

MEDEX FOR MEN

THE SOPHISTICATED WAY OF BODYCARE



MEDEX
for
Men



Medex for Men

Rainer Knußmann

Korte inleiding	4
Verschillen man / vrouw	5
Huidanalyse	8
Behandeling	10
Bijzonderheden	11
Massage	12
Gezichtsmassage	13

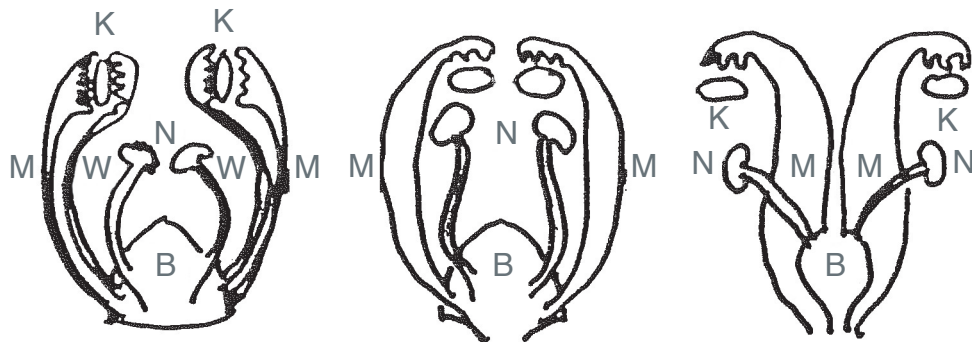
M = Gangen van Müller

W = Gangen van Wolff

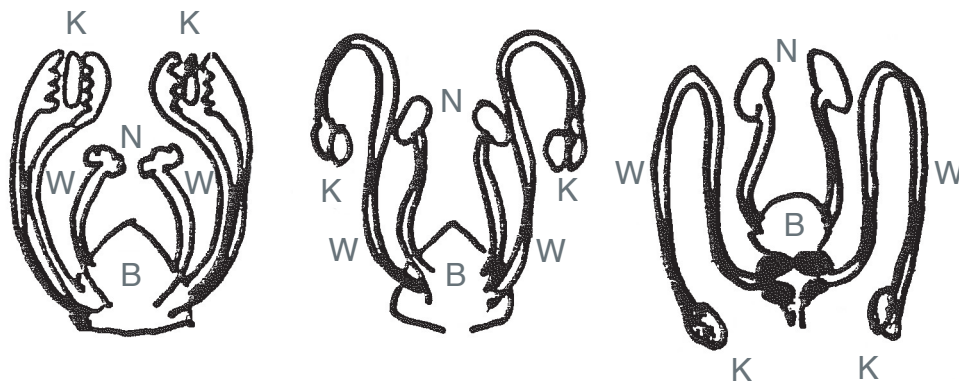
K = Kiemcellen

B = Blaas

N = Nieren



2 X-chromosomen: VROUW



X- en Y-chromosomen: MAN

Androstendion



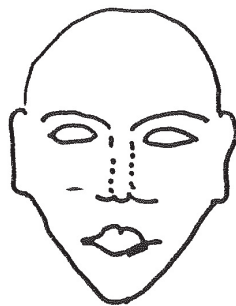
Verschillen man/vrouw

800!

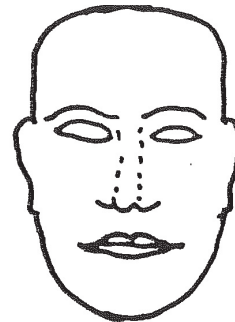
1. Groeiproces

- loopt parallel tot ± 6 jaar
- daarna jongens tot gemiddeld 183 cm.
daarna meisjes tot gemiddeld 171 cm.

