



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Účinek kosmetických masáží na vybranou skupinu žen

Vypracoval: Miroslava Dvořáková
Vedoucí práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

České Budějovice 2013

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Miroslava Dvořáková

Název bakalářské práce: Účinek kosmetických masáží na vybranou skupinu žen

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt

Tato bakalářská práce zkoumá vliv kosmetických masáží na vybranou skupinu žen, výzkum se týká jak vlivu pravidelných masáží a péče na hydrataci a celkový stav pleti, tak vlivu kosmetických masáží na psychický stav dotázaných. Teoretická část definuje pojem a význam masáže, složení a funkci kůže, vysvětluje proces stárnutí pokožky. Úkolem v praktické části bylo potvrdit předpoklady, že pravidelná kosmetická masáž má pozitivní vliv na stav pleti, zvyšuje hladinu hydratace pokožky a tím zpomaluje stárnutí a oddaluje tvorbu vrásek. Předpoklady se ukázaly jako správné. Kosmetické masáže působí na stav pleti i psychickou pohodu žen pozitivně.

Klíčová slova: masáž, kosmetická masáž, kůže, vráska, stres, psychika, hydratace.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Miroslava Dvořáková

Title if Bachelor Thesis: Effect of cosmetic massage on a selected group of women

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract

This thesis examines the influence of cosmetic massage to a select group of women, the research relates to the impact of regular massage and treatment on hydration and overall skin condition and cosmetic massage influence on the psychological state of the respondents. The theoretical part defines the concept and importance of massage, composition and function of the skin, explains the process of skin aging. The task of the practical part was to confirm the assumptions that regular cosmetic massage has a positive effect on skin condition, increases the level of hydration of the skin and slows aging and delays the formation of wrinkles. Assumptions proved correct. Cosmetic massage acts on the skin's condition and mental well-being of women positively.

Keywords: massage, facialmassage, skin, wrinkles, stress, pchysic, hydration.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou JU) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Bechyni dne 21.6.2015.

Miroslava Dvořáková

Poděkování

Děkuji p. Mgr. Bc. Radimu Kokešovi, Ph.D. za cenné rady a obětavou pomoc při zpracovávání této práce. Zvláštní poděkování patří všem ženám, které se dobrovolně a ochotně zúčastnily mého zkoumání.

Obsah

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1 Masáž	9
2.2 Masáž obličeje	10
2.2.1 Účinky a význam kosmetické masáže	10
2.2.2 Pravidla kosmetické masáže	11
2.2.3 Kontraindikace kosmetických masáží	11
2.2.5 Postup a popis kosmetické masáže	12
2.3 Kůže	15
2.3.1 Struktura pokožky	15
2.3.2 Funkce kůže	17
2.3.3 Faktory, které mají vliv na kůži	21
2.4 Stárnutí pleti	29
2.4.1 Vráska	29
2.4.2 Hydratace	31
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	32
3.1 Cíle práce	32
3.2 Úkoly práce	32
3.3 Výzkumné předpoklady	33
4. METODIKA VÝZKUMU	33
4.1 Charakteristika souboru	33
4.2 Organizace výzkumného šetření a metody hodnocení	33

5. VÝSLEDKY	35
6. DISKUZE	38
7. ZÁVĚR	39
8. SEZNAM LITERATURY	40
9. PŘÍLOHY	43

1. Úvod

Zdravá a krásná pleť zrcadlí zdraví uvnitř našeho organismu a je snem každé ženy. Můžeme ovlivnit proces stárnutí? To je otázka, kterou si jistě klade každý. Faktem je, že můžeme dělat mnoho věcí, aby se náš chronologický věk, lišil od věku biologického. Biologický věk je číslo, které vyjadřuje stav a funkčnost našich orgánů a soustav. Nemusí vůbec souviset ani být stejné s chronologickým věkem. Někdo má pleť tak odolnou, že zvládne jakékoli podmínky. Větší část lidí ale špatně reaguje na suchý vzduch, alergeny, chemické látky ve vodě nebo některý z dalších stresorů, kterým se bohužel nevyhneme ani doma. Jejich vliv ale můžeme účinně zmírňovat pravidelnou kosmetickou péčí. Základem odborné kosmetické péče vždy byla a stále je kosmetická masáž obličeje, její neoddělitelnou součástí je i masáž krku a ramen. Kvalitně provedená masáž je vizitkou každé kosmetičky. Masáž mechanicky působí na kůži, její přídatné orgány a pod ní uložené svaly a nervová zakončení. Patří k ní celá škála podnětů, od lehkého hlazení, po energické hnětení a poklepávání. Doteky rukou při dobře prováděné masáži přinášejí kromě blahodárného vlivu na pokožku a svaly i psychickou relaxaci a možnost vychutnání příjemné pohody. Kontakt rukou kosmetičky s kůží klientky dává pocit přirozeného klidu a uvolnění. Celých 10 let jsem pracovala jako kosmetička a díky takto dlouhé praxi vím, jak důležitá je kosmetická masáž v péči o pleť, jaká přináší pozitiva nejen pro stav pleti, ale i pro psychickou pohodu žen. Tuto práci jsem proto zaměřila na prokázání mých dlouholetých pozorování a zkušeností v tomto oboru.

2. Teoretická východiska

Podíváme-li se na zvolené téma zevrubně, musíme si nejprve ujasnit všechny základní pojmy. Masáž, její původ, první zmínky, účinky masáže, její význam a pravidla kosmetické masáže. Také postup kosmetické masáže je pevně daný a léty prověřený. Chceme-li aby taková masáž byla správně provedena a její účinnost byla co nejvyšší, musíme také dobře znát stavbu lidské kůže, její složení, faktory, které ovlivňují stav pokožky a její stárnutí. Pak bude pravidelná kosmetická masáž mít pozitivní vliv na elasticitu kůže, na hydrataci i na psychickou pohodu každé ženy.

2.1 Masáž

Masáž je terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž je nejstarší formou terapie. V historii lidstva patří masáž k nejstarším léčebným prostředkům. Byla zřejmě používána již v pravěku. Bolesti poraněných míst lze mírnit nebo i odstranit třením, či hnětením, což jsou základní masérské hmaty. (Lidell, 1996)

Nejstarší písemné památky o masáži jsou známy z Egypta. V Ebersově papyrusu, který někteří badatelé datují až do doby 5000 let př.n.l., je uváděna masáž jako jeden z možných léčebných prostředků. Rovněž z Číny přicházejí velmi staré písemné zprávy. V kánonu NeiThingSouWen, který pravděpodobně napsal Houang-Ti (asi 3700 let př.n.l.), je pojednání o použití masáže v péči o tělo. Indie je další zemí, kde byla masáž využívána už v nejstarších dobách jako součást osobní denní hygieny. Při válečném tažení do Indie zjistil Alexandr Veliký (r. 327 př.n.l.), že indiští lékaři velmi často používali masáže jako léčebného prostředku. (Matek, 1988)

Z Bible je známo, jak Máří Magdaléna umyla Kristu nohy, otřela je vlastními vlasy a mazala vonnou mastí. To byla vlastně nejen pocta, ale i osvěžující masáž. Řekové znali dobře léčebnou masáž, které používali už před Hippokratem (žil v r. 460-370 př.n.l.) k léčbě zlomenin, což si dnes jen těžko dovedeme představit. Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Věděl, že mírná masáž podporuje přírůstek na tělesné hmotnosti, vydatná masáž působí naopak. Znal také příznivý účinek masáže na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění atd. Původ

slova masáž nám také napovídá o jeho dlouholeté historii. „Masáž je pojem známý na celém světě. Je odvozen od řeckého slova „massó“, což znamená mačkat, hnísti“. Slovní kmen ovšem nacházíme i v jiných jazycích např. ve francouzském masser, hebrejském mašeš, v arabském mas, v latinském massaa v sanskrtu makch. Význam tohoto slova zůstává ve všech jazycích podobný – třítí, mazati. (Žaloudek, 1975)

2.2 Masáž obličeje

Masáž obličeje je jedním z nejobtížnějších úkonů v kosmetické péči, ale také neúčinnější. Nenahradí jí žádný kosmetický přístroj, ke zvládnutí masáže je potřeba především manuální zručnost. Masáž může provádět pouze školená kosmetička nebo masér. Během ošetření je třeba absolutní klid a mimické svaly obličeje by měly být uvolněny, oči zavřeny. Odborná klasická ruční masáž má svou gradační křivku, při níž se intenzita masážních pohybů stupňuje (jak rychlost, tak tlak), ke konci masáže opět klesá. K masáži je nutno přistupovat individuálně, dle stavu a typu pleti každého jedince. (Rozsivalová, 2001)

2.2.1 Účinky a význam kosmetické masáže

- zlepšení krevního a mízního oběhu
- urychlení regenerace
- odstranění únavy a zlepšení svalové výkonnosti
- zlepšení krevního oběhu, prokrvení kůže a podkoží
- z kosmetického hlediska dochází k odstranění povrchových zrohovatělých buněk pokožky, a tím k uvolnění pórů potních a mazových žlázek
- pozitivní vliv na tělesný i duševní stav člověka
- zpomalení příznaků stárnutí
- masáž stimuluje krevní oběh a urychluje tím vylučování odpadních látek z těla
- masáž posiluje odolnost vůči nemocem
- masáž zmírňuje bolesti a napětí svalů

- masáž působí proti stresu
- masáž podporuje pravidelný spánek
- masáž odstraňuje únavu, migrény a otoky
- působí na vrásky vzniklé únavou (aktivuje výživu, zvyšuje tonus)
- příznivě působí na nervová zakončení v kůži a tím příznivě ovlivňuje celou nervovou soustavu, provádíme ji tedy v naprostém klidu bez spěchu, neklidu a bez hovoru
- zlepšuje prokrvení kůže, zlepšuje přísun kyslíku živin a odplouvání tkáňového metabolismu (kyselina mléčná, která vzniká svalovou činností a působí pocit únavy)
- z kožního povrchu se mechanicky odstraňují nejstarší rohové buňky, čímž kůže nabývá mladšího vzhledu

2.2.2 Pravidla kosmetické masáže

- smí ji provádět pouze školená kosmetička nebo masér s umytýma rukama bez ozdob, mozolů a poranění
- silnější masáž působí zklidnění mimického svalstva, čímž se zvýší jeho svalová činnost a zmírní se tvorba rýh a vrásek
- správná masáž sleduje čáry štěpnosti kůže, průběh krevních a mízních cév, nervů, vrásek a jizev
- ruční masáž nemůže být nahrazena masáží pomocí masážních strojků
- délka masáže obličeje je asi 20 minut bez přerušení (dekolt + 10 minut)
- rychlé energické pohyby na začátku masáže působí nepříjemně
- platí pravidlo, že nepřerušujeme masáž, nesundáváme ruce z obličeje, tahy na sebe plynule navazují
- masírujeme v klidném, čistém a teplém prostředí

2.2.3 Kontraindikace kosmetických masáží

I masáž obličeje má svá omezení a některé kontraindikace, při kterých nesmí být prováděna. Dbáme na pravidlo, že kožní problémy by měl hodnotit dermatolog. Jsou to tyto případy:

- při jakýchkoliv zánětlivých procesech na obličeji, zánětech nervů v obličeji, oparech – protože má masáž silně prokrvující účinky, pouze by zánět podpořila a zhoršila, další důvod je možné šíření bakterií v případě bakteriologického zánětu
- při ekzémech, lupence
- při poúrazových jizvách, po plastické operaci až později, po odeznění hojení
- u mastné pleti, u příliš mladé pleti (u suché pleti provádíme od 25 let věku) – v tomto případě masáž není vhodná z důvodu stimulace pleti, po které dochází k přechodně zvýšené produkci mazu, což je kontraproduktivní
- u pokožky spálené od slunění – spálená pokožka je velmi citlivá a není dobré ji jakkoliv prokrvovat a dráždit
- v případě poškození krční páteře neprovádíme masáž krku a ramen – taková masáž by mohla poškození zhoršit.

