

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



Методические рекомендации

Уход за кожей

2018 г.

Автор-составитель:

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

«Уход за кожей»: методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по уходу за кожей лица. Помогает педагогам при проведении занятий по гигиеническому уходу за кожей, учит правильно подбирать косметические препараты 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 косметического ухода.

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 № 2 от 10.09.2018).

Содержание

1.	Принципы и подходы к конструированию косметических препаратов	3
2.	Строение кожи с позиции косметологии	4
3.	Механизмы старения кожи	10
4.	Функции кожи	14
5.	Производные кожи	15
6.	Типы кожи	18
7.	Уход за кожей в домашних условиях	23
8.	Примерный тематический план	45
9.	Приложение	46
10.	Список литературы	47

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

Методическое пособие, разработанное автором, помогает педагогам в проведении занятий по гигиеническому уходу за кожей. Учебников и учебных пособий по данному направлению нет, а в этом пособии изложен информационный материал, приведены тесты, схемы, карточки самоконтроля, инструкционные карты, приводится примерный тематический план по каждому разделу курса. Цель этого методического пособия, научить девушек правильно ухаживать за кожей, грамотно пользоваться косметическими препаратами, разбираться в ассортименте косметических препаратов на современном рынке и правильно подбирать в соответствии с типом кожи и возрастными особенностями. Обучение по данному курсу способствует повышению эстетического и общекультурного уровня подростков, помогает избавиться от закомплексованности, решить проблемы переходного возраста и уверенно чувствовать себя в обществе.

В методическом пособии рассмотрены вопросы косметологии:

- Строение кожи
- Механизмы старения кожи
- Типы кожи
- Уход за кожей
- Аллергичность кожи
- Подбор косметических препаратов в зависимости от возрастных особенностей и типа кожи
- Гигиенические косметические средства по уходу за кожей
- Активные косметические средства по уходу за кожей

Учебное пособие является актуальным, своевременным, представляет большой интерес для преподавателей косметологии, технологии общеобразовательных учебных заведений.

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

Дроздова Т.И.

23.08.2018 г.



Рецензия

на методическое пособие «Уход за кожей»

Юдиной Елены Владимировны,

педагога дополнительного образования

МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Методическое пособие разработано для спец. курса по уходу за кожей.

В наличии имеются приложения (всевозможные карточки-задания, инструкционные карты, тесты и т.д.).

В методическом пособии рассмотрены вопросы косметологии: строение кожи, механизмы старения кожи, типы кожи, уход за кожей, гигиенические косметические средства по уходу за кожей, активные косметические средства по уходу за кожей.

Разработанный автором спецкурс приоткрывает завесу секретов древних и современных косметологов, в доступной форме увязывает сведения чисто познавательного характера с возможностями практического их использования.

Помогает ученицам познать себя, разобраться в большом ассортименте косметических изделий, умело выбрать косметические средства на потребительском рынке с учетом качества.

Данный курс открывает одну из реальных жизненных потребностей, способствует формированию навыков культуры ухода за кожей, знакомит с миром профессии косметик. Полученные знания девушки будут применять на протяжении всей жизни.

Учебное пособие предлагается преподавателям косметологии и технологии общеобразовательных учебных заведений.

Тренер - преподаватель
ООО «Азбука стиля»

24.08.2018 г.



Рыкова А.В.

Один из важнейших факторов достижения жизненного успеха, без сомнения молодость. К сожалению, сохранить внешность неизменной до глубокой старости невозможно. Однако опыт многих поколений показывает, что красоту и молодость можно удержать на многие годы, но для этого каждой женщине, девушке требуется настойчивость, терпение, целеустремленность при проведении ежедневного косметического ухода за кожей лица, шеи и всем телом.

Поэтому систематический уход за кожей надо начинать как можно раньше, ведь кожа это настоящий шедевр, созданный природой. С кожей надо обходиться очень осторожно и нежно. Ее нельзя заменить или сдать в ремонт. За кожей нужно ухаживать правильно, предупреждая процессы старения и предотвращая заболевания. В настоящее время в поисках причин старения нужно детально анализировать строение и функции кожи.

1. Принципы и подходы к конструированию косметических препаратов.

Для того чтобы разобраться с этим вопросом, необходимо рассмотреть график зависимости состояния кожного покрова и возраста.

Зависимость изменения кожного покрова от возраста описывается для всех биологических систем обычной S – образной кривой, которая показывает, что с течением продолжительности жизни состояние кожного покрова постоянно ухудшается.

Любому человеку хотелось бы, чтобы его состояние кожного покрова соответствовало кривой 4, т.е. независимо от возраста кожа бы выглядела идеально. Но это является недостижимой «голубой мечтой». Главный принцип в использовании косметических препаратов «не навреди». В этом смысле кривая 3 описывает процесс, в ходе которого сначала достигается улучшение состояния кожного покрова с последующим резким его ухудшением. Организм человека и кожа, в том числе, являются системами консервативными, т.е. не любят каких-либо резких сдвигов. Здесь действует принцип постепенности. Мы наносим на поверхность кожи крем, который растягивает морщины, но только до того времени, пока не уберете с поверхности этот крем. А когда уберете, сократительные белки в силу их резкого растяжения уже не смогут принять свою прежнюю величину, и у нас рядом со старой морщиной появится новая, т.е. состояние кожного покрова ухудшается. Как быть в этой ситуации? Выход один – осуществить переход от состояния описанного кривой 1, к состоянию более благоприятному кривая 2. Возможны три варианта перехода:

Переход «а» – характеризуется сдвигом системы вертикально вверх, т.е. состояние кожного покрова резко улучшается, а это является невозможным. Мы не можем вернуть состояние нашей кожи назад в молодость, это бывает только в сказках.

Переход «б» – характеризуется некоторым постепенным улучшением состояния кожного покрова. Это возможно при патологических состояниях кожи (прыщи, гнойники, угревая сыпь и т.д.), когда на фоне общего оздоровления организма применяются качественные косметические средства,

либо у людей с «неухоженной» кожей, или кожей, состояние которой ухудшилось из-за использования некачественной косметики. Применяя косметические средства, созданные с учетом современных достижений медицины, биохимии, геронтологии исчезают косметические недостатки, что внешне выглядит как улучшение ее состояния.

Переход «в» - характеризуется плавным, постепенным переходом кривой 1 к более благоприятному состоянию для данного организма. Такой переход является наиболее благоприятным. Он обозначает, что косметология не может убрать у вас возникшие морщины, но она может попытаться не допустить образования новых морщин. Поэтому основной задачей косметологии является состояние кожи без существенных изменений в течение как можно длительного времени. Следовательно, в результате можно достичь не «омолаживания» кожи, а только ее сохранения на уже имеющемся уровне.

2. Строение кожи с позиции косметологии.

Что же такое наша кожа? Ответов на этот вопрос масса.

«Кожей я чувствую и острое клинка, и ласки любимых рук, и капли весеннего дождя, и свежесть лунного дыхания ночи, и поцелуй Снегурочки». Ведь кожа - один из самых сильных органов чувств: один квадратный сантиметр содержит 5000 чувствительных, 200 болевых, 14 температурных, 25 реагирующих на давление рецепторов. Кожа - это орган, или комплекс органов, которые покрывают снаружи поверхность человеческого тела и ответственны за ряд важнейших функций, которые мы рассмотрим позднее.

На одном кубическом сантиметре кожи находится: 6 млн. клеток, 1 м. кровеносных сосудов, 4 м. нервных волокон; 100 потовых желез, 20 - 40 сальных желез; 10 точек чувствительных к низкой температуре, 2 - к высокой; 150000 пигментных клеток.

Эпидермис в среднем весит около 0,5 кг., дерма 3,5 кг., подкожно-жировая клетчатка до 10 кг.

С точки зрения гистологии (науке о строении ткани) кожа разделяется на три отдела:

- . Эпидермис,
- . Дерма (собственно кожа),
- . Гиподерма (подкожно-жировая клетчатка).

Рассмотрим строение каждого слоя в отдельности.

2.1. Эпидермис

Представляет собой внешнюю, роговеющую часть кожи и состоит из 5 слоев:

- . Основного (базального),
- . Шиповидного (шиповатого),
- . Зернистого,
- . Блестящий,
- . Рогового.

Особенностью этого слоя является большое количество клеток и относительно малое количество волокон. В общем формирование всех слоев эпидермиса происходит следующим образом: деление клеток происходит в нижнем отделе эпидермиса. Вновь образовавшиеся клетки постепенно перемещаются выше и выше, под воздействием внешних факторов, а также из-за отсутствия подпитки превращаются в ороговевшие чешуйки, которые отшелушиваются с поверхности кожи в окружающую среду. Таким образом, все слои эпидермиса — это результат видоизменения делящихся нижних клеток. Поэтому и строение эпидермиса мы будем начинать именно с них.

Базальный слой — (база - с латинского означает «основа», поэтому этот слой по-другому называют основным слоем, т.е. фундаментом здания (эпидермиса) без которого невозможно его нормальное функционирование). Еще этот слой называют зародышевым слоем. Потому что только в этом слое зарождаются новые живые клетки, эти клетки делятся и оттесняются вверх. Основной слой состоит из одного ряда цилиндрических клеток с продолговатыми ядрами. Этот слой выполняет 2 основные функции:

- Здесь образуются новые клетки посредством их деления,
- Участвуют в образовании пигмента кожи — меланина.

Меланин образуется в особых клетках, которые называются меланобластами. Почему клетки базального слоя имеют цилиндрическую форму? Да потому, что только при такой форме легче образоваться перетяжке (затрачивается меньше энергии). А когда перетяжка образуется в клетке, т.е. произойдет деление, нижний «маленький цилиндр» вырастет и оттолкнет вверх вышележащую клетку. Но так как этот процесс происходит не с одной базальной клеткой, а со всеми одновременно, то в результате в эпидермисе образуется второй его слой, похожий на скопление «маленьких ежиков». Поэтому он называется **шиповатый** или **шиповидный**. Это самый толстый слой эпидермиса, состоит из нескольких рядов многоугольных клеток, сплюснутых по мере приближения к зернистому слою. Клетки шиповидного слоя снабжены так называемыми межклеточными мостиками, которые проникают в протоплазму соседних клеток. Между клетками остаются межклеточные пространства, по которым циркулирует лимфа — жидкость, растворяющая питательные вещества. Эпидермис лишен кровеносных сосудов и питается при помощи лимфы — межтканевой жидкости, которая является источником питательной и энергетической субстанции для клеток эпидермиса. Он содержит протеин, липиды, аминокислоты, витамины.

В детском возрасте (до 10 лет) способностью создавать новые клетки обладает не только основной, но и шиповатый слой.

У взрослых людей генерирующим слоем является исключительно основной слой. В случае повреждения эпидермиса в его обновлении участвует шиповидный слой, независимо от возраста.

Постепенно оттесняясь вверх, в клетках начинают накапливаться «зерна» (небольшие включения округлой формы). Т.к. ученые отчетливо видели в микроскоп эти «зерна», то третий слой эпидермиса называли **зернистым слоем**.

Зернистый слой состоит из одного-двух, реже четырех рядов продолговатых клеток веретенообразной формы, расположенных на одинаковом расстоянии от поверхности кожи. Клеточные ядра находятся в состоянии распада. Вся протоплазма, за исключением узкой обводной каемки, заполняют зерна кератогиалина, играющего важную роль в процессе

ороговения. «Зерна» представлены двумя видами. Первый тип содержит в себе гранулы ДНК, другой тип «зерен» содержит в себе гранулы кератогиалина. Это вещество, из которого в дальнейшем образуется основной белок рогового слоя — кератин.

Клетки, поднимаясь выше, постепенно уплощаются, изменяя цилиндрическую форму на плоскую. В них уже отсутствуют процессы деления. Четвертый слой эпидермиса — **блестящий**. При его освещении микроскопом он начинает блестеть. Блестящий слой состоит из двух — трех рядов плоских клеток, лишенных ядер, наполненных элеидином, производным кератогиалина.

Элеидин делает этот слой эпидермиса прозрачным и имеет гидрофильные (притягивающие элементы воды) и гигроскопические (поглощающие частички воды) характеристики.

Эти гигроскопические свойства имеют огромное значение в создании натуральной кожной эмульсии на поверхности эпидермиса, благодаря чему кожа является упругой и гладкой при прикосновении.

Блестящий слой состоит из трех подслоев. Нижний подслой блестящего слоя содержит вещество, которое называется гликоген. Гликоген — это совокупность молекул глюкозы (сахара), обеспечивающих клетку энергией. Средний слой содержит белок — элеидин, по своей структуре схожий с белками плазмы крови, который при освещении начинает блестеть. Его основная функция заключается в отражении ультрафиолетовых лучей. Верхний подслой блестящего слоя содержит жиры (липиды).

Внешний слой эпидермиса **Роговой слой**. Клетки рогового слоя лишены ядер. Плоские, они очень плотно прижаты друг к другу в нижних рядах, а в верхних рядах они расположены свободно и постоянно отшелушиваются, чтобы уступить место новым клеткам.

Главным элементом рогового слоя является кератин — белок, защищающий от воздействия кислот и в меньшей степени щелочей. Благодаря наличию кератина роговой слой играет важную защитную роль при воздействии химических факторов.

Этот слой в норме содержит 5-6 рядов клеток. Процесс ороговения (отмирания эпидермиса) связан с потерей клетками воды и кислорода. Содержание воды в живых клетках эпидермиса составляет 60-70%, а в роговом слое не превышает 10%.

Присутствие воды в роговом слое обеспечивает упругость коже и большую ее сопротивляемость механическому воздействию.

Ороговение клеток наступает в результате превращения протоплазмы клеток в кератогиалин зернистого слоя, элеидин блестящего слоя, наконец, кератин рогового слоя.

Процесс обновления эпидермиса происходит благодаря постоянному размножению генеративных клеток и продвижению клеток к поверхности с одновременным и постепенным их отмиранием.

Постоянный процесс ороговения (кератинизации), а также регенерации эпидермиса имеет не только защитное значение. Он важен и с эстетической точки зрения.

Подсчитано, что в нормальных условиях на появление новой клетки необходимо 4 недели. За это время она проходит путь до рогового слоя и отмирает.

Новые клетки замещают старые, поврежденные; мелкие недостатки эпидермиса, изменения, вызванные болезнями, исчезают постепенно и

бесследно. Ночью клетки размножаются быстрее, чем днем. Этот процесс идет не всегда с одинаковой скоростью, после 25 лет он замедляется. Стресс, общая усталость организма, плохое питание, загрязненный воздух также замедляют его.

Роговые клетки достигают поверхности эпидермиса при участии пота. Пот действует таким образом, что роговые клетки разбухают, отделяются и отшелушиваются.

Жир тоже играет при этом важную роль. Если он выделяется в избытке, то склеивает клетки и вызывает огрубение рогового слоя, затрудняет отшелушивание и ослабляет дыхание кожи.

Процесс физиологического шелушения протекает рефлекторно. Когда на коже скапливается большое количество грязи, усиливается процесс физиологического шелушения, и все ненужное вместе с омертвевшими клетками уходит в окружающую среду.

При этом должно соблюдаться одно условие:

Скорость деления базальных клеток (V_d) должна равняться скорости образования рогового слоя ($V_{рс}$) и должна равняться скорости физиологического шелушения ($V_{фш}$).

Только при этом условии отшелушивающиеся верхние слои не будут истончать роговой слой, тем самым не нарушая его защитную функцию, т.к. они будут уже вовремя заменены полноценными роговыми клетками.

