentő hormonja (ACTH) szabályozza. A glükokortikoszteroidok a fehérjékből és a zsírokból cukrot állítanak elő (glükoneogenezis) növelik a vércukorszintet, és ezzel a cukorral feltöltik a cukorraktárakat. A sejtek cukorfelvételét és cukoroxidációját gátolják. Érdekes hatásuk, hogy az immunrendszer működését gátolják, csökkentik a fehérvérsejtek és a vérben keringő immunglobulinok mennyiségét, enyhítik a gyulladást és az allergiás reakciókat. Szervátültetéskor glükokortikoszteroidokkal gátolják a beültetett idegen szerv kilökődését. A tartós szimpatikus hatás, a stressz fokozza a glükokortiko-szteroidok termelődését, sőt a mellékvesekéreg megnagyobbodását is kiváltja.

4.1.3. A belső rétegben androgén kortikoszteroidok termelődnek. Ezek mennyiségét ugyancsak az agyalapi mirigy elülső lebenyének mellékvesekéreg-serkentő hormonja szabályozza. Az ide tartozó hormonok férfias nemi jelleget alakítanak ki. Ez a hormonsoport férfiakban és nőkben egyaránt termelődik, izom- csont- és szőrnövekedést okoz, fokozza a nemi vágyat. Nőkben az ösztrogének ellensúlyozzák az androgéneket, de éppen ezért a klimax után a nőkben is fokozódni szokott a szőrnövekedés. Androgének, azaz anabolikus szteroidok, más néven izomhormonok szedésével a sportteljesítmény fokozható, ezért doppingszerként használják őket; valamint a férfiak nemi teljesítőképessége is nő ezért ajzószerként is ismeretesek. Szedésük azért is rendkívül veszélyes, mert az agyalapi mirigy mellékvesekéregre ható hormonja a glükokortikoszteroidok és az androgén kortikoszteroidok termelését együtt szabályozza. Így ha kívülről növeljük az androgének mennyiségét, akkor a szervezet csökkenti a saját androgén kortikoszteroidjainak termelését, valamint csökkenti a glükokortikoszteroidok termelését is. Az androgének szedésének következménye a szedés alatt a megbetegedésekkel szembeni csökkent ellenállóképesség, a szedés befejezése után pedig az erősen csökkent szexuális teljesítőképesség.

Kozmetikai hatása:

- Hipofunkciója esetén: Addison-kór (bronzkór), fokozott pigmentáció, kóros soványság, fogyás, fáradékonyság, tónuscsökkenést okoz
- Hiperfunkciója esetén: szeborrea, akne, szőrtütnegés léphet fel

4.2. A mellékvese velőállománya:

A mirigyállomány 5-10%-át teszi ki, ektodermális eredetű, közvetlen idegrendszeri szabályozás alatt áll. Itt termelődik az adrenalin nevű hormon, amely aszimpatikus hatást váltja ki, azaz a szervezet erőit mozgósítja, készenlétbe helyezi támadás vagy védekezés érdekében. A szimpatikus hatás azt jelenti, hogy javul a mozgás szervrendszerének, az érzékszervek és az idegrendszer vérellátottsága, működése; nő a vércukorszint; fokozódik a légzési és a keringési szervrendszer teljesítménye. Ugyanakkor természetesen valahol csökkennie kell a vérellátottságnak, a bőr elsápad, az emésztés és felszívás csökken, és a nemli szervek vérellátottsága is csökken. Ezt a reakciót az idegrendszer indítja be, hiszen mérlegelni kell, hogy milyen körülmények esetén kell támadni vagy védekezni, valamint sokszor nagyon gyorsan kell reagálni. A minden szerv működését befolyásoló folyamatot viszont a hormonrendszer tartja fenn, hiszen az egész idegrendszert nagyon erősen igénybe venné, ha minden egyes szerv működését idegi úton kellene esetleg egy órán keresztül folyamatosan befolyásolni. A szimpatikus hatást tehát az idegrendszer indítja be, de a hormonrendszer tartja fenn az adrenalin segítségével. A tartós, napokig, hónapokig, esetleg évekig tartó szimpatikus hatás – például egy rossz munkahely, kellemetlen főnök, rossz házasság miatt – az úgynevezett stresszhatás. Ez az idegrendszer által serkentett hormontúltermelés sokszor rohanó életünk velejárója, hogy nem ad időt a szervezet feltöltődésére, pihenésére, és így sok szervi betegség háttérben megbúvó oka. E kérdést Selye János, magyar származású kanadai orvosbiológus vizsgálta, és megalkotta a stressz elméletet. Az elmélet szerint a külső behatások – bármilyen típusúak is – ugyanolyan élettani hatásokat váltanak ki. Megállapította azt is, hogy kismértékű stressz szükséges az életben maradáshoz, a tartós, nagyfokú stressz azonban károsodásokat idéz elő.

A mellékvese velőállományában termelődő másik hormon a noradrenalin.

Hatásai:

- szív működés fokozása
- artériák, vénák összehúzódása → vérnyomás növelése
- koszorúerek tágítása
- szív működés fokozása
- a méh összehúzódása
- a lép összehúzódása → vérraktárak mozgósítása
- szőrállító izmok összehúzódása
- béltónus csökkentése
- fokozza a zsírbontást → a vér szabad zsírsavtartalma nő
- a szénhidrát-anyagcserét nem befolyásolja

Kozmetikai hatása:

Hiperfunkciója esetén: ödémaképződés léphet fel

5. A hasnyálmirigy

A hasnyálmirigy kettős elválasztású mirigy. Mint exokrin mirigy termeli az emésztőenzimeket tartalmazó hasnyálat, szigetszerűen elhelyezkedő belső elválasztású mirigyrészei (az ún. Langerhans-szigetek) pedig két hormont termelnek: az inzulint és a glukagont (insula, latin = sziget).

A glukagon 29 aminosavból álló polipeptid, a Langerhans-szigetek sejtjeiben termelődik.

Termelésének ingere a vércukorszint csökkenése. Hatására a glükózsztézis fokozódik, a májban raktározott glikogén egy része glükózzá bomlik és a vérbe jut. Ennek következtében a vércukorszint emelkedik.

A vércukorszint szabályozása

A sejtek tápanyag- és energiaellátása szempontjából döntő a vér cukortartalma. A vérben keringő glükóz mennyisége gyorsan növelhető a máj glikogénkészletének bontásával (glükózmobilizáció), ennek híján pedig a máj a zsírsejtek által a keringésbe juttatott zsírsavakból készíti glükózt.

Az izom glikogénraktárát csak az izom tudja felhasználni, ez a glükóz nem kerülhet vissza a keringésbe.

A glikogénraktárakat természetesen időnként fel kell tölteni, hogy a váratlan erőfelfejtéshez mindig legyen megfelelő készlet. Táplálkozás után a vér nagy cukortartalmát a zsírsejtek fokozottan veszik fel, és abból zsírt raktároznak. A vér cukortartalmát elsődlegesen két hormon szabályozza: az adrenalin és az inzulin.

Az adrenalin minden lehetséges módon cukrot, tápanyagot, energiaforrást biztosít a sejteknek, tehát mindenből cukrot „csinál”, a raktárakból is mobilizálja a cukrot, növeli a vércukorszintet és segíti a sejtek cukorégetését. Az inzulin a táplálkozás során felvett cukrot a raktárakba „betölti”, illetve segíti a zsírrá alakulást, ugyanakkor a sejtek cukor oxidációját is segíti, a vércukorszintet erőteljesen csökkenti. A glükokortikoszteroidok szerepe az, hogy a raktárakat akkor is feltöltsék, ha nincs a vérben éppen elég cukor. Serkentik a glükoneogenezist, növelik a vércukorszintet. A glukagon az inzulinnal ellentétes hatású, feladata az inzulin hatásának finomabb szabályozása.

