

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



Методические рекомендации

Косметические процедуры

2019 г.

Автор-составитель:

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

«Косметические процедуры»: методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по оказанию косметических услуг по уходу за кожей лица. Помогает педагогам при проведении занятий по гигиеническому уходу за кожей, учит правильно подбирать косметические препараты и процедуры в зависимости от возрастных особенностей и типа кожи. Материал будет полезен для педагогов, работающих в системе дополнительного образования для проведения занятий, для родителей и детей, обучающихся по направлению технология косметических услуг.

Рецензенты:

К.х.н. доцент кафедры промышленной экологии и БЖД НИ ИрГТУ, Дроздова Т.И.;
тренер-преподаватель ООО «Азбука стиля» Рыкова А.В.

Рекомендовано к изданию методическим советом МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» (протокол № 6 от 31.10.2019).

Рецензия
на методическое пособие «Косметические процедуры»
Юдиной Елены Владимировны,
педагога дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Методическое пособие «Косметические процедуры» подготовлено для обучения девушек по предмету «Технология косметических услуг».

Данный курс актуален, дает возможность получить хорошую профессиональную подготовку и уверенно чувствовать себя в обществе.

В пособии описываются методики проведения различных косметических процедур. В 5 разделах подробно разбираются водные процедуры, чистка, тепловые процедуры, электропроцедуры и маски.

Знание правильного выполнения этих процедур необходимо будущим специалистам. Следует обратить внимание на то, что полученные навыки девушки смогут применять и в домашних условиях, когда выполняется «активный» уход за кожей.

Подробно рассмотрено применение масок в соответствии с различными косметическими недостатками кожи и согласно механизма действия (вяжущие, тонизирующие, смягчающие, отбеливающие, раздражающие).

Технология косметических процедур – один из сложных предметов специальности «Косметик».

Учебное пособие является актуальным, своевременным, представляет большой интерес для преподавателей косметологии и различных специальных курсов по подготовке косметиков.

К.х.н., доцент кафедры промышленной экологии
и БЖД НИ Ир ГТУ

Дроздова Т.И.

02.10.2019 г.



Рецензия

на методическое пособие «Косметические процедуры»

Юдиной Елены Владимировны,

педагога дополнительного образования

МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Методическое пособие разработано для спец. курса по изучению технологии косметических процедур.

В пособии описываются методики проведения различных косметических процедур. Рассмотрены различные косметические процедуры: водные процедуры, чистка, тепловые процедуры, электропроцедуры и маски.

Знание этих процедур необходимо будущим специалистам для работы в косметических салонах и для ухода за кожей в домашних условиях.

В пособии подробно рассмотрены методики проведения водных процедур, чистки, тепловых процедур. Большое внимание уделяется маскам, которые рассмотрены в двух аспектах: по их действию (вяжущие, тонизирующие, смягчающие, отбеливающие, раздражающие) и по их применению для различных типов кожи (жирной, сухой, дряблой, проблемной, нормальной).

Правильное применение косметических процедур имеет большое значение для здоровья, правильного ухода за кожей и грамотного отношения к своей внешности.

Учебное пособие своевременно и необходимо преподавателям косметологии.

Тренер-преподаватель
ООО «Азбука стиля»

02.10.2019 г.



Рыкова А.В.

Оглавление

1. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.....	4
1. 1. ОБМЫВАНИЕ ЛИЦА.....	5
1. 2. КОМПРЕССЫ.....	5
1. 3. ПАРОВАЯ ВАННА.....	7
2. ЧИСТКА КОЖИ ЛИЦА.....	7
2. 2. СОЛЕВАЯ ЧИСТКА КОЖИ.....	10
2. 3. ЧИСТКА КОЖИ БУРОЙ.....	10
3. ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.....	11
4. ЭЛЕКТРОЛЕЧЕНИЕ.....	11
4. 1. ДАРСОНВАЛИЗАЦИЯ.....	11
4. 2. ЭЛЕКТРОФОРЕЗ.....	12
4. 3. ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ ПОЛЕ УЛЬТРАВЫСОКОЙ ЧАСТОТЫ (УВЧ).....	12
5. МАСКИ.....	13
5. 1. СМЯГЧАЮЩИЕ МАСКИ.....	14
5. 2. ВЯЖУЩИЕ МАСКИ.....	15
5. 3. РАЗДРАЖАЮЩИЕ, ОТПЕЛУШИВАЮЩИЕ МАСКИ.....	16
5. 4. ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА.....	17
5. 5. ВИТАМИННЫЕ МАСКИ.....	17
5. 6. ВЫСУШИВАЮЩИЕ МАСКИ.....	17
5. 7. ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ.....	18
5. 8. МАСКИ-ПОВЯЗКИ ПРИ МОРЩИНАХ НА ЛБУ.....	18
5. 9. ПАРАФИНОВЫЕ МАСКИ.....	19
5. 10. МАСКИ И МАСКИ-ОБЕРТЫВАНИЯ.....	21
5. 11. ЛЕЧЕБНАЯ МАСКА ПОСЛЕ ЧИСТКИ.....	22
5. 12. МАСКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ.....	22
5. 13. МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ.....	24
5. 14. МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ.....	26
5. 15. МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ.....	26
5. 16. АЛОЭ-МАСКИ. ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ.....	27
5. 17. МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ, ПРОБЛЕМАТИЧНОЙ, СКЛОННОЙ К УГРЕВЫМ ВЫСЫПАНИЯМ КОЖИ.....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

Косметические процедуры

Для предупреждения и устранения косметических недостатков применяют специальные процедуры. К ним относятся водные тепловые процедуры, чистка лица, маски, массаж и др.

1. Водные процедуры

Вода очищает кожу. Влияние воды на кожу прежде всего проявляется в растворении кожных выделений – пота и отчасти жира. Кроме того, она разрыхляет роговые клетки, вызывая набухание их и, наконец, механически удаляет отпавшие роговые клетки, грязь, микробы и другие вещества, попавшие на кожу. Вода не только очищает кожу, но и оказывает лечебное действие.

Обмывание лучше всего подготавливает кожу к защите от вредных влияний внешней температуры, влажности и ветра. В основе действия воды лежат химическое, механическое и температурное раздражение.

Существенное значение имеют качество и температура воды. Она не должна содержать много солей Са и Mg. Для умывания лучше пользоваться мягкой водой, которая хорошо переносится даже чувствительной кожей. Примером мягкой воды служит речная и дождевая вода.

Жёсткая вода – колодезная и из источников – плохо переносится кожей: она раздражает кожу, сушит её, вызывает шелушение, плохо очищает, а при высыхании нередко оставляет белый налёт извести солей.

В жёсткой воде мыло плохо мылится. Поэтому, если приходится пользоваться жёсткой водой, её следует прокипятить или смягчить добавлением соды или буры, нашатырного спирта или глицерина. К воде добавляют и др. примеси: соли, экстракты, отруби, слизи, ароматические вещества.

Из солей применяют соду, буру, поваренную соль и др.

Экстракты – вытяжки и настойки из различных растений (шалфея, ромашки).

Слизи – вязкие, клейкие растворы крахмала, белка, а также отвара овсяной, ячменной и рисовой круп.

Ароматические вещества добавляют из пахучих трав и растений – мяты, ромашки, хвои и др.

Добавление соды, буры и нашатырного спирта не только уменьшает жёсткость воды, но и усиливает её очищающее действие.

