

Ога поу «Технологический колледж»
Презентация по косметологии
на тему
«Уход за увядающей кожей. Уход за
молодой кожей.»

Выполнила: Старкова Александра
Группа: 20к
Проверила: Павлова Елена Геннадьевна

Великий Новгород
2017

Дряблая увядающая кожа лица: что делать в плане ухода?

Самая заветная мечта любой женщины – вечная молодость и красота. Но время, увы, безжалостно, и вот уже зеркало показывает не юную мордашку, а лицо с дряблой и увядающей кожей. И все-таки это еще не приговор – с возрастными изменениями можно и нужно бороться. Дряблая увядающая кожа лица – это всегда повод задуматься о том, что делать и изменить в плане ухода за ней. Нужно знать, какие эфирные масла и маски, современные кремы и специальные упражнения помогут в уходе и вернут молодой и цветущий вид.



Первая помощь при возрастных проблемах с кожей – домашние кремы и маски. Они хорошо помогают в борьбе за молодость, легко готовятся, в свободном доступе можно найти массу рецептов на любой вкус. В некоторых случаях такие средства даже лучше магазинной косметики благодаря натуральному составу, проверенному временем. Их можно и даже нужно обогащать эфирными маслами. Особенно хороши для увядающей кожи можжевельниковое и анисовое. И, конечно же, не стоит забывать о зарядке для лица. Ведь мышцы, которые поддерживают кожу, должны быть в тонусе. Для этого достаточно подобрать упражнения и регулярно их выполнять.



Что делать для восстановления дряблой, увядающей кожи лица: маски и эфирные масла.

Зачастую возраст женщины выдает именно дряблая, увядающая кожа лица: что делать, чтобы ее восстановить? Салонные процедуры довольно эффективны, но они недешевы, к тому же отнимают время, которого и так вечно ни на что не хватает. Заменить их в домашних условиях можно масками. Они вполне эффективны, не требуют особых затрат и попутно убирают другие проблемы: излишнюю сухость или жирность, раздражение, расширенные поры – верные признаки увядания. Следовательно, чтобы подобрать полноценный домашний уход, нужно учесть тип кожи.

Маски и эфирные масла для восстановления дряблой и увядающей кожи лица оказывают неоценимую помощь. Далее приведем несколько эффективных рецептов.



Маски по типу кожи

Сухая кожа быстро теряет влагу, с возрастом истончается, теряет тонус, подвержена шелушению. Ее нужно хорошо увлажнять и питать, и маски для увядающей кожи лица в этом помогут. Особенно действенны такие их компоненты, как яичный желток, творог, отварной картофель. Можно попробовать следующие рецепты:

1. Размять небольшую отваренную картофелину с чайной ложкой оливкового (или любого другого растительного) масла, положить 100 г натертого яблока и яичный желток. Нанести маску на очищенное лицо (но не под глаза!) и держать полчаса.
2. Еще одна, 15-минутная маска: столовую ложку деревенского творога смешать с половиной чайной ложки камфарного масла и желтком яйца, добавить немного яблочного сока. После смывания масок на кожу обязательно нужно нанести увлажняющий крем.





Жирная уставшая кожа обычно имеет сероватый оттенок, поры на ней расширены, она активно теряет коллаген, а с ним и упругость. Для нее хороши белки яиц, томаты, кислая капуста. Вот пару рецептов тонизирующей маски:

- 1) Взбитый яичный белок, смешанный с половиной чайной ложки сока лимона, накладывается на чистое лицо на четверть часа. Затем необходимо нанести питательный крем.
- 2) Хороша для омоложения и восстановления и помидорная маска: один томат без кожицы перетереть, добавить по чайной ложке меда и йогурта. Держать полчаса, после смывания смазать питательным кремом.