Kozmetikai hatása:

Hipofunkciója esetén: bőrviszketés, dehidratált-száraz bőr (felszíni- és mélyrétegi vízhiány), elhúzódó sebgyógyulás, a szervezet ellenálló képességének csökkenése és a fertőzésekkel szembeni fogékonyság jellemzi.

Cukorbeteg páciens epilálása, gyantázása, akne, milium eltávolítása nem javallott.

6. Az ivarmirigyek

A hasnyálmirigyhez hasonlóan az ivarmirigyek is kettős elválasztású mirigyek.

A hímvivarmirigyek, a herék a hímvivarsejteken kívül férfi nemi hormonokat is termelnek.

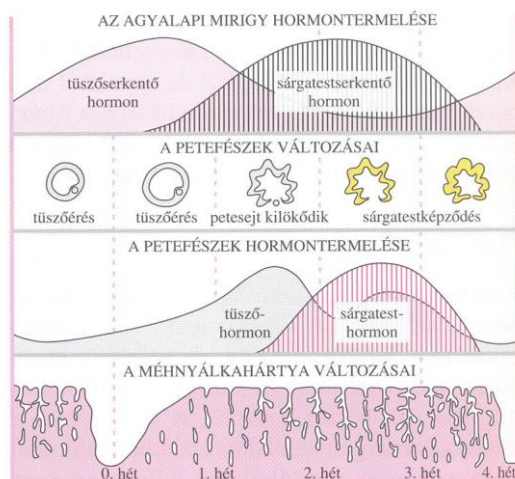
Működésük a serdülőkor elején kezdődik és az élet végéig folyamatosan tart.

A páros herék a hasüregen kívül, a herezacskóban helyezkednek el. A herecsatornák közeit kitöltő kötőszövetekben vannak a Leydig-féle sejtek, ezek termelik a hím nemi hormonokat, az androgéneket. Ezek egyike a tesztoszteron nevű férfihormon. Funkciója az elsődleges (ld. a nem meghatározottsága) és a másodlagos nemi jellegek kialakítása és a hímvivarsejt-termelés szabályozása.

A női ivarmirigyek a petefészkek. A kismedence két oldalán helyezkednek el.

A petesejteken kívül hormonokat is termelnek. (10. ábra).Az ösztrogének (tüszőhormonok)

hatására a méhnyálkahártya felépül, megvastagszik, ezzel a méh alkalmassá válik a megtermékenyített petesejt befogadására. Az ösztrogéneknek szerepük van a másodlagos nemi jellegek kialakításában is. A Graaf-féle tüszőből kiszabaduló petesejt helyén keletkezik egy heg, ami hormontermelő sárgatestté alakul. A sárgatest termeli a progeszteron nevű hormont, amely lehetővé teszi az embrió megtapadását a nyálkahártyában, biztosítja a terhesség fennmaradását és a méhlepény kialakulását.



10. ábra

A nemi ciklus hormonális szabályozása

A petefészek hormontermelését az agyalapi mirigy elülső lebenyének tüszőserkentő (FSH) és sárgatestserkentő (LH) hormonja szabályozza. Ezek termelését pedig a hipotalamusz nemi hormonokra ható neuroszekrétuma (GnRF, gonadotrop hormonokra ható releasing faktor).

A menstruációs ciklus kezdetén a hipotalamusz GnRF-a serkenti a hipofízis FSH-termelését, ennek hatására a petefészekben fejlődésnek indul egy tüsző, amelynek belsejében egy petesejt érik. A tüsző fala ösztrogént (ösztroz = ivarzás, tüszőrepedés, gennao = létrehozok) termel. A termelő FSH serkenti a GnRF termelődését, ezért az FSH-termelés gyorsan nő, ugyanakkor az FSH hatására termelő ösztrogén gátolja az FSH-termelést. E két hatás eredőjeként az FSH-termelés csökkenni kezd. A GnRF és az ösztrogén hatására az LH-termelés kezd fokozódni.

A növekvő LH-mennyiség hatására a petefészekben bekövetkezik a tüszőrepedés, kialakul a sárgatest, és megkezdődik a progeszterontermelés. A progeszteron (pro = elő, gesztáció = terhesség) azonban gátolja az őt serkentő LH, valamint az FSH termelését, így a sárgatest hamarosan elsovad, a progeszteronszint csökken és bekövetkezik a menstruáció. A progeszteronszint csökkenésével megszűnik az FSH gátlása, elkezdődhet egy újabb tüsző érése és vele egy új ciklus.

Ebbe a bonyolult és pontosan szabályozott ciklusos folyamatba avatkoznak be a hormonális fogamzásgátlók. Ha a nő a ciklus elejétől mesterségesen növeli vérének ösztrogéntartalmát, akkor az FSH-termelés már a ciklus elejétől gátolt, így a petefészekben nem érik tüsző, és a tüszőben nem jön létre érett petesejt, azaz nem következhet be megtermékenyítés. A normális ciklus felülszabályozásához persze a természetesnél jóval nagyobb hormonkoncentrációkat kell létrehozni. A vér hormonkoncentrációjának a nap minden órájában felül kell múlnia a természetes hormontartalmat, ezért napi egyszeri szedés mellett ez a felszívódás idején különösen magas hormontartalmat hoz létre, a többi időben pedig a máj méregtelenítő működését veszi igénybe.

Kozmetikai hatása:

- Hipofunkciójuk esetén: testvégek szederjessége-akrocianózis, verejték-és szőrnövesi rendellenesség, akne, seborrhoea alakulhat ki.
- Hiperfunkciójuk esetén: száraz-alipikus gyulladásra hajlamos, érzékeny bőr alakulhat

7. Tobozmirigy

A köztiagy tetején elhelyezkedő endokrin mirigy. Fényőtobozhoz valóban némileg

hasonlítható. Biológiai rendeltetése teljesen még ma sem ismert. Fénnyel kapcsolatos szerepe valószínű, a szemből érkező idegi impulzusok bejutnak az epifízisbe. A fény tehát az elsődleges tényező, amely a melatonin szintézisét szabályozza: a termelő melatonin mennyisége fordítottan arányos a szervezetet érő fény mennyiségével.

A melatonin hatásai:

- gátolja a kalcitonin, az adrenalin és az inzulin termelődését

- gátolja a pajzsmirigy tiroxin- termelését
- serkenti a mellékvesekéreg glükokortikoid termelését és a mellékpajzsmirigy működését
- gátolja az ivarmirigyek működését, akadályozza a nemi érést
- szabályozza a biológiai ritmusokat, a biológiai óra működését.

8.Csecsemőmirigy

A szegycsont mögött helyezkedik el. Endokrin jellegét sokáig vitatták. Működése már a terhesség 9. hetében megkezdődik, maximális fejlettségét 9 éves korban éri el, 11-13 éves korig működik intenzíven, utána sorvadni kezd. Fejlődésének kezdeti szakaszában hám jellegű, majd nyirokszervvé fejlődik, végül pedig elzsírosodik. A csecsemőmirigy sorvadása párhuzamban áll a növekedés lassulásával és a nemi érés megindulásával

4.3.Halványító kezelések

A bőr színét a bőrben levő festékanyag, a melanin határozza meg. Ez genetikai és hormonális szabályozás alatt áll. A bőrfesték képződése a bazális rétegben levő melanocitákban történik. Kell hozzá UV sugárzás, tirozináz enzim, oxigén és fehérje. Az itt képződött festékanyag a melanociták nyúlványain keresztül a felsőbb rétegekben található keratinocitákba jut. Itt fejt ki védő hatását az UV sugarak káros hatása ellen.

