

Косметологія

В человеке всё должно быть
прекрасно: и лицо, и одежда,
и душа, и
мысли...

П.И. Чехов

Підготувала:
Студентка ІІІ фарм “В” (9)
Трохимчук Іванна



Косметичні маски

Останнім часом спостерігається сплеск їх популярності. На даний момент всі косметичні салони без винятку пропонують всім клієнтам косметичні маски. Кошують вони по-різному. Все залежить від класу салону краси та компонентів, що входять до складу маски.

За формою впливу всі маски бувають живильні, підсушують, лікувальні і пом'якшуючі. Роблять їх для різних частин тіла, в основному - це особа. Замість для хорошої маски обов'язково повинен виготовлятися безпосередньо перед самим його застосуванням.

Так що, перебуваючи в салоні краси, можна попросити, щоб маску приготували у вашій присутності. Витримані протягом декількох днів у холодильнику «напівфабрикати» часто містять в собі велику кількість бактерій, здатних надати хвороботворна вплив на шкіру. Перед нанесенням маски на обличчя, його необхідно як слід вимити з застосуванням очищувальних засобів. Після їх застосування обличчя потрібно як слід промити теплою водою.

Маски для обличчя наносять тільки по масажних лініях, а саме: від підборіддя до скронь, від основи носа до вушних раковин, від верхньої губи до вушних раковин і від середини лоба до скронь. Після нанесення такої маски потрібно постаратися не ворушити м'язами до її зняття, яке, в свою чергу, повинно проводитися за допомогою тампонів і шматочків вати. Для отримання видимого результату, маску слід застосовувати не менше 1 разу на тиждень протягом півроку.

Маски для обличчя можна поділити на загальні і призначені для окремих типів шкіри. Для сухої шкіри рекомендують застосовувати пом'якшувальні маски, до складу яких входять жирні компоненти, такі як жовток, рослинне масло, а також паростки пшениці. Для змішаних типів шкіри підходять косметичні маски для обличчя на восковій основі. Суха ж шкіра, в першу чергу, потребує пом'якшення і зволоження. При накладенні будь-яких масок необхідно залишати вільний простір навколо очей приблизно в 2.5 см, а також губи і вуха.

Розподіл суміші по обличчю відбувається за допомогою пензлика, рухами строго вгору і вниз. Після нанесення маски до очей бажано прикладати вологі тампони, потім потрібно розслабитися. Час знаходження маски на обличчі в середньому становить 15 хвилин. Після її видалення необхідно як слід помити обличчя простою теплою водою. Не можна накладати маски, якщо на обличчі є пошкодження та прищі, так як вони можуть викликати ще більші запальні процеси. У такому випадку найкраще дочекатися одужання шкірних покривів, а

Косметологічні маски класифікують:

За формою випуску:

1. Рідкі
2. Пастоподібні
3. Гелеподібні
4. Кремоподібні
5. Порошкоподібні



Компреси

Компрéс — пов'язка, змочена водою або лікарським розчином, яку накладають на хворе місце для лікування. Є різновидом відтяжної терапії. Компреси застосовують для розсмоктування місцевих запальних процесів на шкірі, підшкірній жировій клітковині й тканинах, що розташовані нижче.

Різновиди:

1. Холодні
2. Гарячі
3. Зігрівальні

Компреси

1. Холодні

Найчастіше в косметичній практиці застосовуються холодні і гарячі компреси. Холодний компрес - це прекрасний тонізуючий засіб, що поліпшує колір особи. Застосовують його і як завершальну процедуру після чищення особи, масок, масажу.

Холодні компреси чудово підвищують тонус особи при млявою, в'ялою шкірі особи і шиї. Як же правильно зробити холодний компрес? Треба взяти рушник, краще махровий або серветку, скласти в два-три шари у вигляді довгої смужки і змочити в дуже холодній воді (непогано додати у воду лід).

Потім компрес слід злегка віджати і швидко покласти на обличчя так, щоб середина його припадала на особу, одна половина прикривала одну щоку, інша - іншу. Притримувати руками холодний компрес не можна - станеться його зігрівання. Час знаходження холодного компресу на обличчі - кілька секунд.

Компреси

2. Гарячі

Гарячий компрес викликає розширення кровоносних судин і досі, підсилює приплив крові до шкіри, розслаблює м'язи, сприяє видаленню з поверхні шкіри пилу і лусочок. Тому гарячі компреси рекомендується робити перед накладенням маски, масажем. Гарячі компреси широко застосовують при сухій, млявою, в'ялою шкірі обличчя.