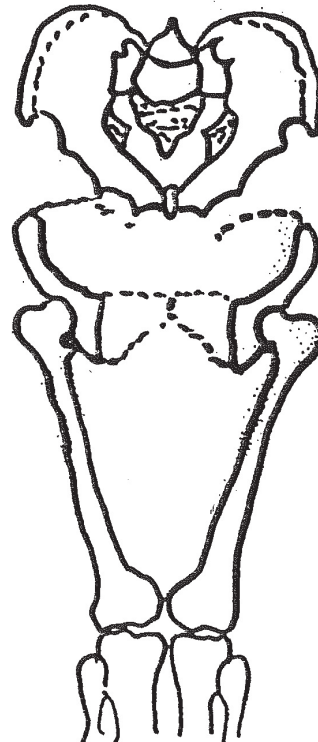
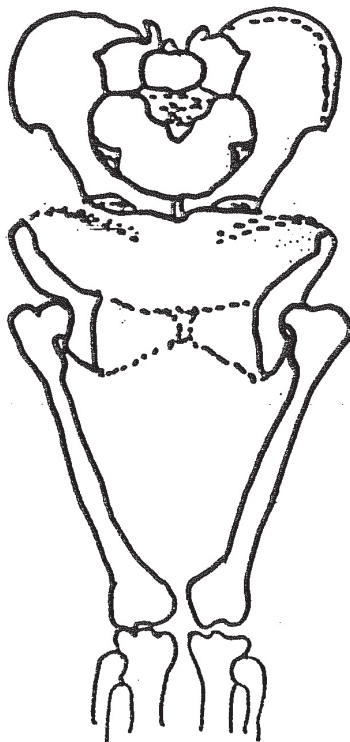
2. Skelet



Vrouw



Man



3. Spierweefsel

- meer volume
- meer voeding/zuurstof nodig
- meer doorbloeding

4. Breuklijnen tussen musculatuur

- diepere plooien en rimpels

5. Zenuwstelsel

- groter hersenvolume
- de man denkt van Rechts naar Links / de vrouw van Links naar Rechts

6. Pijnprikkels

- productie van **Endorfine**

7. Huid

- hoornlaag is dikker
- bindweefsel gevoeliger voor beschadigingen
- lederhuid is dikker / wordt veel dunner bij 65-70 jaar
- onderhuid is dun / geen vetweefsel

8. Temperatuurregeling

- grotere uitstraling
- minder isolatie
- meer transpireren / warmteverlies
- lagere zuurreactie / herstel 5 à 6 uur
 $\text{pH} = 5,6 - 6,3$

9. Talgklieren

- meer talgproductie
- grotere en grovere poriën
- vochtarm/ontstoken follikels

10. Beharing

- o.i.v. testosteron, met uitzondering van hoofdhaar
- massage prikkelt sympatische en/of para-sympatische zenuwstelsel

Vrouw

Man

7%	8%	Bloed
12%	12%	Ingewanden
30%	20%	Vet
36%	41%	Spieren
15%	19%	Beenderen

Huidanalyse

1) Huidsoort m.b.t. de talgafscheiding:

- normaal
- vet
- droog
- gecombineerd - hoe
- waar

2) Doorbloeding:

- goed - algeheel
- niet goed - algeheel
- niet goed - plaatselijk/waar

3) Spier/huidspanning:

- goed - algeheel
- verslapt - algeheel
- verslapt - plaatselijk/waar

4) Vochtgehalte:

- goed - algeheel
- vochtarm - algeheel
- vochtarm - plaatselijk/waar

5) Afwijkingen talgafscheiding:

- seborrhoe oleosa
- seborrhoe sicca
- comedonen
- verslachte poriën
- acne 1. plaatselijk
2. grotere regionen
- talgcysten
- anders t.w.

6) Verhoorningsafwijkingen:

- milia
- anders t.w.



7) Bloedafwijkingen:

- tele's
- wijnvlekken
- rosacea
- spinnaevi
- bloedblaasjes
- anders t.w.

