

Dedica di Codazza Jessica

Ad Alessandro per la sua pazienza e sopportazione.

A mio figlio Carlo, per i suoi occhi dolci.

A Cristian mio maestro di vita.

A mia madre, unica.

Alle mie sorelle, Rita e Emanuela; i miei porti sicuri.

Dedica di Cristian Sinisi

A Lorenzo e Alice, le mie due perle di gioia.

Buona Vita da Cristian Sinisi

UN RINGRAZIAMENTO

A te che tieni in mano questo libro, ti ringraziamo per la voglia di crescere, imparare e andare avanti nonostante tutto.

A Gaia Bellinzona, immortalata in alcune foto del testo.

A chiunque, in modi diversi, si sia prodigato alla realizzazione, e diffusione di questo libro, se lo puoi leggere è anche per merito del loro apporto energetico e lavorativo.

Grazie, Grazie, Grazie.

PREMESSA

Ad oggi, gennaio 2021, non ci sono in commercio libri su questo tema, ecco allora il nostro libro che ci auguriamo possa fare la differenza, magari avvicinandovi a queste nuove tecniche e trattamenti che ti illustreremo. Questo libro è frutto di vari anni di esperienze generali nell'estetica e nello specifico sulla continua ricerca di nuovi trattamenti e manualità da realizzare sulle mani.

Disclaimer

Le informazioni e le foto inserite in questo libro sono pubblicate a cura di *C.S.Edizioni*. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo *C.S.Edizioni* ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARSI DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUÒ SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.**

C.S.Edizioni, attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". *C.S.Edizioni* non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo libro può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti *C.S.Edizioni*, non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi *C.S.Edizioni*, non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

Chi è Codazza Jessica



Dopo il liceo Turistico, accede al mondo del lavoro come assistente alla poltrona odontoiatrica, potendo così approfondire tutte le tematiche di igiene e sterilizzazione.

Per diversi anni si affranca nel mondo dei bar e dei ristoranti conoscendo l'importanza dell'attenzione al servizio e al consumatore.

Decide poi di realizzare il suo sogno frequentando la scuola di ESTETICA C.A.A.P. con specializzazione nei massaggi.

Ha lavorato per anni in un rinomato centro termale pavese, approfondendo la cosmesi e i trattamenti termali.

Nel 2020, diventa responsabile del centro "Bella Estetica" di Stradella ed inizia la sua avventura nel mondo della formazione professionale, proprio nel centro formativo C.A.A.P. di Pavia.

Co-autrice insieme a Cristian Sinisi di: "Pedicure SPA"

Chi è Cristian Sinisi?



Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.

È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna©.

Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi di “touch for health” per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia.

Cristian è un massaggiatore, che ha lavorato in diverse spa e centri termali prestigiosi; tra i pionieri in Italia dell’hot stone massage; del massaggio con il bamboo, con le conchiglie, le candele e coi pennelli. Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

Autore dei libri:

- ❖ “La salute multidimensionale”;
- ❖ “Felicità in 14 passi”;
- ❖ “Dal viso all’anima”;
- ❖ “Il Codice dell’energia vol.1 i Chakra”;
- ❖ “Bamboo massage”;
- ❖ Co-autore insieme a Silvia Bergonzi, di: “Come districarsi nel complesso mondo del marketing”;
- ❖ Co-autore insieme a Jessica Codazza, di: “Pedicure SPA”

(se ne siete sprovvisti, potete ordinarli ora via e-mail a: info@cristiansinisi.it così riceverete un’offerta esclusiva). Allievi, lettori e clienti di Cristian Sinisi, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto).

- ❖ Formatore per alcune tra le più prestigiose scuole di formazione professionale per estetiste in Italia.
- ❖ Ha fondato i centri “Bella Estetica”, dove oltre all’estetica di base vengono eseguiti i massaggi olistici, trattamenti naturopatici e di idroterapia. www.bellaestetica.it
- ❖ Ha ideato la linea cosmetica “LA”: con ben più di 50 referenze tra: creme, maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni, visita: www.la-cosmetici.it

Questo libro ti consentirà di:

- a) Conoscerti meglio;
- b) Imparare la struttura ossea della mano;
- c) Conoscere cenni di riflessologia palmare;
- d) Imparare la manicure spa;
- e) Imparare il massaggio thai alla mano;
- f) Imparare il Trattamento alla paraffina per le mani;
- g) Imparare la Manicure giapponese;
- h) Approfondire informazioni per trattamenti in caso di cliente diabetico;
- i) Ricevere un kit prova di prodotti “LA Cosmetici” (compila il form sul sito www.la-cosmetici.it);
- j) Scoprire un’area web a te riservata con aggiornamenti, video e pdf. Per accedervi vai a fine del libro e scopri sconti per la formazione, approfondimenti, video e iniziative varie che mirano a formarti e sostenerti nella tua attività.

Allora eccovi alcune lezioni tratte dal bagaglio di competenze professionali, di Cristian Sinisi, frutto di oltre vent’anni di pratica, studio e ricerca, con l’augurio di poter aiutare la vostra crescita professionale, ricordandovi che siamo a vostra disposizione per corsi e approfondimenti.

- Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica, dalla sperimentazione e dalla ricerca.
- Vi consigliamo di consultare il vostro medico, prima di optare per una scelta operativa.
- In nessun caso né l’autore, né l’editore potranno essere chiamati in causa per manovre, esercizi, tecniche o assunzioni eseguite senza controlli e/o in modi errati, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall’incompetenza dell’operatore e/o consumatore.