Ароматические вещества делают обмывание более приятным, действуют успокаивающе.

Для умывания можно пользоваться:

1. горячей (40-38 °)
2. теплой (37-34 °)
3. прохладной (28-20 °)

4. холодной (20-14 °) водой.

Горячая вода хорошо очищает кожу и вызывает прилив крови к ней. Однако частое применение горячей воды обезжиривает кожу, содействует её высыханию, шелушению, образованию трещин и делает кожу вялой.

Применять горячую воду рекомендуется вечером. После умывания не следует выходить на улицу.

Теплая вода полезна при нормальной коже, т. к. не оказывает отрицательного влияния и не вызывает изменения на коже. Однако длительное и частое применение тёплой воды может расслаблять тонус кожи и мышц, обезжиривать кожу, усиливать потоотделение.

Холодная вода применяется самостоятельно или для ополаскивания после применения горячей воды. Прохладная и холодная вода повышает тонус кожи и мышц, оказывает вяжущее действие. Длительное применение холодной воды может вызвать застойные явления, покраснение и даже синюшность кожи.

Температура для умывания должна быть различной в зависимости от времени года, осенью и зимой – лучше умываться тёплой водой, весной и летом – холодной.

В косметической практике водные процедуры применяются в виде обмываний, компрессов и паровых ванн.

1. 1. Обмывание лица

Самая распространённая косметическая процедура – обмывание лица. Оно может производиться до и после массажа, масок и т. д. Обмывание лица удобнее всего делать из почкообразного лоточка марлевым или ватным тампоном. Перед обмыванием повязывают волосы повязкой, а вокруг шеи – пеньюаром или фартуком.

Тампоном, погружённым в воду, обмывают лицо круговыми движениями, начиная со лба; сначала – одну половину, затем другую. Во время обмывания тампон несколько раз смачивают в воде. Обмывая лицо, головку необходимо слегка отклонять, поворачивая то вправо, то влево, чтобы вода с лица стекала прямо в лоточек. Нос обмывают сверху вниз, щеки – по массажным линиям. После обмывания всего лица тампон хорошо отжимают и протирают кожу насухо.

1. 2. Компрессы

В косметической практике применяют сухие, влажные, спиртовые и масляные компрессы.

Сухой компресс – обычная повязка из марли, сложенная в несколько рядов. Можно использовать для этой цели тонкий слой ваты.

Сухой компресс накладывается для защиты кожи от внешних раздражений или для лучшего всасывания масок, кремов, мазей и т. д.

Влажные компрессы бывают нескольких видов: **холодные, горячие, согревающие.**

Для приготовления **холодного компресса** салфетку или лучше лохматое полотенце складывают в 2-3 слоя в виде длинной полоски и смачивают в холодной воде, затем компресс слегка отжимают, чтобы не стекала вода и кладут на лицо. Компресс надо накладывать так, чтобы середина его приходилась на правую сторону лица, а другая на левую. Не следует прижимать руками, т. к. компресс от этого нагревается.

Холодный компресс – прекрасное тонизирующее средство; он улучшает цвет лица. Рекомендуются холодный компресс применять как заключительную процедуру после массажа, чистки кожи, масок, а также для повышения тонуса при вялой, дряблой коже лица и шеи.

Иногда для поднятия тонуса кожи холодные компрессы полезно чередовать с горячими. Холодные компрессы дают хороший эффект при свежем кровоподтоке. Они суживают кровеносные сосуды, вследствие чего уменьшают приток крови, кожа бледнеет. Вместе с тем холодные компрессы стягивают поры, уменьшают сало – и потоотделение.

Горячие влажные компрессы также широко применяются в косметической практике. Для приготовления горячего компресса пользуются фланелью, байкой или махровым полотенцем, которое смачивают в горячей воде (42-38). Влажный горячий компресс накладывают на лицо и шею в начале косметического сеанса перед массажем, масками и чисткой. Горячий компресс держат 10-15 мин. его применяют при сухой, вялой, дряблой коже и при морщинах.

Применение горячего компресса противопоказано при гнойничковых поражениях кожи, угревой сыпи, красноте и воспалении кожи.

Компрессный материал смачивают в горячей воде, отжимают и накладывают на лицо, оставляя открытыми отверстия рта и носа, через несколько минут меняем.

Горячий компресс вызывает расширение кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, расслабляет мышцы, согревает кожу, способствует удалению чешуек и пыли.

Вместо воды для влажных компрессов можно применять растворы различных лекарственных препаратов. Такие компрессы называются **лекарственными.**

Холодный компресс можно делать с 2 % р-ром борной кислоты, 2 % р-ром квасцов, 3 % р-ром перекиси водорода.

Тёплые и горячие компрессы готовят из отвара ромашки, липового цвета, коры дуба, шалфея и т. д.

Для приготовления **спиртовых компрессов** марлю, сложенную в 2 слоя смачивают в водке или винном спирте. Спиртовые компрессы рекомендуются при ожогах и обморожениях.

Масляные компрессы назначают при сухой, дряблой, вялой коже лица и шеи (см. «Маски»).

1. 3. Паровая ванна

Одна из основных процедур в косметической практике.

Пар оказывает на кожу разнообразное действие:

- влияет на многочисленные нервные окончания, оказывает рефлекторное действие на кожу через ЦНС;
- влияет на сосудистую систему. Кожные сосуды под действием пара резко расширяются, кожа делается горячей, кожные поры расширяются;
- кожа очищается от чешуек и пыли, от сальных и потовых выделений, которые легко растворяются;
- пар размягчает также пробки, которые закупоривают протоки сальных желез;
- паровая ванна содействует рассасыванию воспалительных уплотнений и воспалительных элементов.

Паровая ванна полезна для огрубевшей, жирной, пористой кожи.

Она применяется для кожи с угрями и черными точками. Если кожа сухая—редко применять паровые ванны, предварительно смазав кожу кремом. После паровой ванны кожа становится чистой, гладкой и упругой. Паровая ванна интересна не только как гигиеническая процедура, очищающая кожу лица, но и готовит кожу для других процедур — чистки и массажа.

Паровую ванну можно приготовить следующим образом:

глубокую чашку наполняют кипятком и ставят на стол. Голову наклоняют над чашкой и покрывают полотенцем или простыней. Продолжительность ванны 10-12 минут. После ванны лицо обмывают холодной водой или протирают вяжущим р-ром. На воздух можно выходить только через 10-15 мин.

2. Чистка кожи лица

К числу распространенных и широко известных косметических процедур относится чистка кожи. Она применяется при точечных угрях и при белых угрях. Чистка противопоказана при воспалившихся и нагноившихся угрях.

Угри плотно закупоривают в виде пробок устья и протоки сальных желез. Прежде всего следует размягчить эти пробки, расширить отверстия протоков сальных желез. Особенно хорошо размягчает кожные пробки влажное тепло. С этой целью делают паровую ванну или заменяют ее горячим компрессом. Подготовка к паровой ванне различна и зависит от состояния кожи:

при нормальной коже — достаточно протереть одеколоном;

при жирной коже — чистим спиртом или одеколоном.

Пораженные участки кожи (угри) смазывают мыльным спиртом.

При нормальной и сухой коже полезно перед чисткой делать вместо паровой ванны парафиновую маску, которая вызывает набухание надкожицы, размягчает пробки, расширяет протоки желез, способствует удалению угрей.

