

antystresowa aromaterapia w praktyce

Branża beauty & wellness coraz większą wagę przykłada do dbałości nie tylko o piękny wygląd, ale też o kondycję psychiczną klientów. Umiejętność radzenia sobie z dzisiejszym tempem życia, bagażem nietatwych emocji i nieodłącznym stresem to prawdziwe wyzwanie dla nas wszystkich. Tu, jak potwierdzają badania, możemy wykorzystać pełen potencjał aromaterapii.

Na jednym z ostatnich kongresów wellness, prezes zarządu i dyrektor generalny Global Wellness Institute, Susie Ellis podkreślała, w jak wymagających czasach żyjemy, wymieniając tylko ogólne czynniki stresotwórcze: wzrastająca niepewność geopolityczna, przeciążenie informacyjne, wzrost kosztów życia, nadmierne obowiązki zawodowe, coraz dłuższe dojazdy do pracy i wymogi życia rodzinnego, słabnące relacje rodzinne. Podsumowując wystąpienie, stwierdziła: „Im bardziej niepewny staje się świat, tym większe znaczenie ma skuteczna rewitalizacja i dostosowana do dzisiejszych czasów odnowa biologiczna.”

Klienci bardziej niż kiedykolwiek potrzebują relaksu i redukcji napięcia, a gabinet kosmetyczny czy ośrodek spa ma niezwykłą szansę wyróżnić się na tle konkurencji poprzez wprowadzenie do zabiegów skutecznych elementów terapii przeciwstresowej. Jednym z takich rozwiązań jest aromaterapia, która pomaga zbudować oryginalną markę gabinetu i co ważne – może być bardzo indywidualnie dobraća do potrzeb klienta. Jej działanie jest na tyle wszechstronne, że możemy być pewni jej skuteczności.

Indywidualna aromaterapia przeciwstresowa

Badania pokazują, że ok. 60% przedstawicieli pokolenia Y woli wydawać pieniądze na doświadczenia niż na rzeczy materialne. To ogromna okazja do rozwinięcia biznesu! Postaraj się, by twoje zabiegi były niezapomniane. Pozwól aromaterapii zająć w nich centralne miejsce i oddaj ster klientowi. Łagodzenie objawów stresu, bezsenności, depresji, bólu i innych dolegliwości psychofizycznych za pomocą kompozycji olejków eterycznych to najlepsza odpowiedź na potrzeby i oczekiwania gości w erze nowych technologii. Aromaterapię można łatwo włączyć do dowolnego zabiegu pielęgnacyjnego. Olejki można wykorzystać bezpośrednio w samym zabiegu

lub po prostu rozpylić w powietrzu, aby zrelaksować klienta i wprowadzić go w pozytywny nastrój. Oczywiście im ciekawsze i bardziej oryginalne formy wykorzystania olejków wymyślisz i zastosujesz, tym bardziej docenią to klienci.

Tworzenie odpowiedniej atmosfery

Wchodząc do gabinetu, klienci pragną relaksu i oderwania się od codzienności. Wiąże się to ze specyficznymi oczekiwaniami co do panującej w nim atmosfery – większość z nas spodziewa się delikatnej, relaksującej muzyki, przyjemnych wewnątrz, przytulnych pokoiów zabiegowych i charakterystycznej woni. Dbałość o to, by delikatny, luksusowy aromat olejków eterycznych wyszedł klientowi na spotkanie i już wprowadzał w stan relaksu, to podstawa! Umieść dyfuzor z przyjemną kompozycją zapachową na terenie recepcji. Jeśli brak ci doświadczenia w dziedzinie aromaterapii, posłuż się gotową mieszanką – pojedynczy olejek terapeutyczny nie zadziała terapeutycznie na wszystkich. Weź pod uwagę również wiek i płęć dominującej grupy klientów – różne grupy odmiennie reagują na rozmaite rodzaje czynników stresowych.