INTRODUZIONE

La manicure spa è una pratica diversa dalla manicure tradizionale.

È un trattamento completo e rigenerante composto da una esfoliazione delicata, la limatura delle unghie, il taglio cuticole, una maschera specifica e un massaggio mirato della mano e dell'avambraccio.

Adatto a mani stanche, affaticate, non curate, pelle arida e con ispessimenti e dopo il trattamento la cliente sentirà le mani e gli avambracci, rilassati e leggeri oltre che percepire una ritrovata sensazione di morbidezza.

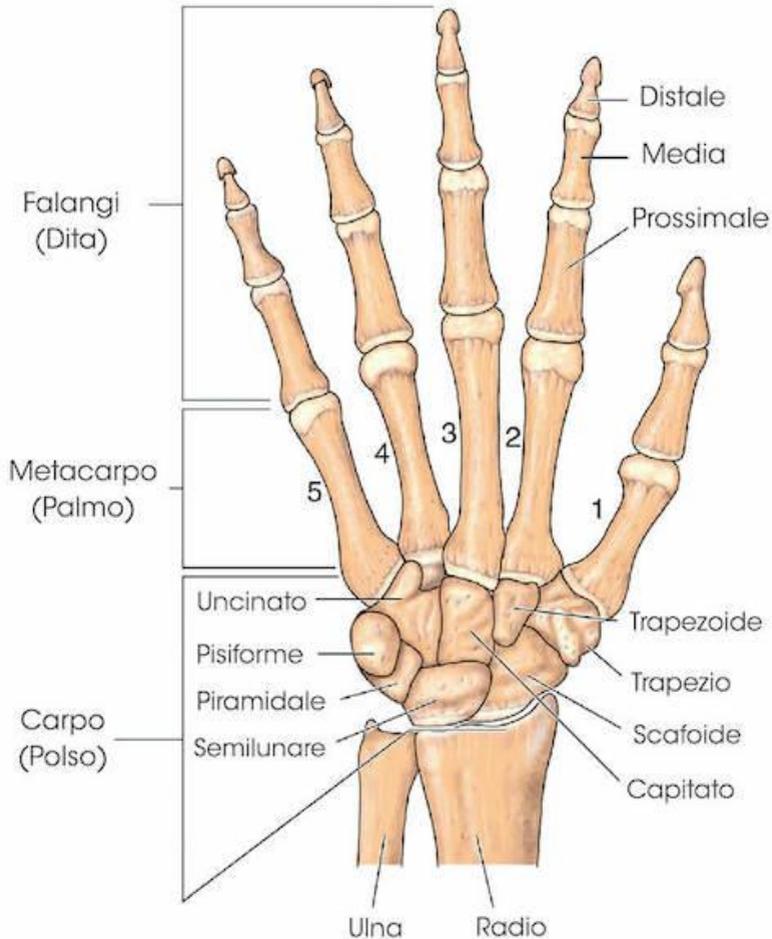
Il prezzo è più alto rispetto alla tradizionale manicure, è giustificato dal fatto che si utilizzino svariati prodotti e manualità di massaggio specifiche, riservate a questi servizi;

Diventa così, un vero rituale di bellezza per le mani, da concedersi o da regalare, un trattamento adatto in ogni stagione, dopo l'estate per prepararsi all'inverno, durante l'inverno per prevenire o mantenere stabili calli, duri ed eccessiva secchezza, alla fine dell'inverno per rigenerare le mani dopo il gelo e le intemperie.

In questo trattamento non è prevista l'applicazione dello smalto, far capire alla clientela, che è un trattamento benessere volto al miglioramento della pelle, che viene esfoliata e massaggiata con prodotti specifici e delle unghie che ne fanno parte e vengono trattate e nutrite anch'esse, inoltre sarebbe un controsenso rimuovere con un solvente il nutrimento apportato in precedenza per l'applicazione dello smalto.

Tutte le competenze che acquisirai, ti serviranno anche per diversificare i vari trattamenti presenti nel tuo istituto.

Capitolo 1. La struttura ossea della mano



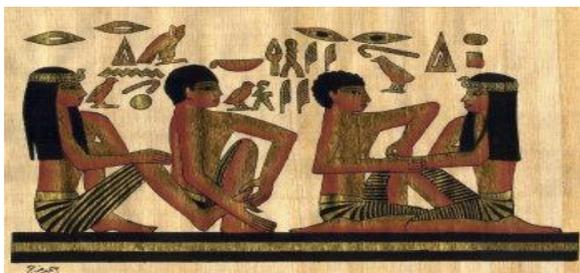
- Il carpo, che compone il polso, contiene otto ossa disposte in due file, una prossimale ed una distale. La fila prossimale comprende: scafoide, semilunare,

piramidale e pisiforme. La fila distale comprende invece: trapezio, trapezoide, capitato e uncinato. Il carpo entra in articolazione diretta con l'epifisi distale del radio, osso dell'avambraccio col quale instaura l'articolazione radio-carpale. L'ulna, altro osso dell'avambraccio, non si articola in modo diretto col carpo, ma ne è separato mediante un disco articolare

Scopr tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

Cenni alla riflessologia

Il massaggio zonale, ha origine con l'uomo, in quanto l'uomo primitivo per potersi curare aveva a disposizione solo le sue mani ed il suo istinto che lo spingeva a sfregarsi la parte colpita se provava dolore, l'uomo compie questo gesto senza considerare l'importanza del suo significato, il fatto di sfregare il punto doloroso evidenzia la presenza, nel nostro corpo, di un'intelligenza fisica, che ha memorizzato la riduzione del dolore, anche con un semplice contatto.