2.2.5 Postup a popis kosmetické masáže

Pro kosmetickou masáž obličeje se využívá techniky, která je specifická citlivým sklouzáváním, třením, poklepy a hlazením. Masáž by měla být prováděna v klasických liniích a jemně vypínat pokožku od středu dolní čelisti k ušním lalůčkům, od ústních koutků a nosních křídel k ušním boltcům, ze středu čela směrem ke spánkům až k okraji vlasového porostu. Během tohoto ošetření jsou naprosto nepřijatelné intenzivní strečinkové pohyby. (Feřteková, 2005)

Postup:

- *Roztírání masážní emulze*
- *Hlazení*
- *Kroužkování*
- *Tření, hnětení*
- *Vlnění*
- *Bubnování*
- *Poštipy*
- *Poklepy*
- *Vibrace*

- *Zklidnění*

Popis:

- *Roztírání masážní emulze nebo masážního krému či oleje*

Nejdříve přípravek nanášíme na dekolt, pak krk, bradu, tváře, nos a čelo, takže vždy směrem nahoru a ven. Máme několik druhů masážních přípravků, které můžeme k masáži použít. Jedná se buď o masážní emulze, vhodný masážní krém či nějaký výživný olej obohacený o aktivní látky. V této fázi nanášíme a roztíráme vhodně vybraný masážní přípravek, ten musí být lehký a kluzký. Nesmí se vstřebávat, aby vydržel po celou dobu masáže. Masážní přípravek si vždy nanášíme nejdříve na své ruce a až po tom na zákaznici, abychom přípravek předešli vlastními dlaněmi a měli v ruce rovnoměrnou vrstvu, která nám po zákaznici nebude stékat.

- *Hlazení*

Tuto fázi provádíme na začátku a na konci. Hladíme směrem nahoru po krku, tady musí být pohyby velmi jemné a střídá se levá a pravá dlaň. Pokračujeme na bradě, kde hladíme prostředníkem a ukazovákem zleva doprava lehkými tahy. To samé provedeme nad horním rtem a opět bradou. Dále pokračujeme hlazením nosoretní rýhy, nosu a na konec čela. Vše vytahujeme směrem nahoru a ven. Párkrát obkroužíme i oční okolí vždy po směru růstu obočí. Poté přejíždíme po čele zleva doprava a ruce se střídají, pak kolem obočí dolů po tvářích sjedeme pomocným tahem zpět ke krku na další fázi.

- *Kroužkování*

Kroužkování provádíme od krku směrem nahoru prostředníkem a prsteníkem. Kroužkujeme tři řady směrem nahoru k bradě. Od brady kroužkujeme další tři řady po tvářích. Dále kroužkujeme po nosoretní rýze směrem na čelo a tady kroužkujeme tři řady směrem ven z obličeje, po té kroužkujeme velice jemně pod očima s tím, že přes čelo si uděláme jen pomocný tah, tady ve směru růstu obočí. Pomocným tahem kolem obočí opět sjedeme dolů ke krku.

- *Tření a hnětení*

Tuto fázi provádíme od krku směrem zleva doprava, jakoby do písmene U. Úkon se provádí pomocí prsteníčku a prostředníčku tak, že pomyslně kreslíme proti sobě písmeno C (jedno obráceně). Z krku dále pokračujeme na tváře, kde přes bradu kreslíme „céčka“ v pomyslné ležaté osmičce. Na čele pak „céčka“ provádíme v oválu po čele a zaměříme se na vrásku mezi obočím. Každý jednotlivý krok, který jsem takto rozepsala, provedeme cca 3x. Dále si provedeme pomocný tah a na tvářích provedeme tzv. „vějířky“ ty provádíme všemi prsty bez palce jakýmsi třením po tvářích (prsty jsou roztažené ve tvaru vějíře). Poté přecházíme na další tah.

- *Vlnění*

Vlnění provádíme u obličeje pouze na čele. Pomocným tahem přejedeme k čelu a děláme jakési vlny (pohyb od obočí k vlasům a zpět) směrem od středu čela ke spánkům. Dále pak třemi prsty bez palce a malíčku kreslíme pomyslné vlnky od jednoho spánku ke druhému a to pravou i levou rukou střídavě.

- *Bubnování*

Bubnujeme konečky prstů od krku směrem nahoru k tvářím až po čelo. Bubnujeme po celé ploše obličeje střídavě a rychle mimo rty a oči.

- *Poštipy*

Provádíme tak, že uchytíme kůži mezi prostředníček, prsteník a palec. Touto technikou vytvoříme poštipy a provádíme velmi rychlým pohybem pouze na podbradku a tvářích, ale rytmicky a opět střídavě. Touto fází se dostáváme na vrchol intenzity kosmetické masáže.

- *Poklepy*

Vytvářím tak, že lehce nabírám kůži směrem nahoru na prostředníček a prsteník. Opět provádím rychlými pohyby.

- *Vibrace*

Vibrace je velice zvláštní fáze. Trvá delší dobu, než se kosmetička tuto fázi naučí. Vibrace musí vycházet z ramena až po dlaň a prsty. Je to chvění dlaně a prstů, kdy už má tato fáze kůži pomalu zklidňovat. Na krku provádíme vibraci zleva doprava a opačně jen jednou tam a jednou zpět. Vibrace provádíme na obličeji, přesněji na tvářích tak, že uděláme rukama pomyslnou stříšku a začneme vibrovat směrem ven z obličeje. Po té vibrujeme na čele stejně jako na krku opět zleva doprava směrem ke spánkům a opačně, také jen jednou.

- *Zklidnění a akupresurní body*

Využíváme stejné tahy jako u hlazení. Na konec stiskneme akupresurní body na cca deset sekund, které se nacházejí uprostřed brady, u koutku rtů, u nosních křídel, u očí u vnitřního koutku těsně pod obočím, tyto body vždy jedním prstem s každé strany. Dále pak čtyřmi prsty pod očima a 4 prsty na čele ve třech řadách. Úplně na konec prostředníčkem kreslíme po spáncích pomyslnou osmičku, až najdeme poslední akupresurní bod. Tahy k bodům na sebe musí navazovat. Body nacházíme podle toho, že v nich cítíme tepat srdce. Tlakem na tyto body způsobíme psychické uvolnění, které má kosmetická masáž také za úkol, takže je to nejlepší zakončení kosmetické masáže obličeje.

2.3 Kůže

Kůže, latinsky cutis či derma, je největším orgánem lidského těla. Kůže je životně důležitý orgán. Reguluje, dýchá, chrání, je zrcadlem našeho zdraví. Každá pleť je jedinečná, liší se u každého člověka podle přirozených vlastností a biologického věku. Linií prvního kontaktu kůže a vnějšího prostředí je rohová vrstva. Je-li tato část pokožky dobře hydratována, vyživená a má optimální tonus, pak celá kůže působí zdravým a svěžím dojmem. (Campbell, 2008)

2.3.1 Struktura pokožky

Kůže je naší ochranou proti okolním vlivům. Samostatný orgán lidského těla, který tvoří bariéru mezi zevním a vnitřním prostředím. Má hned několik funkcí – od regulace teploty, přes metabolickou funkci až po imunitní mechanismy. Plocha kůže je 1,5 – 2 m², což je asi 5-9% celkové hmotnosti člověka. Její celková váha je cca 20 kg z čehož 1,5 kg představuje vrchní vrstva kůže (pokožka). Právě tato část kůže je první ve styku s okolím a tedy nejvíce

exponovanou kožní složkou. Proto si zaslouží naši zvýšenou pozornost a péči. Pokožka je velmi tenká vrstva kůže, která se neustále obnovuje buněčným dělením v zárodečné (bazální) vrstvě buněk na hranici pokožky a škáry (hlubší kožní vrstva). Pokožka je složená z několika vrstev buněk výstelky (epitelu). Buňky postupují od spodní vrstvy k povrchu, kde se odlučují. Pokožka neobsahuje cévy. Její výživa probíhá z krve z hlubších vrstev a cirkulací mízy (lymfy) v mezibuněčných prostorech (Eliška, 2009).

Rozlišujeme celkem pět vrstev pokožky ve směru od spodní vrstvy k povrchu:

Základní vrstva - je jedna řada buněk vedle sebe. Zde se neustále dělí nové buňky pro plynulé doplňování těch směrem k povrchu. Pigmentové buňky zde tvoří kožní pigment, melanin.

Ostnitá vrstva - má cca 4-8 vrstev. Buňky jsou spojeny můstky, což tvoří dojem ostnů. Mezi buňkami koluje míza, zajišťující výživu při jejich cestě k povrchu. V této vrstvě jsou také buňky zajišťující obranu – imunitu.

Granulózní vrstva - cca 1-2řadá vrstva, ve které probíhá intenzivní proces rohovatění (keratinizace). Čím je tato vrstva aktivnější, tím větší je vrstva rohoviny na povrchu těla (nejvíce na ploskách nohou a dlaních).

Jasná vrstva - v této vrstvě již buňky pomalu zanikají a protože již téměř neobsahují buněčné součásti, jeví se v mikroskopu tato vrstva jako průhledná. Funkčně vytváří elastickou vrstvu, po které se při mechanickém tlaku nebo tahu posunuje poslední vrstva pokožky. Opět je vyvinuta zejména na ploskách nohou a dlaních.

Rohová vrstva - poslední a nejsvrchnější vrstva pokožky. Je to vlastně navrstvení zbytků původních buněk, které se postupně zcela z povrchu odlučují. Proces rohovatění - probíhá přibližně měsíc (26-28 dní na těle a 8-10 dní na obličeji). Toto je čas poskytnout buňkám nejlepší možnou výživu. Odměnou za to bude dokonalá pokožka s perfektní obranou funkcí. Péče o pokožku nespočívá pouze v péči přes den. Správné ošetření pokožky má probíhat celodenně i přes noc, každý den v měsíci, tedy vlastně 365 dní v roce. (Čihák, 2001)

Kůže se jednodušeji dělí na tři samostatné, na sebe uložené vrstvy:

Epidermis - vrchní vrstva kůže, je tkanivo, které je v podstatě složené z keratinocytů, buněk, ve kterých se s věkem ukládá pevná, nepropustná látka keratin (což vysvětluje úlohu ochrany kůže). Epidermis obsahuje i melanocyty (buňky, které poskytují přirozenou ochranu proti slunečním paprskům a jsou zodpovědné za pigmentaci kůže) a Langerhansové buňky, které jsou součástí imunitního systému. Epidermis je organizovaná ve čtyřech vrstvách buněk: bazální vrstva (nejhlubší), mukózní vrstva, granulární vrstva a zrohovatělá vrstva (vrchní vrstva).

Dermis - je pojivové tkanivo různé hrubosti, které obsahuje krevní cévy, různé imunitní buňky, potní žlázy, pilo-tukové folikuly, sensorické receptory, které reagují na tlak nebo teplotu, a nervové zakončení citlivé na bolest. Hlavní složkou dermy jsou kolagenová a elastinová vlákna, která zabezpečují pevnost kůže, poskytují podporu, pružnost a elasticitu.

Hypodermis - která se nachází pod dermou, je tukové tkanivo, více nebo méně hojné, v závislosti na jednotlivci a částech těla. Tvoří důležitou zásobu energie těla. (Klíma, 2008)

2.3.2 Funkce kůže

Funkce ochranná - mechanická bariéra.

1. Chemická bariéra – kůže je málo propustná pro vodu a látky v ní rozpuštěné. Kožní mazové žlázy produkují maz do vlasových folikulů. Maz se potom dostává na povrch, kde napomáhá udržet pro vodu nepropustné prostředí. Látky rozpustné v tucích pronikají kůží snáze.
2. Ochrana proti záření – elektromagnetické záření v pásmu 10–400nm odpovídá záření ultrafialovému. Takové záření může poškozovat buňky zárodečné vrstvy a buňky obranného systému kůže.

Proti UV nás chrání melanin produkovaný melanocyty a distribuovaný do keratinocytů. Dále nás před UV chrání i urokanát v mazu (mění se cis na trans, transurokanát způsobuje imunosupresi); maz zvyšuje ochranu - po koupání či zvlhčení kůže se jeho efekt až 10x sníží.

3. Ochrana proti mikroorganismům – pot i maz obsahují antibakteriální látky. V hlubších vrstvách kůže obranu zajišťují buňky Langerhansovy (dendritické buňky monocytové řady – imunitní systém kůže), Gransteinovy (antigen prezentující buňky), lymfocyty a makrofágy.