8) Pigmentafwijkingen:

- hyper-pigmentatie
- hypo-pigmentatie

9) Bindweefselafwijkingen:

- fibromen
- xanthelasma
- anders t.w.

10) Overbeharing:

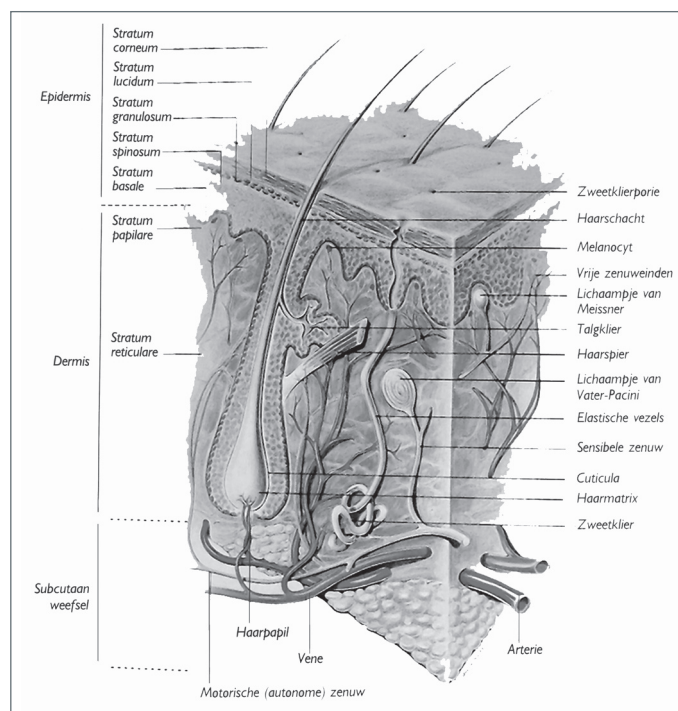
- waar!

11) Rimpelvorming:

- gewone rimpels
- rimpels door huid/spierverslapping

12) Instituutbehandeling:

- standaard
- speciaal
 - activeren
 - kalmeren
 - spec. reiniging
 - vochtbehandeling
 - ontharen
 - anders t.w.
- massage
 - klassiek
 - aangepast
 - geen
- apparatuur
 - welke



Behandeling



Medex
for
Men

ONGESCHOREN

1. Reinigen:

- met hydrofiele olie en/of gel i.p.v. lait
- borstelapparaat (Rob - Menno)

2. Lysing/peeling:

- met water afnemen
- nooit rubbelen
- niet drukken

3. Stomen:

- (Rob - Menno)

4. Verwijderen van:

- comedonen
- milia
- talgcysten
- ingegroeide baardharen
- overbeharing
- elektrisch epileren

5. Massage:

- apart

6. Masker:

- vooraf warme compressen
- geen hardwordende producten

7. Verfrissen:

- met een spray

8. Dagcrème:



Bijzonderheden

Zelfverzorging:

- vroeger en nu
- leren
- meegeven op een briefje
- nat- of droogscheren
- after shave
- kaal worden

Vetafzetting:

- alleen in de buik

Structuur elastine en collageen

Melanine en haemoglobine

N.M.F.

Zweetklieren

Cholesterol

Zuurgraad

Nat scheren

Eeltvorming



After Shave Balsam Tube 100 ml

Massage (Haargroeirichting)