Помощники- эфирные

Верные помощники в борьбе за молодость и красоту – эфирные масла. Для увядающей кожи лица они станут просто спасением. Их применяют как в составе домашних масок, так и просто на базе основного растительного масла. Чистые, неразбавленные эфирные масла слишком сильно действуют на кожу и могут вызвать раздражение. Тем не менее они обладают непревзойденными антиоксидантными свойствами, благодаря чему замедляют процессы старения.



Эфирные масла различаются по своему воздействию на кожу.

Например, сильный омолаживающий и успокаивающий эффект масла нероли (из цветков апельсина) делает его незаменимым, когда начинается сказываться возраст.

Применяют его так:

- I. Добавляют несколько капель в базовое растительное масло (из кокоса, макадамии, виноградных косточек) и осторожно массируют лицо, заранее очищенное.
- II. Для еще лучшего освежения и тонизации можно попробовать такой прием: чайную ложку меда развести в воде, добавить каплю масла нероли и заморозить. Протирать лицо этим льдом нужно дважды в день.



Жирной увядающей коже прекрасно подойдет масло, добываемое из можжевеловых ягод. Его основные свойства – сужение пор, устранение лишнего кожного сала, прекрасный тонизирующий эффект – именно то, что нужно в этом случае. Омолаживающее действие масла можжевельника обусловлено тем, что оно усиливает кровообращение в коже, помогает ей насытиться кислородом и питательными веществами.

- Отличная маска получается из взбитого яичного белка и трех-четырех капель этого масла. Ее наносят на 15 минут, а потом наслаждаются чувством свежести и подтянутости на лице.



Уход за дряблой и увядающей кожей лица: рецепты домашних кремов и упражнения

Неплохим подспорьем в уходе за дряблой и увядающей кожей лица станут домашние кремы. Их приготовление потребует некоторых усилий, а определенные компоненты не так уж дешевы, но зато получившееся средство будет иметь точно известный и полностью натуральный состав, без вредной химии, консервантов, ароматизаторов и гормонов. В этих кремах используются такие ингредиенты, как пчелиный воск, глицерин, ланолин, растительные масла, так что лучше запастись ими заранее. Эффект от домашних средств не хуже, чем от магазинных, а сам процесс их приготовления – очень увлекательный, настоящая алхимия красоты. Популярные рецепты домашних кремов и упражнения приведены далее в этой статье.

Рецепты домашних кремов для увядающей кожи лица довольно просты, содержат вполне доступные компоненты, так что вполне можно приготовить парочку и оценить результат.



1. Если кожа склонна к жирности, понадобится 2 ст. ложки свежего лимонного сока и 1 ч. ложка глицерина. Их смешивают. В другой посуде соединяют яичный желток, мед (1 ч. ложку) и растительное масло, можно оливковое (1 ст. ложку). Оба состава смешать, добавить 5-6 капель камфорного масла и взбить блендером.
2. Если же кожа сухая, подойдет следующий рецепт. Нужно растопить на водяной бане ланолин и мед (по чайной ложке), туда же влить, помешивая, миндальное масло (2 ст. ложки) и столько же горячей воды. Взбить блендером.

Эти довольно простые домашние средства действуют ничуть не хуже профессиональной косметики.



Но не стоит забывать и об упражнениях для увядающей кожи лица. Вот неплохой комплекс, который поможет сохранить молодость. Каждое упражнение нужно выполнять 10 секунд:

- Сначала нужно оттянуть уголки глаз к вискам, сопротивляясь этому движению.
- Далее максимально оттянуть нижние веки и закрыть глаза.
- Надавить пальцами на щеки и тянуть их вниз, преодолевая сопротивление.
- Большими пальцами захватить щеки изнутри и растягивать в стороны, одновременно пытаясь их прижать к зубам силой мышц.

Делать эти упражнения нужно с чистыми руками и лицом, а после наложить маску или крем. Залог успеха, как и в любой гимнастике, – регулярность. А одновременное комплексное применение кремов, масок, масел позволит если не вернуть молодость коже, то значительно ее продлить.