A túlzott napozás, a szolárizmozás, a mechanikai hatások, a hormonális hatások, gondolok itt az érett bőrre, a hibásan működő anyagcsere-folyamatok, mind-mind előidézhetik a bőr foltosodását. Ezek a foltok az arcon, a kézfejen, a karon, a mellkason és a háton jelenhetnek meg.

A bőrhálványító kezelések a kozmetikában alkalmazott eljárások közül a leggyakoribb kezelések egyike. A fokozott pigmentáció kezelése sok ismeretet, nagy gondosságot, a vendég részéről meg igen komoly együttműködést igényel.

Fontos az alapos, írásban rögzített állapotfelméréssel kezdeni a kezelést. Ki kell, hogy derüljön, mi okozza a foltosodást. Nélküle úgy sem leszünk eredményesek. Kozmetikus csak egészséges emberen dolgozhat. Amennyiben az állapotfelmérés során valamilyen belső szervi zavarra derül fény, kérjünk orvosi segítséget. De éppen gyógyszerek káros mellékhatásaként is előfordulhat fokozott pigmentáció. A ma oly gyakran alkalmazott antidepresszáncok kifejezetten fényérzékenyítik a páciens bőrét.

Sokszor kell a halványító kezeléseket egyéb kezelések közé beépíteni. Hiába kezeljük a bőrtípust eredményesen, ha foltok rontják a bőrképet, a vendégünk nem lesz elégedett. Halványító kezelést csak kúraszerűen ajánlott végezni, és csak abban az esetben, ha a vendégünk otthon is használja a megfelelő fehérítő és fényvédő kozmetikumokat.

Javaslat: a kezelés előtt készítsünk fotót – a páciens engedélyével- a foltokról, ha lehet tegyük át számítógépre és mutassuk meg. Így a kezelés végére, ami sokszor több hét, vagy hónap, demonstrálni tudjuk, hogy honnan indultunk.

Bőrhálványító anyagokat és kezeléseket gyűjtöttünk össze, a teljesség igénye nélkül. Ezzel szeretnénk bemutatni, hogy nem csak a pigmentfoltok megjelenése gyakori probléma, hanem az erre kifejlesztett anyagok és eljárások is igen nagy számban állnak a rendelkezésünkre.

Bőrhálványító kezelések:

Mikrodermabrázió:

Kettős hatás a halványító kezelésben. Részben a csiszolás, mint mechanikai tevékenység, eltávolítja a szaru lemezek jelentős hányadát. Ennek már önmagában is halványító hatása van. Ami még ennél is fontosabb, elősegíti azt a mechanizmus, hogy a halványító, pigment bontó anyagok szabadabban elkerüljenek a bőr mélyebb rétegeibe. Mikrodermabrázió után javasolt a bőrhálványító szérumok sonoforézis útját való bejuttatása.

Tű nélküli mezoterápia:

Speciálisan modulált rádiófrekvenciás hullámok pillanatokra megnyitják a sejtmembránt, elősegítve ezzel a hatóanyag bevitelt. Itt konkrétan enzimes kozmetikumokra gondolunk, melyek gátolják a tirozináz enzim működését a bazális rétegben.

Gyógynövényes mélyhámlesztás:

Mikroszemcsés gyógynövényrészecskéket masszírozunk a bőrbe. Ez 3-4 nap alatt erőteljes hámlást idéz elő. Csak erre kiképzett kozmetikus végezheti a kezelést. Az utógondozás is több napot vesz igénybe. Főleg érett, foltos bőrökön látványos az eredmény, mert nem csak halványítunk a kezeléssel, de bőrt simítunk és ránctalanítunk is.

Bőrháloványító anyagok:

AHA- ebbe a csoportba többféle sav tartozik: tejsav, almasav, bórsav, szalicilsav, glikolsav. Hatásuk, hogy gyorsítják a melanin lebomlását, inaktválnak a tirozináz enzimet. Jól hámlasztanak, látványos az eredmény. Csak fényvédelemmel együtt használhatjuk. Szigorúan be kell tartani a gyártó által előírt kezelési protokollt, valamint a kontraindikációkat is.



11. ábra
Csipkebogyó

Aszkorbin sav- C-vitamin: 5 % feletti mennyiségben gátolja a melanin kialakulását.
A C- vitamin egyébként is egy valódi nagyágyú a kozmetikai kezeléseknél.

Arbutin: glikozid kötésű hidrokinon

A hidrokinon lenne a legjobb halványító szer, de az EU-ban betiltották, nem véletlenül, helyette az arbutint használják, kevésbé agresszív.

B3 vitamin: gátolja a melanin átvitelt a keratinocitákban

Acerola: a legmagasabb C-vitamin tartalmú gyümölcs a világon, magas a B3 vitamin tartalma is.

Édesgyökér: gátolja a tirozináz enzim működését

Kövirózsa: jó eredménnyel halványítja a szeplőket és májfoltokat



12. ábra
Kövirózsa

Medveszőlő: hidrokinont és hidrokinon-származékokat tartalmaz, például arbutint, amely egyrészt csökkenti a melanin termelődést, másrészt lebontja a már meglevő melanint.

Minden nagyobb kozmetikai cégnek meg van a maga fehéritő sorozata, amelyben sokszor igen különböző növényi kivonatokat raknak össze a komplex hatás érdekében.

Gyors segítség a hozzánk fordulóknak, ha megtanítjuk a korrektorok és alapozók helyes kiválasztását és használatát. Alapozók közül a piacon vannak már kimondottan „whitening” típusúak. Olyan halványító anyagokat - és persze fényvédőt is – tartalmaznak, amelyek egész nap megtartják fehéritő hatásukat. Ilyen praktikák mellett könnyebb lesz a foltokkal küzdő pácienseknek kivárni a tényleges halványulást.

Itt kell megjegyeznünk a prevenció, azaz a megelőzés, a fényvédelem fontosságát, a változó időjárás miatt a „sötétebb” téli hónapokat kivéve tulajdonképpen egész évben alkalmaznunk kell rendszeresen, tehát minden nap használja a páciens, akkor érhető el igazán jó és foltmentes eredmény.

4.4.A gyulladásra hajlamos bőr kozmetikája

Több ok is előidézhetheti a kozmetikában gyakran előforduló, a vendégek arcán megjelenő gyulladt, vagy gyulladásra hajlamos bőrt.

Ezek lehetnek:

- a tavaszi bőrgyulladás
- az allergia
- keringési rendellenesség következtében előforduló bőrön megjelenő elváltozások

Közismert a tavaszi bőrgyulladás a nem szakszerűen és rendszeresen ápolat bőrök esetében. Ez a kis parányi piros, gyulladt csomók tömeges megjelenése a tél végi tünetek közé tartozik. Jelzi a bőr és a szervezet kimerült állapotát, a vitamin- és tápanyaghiányt, a szélsőséges időjárási körülmények esetleges következményeit.

A pubertás korú vendégek bőrén jelentkezhet leggyakrabban, de az alipikus-dehidratált bőrökön való megjelenése is gyakori.

Eredményesen kezelhető A-vitamin tartalmú, a bőrt nyugtató-gyulladáscsökkentő anyagokkal.

A másik ok, amiért gyulladást tünet tapasztalhat a kozmetikus, az az allergiát keltő anyagok bőrre kerülése, vagy bőrbe jutása. A bőr, mint immunszerv fontos védelmi határt képez az allergiát keltő anyagokkal szembe. Ebben segíti a Langerhans-sejtek, a T-limfociták, a keratinociták, a citokinek és a gyulladás során beinduló mediátorok.