Funkce senzorká

Kůže má obrovský receptivní povrch, a jejím prostřednictvím tak nepřetržitě komunikujeme se zevním prostředím pomocí receptorů dotyku, tlaku, vibrací, bolesti a teploty. (Vosmík, 1999)

Mezi významná kožní nervová zakončení patří:

- Volná nervová zakončení (bolest).
- Merkelovy disky (dotek, tlak).
- Meissnerova tělíska (dotek, tlak).
- Ruffiniho tělíska (tlak, tah).
- Vater-Paciniho tělíska (tlak, tah, vibrace).
- Krauseho tělíska (tlak, chlad).

Další funkce

- Metabolická – působením ultrafialového záření dochází ve stratumgranulosum ke konverzi prekursoru vitamínu D (7-dehydrocholesterol je přeměňován na cholekalciferol = vitamín D).
- Termoregulační – změnami prokrvení kůže a tvorbou potu je regulována výměna tepla mezi organizmem a prostředím.
- Termoizolační – kůže a podkožní tuková vrstva (o celkové hmotnosti až 20 kg) spolu tvoří termoizolační vrstvu lidského těla.

- Resorpční – kůže resorbuje liposolubilní látky (rozpuštěné v tucích) obsažené v mastích.
- Exkreční – v kůži jsou žlázy apokrinní a ekrinní. Apokrinní se vyskytují převážně v axille a perigenitální krajině a produkují chemické pachové signály. Ekrinní žlázy jsou pravé potní žlázy po celém těle.
- Energetická a zásobní – podkožní tuk tvoří zásobu energie v závislosti na tělesné konstituci. Bílkoviny obsažené v kůži mohou také sloužit jako zdroj aminokyselin. Kůže je také zásobárnou cukrů, chloridů a vody.
- Komunikační – prostřednictvím kůže také vyjadřujeme své emoce – je tedy součástí nonverbální komunikace.
- Regenerační – epidermální kmenové buňky zajišťují nevyčerpatelnost kožních buněk. Mají schopnost neomezeného dělení, jsou uloženy v bazální vrstvě a umožňují tak neustálou obměnu a regeneraci pokožky.

Lidstvo odjakživa hledá způsob, jak si co nejdéle uchránit mladost a dožít se vysokého věku v čilosti. Od kouzel až po vědeckou genetiku, každá doba, každý národ měly svá tajemství a své naděje – věčné hledání. Zastavit čas nemůžeme. Ale je důležité, jak rychle biologicky stárneme, na kolik let se sami cítíme a jak vypadáme. Hlavním ukazatelem je naše pohyblivost. Jak stárneme, stárnou i naše svaly (zhruba už od 25 let), kolem padesátky ztrácíme 50 – 70% svalové hmoty. Ten proces je zajímavý nejen z hlediska estetického, ale i z hlediska rychlosti fyziologického stárnutí. Na krevním oběhu se podílí nejen srdce, ale významná role připadá také svalům. Bez nadsázky můžeme říci, že svaly živí kůži, která je pokrývá. Když svaly stárnou, krev se jimi obtížně dostává na periferie, hůře vyživuje kůži nezbytnými látkami a vitaminy, což je důležité, aby si co nejdéle uchovala mladost. Základní výživa kůže se děje zevnitř – krevní plasmou, a ne výživou zvnějšku.

Nikdo nepochybuje o tom, že k našemu chřadnutí přispívá i málo pohybu. Proto návštěva nejrůznějších sportovišť je jedna z možností, jak si dlouho udržet dobrou postavu, zvýšit napětí kůže, pohyblivost, dobrou látkovou výměnu – tj. zpomalit stárnutí. Ale to je trénink pro svaly těla.

A jak je to tedy se svaly obličeje? Víme, že cvičení těla je správné. Ale proč by nemělo totéž platit pro obličej? Je známo, že jediným systémem, který je schopen omlazování, jsou svaly. Když tedy budeme obličejové svaly trénovat, jejich parametry se budou přibližovat stavu z období mládí, to odpovídá principům tensegrity. Lebeční kosti spolu s obličejovými svaly – to je vlastně korzet, na němž je natažena kůže. Když svaly stárnou a mění postavení kostí, má to v obličejí mnohem větší viditelnost než na těle, protože stav kostí a svalů je odpovědný za vzhled. Deformované svaly postupně vytvářejí v obličejí množství vrásek, mění jeho proporce, zviditelňují stárnutí. K trénování obličejových svalů existují různé systémy mimické gymnastiky, jsou však málo efektivní a někdy ještě stav spíše zhorší. (Např. prohloubí vrásky kolem nosu a rtů tím, že se ztenčí podkožní tukové buňky). S lícními svaly totiž nemůžeme pracovat tak, jak pracujeme se svaly tělesnými. Abychom se vystříhali chyb, musíme mít hluboké znalosti specifické stavby obličejových svalů, musíme znát jejich biomechaniku, jen tak poznáme příčiny stárnutí kůže a můžeme jim čelit. (Klíma, 2008)

Mezi svaly obličeje a těla existuje dvojí podoba.

- Svaly – antagonisté - jsou ty svaly, které ohýbají a narovnávají končetiny, takže se nemohou zkracovat současně. V obličejí postupně pracují některé svalové skupiny, které se nemohou současně stáhnout. Např. skupina velkých a malých svalů lícních kostí zvedá koutky rtů a tvoří úsměv, ale sval, který povolí koutek rtu (není stažený), vytvoří grimasu nespokojenosti.
- Jak ve svalech obličeje, tak ve svalech těla, jsou skupiny lišící se momentálním tonem (napětím).

Fyzicky dobře vyvinutí lidé mají většinou svalové napětí vyvážené. Ale i oni musí cvičit, aby udržovali v dobré kondici i ty svaly, které při své běžné činnosti tak nezatěžují. Vždycky se najdou svaly, které jsou ve stejném čase zatíženy více a svaly, které jsou zatíženy méně. Lidé, kteří mají minimální defekty opěrně-pohybového aparátu, mají vždy část svalů napjatých a část uvolněných. Ale i ti musí aktivně sportovat, nejlépe s odborníkem, trenérem, protože další zesílení existujícího svalového napětí by mohlo být riskantní. Horší je to s lidmi, kteří mají vážné patologické změny. Ti pak musí ke specialistům – fyzioterapeutům.

Můžeme říci, že služby podobných specialistů, kteří podle znaku kostní a svalové nerovnováhy určí problémy každého člověka, by potřebovalo nejméně 80% z nás. I když je na obličeji, stejně jako na těle, mnoho svalů současně napjatých i povolených (svalů antagonistů), vykazují lícní svaly i další zvláštnosti. Na rozdíl od svalů těla, které jsou vždy upevněny svými oběma konci ke kostem, jsou mimické svaly upevněny jedním svým koncem ke kosti a druhým ke kůži obličeje. To vede k tomu, že při deformaci a vysychání tohoto svalového korzetu se stává část kůže přebytná (změní se ve vrásku, protože v důsledku nedostatku elasticity se kůže nemohla stáhnout („srazit“) současně se spazmovaným svalem.

A to znamená, že příčinou množství hlubokých vrásek a povislé kůže na tvářích, což tak prozrazuje náš věk, je deformace starého kostního a svalového korzetu, na který byla natažena kůže, a nikoliv její vytažení, jak se mnozí domnívají. Kromě toho jsou tělové svaly delší a na centimetr čtverečný je jich desetkrát až stokrát méně, než svalů obličejových. Na lidském obličeji je kolem 57 svalů. Přesný počet vlastně není znám, protože obličej mongoloidních ras jich má více – jako by byla svaly prošíta celá jejich kůže. Vzhledem k tomu jejich kůže dlouho nestárne, ale pak najednou svaly ochabnou a silně povolí a na obličeji se objeví četné hluboké vrásky. U každého člověka se najdou u lícních svalů individuální zvláštnosti, takže udělat univerzální přesné schéma jejich rozložení a upevnění ke svalům a k obličejovým kostem není možné. Z toho důvodu je ve všech anatomických atlasech vytvářeno jakési zprůměrnované schéma. Uvádí se, že člověk má celkově od 400 až do 850 svalů, celých 20% z nich připadá na svaly hlavy a obličeje (Čihák, 2001). Vědcům se zatím nepodařilo objasnit, proč příroda vybavila obličej člověka takovým množstvím svalů. Není to jen pro uspokojení lidských potřeb (žvýkat potravu, mrkat očima), a dokonce ani ne pro vyjadřování emocí. (Musil, 2011)

2.3.3 Faktory, které mají vliv na kůži

Stav a vzhled naší pokožky je klíčem k našemu celkovému zdraví a pohodě. Když je pokožka zdravá, dokáže ochránit naše tělo před bakteriemi nebo viry, a reguluje teplotu. Je vláčná, bez podráždění, kvalitně hydratovaná a rovnoměrně zbarvená. Existuje mnoho faktorů – vnitřních i vnějších – které působí na zdraví pokožky a ovlivňují to, jak vypadá a funguje. Některé nejsme schopni ovlivnit, ale mnohé ano. Důkladná péče o pokožku ji

pomáhá udržet zdravou a mladší mnohem déle.

VNITŘNÍ (ENDOGENNÍ) FAKTORY

Mezi vnitřní faktory, které ovlivňují stav pokožky, patří dědičnost, hormony a specifická onemocnění (např. cukrovka).

- Dědičnost

Genetika u člověka určuje jeho kožní typ (normální, suchá, mastná nebo smíšená pleť). Má samozřejmě vliv na celkový stav pokožky. Dědičnost také určuje biologické stárnutí kůže, které je charakterizováno:

- snížením buněčné regenerace a obnovy.
- poklesem sekrece mazových a potních žláz.
- degenerací pojivové tkáně, čímž se snižuje schopnost pokožky vázat vodu a ztrácí pevnost.
- rozpadem elastických vláken, který má za následek snížení elasticity pleti.

Biologické stárnutí kůže nelze zaměňovat s jejím předčasným stárnutím, které je způsobeno vnějšími faktory a můžeme jej ovlivnit.

Predispozice ke kožním onemocněním, jako je atopický ekzém, lupénka a ichtyóza jsou také geneticky dány. Například ti, kteří se narodí s dědičným nedostatkem filagrinu (bílkoviny obsažené v kůži), mají slabší bariérovou funkci kůže a jsou náchylnější k citlivé pokožce a atopickému ekzému. S takovouto predispozicí pokožka citlivěji reaguje na zátěž a vnější vlivy její stav častěji zhoršují. Proto je důležité dodržovat správnou pravidelnou péči. Také některá onemocnění – např. cukrovka a selhání činnosti ledvin – mohou mít vliv na stav pokožky.

- Hormony

Hormony a změny v jejich hladině mohou mít významný dopad na pokožku:

- hormonální změny jsou příčinou tvorby akné během puberty.
- během těhotenství mohou hormony přispět ke zvýšené tvorbě melaninu a způsobit hyperpigmentaci, známou jako melasma.
- hladina ženského hormonu estrogeneru v procesu biologického stárnutí klesá, a to zejména po menopauze. Estrogen má příznivý vliv na hydratační rovnováhu pokožky a jeho pokles vede ke strukturálním změnám a s věkem spojené atrofii kůže.

VNĚJŠÍ (EXOGENNÍ) FAKTORY

Existuje mnoho vnějších faktorů, které ovlivňují zdraví pokožky. Tyto faktory jsou dány životním prostředím a životním stylem, který si zvolíme.