2.2. Дерма – собственно кожа.

Граница между эпидермисом и дермой представляет собой волнистую линию. Так называемую БАЗАЛЬНУЮ МЕМБРАНУ, на которой «сидят» базальные клетки эпидермиса. В дерме, а именно под базальной мембраной имеются кровеносные сосуды, которые питают базальные клетки, а волнистая форма мембраны увеличивает площадь соприкосновения питательных веществ с базальными клетками. Мембрана имеет прочную структуру и поддерживает на себе все вышележащие слои эпидермиса. Дерма очень бедна клетками и богата волокнами. Различают три типа волокон в дерме:

- Коллагеновые,
- Эластиновые,
- Ретикулиновые (сетчатые).

Коллагеновые волокна – это очень толстые и прочные волокна. На срезе кожи они похожи на своеобразные ромбы, верхняя часть которых подходит к основной мембране, а нижняя заканчивается в месте перехода дермы в подкожно-жировую клетчатку. Т.е. эти ромбы пронизывают всю толщину дермы и выполняют в коже функцию каркаса, а также помогают базальной мембране поддерживать все слои эпидермиса. Коллагеновые волокна разрушаются ферментом КОЛЛАГЕНАЗОЙ, с целью их обновления. А потом из разрушающихся частей вновь собирается коллагеновое волокно. Вот такой замкнутый круг:

- Составные части коллагенового волокна,
- Коллаген,
- Коллаген, белок коллагенового волокна,
- Коллагеназа, разрушающая коллаген.

При этом коллагеназа, разрушающая коллаген, подходит к нему как «ключ к замку». И, если форма коллагена изменится, то коллагеназа не узнает коллаген и, следовательно, не сможет его разрушить в силу его специфичности.

Коллагеновые волокна соединяются, создавая пучки волокон разной толщины. Между отдельными волокнами появляются мукополисахариды (спайки).

Коллагеновые волокна составляют основу кожи и являются защитой для эластичных волокон, определяя границы растяжения кожи.

Разрыв спайки, соединяющей отдельные коллагеновые волокна приводит к появлению кожных лагун (промежутков) у беременных женщин.

Эластиновые волокна. Они склеивают коллагеновые волокна и образуют под базальной мембраной густое сетчатое сплетение, обеспечивают эластичность кожи. Их собственностью является то, что при разрушении они не регенерируют (не восстанавливаются).

Эластиновые волокна состоят из белка, называемого эластином. Они очень тонкие и эластичные и после растяжения обладают способностью возвращаться к первоначальной форме.

Упругие волокна определяют эластичность нашей кожи. В нездоровом состоянии эластиновые (упругие) волокна очень легко лопаются при чрезмерном растяжении и повреждении.

Ретикулиновые волокна (сетчатые). Это очень тонкие волокна, образующие в дерме своеобразную сеть, которая под базальной мембраной образует густое сплетение вместе с эластиновыми волокнами. Ретикулиновые волокна являются своеобразными фильтрами в коже, не пропускающие чужеродные вещества в кровеносные сосуды. Состоят из белка, называемого ретикулином. Ретикулиновые волокна помогают в поддержании упругости и эластичности кожи.

Межклеточная субстанция. Благодаря наличию мукополисахаридов представляет собой вещество, которое как бы цементирует соединительную ткань, и имеет большое значение для таких характеристик кожи, как ее проницаемость и ее отталкивающие свойства. В здоровой молодой коже она представлена в виде полужидкого геля.

В основную межклеточную субстанцию входят углеводы кожи — мукополисахариды, среди которых гиалуроновая кислота, а также ферменты: гиалуронидаза и муциназ.

Правильная структура межклеточной субстанции зависит от ее пропорционального размещения в ткани.

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА — это высокополимерный мукополисахарид, молекулярная масса которого свыше миллиона единиц, который находится в основном веществе дермы в виде геля с водой. Основная функция гиалуроновой кислоты — это цементирующая и склеивающая, а также регуляция водного обмена, проницаемости кожи и выхода шлаков и токсинов на поверхность кожи. Регуляция водного обмена заключается в связывании воды в коже, что способствует увеличению ее проницаемости, а, следовательно, и беспрепятственному выходу шлаков и токсинов наружу.

Разрушается гиалуроновая кислота ферментом гиалуронидазой с целью обновления ее культуры.

Муциназ и гиалуронидаза делают возможным сохранения равновесия воды и жира в межклеточной субстанции, предотвращая ее загустение и

замедление процесса метаболизма. Гиалуронидаза, муциназ и мукополисахариды регулируют количество жира и воды.

Клетки дермы:

1. **Фиброциты (фибробласты)** производят белок для всех волокон. Некоторые из них способны производить антитела, т.е. тела, нейтрализующие вредное действие болезнетворных бактерий.

2. **Гистиоциты** служат для борьбы с болезнетворными бактериями, поглощая и уничтожая их.

3. **Жировые клетки.** Содержат:

Субстанции, называемые тканевыми гормонами, которые вызывают кожную реакцию на всякого рода физическое, механическое воздействие,

Субстанции, называемые тканевыми ферментами, которые отвечают за сохранение необходимого равновесия в структурном составе межклеточной субстанции волокон. Ферментами являются муциназ и гиалуронидаза.

В процессе старения кожи, при гормональных нарушениях, при перерождении тканей уменьшается выделение тканевых ферментов, в результате чего наступает вырождение собственно кожной ткани. Кожа теряет свою эластичность и упругость и начинает морщиться.

2.3. Подкожно-жировая клетчатка (гиподерма).

Состоит из тех же типов волокон, что и дерма, точнее эти волокна продолжают в подкожно-жировую клетчатку. Между волокнами находятся жировые клетчатки. При этом подкожно-жировая ткань мужчин отличается от таковой у женщин. У мужчин соединительная ткань плотная, не способна к растяжению, жировые клетки мелкие. У женщин соединительная ткань рыхлая, способна к растяжению, крупные жировые клетки (естественное приспособление женщин к беременности).

Основные функции подкожно-жировой клетчатки:

- Защита от механического воздействия,
- Накопление жиров, воды, углеводов и минералов,
- Защита от холода,
- Придание формы нашему телу,
- Формирование основы кожи,
- Обеспечение упругости кожи.

Итак, заканчивая изучение структуры кожи, подведем итоги:

1. Поверхностная жировая защитная пленка – препятствует излишнему поступлению воды в кожу и излишнему ее испарению из кожи, проявляет антибактериальное действие (рН = 4,2 – 5,6).

2. Роговой слой эпидермиса – защитное действие (плотное соприкосновение роговых чешуек, кислая рН, физиологическое шелушение, количество слоев 5-6), сохранение влаги (естественный фактор увлажнения).

3. Липидный слой блестящего слоя – препятствует избыточному проникновению воды в кожу.

4. Блестящий слой заряжен отрицательно, зернистый слой – положительно, препятствует проникновению электролитов.

5. Элеидиновый слой блестящего слоя – отражение ультрафиолетовых лучей.

6. Базальный слой – выработка меланина, поглощение ультрафиолетовых лучей.

7. Основная мембрана – защитное действие – механически препятствует проникновению различных веществ.

8. Сплетение из эластиновых и ретикулиновых волокон – механически препятствует проникновению различных веществ.

9. Факторы иммунной защиты.

Как вы видите, в коже имеется множество барьеров, прежде чем какое-либо вещество проникает в глубокие ее слои. При этом низкомолекулярные соединения легче проникают через кожу, чем высокомолекулярные химически-синтезированные соединения, т.к. в основном все вещества всасываются по межклеточному пути передачи, а межклеточное пространство не превышает 30 – 100 нм. Следовательно, один из факторов проницаемости вещества в кожу – это его молекулярный вес.

3. Механизмы старения кожи.

Прежде чем мы начнем говорить о механизмах старения кожи, давайте поговорим о старении вообще.

СТАРЕНИЕ – это понятие, включающее в себя изменение живой материи в течение времени с момента ее формирования как самостоятельной биологической единицы вплоть до ее гибели. Процессы старения сопровождаются гибелью клеток. Старение кожи является частью общего биологического процесса, однако, действие факторов окружающей среды непосредственно на поверхность кожи вызывает более раннее включение механизмов ее старения, чем в других органах. Одним из признаков старения кожи является появление морщин. Главная из причин возникновения морщин – потеря кожей тургора и эластичности. Это в свою очередь сопровождается утратой ее блеска. Поверхность кожи становится сухой, легко ранимой, грубеет кожный рельеф, замедляются процессы деления клеток, изменяется ее структура. Исследования последних лет выявили несколько механизмов старения кожи.

3.1. Снижение скорости деления клеток базального слоя эпидермиса.

С возрастом, при гормональных перестройках организма или при протекании некоторых патологических процессов (хронические заболевания, стрессы и т.д.) деление базального слоя эпидермиса замедляется, т.к. приток крови, а следовательно и питательных веществ, в данном случае существенно снижается баланс скоростей с, рс, фш нарушается и процесс формирования эпидермального слоя сдвигается в сторону увеличения рогового слоя эпидермиса. В итоге, у некоторых пожилых людей наблюдается явление резкого

шелушения кожи (кожа «сыплется»), связанное с рефлекторным усилением физиологического шелушения. Для решения этой проблемы в традиционной косметологии применяют маски - скрабы, основной задачей которых является механическое удаление роговых слоев эпидермиса. При этом мы не рекомендуем часто пользоваться скрабами, т.к. этот процесс не контролируем. Вы не можете определить, сколько слоев роговых клеток уже удалено. К тому же, следует подчеркнуть, что шлифовка кожи лечит следствие, но не устраняет причину (снижение деления клеток базального слоя эпидермиса). Для предотвращения развития этого явления требуется гормонально – энергетическая подпитка нижних слоев на более ранних стадиях старения кожи. С возрастом такую подпитку кожи надо увеличивать.

Нужно отметить, что усилить деление клеток могут только гормоноподобные вещества (гормоны, факторы роста клеток, сперма животных, биостимуляторы типа «ДНК», трутневый расплод, гомогенат куриных эмбрионов, сыворотка крови, гемолимфа насекомых). Но никогда этой функцией не обладали экстракты трав или другие питательные вещества. Были проведены исследования в области клеточной биотехнологии, в результате которых ученые определили питательные среды, необходимые для деления клеток. За основу бралась «нейтральная среда», куда помещалась клетка. Затем в эту среду по очереди были добавлены аминокислоты, углеводы, липиды, микро – и макроэлементы, витамины, но клетка не делилась. Как только были добавлены гормоноподобные вещества, сразу стала отмечаться выраженное клеточное деление. Все вещества создают вокруг клетки нормальный фон, благоприятную атмосферу, но простимулировать ее к делению могут только вышеописанные гормоноподобные вещества. При этом косметологические концепции активных веществ не должны заходить в зону медицинских концентраций. Предлагается следующая градация косметических препаратов по отношению к оптимальной медицинской концентрации биологически активных веществ:

- Молодежная косметика – не более 1-2%,
- Косметика переходного возраста – 2-5%,
- Косметика начала существенных изменений – 5-10%,
- Косметика усиленного воздействия – 10-25%,
- Профессиональная косметика – 25-50%.

Более высокие концентрации биологически активных веществ свидетельствуют о переходе к медицинским препаратам.

3.2. Коллагеновый путь старения кожи.

Этот путь связан со старением коллагенового волокна дермы, которое обладает каркасной функцией. Мы уже разбирали с вами, как происходит синтез и деструкция коллагена.

При этом очень важно, чтобы скорость синтеза и скорость деструкции были равны. Наряду с протеканием этих процессов в коже наблюдается накопление неэластичного «сшитого» коллагена. Другими словами, процесс старения коллагена все же происходит, и это проявляется в виде изменения его структуры (или образования сшивки). Причем, специфическая коллагеназа не может разрушить «сшитый» коллаген, она его не узнает. Коллагеназа подходит

к коллагену как «ключ к замку». «Сшитый» коллаген изменил форму, и теперь, естественно «старый ключ» не подходит. При этом «сшитый» коллаген начинает накапливаться в коже. До определенной поры в коже существует защитный механизм, препятствующий образованию сшивок. Он заключается в следующем: по мере роста скорости синтеза и деструкции коллагена увеличиваются. Это связано с тем, что с возрастом на организм человека все чаще и больше воздействует окружающая среда (болезни, стрессы, солнце и т.д.) в результате чего усиливается процесс образования сшивок в молекуле коллагена. В отличие от этого, увеличение скорости синтеза и деструкции приводит к снижению времени жизни молекул коллагена, и вероятность образования сшивок существенно уменьшается. Эти процессы увеличения скоростей идут примерно до 25 лет. Но этот защитный механизм срабатывает не полностью, и все же постепенно в коже накапливается сшитый коллаген. В результате этого скорости синтеза и деструкции после 25 лет постепенно снижаются. Почему?

1. Деструкция (разрушение) снижается, т.к. коллагеназа не узнает «сшитый» коллаген.
2. Синтез уменьшается, т.к. нет исходного материала. Новому коллагену не из чего синтезироваться.

И в результате, на своем лице мы замечаем образование все новых и новых морщин. Но оказалось, этой проблеме можно помочь. «Как?» - спросите вы. Да очень просто! Нужно разрушить сшивку в измененном коллагене, чтобы наша родная коллагеназа «узнала» и разрушила коллаген. В природе есть вещество, неспецифическая коллагеназа. Она подстраивается под измененную форму коллагена и разрушает сшивку.

Именно таким образом и происходит блокировка коллагенового пути старения кожи, т.е. введение в состав кремовой композиции неспецифической коллагеназы.

Выводы:

1. Обязательным результатом введения в косметические композиции веществ, блокирующих работу ферментов кожи, окажется прогрессирующее старение кожи.

Пример: При нанесении на кожу крема, содержащего минеральное масло или формалин, блокируется работа коллагеназы на 100%. Значит, время жизни коллагена увеличится, и увеличится вероятность образования сшивок.

2. Введение в косметические препараты добавок типа коллагена и эластина отвлекает нашу коллагеназу, т.к. организм человека устроен так, что вначале обезвреживаются вещества, введенные извне. Т.е. коллагеназа начнет разрушать в первую очередь введенный коллаген в составе крема, с только потом – собственный коллаген. В итоге, время жизни его увеличивается, что ведет к образованию сшивок.

3. Процесс старения коллагена начинается примерно с 16-ти летнего возраста и наблюдается пока только на уровне биохимических процессов, не проявляясь визуально. Когда процессы заходят слишком далеко, внешне этот процесс проявляется образованием морщин.

3.3. Гиалуроновый путь старения кожи.

Этот путь обусловлен старением гиалуроновой кислоты. С возрастом, под воздействием вредных факторов окружающей среды, в молекуле гиалуроновой кислоты возникают сшивки, делая гелевую структуру более прочной, в меньшей степени проницаемой, а водные связи заменяются сульфатными. Т.е. происходит нарушение всех функций геля гиалуроновой кислоты. Примером может служить затрудненный вывод шлаков из организма через кожу у лиц пожилого возраста. Содержащийся в коже фермент гиалуронидаза в процессе старения не полностью справляется со своей ролью (разрушение гиалуроновой кислоты). Поэтому необходимо использовать этот фермент в кремовых композициях.

3.4. Перекисное окисление липидов клеточных мембран.