A mediátorok azaz a hisztamin és az acetilkolin szövethormonnak tekinthetők, tehát nem belső elválasztású mirigyekben termelődnek, hanem a olyan szövetekben, amelynek elválasztó működése nem tipikus. Gyors lefolyásúak, de hatásuk rövid időtartamú.

Hatásukra az erek fala átjárhatóvá válik és savókiszivárgás indul meg a szövetek között. Ennek következménye a viszkető, feszülő, duzzadt-ödémás bőr.

„A bőrbe jutó allergént a Langerhans-sejtek veszik fel, azt átalakítják a limfociták számára. A keratinociták citokinek termelésével vesznek részt az immunválasz kialakításában. Tudjuk, hogy a citokinek fehérjetermészetű anyagok. Normál körülmények között a keratinociták az interferon (citokin) hatására felszínükön adhéziós molekulát hoznak létre – ez egy jel-, amely a T-limfocitákat aktiválja. Ez a folyamat a szenzibilizáció. Ennek eredményeként a limfociták felismerik az allergént, átalakulnak és elpusztítják azt, más részük memóriasejtté lesz, mely hosszú ideig felismeri a szervezet számára káros anyagot. Ha a bőr ismételt érintkezik az allergénnel, a Langerhans-sejtek már csak az adott allergénre specializálódott sejteket aktiválják, így lényegesen rövidebb ideig zajlik le az immunreakció.

A folyamatban az interferon citokinek kis koncentrációban is hatékonyak. Nagy mennyiségben raktározódnak a hámrétegben, fertőzéskor, ultrabolya sugarak hatására felszabadulnak és mozgásba hozzák a citokinrendszert. Ennek hatására a keratinocitákban és a granulocitákban újabb citokinek szabadulnak fel, amelyek mozgósítják a fehérvérsejteket, megkezdődik az allergének közömbösítése és elpusztítása.” (Bodor Ferencné, Biológia kozmetikusoknak 1998. p.56.).

Tehát így alakul ki a túlérzékenység, az allergiás reakció. Megjelenési formája különböző lehet, kezdődhet piros, duzzadt, feszülő érzéssel. Tartós szempillafestés esetén fénykerülővé teheti a szemet. Váladékképződés, vérrel telt erek, kötőhártyagyulladás kísérhetik a jelenséget. Megjelenhet a bőrpír, a csalángöb vagy urticária, az allergiás kontakt dermatitis, az ekcéma és a fotoallergia. A kozmetikai gyakorlatban számos olyan anyaggal találkozhat a bőr, amellyel szemben allergiás reakcióval válaszol. Ilyenek lehetnek azok az anyagok, amelyet közvetlenül a bőrre kerülve okozhatnak túlméretezett reakciót.

Itt nem térnénk ki az élet számos területén megjelenő allergiakeltő anyagok felsorolására, inkább a kozmetika területén előforduló allergének számbavételére vállalkozunk.

Vegyí anyagok:

- savak,
- lugok,
- oxidációs festékek,
- illóolajok,

- illatos drogok,
- festékek,
- gyanták
- kén és származékai
- paraffinszármazékok.
- konzerválószer
- színezékek

Természetesen az allergia nem korfüggő, bármikor megjelenhet, bármelyik testrészen. Ezért van nagy jelentősége és elengedhetetlen a kozmetikai gyakorlatban a bőrpróba, amely során egyértelműen kiderül az allergizáló hajlam.

A diagnosztizálás egyik fontos eleme a vendég számára tudott allergizáló szerekre rákérdezni és azt a vendégnyilvántartó kártyára is rávezetni, dokumentálni. Új kozmetikum alkalmazása esetén érdemes az anyagból próbát adni, hogy még a kezelés előtt kiderülhessen a teszt eredménye.

Előfordulhat allergiás reakció szájon át a szervezetbe került anyagok esetén is, de mivel ezek nem kozmetikai anyagok és kezelésük sem a kozmetikus kompetenciája a részletezésétől eltekintünk.

A harmadik ok, amely során találkozhatunk érzékeny bőrrel az a keringés szervrendszerének zavarából adódó, hiperémia aktiva, azaz aktív vérbőségből eredeztethető elváltozás. Ezen elváltozás során a tágult hajszálerekben az oxigéndús vér pangása miatt a bőr élénkpiros és a hőmérséklete is magasabb a megszokottnál. Azok a hajszálér kapillárisok is vérrel telítettek, amelyek normális körülmények között nem tartalmazzák azt.

Mutathatja az érzékenységre való hajlamot, ha mechanikai hatásokra (pl. masszázs során vagy pakolások le és feltétele alkalmával a vendég bőre kipirul), napfény vagy vegyi anyagok, fűszeres ételek, meleg leves, szeszes ital hatására bőrreakcióval válaszol.

Ezen kívül belső rendellenességek, (pl. a hormonális változás során, szervek-szervrendszerek megbetegedése során), stressz hatására erősödhet fel a megjelenése.

Fokozatai közismertek:

- a bőrpír vagy eritéma, amely létrejöhet akár a kozmetikai kezelés alkalmával is
- masszázs- vérbőségfokozó anyagok- hőkezelés során - de ez nem kóros, hanem természetes következménye lehet a bőrt ért hatásoknak
- a rosaceára való hajlamot mutató szakaszosan jelentkező bőrpír
- a rosacea, amely kialakulhat aktív és passzív vérbőségből is

A kozmetikai gyakorlatban csak a bőrpír, vagy eritéma kezelésével foglalkozhat kozmetikus, mert ez más tünetet nem mutat a bőrön. Az összes többi elváltozás már bőrbetegségnek minősül és mint a keringés szervrendszerének zavara bőrgyógyász szakember kompetenciájába tartozik.

Az érzékeny, gyulladásra hajlamos tünet valamennyi bőrön megjelenhet, bőrtípustól függetlenül.

A kozmetikai kezelése során ajánlott elkerülni a váltakozó hőmérsékletű műveleteket, az elszappanosítással készült emulziókat, az túl illatos készítményeket, a dörzsölő hatású eljárásokat.

Természetesen a kezelés valamennyi fázisában a bőr és az erek nyugtatására illetve a gyulladáscsökkentésre alkalmas anyagokat használjunk.

Értornával, a keringés normalizálásával javítható állapot.

Nyugtató, gyulladáscsökkentő anyagok

Szervetlen vegyületek közül a kén, kénes sav, lecsapott kén, kolloid kén, mert gyulladáscsökkentők, fertőtlenítők, hámképzők.

A ként kozmetikai célokra többféle formában alkalmazzuk, elsősorban a lecsapott ként, a kolloid ként pakolások, púderek, szappanok, rázókeverékekben.

A lecsapott kén:

- 4-5%-ban hámképző, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő,
- 5 % felett korpázó hámlást idézhetünk elő vele, fertőtlenít, szárít, de a bőrt is izgathatja, ennél magasabb százalékban a kozmetika nem alkalmazza, mert lemezes hámlást okozhat.

Ismeretes a kénes paszta, amelyhez titán-dioxidot, cink-oxidot, szalicilsavat illetve különböző gyógynövények kivonatát is tehetik.

Bórsav –bórvíz, hámképző sav, a kozmetika régóta használt anyaga, a tartós szempillafestés után fixálásra és nyugtató hatása miatt borogatásra is használják.

Az aluminium acetát 3%-os vizes oldata a Burow-oldat, amely gyulladáscsökkentő, nyugtató hatású, húsít-összehúzó, képes a baktériumok szaporodását gátolni. Ezért használják borogatások, húsító krémekben.