- Podnebí a životní prostředí

UV záření - volné radikály jsou agresivní molekuly, které mají na svědomí proces oxidace v tělesných tkáních, jenž vede k poškození buněk. Zdravá kůže obsahuje antioxidanty, které ji chrání tím, že neutralizují volné radikály. V epidermis tyto volné radikály vznikají především vlivem UV záření. Za normálních podmínek a při omezeném působení UV jsou ochranné mechanismy pokožky více či méně schopné si s nimi poradit. Je-li však působení slunce dlouhodobé, jsou ochranné mechanismy kůže oslabeny. Stává se citlivější a je náchylnější k onemocnění. Roky vystavování nechráněné pokožky slunci vedou k chronickému poškození v důsledku záření a v kombinaci s tím k předčasnému stárnutí pokožky. (Štípek, 2000)

- Teplota

Extrémní teploty a jejich rychlé změny mají vliv na zdraví pokožky. V chladných podmínkách pokožka reaguje zúžením krevních cév, aby ochránila tělo před příliš velkou ztrátou tepla. Trvale chladné teploty snižují vyměšování mazových žláz a způsobují vysychání pokožky. V horkých a vlhkých podmínkách (například v tropických zemích nebo v sauně) potní žlázy vylučují více potu, pokožka zůstává vlhká a lesklá a v některých případech má sklony k tvorbě akné. Některá kožní onemocnění, například

rosacea, se také mohou při vysokých teplotách zhoršovat. To je jeden z důvodů, proč k mytí obličeje, rukou a při koupání doporučujeme používat spíše teplou, než horkou vodu.

- Chemické vlivy

Pokožka je přirozeně mírně kyselá, s pH okolo 5. Agresivní čisticí prostředky (např. sodiumlaurylsulphate a výrobky s alkalickým pH) přetěžují přirozenou neutralizační schopnost kůže, poškozují buněčnou strukturu a narušují bariérovou funkci vnější vrstvy epidermis. V důsledku toho může pokožka vysychat a být náchylná ke kožním infekcím a akutním příznakům onemocnění, jako je atopický ekzém.

Někteří lidé jsou více ohroženi agresivními přípravky:

Malé děti a starší osoby: mladá a zralá pokožka je méně odolná, neboť činnost mazových žláz buď ještě není plně vyvinuta, nebo naopak klesá. Přečtěte si více ve článku o pokožce v různém věku.

Osoby, které jsou chemickým látkám vystaveny na pracovišti: povolání jako kadeřnice, stavební dělníci a pracovníci v průmyslu jsou v pravidelném kontaktu s čisticími prostředky, rozpouštědly, laky a nátěrovými hmotami, které jsou pro pokožku škodlivé.

- Příliš časté mytí

Příliš časté, dlouhé sprchování nebo koupel v horké vodě vedou ke ztrátě přirozených hydratačních faktorů pokožky a povrchových lipidů. Pokožka vysychá a začíná být hrubá

- Strava

Vyvážená strava také pomůže zachovat zdraví pokožky.

- Ovoce, zelenina, celozrnné potraviny a libové bílkoviny (ryby místo masa) pokožce prospívají.
- Strava bohatá na vitamín C a s nízkým obsahem tuků a sacharidů může pomoci mladšímu vzhledu pleti.
- Potraviny bohaté na antioxidanty mají ochranné účinky. Mezi ně patří žluté a oranžové ovoce a zelenina (např. mrkev a meruňky), borůvky, zelená listová

zelenina (např. špenát), rajčata, hrách, fazole a čočka, ryby (zejména losos), ořechy.

- Diety, které vylučují určité potravinové skupiny a jejich nutriční hodnotu, většinou nejsou pro zdraví pokožky prospěšné. Je však vhodné omezit příjem sladkostí a mléčných výrobků. Rovněž je důležité pít dostatek vody, zejména u starších osob. (Kalač, 2003)

- Léky a lékařské zákroky

Některé léky (např. chemoterapeutika, diuretika, projímadla, léky na snížení množství tuků, které bývají někdy užívány k léčbě kardiovaskulárních onemocnění) a léčebné postupy (např. radioterapie a dialýza) mohou způsobit, že je pokožka citlivější a náchylnější k vysychání.

- Životní styl

Dodržování zdravého životního stylu může pomoci zpomalit proces přirozeného stárnutí a zabránit kožní problémům. Jednou z nejdůležitějších složek zdravého životního stylu je zvládnání stresu.

Vlivem nekontrolovaného stresu může být pokožka citlivější a může dojít například k tvorbě akné. Stres je třeba regulovat: snížit pracovní zatížení, udělat si čas na koníčky a pomoci mohou také relaxační techniky. V dnešní hektické době na nás působí značné množství faktorů, které z nás odčerpávají energii a elán. Stres se stal neodmyslitelnou součástí našeho života. Každý den se setkáváme se stresovými situacemi, jako jsou nehody či hádky, existenční potíže, špatné mezilidské vztahy, tlak nadřízených i kolegů a mnoho dalších. Tyto zátěžové situace neboli stresory působí na různé lidi odlišně. Někteří stresovým podnětům podléhají víc, jiní méně. Pocit napětí ale zažil každý z nás. Ze života zkrátka stres odstranit nelze, je třeba se s ním naučit správně zacházet. Pokud stresové situace člověk nedokáže zvládat, mohou v dlouhodobém horizontu vést až k narušení duševního i fyzického zdraví.

Zjednodušeně lze stres popsat jako: tělesná i duševní reakce organismu na fyzické i psychické zatížení. Tato prastará reakce je pro zachování života velice důležitá. Pokud

jsou změny přiměřené, náš organismus se na ně adaptuje. Rozumnou dávku stresu člověk ke svému životu prostě potřebuje. Stimuluje nás k vyšším nebo lepším výkonům. Pomáhá nám zvládat nové nároky. Odborně je tato pozitivní míra napětí nazývána jako eustres. Nadměrná zátěž, tzv. distres, je pro naše zdraví naopak škodlivá a může vyvolat onemocnění. Je nutné také poznamenat, že negativní dopad pro naše duševní zdraví má i příliš malý stres. Jeho výsledkem je nedostatečná motivace a nízká výkonnost. Vede k pocitům podrážděnosti a nudy. Každý z nás proto potřebuje určitou úroveň stresu, aby byl produktivní. (Smékal, 2004)

Co se děje v našem těle při stresu?

Odpověď organismu na stres probíhá v několika stádiích s cílem znovu získat narušenou rovnováhu. Tento proces se odborně nazývá adaptační syndrom. Stručně řečeno, reakce na zvýšené fyzické, emocionální i intelektuální požadavky probíhá následovně:

1. V první fázi mozek situaci vyhodnotí jako nebezpečnou. V lidském organismu se aktivuje poplachový proces řízený autonomním nervovým systémem. Tělo se začne připravovat na útěk nebo boj. Dochází k řadě hormonálních změn. Z nadledvin se uvolní adrenalin a další stresové hormony. Jejich působením se zvýší srdeční frekvence. Dochází k řadě dalších mobilizačních projevů.
2. V následující fázi se tělo snaží bojovat a uvědomuje si stav ohrožení.
3. Ve třetí fázi se organismus pomalu začíná vracet do původního stavu. Hormonální změny doznívají, dochází k relaxaci a zotavení.

Důsledky nadměrného stresu

Když stres trvá příliš dlouho či je ho přemíra, dříve nebo později se dostavuje únava a vyčerpání na úrovni tělesné, duševní i emocionální. Konečným důsledkem obrovského množství stresu a opomíjené relaxace často bývají civilizační choroby. Této situaci se ovšem dá vyvarovat a udržet si dobré tělesné i duševní zdraví. Je pro to nutné ovšem něco udělat.

Schopnost relaxovat, uvolnit se patří mezi nejvýznamnější a nejúčinnější způsoby zvládnání stresu. Společně s pravidelným přiměřeným pohybem pomáhá zbavit se napětí, znovu nabrat psychické i fyzické síly. Umění relaxovat představuje nezbytnou součást prevence civilizačních chorob.

Relaxace znamená stav tělesného i duševního uvolnění, jímž se odstraňuje nadbytečné svalové i nervové napětí. Kosterní svalstvo odráží emoce. Nadměrné duševní napětí zvyšuje svalový tonus a naopak. Bez uvolnění těla se zkrátka nemůže dobře uvolnit ani mysl. Naučíme-li se vědomě relaxovat jednotlivé svaly, uvolníme i svou mysl a dosáhneme kvalitního odpočinku. (Plháková, 2005)

Relaxace má regenerační účinek na celé tělo a přivádí jej opět do rovnováhy. Kvalitní relaxace uvolní svaly, normalizuje dýchání, které je pomalé a rovnoměrné, mizí napětí fyzické i psychické. Relaxace navozená pomocí relaxačních technik, kam patří právě i masáže, výrazně napomáhá zmírnit svalové napětí. Tím dochází k celkovému uvolnění svalů a jejich důkladnému prokrvení. Klesá dechová a tepová frekvence, dále krevní tlak, metabolismus. Dochází k výrazně nižší sekreci některých hormonů nadledvin, štítné žlázy či snížené elektrické aktivitě mozku a tedy jeho zklidnění.

Schopnost relaxovat pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost. Zlepšuje kvalitu spánku či snižuje úzkost. Relaxační techniky pomáhají znovu získat ztracenou radost a pohodu, kterou našemu tělu přinesl pocit uvolnění. Správně prováděné relaxační cvičení představují opravdu účinný způsob jak obnovit a zachovat stav psychické i fyzické rovnováhy.

Pohyb

Pravidelný pohyb má pozitivní vliv na celkovou kondici i na zdraví pokožky. S přibývajícím věkem se zpomaluje látková výměna, energie pro obnovu buněk v pokožce ubývá, buňky se dělí pomaleji a dermis se ztenčuje. Tukových buněk pod pokožkou, stejně jako potu a pokrutin, které tvoří pro pokožku jakousi ochrannou vrstvu, ubývá. Počet v pokožce obsažených svazků kolagenových vláken a elastinu se zmenšuje, pokožka ztrácí pružnost a elasticitu. Ztenčuje se a tím se také stává náchylnější pro poranění i poškození, jejichž hojení trvá déle a regenerační schopnost pokožky se výrazně snižuje. Díky pravidelnému

pohybu dojde k jejímu prokrvení, zrychluje se látková výměna, udržuje pružnost pokožky a tím se zpomalují procesy stárnutí. Navíc se při pocení otvírají póry, odplavují se nečistoty a škodliviny čímž se pleť přirozeně čistí.

Spánek

Kvalitní noční spánek dává celému organismu šanci k regeneraci a tím přispívá i k obnově pokožky. Noc je ideální dobou, kdy regenerační procesy v kůži vrcholí, neboť v kůži se odehrává mnoho chemických procesů a je proto potřeba dopřát pleti dostatečně dlouhý odpočinek. Regenerace kožních buněk je v noci takřka dvojnásobná, nejrychlejší za celý den, a to především v čase mezi jedenáctou večer a čtvrtou hodinou ranní.

Ženy, které spí méně než sedm hodin denně, mívají kromě hlubších vrásek a linek, zašedlé pleti a kruhů pod očima také narušenou funkci bariéry pleti, což znamená, že z jejich pokožky snadněji uniká voda, a je tím pádem dehydratovaná, víc náchylná k infekcím a snadněji do ní proniká škodlivé UV záření.

Tělo funguje na základě vlastních biologických hodin. Ty, které se týkají rekonstrukce pleti, začínají už brzy večer. Od osmé do jedenácté večer se tělo chystá na zklidnění a je to čas vyhrazený pro hydrataci a stimulaci. Od jedenácti do tří ráno probíhá výživa a regenerace buněk pleti, následně do pěti ráno je čas vyhrazen pro odpočinek.

Zatímco spíme, běží regenerační proces naplno: tělo se víc zahřeje, krev v něm rychleji cirkuluje, spotřebovává víc živin a kyslíku k opravám, tvoří se nové kožní buňky, které nahrazují ty staré a poškozené.

V mozku se uvolňuje hormon melatonin, kterému se přezdívá hormon mládí, protože mimo řady dalších funkcí pomáhá přirozené obnově buněk. Díky němu si pokožka udržuje hebký mladistvý vzhled.

Pokud dobře spíme, dochází navíc k útlumu produkce stresového hormonu kortizolu. Mezi půlnocí a třetí ráno je blokován a tělo může začít naplno regenerovat. Spánek v tu chvíli působí také jako přírodní protizánětlivý lék pro pokožku. A nezbytná je v noci také přítomnost růstového hormonu, který pomáhá nejen k nárůstu svalové hmoty a posílení kostí, ale také k zahuštění pleti.