Этот механизм старения кожи является причиной всех выше перечисленных механизмов. Любое вредное воздействие извне (стрессы, болезни) способствуют образованию свободных радикалов. СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ – это молекулы с не спаренным электроном. Они весьма не стабильны, т.к. молекулы приобретают положительный заряд и очень легко вступают в химические связи. Такая нестабильная молекула, сталкиваясь с другими молекулами, крадет у них электрон, что, в свою очередь, изменяет структуру этих молекул. Эти молекулы становятся свободными радикалами, и процесс продолжается как цепная реакция, которая может за долю секунды повредить миллионы молекул, пагубно отражаясь на структуре клеток нашего организма. Разрушая жиры клеточных мембран, в клетке образуется «дырка», в результате чего она погибает.

В организме человека есть система защиты от действия свободных радикалов – антиоксидантная защита. АНТИОКСИДАНТ – это поставщик электронов. Когда образуется свободный радикал, то антиоксидант отдает ему свой электрон и цепной реакции не происходит, т.к. инактивируется (обезвреживается) свободный радикал. Примером антиоксиданта служит витамин Е.

3.5. Потеря способности кожи к естественной деформации.

Возьмем, к примеру, ребенка до 10 лет. Он может похудеть, его кожа сократится до оптимальных размеров и окружающие не заметят каких-либо изменений в состоянии его кожи (сработал механизм естественной деформации). После 30 – 40 лет эта способность кожи исчезает и при аналогичной ситуации возможна «остаточная деформация», проявляющаяся в виде складок и глубоких морщин.

Каковы же причины остаточной деформации?

1. Перекисное окисление липидов.
2. Сшивки в молекулах коллагена и других биологических молекулах, которые приводят к понижению эластичности кожи. А это в свою очередь к образованию морщин. Для решения этой проблемы терапевтическая косметология использует косметический массаж.

4. Функции кожи.

Основные функции кожи:

1. Защитная – наша кожа защищает нас от любых внешних воздействий: ветер, холод, солнце, микробы, травмы и т.д.
2. Функция обмена веществ разделяется на две важные подфункции:
 - Дыхательная – через кожу проникает кислород и выделяется углекислый газ,
 - Выделительная – когда в окружающую среду через кожу выделяются вредные для организма продукты обмена: токсины, шлаки и др. вещества.
3. Кожа реагирует на любые раздражения, возникающие внутри и вне нашего организма, и передает соответствующую информацию в головной мозг, который предпринимает уже необходимые действия.

Теперь более подробно остановимся на некоторых функциях кожи:

Защитная

- Механического воздействия – давления, удара, ветра,
- Химического воздействия (жидкости и растворы отталкиваются жиром, покрывающим поверхность кожи),
- Электромагнитного воздействия (меланин, главный пигмент кожи, поглощает ультрафиолетовые лучи, являющиеся компонентом солнечного света),
- Микроорганизмов (сальные и потовые железы создают на коже защитный кислотно – липидный слой с pH 4,2 - 5, 6, что эффективно защищает ее от воздействия микроорганизмов).

Кожа надежно регулирует температуру тела.

- Посредством сужения или расширения кровеносных сосудов уменьшается или увеличивается приток крови к коже, что, в свою очередь, приводит к усилению или ослаблению отдачи тепла телом,
- Посредством выделения пота и испарений нормализуется температурный обмен. В процессе испарения расходуется тепло. Вода, испаряющаяся с поверхности тела, забирает тепло кожи. Регуляция теплообмена основана, таким образом, на выделении соответствующего количества пота.

При перегревании организма или напряженной работе потовые железы начинают активно выделять пот, в экстремальных условиях до 10 литров пота может выделиться в день.

Кожа как орган чувств.

Органы чувств и находящиеся в коже нервные окончания позволяют воспринимать факторы внешнего мира и вовремя предупреждать об опасности, реагируя изменением температуры или болью.

Кожа как орган обмена веществ.

Кожа является нашим главным органом обмена веществ, она принимает активное участие в жировом и гормональном обмене, в обеспечении нашего организма водой, а также в образовании витамина Д.

Дыхательная функция.

Кожа выделяет углекислоту и поглощает кислород, в результате чего происходит газообмен до 2% всего газообмена организма.

Обменные процессы организма.

В коже происходит углеводный, белковый, жировой, витаминный, водно-солевой, гормональный обмен.

5. Производные кожи.

Производными кожи являются потовые и сальные железы, волосы и ногти.

Потовые железы.

Выходы потовых желез на поверхность эпидермиса находятся и не видны невооруженным глазом. Все железы находятся в дерме. Существует два вида потовых желез:

ЭКРИНОВЫЕ – маленькие, выделяющие только пот, которые действуют с момента рождения и находятся на всей поверхности тела, больше всего их на ладонях и подошвах ног.

АПОКРИНОВЫЕ – большие, выделяющие кроме пота часть железистых клеток, а также ароматические вещества, они действуют с момента полового созревания, определяют индивидуальный запах каждого человека, находятся только в определенных местах – на кромке век, на висках, под мышками и на внешних половых органах.

Пот состоит на 99% из воды, а также из органических кислот: лимонной, масляной, муравьиной, молочной и др. Молочная кислота придает поту кислотную реакцию.

Дополнительно в состав пота входят аминокислоты и аммиак, который в значительной мере определяет запах пота и замедляет кислотную реакцию на щелочную. Щелочная реакция благоприятствует развитию бактерий.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕЗОДАРАНТОВ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ КИСЛОТНУЮ РЕАКЦИЮ ПОТА, НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЕГО НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ.

Потовые железы выполняют несколько функций:

Принимают участие в выведении роговых клеток на поверхность эпидермиса,

- Регулируют температуру тела,
- Удаляют продукты обмена веществ,
- Сохраняют кислотную реакцию кожи, служащую для охраны от болезнетворных бактерий,
- Участвуют в определении уровня влажности кожи.

Сальные железы.

Находятся на поверхности кожи, за исключением внутренней стороны ладони, поверхности стоп, между пальцами. Они расположены глубоко в коже, а их выходы заметны на поверхности эпидермиса и связаны чаще всего с волосными мешочками. Сальные железы размещаются в различных местах нашего тела с разной плотностью.

ОСНОВНОЕ ИХ МЕСТО СКОПЛЕНИЯ НАХОДИТСЯ В СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА (НОС, ЛОБ, ПОДБОРОДОК). НА ПЛЕЧАХ, СПИНЕ, НА ОВОЛОСЕННОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ.

На веках и под глазами их очень мало. Сальные железы относятся к так называемым голокриновым железам, выделения которых возникают при распаде секреторных клеток.

Выделению кожного сала способствуют волосные мышцы, которые сокращаются, опорожняя сальную железу и насыщая кожу кожным салом.

Во время полового созревания самая большая кожная проблема – прыщи, угри, причиной которых порой является чрезмерное выделение кожного сала сальными железами.

Выделение кожного сала зависит от индивидуальных особенностей. С возрастом количество выделяемого кожного сала у людей значительно сокращается, особенно у женщин.

Волосы.

Волосы – это ценное природное волокно, они очень эластичны и упруги. Растут на всем теле за исключением ладоней и подошв. Волос состоит из трех отделов: сердцевина или медула (мягкое губчатое вещество, служащее как бы «костным мозгом» волоса), кора (которая содержит пигмент), кутикула (внешний слой, образованный чешуйками кератина).

Каждый волос имеет стержень, волоса, который находится над поверхностью кожи, второй отдел – его корень состоит из луковицы волоса, шейки волоса и волосяного сосочка, т.е. зоны роста волос.

Ногти.

Здоровые ногти должны быть прочными, эластичными и прозрачными. Видимая часть ногтя – ногтевая пластинка – безжизненна. Она образована слоями кератина – плотной, похожей на эмаль роговой тканью – и лежит на ногтевом ложе. Самым важным местом ногтя является его корень, составляющий нижнюю часть ногтевой пластины: здесь образуются и начинают свой путь вверх клетки ногтя. Верхняя часть корня нередко видна в форме полумесяца, она называется ногтевой лункой. Ногтевое ложе снизу и сбоку защищено тонкой ногтевой кожей.

Факторы, влияющие на кожу.

- Запущенность,
- Климат,

- . Курение и алкоголь,
- . Правильный режим питания,
- . Лекарства,
- . Наследственность,
- . Нервное перенапряжение,
- . Неправильно подобранные косметические препараты,
- . Сон,
- . Занятия спортом и физкультурой.

ЗАПУЩЕННОСТЬ – главная причина возникновения проблем. Ежедневный правильный уход за кожей при помощи соответствующих препаратов сохраняет вид здоровой и молодой кожи. В период полового созревания иногда наблюдается повышение выделения пота, кожного сала, в связи с этим надо тщательно очищать кожу лица и тела. Чем чище кожа, тем она лучше борется с микробами.

Существовали разные традиции гигиенического ухода за телом, в частности умывания. Так в светских кругах Франции XVIII века не было принято умываться. Считалось, что лицо от этого становится чувствительнее зимой, а летом скорее загорает, то есть грубеет. А грубая, загорелая кожа – удел простолодинов. Любопытная деталь: чтобы заставить Людовика XV умываться, понадобилось специальное предписание врача!

Но эта история. Сегодня косметологи твердо знают, что правильный уход за кожей лица сохраняет ее в хорошем состоянии на долгие годы. А заключается он в очищении кожи, ее питании и защите.

КЛИМАТ – не умеренный климат подвергает кожу разрушительному влиянию сухого воздуха, солнца, ветра, холода, кондиционеры, обогреватели и загрязненный воздух вызывает сухость, образование морщин и появление пигментных пятен.

КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ – влияет на кровообращение, разрушает волокна коллагена. В результате появляется сухость кожи и морщины. Уже через пару лет курения меняется цвет лица, а кожа у глаз становится очень тонкой и склонной к морщинам. Кроме того, раннее курение многократно увеличивает отрицательное действие никотина на организм. У курящих подростков наблюдается задержка роста, недостаточное снабжение кислородом мозга и мышц, что задерживает интеллектуальное и физическое развитие молодого организма. Никотин, проникая в кровь, расстраивает нормальное функционирование всего организма и оказывает негативное влияние на деятельность гормонов.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ – играет важную роль в состоянии кожи. Для того чтобы хорошо выглядеть, необходима пища, включающая белки, углеводы, немного жира. Строгие диеты плохо влияют на кожу. Пища должна быть разнообразной, биологически полноценной и, что немаловажно, доставлять удовольствие.

ЛЕКАРСТВА – длительное применение медикаментозного лечения, употребление расслабляющих веществ, а также наркотиков плохо отражается на состоянии кожи.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – в значительной мере внешний вид и состояние кожи определяет наследственность.

НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ – нервные стрессы ухудшают состояние – цвет лица, появляются темные круги под глазами.

СОН – нормальный сон в течение 7-8 часов. Привычка укладываться в постель в одно и то же время – вот самое важное и верное средство укрепления сна. Не столь важно, когда вы ложитесь – в 10 или в 11 часов. Важно, чтобы время было постоянным. Очень хорошо, когда есть возможность хоть немного поспать днем. Дневной сон снимает излишнее возбуждение и подготавливает нервные центры к привычному вечернему засыпанию.

ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ – улучшает здоровье, кожа станет здоровой, эластичной, свежей, независимо от ее типа.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ – изготовленные преимущественно на искусственном сырье с большим содержанием душистых компонентов пересушивают кожу и не рекомендуются к применению. Непостоянный и неправильный уход также отражается на состоянии кожи. Отрицательно влияют хлорированная вода бассейнов, всевозможные чистящие и моющие средства.

Непроизвольные жесты, гримасы лица, неблагоприятно изменяющие внешний вид.

1. «Гусиные лапки». Чтобы их избежать нельзя растягивать ладонью или пальцами кожу лица, щек, подбородка и висков.
2. Нежелание носить очки вызывает образование морщин около глаз.
3. Образование морщин на лбу. (часто морщим лоб, или при выражении удивления поднимаем брови, морщим лоб, читая или нанося косметику).
4. Нахмуренные брови вызывают образование вертикальных морщин на переносице.
5. Если мы трем глаза руками, то способствуем внесению инфекции и образованию морщин около глаз.
6. Сжатие или прикусывание губ приводит к образованию морщин около рта.

6. Типы кожи.

Нет никакого смысла тратить целое состояние на дорогостоящие средства ухода за кожей, если вы покупаете не то, что требуется для вашего типа кожи.

Для того чтобы выработать подходящий режим ухода за кожей, необходимо в первую очередь определить тип кожи.

6.1. Способы определения типа кожи.

Существует много способов определения типа кожи. Познакомимся лишь с наиболее распространенными.

Способ № 1.

Тщательно вымоем лицо водой с очистителем. Спустя 2-3 часа (30 – 40 мин.) возьмем зеркальце и прикоснемся к коже в нескольких местах. След, оставленный на зеркале, будет свидетельствовать о типе кожи:

- . Отчетливый (влажный, слегка жирный),
- . Слабовидимый,
- . Невидимый.

Слабовидимый, слегка влажный след на зеркальце свидетельствует о том, что кожа лица нормальная.

Почти невидимый – сухая, а след отчетливый жирно-влажный указывает на жирную кожу.

Смешанный тип, оставляет разные следы.

Способ № 2.

Так называемый ПЛАСТЕРНЫЙ ТЕСТ, когда наклеивают полоски пластыря длиной 12 см. на лоб, подбородок, обе щеки, нос (поперек лица, параллельно глазам). Через 30 сек. Пластырь следует снять и внимательно рассмотреть его на свет. Если он покрыт мельчайшими сухими чешуйками, то кожа лица сухая, если равномерным блестящим строем – жирная, а если имеется и то и другое – это значит кожа – смешанная.

Способ № 3.

Тестирование (тест по уходу за кожей).

1. Какой станет ваша кожа, если вы ее обработаете очищающим молочком и смоее водой?

- А. Натянутой, будто она слишком мала для вашего лица.
- Б. Гладкой без неприятных ощущений.
- В. Сухой, местами зудящей.
- Г. Нежной, очень приятной.
- Д. В некоторых местах – сухой, в некоторых – гладкой.

2. Какой станет ваша кожа, если вы обработаете ее увлажняющим кремом?

- А. Относительно приятной.
- Б. Гладкой без неприятных ощущений.
- В. Местами приятной, местами зудящей.
- Г. Очень жирной.
- Д. Местами жирной, местами гладкой.

3. Как ваша кожа обычно выглядит в разгар дня?

- А. На ней появляются шелушащиеся пятна.
- Б. Свежей и чистой.
- В. Шелушащиеся пятна, небольшая краснота.
- Г. Лоснящейся.
- Д. Лоснящейся в районе носа, лба, подбородка (Т - зона).

4. Как часто у вас появляются прыщи?

- А. Практически никогда.

- Б. Изредка перед критическими днями или во время них.
- В. Иногда.
- Г. Часто.
- Д. Часто в районе Т – зоны.

5. Как реагирует ваша кожа, когда вы наносите на лицо тоник?

- А. Жжением.
- Б. Никаких проблем.
- В. Жжет и зудит.
- Г. Ощущение свежести.
- Д. Местами ощущается жжение, местами ощущение свежести.

6. Как ваша кожа реагирует на жирный ночной крем?

- А. Очень приятное ощущение.
- Б. Приятное ощущение.
- В. Иногда приятное, иногда чувствуется раздражение.
- Г. Кожа становится очень жирной.
- Д. Кожа жирная в Т - зоне, приятное ощущение на щеках.

ТИП ВАШЕЙ КОЖИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПО ПРЕОБЛАДАНИЮ ОТВЕТОВ ПОД ТОЙ ИЛИ ИНОЙ БУКВОЙ.

- А – ваша кожа сухая.
- Б – нормальная.
- В – чувствительная.
- Г – жирная.
- Д – смешанная.