Паровая ванна продолжается 5-8 минут, парафиновая маска накладывается на 20-30 минут.

После паровой ванны кожу лица следует протереть сначала влажным, затем сухим ватным шариком, после чего приступают к механическому удалению угрей.

Предварительно тщательно промыть руки водой с мылом, затем протереть спиртом или одеколоном.

Концами пальцев, обернутыми стерильными марлевыми салфетками, нужно сдавливать стенки сальной железы и выжимают из выводных протоков пробки в виде червячка с черной головкой и острым концом. Угри нужно выдавливать по ходу выводного протока сальной железы – от её тела к выходному отверстию.

Если угри достаточно размягчены, то большая их часть легко удаляется.

Во время выжимания угрей кожу необходимо несколько раз протирать 0,5% р-ром хлорамина или 3% р-ром перекиси водорода. Это способствует разрыхлению пробок.

Если угрей много, то чистку приходится делать регулярно (2-3 раза в неделю). За один сеанс не рекомендуют удалять много угрей.

Если угорь слишком плотно закупоривает отверстие сальной железы, то его можно расширить специальной иглой Видаля.

Для выдавливания угрей иногда предлагают пользоваться обыкновенными иглами от шприцев.

При одиночных угрях удаление угрей следует производить выдавливанием пальцами. Если кожа лица или её отдельные участки покрыты многочисленными точечными угрями, то для их удаления кожу поскабливают специальной ложечкой. Поскабливание делают против хода выводных протоков сальных желез. На щеках надо поскабливать в направлении к носу, на крыльях носа – от их основания к спинке, на лбу – снизу вверх.

При сухой коже камедоны обычно плотно сидят и трудно удаляются ложечкой. В этих случаях лицо смазывают растительным маслом (подогретым) или делают масляную маску. Через 10-15 мин. маску снимают и кожу обрабатывают солью или бурой.

Чистку кожи применяют для удаления белых угрей. После паровой ванночки кожу рекомендуют протирать дез. р-ром – спиртом или одеколоном, затем проколоть надкожицу, под которой скопилось содержимое железа. Прокол делают параллельно коже, затем надкожицу оттягивают и разрывают. После разрыва белый угорь выдавливается без особых усилий. Место введения иглы затем следует обработать салициловым, камфорным или одеколоном.

Приступая к чистке коже, следует прежде всего установить какую кожу придётся чистить: нормальную, сухую или жирную.

Рецепт камфорного косметического мыла:

Мыльная стружка – 15 г,

Вода – 65 мл,
10 % нашатырный спирт – 6,3 мл,
Камфорный спирт – 6 мл,
Пергидроль – 7 г.

В стерильный лоточек ставят 2 стерильные чашки: 1) с р-ром перекиси водорода, 2) с 3 % р-ром борной кислоты для промывания инструментов.

По окончании процедуры кожу лица протирают 2 % салициловым спиртом и проводят дарсонвализацию 3-5 мин., затем делают подсушивающую маску.

Показания к чистке: камедоны, угри, угревая сыпь.

Противопоказания:

- 1) гнойничковые заболевания (фурункулы);
- 2) кожные заболевания лица (экзема, герпес);
- 3) тяжелые соматические заболевания (гипертонич. болезнь, бронх. астма).

2. 1. Последовательность процедур при чистке коже лица.

1) Подготовка к чистке, покрыть платье пеньюаром, подобрать волосы (ободок, косынка).

2) Подготовка к чистке кожи лица в зависимости от качества и свойства кожи:

а) **при жирной коже** – протирание кожи 2 % р-ром салицилового спирта, загрязненные участки обрабатываем мыльным спиртом;

б) **при нормальной коже** – протирание лосьоном, накладывание мыльного крема на особенно загрязненные участки (нос подбородок);

в) **при сухой коже** – протирание маслом или массажным кремом, накладывание масляной или парафиновой маски.

3) Паровая ванна в течение 5-8 минут для размягчения роговых пробок.

4) После тщательного мытья рук, обработка их 1 % р-ром нашатырного спирта или чистого спирта.

5) По окончании паровой ванны кожу протирают сначала влажным, потом сухим тампоном.

6) Механическая чистка пор кожи лица проводится выжиманием их концами пальцев, обернутых стерильными салфетками, или ложечкой. Для расширения пор при плотно сидящих угрях можно применять иглу Видаля.

7) Во время механической чистки кожу следует увлажнять:

а) **при жирной коже** – ватным тампоном, смоченным 3 % р-ром перекиси водорода или 0,5-1 % р-ром хлорамина;

б) **при нормальной коже** – ватным тампоном, смоченным 3 % р-ром соляной кислоты;

в) **при сухой коже** – ватным тампоном, смоченным 3 % р-ром перекиси водорода.

8) После чистки кожу лица протирают:

а) **при жирной коже** – ватным тампоном, смоченным 2 % салициловым спиртом, затем сухим тампоном и после этого припудривают лицо;

б) **при нормальной коже** – ватным тампоном, смоченным 3 % р-ром квасцов, затем сухим в/т;

в) **при сухой коже** – в/т, смоченным 3 % р-ром соляной кислоты, затем сухим в/т.

9) после чистки производят дарсонвализацию кожи в течение 3-5 минут.

2. 2. Солевая чистка кожи

Для чистки кожи может быть применена специальная солевая процедура. Солевая чистка кожи служит для удаления черных точек при нормальной и сухой коже лица. Волосы закрывают косынкой, вокруг шеи повязывают фартук. Кожу лица протирают ватным тампоном, смоченным каким-либо лосьоном. Протирать кожу спиртом не рекомендуется, так как это протирание сокращает поры и мешает удалению чёрных точек. После протирания кожи лицо обильно смазывают питательным кремом. Вместо крема можно накладывать масляную маску. Особенно полезна маска из подогретого масла (см. «Маски»). Тёплое масло хорошо размягчает чёрные точки, способствует расширению пор и лучшей их чистке.

Приступая к чистке, надо приготовить корнцанг, лоточек с 2 чашечками. В одну из них насыпают 2-3 ч. ложки мелко истолчённой соли, в другую наливают теплую воду. Через 10-15 минут, после того как была наложена масляная маска или крем, кожные выделения растворяются, поры расширяются, пробки, т. е. чёрные точки, размягчаются. Зажатый корнцангом ватный тампон смачивают теплой водой, отжимают и обмакивают в мелко истолчённую соль и растирают её на коже лица. Растирание кожи солью надо производить круговыми движениями по массажным линиям.

2. 3. Чистка кожи бурой

Маска для чистки кожи делается из буры, под влиянием которой поры хорошо очищаются, кожа обезжиривается, так как бора растворяет жировые скопления.

После маски из буры кожа становится чистой, светлой, свежей. Наложение маски рекомендуется при пористой, загрязнённой коже, черных точках, а также желтоватой, жирной коже.

Для приготовления маски из буры 2 части мелко истолчённой буры и 1 часть каолина разводят водой до кашицеобразного состояния.

Перед наложением маски волосы подстригают, повязывают голову косынкой, одежду закрывают пеньюаром. Кожу лица протирают тампоном, смоченным каким-либо лосьоном для жирной кожи или спиртом пополам с эфиром. Затем деревянным шпателем наносят кашицеобразную массу ровным слоем на лицо.