Mieszanki olejków eterycznych

W momencie rejestracji pozwól klientowi wybrać jedną z trzech sugerowanych kompozycji zapachowych i zaprosz go na niezwykłą podróż w świat zmysłów. Dobrze skomponowana mieszanka powinna zawierać nuty cytrusowe (czyste i podnoszące na duchu), delikatnie kwiatowe (przywracające równowagę) oraz drzewne (relaksujące). Pozwól klientowi powąchać każdy z olejków z osobna i spokojnie dokonać wyboru. Z czasem powiększaj ofertę mieszanek tak, by klient nie odczuwał znudzenia niezmiennością oferty.

W czasie, gdy gość zajęty będzie wypełnianiem formularza rejestracyjnego, zanieś do gabinetu wybra-

Dobierając zabiegi i kompozycje olejków, pamiętaj, że nie chodzi o to, co ty pragniesz dać klientowi, ale o to, czego on sam potrzebuje.

Dziś klienci bardziej niż kiedykolwiek potrzebują relaksu i redukcji napięcia, aromaterapia zapewnia nam tu niemal nieograniczone możliwości działania.



ANNA NOCÓN

OPINIA EKSPERTA

Aromaterapia – narzędzie niezwykle.

Pojęcie aromaterapii w branży kosmetycznej ewoluuje. Kosmetyka reformuje się i zmienia swoje założenia. Na przestrzeni ostatnich lat widać, jak zmieniają się koncepcje współpracy z klientem, formy komunikacji, procedury prowadzonych terapii, czy podejście do pielęgnacji domowej. Zmienia się świadomość zdrowia i urody zarówno klientów jak i świadczących usługi upiększające kosmetyków i kosmologów. Klienci chcą ciągle czegoś bardziej skutecznego, a my ciągle chcemy być coraz lepsi w tym co oferujemy i kim jesteśmy.

Wiedza na temat aromaterapii otwiera specjalistom od pielęgnacji twarzy i ciała nową perspektywę. Jest silnym narzędziem terapeutycznym, które daje trwałe efekty i korzyści na wielu płaszczyznach funkcjonowania organizmu. Skóra jest odzwierciedleniem tego co dzieje się w naszym wnętrzu. A nasze wnętrze to wielkie laboratorium, które kryje w sobie mikrokosmos reakcji fizycznych, chemicznych, biologicznych i energetycznych.

Aromaterapia powoduje, że kosmetyka wychodzi naprzeciw największemu wyzwaniu dzisiejszych czasów – redukuje stres, równoważy emocje, daje harmonię wewnętrzną. Pozwala dotrzeć do głęboko skrywanych emocji, dotyka źródła powstawania problemów i zmian chorobowych w ciele człowieka. Dotyka podświadomości i zmienia myślenie o sobie i otaczającym świecie. Dociera do wewnętrznego źródła siły. Uruchamia szereg procesów biochemicznych w organizmie, które stymulują do regeneracji i odnowy. Wszystkie te procesy i zmiany w naszym umyśle i ciele powodują, że stajemy się zdrowsi i silniejsi, bardziej świadomi i odporni. Skóra jest zdrowa, jędrna, silna i pełna energii, czy błyszcząca a człowiek emanuje energią, która jest synonimem młodości i zdrowia. Aromaterapii nie sposób zrozumieć i nauczyć się raz na zawsze. Trzeba ją poczuć, przeżyć, pozwolić jej działać. Trzeba ją wprowadzić w życie i obserwować z pokorą i szacunkiem. Studiować. Gdy pracujemy z olejkami esencjonalnymi w naszym życiu zachodzą zmiany, doświadczamy uczuć i stanów, które otwierają nowe możliwości, czasem zamykają stare rozdziały.

Aromaterapia działa na poziomie energii, posiada potencjał które dostajemy prosto od Matki Natury. Daje siłę i możliwości do wspólnego, zdrowego i pięknego życia. Dotyka naszego serca, duszy i emocji. Pozwala być pięknym, bo piękno jest w każdym z nas, czasem tylko o tym zapominamy.

ną mieszankę i wpuść kilka kropli olejku do dyfuzora. Urządzenie uruchom 5–10 minut przed zabiegiem; zamknij drzwi, aby klient już od progu poczuł silną aromatyczną woń. Wyłącz dyfuzor dopiero 5 minut po rozpoczęciu zabiegu.