Si considera la riflessologia come una evoluzione della "terapia zonale". I

primi ritrovamenti risalgono a 5000 anni fa, in Cina, in occidente si trova traccia di questa pratica medica in pitture egizie risalenti al 2330 a.c., che illustra come i piedi e le mani, venissero massaggiati con un metodo ben preciso. In una piramide a Saqqara (tomba del medico Ankhmanor – VI dinastia), è stato ritrovato il dipinto qui sopra.

In Europa si ha il primo testo sulla Riflessologia ad opera di Adamus e A'tatis, qualche anno dopo a Lipsia anche il Dottor Bell pubblicò un libro sull'argomento. Ulteriore sviluppo, lo si ebbe nel 1900 grazie a **William H. Fitzgerald** medico e chirurgo americano, agopuntore, divise idealmente il corpo in 10 segmenti longitudinali che si accoppiavano opportunamente al numero delle dita delle mani e dei piedi e tre segmenti trasversali, grazie a questi due dati si potrà comprendere dove collocare gli organi del corpo sulla pianta del piede. Si ha una prima suddivisione delle zone del corpo in 10 LINEE VERTICALI, che partendo dalla testa arrivano alle estremità e che collegano gli organi nella loro esatta collocazione anatomica, gli organi presenti nella PARTE DESTRA del corpo sono rappresentati nella MANO e nel PIEDE DESTRO, gli organi della PARTE SINISTRA nel PIEDE e nella MANO SINISTRA.

La ZONA 1, si estende dall'alluce fino al capo e quindi lungo il braccio fino al pollice divide idealmente il corpo in due metà.

La ZONA 2, si estende dal secondo dito del piede fino al capo e quindi giù fino all'indice.

le 10 linee longitudinali



Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

La ZONA 3,
si estende
dal terzo
dito del

ino
e
giù
lito

4,
nde
orto
del
ino
e
giù
ino
re.

5,
più
si
ndi

giù fino al mignolo. Ogni zona si estende sia sul lato anteriore sia posteriore.

Come funziona la riflessologia?

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal nostro
sito

linfatico ha lo scopo di eliminare dal nostro corpo, mediante la cosiddetta linfa, eventuali eccessi di fluidi e tossine(drenaggio linfatico). I sostenitori di tale teoria ritengono che la riflessologia stimoli il sistema linfatico a funzionare in maniera più efficace e con maggiore velocità. In questa maniera, l'eliminazione delle tossine

e dei fluidi in eccesso si svolge con risultati migliori e a beneficiarne e tutto il corpo.

✓ **La teoria del rilascio ormonale.** Basata sul concetto (ampiamente dimostrato) che il cervello controlla parte del sistema endocrino (cioè l'insieme di

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

miglioramento delle problematiche esistenti. Un'altra

prova di questa teoria nervosa, è data dalla conoscenza dei metameri, ovvero dal fatto che ogni nervo del

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

degli organi riflessi. Il sangue trasporta ossigeno e nutrienti – che sono fondamentali alla sopravvivenza dell'organismo – ed elimina i prodotti di rifiuto delle cellule. Quindi, un miglioramento della circolazione sanguigna significa un apporto maggiore di elementi

vitali e un processo di eliminazione delle scorie più efficace.

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

salute dell'organismo.

Il massaggio, zonale della mano, vanta una tradizione millenaria, alla quale va aggiunta anche la grande importanza psicologica che le mani rivestono.

Forti della teoria descritta, possiamo interpretare le mappe riflesse delle mani osservando attentamente i disegni sotto.

La forma della mano ci dice chi sei

Possiamo affermare che ci sono mani che possono assomigliarsi, ma la natura non si ripete mai, tuttavia, consideriamo le forme della mano, distinguendole come segue:

- mano elementare (palmo grande)
- mano quadrata
- mano a forma di spatola
- mano nodosa

mano ovale (artistica)

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

presentano in maniera poco

evidente, ha il pollice molto corto con la prima falange grossa rivolta all'indietro.

Appartiene ad individui di poca fantasia che dominano difficilmente le proprie passioni, sono piuttosto violenti, ma senza essere coraggiosi.

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

portare avanti le proprie decisioni, benché non gli piaccia discutere né litigare.

Le sue abitudini sono metodiche; È un lavoratore con una forte inclinazione per le scienze esatte, gli studi pratici, l'industria ed il commercio.

Si dedica alla famiglia, ma risulta poco espansivo; tuttavia, è una persona sincera e fedele. Se la mano è quadrata con dita brevi, nell'individuo è accentuata l'ostinazione; se, invece le dita sono lunghe, l'individuo avrai misura maggiore metodo e logica.

La mano quadrata con dita a forma di spatola denota uno spirito pratico e concreto con una forte predisposizione verso i lavori meccanici.

La mano quadrata con dita appuntite indica un'inclinazione per la composizione musicale, mentre se le dita sono completamente affusolate, cosa piuttosto rara, si tratterà di individui che hanno un carattere arrendevole, caritatevole e altruista, in questo caso se il pollice è rivolto all'indietro denotano una persona con un ingegno versatile, ma che non riuscirà ad ottenere grandi successi

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

In generale, gli individui che hanno una mano a forma di spatola non si sentono assolutamente attratti dall'arte e tantomeno non possiedono eleganza e raffinatezza.