Прежде всего кашицу наносят на нос, лоб, подбородок и затем на щёки. Кожу под глазами необходимо предварительно смазать кремом или маслом. Маску из буры оставляют на лице на 15-20 минут, при сильно загрязненной коже её можно держать до 25 минут.

Засохшую кашицеобразную массу снимают шпателем, а затем лицо обмывают тёплой водой. Для обмывания лица в почкообразный лоточек наливают воду и опускают в неё марлевый тампон. Смоченным марлевым тампоном, зажатым в корнцанге, энергично растирают кожу круговыми движениями. После смывания маски кожу лица вытирают насухо и слегка смазывают питательным кремом, оставив его на 10-15 минут, или делают массаж лица.

3. Тепловые процедуры

Среди косметических процедур большое значение имеют тепловые процедуры.

Различают влажные тепловые процедуры: горячие компрессы и паровые ванны, а также сухие: парафиновые маски (см. «Маски»).

4. Электролечение

4. 1. Дарсонвализация

В косметической практике применяют токи высокой частоты, т. е. **дарсонвализацию**.

Дарсонвализация лица проводится при помощи портативного аппарата.

Под влиянием токов д'Арсонваля, создающих толчкообразные раздражения, кровеносные сосуды расширяются. Усиленный приток крови к коже и раздражение нервных окончаний благоприятно отражаются на коже и мышцах лица. Тонус кожи повышается, застойные явления уменьшаются, улучшается деятельность сальных желез. Кроме того, токи д'Арсонваля могут служить для прижиганий.

Для дарсонвализации лица, головы и шеи применяют специальные стеклянные электроды в форме буквы Т, гребёнки или гриба. Чаще всего употребляют пустотные электроды, реже – наполненные графитом или угольным порошком.

Пустотные электроды содержат разрежённый воздух. При включении тока в таком электроде возникает фиолетовое свечение. Но электроды «стареют»: разрежение воздуха в них увеличивается или уменьшается, свечение изменяется и становится зеленоватым, либо тёмно-красным. Стекло у основания таких электродов темнеет, а сила действия уменьшается.

Для местной дарсонвализации пользуются одноэлектродным методом.

При дарсонвализации волосистой части головы предпочтительно пользоваться электродом в виде гребёнки, для электромассажа лица – электродом в форме гриба, шею удобнее массировать электродом Т-образной формы.

Перед употреблением электрод необходимо тщательно протереть спиртом и насухо вытереть, затем его подключают к аппарату.

При соприкосновении электрода с кожей возникает ощущение тепла, сопровождающееся заметным покалыванием. Раздражающее действие дарсонвализации можно усилить или ослабить в зависимости от степени приближения электрода к коже. Чем плотнее он прилегает к коже, тем меньше раздражение. При постепенном удалении электрода между ними и кожей начинают проскакивать искры, ощущение тепла ослабевает, а раздражение усиливается, вызывая жжение и даже боль.

Во время сеанса дарсонвализации массажистка свободной рукой не должна касаться массируемого. Необходимо следить за тем, чтобы пациент не касался металлических предметов.

Местная дарсонвализация производится ежедневно или через день. Продолжительность сеанса - 5-8 минут. Курс лечения – 15-20 процедур.

4. 2. Электрофорез

Сочетает действие гальванизации с действием вводимых ионов лекарственных веществ.

Электрофорез с йодом, ихтиолом, новокаином, лидазой, витаминами и гормонами широко используется при угрях, рубцах, воспалительных инфильтратах, старческих и юношеских бородавках.

Методика обычная:

трёхлопастной электрод помещают на лице так, чтобы лопасти прилегали ко лбу, щекам и подбородку. Второй электрод помещают на противоположном плече. Продолжительность 20-30 минут.

4. 3. Электрическое поле ультравысокой частоты (УВЧ)

Применяется при воспалительных процессах: фурункулах, карбункулах, панарициях.

При воспалительных и гнойных процессах кожи продолжительность процедуры 5-15 минут ежедневно или через день, курс 10-15 процедур.

Противопоказания – гипертоническая болезнь.

5. Маски

Маски — это эффективные косметические процедуры.

Простота этих процедур, доступность их и терапевтическая активность позволяют сделать применение масок достоянием широких кругов.

Различают маски смягчающие, тонизирующие, вяжущие, отбеливающие, отшелушивающие. Маски действуют на кожу энергичнее кремов, мазей и других косметических средств: одни маски смягчают кожу, питают надкожицу, другие впитывают кожные выделения, оказывают обезжиривающее и вяжущее действие, третьи способствуют отшелушиванию кожи; наконец, отбеливающие маски придают коже белизну и свежесть. Некоторые маски действуют на кожу укрепляюще, повышая её упругость. Вместе с тем маски расправляют и разглаживают кожу.

Каждая маска состоит из основы и дополнительных лечебных средств. Основой могут служить жиры (животные, минеральные и растительные), крахмалы, яичный желток или белок, желатин. К основе относят и различные порошкообразные вещества, например белую глину, окись цинка, магнезию, тальк, толокно (овсяную муку), миндальные отруби и прочее.

В состав масок часто входит чистый или разведённый глицерин, в смягчающие маски добавляют мёд.

Тонизирующие маски могут содержать витамины (А, В, С, Д и Е) и гормоны, отбеливающие маски — окись цинка и препараты перекиси водорода (пергидроль и растворы перекиси); для приготовления вяжущих масок к основе добавляют квасцы и буру. Препараты для изготовления масок должны быть исключительно свежими: маски лучше готовить непосредственно перед их применением.

Накладывание масок связано с временной неподвижностью лица, исключая мимические движения, которые, как известно, влияют на образование морщин.

Реакция кожи на маски — результат взаимодействия масок с нервно-сосудистым аппаратом кожи. Поэтому маски могут оказывать не только местное, но и общее рефлекторное влияние на весь организм.

Лечение масками должно быть систематическим; оно применяется в течение длительного времени.

Основные правила применения масок.

- 1) Перед нанесением маски кожа лица должна быть тщательно очищена от пыли, грязи и скопившихся на её поверхности выделений и чешуек.
- 2) Маску следует применять перед или после какой-нибудь процедуры, например чистки, массажа, дарсонвализации.
- 3) После наложения маски необходимо сохранять спокойное положение, избегать чтения, разговоров.
- 4) Снимать маски надо легко, без применения силы.

5. 1. Смягчающие маски

К смягчающим маскам относятся: ланолиновая, майонезная, желтково-медово-масляная, парафиново-масляная, медовая, горячая масляная.

Ланолиновая маска.

Ланолиновая маска смягчает кожу, охлаждает и успокаивает её.

Состав ланолиновой маски:

ланолина - 20 г,
растительного масла - 10 г,
буры - 0,5 г,
воды - 40 г,
окиси цинка - 2 г,
цитраля - несколько капель.

Для приготовления этой маски расплавляют на огне смесь ланолина и масла, затем постепенно вливают в массу охлаждённый раствор буры. Всю массу размешивают до белого цвета и загустения, после чего тщательно растирают с окисью цинка. Цитраль прибавляют для запаха (отдушка).

Применение ланолиновой маски:

6-8 г приготовленной смеси равномерно наносят на кожу лица. Через 5 минут часть воды испаряется, и смесь впитывается кожей, поэтому дополнительно накладывают 2-3 г смеси на 15-20 минут. Затем кожу протирают марлевой салфеткой и припудривают.