Co se stane, když spíme jen pár hodin, nebo se v noci často budíme? Melatoninu žádoucího pro krásu je v těle málo a místo něj oběhovým systémem koluje stresový kortizol. Když nespíme hlubokým klidným spánkem, nepřestane se tvořit. Obnova pokožky se zpomalí, začnou se víc ničit kolagenová vlákna, která jsou zodpovědná za pevnost pokožky, zvýrazní se kruhy pod očima, na obličeji se objeví více tmavých míst. (Fölsch, 2003)

Konec kouření

Tabákový kouř je významným zdrojem pro pokožku škodlivých volných radikálů. V důsledku kouření pokožka vypadá starší a s více vráskami díky:

- zúžení drobných cév ve vnitřních vrstvách kůže. Tím se snižuje prokrvení a pokožka přichází o kyslík a živiny, jako je vitamín A.
- poškození kolagenu a elastinu - vláken, která pokožce zajišťují její pevnost a pružnost.

2.4 Stárnutí pleti

Stárnutí pleti nepřináší jen vráska, ale také ochabování kontur obličeje, ztrátu hutnosti a pružnosti, jasu a hydratace. Jde o zcela přirozený proces, který lze správnou péčí výrazně zpomalit. Naopak špatnou péčí žena své pleti může i ublížit. Například může dojít k neúměrnému ztenčování pokožky, zvýšení citlivosti a stále častěji i k nepravidelným pigmentacím. Dost často se tak stává podceněním UV paprsků, ale i nekvalitními přípravky či mnohdy agresivními kosmetickými postupy. Svou roli zde sehrává i špatná životospráva, kouření, alkohol, nedostatečný spánek i pitný režim.

2.4.1 Vráska

Vráska je označení pro záhyb v kůži, který vzniká stahováním pokožky. Vrásky se nejčastěji objevují na obličeji a na krku a jsou jedním z typických projevů stárnutí. Současná estetická medicína a kosmetický průmysl uvádí na trh obrovské množství přípravků a přístrojů, které mají vrásky potlačit nebo zamezit jejich vzniku. (Macháčková 2009)

Proces vzniku vrásek

K vzniku vrásek dochází v důsledku stárnutí pokožky, jejíž struktura postupem času ztrácí svou pružnost. Se zvyšujícím se věkem je spojeno také zpomalení buněčné obnovy a neschopnost kůže vytvářet dostatečné množství kvalitního kolagenu, který by rýhy v pokožce dokázal vyrovnat. V případě dlouhodobé nedostatečné hydratace pleti pronikne zvrásnění až do škáry, která je podpůrnou tkání kůže. V takovém případě vznikají hluboké a velmi výrazné vrásky. Vrásky se dělí na statické a dynamické (mimické). Dynamické vrásky vznikají kontrakcí svalů, které způsobuje mimika tváře. Objevují se obvykle okolo 35 let. Statické vrásky způsobuje povadnutí spodní výstelkové vrstvy kůže a zpomalená produkce kolagenu. Vznik statických vrásek lze pozorovat okolo 40. roku věku.

Základem zamezení vzniku vrásek je zdravý životní styl s vyváženou stravou bohatou na:

- selen
- zinek
- vitaminy A, E a C

Antioxidanty obsažené v zeleném čaji dokážou zabránit působení volných radikálů, které poškozují strukturu buněk.

Metody odstranění vrásek

Způsoby jak odstranit vrásky můžeme rozdělit na invazivní a neinvazivní. Do první skupiny řadíme veškeré zákroky plastické chirurgie jako je operace očních víček nebo facelift. Do kategorie neinvazivních metod spadají v první řadě různé krémy a kosmetické přípravky, které mají pleti dodávat účinné látky pro hydrataci a regeneraci (kyselina hyaluronová, retinol apod.), pravidelná domácí péče o pleť a samozřejmě pravidelná profesionální péče včetně masáží obličeje.

Velký rozmach zažívají dermatologické metody pro omlazení pleti pomocí různých výplňových materiálů – ty se injekčně aplikují do vrásky a dorovnají ji s okolní pokožkou. Výplňové materiály se rozdělují na krátkodobé (trvání účinku 6 - 9 měsíců), střednědobé (1 - 2 roky) a dlouhodobé (5 i více let).

Mezi další způsoby omlazení pleti patří aplikace různých postupů, které stimulují přirozenou tvorbu kolagenu. Mezi nejdostupnější patří frakční CO2 laser, radiofrekvence (tzv. neinvazivní vypnutí pleti) nebo aplikace medicínálního oxidu uhličitého (karboxoterapie).

Zatímco u mužů jsou vrásky vnímány jako důkaz zkušeností, rozhledu a moudrosti, u žen jsou často vnímány čistě negativně jako vada na kráse. V honu za ideálem krásy ženy často sahají i k drastickým metodám, které sice vrásky úplně odstraní, ale zároveň tím připraví tvář o její výraz a přirozený vzhled.

2.4.2 Hydratace

Pro správné fungování většiny tkání a buněk je nezbytný dostatečný obsah vody. Lidské tělo, a také kůže, totiž obsahuje až 70 % vody. Pokožka představuje nejsvrchnější vrstvu kůže, je tvořena vrstvou neustále se obnovujících buněk a je důležitou ochranou organismu před vlivy okolního prostředí. Pokud dojde k její dehydrataci, nemůže plnit správně svou bariérovou (ochrannou) funkci. Projevuje se suchostí, zarudnutím a snadným popraskáním, pleť je zvýšeně citlivá k vnějším vlivům. Hydratace pleti je tak důležitá pro všechny typy pleti.

Hydratace pleti

Hydratace pleti přímo souvisí s krásou pleti. Pokud chceme mít pleť krásnou, musí být hydratovaná. Bez toho to nejde. Předtím než začneme řešit jakoukoli dysfunkci pleti a vrásky, je potřebné nejdříve pleť hydratovat. Pleť, která není hydratovaná, není schopna se zbavit ostatních dysfunkcí. Není schopná fungovat normálně. Hydratace je důležitá pro problematickou pleť, citlivou pleť, mastnou pleť a pro pleť s ostatními dysfunkcemi. Aby pleť pracovala správně, musí mít dostatek vody.

Stejně tak, jak je důležitá voda pro naše tělo, je voda zdrojem rovnováhy pro každou pleť. Voda je nejzákladnější potřeba pleti a je nezbytná pro zdravou pokožku. V současné době téměř každá pleť trpí dehydratací (nedostatkem vody) a ta se stále zhoršuje životními podmínkami jako je znečištění, klimatizace, měnící se počasí apod. Za ideálních životních podmínek je pleť schopná prostřednictvím svých vlastních mechanismů zajistit dostatečnou a přirozenou hydrataci. Avšak dnes je pokožka neustále vystavena vnějším

agresím spojených s biologickým stárnutím a ty postupně oslabují přirozené hydratační mechanismy pleti. (Záhejský, 2006)

Diagnostika hydratace pleti

Ke správné analýze stavu a hydratace pleti nově používáme digitální analyzátor pro měření vlhkosti v kůži. Tento přístroj využívá nejnovější bioelektrické impedanční měření (BIA technologie), díky kterému jsme schopni ještě přesněji určit, jakou péči a kúru zvolit jak při profesionální péči v salonu, tak při domácím použití přípravků, aby výsledek byl co nejefektivnější.

V naší pleti se může vyskytovat různé množství vody, které je závislé na individuální schopnosti kůže zadržovat vlhkost. Tato schopnost hraje v každodenním životě klíčovou roli. Nízký obsah vody v kůži vede k předčasné tvorbě vrásek, snížení pružnosti kůže, zvýšení její citlivosti apod.

3. Výzkumná část

3.1 Cíle práce

Cílem této práce je prokázat pozitivní vliv pravidelných kosmetických masáží na hydrataci a stav pokožky, na psychický stav žen.

3.2 Úkoly práce

Pravidelné kosmetické masáže, měření hydratace, dotazník a rozhovory se zúčastněnými ženami a vyhodnocení výsledků:

1. výzkum trvá sedm týdnů
2. každá z účastnic se jednou týdně dostaví na masáž obličeje
3. před masáží obličeje bude diagnostickým perem změřena hydratace v pleti a výsledek zaznamenán do tabulky
4. po masáži bude provedeno kontrolní měření a opět zaznamenání do tabulky
5. každá ze zúčastněných vyplní dotazník týkající se pocitů a emocí spojených s kosmetickou masáží

6. s každou účastnicí bude veden rozhovor o působení kosmetické masáže na její psychiku
7. závěrem budou vyhodnoceny výsledky.

3.3 Výzkumné předpoklady

Předpoklad č. 1

Předpokladem je, že pravidelná kosmetická masáž obličeje zvyšuje hydrataci pleti.

Předpoklad č. 2

Předpokladem je, že pravidelná dlouholetá odborná kosmetická péče včetně masáží zpomaluje stárnutí a dehydrataci pleti.

Předpoklad č. 3

Předpokladem je, že pravidelná kosmetická masáž přispívá k dobrému psychickému stavu žen.

4. Metodika výzkumu

4.1 Charakteristika souboru

Pro tuto práci bylo vybráno 10 žen ve věkovém rozmezí 21 – 76 let. Tyto ženy pracují v různých oborech, některé už jsou v důchodu. Žádná z nich nevykonává práci v extrémně nečistém prostředí, což by mohlo mít negativní vliv na stav pleti. Pohybová aktivita zkoumaných probandů je běžná denním potřebám a běžným aktivitám, nikdo z nich neprovozuje žádný sport více než rekreačně. Polovina testovaných se o pleť stará pečlivě a pravidelně ji nechává ošetřovat i profesionálně v kosmetickém salonu včetně pravidelné kosmetické masáže, druhá polovina ne – tyto dvě skupiny tvoří srovnávací soubor. Žádná z žen na začátku výzkumného období netrpěla nedostatkem spánku, ani nebyla ve složité životní situaci, což by opět mohlo mít vliv na stav pleti. Čtyři účastnice výzkumu kouří.

4.2 Organizace výzkumného šetření a metody hodnocení

Každá z účastnic šetření podstoupí pravidelně masáž obličeje sedmkrát, s časovou prodlevou cca 4 týdny. Pokaždé jí bude změřena hydratace pleti před i po ošetření. Vše

bude zaznamenáno do tabulky a následně zpracovány grafy a vyhodnoceny výsledky. K měření hydrataci pokožky bude použito pero pro diagnostiku pleti. Přístroj se jednoduše přiloží na pleť a během jedné sekundy se na displeji zobrazí číselná hodnota od 1 do 100, čím je hodnota vyšší, tím je pokožka lépe hydratována. Po odečtení výsledku budou vyhodnoceny typy pleti dle následující stupnice:

1. 0 - 30 % velmi dehydrovaná
2. 31 - 60 % málo hydratovaná
3. 61 - 80 % dostatečně hydratovaná
4. 81 - 100 % velmi hydratovaná