1e deel

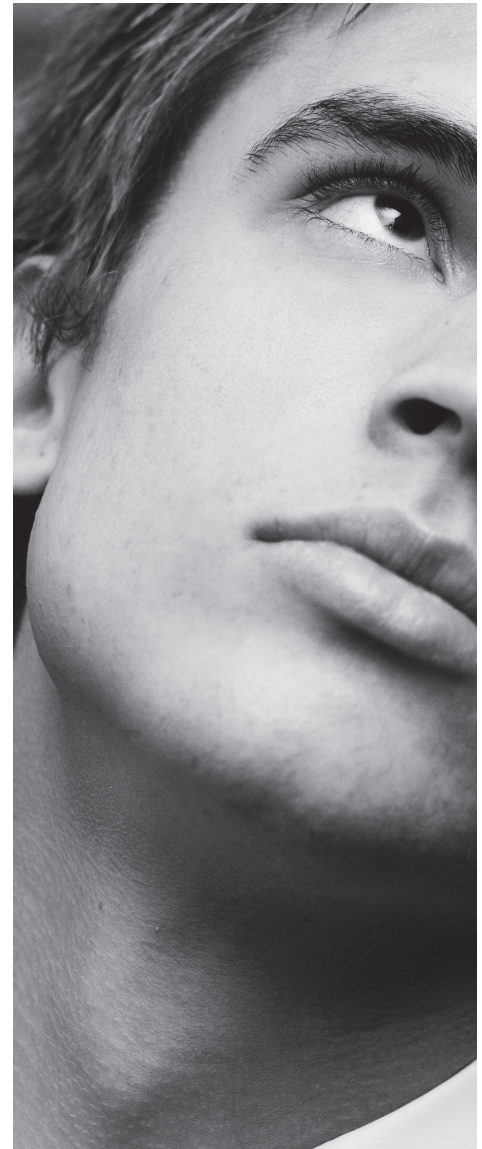
1. Effleurage kin - borstbeen, petrissage sleutelbeenderen en schouderpartij
2. Effleurage en petrissages hals en nek
3. Diverse grepen op tussenwervelspijzen, de nek, spalkspieren en monnikskapspier
4. Statische rotatie kinbodem
5. Afvoerende effleurages

2e deel

6. Drukmassage kinrand
7. Petrissage trompetspier
8. Drukmassage bovenlip
9. Pincements en zuigdrukmassage wangen
10. Oormassage
11. Rotatie neusvleugels, statische vibratie ooghoeken
12. Petrissage wenkbrauwen
13. Drukmassage onder de ogen
14. Roteren rond de ogen
15. Afvoeren

3e deel

16. Effleurage neusrug en voorhoofd
17. Wissel-rotaties voorhoofd
18. Rotaties kauwspieren
19. Massage schedelpeesblad
20. Effleurages nek en monnikskapspier
21. Afvoeren



Gezichtsmassage voor de man

1. Beginnen bij tepelvormig uitsteeksel van het slaapbeen met een lichte effleurage van de hals naar decolleté, gevolgd door druk-zuigbeweging over decolleté naar schouderkop, overgaand in effleurage van de schouderkop en doorglijden naar het achterhoofdsbeen, en afmaken met stevige effleurage over hoofd-hals- en schoudergedeelte van de monnikskapspier en deltaspier.
2. Beginnen als greep 1, maar bij het achterhoofdsbeen de vingers buigen onder de sterno-cleido (borstbeen-sleutelbeen-tepelspier) en verder gaan met petrissage van de sterno-cleido; afmaken met platgriff over het decolleté, gevolgd door druk-zuigbeweging over decolleté naar schouderkop, overgaand in effleurage van de schouderkop naar het achterhoofdsbeen.
3. 1x drukzuigbeweging over decolleté naar schouderkop
3x (vinger)effleurage huidgebied van de sleutelbeenderen
3x fricties (komma) langs onderzijde sleutelbeenderen (rechte deel), afmaken met 2x (vinger) effleurage huidgebied van de sleutelbeenderen en
1x druk-zuigbeweging over decolleté naar schouderkop.
4. Rotaties deltaspier en bovenarm (biceps), afmaken met aanglijden over de monnikskapspier naar het achterhoofdsbeen
5. Fricties (komma) langs de rand van het achterhoofdsbeen, gevolgd door 1x bindweefseffleurage met de middelvingers.
6. Oprekken van de tussenwervelspiertjes van de halswervels, afmaken met stevige effleurages van de nek, overgaand in
7. Petrissage (eventueel roterend) van het schoudergedeelte van de monnikskapspier afmaken met stevige effleurage over hoofd-hals- en schoudergedeelte van de monnikskapspier en deltaspier.
8. Statische rotatie contour
9. Petrissage contour