Gdy klient położy się na stole zabiegowym, skropione wybraną mieszanką zapachową opuszki palców zbliż do jego twarzy. Poleć, by na rozpoczęcie zabiegu zaczerpnął trzy głębokie, relaksujące oddechy. Dłonie położy na skroniach klienta i niewielkimi, okrężnymi ruchami delikatnie masuj skórę głowy. Na zakończenie przeciągnij palce przez włosy. Kroplek mieszanki dodaj również do produktów stosowanych w trakcie zabiegu.

Zabiegi z dodatkiem olejków

Dwoma głównymi sposobami wykorzystania działania olejków eterycznych w zabiegach są wdychanie i wchłanianie. Wdychanie aromatycznych mikrocząstek jest najbardziej bezpośrednim i skutecznym sposobem na ich dotarcie do układu oddechowego, układu

nerwowego, neurologicznego, immunologicznego i hormonalnego. W przypadku wchłaniania miejscowego, olejki eteryczne wchłaniają się w skórę, w zależności od oleju, jego rozcieńczenia i rodzaju aplikacji. Niektóre metody terapii łączą ze sobą te dwie drogi, a zabiegi wykonuje się z wykorzystaniem obu ścieżek.

ZABIEGI

■ Mani-pedi

Aby uzupełnić usługę o elementy aromaterapii, zabieg manicure lub pedicure rozpocznij od zaproszenia klienta do inhalacji wybranymi olejkami eterycznymi. Spryskane olejkami opuszki palców zbliż do nosa klienta; poproś, aby wzięły głęboki oddech. Kilka kropli dodaj również do stosowanego przy masażu kremu. Aby zwiększyć skuteczność aromaterapii, olejek można również dodać do wosku parafinowego.

■ Kąpiel stóp

Zaproś klienta na rozluźniającą, terapeutyczną, detoksykującą kąpiel stóp. Do mieszanki soli mor-

6 olejków eterycznych do idealnego zabiegu

Ilość olejku eterycznego, jakiej użyjemy zależy od jego koncentracji oraz wskazań producenta. Do jednorazowej aplikacji potrzeba zwykle 2-3 kropli. Olejki eteryczne można ze sobą mieszać w celu uzyskania mieszanki o odpowiednich cechach.

- **olejek z wetiweru:** korzenny zapach, uspokajający umysł i układ nerwowy. Szczególnie pomocny podczas przytłoczenia czy niepokoju.
- olejek z drzewa sandałowego: uspokajający, kojący i relaksujący, poprawia jasność umysłu.
- **olejek lawendowy:** relaksujący i podnoszący na duchu. Pozwala pozbyć się napięcia i bólu. Lawenda odświeża, oczyszcza i pomaga uspokoić oddech.
- **olejek z geranium:** relaksujący i odświeżający. Pomaga regulować nastrój, poziom stresu i napięcia. Może łagodzić poczucie frustracji i irytacji.
- **olejek z bergamotki:** redukuje stres i napięcia. Poprawia cyrkulację krwi i podnosi na duchu. Wzmacnia pewność siebie (pamiętajmy jednak, że może powodować podrażnienie skóry wrażliwej – wymieszaj 1-2 krople olejku z bergamotki z innym olejkiem).
- **olejek paczuli:** rozluźnia i podnosi na duchu. Pozwala wyzwolić uczucie gniewu, zaniepokojenia czy smutku.

skiej i soli Epsom dodaj kilka kropli olejku eterycznego wybranego zgodnie z celem zabiegu. Każdemu klientowi pozwól wybrać jedną z trzech sugerowanych kompozycji zapachowych. Olejki przechowuj w przezroczystych słoikach, aby ku siły gości feerią barw.

Weź pod uwagę następujące propozycje:

- › kompozycja lawendowa – w kolorze fioletowym lub niebieskim (relaksująca),
 - › kompozycja z trawą cytrynową – w kolorze żółtym (stymulująca),
 - › kompozycja ziołowa – w kolorze zielonym (detoksykująca).
- › Do wody wlej łyżkę wybranego olejku. Ten sam olejek dodaj do kremu stosowanego przy masażu stóp i łydek. Możesz również stworzyć uzupełniający zabieg peeling solny lub cukrowy.