In genere, sono costanti in amore. Se le dita si presentano lisce, allora si potrà ipotizzare che potrebbero essere attratte dal mondo della moda.

Se la forma a spatola è molto accentuata, indica una vera e propria necessità di movimento e di attività

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

imp
infi
stes
inco

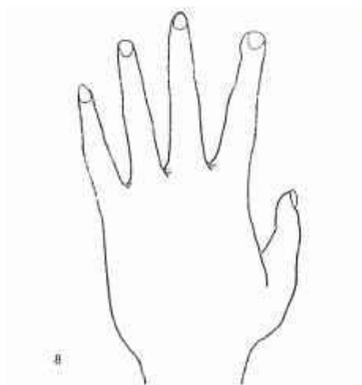
Questo tipo di mano è catalogata come “mano artistica.” Secondo madame di Thebes, non è consigliabile fidarsi di quelli che la possiedono; naturalmente sono individui che cambiano idee, umore e sentimenti nel giro di poco tempo; lottano per la propria libertà e indipendenza contro chiunque. Amano le cose belle, e riescono ad entusiasarsi molto facilmente fino al fanatismo.

Naturalmente, il temperamento sopra descritto può presentare delle variazioni e varie sfaccettature in base

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

Rappresenta una persona tranquilla, gentile, che sicuramente non possiede senso pratico, è un individuo tendenzialmente romantico e facilmente influenzabile; è intuitivo, ma non ricerca la verità; possiede un'enorme sensibilità, a volte possiede anche ottime facoltà di medium e, in generale, si sente attratto dal mistero, dalla religione e dalle scienze misteriose. Tende alla stravaganza.

Mano mista



La **mano mista** ha una forma particolare; le sue dita hanno caratteristiche che appartengono a tutti i distinti tipi di mano o alcuni di essi. Rivela versatilità, uno spiccato ingegno ma anche una forte indecisione nel realizzare e portare avanti le proprie idee e i propri progetti.

Naturalmente, altri indizi, come la forma e le righe della mano, possono modificare di conseguenza queste caratteristiche generali.

È stato constatato che il gran poeta e deputato Lamartine, il musicista Auber ed il pittore Delaroche e

Meissenier come altri personaggi di talento

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

in quanto attrae, affascina ed è difficile salvarsi dal suo potere

Lettura psicologica del colorito della mano



- Roseo = colorito ottimale
- Rosso = eccesso di energie (spesso anche il viso),
- Giallo = problemi sistema linfatico ,
abbassamento del sistema immunitario
- Scuro\blu = problemi circolatori, circolazione
stagnante,
- Bianco = problemi tiroidei, ipo-tiroidite.

Lettura psicologica della temperatura della mano



www.infomassaggi.it

- **Tiepida** = è la temperatura ottimale;
- **Calda** = (bollente) eccesso di energia (es. chi dorme con i piedi fuori dalle lenzuola), chi trattiene grosse rabbie... “pentole a pressione”;

- **Fredda** = mancanza di energia, persone molto trattenute, vasocostrizione generale;
- **Secca** = alterazione vie respiratorie, i polmoni non riescono ad ossigenare bene il sangue, lo strato corneo dell'epidermide è troppo secco, Lavorare Polmoni;
- **Umida** = (spesso maleodorante), hanno molte tossine. Lavorare il fegato, lo stomaco, milza, pancreas e sistema linfatico), per smaltire le tossine;
- **Sudata** = (gronda di bagnato), persone che vivono tutta la vita in tensione, troppo autocontrollo, appena si rilassano, il corpo disperde l'energia attraverso il sudore, a volte anche tutto il corpo suda. Lavorare reni e surreni.

Capitolo 3. Principali malattie e inestetismi della mano

1. Il Tunnel carpale
2. La Malattia di Dupuytren.
3. Il dito a scatto
4. La sindrome di De Quervain
5. La rizoartrosi
6. Sindrome di Raynaud
7. Onicofagia

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

L'onicofagia



È un vizio di tanti ma pochi sanno che si chiama onicofagia. Le statistiche dicono che per 5 italiani su 100 è impossibile non mangiare le unghie. Questo vizio inizia prestissimo circa a 6 anni, ma il picco massimo si raggiunge tra i 10 e i 18 anni, quando addirittura 1 adolescente su 10 a questa “abitudine” che spesso poi permane anche in età adulta, soprattutto nelle donne.

Le cause generalmente sono di tipo nervoso anche se alcuni studi hanno dimostrato che questi comportamenti sono spesso generati da una disfunzione del sistema di trasmissione cerebrale (SERATONINERGICO).