6.2. Четыре основные типа кожи.

Выделяют следующие типы кожи: Нормальная, сухая, жирная, смешанная.

Для правильного ухода за кожей следует знать ее тип.

6.2.1. Нормальная кожа.

Это редкий дар природы, хотя встречается у молодых девушек (у каждой третьей девушки до 20 лет).

Нормальная кожа имеет бежево – розовый оттенок. Она гладкая, умеренно матовая, без угрей, имеет хорошее натяжение, имеет достаточную влажность и жировую смазку.

К двадцати годам она обычно превращается в сухую. Процесс этот может быть значительно замедлен при должном уходе, правильном питании и правильном образе жизни.

Все чаще в косметическом кабинете мы встречаем женщин, которые после 30 лет сохранили нормальную кожу.

Использование правильно подобранных косметических препаратов в раннем возрасте благотворно сказывается на состоянии кожи в более старшем возрасте.

Нормальная кожа устойчива к внешним атмосферным изменениям (холодный, резкий воздух на улице или чрезмерно сухой в помещении из-за центрального отопления). Нормальная кожа переносит водные процедуры и мыло, не стягивается после умывания.

6.2.2. Сухая кожа.

Редко встречается у людей молодых, за исключением тех, у кого нарушен обмен веществ. Однако склонность к этому типу кожи определяется индивидуальной гормональной и генетической системой.

Сухая кожа имеет розово – желтоватый цвет. Через тонкий эпидермис просвечивают расширенные капилляры. Она тонкая, нежная, с мелкими порами, очень чувствительная.

Она имеет тенденцию к шелушению, на ней легко появляются морщинки. На умывание водой с мылом сухая кожа реагирует болезненным натяжением, на холод и ветер – покраснением и отшелушиванием эпидермиса.

В результате неправильного или не очень тщательного ухода за кожей лица мимические морщинки очень быстро превращаются в постоянные.

Вследствие того, что сухая кожа имеет тенденцию к преждевременному старению и появлению морщин, уже в ранней молодости необходимо регулярно ухаживать за ней при помощи увлажняющих и питательных кремов.

Не следует, однако, использовать слишком жирные, тяжелые кремы, к которым кожа быстро привыкает, теряя способность к самоувлажнению и выделению кожного сала.

6.2.3. Жирная кожа.

Чаще встречается в средней части лица (нос, лоб, подбородок), а также в средней части груди и спины.

Жирная кожа имеет желтовато – серую окраску. На ней видны расширенные поры (выходы сальных желез) и угри.

Кожа грубая, блестящая из-за чрезмерного выделения кожного сала. Бывает так, что кожа становится жирной и блестит вскоре после умывания с мылом. Этот тип кожи доставляет много огорчений молодым людям. Их можно утешить только тем, что на жирной коже позже появляются морщины и другие признаки старения.

На такой коже часто появляются прыщи и угри. Они являются самой большой дерматологической проблемой молодежи. Во время полового созревания у девушек и юношей между 13 – 17 годами показатель pH эпидермиса, который до этой поры был кислотным, постепенно становится щелочным. Увеличивается выделение кожного сала через сальные железы. Отвечают за это мужские гормоны – андрогены. Под их воздействием сальные железы начинают производить большее количество кожного сала, которое закупоривает поры.

Омертвевшие слои эпидермиса соединяются с кожным салом, создавая так называемые угри. Они закупоривают выходы каналов и являются идеальной питательной средой для бактерий, которые вызывают воспаление кожи (прыщи). Если в самом начале не отнестись к этому заболеванию серьезно, не позаботиться о гигиене и необходимом уходе за кожей под контролем

дерматолога или в косметическом кабинете, уже через несколько месяцев состояние кожи может стать плачевным.

В лечении этой болезни важна также забота о психическом здоровье. Излишняя возбудимость, стресс, нервное истощение, плохое питание способствует возникновению прыщей.

При лечении прыщей и угрей мы не должны останавливаться на внешнем лечении. Нужно проверить, нет ли воспаленного процесса в организме.

6.2.4. Смешанная кожа.

Если мы найдем у себя одновременно свойства сухой и жирной кожи, то у нас смешанный тип кожи: лоб, нос и подбородок жирные, а щеки сухие.

ТОЛЬКО ТОТ, КТО ХОРОШО ЗНАЕТ СВОЮ КОЖУ, МОЖЕТ ЗА НЕЙ ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ.

6.3. Аллергичность кожи.

Аллергия — это измененная реактивность системы кожи, вызванная действием аллергена, который, соединяясь с возникшими под его воздействием антителами, приводит к изменению тканевых реакций.

Аллерген — это раздражитель, вызывающий аллергию, воздействующий на кожу изнутри, и снаружи. Случается, хотя очень редко, что аллергию вызывает косметическое средство.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ТОЛЬКО ОКОЛО 5 % АЛЛЕРГИЧЕСКИХ СЛУЧАЕВ СВЯЗАНО С КОСМЕТИКОЙ.

Это характеризует производителей косметики с положительной стороны. Солидные фирмы выделяют большие финансовые средства на исследование и тестирование всех новых препаратов, в том числе и с точки зрения аллергических реакций.

Однако, несмотря на это, может случиться, что после применения какого-либо нового косметического препарата Вы увидите на коже покраснение. В том случае от препарата следует отказаться.

Чтобы избежать неприятных аллергических реакций, советуем Вам протестировать новое средство за ухом или на предплечье. Это место следует покрыть небольшим количеством препарата и через 24 часа посмотреть на реакцию кожи. Если Вы не заметите никаких перемен, препарат можно применять.

Этот тест особенно рекомендуют тем, у кого очень чувствительная кожа, кто реагирует не только на физическое, но и на психическое воздействие, легко покрывается пятнами, краснеет, реагирует на тепло и холод, ветер, загрязнение воздуха и т.п. Чувствительная кожа мгновенно реагирует на внешние раздражители, как стресс.

Людам с такой чувствительной кожей не следует пользоваться косметическими препаратами, содержащими консерванты, химические красители и ароматические вещества. Такому типу кожи нужны мягкие препараты, успокаивающие и защищающие кожу, а также поддерживающие уровень ее кислотности.

Некоторые косметические фирмы производят специальные серии косметических препаратов для людей с повышенной чувствительностью кожи.

В большинстве случаев аллергия – явление накопительное. Мы дышим воздухом, который по своей загрязненности в 20 раз превышает норму, едим пищу с консервантами, пьем всевозможные химизированные напитки, лечимся химическими препаратами, наносим на тело кремы, содержащих продукты нефтехимии. Поэтому неудивительно, что число аллергических заболеваний неуклонно растет.

Есть еще одно обстоятельство, которое следует обсудить. Это обычное отнесение к аллергическим проявлениям косметического средства покраснение поверхности кожи (обычно в масках). О чем свидетельствует такое покраснение кожи? В первую очередь о том, что маска работает, и что содержащиеся в ней вещества преодолели эпидермис, достигли дермы и расширили расположенные в ней кровеносные сосуды. Расширение сосудов, в свою очередь, увеличивает приток плазмы крови к нижним клеткам эпидермиса и питает их. Поэтому если после удаления маски лицо через 10 – 15 минут приобретает нормальный цвет, то такая маска очевидно является весьма эффективным средством. Бывают случаи, когда покраснение кожи возникает не сразу, а после 3 – 4 применения косметического средства. Это можно объяснить тем, что первоначально не очень подготовленная кожа (недостаточно очищенная) постепенно увеличивает доступ биологически активных веществ в более глубокие слои.

7. Уход за кожей в домашних условиях.

На нашем лице раньше и заметнее, чем на других участках тела, появляются признаки прожитых лет: утрачивается эластичность, образуются морщинки – ведь кожа лица постепенно подвергается воздействию солнца, ветра, сухого воздуха помещений и загрязненной атмосферы.

Поэтому сегодня, когда молодежь ценится как никогда раньше, за кожей следует регулярно и правильно ухаживать, соблюдая следующую последовательность:

- . Очищение,
- . Протирание тоником,
- . Увлажнение (защита в течении дня),
- . Питание (крем на ночь),
- . Применение отшелушивающих кремов,
- . Использование масок.

7.1. Основные этапы ухода за кожей.

7.1.1. Очищение кожи.

Одной из самых важных процедур ухода за кожей является ее очищение, ведь даже если мы не пользуемся декоративной косметикой, нужно ежедневно удалять с лица различного рода загрязнения, поскольку они могут нарушить естественное равновесие кожи.

Таким образом, удаляются выделения сальных и потовых желез, а также пыль и вредные вещества, которые в течение дня оседают на коже из загрязненного воздуха.

ОЧИЩЕНИЕ ЛИЦА – ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС.

УТРОМ – очищает остатки питательных веществ, выделения кожи и омертвевшие клетки.

ВЕЧЕРОМ – снимает грим, жировые выделения и скопившуюся на лице грязь из окружающей среды.

Чтобы очистить кожу необходимо:

1. Удалить макияж с ресниц и век. Ватой, смоченной жидкостью для удаления макияжа с ресниц и век, аккуратно поглаживая вниз и внутрь по направлению к уголку каждого глаза, не растягивая при этом кожу вокруг глаз.

2. Очищение кожи: наносим на влажное лицо очиститель, которым пользуемся, затем по косметическим линиям равномерно распределим по лицу, легкими круговыми движениями втираем в кожу, затем ополаскиваем.

Для очищения используют мыло, косметическое молочко, пенку, гидрофильные масла. Очищающие кремы, гели.

МЫЛО – является самым древним средством для умывания. Обычное туалетное мыло варится из натуральных жиров, растительных масел и щелочного раствора натрия и калия.

Кроме того, в состав мыла входят ароматические добавки (т.н. отдушки) и красители.

Наверное, каждый из нас предпочел бы красочное мыло с приятным запахом. Однако людям с чувствительной кожей, склонной к раздражению кожей следует отказаться от такого удовольствия. Синтетические отдушки и красители могут стать причиной аллергии. В таких случаях рекомендуют мягкое бесцветное мыло без запаха, которое следует после намыливания хорошо смыть.

Обычное мыло имеет щелочную реакцию, поэтому оно высушивает кожу и нарушает ее защитный водно – липидный слой, на восстановление которого требуется несколько десятков минут.

Мыло с высоким показателем pH (более 7,0) и хлорированная вода приводят к обезжириванию и высушиванию кожи. Для предотвращения этого отрицательного эффекта в современные гигиенические мыла все чаще добавляют жировые субстанции и глицерин.

Для людей со здоровой кожей, которые привыкли умываться водой с мылом, современная косметическая промышленность выпускает специальные сорта бесщелочного мыла, кислотные по своему характеру. Они содержат до 35% увлажняющих веществ и растительных жиров, благодаря чему мягко очищают кожу, не изменяя при этом нормального кислотного показателя кожи. Они обладают также еще одним достоинством – не содержат синтетических и красящих веществ.

Сорта мыла нового поколения предназначены для ежедневного использования: их можно применять дважды в день – утром и вечером, т.к. они имеют нейтральный показатель (pH ниже 7,0), не раздражают и не пересушивают кожу, не вызывают после умывания зуда и жжения.

КОСМЕТИЧЕСКОЕ МОЛОЧКО – имеет кислотный показатель pH.

Косметическое молочко – это очень нежная эмульсия для очистки кожи лица, она подбирается с учетом типа кожи. Молочко хорошо удаляет с кожи жиры, грязь и следы макияжа.

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПЕНКА – образует обильную пену, рекомендуется тем, кто любит умываться мылом. В отличие от мыла имеет кислотный показатель pH, действует более мягко, очищает лучше.

КРЕМ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА – действует также как косметическое молочко, однако % жира в нем гораздо выше. Используется для очищения сухой кожи, либо при интенсивном макияже.

ГИДРОФИЛЬНЫЕ МАСЛА – в их состав входят травяные экстракты, которые нормализуют действие сальных желез, улучшают дыхание и кровообращение кожи.

Гидрофильные масла применяются для тщательной очистки кожи, даже самой чувствительной, а также для снятия макияжа.

Гидрофильные масла имеют невысокий кислотный показатель pH и подходят для любого типа кожи.

Используют гидрофильное масло следующим образом: наносят его на сухую кожу для растворения загрязнений и следов макияжа, а затем смоченными в воде руками делают легкий массаж. При этом образуется молочко – белая эмульсия, очень хорошо очищая кожу.

ЭМУЛЬСИИ – гидрофильные эмульсии с pH 5,5 являются готовыми препаратами для очистки кожи. Легкими массажными движениями их наносят непосредственно на кожу, втирая до растворения загрязнений, после чего хорошо смывают теплой водой. Эмульсии очищают кожу быстрее, чем масла, но не так глубоко.

ОЧИЩАЮЩИЕ ГЕЛИ – не содержат масел и щелочей. При контакте с водой они образуют легкую пенку, которая хорошо удаляет макияж. Гели предназначены для очищения нежной, чувствительной кожи.

7.1.2. Второй этап ухода за кожей – это применение лосьона (тоники).

Основные функции тоника:

- Ликвидация остатков очистителей и остаточных загрязнений кожи,
- Сохранение кислотного покрытия при помощи восстановления натурального уровня pH,
- Легкое стягивание пор,
- Активизация кровообращения,
- Освежение кожи и подготовка к последующим кремам.

ТОНИК – (англ. Lotion) используют несколько раз в течение дня, когда нужно освежить лицо. При этом смоченный водой тампон пропитывают тоником и протирают им кожу. Это относится и к тоникам домашнего приготовления. Тоники для жирной кожи содержат вяжущие вещества, дубильные вещества, которые сужают расширенные поры. В состав ряда тоников входит спирт, в котором растворены дезинфицирующие вещества.

Мягкие тоники содержат небольшое количество спирта, который выполняет роль консерванта.

Для жирной и чувствительной кожи следует выбирать антибактериальные, но не содержащие спирта тоники.

В состав тоников для сухой кожи входит значительное количество увлажняющих и смягчающих веществ (алантоин, провитамин В5, бисабол, азулен).

Тоники улучшают кровообращение, разглаживают кожу, восстанавливая ее упругость. Часто в тоники добавляют растительные экстракты (ромашки, алоэ, лаванды, арники, шалфей и др.)

Тоники являются препаратами, которые хорошо удаляют остатки средств для снятия макияжа, одновременно тонизируя и очищая кожу. Они возвращают коже ее кислотную реакцию.

ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТОНИКА КРЕМ НАНОСЯТ НА КОЖУ НЕ РАНЕЕ, ЧЕМ ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ.

7.1.3. Увлажнение кожи.

Очень важный этап в ежедневном уходе за кожей. Каждой клиентке, с любым типом кожи, необходимо увлажнение. Все кремы для лица наносят в небольшом количестве по косметическим линиям легкими похлопывающими движениями.

Дневной крем используется для ухода за кожей в течение дня. Он защищает кожу от вредных внешних воздействий, являясь при этом идеальной основой для макияжа.

Увлажняющие кремы делятся на две группы: кремы типа «вода в масле» (эмульсии) и кремы типа «масло в воде».

Более жидкие по консистенции, эмульсии идеально подходят для жирной кожи. Кремы типа «масло в воде» предпочтительнее для сухой кожи. Большинство людей отдают предпочтение легким эмульсиям. Увлажняющий крем следует использовать 2 раза в день – утром и вечером. Нужно не забывать увлажнять шею, т.к. она выдает возраст.

Современные косметологи отказываются от применения кремов на жировой основе и используют гидратирующие желеобразные кремовые композиции.