Szalicilsav: 0,5-1%-ban,

Kalcium-hidroxid: gyulladáscsökkentő

Pakoláskitöltő-púderalapanyagok:

Titán-dioxid- nagy előnye, hogy a bőrrel szemben közömbös, jó a tapadó és fedőképessége, nyugtató és gyulladáscsökkentő tulajdonsága miatt széles körben alkalmazza a kozmetika ipar. Leggyakrabban púderalapanyagként, de pakolások-paszták, gyanták alkotórésze is.

Cink-oxid: gyulladáscsökkentő

Nátrium-kalcium-bróm-kén: nyugtató hatású elemek

Szerves kénvegyületek: Ichtiol, ichtamol, biosulfur fluid, piriton, bispirition

Legismertebb közülük az ichtiol (ammónium szulfichtiol) tömény állapotban, sötétbarna-fekete, kátrányszerű, ragadós, vízben oldódó szerves kén. Sokféle hatása közül kiemelkedik az érösszehúzó-kapilláris szabályozó hatása. Ezen felül fájdalom-és viszketésécsillapító, nyugtató-gyulladáscsökkentő, hámképző tulajdonsággal is bír. Pasztákban, zslékben, kénes rázókeverékekben, iontophorézishez nagy eredményességgel alkalmazzák.

Az ichtamol ichtiol pótló készítmény, amely szintelen, hatása azonos vele és nem szinezi el a bőrt.

A piriton, bispirition erélyes fertőtlenítő anyag.

Vitaminok közül:

F-vitamin (esszenciális zsírsavak csoportja): gátolja a gyulladást, a gyulladásos folyamatok létrejöttét

A-vitamin: hámképző, hámvédő, napégéskor fellépő gyulladást csökkentésére

D-vitamin: hámképző, gyulladáscsökkentő

B2, B3-vitamin: gyulladáscsökkentők

B5-vitamin (pantoténsav) sói, ill. panthenol /pantoténsav előanyaga/: bőrgyulladásra, érzékeny bőrre, égési sérülések kezelésére
C-vitamin: gyulladásra hajlamos érzékeny bőröknél szabályozza az érfalak áteresztő képességét, bioflavonoidokkal együtt érvényesül a szinergia hatása.
H-vitamin (biotin): kéntartalmú vitamin-gyulladáscsökkentő hatású, aknés bőrök kezelésére
K-vitamin: a tágult hajszálerű bőrök kezelésének egyik legfontosabb anyaga
P-vitamin (rutin): bioflavonoidok csoportjához tartozik, gyulladáscsökkentő, érfal erősítő, csökkenti az allergia kialakulását.
U-vitamin: hámképző, gyulladáscsökkentő, fekély elleni vitaminnak is nevezik

További nyugtató-gyulladáscsökkentő anyagok:
citrin,
eriodiktiol

„A citromléből sárga kristályos anyagként elkülönített citrin is a kísérleti állatok hajszálereinek a permeabilitását jelentősen csökkentette, ezért ezt az anyagot P-vitaminnak nevezték el. Bruckner és Szent-Györgyi kémiai vizsgálatai alapján az is kiderült, hogy a citrin nem egységes anyag, hanem két flavanonszármazék, a heszperidin és a eriodiktiol keveréke. Hamarosan az is ismertté vált, hogy az un. P-vitamin hatást a flavonoidok családjába sorolható számos más vegyület is, mint például a japánakác bimbójából nyert flavanol-glikozid, a rutin is mutatja.” (Antus Sándor (2009/4): *Biológiaiilag aktív vegyületek kutatása a Debreceni Egyetem Szerves Kémiai Tanszékén 1992-2009 között II. rész*). *Acta Pharmaceutica Hungarica*, Debrecen, p.143)



13. ábra
Vadgesztenye

eszkulin, vadgesztenye kivonat. A vadgesztenye parkok, fasorok gyakori díszfája, mely gyógynövényként is ismert, mivel magja és kérgé különféle hatóanyagokat tartalmaz, s kiegészítő kezelésként egyaránt hatásos vénás keringési elégtelenség és hajszálérgyengeség esetén. Az újabb kutatások igazolták az eszcin – a magból kivont érszűkítő – gyulladás gátló és a vénák tónusát fokozó hatását. A kéregben lévő eszkulin csökkenti a hajszálerek átteresztőképességét és ellenállóbbá teszi őket. Így a vadgesztenyéből készült szereket vénás és hajszálér-keringési elégtelenség kezelésére ajánlják, más érerősítő növényekkel együtt pl a nagylevelű csodamogyoró, vagy a kanadai aranygyökér, szilvalevelű bangita).

heszperidin, a legtöbb citrusféle gyümölcsében megtalálható (citrom-és narancsfélékben) bioflavonoid. A heszperidin, a rutin és más bioflavonoidokkal együtt gyűjtőnéven P-vitaminnak nevezheti. A bioflavonoidok olyan természetes növényi eredetű anyagok, amelyek vitamin jellegű tulajdonságokkal rendelkeznek, és bizonyítottan segítik a C-vitamin felszívódását, ezenkívül maguk is antioxidánsként viselkednek. A heszperidin a citrom-és narancsfélékben legnagyobb mennyiségben előforduló flavonoid. Javíthatja a vérerek működését, csökkentheti a gyulladásokat és a szívbetegség kialakulásának kockázatát.

naringin, egy flavonoid, melyet a grapefruit és kisebb mennyiségben egyéb citrusfélék héjának belső részéből vonnak ki. A korai kutatások nagy részét a Floridai narancsüzemben végezték, ahol a narancshéj kereskedelmi felhasználási lehetőségeit vizsgálták. A grapefruit feldolgozó üzemek általában arra törekednek, hogy minél alacsonyabb legyen a gyümölcsök naringin tartalma, mivel ez adja azok keserű ízét. Mindazonáltal ezt a keserű anyagot előszeretettel alkalmazzák a különféle tonikok, keserű csokoládék, jégkrémek és fagyaltok ízesítésére is.

Nyugtató - gyulladáscsökkentő hatóanyagok:

Allantoin, azulén, alfa-bisabolol, karbamid, kazein, zöld tea, szeszkviterpének, illóolajok

Gyógynövények közül

Japánakác, madárberkenye, fehér mályva, papsajt, aloe vera, angelikafű, borágó, bodza, csipkebogyó, kamilla, komló, körömvirág, kövirózsa, bíborkúpvirág, ligetszépe, medveszőlő, szöszös ökörfarkkóró, lándzsás útifű alkalmazható jó eredménnyel.

A teljesség igénye nélkül pár gyógynövény rövid jellemzése specifikusan:

Pagodafa, nevezik japánakácnak is, mely azonban megtévesztő, mivel egyrészt nem az akácok (*Robinia*) közé tartozik, másrészt nem Japánban őshonos. Flavonoidokat és rutin tartalmaz, amely az erek falát elősíti.

Az orvosi angyalgyökér, másnéven angelikafű a zellerfélék családjába tartozó gyógy-, és fűszernövény. Népies neve: angyalfű, angyalgyökér, angyelika, angelikafű.

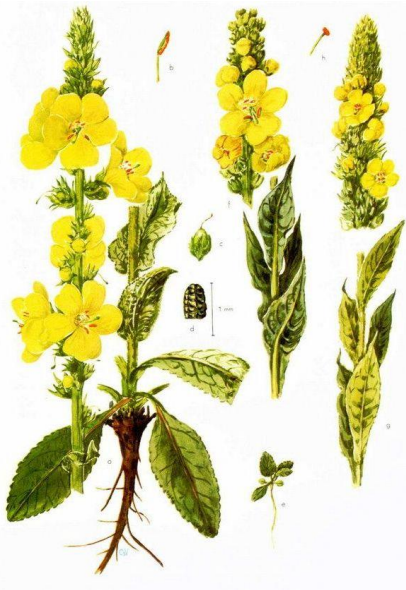
Borágó gamma-linolénsavat (GLA)tartalmaz, amely egy olyan alapvető zsírsav, amelyet a szervezetünk a sejttevékenységet egyensúlyozó és rendszerező hormonszerű anyagok - a prosztaglandinok előállításához használ fel, legnagyobb koncentrációban a természetben előforduló növények közül a borágó olaj tartalmazza. Belsőleg és külsőleg egyaránt használhatjuk. Lassítja a bőr öregedését, és helyreállítja az ultraibolya sugárzás okozta bőrkárosodásokat - e tulajdonságai erőteljes antioxidáns hatásának köszönhetőek.

