

## Zabieg rozpieszczający dla stóp

# Siła natury



Nareszcie lato. Ciepłe miesiące cieszą zarówno specjalistów pielęgnacji stóp, jak i same klientki. Jednak jest to także czas, kiedy stopy są narażone na negatywny wpływ czynników zewnętrznych. Na szczęście matka natura obdarzyła nas swoimi skarbami, które pomagają stawić czoła palącym promieniom słońca oraz drobnym urazom – a mowa tu o oliwie z oliwek i aloesie.

**W** okresie letnim w związku z wyeksponowaniem stóp zwiększa się również w gabinetach kosmetycznych zainteresowanie zabiegami pedykiuru. Chcąc wyjść naprzeciw oczekiwaniom klientek, polecam zabieg wellness. Zabieg zapewnia efekt chłodzenia i poprawia obraz skóry.

### Aloes i oliwki – ochrona i pielęgnacja sprawdzone od tysięcy lat

Produkty wellness do pielęgnacji stóp z aloesem i oliwkami to doskonale dopasowane preparaty dla wymagających klientów. Cenne składniki aloesu i oliwek chronią i regenerują nadwierzoną skórę stóp, a przyjemny zapach stwarza atmosferę odprężenia i dobrego samopoczucia.

### Właściwości Aloe vera

Już przed 6000 lat Aloe vera była jedną z najpopularniejszych roślin leczniczych u Sumerów. Również u innych ludów sok tej rośliny, zwanej także lilią pustynną, jest popularnym kosmetykiem i lekiem na liczne dolegliwości. Przy stosowaniu zewnętrznym jego substancje czynne mają odmładzać skórę i le-

czyć w bardzo krótkim czasie. Aleksander Wielki kazał polewać rany żołnierzy sokiem z Aloe vera, a o Kleopatrze mówi się, że używała kremu z aloesem do pielęgnacji skóry i urody. Żel Aloe vera zebrany w liściach ma różnorakie działania lecznicze, przede wszystkim na skórę. Jedną z głównych substancji czynnych jest acemanan, długołańcuchowa forma cukru. Substancja ta aktywuje układ immunologiczny, chroni membranę komórkową i skutecznie zwalcza bakterie, wirusy i grzyby.

### Właściwości oliwy z oliwek

Udowodnione jest, że na obszarze śródziemnomorskim oliwę z oliwek stosowano już przynajmniej od czterech tysięcy lat jako eliksir pomagający zachować zdrowie. Rzymski wódz i uczyony Pliniusz zalecał ludziom dwa płyny: wewnątrz wino, a zewnątrz oliwę z oliwek. Również w Biblii znajdują się liczne wzmianki na temat leczniczego zastosowania oliwy z oliwek. Oliwę stosowano do pielęgnacji ciała, stanowiła ona podstawę do produkcji maści, balsamów, past i krzyżma. Używano jej do tamowania krwi, przynoszenia ulgi przy swędzeniu i smarowano nią miejsca poparzone pokrywami, oparzenia, ra-

ny cięte, a także stosowano przy bólach głowy. Czysta oliwa spełnia wszelkie warunki stawiane środkom do pielęgnacji ciała, skład kwasów tłuszczowych jest prawie identyczny ze składem tkanki podskórnej. Naturalna witamina E zawarta w oliwie z oliwek poprawia elastyczność i wytrzymałość skóry.

## Zabieg

Pierwszym etapem zabiegu jest odprężająca kąpiel stóp, np. z dodatkiem soli morskiej, oliwy z oliwek, aloesu, rumianku i wyciągu z mocznika, który zmiękcza i złuszcza zrogowaciałą skórę i odciski. Na 4 litry ciepłej wody należy wsypać około 20 g soli, czyli łyżkę stołową. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 10 minut, aby skóra nie stała się zbyt miękka. Następnie należy ręcznikiem delikatnie wysuszyć stopy klientki i wykonać pedikiur.

Przechodzimy do pilingu. Wybieramy odpowiedni produkt – np. z cząstkami ściernymi z pestek oliwek, które łagodnie usuwają zrogowacenia i obumarłe komórki skóry. Po ukończonym pilingu przechodzimy do kolejnego etapu, tzn. nałożenia maski. Tłoczona na zimno



oliwa z oliwek i cenne wyciągi z Aloe vera przywracają miękkość skórze stóp i zaopatrują ją w wilgoć. Dodatkowo olejek rumiankowy, pantenol, masło shea, pomoże nam nawilżyć suchą skórę, zapobiegnie pęknięciom i powstawaniu zrogowaceń skóry, zachowa naturalną elastyczność skóry. Przygotowaną maseczkę należy obficie nanieść pędzlem na stopy, pozostawiając na ok. 10–15 min. Efekt pielęgnacyjny można wzmocnić poprzez zawinięcie stóp w folię.

Zdejmujemy resztki maseczki za pomocą kompresu. Przeprowadzamy relaksujący masaż. Spokojnie i delikatnie masujemy stopy i podudzia. Masaż powinien trwać około 20 minut.

Cały zabieg powinien trwać od 60 do 90 minut. Im przyjemniejszy będzie pobyt klienta w gabinecie, tym chętniej wróci i będzie nas dalej polecał.

*Opr. Paulina Feinauer, Agata Kapela, Nail Selection*