Для начала давайте разберем, чем же отличается сухая кожа от жирной. Жирная кожа возникает вследствие повышенной секреции сальных желез. А вот явление сухости кожи возникает не от недостатка жира, а от недостатка влаги. Особенно этот недостаток проявляется у лиц, проживающих в регионе с сухим резко континентальным климатом, именно поэтому многие практикующие косметологи рекомендуют наносить кремы на жировой основе непосредственно после важной обработки кожи, объясняя это необходимостью «запирания» влаги. Фактически слой жирового крема представляет собой непроницаемую для паров и воды пленку, состоящую, в основном, из животных жиров и ланолина, которая призвана предотвращать испарения воды с поверхности и из внутренних слоев кожи. При этом вода, накапливаясь в эпидермисе, вызывает растяжение его ткани буквально через несколько часов или суток, что внешне проявляется разглаживанием морщин. Но это резкое и вредное воздействие, приводящее в итоге к образованию новых морщин вследствие насильного

растяжения сократительных белков, которые в последствие не могут принять своего первоначального состояния. Любое резкое воздействие на организм вредно для него. Чтобы верхние слои эпидермиса выглядели здоровыми, нужно подпитывать более глубокие живые слои. И поэтому эффект от хорошего крема должен наблюдаться, в среднем, через три недели (т.е. это как раз то время, через которое клетка базального слоя превратится в роговую). Хороший крем действует мягко и постепенно. Вернемся к действию жировых кремов. Как следует из вопроса о проницаемости кожи, биологически активные добавки, применяемые в жировых композициях, могут не играть существенной роли и являются бесполезными, т.к. проницаемость кожи нулевая. Пленка жирового крема запирает воду (молекулярная масса – 18), естественно она препятствует дыханию кожи, т.к. молекулярная масса кислорода равняется 32, а углекислый газ (молекулярная масса 44) и шлаки типа мочевины (молекулярная масса 60) не могут выходить наружу. Все эти процессы накопления токсических веществ и нарушения функций кожи вызывают местный токсикоз, разрушая клетки, меняя направленность биохимических процессов и ускоряя процессы старения кожи. Кроме того, очень важно соблюдать возрастной подход к применению косметических препаратов.

Косметика и возраст.

Возьмем для примера два возрастных периода:

- Лица молодого возраста 10 – 15 лет,
- Лица более старшего возраста 30 – 35 лет.

Какие процессы происходят в коже у молодого человека? В этот период в крови увеличивается концентрация гормонов. Гормоны усиливают клеточное деление, поэтому деление базального слоя эпидермиса усиливается. Происходит сдвиг равновесных процессов, формирующих эпидермис (т.е. нарушается баланс скоростей синтеза, формирования рогового слоя и шелушения), в результате которого количество кератиновых чешуйчатых слоев на поверхности кожи снижается с 5 – 6 до 2 – 3. Другими словами, деление клеток в этот период настолько сильно, что роговой слой не успевает полноценно образовываться. Это, в свою очередь приводит к нарушению его функций (защита от микробов), что увеличивает проникновение внутрь эпидермиса бактериальных спор и бактерий. Результатом этого является образование на лице молодых людей гнойничков, угревой сыпи, прыщей и т.д. Как можно помочь в этом случае? Необходимо увеличить защитные слои рогового слоя, т.е. увеличить его толщину («подрастить» эпидермис). Для этого в косметике используют дубильные вещества, восстанавливающие нарушенное равновесие (кора дуба, ольхи, корень бадана).

Теперь рассмотрим, что происходит с кожей после 30 – 35 лет. Вследствие различных стрессов, хронических заболеваний уменьшается проницаемость сосудов, концентрация вырабатываемых гормонов также снижается. Это приводит к снижению скоростей деления клеток базального слоя эпидермиса, скорость образования рогового слоя (зависящая в основном от внешних факторов) остается постоянной. Т.е. опять возникает дисбаланс скоростей, но картина здесь обратная. Клеточное деление так замедлено, что процессы формирования слоев эпидермиса тоже изменяются в сторону увеличения числа слоев роговых клеток. Роговой слой увеличивается с 5 – 6 до

7- 9 слоев, т.е. роговой слой утолщается. В результате этого рефлекторно усиливается физиологическое шелушение. Для решения этой проблемы необходимо применять регенерирующие крема и крема маски.

Теперь давайте рассмотрим обратную ситуацию, когда, например, крем с дубильными веществами используют в зрелом возрасте. Дубильные вещества станут увеличивать толщину рогового слоя, который в этом возрасте и без того утолщается. Все это приведет к еще более резкому шелушению кожи. А что будет, если молодой человек станет пользоваться косметикой своих родителей? Содержащиеся там регенерирующие добавки еще сильнее подтолкнут клетки базального слоя к делению. Это приведет к еще более резкому истончению рогового слоя, что внешне проявится ухудшением состояния его кожи. Исходя из этого нужно подчеркнуть, что для каждого возраста должен быть свой крем. Конечно, есть кремовые композиции, которые можно использовать в любом возрасте. Однако они не имеют ярко выраженного специфического действия, а значит, они не эффективны. На основании этого можно выделить основные возрастные периоды:

1. Детский возраст (до 10 – 15 лет),
2. Молодежный возраст (с 10 – 15 до 20 – 25 лет),
3. Переходный возраст (с 20 – 25 до 30 – 35 лет),
4. Период постепенного ухудшения функционального и структурного состояния кожи (с 30 – 35 до 40 – 45 лет),
5. Период быстрых и выраженных изменений со стороны кожи (с 40 – 45 лет и старше).

Приведенные возрастные интервалы в достаточной степени размыты и носят вероятный характер. Это происходит из-за индивидуальных особенностей организма, несомненную роль в состоянии кожи играет наш образ жизни, а также экологическое состояние окружающей среды.

7.1.4. Кислотность косметических препаратов.

Общепринятым считается, что косметические препараты должны иметь кислотность, величиной pH от 5,0 до 6,0. Такое значение pH имеет роговой слой эпидермиса. Для делящихся клеток величина pH изменяется от 6,7 до 7,3, т.е. среднее значение pH $7,0 \pm 0,3$. Для клеток, выращенных вне организма показано, что изменение величины pH до 6,2 (кислотные условия) или до 8,0 (щелочные условия) приводит к существенному дискомфорту клеток, что проявляется в снижении скорости деления и синтеза нуклеиновых клеток. Именно поэтому мертвые клетки рогового слоя имеют pH 4,2 – 5,6. Базальные клетки омываются плазмой крови, величина pH которой составляет $7,2 \pm 0,1$. Когда мы имеем дело с питательными, витаминизирующими и регенерирующими кремами, то их активные вещества должны проникать в глубокие слои кожи и благоприятно действовать на живые клетки. А значит иметь pH близкое к 7,0.

Летом в качестве дневного крема используются специальные крема с солнцезащитным фактором, которые защищают кожу от вредного воздействия солнечных лучей, не пропуская их вглубь эпидермиса, а значит, не позволяя им нарушать функции кожи. Чем чувствительнее кожа, тем хуже она адаптируется

на солнце, и чем выше уровень солнечного излучения (в горах, на пляже), тем выше должно быть значение защитного фактора (в пределах 18 – 20).

Для молодой кожи, которая не нуждается в специальном питании, дневной увлажняющий крем можно использовать и на ночь.

7.1.5. Питательные кремы.

Питательные кремы, к числу которых относятся и ночные, рекомендуется применять после 30 лет. Вначале очень легкие, а с течением времени богатые протеином, витаминами и микроэлементами.

Питательные кремы наносят на предварительно очищенную кожу, легко вбивая их кончиками пальцев, а избыток через 10 – 15 минут удаляет, промокая бумажной гигиенической салфеткой.

Активные компоненты питательного крема проникают в кожу, восстанавливая то, что кожа утратила под воздействием солнца и загрязненного воздуха.

Питание кожи эффективно, когда она спокойна, т.е. ночью во время сна. Ночные кремы большей частью включают в себя витамины и комплексы, задерживающие процесс старения. Они могут быть более концентрированными, т.к. поверх не нужно накладывать косметику. Обновление клеток кожи наиболее активно протекает ночью, поэтому ночные кремы создаются с таким расчетом, чтобы в полной мере использовать преимущества этого времени суток. С помощью ночного крема кожа получает шанс восполнить дневной ущерб, нанесенный загрязненным воздухом, косметикой и ультрафиолетовым излучением.

7.2. Активные косметические средства.

7.2.1. Чудотворные маски.

Если и существует средство ухода за кожей, способное давать немедленный волшебный эффект, то это МАСКА для лица.

Однако, как в случае с прочими средствами ухода за кожей, мы не можем использовать первую попавшуюся маску и рассчитывать на чудо. Следует тщательно выбрать именно ту, что идеально подходит вам.

Современный рынок представляет широчайший выбор самых замечательных масок.

Увлажняющие маски.

Они идеально подходят для сухой кожи, поскольку повышают содержание в ней влаги. Это означает, что с их помощью можно предотвратить образование сухих участков кожи, шелушащихся пятен и даже мелких морщин. Они выступают в роли быстрого и сильнодействующего увлажнителя, и их обычно оставляют на лице на 5-10 мин., а затем удаляют с помощью салфетки. При этом на коже остается тонкая пленка, которая продолжит свое благотворное воздействие вплоть до следующей чистки лица. Это прекрасное средство, в особенности после солнечных ванн или когда в нашей коже натянутость.

Маски на глиняной и грязевой основе.

Слово «грязь» обычно ассоциируется со словами «смыть». Но есть в природе особый вид грязи, которой намазываются специально, ибо целебные свойства с лихвой покрывают недостатки ее внешнего вида. Речь идет о минеральной грязи. Так что выражение «быть по уши в грязи» может означать буквально «принимать грязевые ванны». Известно, что это занятие очень любили Клеопатра, Мария – Антуанетта, Екатерина Медичи, Екатерина Вторая, из наших современниц – Мэрилин Монро.

«Черным золотом» Израиля называют грязь мертвого моря. Ее целебные свойства ценились еще со времен царя Соломона. Римские гладиаторы закрывали ею кровоточащие раны. Кроме того, она использовалась для бальзамирования.

Грязь мертвого моря достают из земных глубин, куда тысячелетиями не проникали солнечные лучи и не попадали вредные вещества из окружающей среды. Минеральная грязь содержит каолин, калий, кальций, магний, бром, йод, соединения серы и много других полезных компонентов.

Грязевые аппликации и обертывания – прекрасные терапевтические и косметические средства. Грязевые маски для лица глубоко очищают, отшелушивают, стимулируют и освежают кожу. Они удаляют загрязнения, токсины, избыточные жировые секреты, помогают избавиться от комедонов и прыщей. Маски на глиняной и грязевой основе полезны для жирной кожи, ибо поглощают избыточный жир и грязь, скопившиеся на ее поверхности, и делают кожу более чистой и свежей. Это прекрасное средство для закрытия расширенных пор, избавления от нездорового блеска кожи и ее очистки от прыщей. Эти маски засыхают на лице в течение 5 – 15 мин., затем просто смываются теплой водой, которая одновременно уносит с собой мертвые клетки кожи, а также введшуюся грязь. В общем, чудо, да и только.

Очищающие маски.

Маски с легким очищающим действием будут поддерживать кожу в идеальном состоянии. Даже нормальная кожа иногда страдает от скопления на ее поверхности отмерших клеток, что придает нездоровый вид и впоследствии может привести к образованию угрей. Панацеей от этого служат очищающие маски. Они наносятся на лицо толстым слоем, подобно маскам на глиняной основе и остаются на коже пока не засохнут. Когда вы их смываете, крохотные абразивные частицы, содержащиеся в этих масках, удаляют с поверхности кожи ороговевшие чешуйки.

Пленочные маски.

Они прекрасно подходят для любого типа кожи. Ими очень приятно пользоваться. Вы наносите слой геля на лицо, пока не засохнет, затем стягиваете образовавшуюся пленку, как целлофан. Этот концентрированный состав освежает нежирные участки кожи, прочищая забитые поры, одновременно подпитывая сухую кожу.

Маски из геля.

Они предназначены как для чувствительной, так и для жирной кожи, поскольку оказывают успокаивающее и охлаждающее действие. Наносите гель, ложитесь на спину, спустя 5 – 10 мин., затем стираете остатки геля. Такие маски прекрасно помогают после длительного пребывания на солнце или когда ваша кожа слегка раздражена.

Главной целью применения масок является насыщение кожи витаминами, минеральными солями и необходимым количеством влаги, а также защита натуральной липидной оболочки кожи от вредного воздействия окружающей среды.

Эффект масок не очень продолжительный, но вполне очевидный.

Способ накладывания маски:

- . Кожу очищаем,
- . Накладываем на лицо маску (5 – 20 мин.)
- . На глаза можно наложить компресс,
- . Смываем маску,
- . Протираем тоником,
- . Наносим крем.

При жирной коже нужно делать маски два раза в неделю, при сухой и нормальной – раз в две недели.

Следует запомнить, что кожа может измениться в зависимости от времени года. К примеру, жирная кожа в жаркие летние месяцы, зимой при центральном отоплении делается суше. Так что при подборе маски принимайте во внимание сезонные особенности вашей кожи.

7.2.2. Скраб (пилинг).

В парфюмерных магазинах и косметических фирмах попадает новое средство – скраб. Это так называемые кремы, косметические эмульсии, пасты, сухие маски, оказывающие на кожу отшелушивающее воздействие.

Английское слово «scrub» означает «чистить», «драить», «скрести», иногда косметологи используют другое слово – пилинг, от английского же «peel» - отшелушивать, снимать кожуру. Из всего этого можно сделать вывод о том, что скраб оказывает на кожу чисто механическое воздействие. И это на самом деле так – скрабы убивают ненужные, отмершие клетки кожи, обновляют ее, удаляют продукты распада, улучшают обмен веществ, кожа начинает дышать. Не стоит думать, что скраб – это некое подобие пемзы или наждачной бумаги – он не только очищает кожу, но питает ее и разглаживает. Не следует относить скрабы и к привычным очищающим кремам – те лишь очищают поры и поверхность кожи, удаляют загрязнения, но не отмершие клетки самой кожи.

У нас эти средства появились недавно, а в Европе они широко используются с конца 80-х годов. Многие женщины уже не представляют себе, как можно обходиться без скрабов.

Скраб – это средство ухода за кожей моментально улучшит цвет лица. Этот простой метод, по – научному именуется ЭКСФОЛИАЦИЯ, он состоит в удалении с поверхности кожи мертвых клеток, в результате обнажается более свежая и молодая кожа под ними. Кроме того он стимулирует ускоренное воспроизводство клеток кожи, а это означает, что новые клетки достигают поверхности быстрее и кожа в результате выглядит моложе. Как итог – более красивая и гладкая кожа вне зависимости от возраста.

Что входит в состав скрабов.

В состав скрабов иногда входит до 20-ти компонентов. Основа его может быть как природной, так и синтетической. Природные материалы – это миндальные, кедровые, грецкие орехи или переработанные и измельченные персиковые косточки. В состав скрабов часто входят карбонат кальция (мел, яичная скорлупа), входит в них и вода – обычная или дистиллированная.

В отечественном производстве скрабов используется главным образом натуральные продукты, а если искусственные, то изготовленные на основе натурального сырья.

Западные же фирмы чаще всего используют для производства скрабов синтетические комбинации с натуральными продуктами. Как правило туда вводятся мелкие твердые наполнители на синтетической основе, например, мельчайшие полиэтиленовые шарики.