■ **Refleksoterapia**

Wywieranie nacisku na różne punkty stóp, dłoni lub uszu pobudza znajdujące się w nich receptory; te przesyłają do ośrodkowego układu nerwowego sygnał, który pomaga obniżyć poziom napięcia w ciele. W ten sposób zabieg refleksoterapii rozluźnia i optymalizuje funkcjonowanie organów wewnętrznych i naszych najważniejszych układów, a także poprawia krążenie krwi, co sprawia, że do komórek dociera więcej tlenu i składników odżywczych, a zbędne produkty przemiany materii są z nich skuteczniej usuwane. Refleksoterapia wykazuje pozytywny wpływ na układ krążenia, układ oddechowy, endokryny, odpornościowy i neuropeptydowy. Do prowadzenia zabiegów refleksoterapii o działaniu terapeutycznym, niezbędne jest odpowiednie szkolenie. Aby do dowolnej usługi włączyć krótki, piętnastominutowy zabieg refleksoterapii, wystarczy jednak zaledwie dwudniowy kurs podstawowy. Elementy refleksoterapii są bardzo cennym wzbogaceniem masażu twarzy, ciała, a także zabiegu manicure lub pedicure.

■ **Aromaterapeutyczny okład**

Zabiegi owijania i okładania ciała po nałożeniu olejków ułatwiają dotarcie olejków i emolientów w głębsze warstwy skóry, a przede wszystkim relaksują. Do zabiegu na całe ciało, zmieszaj 12 kropli olejku eterycznego z 50 g głęboko nawilżającego mleczka, oleju lub kremu do ciała (np. z masłem shea). Rozetrzaj miksturę w dłoniach i nakładaj ręką lub np. pędzlem na wybrane partie ciała. Unikaj delikatnych i wrażliwych obszarów. W razie potrzeby wmasuj preparat. Owiń każdą partię ciała folią, a następnie okryj klienta ciepłym ręcznikiem lub kocem. Pozwól klientowi na relaks przez ok. 20 minut. Po upływie tego czasu zdejmij okład i wmasuj pozostałości kremu. Nadmiar produktu możesz usunąć wilgotnym ręcznikiem.

Stosowany miejscowo kompres aromaterapeutyczny łagodzi zaburzenia w stawach, stany zapalne, bóle mięśniowe, bóle menstruacyjne, wspomaga gojenie się ran i siniaków i poprawia ogólną kondycję skóry. Wymieszaj 10 kropli olejku eterycznego w 100 g ciepłej wody lub hydrozolu. Namocz gazę lub kompres, odcisnij nadmiar wody. Owiń obszar na który nałożony został kompres i przykryj ręcznikiem, by zachować temperaturę.

■ **Kąpiel aromaterapeutyczna**

Kąpiel z użyciem olejków aromaterapeutycznych przed zabiegiem rozluźnia, poprawia krążenie i otwiera pory skóry, tym samym wzmacniając działanie następnego zabiegu. Dodaj zalecaną ilość olejku aromaterapeutycznego lub soli z jego dodatkiem do wanny wypełnionej ciepłą wodą lub stwórz własną olejkową formułę – dodaj 5-10 kropli olejku do 1/2 – 1 szklanki soli lub innego emulgatora (np. mleko lub olej sezamowy).

Warto wiedzieć:

Jeśli do kąpieli nie dodamy soli lub emulgatora, krople olejków eterycznych będą unosić się na po-

Im ciekawsze i bardziej oryginalne formy wykorzystania olejków wymyślisz i zastosujesz, tym bardziej docenią to klienci.

Im bardziej niepewny staje się świat, tym większe znaczenie ma skuteczna rewitalizacja i dostosowana do dzisiejszych czasów odnowa biologiczna.