In effetti i mangiatori di unghie si possono suddividere in:

Quelli che si mangiano le unghie per controllare l'ansia;

- Quelle che le mangiano in modo compulsivo e senza nemmeno rendersene conto
- Quelli che le mangiano per controllare l'aggressività con gesti autolesionistici;
- Quelli che lo fanno per esprimere il loro bisogno di attenzione (questo caso è molto frequente nei bambini a cui nasce un fratellino);

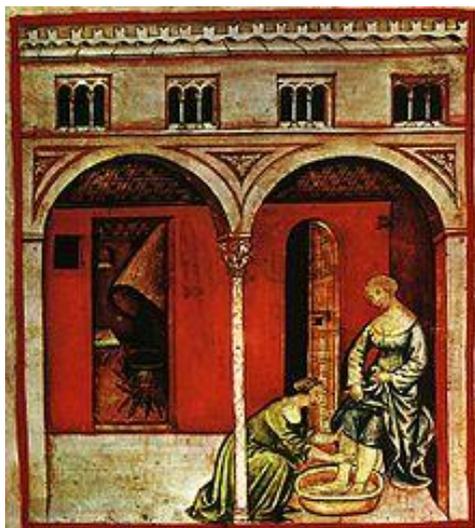
Alcuni rimedi

1. Per eliminare i danni provocati dall'onicofagia vi consigliamo di applicare ogni giorno sulle unghie prodotti specifici o dell'olio di germe di grano, che potete trovare in farmacia, per lenire la parte rovinata
2. Un trucchetto per evitare di mangiarsi le unghie è quello di rendere sgradevole questo momento; un buon metodo consiste nell'applicare l'olio dell'albero del the puro o diluito con olio di mandorle dolci.
3. A volte le unghie di chi soffre di onicofagia sono molto deboli e si spezzano facilmente. Per renderle più forti assumete integratori alimentari a base di ferro, cisteina e cistina che potete trovare in farmacia, in erboristeria e nei supermercati più forniti.

Capitolo 3. Trattamenti per le mani:

Il Maniluvio

Il **maniluvio** è un trattamento idroterapico che consiste nell'immersione delle mani sino ai polsi per un tempo



più o meno lungo dentro l'acqua, solitamente riscaldata e con l'aggiunta di sostanze rilassanti o medicanti, a scopo rilassante, igienico o curativo. Il maniluvio può dare una sensazione di sollievo alle mani affaticate.

Fra le sostanze di uso comune sciolte nell'acqua vi è il sale da cucina (contro i gonfiori e la stanchezza) oppure il bicarbonato di sodio (rinfrescante).

Il maniluvio è una pratica antica che dona beneficio a tutto l'organismo, aiuta a rilassare e a prendersi cura di sé, rientra nelle pratiche dell'idroterapia e più precisamente dei bagni.

I bagni salutari si dividono in tre categorie:

1. il bagno “freddo”, effettuato con una temperatura dell’acqua di circa 15 °C;
2. il bagno “tiepido”, con una temperatura dell’acqua di 32-37 °C;
3. il bagno “caldo”, con una temperatura dell’acqua di 38-45 °C.

I BAGNI FREDDI si utilizzano per ottenere un effetto energizzante: provocano, infatti, un’accelerazione del battito cardiaco e innalzano la pressione arteriosa, tonificando gli organi interni e l’organismo. Risultano utili, inoltre, in caso di problemi alla circolazione sanguigna e edemi, poiché provocano il restringimento dei vasi. La durata dei bagni freddi è, di norma, abbastanza breve: tra i cinque e i dieci minuti.

I BAGNI TIEPIDI sono tra i migliori per ottenere il giusto rilassamento psicofisico e, in più, permettono di restare in ammollo più a lungo degli altri due tipi. Questo modo di fare il bagno è altresì utile poiché abbassa leggermente la pressione arteriosa e distende i muscoli e i nervi.

I BAGNI CALDI o ipertermici devono essere molto brevi, perché, in questo modo, producono un effetto stimolante sul sistema immunitario (con il calore si verifica un aumento dei globuli bianchi); al contrario, se protratti a lungo possono debilitare e, a causa della dilatazione dei vasi sanguigni, abbassare eccessivamente la pressione arteriosa.

La vasodilatazione permette un'irrorazione per mezzo del sangue delle cellule che, a causa di una cattiva circolazione, normalmente rischiano l'asfissia: cosa, questa, che, con il passare del tempo, provoca uno squilibrio organico potenzialmente fautore di malattie più o meno gravi. I bagni caldi sono sconsigliati a chi soffre di ipotensione.

L'ALTERNANZA DI TEMPERATURE Caldo/freddo o freddo/caldo: sfrutta l'effetto Kneipp *(Il percorso Kneipp prende il nome dall'abate tedesco **Sebastian Kneipp** che, ormai quasi duecento anni fa, ideò questo metodo. Kneipp, dopo essersi ammalato di tbc, scoprì le virtù guaritrici dell'acqua fresca leggendo un libro ("Lezione sulla forza guaritrice dell'acqua fresca" di Johann Siegmund Hahn).*

*Ispirato dal libro di Hahn, decise di sperimentare su Sé stesso i suoi consigli. **Kneipp cominciò ad immergersi ogni giorno nelle acque***

fredde del Danubio. Lo faceva per pochi istanti, si rivestiva e correva subito a casa per contrastare il raffreddamento. Nel giro di sei mesi, i quotidiani bagni freddi nel fiume lo guarirono. Diventò il padre dell'idroterapia e diffuse le sue scoperte con continue conferenze

Il "percorso Kneipp" è oggi pressoché onnipresente nei migliori centri benessere. Il più comune trattamento consiste in un camminamento su sassi di fiume (attivazione della pompa ematica nel piede), con getti alternati di acqua calda e fredda fino all'altezza del ginocchio (riattivazione della circolazione degli arti inferiori, accelerazione del drenaggio, migliore ossigenazione tissutale). Un trattamento freddo deve essere sempre di durata inferiore a un trattamento caldo, si ricorre all'alternare vasodilatazione a vasocostrizione per sollecitare la circolazione, allentare le tensioni muscolari, purificare l'organismo. Quando il corpo o una parte d'esso viene immerso in acqua si sollecitano scambi osmotici*, si alleggerisce la massa del suo peso, si smuovono spazi intracellulari, si massaggiano le vene, si decontraggono i muscoli, si rilassa il sistema nervoso centrale.