Кому нужен скраб.

Скажем сразу – отшелушивающие средства пригодны практически для любой кожи. Нормальную здоровую кожу они очищают и омолаживают, эффективен скраб и для жирной кожи – он не только освободит ее от продуктов распада, требующих удаления, но и стянет поры, сухой коже, которая часто шелушится, он окажет неоценимую помощь.

Скраб может быть полезен для кожи не только лица, но и любых частей тела, особенно локтей, коленей, пяток. При подростковых угрях скраб будет постоянно очищать кожу и постепенно сделает ее ровной и гладкой.

С возрастом кожа увядает, становится более сухой, теряет упругость. И здесь скраб сделает свое дело – кожа не будет шелушиться, посвежеет, цвет лица улучшится.

Многие косметологи изготавливают скрабы сами, иногда – индивидуально для каждого клиента. Индивидуальный подход гарантирует успех, но пользоваться услугами личных косметологов, конечно, дорого.

Кому не стоит пользоваться скрабом.

Скрабы не рекомендуются детям. Отшелушивающие средства нельзя использовать при аллергиях. Не стоит применять их при общем истощении и авитаминозах. Если у человека, вышедшего из подросткового возраста, на коже постоянно появляются угри и фурункулы, или лицо непрерывно потеет – это свидетельствует о нарушении обмена веществ или каком – то заболевании. Такому человеку нужен врач, а не скраб.

Наш совет.

Как показали испытания, часто применять отшелушивающие средства нельзя. Это следует делать не более одного – двух раз в неделю. При сухой или нормальной коже пользуйтесь скрабом 1 раз в неделю. Жирную и смешанную кожу можно подвергать этой процедуре чаще.

Последовательность действий:

- Нанести немного скраба на влажную кожу, осторожно втереть,
- Смыть большим количеством воды,

- Следует отдавать предпочтение скрабу, содержащему более мягкие, округлые зерна, перед теми, что включают жесткие частицы, царапающие кожу.
- Какой бы способ эксфолиации вы не выбрали, не затрагивайте нежную кожу вокруг глаз. Эта область крайне чувствительна и легко раздражается.

Пилинги бывают крупно – и мелкозернистыми. Эти пилинги называют механическими. Кроме того используют отшелушивающие кремы, не содержащие механических частиц, которые называются гоммаж. Он растворяет кератин и способствует удалению отмерших клеток и загрязнений, а также очищению пор.

Гоммаж накладывают на лицо и через 10 – 15 минут после высыхания удаляют следующим образом: придерживаем кожу, чтобы ее не растянуть, двумя пальцами одной руки, а пальцами другой руки круговыми движениями втираем. Гоммаж используется для зрелой увядающей кожи и при прыщах и угрях (даже при гнойных). При наличии гнойничков крем не втирается, а смывается водой.

Для кожи с расширенными кровеносными сосудами, увядшей с глубокими морщинами, а также при гнойных прыщах рекомендуется энзимный пилинг. Он применяется 1 раз в неделю. Накладывается на 15 минут при жирной коже и на 5 минут при сухой.

7.3. Основные принципы подбора косметических препаратов.

1. Использование современных достижений науки (геронтология, клеточная биотехнология, биохимия, медицина).
2. Дехимизация косметики – освобождение косметических препаратов от химических веществ, не встречающихся в природе и организме человека.
3. Отсутствие в составе композиции сильнодействующих химически синтезированных консервантов (предшественники формалина, парабены, бронопол и др.). В качестве бактериостатиков используются экстракты березы, черемухи, подорожника и т.п.
4. Открытость составов – представление потребителю полной информации о составе и механизмах действия косметических препаратов.
5. Возрастная концепция конструирования и применения косметических препаратов.
6. Кремы должны быть разработаны с учетом региона.
7. Сезонность косметики – учет внешних климатических воздействий, создание летних и зимних вариантов за счет изменения концентраций неорганических солей и натуральных масел.
8. Содержание жира не более 20%, т.к. он блокирует нормальный метаболизм кожи.
9. Холодный способ приготовления крема, позволяет сохранить максимально биологически активные вещества, входящие в состав композиции.
10. Условия и сроки хранения приближены к условиям и срокам хранения продуктов (0 – 10 °, 6 -12 месяцев).
11. Нейтральный pH кремовых композиций.

12. Старайтесь избегать приобретения препаратов, в описании которых отсутствуют сведения о механизмах их действия на кожу.

13. Обращайте внимание на упаковку (с дозаторами, в тубах), от нее зависит количество консервантов в креме.

14. Максимально удерживайтесь от использования привлекательных средств, обещающих быстро решить ваши проблемы.

7.4. Уход за жирной кожей.

Очень важно обращаться с жирной кожей как можно мягче, хотя нелегко удержаться от применения самых жестких мер при очередном высыпании угрей. Чрезмерный энтузиазм в борьбе с ними может спровоцировать сальные железы на еще более усиленное производство кожного сала, при этом поверхностные слои кожи окажутся иссушенными и обезвоженными.

При уходе за жирной кожей лучше всего пользоваться средствами, которые осторожно удаляют жир, открывая поры и при этом не сушат поверхность кожи. Видимая часть кожи, чтобы оставаться нежной и упругой, нуждается, собственно говоря, не в жире, а во влаге. Жирная кожа подвержена образованию угрей, которые причиняют много неприятностей. Они вторгаются в нашу жизнь как раз тогда, когда мы и без них чувствуем себя неуверенно, - в период полового созревания. Помимо чисто наследственной предрасположенности, здесь играют роль гормональные изменения в организме, из-за чего кожа начинает вырабатывать больше кожного сала. Положение может усугубиться стрессами, нездоровым образом жизни и плохим уходом за кожей.

Тщательный уход за кожей поможет вам хотя бы частично решить эту проблему. Не выдавливайте угри, ибо после этого могут оставаться рубцы. Используйте патентованные ингредиенты, эффективно сводящие угри.

1. Даже если на большей части вашего лица кожа жирная, имейте в виду, что вокруг глаз она все равно очень нежная, так что не трите ее, когда снимаете макияж и снимайте специальными средствами для снятия декоративной косметики.

2. Обработайте лицо очищающим молочком или пенкой для жирной кожи. Это лучше, чем пользоваться обычным мылом, ибо молочко или пенка не сушат кожу, но при этом хорошо удаляют вьевшуюся грязь и жир. Осторожно вотрите молочко во влажную кожу кончиками пальцев и смойте мыльную пену водой (лучше теплой).

3. Смочите шарики из ваты (или ватный тампон) освежающим лосьоном или вяжущим тоником. Эта жидкость не должна жечь кожу - если такое происходит, переключитесь на менее концентрированное средство, либо прежнее разбавьте водой. Эту процедуру продолжаем, пока очередной ватный шарик не будет чистым.

4. Даже жирная кожа нуждается в увлажнении, ибо оно помогает удерживать воду в верхних слоях кожи, отчего она остается нежной и упругой.

5. Позвольте увлажнителю впитаться в кожу в течение нескольких минут, затем прижмите к лицу чистую салфетку, чтобы она впитала излишки крема и лицо не блестело.

Несколько добрых домашних советов.

Можно мыть кожу лица глицериновым мылом сначала теплой, а затем ополоснуть холодной водой. На ночь можно ополаскивать лицо водой, добавив немного в нее раствора поваренной соли. (1 ч. л. на 1 литр воды).

Можно пользоваться домашними дезинфицирующими средствами:

1. Взбить 1 белок в пену, добавить 1 ст. ложку глицерина, $\frac{1}{2}$ ложку воды, $\frac{1}{2}$ ложку одеколона, 2 г. буры (хорошо и дезинфицирует кожу).
2. 1 ч. ложку борной кислоты растворить в стакане горячей кипяченной воды, добавить 20 капель глицерина и, после того как раствор остынет, долить $\frac{1}{2}$ стакана водки.

ОГУРЕЧНАЯ ЖИДКОСТЬ: чисто вымытые небольшие огурцы нарезать тонкими дольками и залить стаканом водки. Через 10 дней жидкость процеживают и сливают в бутылку с пробкой.

Чтобы жирная кожа не шелушилась и не краснела, нужно при возникновении таких явлений умываться отваром ромашки (1 ч. ложка на стакан воды).

Если имеются угри, полезно умываться отваром овсяных хлопьев (2 ст. ложки овсяных хлопьев и 1 ч. ложка соли на стакан воды) и ополаскивать подкисленной водой (кожуру кислых яблок или лимонной корки залить теплой водой и настаивать в течение 2-х часов).

Женщинам с угреватой, но менее чувствительной кожей можно после умывания протереть лицо раствором овсяных хлопьев, залитых 3-процентной перекисью водорода, затем ополоснуть холодной водой. Этот раствор следует приготовить заранее. После умывания обязательно протереть лицо лосьоном, нанести увлажняющий крем.

Хорошо подсушивает кожу отвар из хвоща. 1 ст. ложка хвоща заливается стаканом холодной воды, кипятится 20 минут, затем процеживается.

Лосьоны, применяемые при жирной коже: Рижский, Старт, Утро, Арктика, Ромашка, Ароматный, Огуречный лосьон, Туалетная вода. Угри и красноватую сыпь обрабатывают 1% раствором салицилового или камфорного спирта.

Кремы, применяемые при жирной коже: Флора для жирной кожи, Ассоль, Тюльпан, Мария, Людмила, Невский, Идеал, Восход, Фантазия, Нектар, Огуречный, Улыбка.

Рецепты молочка.

1. Очищающее молочко из пахты и укропа.

Укроп прекрасно очищает жирную кожу лица. Полстакана пахты перемешивают с 2 ст. ложками измельченных семян укропа. Осторожно подогреваем смесь на водяной бане в течение 30 минут, через 2 часа процеживаем в бутылочку. Хранить в холодильнике. Молочко наносим на лицо ватным тампоном, избыток удаляем салфеткой. Пользуемся в течение недели.

2. Очищающее молочко из пахты и фиалки трехцветной.

Полстакана пахты смешиваем с 2 ст. ложками фиалки. Осторожно подогреваем смесь в посуде, поставленной в емкость с водой, в течение 30 минут. Через 2 часа процеживаем в бутылочку. Хранить в холодильнике. Молочко наносим на лицо ватным тампоном, избыток удаляем салфеткой. Пользуемся в течение недели.

Тоники.

1. Половину стакана сока квашенной капусты перемешивают с $\frac{1}{2}$ стакана минеральной воды. Хранить в холодильнике.
2. Для умывания лица пользуемся водой с соком лимона (на 1 литр воды 1 ч. ложка сока).
3. 2 ст. ложки листьев мяты заливаем 1 стаканом кипятка. После охлаждения процеживаем, сливаем в бутылочку и ставим в холодильник.
4. 2 ст. ложки листьев крапивы заливаем 1 стаканом кипятка. После охлаждения процедить, слить в бутылочку и поставить в холодильник.
5. Тщательно вымытую кожуру и белую часть грейпфрута или апельсина заливаем стаканом теплой воды и оставляем на несколько часов. Процеживаем, сливаем в бутылочку и храним в холодильнике.

Маски.

1. Тоненькими ломтиками огурца или его кожурой покрываем лицо на 20 минут. Снимаем и смываем водой.
2. Сок свежего огурца перемешиваем с 1 ст. ложкой свежих дрожжей. Накладываем на 30 минут. Смываем теплой водой. Не использовать для угреватой кожи.
3. Пучок зелени петрушки мелко нарезаем и перемешиваем с 1 ч. ложкой гомогенизированного творога и с 1 ч. ложкой оливкового масла. Накладываем на 20 минут. Смываем теплой водой.
4. Выдавливаем сок из горсти черной или белой смородины и перемешиваем с 1 ч. ложкой картофельного крахмала. Через 20 минут смываем и промокаем кожу.
5. Кусочки апельсина накладываем на лицо. Через 15 минут смываем и промокаем кожу.
6. Сок апельсина перемешиваем с 2 ст. ложками картофельного крахмала и горстью овсяных хлопьев. Накладываем на лицо на 20 мин., затем смываем и промокаем.
7. Протираем морковь и накладываем на лицо, прикрываем салфеткой, чтобы сок не стекал. Смываем через 20 минут.
8. Ломтиками помидора покрываем лицо на 20 минут. Смываем сняв ломтики, промокаем салфеткой.

7.5. Уход за сухой кожей.

Сухость кожи может быть врожденной или приобретенной, например, в результате плохого ухода за ней, неправильного умывания, плохо подобранных кремов, длительного использования шелушащихся препаратов (крем против веснушек).

Сухость кожи может усугубляться чрезмерным употреблением мыла, всевозможных моющих средств и тонеров. Вредны для нее также жаркое солнце, холодный ветер и центральное отопление в квартире. Вам следует избрать щадящий режим ухода за кожей уделив особое внимание повышению уровня влаги в коже лица, чтобы разгладить мелкие морщины и сделать ее нежной и упругой.

1. Налейте немного жиросодержащего средства для удаления макияжа глаз на кусочек ваты и протрите лицо в районе глаз. Такой жировой состав, помимо всего прочего, поможет снять ощущение сухости на этом весьма нежном участке кожи, но если вы будете злоупотреблять жирными средствами, может возникнуть ощущение отечности и раздражения.

2. Удалите прилипшие частички косметики при помощи ватного тампона, предварительно окунув его в средство для снятия макияжа глаз. Позаботьтесь, чтобы эта жидкость не попала вам в глаза, и постарайтесь протереть по коже как можно ближе к ресницам, чтобы убрать все следы косметики.

3. Подберите очищающий крем, который эффективно удалит грязь и остатки косметики с поверхности кожи. Очень важно добиться абсолютной чистоты кожи лица. Оставьте крем на лице в течение нескольких секунд, чтобы он успел подействовать, перед тем как стереть его кусочком ваты. Лучше всего стирать крем плавными движениями снизу вверх, чтобы не растягивать кожу, иначе могут образоваться морщины.

4. Одна из основных жалоб от женщин с сухой кожей состоит в том, что им не хватает ощущения влаги на лице. Тем не менее, не вредно сполоснуть лицо водой (холодной), смывая остаток крема и освежая кожу. Это также будет способствовать улучшению кровообращения, а значит, благотворно скажется на цвете лица.

5. Теперь наступает самый важный этап по уходу за сухой кожей — наносится питательный крем, удерживающий влагу в верхних слоях кожи. Для этой цели жидкому средству следует предпочесть густой крем. Дайте увлажнителю пару минут на то, чтобы лучше впитался, после чего можно накладывать макияж.

Несколько добрых советов.

При сухой коже хорошо умываться липовым отваром (1 ч. ложка на стакан воды), либо жидким чаем с молоком (4 ст. л. свежего молока на 1 стакан чая). Шелушащуюся кожу можно мыть теплым отваром льняного семени (1 ч. л. семени залить стаканом холодной воды, вскипятить и остудить).

На ночь употребляются питательные кремы, содержащие витамины. Если на лице есть морщины, то чередуйте регенерирующие с витаминизированными кремами.

Лосьоны применяемые для сухой кожи:

Лилия, Розовая вода, Хлорофилловый лосьон.

Жидкие кремы:

Бархатный, Миндальное молочко, Ланолиновое молоко, Утро, Огуречное молоко, Сувенир, Рассвет, Роза, Косметическое молоко, Косметические сливки.

Кремы:

Флора для сухой кожи, Леман, Снежинка, Грезы, Атласный, Янтарь, Люкс, Аленушка, Сказочный, биокрем Ромашка, Витаминизированный, Персиковый, Земляничный, Полина, Увлажняющий, Розовый, Медовый, Плацента, Яичный, Лимонный, Женьшеневый, Розалия, Мария, Вечер, Алоэ.

