

Pavasara skaistuma kūre tavai sejai un ķermenim

Vēlies uzzināt, kā palutināt savu ādu šopavasār, kad tavš ķermenis ir izvārdzis un iztērējis savus resursus? Kosmetoloģe Ieva Gulbe no Wellslim centra iesaka skaistumkopšanas kabinetos piedāvātās procedūras!



Ieva Gulbe, Wellslim centra kosmētiķe

Kādēļ pavasarī īpaši jā rūpējas par ādu?

Katrs cilvēks ir dabas sastāvdaļa un pavasarī, kad daba mostas, mostas arī mūsu ķermenis – visi fizioloģiskie procesi notiek ātrāk, mums uzlabojas garastāvoklis, ir vairāk enerģijas un gribas vairāk kustēties. Tādēļ, ņemot vērā visus fizioloģiskos procesus, pavasarī ir jānoņem „vecā”, atmirušā āda, tā ir jāmitrina un tai jānodod dažādi mikroelementi un bioloģiski aktīvās vielas – struktūrmateriāls. Mūsu āda ir gan mūsu elpošanas orgāns, caur kuru ķermenis uzņem skābekli, gaisu un izdala oglekļa dioksīdu, gan arī organisma sārņu izvadorgāns.

Sejas ādai

Skaistumkopšanas kabinetos vari apmeklēt šādas procedūras:

- Intensīvu trīspakāpju attīrīšanu ar skurbi vai enzīmpīlingiem;
- Dažādas, mikrocirkulāciju uzlabojošas un stimulējošas maskas;
- Mehāniskās dermabrāzijas procedūru jeb atmirušās ādas atslāņošanu;
- Ultraskaņas pīlingu.

Mūsdienās, salonos arvien aktuālāka un izplatītāka kļūst kosmētisko līdzekļu savienošana ar aparāttehnoloģijām, ar dažāda veida enerģijām – strāvām, skaņām, gaismu, radiofrekvenci. Šādas kombinācijas ir ādu visnotaļ stimulējošas!

Šopavasār aktuālas ir dažādas piesātinošas maskas – mitrinošas, barojošas un bagātinošas. **Tās var būt dažādas krāsaino mālu maskas ar augu ekstraktiem un ēterisko vielu kombinācijām, plastificējoša aļģu maska, kolagēna maska, kurā tiek izmantotas kolagēna salvetes, kas piesātinātas ar īpašiem aktivatoriem.**

Vēl pavasarī ieteicami arī bioloģiskie un ķīmiskie pīlingi, kas veic dziļu ādas atslāņošanu. Šīs procedūras uz ādu iedarbojas redzami: trešajā vai ceturtajā dienā pēc pīlinga āda sāk lobīties.

Šīs procedūras ir aktuālas divreiz gadā: pirms Ziemassvētku un Jaunā gada ballītēm, un pavasarī, kad gribas visu „vecu” noņemt un sākt jaunu sezonu ar jaunu ādu.



Foto: Flickr.com

Ķermeņa ādai

Nevienam jau nav noslēpums, ka ziemā, vairāk vai mazāk, „uzēdam” kādu lieku kilogramu un, jo aukstāka ziema, jo ķermenim ir tendence uzkrāt vairāk rezervju. Tādēļ pavasarī aktuālas kļūst dažādas ķermeņa korekcijas procedūras.

Skaistumkopšanas salonos tiek piedāvātas ultraskaņas, dažādu strāvu un limfas drenāžas procedūras, arī vakuuma masāžas – tās iedarbojas uz visiem audu līmeņiem: gan ādu, gan zemādu, gan arī uz muskuļiem.

Vēl ieteicamas arī dažāda veida ietīšanas procedūras. Tās var būt sildošās jeb sviedrējošās ietīšanas, kas no organisma palīdz izvadīt sārņus. Tie var būt arī „aukstie ietinumī”, kas, savukārt, reflektori darbojas uz ķermeņa enerģijas atdevi – stiprina kapilāros asinsvadiņus, uzlabo ādas tvirtumu un stimulē svara mazināšanos.

Pieprasīti ir arī aļģu masku ietinumī. Ķermenis tiek noziests ar aļģu masku un ietīts plēvēs. Papildus tam, ir iespējama arī limfu drenāža vai sildīšana.

Tāpat, vari apmeklēt arī zemūdens masāžas procedūras. Arī tās stimulējoši iedarbojas uz visiem audu līmeņiem: uz epidermu (redzamo ādas daļu), hipodermu jeb zemādu, saistaudiem un masējoši un atslābinoši, nedaudz arī uz muskuļiem.

Ādu stimulējoša ir arī šarko duša. Cirkulārās dušas ir maigākas, turpretī, šarko duša – diezgan intensīva. Tā ar spēcīgu ūdens strūklu masē ķermeni „pa līnijām” – no pēdām līdz pleciem un atpakaļ. Gan priekšpusi, mugurpusi un sānus, gan plaukstas un pēdas.