Але вони протипоказані при гнойничках, вуграх, красноті і запаленні шкіри. Перед накладенням, гарячого компресу слід ретельно очистити шкіру обличчя. Потім взяти махровий рушник, скласти його в два-три шари і накласти на обличчя на 15-20 хвилин, таким же чином, як і холодний компрес.

Протягом цих 15-20 хвилин у міру охолодження, компрес знову опускають в гарячу воду. Дуже корисні гарячі компреси з лікарських трав. Наприклад, відвару ромашки, липового цвіту, шавлії, череди. Чудово тонізує шкіру поєднання холодних і гарячих компресів.



2. Парова ванна

Вплив пара на шкіру дуже велике. Насамперед, він впливає на численні нервові закінчення, розташовані в шкірі особи. Під дією пари різко розширюються шкірні судини і пори, розм'якшуються і відторгаються лусочки шкіри. Шкіра очищається від сальних і потових виділень, розм'якшуються пробки, що закупорюють протоки сальних залоз.

Як запобігти появі прищів?

Крім того, парова ванна сприяє розсмоктуванню запальних елементів і ущільнень. Парова ванна рекомендується при жирній, пористій шкірі, а також при вуграх і «чорних точках». При сухій шкірі особи застосовувати парову ванну не слід. Після парової ванни шкіра стає чистою, гладкою, пружною. Але ця процедура не тільки очищає шкіру обличчя, вона готує її і для інших процедур: чистки, масажу.

Приготувати парову ванну в домашніх умовах не важко.

Для цього невелику каструльку наповнюють окропом (краще використовувати відвар лікарських трав) і ставлять на стіл. Голову нахилиють над каструлькою і накриваються великим рушником. Тривалість ванни - 10-15 хвилин. Потім обличчя обмивають холодною водою або протирають стягуючим лосьйоном. Виходити на вулицю після парової ванни можна лише через 15-20 хвилин

Масаж обличчя: нюанси, які треба знати

Масаж обличчя на перший погляд здається легкою і необов'язковою процедурою, приємне додаток до чищення шкіри або живильним маскам. Однак, якщо розібратися, все не так просто.

Існує кілька видів масажу: класичний, пластичний, лімфодренажний і щипковому масаж обличчя. Кожні з цих видів відповідає певному типу шкіри і переслідує різні цілі.

Класичний масаж обличчя дозволяє запобігти зморшки, підвищує тонус шкіри, покращує кровообіг. Погладжування і розтирання шкіри обличчя проходить по основним масажним лініях: від середини підборіддя по нижній щелепі до мочки вуха, від кутів рота до нижньої частини вушної раковини, від крил носа до верхньої частини вушної раковини, від бічної поверхні носа до скронь, від внутрішнього до зовнішнього куті верхнього століття, від зовнішнього кута — до внутрішнього нижнього століття, від середини лоба — до скронь.

Пластичний масаж обличчя проводять при набряках, для зменшення мімічних зморшок, при обвислою, в'янучої шкірі обличчя. Ця косметична процедура проводиться по тальку, без крему або масла, і покращує кровообіг і лімфообіг, допомагає запобігти набряки і появу зморшок, підвищує тонус шкіри, моделює овал обличчя.

Щипковому масаж, або масаж «по Жаке» проводиться після процедури чищення і полягає в пощипуванні шкіри великим і вказівним пальцями. Тривалість процедури — всього десять хвилин. Для досягнення позитивного ефекту рекомендується провести не менше десяти сеансів. Перші кілька сеансів щипкового масажу повинні проводитися щодня, потім кількість процедур зменшується до 2 — 3 разів на тиждень. Цей тип масажу добре впливає на глибокі і поверхневі шари шкіри, прискорює обмінні процеси, сприяє швидкому загоєнню. Щипковий масаж є одним з сильних і болісних видів масажу, вкрай результативним при жирній шкірі, схильної до появи вугрів.