Рецепты домашнего приготовления для сухой и нормальной кожи.

Очищающее молочко:

1. Полстакана цельного молока и 2 ст. л. свежей сушеной ромашки нагреваем в течение 30 минут на водяной бане, не доводя молоко до кипения или появления на нем пенки. Через два часа процеживаем и ставим в холодильник. Наносим на лицо ватным тампоном, избыток удаляем салфеткой. Повторяем процедуру в течение недели.

2. Вместо ромашки берем цветки бузины черной, душистой фиалки или цветки липы и поступаем так же, как и в предыдущем рецепте.

Тоники:

1. Настойка из лилий.

Плотно уложенные в узком сосуде из темного стекла лепестки цветков заливаем спиртом (на 2 см. выше лепестков), герметично закрываем и ставим в темное холодное место на 6 недель. Сосуд регулярно встряхиваем. После 6-недельной выдержки настойку переливаем в маленькую бутылочку и разводим кипяченой водой (1 часть настойки на 2 части воды).

2. Настойка из розы.

Готовим из лепестков роз так же, как в предыдущем рецепте.

Маски:

1. Маска из банана.

Кусочками банан покрываем лицо и шею, прикрываем салфетками так, чтобы не вытекал сок. Через 20 минут смываем теплой кипяченой водой.

2. Маска из малины.

Несколько ягод малины смешиваем с 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. картофельного крахмала. Наносим на лицо и шею на несколько минут. Смываем теплой водой.

3. Маска из желтка и меда.

Желток с 1 чайной ложкой меда и оливкового масла перемешиваем с 1 ч. л. картофельного крахмала. Наносим на лицо и шею на несколько минут. Смываем теплой водой. (15 минут)

4. Маска из желтка и молока.

1 ч. л. сухого молока перемешиваем с 1 ч. л. цельного молока, желтком и несколькими каплями лимона (сока). Накладываем на лицо на 20 минут. Смываем теплой водой, а затем холодной.

5. Медовая маска.

100 г. меда смешиваем с соком 1 лимона и 2 ст. ложками крепкого настоя чая. Накладываем на 10 – 15 минут.

6. Масляная маска.

1 ст. ложка оливкового масла или подсолнечного масла растереть с 1 желтком.

7. Маска из желтка.

Желток смешиваем с 1 ст. ложкой глицерина или 1 ст. л. меда. Ее хранят в стеклянной баночке, накладывают на 10 – 15 минут.

7.6. Уход за смешанной кожей.

Смешанная комбинированная кожа нуждается в особо тщательном уходе, поскольку она характеризуется наличием как жирных, так и сухих участков. Центральная часть лица, так называемая Т – зона, включающая область лба, носа и подбородка, покрыта жирной кожей и должна обрабатываться соответствующим образом. В тоже время прочие участки отличаются сухостью и шелушатся из-за недостатка влаги в коже, так что за ними нужен уход как за сухой кожей. Более того, в некоторых случаях смешанная кожа не соответствует вышеуказанной схеме, т.е. жирные и сухие участки располагаются на лице в иной конфигурации. Поскольку кожа является собой сочетание сухих и жирных участков, потребуется двойная процедура ухода за кожей. В самом деле, если вы будете обращаться со всей кожей лица, как с жирной, то сухие участки станут еще суше, а кожа на них еще более натянутой, чем прежде. Точно таким же образом чисто «сухой» подход может сделать жирные участки еще жирнее и даже спровоцировать высыпание пятен. Это означает, что вам придется обрабатывать различные участки кожи поочередно, прибегая к помощи адекватных средств. На самом деле это не так уж и сложно, а результатом ваших усилий станет более нежная, гладкая и чистая кожа, чем прежде.

1. Подберите маслосодержащее средство для удаления макияжа глаз, убирающее все следы косметики с высокочувствительного участка кожи, к тому же склонного к сухости. При помощи ватного тампона удалите все присохшие частички и сполосните лицо холодной водой, чтобы смыть остатки крема.

2. По утрам обрабатывайте лицо очищающим молочком или пенкой. Это обеспечит чистоту жирных участков кожи и удаление сальных пробок из пор на вашем носу, что предотвратит появление угрей и прочих высыпаний. Слегка вотрите молочко во влажную кожу, сосредоточив ее на жирных участках. Оставьте его на несколько секунд, чтобы грязь успела раствориться, затем сполосните лицо холодной водой и смойте остатки молочка.

3. По вечерам пользуйтесь очищающим кремом для сухой кожи, он смягчит сухие участки и обеспечит их чистоту на весь день. Таким образом вы выберете золотую середину между чрезмерной жирностью и избыточной сухостью вашей кожи. Хорошо вотрите крем в кожу, главное внимание уделяя сухим участкам, а затем осторожно снимите его кусочком ваты.

4. Чтобы освежить кожу, вам нужно будет приобрести 2 тонера разной концентрации для различных участков лица. Для жирных участков более концентрированный вяжущий тоник, а для сухой – более мягкое очищающее средство. Это не так дорого, как может показаться на первый взгляд, поскольку вы будете расходовать их в очень малых количествах. Для нанесения тонеров пользуйтесь ватным тампоном.

5. Нанесите увлажнитель на всю кожу лица, уделяя особое внимание сухим участкам. Затем удалите излишки жирных участков при помощи салфетки. Таким образом ваша кожа получит необходимое питание.

7.7. Уход за чувствительной кожей.

Чувствительная кожа обладает весьма деликатным строением с тенденцией к более розовому оттенку, чем прочие типы кожи. Она легко раздражается косметическими средствами и внешними воздействиями, подвержена красноте и аллергиям, а на носу и щеках могут появляться лопнувшие кровеносные сосуды. Если вы чувствуете, что ваша кожа не выносит традиционных средств ухода, попробуйте умыться цельным молоком.

Чтобы поддержать кожу в здоровом состоянии, вам потребуются самые мягкие средства из числа гипоаллергенных препаратов, специально предназначенных для защиты чувствительной кожи. При изготовлении они тестируются на наиболее распространенные раздражители, вроде ароматических веществ, способных вызывать сухость, зуд, и даже аллергические реакции.

1. Убедитесь, что используемая вами косметика также гипоаллергенна, и тщательно ее удалите. Сначала прибегните к помощи мягкого средства для снятия макияжа глаз. Нанесите его на кожу ватным тампоном, затем удалите остатки косметики чистой ваткой.

2. Избегайте употребления очищающего молочка и мыла, поскольку они могут обезжирить и обезводить вашу кожу, что еще больше повысит ее чувствительность. Вместо этого используйте легкий гипоаллергенный очищающий лосьон.

3. Даже самый мягкий освежитель способен разрушить естественную защиту вашей нежной кожи от внешних воздействий. Так что освежайте ее обычной теплой водой. Это поможет вам, помимо всего прочего, смыть с кожи последние следы лосьона, средства для удаления макияжа с глаз.

4. Аккуратно промокните лицо мягким полотенцем, стараясь не тереть кожу, ибо это может вызвать раздражение.

5. Очень важно систематически увлажнять кожу, это укрепит ее и создаст защитный барьер против раздражителей, которые могут повысить ее чувствительность. Сухость делает кожу еще более дискомфортной и раздражительной, так что не забудьте попробовать для нее не ароматизированный увлажнитель.

7.8. Уход за нормальной кожей.

Это идеальный, природный сбалансированный тип кожи. Нормальная кожа отличается мягким цветом и отсутствием открытых пор. На ней редко появляются прыщи или лоснящиеся участки. Совершенно нормальная кожа встречается чаще в молодом возрасте, но с возрастом становится суше.

Главной заботой должно быть поддержание нормальной кожи в неизменном виде, дабы она продолжала функционировать в том же режиме как можно дольше. От природы в ней хорошо сочетаются уровни содержания жира и влаги. Ваша задача будет состоять в аккуратной очистке кожи, в удалении с ее поверхности грязи и засохшей косметики и предотвращения накопления

кожного сала. Затем стоит подпитать ее влагой с помощью увлажнителя, который защищает вашу кожу от высыхания и делает ее нежнее.

1. Макияж с глаз следует удалять с особой тщательностью: ложась спать с макияжем, вы рискуете проснуться с мешками под глазами. В высшей степени не гигиенично накладывать новый макияж поверх засохшей косметики. Средство для удаления макияжа подбирайте в зависимости от того, пользуетесь ли вы обычной или влагостойкой косметикой.

2. Ополосните лицо водой, затем вотрите мягкое очищающее молочко и массируйте лицо примерно 30 секунд, пока не появится пена. Такой мягкий массаж пойдет вам на пользу, ибо увеличит приток крови к поверхности кожи и улучшит цвет лица.

3. Умойтесь чистой водой так, чтобы смыть с лица всю мыльную пену без остатка. Затем промокните лицо мягким полотенцем, чтобы оно впитало оставшуюся на поверхности кожи воду. Не следует тереть кожу, особенно вокруг глаз, так как это может способствовать образованию морщин.

4. Охладите вашу кожу освежающим тоником. Позаботьтесь о том, чтобы не затронуть нежную кожу вокруг глаз, т.к. она может стать суше.

5. Нанесите на кожу увлажняющий крем, вотрите его кончиками пальцев легкими движениями снизу вверх. В результате на коже останется защитная пленка, которая легко воспримет макияж и обеспечит оптимальное содержание влаги в коже.

Добрые домашние советы.

Хороший эффект дает умывание лица отваром из трав ромашки, шалфея, липового цвета, полевого хвоща. По 2 ст. л. травы залить 2 ст. кипятка, дать настояться в закрытом сосуде. Такой отвар очищает кожу, делает ее более упругой и нежной.

ОГУРЕЧНЫЙ НАСТОЙ.

Свежие огурцы нарезают или протирают на терке, заливают равным количеством спирта или одеколона и настаивают в течение 2-х недель. Приготовленную массу отжимают и процеживают. Перед применением огуречный настой следует развести равным количеством воды и на 100 мл. настоя прибавить 5 мл. глицерина.

ЛИМОННЫЙ НАСТОЙ.

Сок половины лимона выжать и процедить, к нему добавить 1 ч. ложку глицерина и 50 мл. воды. Лицо протирать круговыми движениями по кожным линиям.

Пропустить через мясорубку 1 лимон и 300 гр. Свежих огурцов, залить 20 мл. водки и дать постоять в прохладном месте 7 – 10 дней. Процедить через марлю или мелкое сито, добавить 100 мл. камфорного спирта и смешать с 3 желтками, предварительно растереть с 20 г. меда.

Лосьоны:

Утро, Лилия, Миндальное молочко, Бархатный крем, Укропная вода, Персиковый.

Кремы:

Ромашка, Увлажняющий, Новинка, Медовый, Аленушка, Волшебница, Атласный, Нектар.

Для очищения кожи иногда можно пользоваться:

Мылом:

Детское, Косметическое, Ланолиновое, Спермацетовое.

Методическое пособие разработано в помощь педагогам, работающим по данному направлению. Кроме того изложенный материал будет полезен всем женщинам, мужчинам, детям старшего школьного возраста, которые хотят правильно ухаживать за своей кожей.

Наглядность, рекомендованная для проведения занятий:

1. Карточки, разработанные Юдиной Е.В.
2. Проспекты.
3. Косметические препараты различных фирм.

Примерный тематический план

№ п.п.	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Кожа	10	9	1
1.1.	Структура кожи	2	2	-
1.2.	Старение. Механизмы старения	2	2	-
1.3.	Функции кожи	1	1	-
1.4.	Факторы, влияющие на кожу	1	1	-
1.5.	Методы контроля состояния кожи	4	3	1
2.	Тактика и стратегия ухода за кожей	33	18	15
2.1.	Основные этапы ухода за кожей	6	3	3
2.2.	Ознакомление с косметическими средствами, их предназначение	15	3	12
2.3.	Уход за жирной кожей	3	3	-
2.4.	Уход за сухой кожей	3	3	-
2.5.	Уход за смешанной кожей	2	2	-
2.6.	Уход за чувствительной кожей	2	2	-
2.7.	Уход за нормальной кожей	2	2	-
3.	Основные принципы конструирования косметических препаратов	2	2	-
4.	Основные принципы отбора косметических препаратов	2	2	-
	Итого:	47	31	16

Приложение

Список литературы.

1. Сэлли Нортон «Макияж и уход за кожей» - М.: «РОСМЭН», 1996. – 128с.
2. Домашняя энциклопедия. «Косметика будней» - Ростов н/Д.: «Феникс», 1995.
3. Анна Ласица «Уроки красоты» (Книга для подростков) - Минск, 1995.
4. К.Р. Аствацатуров, И.И. Кальчуненко «Косметика для всех» - Л., 1991.
5. Е.Я. Гринберг «Растем красивыми» (Советы врача-косметолога подросткам) – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
6. С.П. Кожан «30 минут для красоты» - М.: «МПИРИА», 1991.
7. Н. Симаков «Секреты натуральной косметики» - С-Пб.: «М и М-Дельта, 1997.- 350с.
8. Л. Хотченкова, «Косметика для всех» («Азбука быта») – Смоленск: Русич, 1997.
9. И. Кольчуненко «тайны шарма и красоты» (Советы врача-косметолога) – М.: «Современник», 1997.
10. Джерон З. Литт «Ваша кожа от макушки до пят» - М.: «Полина», 1998. – 330с.
11. Анита Унгер «Секреты очарования» - М.: «Внешсигма», 1996. – 176с.
12. Зузана Хорвата «С косметикой к красоте» Издательство «Освета», 1989. – 180с
13. М. Семенова «Учитесь быть красивой» - М.: «Мир», 1997.
14. А.Н. Децина «Живая косметика для умных» - Новосибирск: «Ин – Кварто», 1997.- 46с.
15. А.Н. Децина, А.П. Бачинский «Сибирская природная косметика» - Новосибирск: «Ин - Кварто», 1998. – 150с.
16. Н.Г. Коренева, Е.Ю. Бурцева «Быть красивой, большое искусство» - Иркутск: «Вост.- Сиб. кн. Издательство», - 107с.
17. Е.М.Олешко «Уроки косметики» (Книга для девочек, девушек и молодых женщин) – Екатеринбург: «СТРИБОТ», 1995. – 208с.
18. А.Н. Децина Курс лекций. «Введение в косметологию» (Курс лекций) - Красноярск, 1997.
19. Курс косметики. ЕШКО. Белгород, 1997.
20. А.Н. Децина «Сибирская природная косметика в косметическом салоне» - Новосибирск: «Ин-Кварто», 1998. – 90с.
21. Ю. Дрибноход «Введение в косметологию». (Пособие для косметическ – массажисток) – С – Пб.: «Питер», 1999. – 350с.
22. Т. Гончарова «Секреты красоты» – М.: «крон – Пресс», 1997. – 377с.
23. И. Сыромятникова «Макияж и Вы» – М.: «Цитадель», 1998. – 202с.
24. И. Потапова «Макияж зимой, летом, вечером и днем» – М.: ООО Изд-во Яуза, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 224с.
25. А.Ф. Конев, Л.С. Конева «Советы врача косметолога» – Минск: Современный литератор, 2000. – 240с.
26. «Учитесь быть красивой»: пер. с англ. М. Семеновой. – М.: «Мир», 1997. – 176с.
27. Э. Больц «Уход за вашей кожей» – М.: «Кристина & С'», 2000. – 128с.