*La parte liquida del nostro organismo riconosce la parte liquida esterna e si sviluppano scambi.

Tutto questo avviene anche attraverso un maniluvio, considerato un bagno parziale, in almeno due litri d'acqua, che accolgono mani e polsi. Il primo approccio al maniluvio generalmente avviene per un disagio alle mani o all'avambraccio: mani gonfie, doloranti, braccia irrigidite, cattiva circolazione, edemi, sensazione di eccessivo calore che appesantisce gli arti, formicolii, dolori o parestesia alle dita, sono i motivi scatenanti che portano all'esigenza di immergerli in acqua. L'acqua fredda in genere è di gran sollievo in questi casi, perché riequilibra l'eccesso di calore, sfiamma, sgonfia le estremità, anestetizza il dolore, smuove i ristagni, stimola la circolazione venosa. Il maniluvio però è utile anche in caso di stati ansiosi! Sembra strano ma basta provare per sperimentare questo magnifico effetto. Un eccesso di energia verso l'alto, come può essere quella portata dall'ansia, con un respiro accelerato e poco profondo, la testa "surriscaldata" da pensieri, il battito alterato, necessita di un contro-bilanciamento dal basso, che richiami energia verso la terra e riequilibri l'intero organismo con effetto calmante. Un maniluvio caldo, che vasodilata, che rilassa respirazione, circolazione, muscolatura e sistema nervoso è un valido aiuto contro gli stati ansiosi.

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

Pratica della manicure spa

1. *Maniluvio*

Far scegliere (testare), al cliente la profumazione del sale, versarlo in una tinozza e aggiungere l'acqua della temperatura adeguata.



L'operatore è seduto di fronte al cliente con i teli medi sul tavolo da lavoro.

2. Rimuovere eventuale smalto

mano destra e a seguire la mano sinistra (valutare lo stato delle mani).

3. taglio delle unghie

mano destra: effettuare l'eventuale taglio delle unghie con un tronchesino.

4. Limatura delle unghie

Eeguire la limatura con lima a grana grossa o media, rifinire gli angoli, passare il buffer delicatamente, applicare la crema cuticole.

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal nostro sito

Procedura del trattamento con la Paraffina



La cera di paraffina fu prodotta per la prima volta da un industriale tedesco verso la metà dell'800. Inizialmente venne utilizzata esclusivamente in ambito industriale, mentre in seguito il suo utilizzo si estese anche all'ambito della cura della persona. Veniva impiegata per idratare zone del corpo particolarmente secche come mani, piedi, gomiti, ginocchia, ecc.

Nella prima metà del '900 la comunità medica si è particolarmente interessata a questa sostanza e ha cominciato ad introdurla con lo scopo di curare alcuni problemi di salute come l'artrosi, l'artrite e i reumatismi, ma anche per le riabilitazioni post-traumatiche. Grazie ai suoi effetti

vasodilatatori stimola la circolazione sanguigna e allevia immediatamente la sensazione di dolore.

Oggi, la paraffina viene utilizzata anche nei saloni di bellezza, in quanto nutre la pelle conferendole un aspetto setoso ed elastico. Per questo motivo è indicata per le pelli molto secche e screpolate, sulle quali le normali creme non fanno effetto. Le estetiste utilizzano una vaschetta che consente l'immersione di mani o piedi in un bagno di paraffina. Tutte le parti del corpo possono, in realtà, beneficiare dei benefici della sua idratazione, ma il più utilizzato è il trattamento alla paraffina per mani e piedi.

La cera dilata i pori, impedendo l'evaporazione dell'umidità prodotta dalla pelle, che viene assorbita per nutrire le zone trattate.

Controindicazioni all'uso della paraffina

È sconsigliata per le persone che soffrono di ipertensione arteriosa o che sono affetti da vene varicose e patologie cardiocircolatorie, per via del forte calore e dei suoi effetti sulla circolazione. Non deve essere praticata nemmeno da donne incinta o in fase di allattamento ed è sempre raccomandato verificare prima eventuali allergie.

Benefici della paraffina

La paraffina, liquida, non solo regala una sensazione prolungata di calore e benessere, ma soprattutto è un'alleata preziosa per la bellezza delle mani. Questa sostanza infatti leviga l'epidermide, allevia gli arrossamenti, rende più semplice la manicure e idrata la pelle a fondo, diminuendo gli inspessimenti e gli indurimenti, ammorbidendo le cuticole e rendendo le unghie lucide e forti. In fine il trattamento alla paraffina, grazie al vapore ed al calore, allarga i pori e rende la pelle più ricettiva, facendo sì che i prodotti applicati successivamente (soprattutto gli antietà) agiscano più in profondità e con maggiore efficacia. Tanti i benefici di questa "piccola sauna" che aumenta la circolazione sanguigna, rilassa i muscoli, riduce le tensioni e allevia il dolore provocato dall'artrite o da altre patologie simili. Sin dalla prima seduta l'epidermide appare sana, liscia, rosea e ringiovanita, priva di imperfezioni, con un colore uniforme e vellutata al tatto.