Майонезная маска.

Эту маску можно применять при сухой, шелушащейся коже 1-2 раза в неделю.

Для майонезной маски требуется яичный желток и масло. Перед наложением маски кожу лица тщательно очищают ватным тампоном, смоченным в масле. После этого вновь смазывают кожу лица маслом.

На смазанную маслом кожу накладывают яичный желток и растирают его пальцами, смоченными в горячей воде. Во время растирания пальцы несколько раз увлажняют горячей водой. При растирании желтка с маслом влажными руками образуется масса, напоминающая майонез. Такая маска за рубежом называется «кожный майонез». Её полезно накладывать на 15-20 минут. Майонезную маску снимают сухой ватой или марлей.

Желтково-медово-масляная маска.

Желтково-медово-масляную маску применяют при сухой, раздражённой, шелушащейся коже, намечающихся морщинах, особенно вокруг глаз.

Такую маску полезно делать систематически, 1-2 раза в неделю.

Для приготовления этой маски нужно растереть 100 г мёда и 100 г растительного масла с 2 желтками. Смесь сохраняется несколько дней и может быть использована для следующей процедуры.

Небольшое количество полученной массы накладывают на кожу лица ровным слоем и оставляют её на 15-20 минут. По истечении этого времени маску снимают ватным тампоном, смоченным в тёплой воде.

Парафино-масляная маска.

Состав: парафина — 7 г,
спермацета — 3 г,
масла-какао — 10 г,
персикового масла — 10 г.

В небольшой кастрюле распускают на огне часть этой массы, затем ватным тампоном наносят её на кожу лица. На лице она быстро застывает, превращаясь в плёнку, которая через 15-20 минут легко снимается, после чего лицо припудривают.

Медовая маска.

Применяется при сухой и нормальной коже.

Для приготовления медовой маски разогревают 100 г натурального мёда, затем смешивают 25 г спирта с 25 г воды и постепенно добавляют этот раствор в разогретый мёд, энергично помешивая всю массу до получения однородной массы.

Медовую маску наносят ватным тампоном и оставляют на лице 10-12 минут.

Горячая масляная маска.

Горячую масляную маску применяют при огрубелой, шелушащейся коже и точечных угрях.

Для горячей масляной маски применяют любое растительное масло. Флакон с маслом опускают в горячую воду или нагревают небольшое количество масла в насухо вытертой алюминиевой кастрюле.

Тонкий слой ваты пропитывают подогретым маслом, накладывают на лицо и покрывают маской из пергаментной бумаги, поверх которой кладут слой сухой ваты; для сохранения тепла лицо укутывают полотенцем или салфеткой.

Эту же маску можно приготовить иначе: лицо покрывают тонким слоем ваты или марли, оставляя свободными глаза, рот, ноздри; затем ватным тампоном наносят подогретое масло на вату.

Горячую масляную маску накладывают на 20 минут. После снятия кожу протирают сухим тампоном. Во избежание затекания масла подбородок и шею обёртывают слоем ваты или лигнина.

5. 2. Вяжущие маски

К вяжущим маскам относятся маски из календулы и белка.

Маска из календулы.

Маска из календулы применяется при коже, склонной к усиленной сальности, красноте, а также при расширенных порах и после чистки кожи.

Маску из календулы готовят следующим образом: 1 столовую ложку календулы растворяют в 100 г воды и этим раствором смачивают тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату накладывают на лицо, оставляя свободными отверстия для глаз, рта и ноздрей.

Через 15-20 минут маску снимают, а лицо протирают сухим ватным тампоном.

Белковая маска.

Эта маска широко применяется. Она оказывает сильно стягивающее действие и хорошо влияет на кожу лица при широких порах, морщинах и особенно «гусиных лапках».

Преимущество белковой маски в простоте её приготовления.

При сухой коже белковая маска применяется в качестве разглаживания, к ней можно добавлять мёд. Сухую кожу следует предварительно смазать кремом и только спустя 3-5 минут наложить маску.

При жирной коже белковая маска применяется для сокращения пор; лучший эффект даёт добавление квасцов и лимонного сока.

Приготавливают и применяют белковую маску следующим образом:

Взбивают яичный белок до пены и смазывают им всё лицо и верхнюю часть шеи. Белок на коже превращается в плёнку. Для усиления действия маски на поражённый морщинами участок кожи полезно наносить второй слой белковой пены. Через 15-20 минут маску снимают, а белок смывают обычной водой.

Заранее приготовленная маска долго сохраняться не может.

5. 3. Раздражающие, отшелушивающие маски

Маски из бадяги.

Бадяга – пресноводная губка. Встречается она в прудах, болотах и реках. На вид это – сероватая хрупкая масса.

Перед употреблением бадягу нужно истолочь и просеять.

Для получения энергичного шелушения мелко истолчённую бадягу смешивают с перекисью водорода. Полученную густую, пенистую массу ватным тампоном равномерно наносят на кожу лица, отступая от бровей. Маску оставляют на 5-6 минут, затем подсыхающую маску втирают в кожу. После втирания массу оставляют на лице ещё на 10-15 минут до полного высыхания. Маску из бадяги смывают тёплой водой.

Бадяга, разведённая перекисью водорода и втёртая в кожу, оказывает сильное раздражение, вызывает расширение сосудов, резкое покраснение кожи, рассасывает уплотнения и энергично шелушит кожу. Эта маска может вызвать ощущение боли в коже. Боль иногда длится несколько дней.

Маску из бадяги можно приготовить и другим способом: мелко истолчённую в порошок бадягу заливают горячей водой; разбухшую массу в тёплом виде наносят на лицо на 10-15 минут, не давая маске засохнуть, её снимают. Горячая масса не вызывает ощущение боли.

5. 4. Тонизирующая маска

Белково-медово-толоконная маска.

Белково-медово-толоконная маска хорошо влияет на вялую, дряблую кожу и морщины.

Для приготовления маски разогревают до полного разжижения 1 ст. ложку мёда, в которую высыпают 1 ст. ложку толокна. К этой смеси, постоянно помешивая, добавляют сбитый белок.

Полученную пасту накладывают на лицо, оставляя на 20 минут.

Маску снимают сухим ватным тампоном.

5. 5. Витаминные маски

Витаминные маски можно отнести к тонизирующим и вяжущим.

Видное место среди них занимает дрожжевая, содержащая витамины группы В. Дрожжевые маски полезно применять при жирной коже и угрях, сухая вялая кожа тоже хорошо реагирует на эту процедуру.

При жирной коже и угрях дрожжи следует разводить водой или перекисью водорода, при сухой коже – молоком и растительным маслом.

Дрожжевую маску приготавливают следующим образом: 15-20 г дрожжей разводят до густоты сметаны водой, перекисью водорода, молоком или маслом. Разведённые дрожжи наносят на кожу лица и оставляют на 15-20 минут. При появлении жжения маску необходимо снять. Её смывают водой. Сухую кожу после маски смазывают кремом.

Широко известны **маски из фруктовых и ягодных соков**: сухие фруктовые или ягодные соки слегка разбавляют водой с глицерином и накладывают либо непосредственно на лицо, либо смачивают ими вату или марлю; пропитанную соком вату или марлю накладывают на лицо на 10-15 минут.