Pero pro diagnostiku pleti



Obr. č. 1 – diagnostické pero

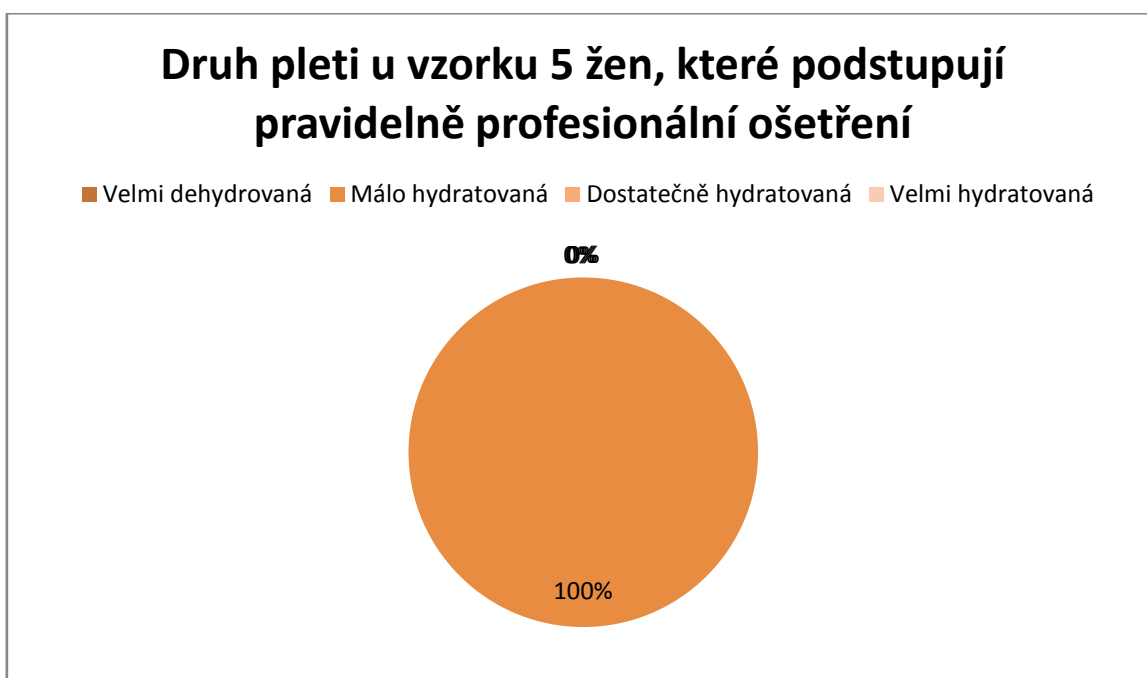
Diagnostické pero je určeno pro analýzu pleti. Stanoví vlhkost, mastnotu a hebkost/hrubost pleti. Je určeno pro kosmetické salony, ale i pro domácí použití. Diagnostika pleti je důležitou součástí práce profesionálů v péči o pokožku. Při domácím použití je vhodným doplňkem každodenní péče o pokožku a snadnou orientací o stavu naší pleti. Mnoho problémů je způsobeno nesprávným určeným typem pleti. Proto je

diagnostika pleti základní podmínkou optimálního doporučení péče o pleť. Jednoduchá přístrojová digitální diagnostika nám určí pomocí dvou sond stav hydratace pleti, množství jejího povrchového mazu a hebkost či hrubost pokožky.

Součástí šetření je i rozhovor s klientkami, který je zaměřen na pocity po ošetření a zjištění, zda masáže přispívají i k celkové relaxaci a zlepšení psychického stavu zúčastněných. Vizuální posouzení stavu pleti pravidelně ošetřované a neošetřované.

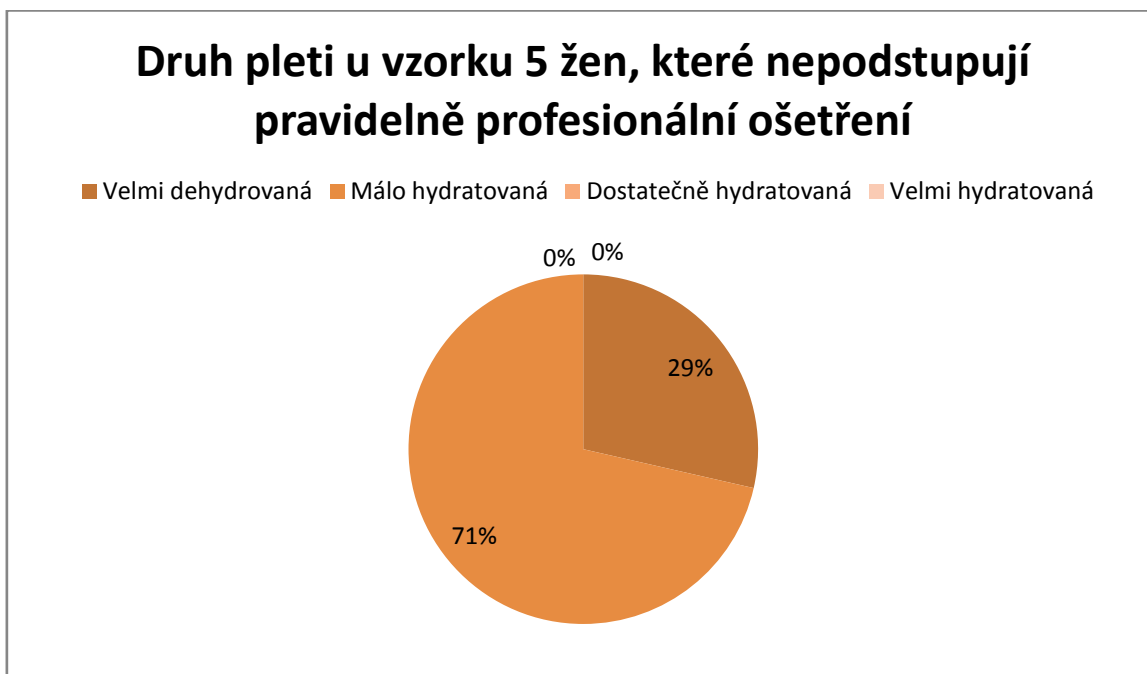
5.Výsledky

Všechny ženy, které nechávají o pleť pravidelně pečovat kosmetičku mají pleť sice stále ještě málo hydratovanou, ale i ty nejstarší se drží nad hranicí 30% hydratace. Toto zjištění potvrzuje domněnku, že pravidelná profesionální kosmetická péče přispívá k udržení dobré kondice pleti. (Graf č.1)



Graf č.1 – druh pleti dle hydratace u žen pravidelně masírovaných

Ženy, které nenavštěvují pravidelně kosmetický salon a nepodstupují profesionální ošetření pleti, mají málo hydratovanou a dokonce i ve dvou případech přes nízký věk velmi dehydratovanou pleť. (Graf č.2)



Graf č.2 – druh pleti dle hydratace u žen nechodících na masáže

Výsledky jednotlivých měření hydratace před a po masáži jsou zaznamenány v následující tabulce (tabulka č.1). U všech měřených vzorků došlo k nárůstu hydratace v pleti, vyjma jediného, a to u paní Markéty. U žen, které nepečují pravidelně o pleť, došlo k nárůstu hydratace v pleti až o 11%. U žen, které nechávají pleť ošetřovat pravidelně, byl zaznamenán nárůst pouze o 5 až 7%. (Graf č.3)

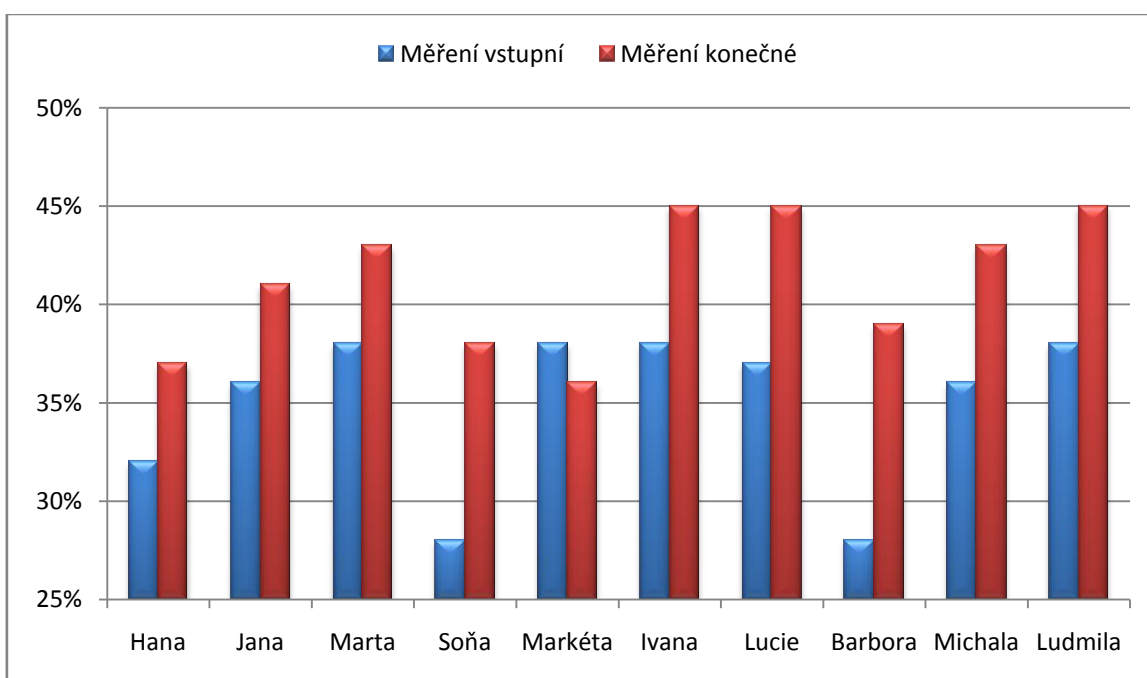
Tabulka č.1

	1. týden		2. týden		3. týden		4. týden		5. týden		6. týden		7. týden		+ -
	Před	Po	Před	Po	Před	Po	Před	Po	Před	Po	Před	Po	Před	Po	
Hana	32	36	33	35	33	37	33	38	29	33	31	33	32	37	5
Jana	36	41	36	41	36	41	36	41	36	41	36	41	36	41	5
Marta	38	42	38	43	38	42	38	42	39	43	39	42	39	43	5
Soňa	28	35	29	35	29	36	30	36	30	36	31	36	31	38	10
Markéta	38	43	38	42	38	42	35	38	33	36	33	35	33	36	-2
Ivana	38	45	38	46	38	45	38	45	38	46	38	46	37	45	7
Lucie	37	43	38	45	37	45	38	46	38	46	38	46	38	45	8
Barbora	28	32	28	32	28	34	29	35	31	36	33	37	35	39	11
Michala	36	40	38	42	37	43	38	42	37	42	38	44	38	43	7
Ludmila	38	42	40	45	40	45	41	44	41	45	40	45	41	45	7

Ženy s pravidelnou péčí o pleť

Ženy s nepravidelnou péčí o pleť

Zvýšení či pokles hydratace v pleti (rozdíl mezi prvním a posledním měřením)



Graf č.3 – porovnání hydratace před a po masážích

Z rozhovorů se všemi účastnicemi mého výzkumu vyplývají zcela jasné odpovědi. Všech deset dotázaných odpovědělo kladně na mou otázku, zda kosmetická masáž přispívá k jejich celkové psychické pohodě. Také hodnocení pocitů po kosmetické masáži je velmi pozitivní, zúčastněné ženy je nejčastěji označily jako velmi příjemné, uvolňující, milé, konejšivé, svěží, ale i povzbuzující nebo dodávající energii.

Výsledky z dotazníků:

Na otázku č. 1 „Je kosmetická masáž příjemná?“ odpovědělo 10 žen ANO.

Na otázku č. 2 „Je po kosmetické masáži pleť vypnutější, pružnější?“ odpovědělo 10 žen ANO.

Na otázku č. 3 „Je kosmetická masáž druh relaxace?“ odpovědělo 10 žen ANO.

Na otázku č. 4 „Je kosmetická masáž přínosem pro Vaší psychickou pohodu?“ odpovědělo 10 žen ANO.

Na otázku č. 5 „Působí kosmetická masáž proti stresu?“ odpovědělo 10 žen ANO.

Na otázku č. 6 „Pomáhá kosmetická masáž k odstranění bolesti hlavy nebo migrény?“ odpovědělo 10 žen ANO.

Na otázku č. 7 „Jakými přívlastky byste charakterizovala kosmetickou masáž?“ uvedly ženy tyto přívlastky: příjemná, odpočinková, relaxační, uklidňující, konejšivá, povzbuzující, milá, svěží, dodávající energii.

6. Diskuze

Dle prvního předpokladu u všech zúčastněných došlo při pravidelných kosmetických masáží ke zvýšení hydratace pleti. Z naměřených hodnot vyplývá, že okamžitě po provedené masáži se zvýší hydratace, ale do čtyř týdnů opět poklesne. Celkově lze ale s jistotou říci, že kosmetická masáž zvyšuje hydrataci pleti. Pouze v jednom případě došlo k trvalému poklesu měřených hodnot a to z důvodu diagnostikovaného nádorového onemocnění lymfatického systému v době provádění šetření.

Dále z naměřených hodnot vyplývá, že ženy, které chodí ke kosmetičce na masáže pravidelně a nechávají o svou pleť pečovat (včetně žen vyššího věku), mají hydratovanější pleť než ženy, které kosmetické ošetření nepodstupují. To lze potvrdit i vizuálně, pleť je pěstěná, není na pohled suchá, je pružná a bez vrásek. Lze z toho vyvodit, že druhý předpoklad je správný.