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

almeno tre volte (oppure spruzzare la paraffina, se avete lo scaldino a spruzzo), in una vaschetta piena di paraffina resa liquida dal calore.



Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

rimuovere la paramina, prima sgretolandola all'interno dei guanti e poi rimuovendola con una spatola usa e getta.

5. **Applicare una crema** ed eseguire il massaggio adeguato. Sin da subito si potrà avvertire una piacevolissima sensazione di calore su tutta la superficie della zona trattata, che vi farà sentire rilassati e tranquilli. Spesso, questo trattamento si utilizza per geloni e dolori articolari.

LA MANICURE GIAPPONESE



La manicure giapponese è una tecnica antichissima, veniva usata già dagli antichi aristocratici giapponesi per affermare il loro status sociale. Le mani perfettamente curate, indicavano, infatti, la loro appartenenza sociale alla nobiltà e alla ricchezza.

È una **manicure** naturale, che si basa sull'utilizzo di prodotti a base di cera d'api ed è proprio grazie a questi prodotti naturali che l'unghia appare subito più forte, lucida e sana. Si applicano i prodotti e si dà luogo alla manicure giapponese, dopo aver effettuato una

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

I Prodotti della manicure giapponese

Kit p-shine paste (N1)

La pasta di cera d'api è il primo prodotto che deve essere applicato sulle unghie dopo aver passato la lima o buffer. Ha una consistenza cerosa dovuta appunto alla cera d'api, ma è costituito anche da numerosi ingredienti naturali. Nell'INCI del prodotto è chiaramente indicata anche la presenza di propylene glycol, trietanolamina e BHT.

Kit p-shine powder (N2)

La polvere è il secondo prodotto che deve essere applicato sulle unghie. Anche in questo caso si tratta di un prodotto a base di cera d'api e serve a rendere le unghie più forti, sane e protette. Seguendo questi step avrai un risultato assicurato per almeno 2 settimane.

Lime adeguate ad ogni tipo di pasta\polvere

Pelle di camoscio

Procedura della manicure giapponese



1. Dopo aver eseguito una normale manicure, **limare l'unghia con la faccia rosa delle lime** (eventualmente presenti nei kit), per un effetto

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

2. **Applicare la pasta (N1), su ogni unghia** e poi limarla accuratamente (notare che ogni lima ha un colore, per essere utilizzata con la rispettiva Pasta o polvere);



Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

da salsedine ed esposizioni al sole.

Consigli di autocura delle mani

Le nostre mani sono sempre in continuo movimento e proprio per questo è necessaria una cura attenta; infatti, i lavori manuali, un continuo contatto con acqua, fredda e inquinamento costituiscono seri pericoli per la loro bellezza.

È consigliabile seguire qualche piccolo accorgimento quando le lavi

- Se ti lavi le mani più volte al giorno è importante scegliere detergenti delicati a pH neutro

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

D'INVERNO

- Il clima freddo rende le nostre mani secche perché altera la circolazione sanguigna e la pelle non

riceve in modo adeguato le sostanze nutritive; rossore e disidratazione vanno quindi combattuti con prodotti idratanti e nutrienti

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

un pH simile alla cute, l'acqua dovrà essere tiepida. E buona norma l'uso di uno spazzolino morbido che

servirà sia a pulire le unghie sia per massaggiare le mani con movimenti che vanno dalle unghie verso il polso.

PROTEZIONE:

Indispensabile per mantenere le mani in buono stato è proteggerle con guanti di gomma ogni volta che vengono a contatto con sostanze come: detersivi, coloranti, acqua troppo fredda o troppo calda...

Abbiate cura di proteggerle quando vi esponete al sole applicando una crema con filtro solare, come fate con il resto del corpo. In caso di macchie scure sul dorso della mano proteggerle con una crema a schermo totale.

NUTRIZIONE:

facilmente le mani possono diventare ruvide o screpolate a causa del freddo, dell'aria, del sole o dei lavaggi continui con prodotti inadeguati. L'epidermide si secca perdendo la sua normale idratazione, pertanto è necessario l'uso di una crema nutriente che aiuta l'epidermide a ritrovare l'equilibrio idrico e la sua morbidezza.

I prodotti di “LA Cosmetica”

Crema mani salvia cedro

85% - 95% di origine vegetale



Mantiene la pelle delle mani morbida e vellutata, idratando in profondità senza lasciare unta la pelle. Decongestiona inoltre le mani arrossate dal freddo o da agenti che possono causare irritazioni. Fresco profumo di cedro.

MODO D'USO:

Applicare la quantità necessaria di prodotto sulle mani e sui gomiti massaggiando fino ad assorbimento.

Ingredients: Aqua [Water], Cetearyl alcohol, PEG-20 stearate, Propylene glycol, Glycerin, Lanolin, Oleyl alcohol, Salvia officinalis (Sage) leaf extract, Citrus medica rissu dulcis peel oil, Tocopheryl acetate, Parfum [Fragrance], Citral,

Limonene, Coumarin, Phenoxyethanol,
Ethylhexylglycerin.

CONTIENE: Acido oleico: cicatrizzante

Vitamina E: cicatrizzante, antiossidante

Estratto di Salvia: antibatterica, balsamica

Olio essenziale di cedro: rinfrescante

NON CONTIENE: parabeni, siliconi, paraffine, e coloranti.