Маски из ягодных или фруктовых соков полезно применять при жирной и сухой коже. Они оказывают укрепляющее действие, очищают кожу, улучшают её цвет и делают поверхность её более гладкой и мягкой.

Под влиянием соков кожа сохраняет свежесть.

5. 6. Высушивающие маски

При усиленном салоотделении на коже лица и жирной коже применяют высушивающие маски.

Основной обезжиривающей высушивающей маски является белая глина, тальк, углекислая магнезия, крахмал и т. д.

К основе добавляют различные вещества: квасцы, борную, лимонную кислоту, а если есть угри, - то серу.

1) Самую простую высушивающую маску готовят из равных частей талька и белой глины.

2) **Наилучшее действие оказывает смесь:** белой глины (65 частей) с тальком (32 части) и квасцами (3 частями).

3) Можно применять маски следующего состава: 45 частей углекислой магнезии, 25 частей талька, 26 частей белой глины, 2 части квасцов, 2 части борной кислоты. При угрях квасцы можно заменить 5 частями серы.

Высушивающие маски разводят различными растворами, в состав которых входят вода, спирт и глицерин.

Образцом могут служить растворы следующих составов:

1) 5 г глицерина, 5 г спирта, 30 г воды.

2) 9 г глицерина, 18 г спирта, 72 г воды, 1 г квасцов.

Высушивающие маски готовят непосредственно перед их применением. Для этого ч. ложку порошка разводят в одном из указанных растворов до кашицеобразного состояния. Полученную массу ватным тампоном быстро наносят на кожу лица, избегая смазывать надбровные дуги и край волосистой части головы. Маска быстро высыхает, образуя белую массу; её оставляют на лице на 12-15 минут; затем кожу очищают сухим ватным тампоном.

Если кожа, на которую нанесена высушивающая маска, шелушится, маску можно снять ватным тампоном, смоченным каким-либо маслом.

При жирной коже темноватого оттенка высушивающие маски лучше разводить перекисью водорода.

5. 7. Отбеливающие маски

Высушивающие маски можно применять и для отбеливания кожи. Отбеливающее действие на кожу оказывает специальная маска из пергидролевой и углекислой магнезии в равных частях:

5 г этого порошка разводят 5 % раствором борной кислоты или слабым раствором уксуса.

В кислой среде выделяется перекись, которая действует как белящее средство. Смесь надо хорошо размешать, чтобы частицы порошка растворились полностью. Приготовленная масса напоминает молоко. Ею смазывают кожу лица. Раствор быстро высыхает. Через 15 минут маску снимают сухим ватным тампоном.

5. 8. Маски-повязки при морщинах на лбу

При морщинах на лбу рекомендуются специальные маски-повязки. Их можно приготовить из различных средств: парафина, спермацета, воска, а также парафино-масляной смеси.

Для приготовления маски 20-25 г одного из перечисленных средств помещают в маленькую насухо вытертую кастрюльку (эмалированную) и нагревают на водяной бане до расплавления. Марлевый бинт, сложенный в 2-3 слоя, смачивают в расплавленной массе, затем отжимают, растягивают двумя руками и быстро накладывают на лоб. Бинт следует накладывать,

отступив на 1 см от границы волосистого покрова и бровей. Поверх бинта, пропитанного расплавленной массой, накладывают повязку из сухого бинта.

При наложении повязки на лоб волосы следует тщательно подобрать. Кожу лба не надо натягивать, лоб нельзя морщить.

Повязку следует держать на лбу 15-20 минут. Снимать её надо очень осторожно, чтобы вместе с повязкой не удалить пушковые волосы. Для снятия повязки сначала шпателем отделяют края повязки, а затем кончиками пальцев снимают всю повязку. Остатки маски удаляют со лба сухим ватным тампоном.

После снятия повязки лицо смазывают кремом и припудривают.

Маски-повязки при морщинах на лбу надо делать 1-2 раза в неделю. Они способствуют разглаживанию морщин на лбу, а также приучают не морщить лоб.

5. 9. Парафиновые маски

Парафин – продукт перегонки нефти. Это твёрдая, слегка жирная на ощупь масса.

В продаже имеется жёлтый и белый парафин. Для косметических целей рекомендуется пользоваться белым парафином, так как он лишён раздражающих свойств и хорошо переносится кожей.

В медицинской практике одна и та же парафиновая маска может применяться несколько раз. В косметической практике это недопустимо. Несмотря на тщательное промывание и очистку в парафине могут оставаться кожные чешуйки и другие вещества, загрязняющие его, что может вызвать раздражение кожи лица.

Парафин применяется в расплавленном виде. Даже нагретый до 75-80 градусов парафин хорошо переносится кожей, не вызывая ожога.

Необходимо следить, чтобы парафин не содержал капель воды, поэтому при разогревании его следует пользоваться только сухой посудой. Нельзя также накладывать парафиновые маски на влажную кожу. Предварительно кожу следует очистить и осушить.

Прежде всего парафин производит тепловое действие. В течение длительного времени он сохраняет тепло, постепенно отдавая его тканям. Вторая особенность парафина, имеющая большое лечебное значение, - это его свойство уменьшать свой объём при охлаждении. Застывая, парафин сжимается, плотно охватывает ткани, сдавливая их. Сжатие тканей по мере застывания парафина увеличивается. Парафин плотно стягивает соответствующий участок кожи, сохраняет его полную неподвижность и производит действие давящей повязки.

Обычно от тепла расширяются кровеносные сосуды. Парафин препятствует такому расширению сосудов и приливу крови. Кожа, освобождённая от парафина – бледная, горячая на ощупь.

Большое значение имеет свойство парафина вызывать усиленную работу потовых и сальных желёз. В тоже время парафин, как минеральный жир смягчает кожу.

Длительное тепловое и давящее действие раздражает нервные окончания кожи и вызывает рефлекторные изменения в коже, так и во всём организме. Лечение парафином нашло широкое применение при различных заболеваниях: воспалительных процессах, ушибах, ранах и т. п.

Плохая теплопроводность, большая теплоёмкость, способность сдавливать ткани и делать их неподвижными, а также усиливать кожный обмен веществ—все эти качества парафина имеют большое значение для косметических целей.

При накладывании парафиновой маски на кожу лица под слоем парафина устанавливается температура $\sim 38-40^{\circ}$. Эта температура сохраняется на всё время сеанса. Тепло способствует расширению кожных пор, рассасыванию небольших уплотнений, размягчению сальных пробок и точечных угрей, а также последующему их удалению.

При наложении парафиновой маски улучшается кровообращение, повышается тонус мышц и упругость кожи, усиливается секреция потовых и сальных желез.

Кроме того застывший и затвердевший парафин мешает коже собираться в складки, расправляет их и препятствует растяжению и отвисанию кожи.

Парафиновые маски применяются при сухой, вялой коже, особенно там, где есть угри.

На морщинистую кожу парафиновые маски также оказывают хорошее действие. Они приносят большую пользу при лечении двойного подбородка, одутловатости и отёчности лица. Хороший эффект получается от действия парафиновых масок при отвислых щеках, а также при изменении овала лица.

Противопоказания:

- краснота лица,
- стойкое расширение сосудов,
- избыточный рост волос на лице - гипертрихоз (т. к. парафиновая маска усиливает рост волос),
- гнойничковые заболевания,
- общие заболевания: сердечно-сосудистые, склероз, гипертоническая болезнь.