Třetí předpoklad, že kosmetická masáž přispívá k dobrému psychickému stavu žen, se také potvrdil. Všech 10 zkoumaných žen potvrdilo velmi příznivý účinek masáže na psychiku a duševní pohodu. Při masáži relaxují a cítí se po ní velmi dobře. Lze potvrdit, že kosmetická masáž působí velmi dobře proti stresu.

7. Závěr

K udržení pružné a vyrovnané pleti nestačí jen každodenní běžná domácí péče. Naše pokožka je denně vystavovaná působení zevních vlivů včetně záření, které urychlují její stárnutí. Čím dříve se o pleť začne pečovat ve smyslu regenerace, tím později se objeví na pleti první příznaky stárnutí - vrásky. Regenerační účinek masáže je prokazatelný. Masáž má blahodárny vliv na pokožku a svaly. Zajistí prokrvení, lepší přísun živin, dochází k odplavení odpadních látek a urychluje se odplavení kyseliny mléčné. Tím se zvyšuje pružné napětí kůže, zlepšuje se její barva a dýchání. Masáž přináší psychickou relaxaci a odpočinek. Tlakem masírujících prstů se uvolní vývody mazových a potních žláz. Působením na mimické svaly se z nich odstraňuje kyselina mléčná a to vede ke klesání únavy a lze tím příznivě oddálit tvorbu vrásek. Bezprostředně po masáži je pleť teplejší, růžová, zvyšuje se její prokrvení, minimalizují se již vytvořené drobné vrásky. Z kožního povrchu se mechanicky odstraní odumřelé zbytky buněk - kůže získá svěží vzhled. Účinek je však trvalý jedině tehdy, provádí-li se pravidelně. Jelikož známky stárnutí se projevují i na kůži krku a dekoltu, je velmi vhodné provádět preventivní kosmetickou masáž včetně těchto partií. Takto provedená masáž v příjemném prostředí a s veškerou péčí jistě přispěje k celkové relaxaci a pohodě. Stárnutí kůže nemůžeme zastavit, ale pomocí masáže můžeme dosáhnout lepšího vzhledu.

8. Seznam literatury

1. Atkinson, Rita L.. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3. Kapitola Fyziologické reakce na stres
2. Campbell, Neil A.; Reece, Jane B. *Biologie*. Brno: Computer Press a.s., 2008. Autorizovaný překlad z originálu anglického vydání Biology, 6th Edition. ISBN 80-251-1178-4
3. Čihák, R. *Anatomie člověka*. Grada 2001
4. Eliška Oldřich, Elišková Miloslava. *Aplikovaná anatomie pro fyzioterapeuty a maséry*. Galén 2009. ISBN: 9788072625901
5. Feřteková V, *Kosmetika v teorii a praxi*. Praha: Maxdorf, 2005.
6. Fölsch, Kochsiek, K; Schmidt, RF. *Patologická fyziologie*. Grada, 2003. ISBN 80-247-0319-X
7. Haškovcová, Helena. *Fenomén stáří*. Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2
8. Chrobák, Ladislav, et al. *Propedeutika vnitřního lékařství*. 2. vydání. Grada, 2003. ISBN 80-247-0609-1.
9. Jánošdeák J., *Športová masáž*. 1. vyd. Bratislava: Šport,1976.
10. Kalač, Pavel. *Funkční potraviny - kroky ke zdraví*. České Budějovice: Dona, 2003. ISBN 80-7322-029-6
11. Klíma, Milan. *Záhady lidského těla*. Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1158-8
12. Kolektiv autorů. *Encyklopedie Universum*, 1. díl. Praha: Odeon, 2000. 738 s. ISBN 80-207-1061-2.
13. Lidell L., *Masáž*. Knižní klub. Praha, 1996.192s. ISBN 80-202-4512-6.
14. Macháčková K., *Projevy stárnutí kůže*. Sestra 2009;11:43–44.
15. Matek, M. a kol., *Sportovní masáž*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.

16. MUDr. Žaloudek K., *Masáž*. Praha: Avicenum, 1975, 13 – 101s.
17. Musil Vladimír; Kachlík, David; Bozděchová, Ivana, a kol. *Anatomická terminologie* Praha: Ústav informačních studií a knihovnictví filosofické fakulty UK, [cit. 2011-12-25].
18. Nečas, Emanuel, a kol. *Obecná patologická fyziologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005, 377 s. ISBN 80-246-0051-X.
19. Obstová I, Iličová S. *Každodenní péče o suchou a citlivou pokožku*. Praha: Solen, 2010.
20. Plháková, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.
21. Rosypal, Stanislav. *Nový přehled biologie*. Scientia, 2003
22. Rozsivalová Věra, Knoblochová Olga. *Kosmetika II*. Praha: Informatorium, 2001, ISBN 80-86073-72-6.
23. Sedmík J., *Masáže*. Praha: NS Svoboda. 1999. 194s. ISBN 80-205-1002-8.
24. Smékal, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.
25. Schwarz A., Schweppe R., *Masáž reflexních zón*. Praha: Alternativa, 1998. ISBN 80-85993-42-2
26. Štípek, S, et al. *Antioxidanty a volné radikály ve zdraví a v nemoci*. 1. vydání. Praha: Grada, 2000. 320 s. ISBN 80-7169-704-4.
27. Štork, Jiří, *Dermatovenerologie*. 1. vydání. Praha: Galén, Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7262-371-6.
28. Vosmík, F. a kol. *Dermatovenerologie*, Praha: Karolinum, 1999, ISBN 80-7184-633-3
29. Wright J., *Reflexologie a akupresura*. Praha: Svojtka, 2005, ISBN 80-7352-089-3
30. Záhejský J., *Zevní dermatologická terapie a kosmetika*. Praha: GradaPublishing, 2006.

Internetové zdroje:

<http://www.eucerin.cz/>

<http://www.idunamasaz.cz/>

<http://ona.idnes.cz/>

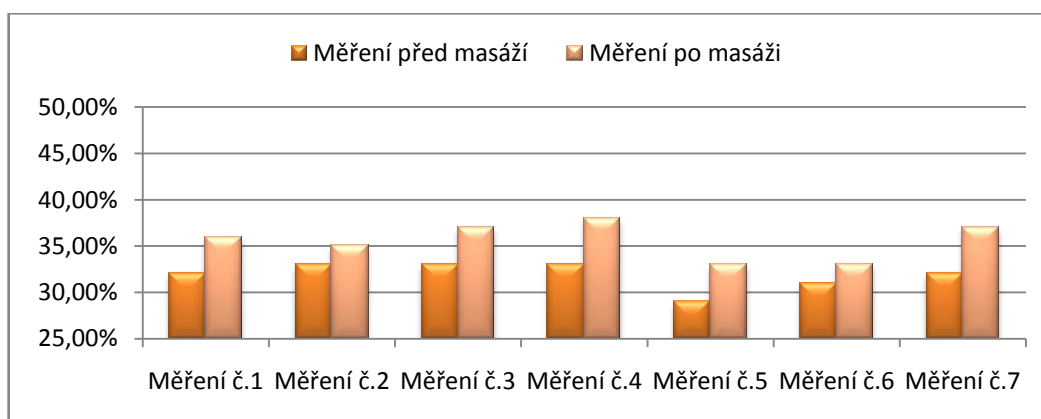
<http://www.plet.cz/>

<http://www.zenskyweb.cz/>

9. Přílohy

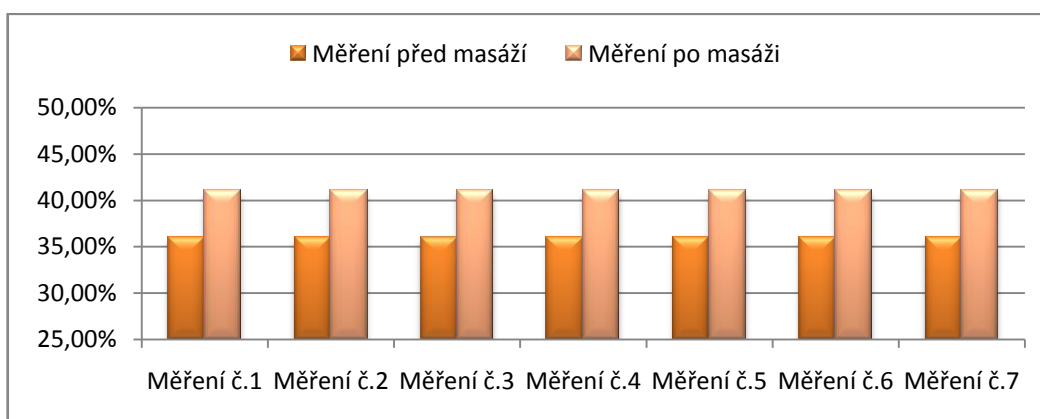
Paní Hana

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Hana Suchá pleť	33	NE	1	1. měření	32 %	36 %
			2	4 týdny	33 %	35 %
			3	4 týdny	33 %	37 %
			4	5 týdnů	33 %	38 %
			5	4 týdny	29 %	33 %
			6	4 týdny	31 %	33 %
			7	4 týdny	32 %	37 %



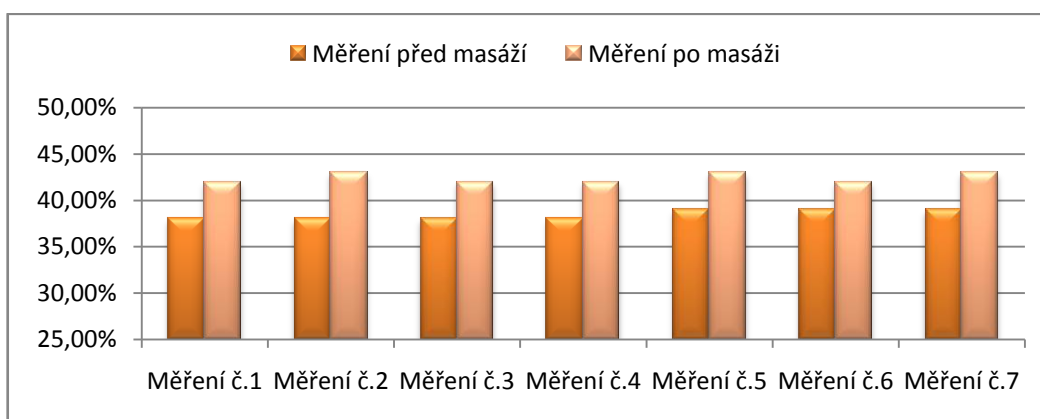
Paní Jana

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Jana	72	ANO (již 45 let)	1	1. měření	36 %	41 %
			2	5 týdnů	36 %	41 %
			3	5 týdnů	36 %	41 %
			4	5 týdnů	36 %	41 %
			5	5 týdnů	36 %	41 %
			6	5 týdnů	36 %	41 %
			7	5 týdnů	36 %	41 %



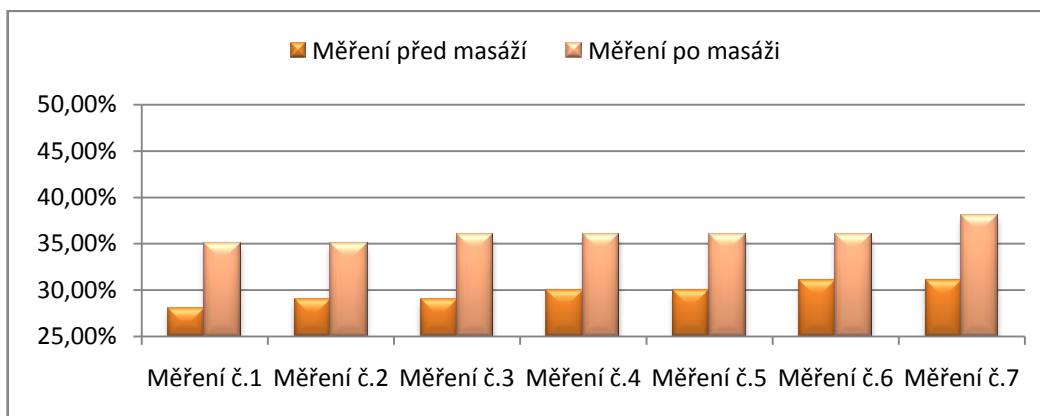
Paní Marta

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Marta	51	ANO	1	1. měření	38 %	42 %
			2	4 týdny	38 %	43 %
			3	4 týdny	38 %	42 %
			4	4 týdny	38 %	42 %
			5	4 týdny	39 %	43 %
			6	4 týdny	39 %	42 %
			7	4 týdny	39 %	43 %