Техніка лімфодренажного масажу обличчя побудована на гарному знанні масажистом шляхів лімфотоку, а також розташування лімфовузлів. Масажні рухи виробляються за напрямком руху лімфи, тому майстер повинен мати професійну підготовку. Саме система циркуляції лімфи і стимулюється під час лимфодренажного масажу обличчя. Спеціальні погладжують і надавлюють рухами робляться на попередньо очищеної шкірі. Тривалість сеансу лимфодренажного масажу обличчя близько 15 хвилин. Результат — оновлення клітин, зменшення набрякості і усунення темних кіл під очима. Також лимфодренажний масаж шкіри є бар'єром для розвитку в'ялості шкіри, а також як засіб від зморшок.

Існує й ряд протипоказань. Масаж обличчя можна проводити, якщо на обличчі порушена цілісність шкірного покриву, є вірусні захворювання та гнійники, а також розширені судини у вигляді дрібної червоної сітки. Мета масажу механічним впливом на тканини, нервові закінчення і судини змусити посилити їх роботу, що особливо необхідно при в'янучій шкірі.

Косметологи рекомендують проводити курс масажу за 15-20 сеансів через 1-2 дні, кожен сеанс — по 15 хвилин. Між іншим, тривалість масажу залежить від товщини шкірного покриву: чим тонше шкіра, тим коротше сеанс.

Процедура косметичного масажу обличчя викликає тільки приємні відчуттів і розслаблення всього тіла. Як правило крім зручного крісла цьому сприяє і спокійне музичний супровід. Спочатку знімають макіяж, для видалення ороговілих клітин, як правило, наносять легкий скраб або гоммаж. Для зігрівання шкіри застосовують пар або спеціальний компрес. Масаж проводять по крему або маслу, використання останнього переважніше при сухому типі шкіри. Крем також підбирають з урахуванням індивідуальних особливостей. При виборі крему для масажу обличчя завжди пам'ятайте про свій тип шкіри. Для нормальної або жирної шкіри підійде звичайний кольдкрем або універсальний крем для обличчя. З іншого боку, для масажу сухої шкіри знадобиться бистровпітвлюючий або вітамінізований крем.

Професійний масаж володіє вираженим ефектом ліфтингу, він покращує настрій і загальне самопочуття. Незважаючи на те, що цю процедуру можна проводити і в домашніх умовах, набагато більш корисно звернутися до послуг досвідченого косметолога.

Масаж ділянки декольте

Щоб ніколи не забувати про звільнення і за шиєю, і за декольте, візьміть собі за правило робити це кожен раз, коли ви проводите процедури по догляду за обличчям. Для того щоб очистити шкірні покриви і пори, якими вони дихають, потрібно користуватися засобами, що мають нейтральним РН. Зазвичай таким рівнем характеризуються і засоби для шкіри обличчя. Обов'язково потрібно приймати контрастний душ, бажано з масажною насадкою. Сильний масаж на цій області не рекомендується робити, так як шкіра і шиї, і зони декольте занадто ніжна і легко розтягується. Контрастний душ стимулює обмінні процеси, прискорює насичення шкіри киснем, а ефект легкого масажу сприяє її зміцненню.

Щоб шия не виглядала в'ялою, можна робити розтирання за допомогою рушника. Його потрібно намочити прохолодною мінеральною водою, а потім легкими рухами розтираючими обробити шию. Після цього змастіть шкіру зволожуючим кремом, в якому містяться вітаміни F і E. щоб крем вбирався краще, а його нанесення не приводило до розтяжок, обробляйте ділянку декольте тільки по масажних, розташованих в певному порядку, лініях.

Замислюючись, як зберегти красу шиї в більш старшому віці, наприклад, в сорокарічному віці, слід врахувати потребу шкірі в регулярному зволоженні і харчуванні. Відмінними засобами догляду стануть різні склади з вмістом масел авокадо або мигдалю. Персикове масло можна використовувати як самостійний компонент для обробки шиї та зони декольте, а також і для приготування в домашніх умовах косметичних засобів.

Щоб креми і масла добре усмоктувалися, шкіру потрібно протерти пом'якшувальною і зволожуючим лосьйоном або тоніком. Після нанесення зверніть увагу на те, чи весь крем вбрався. Якщо ні, — видаліть все зайве за допомогою паперової серветки, обережно промокаючи шкіру. Наносити крем теж потрібно правильно: від лінії плечей по шиї до самої мочки вуха, від області ключиці до підборіддя, а також від центральної частини підборіддя до вух. Не можна сильно натискати на область, де розташована щитовидна залоза. Приділяти час такого масажу потрібно кожен день, тоді шия і декольте довго залишатимуться доглянутими, молодими і привабливими.