Приготовление парафиновых масок:

50 г белого свежего парафина помещают в небольшую, насухо вытертую кастрюльку.

Плавить можно на водяной бане или на плитке.

Для равномерного и более быстрого нагрева парафин помешивают; температуру следует доводить до $53-55^{\circ}$.

Платья и волосы покрывают косынкой и пеньюаром.

Очищают кожу от загрязнения. При сухой коже лицо тщательно очищают ватным тампоном.

Если кожа жирная, то перед накладыванием маски следует протереть кожу спиртом (одеколоном).

Парафин накладывают плотной, широкой кистью, быстрыми движениями по косметическим линиям. Слой парафина быстро застывает, образуя плёнку. На эту плёнку равномерно наносят ещё 2-3 слоя парафина. Парафин накладывают на лицо по массажным линиям, начиная с подбородочной области.

При дряблой коже и её отвисании необходимо покрывать жидким парафином также подчелюстную область.

С маской необходимо находиться в покое, разговоры и чтение запрещены. Через 15- 20 минут парафиновую маску снимают, отслаивая края шпателем. Маска легко снимается целиком.

Обычно маску накладывают на всё лицо, однако иногда накладывают на отдельные участки (двойной подбородок, отвислые щёки).

Можно накладывать маску полосками (20-25 см) из бинта в несколько слоёв или сверху наносить (поверх бинта) кисточкой (до 4 рядов).

Продолжительность парафиновой процедуры 15-20 минут.

После снятия парафиновой маски или повязки кожу протереть лосьоном, вытереть насухо и припудрить.

В зимнее время во избежания простуды употреблять парафин, нагретый до 48-50°. Применять маски 2-3 раза в неделю. Курс лечения 10-15 масок. После маски нельзя выходить на улицу 20 минут.

5. 10. Маски и маски-обёртывания

Действие обычных масок: очищают, отшелушивают, оказывают противовоспалительное действие.

Действие масок-обёртывания: С помощью масок обёртывания в кожу вводятся витамины, стабилизирующие обмен веществ, нормализуют все процессы.

В результате герметичного прилегания к поверхности кожи, препятствуют доступа воздуха, тем самым стимулируют кровообращение кожи.

Различие между масками и масками-обёртывания:

- При маске-обёртывания маску наносят в подогретом виде на подогретую кожу и тепло сохраняется на протяжении всей процедуры.
- Маска-обёртывания действует на более глубокие слои кожи и более эффективно.
- Обычная маска наносится на холодную кожу. За счёт этого вызывает усиление обмена веществ. В связи с повышением тонуса кожи происходит отторжение отмерших клеток.

Делают маски 1-3 раза в неделю.

5. 11. Лечебная маска после чистки

Магнезия - 50 г
Тальк - 10 г
Крахмал - 10 г
Белая глина - 15 г
Камфора - 2,5 г (порошок)
Борная кислота - 1,5 г
Квасцы жжёные - 1,5 г
Сера жёлтая - 2,5 г.

Перед нанесением маска разводится 3 % раствором перекиси водорода до консистенции сметаны. Наносят 5-10 минут, смыть водой.

5. 12. Маски, применяемые для сухой и нормальной кожи

1) Маска из оливкового масла:

Подогревают на водяной бане, на подогретое лицо наносят слой ваты, пропитанный оливковым маслом.

Эффективнее использовать компресс-обёртывания (горячий), а после снятия маски – приложить к лицу холодный компресс.

2) Желтково-масляная маска:

Желтково-масляная маска применяется для раздражённой и шелушащейся кожи.

2 ч. л. масла, подогретого на водяной бане, смазать кожу, затем смазать яичным желтком, затем повторить смазывание до высыхания. Смочить тёплой водой.

3) Творожно-фруктовая маска:

2 ч. л. творога,

- 1 ч. л. фруктового сока растворить до однородной массы,
- 1 яичный желток,
- 1 ч. л. камфорного масла.

Хорошо размешать и нанести на лицо на 15 минут, снять шпателем, смазать увлажняющим кремом.

4) Маска из овсяных хлопьев:

- 2 ст. л. хлопьев,
- 4 ст. л. сливок или молока.

Когда хлопья разбухнут, смазать лицо. Маску держим на лице 20 минут. Затем смываем горячей и холодной водой.

5) Медовая маска:

- 2 ч. л. мёда,
- 1 ст. л. крепкого чая,
- 2 ч. л. запаренных овсяных хлопьев.

Полученную массу подогреть и нанести на лицо и шею на 20 минут, после снятия маски – увлажняющий крем.

6) Успокаивающая и смягчающая маска из трав:

- 2 ч. л. шалфея,
- 2 ч. л. цветков липы,
- 1 стакан молока.

На слабый огонь до кипения на 5 минут.

Смесь хранить в закрытом сосуде.

Марлю смачиваем в растворе и накладываем на лицо. Применяем как в горячем, так и в холодном виде.

7) Освежающая маска для вечера:

1 тёртое яблоко, огурец или тыква, небольшое количество молока ставим на слабый огонь, доводим до мягкости и смешиваем с готовой сухой смесью до густоты сметаны.

Сухая смесь: - белая глина - 3 части,
 - крахмал - 1,5 части,
 - тальк - 1,5 части,
 - квасцы на кончике ножа.

Маска наносится сразу после разведения на 15 минут, затем смывается холодной водой с добавлением сока.

8) Белковая маска:

- 1 взбитый белок,
- 1 ч. л. мёда,
- 2 ст. л. муки.

9) Желтково-медовая маска:

- 1 желток,
- 2 ч. л. мёда,
- 1 ч. л. растительного масла.

10) Желтковая маска:

- 1 желток,
- 1 ч. л. глицерина.

11) Яично-овсяная (голливудская) маска:

- 1 желток,
- молочные овсяные хлопья до густоты кашицы (1 ч. л.)

12) Овсяная маска:

- 1 ст. л. хлопьев залить горячей водой (набухнуть 5-10 минут)
- 0,5 ч. л. оливкового масла.

13) Творожная маска:

- 1 ст. л. творога растереть,
- 1 ч. л. растительного масла.

Можно добавить немного пшеничной муки.

14) Сметано-творожная маска:

- 1 ч. л. сметаны,
- 1 ч. л. творога,
- 1,5 ст. л. растительного масла,
- 1 ч. л. лимонного сока.

15) Зелёная маска:

Отбеливает.

- Листья салата и петрушки мелко порезать,
- 1 ч. л. лимонного сока,
- 2 ст. л. растительного масла.

5. 13. Маски для жирной кожи

1) Маска из свежих дрожжей и перекиси водорода:

- 20 г дрожжей,
- несколько капель лимонного сока,
- немного 3 % перекиси водорода.

Образуется пенка, которую наносят на 15-20 минут. Смываем водой.

2) Маска из белка и лимона:

- белок взбивают в пену,
- 1 ч. л. лимонного сока.

Наносим на 20 минут, затем смываем.

Удаляется жирный блеск, кожа белеет.

3) Маска из творога, сметаны и белка.

После солнечных ожогов или при раздражении.

- 1 ч. л. творога,
- небольшое количество сметаны,
- взбитый белок до образования густой пены.

Наносим на 15-20 минут.