Körömvirág: nyugtató, kiváló sebgyógyító, gyulladás gátló, fertőtlenítő hatású, széles körű felhasználásáról ismert

Papsajt levele és virágja is nyálkaanyagokat, kis mennyiségben cseranyagokat, illetve C-vitamint tartalmaznak. Gyulladásokkal járó betegségekre fejt ki gyógyító hatást. Hatására a duzzadt szövet meglágyul, így megindulhat a gyógyulás.

Kamilla: gyulladáscsökkentő, tisztító, sebgyógyító, nyugtató - halványító anyag, amely nem veszélytelen, allergén is lehet, ezért inkább kivonatai használatosak, pl. azulén

Szőrös ökörfarkkóró: iridoid tartalma miatt gyulladáscsökkentő, olívaolajba főzve sebolajat készítenek belőle. Egyébként köhögéscsillapító volta miatt teakeverékekben is megtalálhat.



14. ábra
Szöszös ökőrfarkkóró

Lándzsás útifű: levelét használják sebgyógyításra, vérzéscsillapításra, baktériumölő és gyulladásgátló tulajdonsága miatt.

Ligetszépe: linolsav, gamma-linolénsav, triglicerid tartalmú, magjának kisajtolásából nyerik a ligetszépe olajat. Rosacea kezelésére alkalmas, mert olajában levő esszenciális zsírsavak csökkentik a gyulladásos tüneteket. Kontrollálja a sejtek tápanyagfelhasználását, a poszttaglandin termeléssel stimulálja a vérerek összehúzódását.

A gyulladásra hajlamos bőrök számára értékes hatóanyag tartalommal rendelkező gyógynövények:

- *Kamilla* - azulén, illóolaj, szalicilsav
- *Cickafark* - azulén
- *Körömvirág* - illóolajok, karotinoidok, flavonoidok
- *Béta-karotin* - A-vitamin képzés
- *Búzavirág* - azulén
- *Fehér mályva* - flavonoidok, illóolajok
- *Útifű* - C-vitamin
- *Japánakác* - rutin, illóolajok

- Aloe-vera;



15. ábra
Aloe Vera

Aloe ferox-éterikus olajok, A-vitamin, B-vitamin csoport, nyomelemek

Aromaterápia során alkalmazható anyagok: Kamilla olaj, levendulaolaj, mirtuszoalaj, szantálfa olaj, teafa olaj, zsálya olajok közös tulajdonsága az antibakteriális, vírusölő, immunrendszer erősítő, antioxidáns hatás

Balzsamok közül a perubalzsam, tolubalzsam alkalmas e probléma kezelésére.

Olyannyira elterjedt manapság az érzékeny, gyulladásra hajlamos bőr, hogy Európa szerte, de az egész világon is önálló cégek alakultak, akik csak ilyen problémák kezelésére készíteneek kozmetikumokat. De ha nem is az egész cég profilját töltik ki ezek a kozmetikumok, nincs olyan jelentősebb gyártó, akinek ne lenne szenzitív sorozata.

Azon elektrokozmetikai eszközök, amelyeket használhatunk a gyulladásra hajlamos érzékeny bőrök kezelésénél:

Lézer, bioptron lámpa+szinterápia, hideg-meleg arcvasaló (hideg része) - krioterápia, infra lámpa-kabin gyulladáscsökkentő hatása jó eredménnyel alkalmazható bizonyos típusú gyulladós megbetegedésekre.

A mesterjelöltnek is fel kell készülnie az ilyen jellegű bőr szakszerű kezelésére, mert a vizsgán, akár a saját, akár az idegen modell kezelésénél szükség lehet erre a tudásra. A szalon munka területén meg még inkább. Itt is jól el kell válni az alapképzés és a mesterszint közötti tudás szintnek.

4.5.Különleges kezelések és különleges anyagok

Ennek az összeállításnak a gondolata akkor született meg, amikor a saját és az idegen modell kezelésével kapcsolatos feladatok kidolgozását írtuk. A jegyzet minden fejezetében többször és több helyen hangsúlyoztuk, hogy a felkészítés célja a segítség nyújtás a mesterszintű tudás elsajátításához.

A mestervizsga pedig lehetőség ennek a tudásnak a bizonyítására.

Tehát akár a saját, akár az idegen modell kezelési tervének illetve kezelésének összeállításánál is az általánostól nagyon eltérő, igazán mesterszintű kezelési metódusokat kérnek a vizsgabizottságok, hatásos különleges anyagokkal. Azt, hogy ezeknek olyan nagy a tárháza, hogy nem egy jegyzet pár oldalát, de könyveket lehet velük teleírni, mindannyiunk számára ismert.

Válogatásunk néhány kipróbált, kezelési eljárást tartalmaz, különleges anyagokkal.

Kezelőeljárások speciális anyagokkal:

- gyümölcssavas hámlasztások,
- arany-és növényi őssejt kezelések
- aromaterápia,
- bőrsejtoptimalizáló kezelések,
- kaviárkezelés,
- nyomatmaszkok

Kezelőeljárások gépekkel:

- vacummasszázs,
- arcizom-tornáztatás ingeráram készülékkel,
- lifting kezelések,
- mikrodermabrázió,
- tű nélküli mezoterápia,
- dermaroller,

Különleges anyagok: arany-ezüst, növényi őssejtek, algák, vitaminok, gránátalma kivonat, gyógyiszap és tőzeg, kaviár, hyaluron, organikus szilícium, fito-ösztrogének, Q10 koenzim, ázsiai tigrisfű, afrikamaszk, argán olaj, gínco biloba

Minderről részletesebben:

Gyümölcssavas hámlasztások – AHA:

Különböző erősségű és kombinációjú savakat írnak elő a kozmetikai cégek hámlasztó protokolljai. Fontos, hogy mindig az előírásnak megfelelően dolgozzunk és a páciens is betartsa az otthoni ápolás szabályait. Kíméletes hámlást tudunk a jó dozírozással előidézni. A felszínes ráncokat kisimítja, pigment-halványításra is hatásos. A bőr üde, fiatalos lesz. A hámlasztó kúra végére (6-8 alkalom) étlettel teli bőr az eredmény.

Arany kezelések:

Abszolút luxuskezelés. Akár arany, akár ezüst van a kozmetikumban a bőr felszínén megakadályozzák a gombák és egyéb kórokozók elszaporodását. Az arany, tömegének 300-szorosát képes vízben megkötni. Bőrfunkció optimalizáló hatása is van.

Segíti az intracelluláris metabolizmust. Különböző formákban van jelen a kozmetikumokban: arany kolloid, arany pehely, arany lapok. Hosszantartó feltöltő hatás az eredmény.