Przydatne hydrolaty

Hydrolaty (inaczej hydrozole lub wody kwiatowe) stosowane są przede wszystkim w zabiegach na twarz. Stanowią one produkt uboczny procesu destylacji parowej, w wyniku której powstają olejki eteryczne, dzięki czemu zachowują wiele z ich leczniczych właściwości. Mają wszechstronne zastosowanie, charakteryzują się delikatniejszym niż olejki eteryczne zapachem, terapeutycznym działaniem i są całkowicie bezpieczne. Jak w pełni wykorzystać potencjał hydrolatów?

- Stosować je zamiast toniku.
- Spryskać nimi ręczniki lub pościel.
- Nasączyć nimi gąbki aromatyczne.
- Dodać kilka kropel do generatora parowego i wytworzyć specjalną, aromatyczną parę (zgodnie z instrukcjami producenta).
- Dodać kilka kropel do maseczki peelingującej.
- Spryskać nimi płatki bawełniane i stosować je pod oczy.

wierzchni wody i osadzą się bezpośrednio na skórze, co, w połączeniu z ciepłą wodą, może powodować podrażnienia – szczególnie, jeżeli wybierzemy olejki rozgrzewające.

■ Zabieg na okolice oczu

Hydrozole – oparte na wodzie, produkty uboczne destylowania olejków eterycznych, chłodzą i nawilżają delikatną skórę wokół oczu, łagodzą suchość, podrażnienia i obrzęki. Rozpyl schłodzony hydrozol na dwa bawełniane waciki i umieść je na oczach. Przykryj kompres ściereczką lub chusteczką, na to połóż lnianą poduszeczkę lub złożony ręcznik frotte.

■ Masaż górnej części ciała

Gabinety kosmetyczne i ośrodki spa na całym świecie oferują zabiegi, takie jak ajurwedyjski masaż głowy i inne odmiany masażu głowy, szyi i ramion. Własny wariant zabiegu możesz stworzyć za pomocą

w każdej z odmian masażu ciała i głowy warto dodać kilka kropli odpowiednio dobranej kompozycji zapachowej.

■ Zmysłowy rytuał

Zabieganym klientom, którzy pragną pełnego relaksu, ale dysponują niewielką ilością czasu, możesz zaproponować przedstawioną poniżej 40-minutową podróż w świat zmysłów z użyciem odpowiednio dobranej kompozycji zapachowej:

- › Rozpocznij zabieg od inhalacji.
- › Następnie przejdź do masażu twarzy, szyi i ramion. Przesuwaj ręce po całym ciele, nie zapominając o okolicach dłoni i przedramion, stóp i łydek aż do kolan.
- › Zakończ relaksującym masażem pleców.
- › W zależności od indywidualnych potrzeb można również przeprowadzić dodatkowy masaż limfatyczny twarzy lub 15-minutowy zabieg refleksoterapii.

Łagodzenie stresu, bezsenności, depresji, bólu i innych dolegliwości psychofizycznych za pomocą olejków eterycznych to najlepsza odpowiedź na potrzeby i oczekiwania gości w erze nowych technologii.

kompozycji olejków eterycznych. Badania naukowe dowodzą, że w momencie stymulacji skóry głowy zwiększa się wydzielanie substancji chemicznych, takich jak endorfiny i serotonina, które rozluźniają ciało, poprawiają nastrój i redukują napięcie.

Relaksujący masaż skóry głowy, szyi i ramion to doskonałe uzupełnienie każdego zabiegu. Może stanowić jego integralną część lub 15-minutowy bonus. Pełny zabieg masażu głowy (wymagający odpowiedniego szkolenia) trwa 30-45 minut i stanowi samodzielny zabieg.

Do kremu lub olejku stosowanego

Olejki eteryczne pozwalają również urozmaicić inne zabiegi, np. zabieg eksfoliacji, który można dostosować do potrzeb klienta, wzbogacając środek peelingujący o wybrany aromat.

Bez względu na charakter oferowanych usług zawsze staraj się poznać indywidualne potrzeby gości i na nie odpowiedzieć. Pamiętaj, że nie chodzi o to, co ty pragniesz dać klientowi, ale o to, czego on sam potrzebuje. Zrób wszystko, by opuścił gabinet odświeżony, zrelaksowany, z poczuciem lekkości duszy i ciała.