Уход за молодой кожей.

Молодая кожа лица требует особого ухода. Для того чтобы без проблем пережить пубертатный период и сохранить кожу красивой, упругой и чистой, нужно следовать несложным правилам

Лет с 10 кожа лица начинает доставлять немало хлопот и не заканчивает уже никогда. Сначала мы боремся с прыщиками и угрями, потом с нездоровым цветом лица, сухостью либо жирным блеском, ну а затем идет период войны с ранним увяданием и морщинками. И на каждом этапе ей требуется особый уход. Такова наша женская участь!

Поэтому чем раньше девочка освоит простые правила ухода за кожей лица, тем проще ей будет и в будущем следить за ее состоянием. Между прочим, кожа считается молодой до 25 лет, так что эти советы актуальны не только в подростковом периоде.



Очищать кожу лица нужно ежедневно!

Загрязняет ее не только косметика, которой девочка, скорее всего, еще и не пользуется, но и городская пыль, и кожные выделения.



Умываться водой
недостаточно

Необходимо
использовать
специальные
средства.



Давить прыщики — запрещенный прием.

Это деформирует кожу, а в ранку легко занести инфекцию. Но если удержать руки подальше от лица не получилось, кожу сначала нужно распарить, очистить, а руки как следует вымыть, после процедуры лицо необходимо продезинфицировать. Исключений в этой процедуре нет. Либо так, либо никак.



Наносить на лицо лосьон можно только промакивающими движениями, лицо нельзя протирать. Это касается не только молодой кожи!

Крем от прыщей пересушивает кожу, поэтому наносить его нужно точечно, только на сами прыщики.



**По утрам на кожу
необходимо
наносить легкий
увлажняющий
крем или мусс.
Хорошее
увлажнение важно
при любом типе
кожи!**



Капелька масла чайного дерева в ежедневной порции крема для лица станет отличным антисептиком и подсушит кожу.

Прежде чем наносить крем с эфирным маслом на лицо, нужно убедиться, что на масло нет аллергии. Можно нанести небольшое количество крема на запястье и посмотреть на реакцию.



В летний период крем для лица обязательно должен быть с солнцезащитным фильтром. SPF-фактора 15–20 вполне достаточно для повседневной жизни в городе, для пляжа нужно выбирать SPF 25–30.



Крем для лица ни в каком случае нельзя наносить на область вокруг глаз. В юном возрасте эта зона не требует дополнительного ухода, позже нужны будут специальные средства для ухода за кожей век.



Тональный крем не скрывает прыщи, а только увеличивает их количество.

Если девочка сильно комплексует и рвется "замазать" прыщики, лучше воспользоваться тональным муссом, он не забивает поры и не превращает лицо в маску.



**Не стоит увлекаться
промышленными масками для
лица без маркировки "для
юной кожи".**

Лучше сделать маску самостоятельно из сливок, творога, протертого огурца, взбитого яйца или размятых ягод. Все эти составляющие увлажняют и питают кожу, не нанося ей ущерба.



Лицо, на котором много прыщиков и воспалений, нельзя скрабировать! В совсем юном возрасте умывания с пенкой или муссом достаточно, скраб нужно вводить в обиход после 16–17 лет.

Чистая вода действительно влияет на состояние кожи. Поэтому ее обязательно нужно пить 1,5–2 литра в день.



**Сладкая, жирная пища и
любой фастфуд плохо
влияют на состояние кожи.**

Объяснить это девочке довольно трудно, но лучше, если она научится следить за своим рационом как можно раньше — полезные привычки, приобретенные в юности, как правило, остаются с нами на всю жизнь.



**Уход за кожей должен
быть
систематическим.**

Нельзя ухаживать за кожей только время от времени и ожидать положительных результатов.
Несложные манипуляции по уходу должны прочно войти в привычку, со временем это сэкономит немало времени, денег и нервов.



Спасибо за внимание!