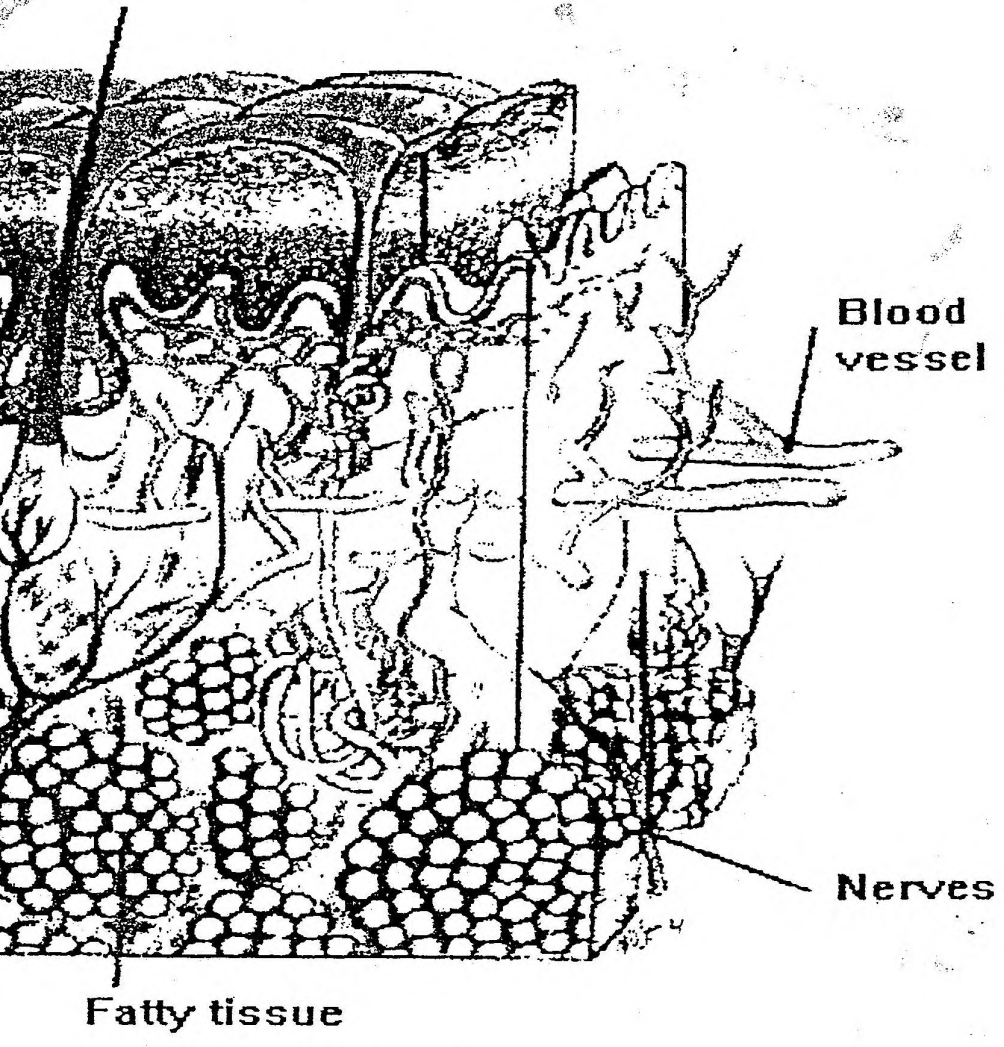
Структура кожи

Root of
a hair

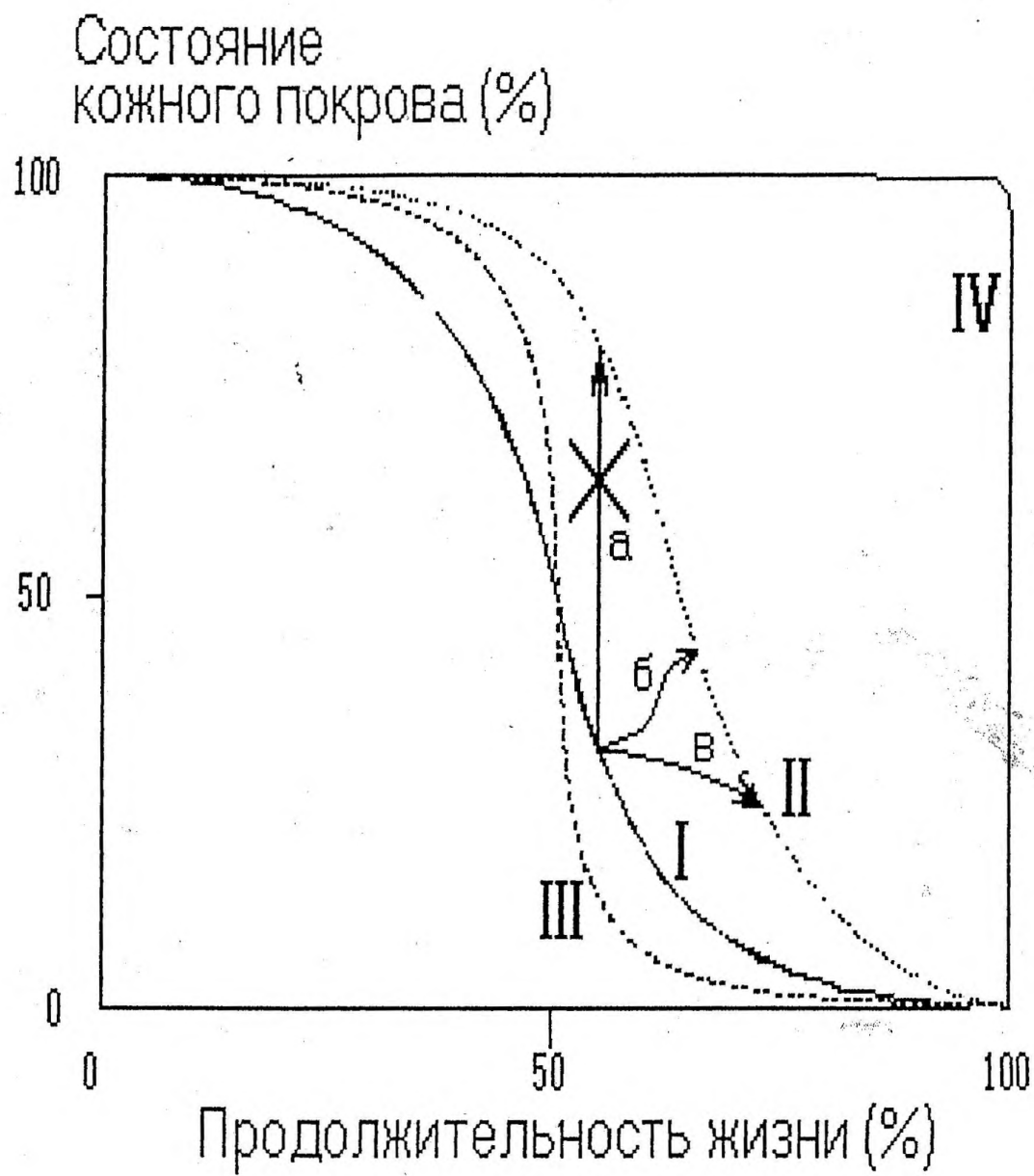
Hair



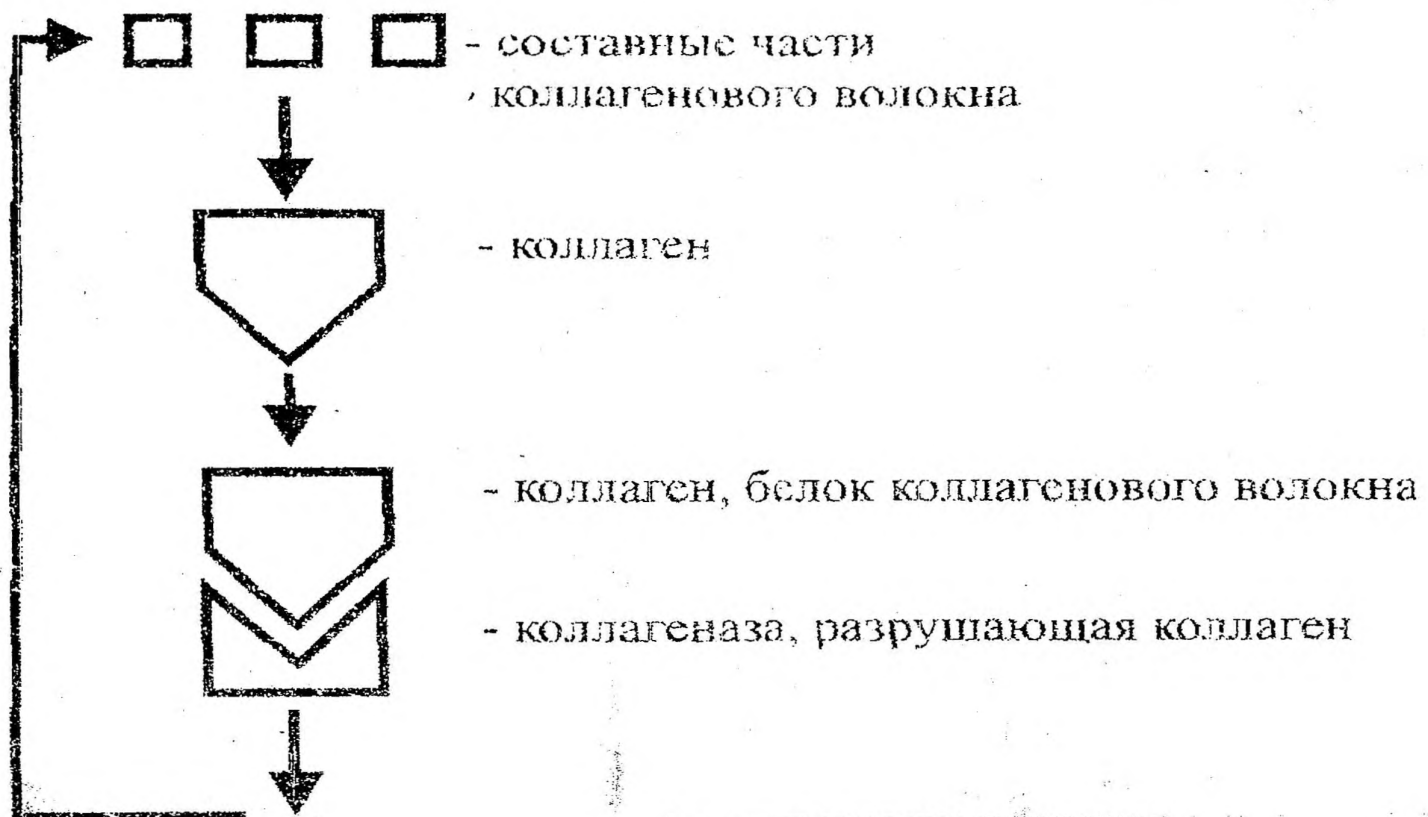
Sweat gland





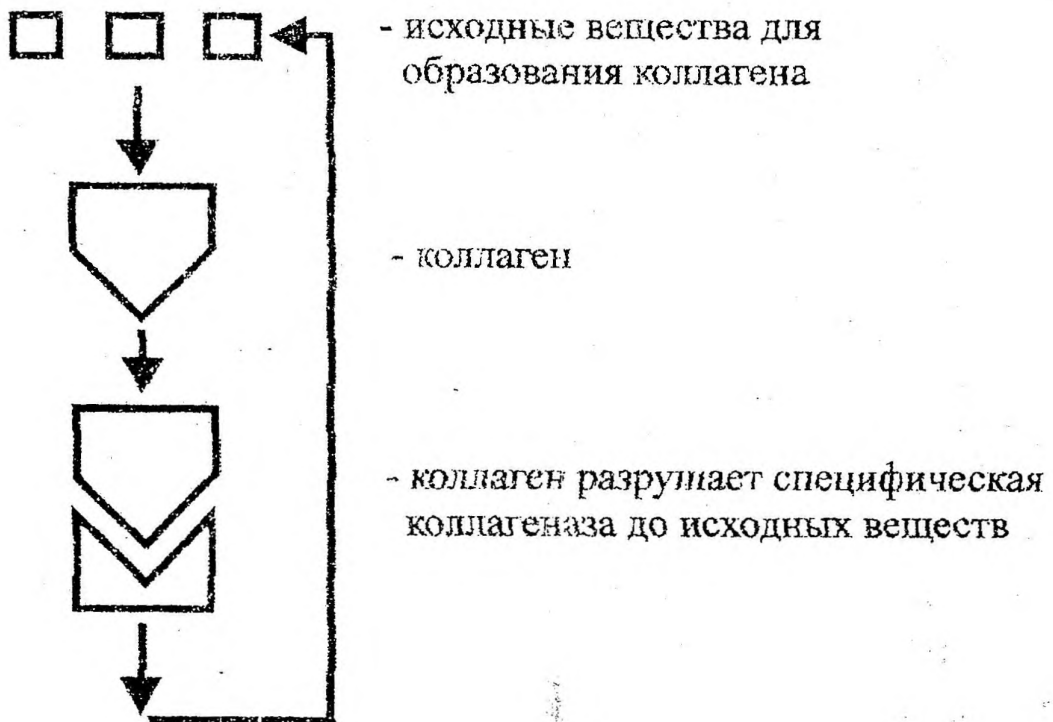


Коллагеновое волокно



Коллагеновый путь старения кожи

1. Синтез и Деструкция коллагена

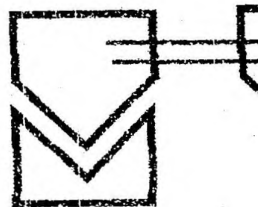




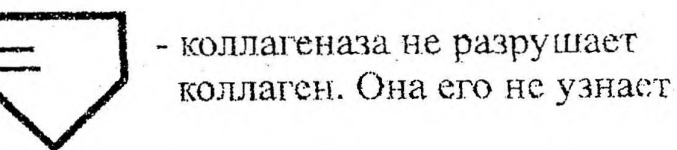
- нормальный
коллаген



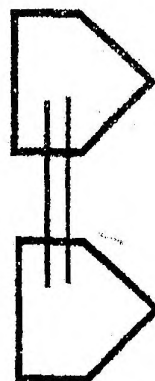
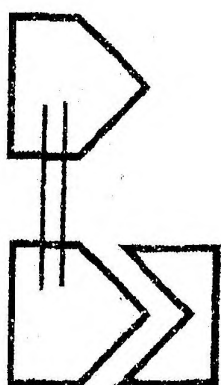
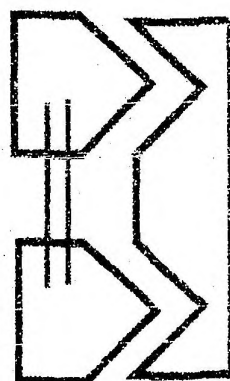
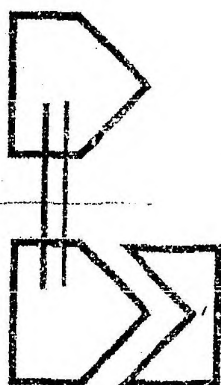
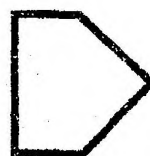
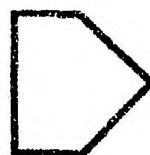
- коллагеназа
разрушает
коллаген



2. Образование сшитого коллагена



3. Разрушение сшивки неспецифической коллагеназой



Перекисное окисление липидов клеточных мембран