4) Стягивающая маска:

- взбитый белок,
- 3 ч. л. борной воды.

5) Маска из мёда и белка:

- взбитый белок (в крепкую пену),
- 1 ч. л. мёда,
- мука до густоты сметаны.

Наносим на лицо на 20 минут.

6) Римская маска:

- 2 ст. л. муки из зелёного горошка,
- 2 ст. л. молочной сыворотки.

Развести до густоты сметаны.

Нанести до полного высыхания.

7) Освежающая маска для вечера:

- 2 ч. л. фруктового или овощного сока развести с основой:
- белая глина – 2 части,
- крахмал – 1 часть,
- окись цинка – $\frac{1}{2}$ части,
- магнезия – 2 части,
- тальк – 2 части,
- квасцы – $\frac{1}{5}$ части.

8) Морковная маска:

- 1 ч. л. овсяной муки,

- 0,5 яичного желтка,
 - 1 натёртая морковь.
- Нанести на 20 минут.
Смыть тёплой, затем прохладной водой.

9) Огуречная маска:

- кашицу 1 огурца,
 - 1 ст. л. сметаны,
 - несколько капель лимонного сока.
- Нанести на лицо на 20 минут.
Смыть прохладной водой.

10) Отбеливающая маска:

- ¼ стакана кислого молока,
 - 1 ст. л. овсяной муки.
- Накладывают маску между двумя слоями марли.

11) Пергидролевая маска:

- 20 г безводного ланолина,
 - 5 г 30 % пергидроля.
- Нанести на 10-15 минут.

12) Дрожжевая маска:

- 20 г дрожжей,
 - сметаны до образования кашеобразования,
 - несколько капель лимонного сока.
- При сухой коже лучше молоко.

13) Универсальная творожная маска:

Творог	} 1:1:1:1
Оливковое масло	
Молоко	
Морковный сок	

Компоненты перемешиваются, накладываются на 20 минут.

14) Картофельная маска:

- Отварить картофель в мундире, растолочь.
- 2 ст. л. свежего молока (кефира, сметаны),
 - 1 ч. л. глицерина (можно лимонного сока),
 - 1 желток (для жирной кожи - белок).
- Полученную массу разогревают на паровой бане, затем наносят на лицо на 20 минут.

15) Творожная маска:

- 1 ст. л. измельчённой зелени укропа или петрушки заварить кипятком (или огуречный сок),
- 1 ст. л. свежего творога.

16) Белково-огуречная маска:

- 1 ст. л. тёртого свежего огурца,
- 1 взбитый белок.

17) Пшеничная маска:

Сушает поры.

- 1 взбитый белок,
- пшеничная мука до состояния кашицы.

18) Белковая маска:

- 1 взбитый белок,
- 1 ч. л. лимонного сока.

19) Маска из пшеничной муки:

- 2 ст. л. пшеничной муки,
- 2 ст. л. кефира.

Широкой кисточкой нанести маску на лицо, шею, грудь. Примерно через 30 минут, когда маска высохнет, смыть тёплой водой. Маска особенно показана при расширенных порах и проблемной (негладкой) коже. Если кожа неровная только на отдельных участках, следует маску наносить только на них.

5. 14. Маски для нормальной кожи

1) Дрожжевая маска:

Свежие дрожжи разводят тёплой водой или молоком до образования кашицы.

2) Маска из варёного картофеля:

- 2 горячие картофелины размять,
- смешать с 1 желтком,
- 1 ст. л. растительного масла,
- 1 ч. л. камфорного масла.

3) Маска из сырого картофеля:

- 1 картошку растереть на тёрке,
- 1 ст. л. оливкового масла,
- 1 ч. л. мёда,
- 1 ст. л. глицерина.

4) Капустно-марковная маска:

- 1 сырая морковь (натереть на тёрке),
- 1 ст. л. творога,
- 1 ст. л. измельчённой квашеной капусты,
- 1 ст. л. оливкового масла.

5. 15. Маски для увядающей кожи

1) Желтковая маска:

- 1 желток,
- 1 ч. л. сметаны,
- 1 ч. л. растительного масла,
- 2 ч. л. крахмала.

2) Творожно-медовая маска:

- 2 ч. л. свежего творога,
- 1 ч. л. мёда.

Несколько капель оливкового масла.

3) Яично-картофельная маска:

- 1 тёплую картошку растереть с 1 желтком.
- Молоко до густоты сметаны.

4) Алоэ-маска:

Нанести на лицо сок алоэ или измельчённые в кашу листья.

5) Медовая маска:

- 1 ч. л. мёда,
- 1 желток,
- 1 ч. л. растительного масла,
- 1 ч. л. рябинового сока.

6) Камфорная маска:

- 2 ст. л. творога,
- 2 ст. л. сметаны,
- 1 ст. л. крахмала,
- 1 ст. л. камфорного масла.

Накрыть лицо марлей.

Когда кожа шелушится:

- 1) Приготовить медово-липовый отвар из $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. л. липового цвета, $\frac{1}{3}$ л мёда. Протирать каждый день.
- 2) Отвар ромашки или мяты. Протирать лицо каждый день.
- 3) - 1 ч. л. мёда,
- 1 белок.

Промокать шелушащиеся участки липкой смесью. Затем смыть маску отваром ромашки или мяты, нанести крем.

5. 16. Алоэ-маски. Питательные маски

- 1) 1 ст. л. биостимулированного алоэ смешать с 2 ст. л. мёда (разогретого), нанести на очищенную кожу.

2-3 раза в неделю в течение месяца.

Для любого типа кожи, питает, предупреждает образование морщин.

- 2) 1 ст. л. биостимулированного сока алоэ смешать с желтком и 1 ст. л. сметаны.

Жидкую смесь наносят на лицо с помощью кисточки.

После высыхания первого слоя накладывают второй. Оставляют маску на 20-30 минут до полного высыхания. Смыть водой. При очень сухой коже сметану можно заменить растит. маслом.

5. 17. Маски для жирной, проблематичной, склонной к угревым высыпаниям кожи

- 1) 1 ст. л. биостимулированного сока алоэ смешивают со взбитым белком, добавляют сок лимона и наносят на очищенную кожу тонким слоем.

После того, как он высохнет, наносят ещё один слой.

После высыхания маски её смывают холодной водой.

2) Если кожа очень пористая, в смесь добавляют мелко размолотые хлопья геркулеса.

3) При юношеских, розовых угрях кашицу из листьев алоэ.

Измельчённые листья алоэ наносят на очищенную кожу и оставляют на 15-20 минут, положив сверху салфетку или полотенце.

Курс лечения - 20-25 процедур, первые 7-10 дней ежедневно, затем через день.

Список литературы

1. Ю. Дрибноход «Введение в косметологию» (Пособие для косметическ-массажисток) – С-Пб.: «Питер», 1999. – 350 с.
2. Справочник по медицинской косметике под редакцией А. Ф. Ахабадзе, М.: «Медицина», 1975.
3. А. Ф. Ахабадзе, Б. Я. Арутюнов «Практическое пособие для медицинских сестёр, косметическ-массажисток», Л.: «Медицина», 1986.
4. Д. Ласс, Г. Домирчоглян «Всё о вашем лице», М.: «Аквариум», 1995.
5. Джерон З. Литт «Ваша кожа от макушки до пят», М.: «Полина», 1998.