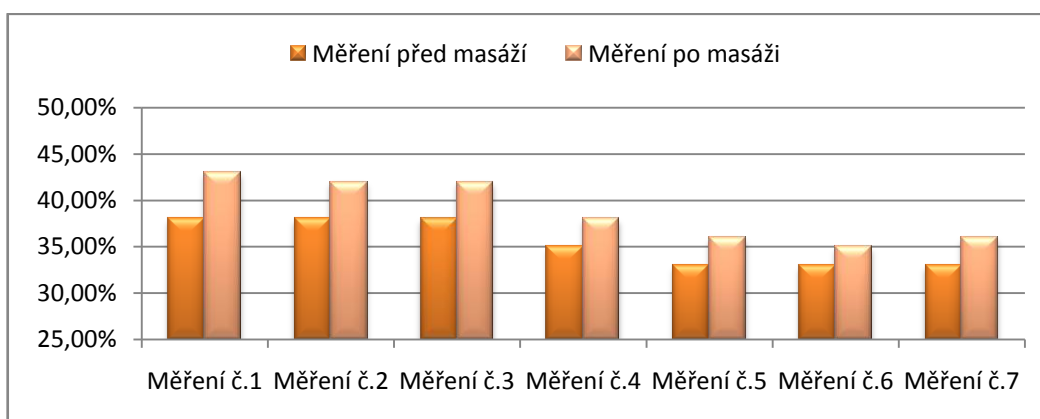
Paní Soňa

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Soňa Suchá pleť (aknézní projevy)	28	NE	1	1. měření	28 %	35 %
			2	4 týdny	29 %	35 %
			3	4 týdny	29 %	36 %
			4	4 týdny	30 %	36 %
			5	4 týdny	30 %	36 %
			6	4 týdny	31 %	36 %
			7	4 týdny	31 %	38 %



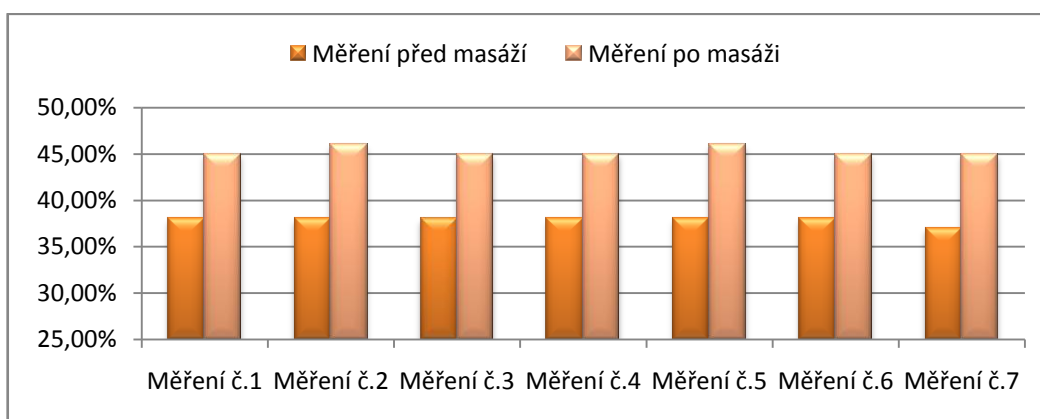
Paní Markéta

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Markéta	41	ANO	1	1. měření	38 %	43 %
			2	4 týdny	38 %	42 %
			3	4 týdny	38 %	42 %
			4	4 týdny	35 %	38 %
			5	4 týdny	33 %	36 %
			6	4 týdny	33 %	35 %
			7	4 týdny	33 %	36 %



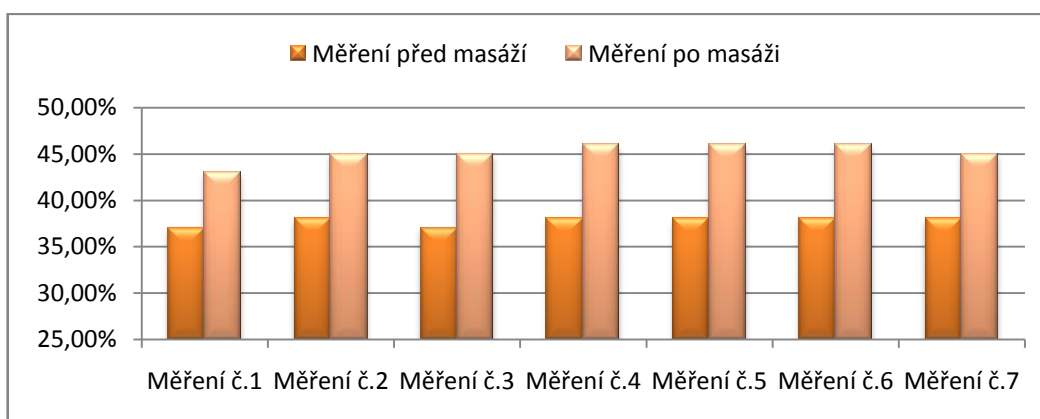
Paní Ivana

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Ivana	37	ANO	1	1. měření	38 %	45 %
			2	4 týdny	38 %	46 %
			3	4 týdny	38 %	45 %
			4	4 týdny	38 %	45 %
			5	4 týdny	38 %	46 %
			6	4 týdny	38 %	46 %
			7	4 týdny	37 %	45 %



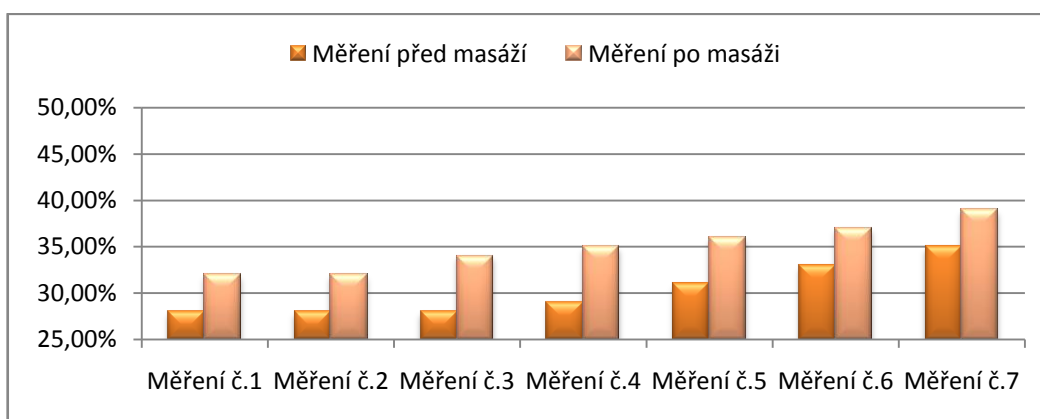
Paní Lucie

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Lucie Smíšená pleť	21	NE	1	1. měření	37 %	43 %
			2	4 týdny	38 %	45 %
			3	4 týdny	37 %	45 %
			4	4 týdny	38 %	46 %
			5	4 týdny	38 %	46 %
			6	4 týdny	38 %	46 %
			7	4 týdny	38 %	45 %



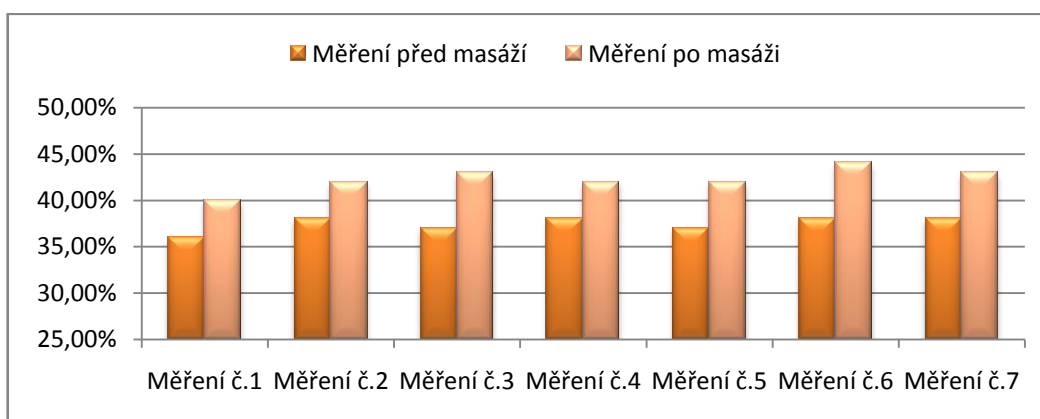
Paní Barbora

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Barbora Suchá pleť	21	NE	1	1. měření	28 %	32 %
			2	4 týdny	28 %	32 %
			3	4 týdny	28 %	34 %
			4	4 týdny	29 %	35 %
			5	4 týdny	31 %	36 %
			6	4 týdny	33 %	37 %
			7	4 týdny	35 %	39 %



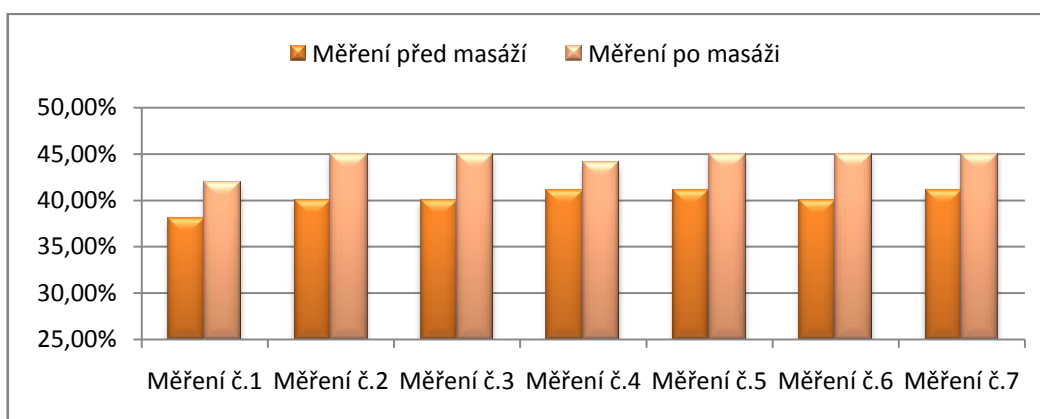
Paní Michala

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Michala Mastnější pleť	41	NE	1	1. měření	36 %	40 %
			2	4 týdny	38 %	42 %
			3	4 týdny	37 %	43 %
			4	4 týdny	38 %	42 %
			5	4 týdny	37 %	42 %
			6	4 týdny	38 %	44 %
			7	4 týdny	38 %	43 %



Paní Ludmila

Jméno	Věk	Pravidelná péče	Číslo ošetření	Interval mezi ošetřeními	Hydratace pleti před ošetřením	Hydratace pleti po ošetření
Ludmila	76	ANO (již 45 let)	1	1. měření	38 %	42 %
			2	4 týdny	40 %	45 %
			3	4 týdny	40 %	45 %
			4	4 týdny	41 %	44 %
			5	4 týdny	41 %	45 %
			6	4 týdny	40 %	45 %
			7	4 týdny	41 %	45 %



Dotazník

	ANO	NE
1. Je kosmetická masáž příjemná?		
2. Je po kosmetické masáži pleť vypnutější, pružnější?		
3. Je kosmetická masáž druh relaxace?		
4. Je kosmetická masáž přínosem pro Vaší psychickou pohodu?		
5. Působí kosmetická masáž proti stresu?		
6. Pomáhá kosmetická masáž k odstranění bolesti hlavy nebo migrény?		
7. Jakými přívlastky byste charakterizovala kosmetickou masáž?		