Növényi őssejtkezelések:

Őssejteket találunk a bőr bazális rétegében. Ezek felnőtt őssejtek, melyek csak egyféle szövet létrehozására alkalmasak, szemben az embrionális őssejtekkel, melyek sokféle szövetet hozhatnak létre. Ez csak az emberi és állati őssejtekre igaz, mert a növényi őssejtek mindenféle sejt képzésére alkalma-

sak. A növényi őssejtek bőrünk őssejtjeinek funkcióit támogatják. Az öregedéssel, a bennünk levő őssejtek száma nem csökken, csak az aktivitásuk gyengül. A növényi őssejtekből biotechnológiai eljárással szövettenyészteteket hoznak létre. A növényi őssejtek kívülről védik és támogatják a bőrünkben található őssejtek működését, így annak aktív időszakát meghosszabbítják. Általában a legmostohább körülmények között élő növények őssejtjei alkalmasak erre.

Aromaterápiás kezelések:

Ez egy külön tudomány, de természetesen ez is beletartozik a mesterszintű tudásba. Legtöbb cég külön tanfolyamokhoz köti az általa forgalmazott aromaterápiás szettek alkalmazását.

Az aromaterápia növényekből kinyert illóolajok használata, amelynek a kozmetikában igen sikeres múltja, jelene és jövője van. Bonyolult vegyületek. A csodálatos az bennük, hogy egyaránt hatnak a fizikai testre, a szellemre és a lélekre is. A szinergia elvén működnek.

Bőrsejtoptimalizáló kezelések:

Egyre többször találkozunk ezzel a fogalommal. De ha belegondolunk a jelentésébe, mi kozmetikusok mindig is ezt szeretnénk, csak valamikor ezt talán sejtregeneráló kezeléseknek neveztük. Minden kezelést idesorolunk, amely a bőrsejtek működését az optimális felé terelgeti.

Milyen anyagokban gondolkozhatunk?

Q10 Koenzim:

Lassítja a bőr öregedését. Javítja az önregenerációs folyamatokat. 35 év felett kezdjük el használni, hogy minél tovább őrizzük a bőr életerejét.

Fitoösztrogének:

Ahogy a nevük is mutatja, növényekből kinyert hormonok. Valódi bőrsejtoptimalizálók, nagy segítség a bőrnek 40 év felett. Erős lifting hatással is megajándékozza a bőrt.

Afrika-maszk:

Fő hatóanyaga az Olax Dissitiflora – egy afrikai növény, mely bőrsejteket és bőrfunkciót javít. Ráveszi a bőrsejteket az optimális működésre. Egy ilyen jegyzetben nem szokás termékeket neven nevezni, de itt csak a hatóanyag megnevezése nem lett volna célravezető. Csodálatos gyorsasággal javítja az aknés bőrt, a pubertás bőrét és az érett, sőt nagyon idős bőrt is. Mi ez, ha nem bőrsejtoptimalizálás.

Chitosan:

Tengeri vöröslábú rákok páncéljából készítik. Kozmetikumokban a bőr fiziológiás funkcióit javítja. Jól hámosít – hiszen ez is egyféle fiziológiás funkció.

Sirtuinok:

Enzimfehérjék, az örök fiatalság géneknek is tekinthetjük, bár nem gének, de olyan meghatározó tulajdonsággal bírnak. Jótékonyan befolyásolják a sejtek öregedését. Gyakran szerepelnek együtt a kozmetikumokban a resveratrollal.

Resveratrol:

Erős antioxidáns hatású, gátolja a sejtek öregedését. Javítja az erek rugalmasságát. Legtöbb a vörös szőlő héjában és az áfonyában található. A resveratrol felszabadítja a vitaminokat, ezért is optimális a kettőt együtt alkalmazni.

Gyógyiszap és tőzeg:

Mikro- és makroelemekkel teli ásványi anyag bomba. Szerves és szervetlen anyagok adják az erejét. A szerves iszapokat peliodikus iszapnak hívjuk. Sok-sok valaha élt növény, gyógynövény értékes maradványait tartalmazzák, ásványi anyagokkal vegyesen. Természetes vitamin és nyomelem források. Amióta az emberiség történetében kozmetikáról beszélünk, azóta mindig használtunk iszappakolásokat is.

Testkezelésekben nagyon elterjedtek, de manapság az arckezelésekben is reneszánszukat élik. Maszkként és kivonatok formájában, szinte mindenféle kozmetikumban megtalálhatók. Huminsav tartalmuk akár 50 % is lehet. Huminsavak a növények humifikálódása során keletkeznek, 70 féle ásványi anyagot tartalmaznak. Tőzegmezőből nyerik. A bennük levő anyagokat átadják a bőrnek, valamint a mikro- és nyomelemek felszívódását is katalizálják.

Különböző rétegekből, különböző korú, összetételű iszapokat és tőzeget hoznak a felszínre. Tisztítanak, salaktalanítanak, feltöltenek, vérellátást fokoznak, ráncatlanítanak. Segítik a kollagén és elasztin visszaépülést. A gyógyiszapot már Paracelsus is az élet elixírjének említi.

Legismertebb iszapok: holt tengeri iszap, francia tőzeg iszapok, alpesi sós iszap, hajdúszoboszlói iszap, pöstyéni iszap.

Algák a kozmetikában:

Barna – zöld – kék - vörös alga. Különböző színű algafajok népesítik be a sós és édesvizeket, de élnek a szárazföldön is. Az algákat moszatoknak is hívjuk. Gazdagok hatóanyagban. Ráadásul olyan egyszerű összetételben, hogy a bőr számára nem okoz gondot a felszívásuk. Az alga sejtsztruktúra és az emberi bőr szerkezete számos párhuzamosságot mutat. Ez a titka az algák széleskörű alkalmazásának. Az arc és a testkezelésekben egyaránt hatásosak. Használjuk őket bőrfeszítésre, cellulitkezelésre. Sok bennük a vitamin, az ásványi anyag, nyomelem, de ugyanakkor gazdag fehérjeforrás is. Nincs olyan kozmetikai bőrprobléma, aminek kezelésére ne találunk valamilyen alga tartalmú kozmetikummal megoldást.

Hatásuk: csökkentik az UV sugárzás okozta bőrkárosodást, erősen hidratálnak, sejtújraépítők, fokozzák a vérkeringést. A ma ismert egyik leghatásosabb anyag az öregedés késleltetésében.

Kaviár kezelés: Ahogy az arany fogalmához hozzátartozik a luxus, úgy a kaviár kezelések is az abszolút prémium kategóriás kezelések közé tartoznak. Mindent tudnak, aminek sejtmegújító hatása van. A cégek egész kozmetikum családokat forgalmaznak kaviárból. Szérumok, krémek, maszkok is megtalálhatók a sorozatokban. Ez a 40+-os és 50+-os kezelések egyik kiválósága lehet. Fekete aranyának is hívják, bár ez egy kicsit hamis, mert a vörös kaviár legalább ilyen hatásos.

Ázsiai tigrisfü-centella asiatica:

Egyre több kezelés része. A mezoterápiás ampullák közül is az egyik legkedveltebb. Megállítja a kollagénszálak roncsolódását, a mélyrétegi vízhiányt pótolja, valódi sejtregeneráló. Ezért sok kezelésnek elengedhetetlen alkotórésze.

Hialuronsav:

Természetes poliszaharid. Erősen hidratál. Egy molekulája 100 molekula vizet képes magához kötni. A kollagén szintézist segíti. Hialuronsav nélkül alig képzelhető el hidratáló kezelés. A szájon keresztül szedhető szépségvitaminoknak is része, de egymagában is kapható kapszulázott formában. Jól támogatja a kívülről bőrbe juttatott hialuronsav hatását. Miután nem a felszíni vízhiányt óhajtjuk vele kezelni, így mélyebb rétegekbe juttatásához elektrokozmetikai eljárások szükségesek.

Organikus szilícium:

A mezoterápiás koktélok fontos alkotórésze. Szabadgyök-megkötő, ráncalanító, feszesítő hatású. A kollagén szintézist stimulálja. Az organikus szilícium azonnali bőrszépítő hatással bír.