10. Drukverplaatsing door afrollen, te beginnen bij de kootjes van de duimen en de druk verplaatsen naar de muis van de duimen en eventueel de polsen, daar de druk even aanhouden.
11. Petrissage lachspier
12. Drukverplaatsing door afrollen, als greep 10:
- tussen bovenlip en neus
13. Druk-zuigbeweging over het huidgebied om de mond en het onderste deel van de wangen
14. Fijn pincement van de neus-lippenplooi en
Grof pincement van de wangen
15. Druk-zuigbeweging vanaf de zijkant van de neus, over het bovenste deel van de wangen, naar de slapen
16. Rotaties, neus, fricties (kurketrekker) in de binnenooghoeken, effleurage van het huidgebied van de wenkbrauwen en het voorhoofd, fricties (kurketrekker) in de buitenooghoeken
17. Petrissage van de wenkbrauwrimpelaar en drukpunten tegen de oogkasrand, af gewisseld met druk-zuigbeweging onder de ogen (met een vinger) of drukverplaatsing onder de ogen (als bij greep 10).
18. Afdekken van de ogen en druk-zuigbeweging vanuit de binnenooghoeken, onder het oog door, naar de slapen, gevolgd door fricties op het huidgebied van de slapen met de muizen van de duimen
19. A-symmetrische ogenacht rond de ogen, symmetrisch eindigen met een effleurage over het voorhoofd, waarbij de vingers voor het oor eindigen
20. A-symmetrische rotatie over het voorhoofd
21. Afrollen/wissel-effleuragge over het voorhoofd

22. Symmetrische rotatie over het voorhoofd
23. Roterende kleine acht bij de slapen, gevolgd door 4 kleine rotaties bij de slapen en 1 grote rotatie over de wangkauwspier en terugslepen achter het oor langs.
24. Fricties (komma) langs de rand van het schedelpeesblad, gevolgd door 1x bindweefseffleurage, waarna de vingers om de oren worden geplaatst.
25. Fricties met de muizen van de duimen op het schedelpeesblad gevolgd door hoofdmassage.
26. Rotaties over de oren, oprekken van de oren, dubbelvouwen of afdekken en statische vibratie van de oren.
27. Statische rotaties of petrissages langs de sterno-cleido, gevolgd door 1x druk-zuig beweging over decolleté naar schouderkop, rotaties deltaspiers en biceps, afmaken met aanglijden over de monnikskapspier naar het achterhoofdsbeen, waarbij de handen over elkaar eindigen.
28. Wiegen van het hoofd, overgaand in a-symmetrische effleurage van hoofd-hals- en schoudergedeelte van de monnikskapspier, eindigen met stevige effleurage over hoofd-hals- en schoudergedeelte van de monnikskapspier en deltaspiers.
29. Greep 1 geheel herhalen
30. (lichte) effleurages van:
 - decolleté
 - sleutelbeenderen
 - hals
 - om de mond
 - wangen
 - binnenooghoek en voorhoofd tot in de slapen, waarbij de druk in de slapen even wordt aanhouden
31. Omslaan van de handen en “slepen” (in platgriff) via de sterno-cleido en het decolleté naar de bovenarmen, waarna de handpalmen weer op de huid komen; vervolgens binnen het aura terug naar het gebied boven de ogen en daar (de handen in elkaar gevouwen) even stilhouden, dan de handen uit elkaar bewegen tot naast het gezicht (voor de oren), ook daar even stilhouden en vervolgens het aura-contact verbreken en de handen uitslaan.

MEDEX

for

Men