Scrub corpo all'ananas



Leviga la pelle del corpo grazie alla bromelina, enzima contenuto nel gambo dell'ananas, che in sinergia con microfere naturali che rimuovono le cellule morte accumulate sull'epidermide.

Questo migliorerà l'assorbimento dei principi attivi contenuti nei cosmetici di trattamento oltre che a ridonare luminosità e compattezza alla pelle.

MODO D'USO

Applicare sulla pelle umida, evitare la zona del seno. Massaggiare per un paio di minuti. Risciacquare. Per mantenere la pelle sempre levigata e compatta si consiglia l'uso una volta alla settimana come trattamento intensivo e una volta al mese come mantenimento.

Ingredients: Aqua [Water], Caprylic/capric triglyceride, Cocos nucifera (Coconut) oil, Glyceryl stearate SE, Prunus armeniaca (Apricot) seed powder, Cetearyl

alcohol, Bromelain, Tocopherol, Squalene, Beta-sitosterol, Stearic acid, Parfum [Fragrance], Xanthan gum, Sodium dehydroacetate, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin.

CONTIENE: Bromelina: esfoliante enzimatico

Ananas estratto: dermopurificante

Olio di cocco: idratante, emolliente

Albicocca noccioli: esfolianti meccanici

Vitamina E naturale: antiossidante

NON CONTIENE: parabeni, siliconi, paraffine, e coloranti.

Rimedi naturali ottimi per le mani



Crema nutritiva al miele e all'avena

- 5 cucchiaini di avena
- 1 tuorlo d'uovo (rosso)
- 2 cucchiaini di miele

Mescola gli elementi e utilizza la crema due volte al giorno mattino e sera.

Crema alle mandorle e al cetriolo per mani screpolate



- 5 cucchiaini di succo di cetriolo
- 3 cucchiaini di olio di mandorle dolci
- 4 cucchiaini di burro di cacao

Dopo aver fatto fondere il burro aggiungi l'olio di mandorle e in seguito il succo di cetriolo, lascia raffreddare in frigo dopo aver mescolato con cura.

Olio rinforzante per le unghie



- 2 tuorli d'uovo (rosso)
- 3 cucchiaini di olio di ricino
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di sale fino

Mescola con cura tutti gli ingredienti e usa l'olio come uno smalto.

Maschera all'avocado



Reintegra l'idratazione, schiarisce le macchie e rende morbida l'epidermide

- 1 avocado
- 1 tuorlo d'uovo
- Succo di limone

Sbuccia l'avocado schiaccialo con una forchetta e unisci il tuorlo d'uovo con qualche goccia di limone, mescola bene e applica su mani e unghie.

CONCLUSIONE

Eccoci al capolinea, ci siamo tenuti compagnia addentrandoci in varie discipline, dal massaggio all'idroterapia, dall'anatomia alle principali patologie della mano.

Abbiamo cercato di fornirti svariati spunti pratici per permetterti di far crescere il numero dei servizi erogati e di poter aumentare il costo di certi servizi, per aiutarti distinguerti dalla concorrenza.

Per emergere e avere maggior successo ti consigliamo anche di leggere "Come districarsi nel complesso mondo del marketing".

Il nostro augurio è di poterti incontrare, magari in qualche corso per poter approfondire insieme le tematiche del massaggio e della manicure spa.

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

BIBLIOGRAFIA – webliografia

- La Salute Multidimensionale, di Cristian Sinisi – edito da Eco-salute

Scopri tutti i contenuti,
acquistando il libro dal
nostro sito

INDICE

Dediche

Ringraziamenti	pag.2
Premessa	pag.2
Chi è Jessica Codazza	pag.3
Chi è Cristian Sinisi	pag.4
Introduzione	pag.7
Capitolo. 1 - la struttura della mano	pag.9
Capitolo. 2 - Cenni di Riflessologia	pag.11
Come funziona la riflessologia?	pag.14
La forma della mano ci dice chi sei	pag.19
Lettura psicologica del colorito della mano	pag.27
Lettura psicologica della temperatura della mano	pag.28
Capitolo. 3 - Principali malattie e inestetismi della mano	pag.30
Capitolo. 4 - Trattamenti per le mani	
Il maniluvio	pag.74

Maniluvio con il Sale	pag.80
Maniluvio con oli essenziali	pag.81
Maniluvio con l'argilla	pag.82
Maniluvio con il bicarbonato	pag.83
Maniluvio con l'aceto	pag.84
Competenze della "Manicure SPA"	pag.85
Pratica della "Manicure SPA"	pag.87
Massaggio Thai alle mani	pag.92
Procedura del trattamento con la paraffina	pag.99
Trattamento alla paraffina per le mani	pag.102
La Manicure giapponese	pag.105
Consigli di autocura per le mani	pag.110
Rimedi naturali ottimi per le mani	pag.115
Conclusione	pag.121
Bibliografia	pag.122
Indice	pag.123

Potrebbero interessarti anche:



LIBRO DI
TESTO NELLE
MIGLIORI
SCUOLE DI
ESTETICA

PEDICURE SPA

Jessica Codazza
Cristian Sinisi

C.S. EDIZIONI

CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ
IN 14 PASSI, DAL VISO ALL'ANIMA, IL CODICE DELL'ENERGIA,
ECCO IL NUOVO MANUALE

**BAMBOO
MASSAGE**

C . S . E D I Z I O N I