Argán olaj – Marokkó olaja:

Pár éve kezdett főszerepet kapni a jól felszívódó olajok között. Értékes telítetlen zsírsavakat tartalmaz. Sok benne a természetes E-vitamin. Rendkívül gyorsan felszívódik, nem hagy zsírfényt maga után. A bőrbe jutva tápláló, regeneráló, gyulladáscsökkentő és pigmentfolt halványító hatású. Bőrsejtoptimalizáló, miután beállítja a bőr ideális zsír és vízhiánytartását. Kitűnő masszázsolaj. Hajunk gyönyörű lesz tőle. Javasoljuk gyantázás vagy epilálás utáni alkalmazását, mert gyorsan megnyugtatja a bőrt. Puhává és bársonyossá teszi. Zsírszegény, alipikus bőrök számára egy tényleges elixír.

Ginko biloba (Páfrányfenyő):



16. ábra
Ginko biloba

Páfrányfenyő kivonat, amely C-E vitamint, linol-és linolénsavat, fitoszterineket, enzimeket is tartalmaz. Bőrvédő, szabad-gyök fogó tulajdonságú, javítja az érfalak átteresztőképességét, hámképző.

Vákuummasszázs:

Testkezelésekben a legelterjedtebb, de arckezelésben is látványos, eredményes kezelés. Nyirokmasszázs vonalában kezeljük az arcot kicsi üveg vagy gumiharangokkal. A felgyorsult nyirokkeringés javítja a bőr tónusát, kiürülnek a puffadások, az ödémás vízvisszatartások, javul a vérkeringés is. Önmagában vagy a kezelésbe beépítve is alkalmazható.

Arc-izomtornáztatás:

Ingeráram készülékekkel végezzük. A mai, korszerű gépekbe kezelőprogramok vannak beépítve. A bőr állapotának megfelelően állíthatunk össze kezelőprogramokat. Igazán kúrában hatásos 30 év felett, mindenkinek ajánlható.

Változókor elejétől szinte kötelező, hiszen itt már az arc kontúrjai kezdenek szétcsúszni. Nincs az a feltöltés, ami ezt a kezelést helyettesíteni tudná. Valódi rehabilitáló kezelés.

Liftingkezelések:

Mindazon kezelések idesorolhatók, amelyek a bőr szerkezetén, a bőr alatti izmok állapotán tudnak javítani. Tehát az előbb említett izomtornáztatás, a kollagént-elasztint visszaépítő kezelések, a speciális masszázsok, de a jó eredménnyel végzett feltöltő kezelések is ide tartoznak.

Mikrodermabrázió:

Bőrsciszolás, kristályokkal vagy gyémántfejes koronggal. Mechanikai hatás, amely eltávolítja a hám legfelső részét, így a bőr simább, egyenletesebb lesz, javul a felszívó képessége. Érdemes a csiszolás után ultrahangos sonoforézist, mezoterápiát, nyomatmaszk kezelést végezni. Eseti kezelés és kúra is elképzelhető. Nagyon hatásos, de fontos a kontraindikációkat betartani.

Tű nélküli mezoterápia:

Speciálisan modulált rádióhullámok pillanatokra megnyitják a sejtmembránt, így a hatóanyagok bejutása szinte akadálytalan. Fontos a fokozott tisztaság, steril ampullázott anyagok, valamint a steril kesztyű használata.

Dermaroller kezelések:

Kollagén indukciós kezelés. Parányi sebzések sokaságát hozza létre. A bőr a maga természetes módján elkezd kijavítani, kollagént és elasztint termel. Legalább ennyire fontos, hogy elősegíti a hatóanyagok bőrön keresztül történő felszívódását. Összeépíthetjük a mezoterápiás kezeléssel hatóanyagok használatát. Abszolút meggyőző, a kezelés első felében csak az arc egyik oldalán dolgozunk, az eredményt összehasonlításra megmutatjuk a páciensnek.

Irodalomjegyzék

ANTUS SÁNDOR (2009/4): Biológiaiilag aktív vegyületek kutatása a Debreceni Egyetem Szerves Kémiai Tanszékén 1992-2009 között II. rész). Acta Pharmaceutica Hungarica, Debrecen, 143.

BALOGH LAJOSNÉ, MARNICZNÉ GÁL ENIKŐ, SVEROVSZKI TÍMEA (2014):Kézápoló és Műkörömpépítő, Lábápoló Mestervizsgára felkészítő jegyzet. Magyar Kereskedelmi és Iparkamara, Budapest

BARANYAI JÓZSEF-SZŰCSNÉ KERTI ANITA (2005): Biológia középszintű érettségi feladatgyűjtemény. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

BEATO ANGELICO MUNKAKÖZÖSSÉGE (2008): A kozmetikus feladatai. Beato Angelico, Győr

DR. BEREND MIHÁLY (2005): Így készülj a kétszintű érettségire biológiából. Apáczai Kiadó, Budapest. 49

BERGER JÓZSEFNÉ (1998): Az ember. Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest. 155

BODOR FERENCNÉ (2006): Biológia kozmetikusoknak. Műszaki Kiadó, Budapest.

BODOR FERENCNÉ (2011): Kozmetikus szakmai ismeretek. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.

BODOR FERENCNÉ (2004): Kozmetikus mestervizsga kézikönyve. Magyar Kereskedelmi és Iparkamara, Budapest.

CSÓKÁSI ANDRÁS, HORVÁTH ANDRÁS, KISSNÉ GERA ÁGNES (2002): Biológia 10. évfolyam gimnáziumi tankönyv. Mozaik kiadó, Szeged. 113-114

GÁL BÉLA (2005): Biológia 11. évfolyam gimnáziumi tankönyv. Mozaik kiadó, Szeged

HALMOS JUDIT (2000): Kozmetikai anyagismeret. GIGI Magyarországi Vezérképviselő, Budapest

MOLNÁR FERENC (2001): Szépségkatalógus. Ilcsi Szépítő Fűvek, Budapest. 59-60,64,71

LINHARDT RITA - DR. SZOLNOKY ERZSÉBET (2010): Kozmetikus szakismeret I.. Beato Angelico, Győr

MOLNÁR FERENC (2001): Ilcsi néni Képes Fűveskönyve. . Ilcsi Szépítő Fűvek, Budapest

OLÁH ZSUZSA (2003): Biológia 11. évfolyam,. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 146

DR. SIMONCSICS PÁL (1986): Növénytan Gyakorlati Munkafüzet
gyógyszerészhallgatók részére. SZOTE-JATE Növénytani tanszék, Szeged

SIMON TIBOR-CSAPODY VERA (1976): Kis növényhatározó
Tankönyvkiadó, Budapest 109

DR. SZERÉNYI GÁBOR: Biológia érettségizőknek 1 kötet Gimnáziumok és
Szakközépiskolák számára. Mozaik Kiadó, Szeged

Köszönetnyilvánítás, zárszó

Köszönetünket fejezzük ki mindazon kolleganőknek vagy a szakmánk különböző területein és határterületein dolgozó, oktató, publikáló szerzőnek, akinek tankönyveit, cikkeit olvasva, előadásait hallgatva, képzésein részt véve, ezen tudáselemek összegződtek bennünk.

Gyakorló és oktató kozmetikusként ezeket az ismereteket gondoltuk felidézni, átadni.

A felkészítő jegyzet elkészítésekor az a cél lebegett előttünk, hogy minél világosabbá és foghatóbbá tegyük a kozmetikus alapszint és a mesterszint közötti különbség mibenlétét.

A szakma mesterének lenni emberi minőséget is jelent.

Ezen gondolattal elköszönve kívánunk minden mesterjelöltnek sikeres, szép szakmai életet.

A szerzők