

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ №34»

# Типы кожи лица. Уход за сухой кожей.



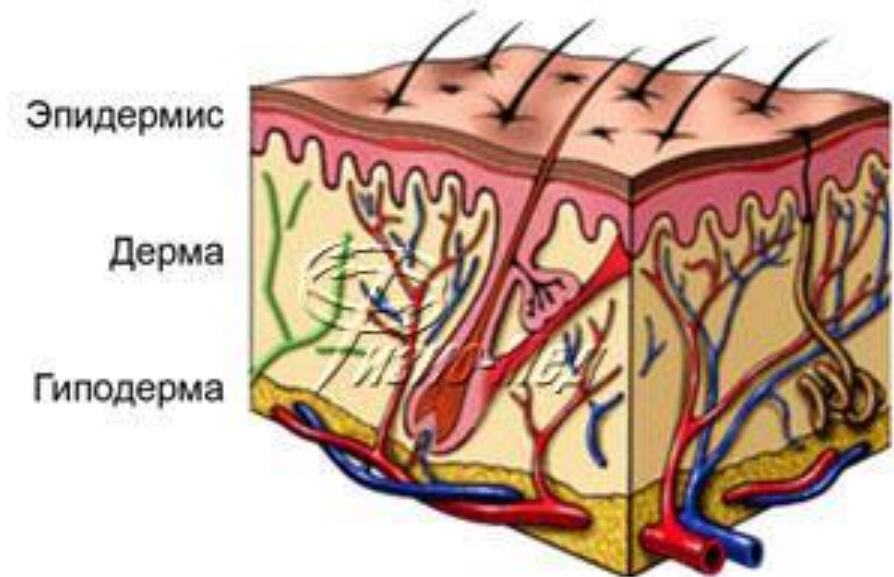
## ЦЕЛЬ:

Повторить знания о типах кожи лица и правил ухода за кожей лица.  
Научиться самостоятельно изготавливать косметические средства в домашних условиях.

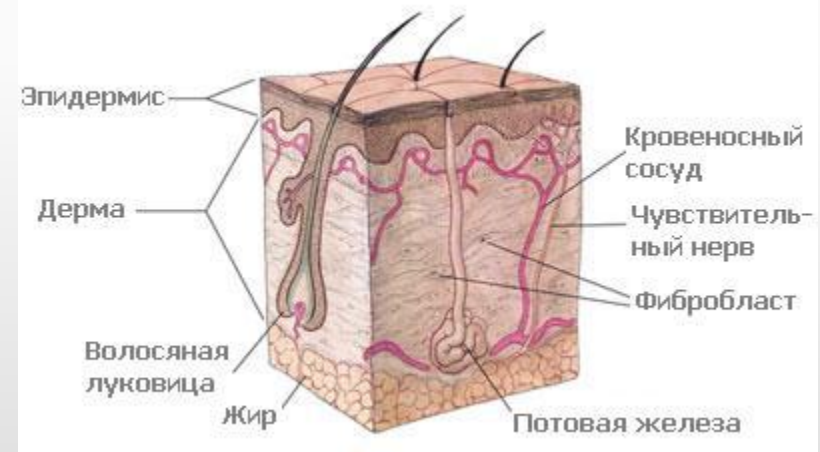
# КРАТКОЕ СТРОЕНИЕ КОЖИ

В строении кожи выделяют 2 основных слоя: эпидермис и дерма, под ними расположена подкожно-жировая клетчатка.

**Эпидермис** включает в себя пять слоев клеток. Самый нижний слой — базальный. Сразу над ним лежит шиповатый слой, затем следует зернистый слой, блестящий и роговой слой. Эпидермис также содержит меланин, который окрашивает кожу и вызывает эффект загара.



- 
- **Дерма**, или собственно кожа, представляет собой соединительную ткань и состоит из 2-х слоев — сосочкового слоя, на котором располагаются многочисленные выросты, содержащие в себе петли капилляров и нервные окончания, и сетчатого слоя, содержащего кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, фолликулы волос, железы, а также эластические, коллагеновые и гладкомышечные волокна, придающие коже прочность и эластичность.



# ТИПЫ КОЖИ: Т-ЗОНА



# ТЕСТ НА ТИП КОЖИ

- Если после сильного нажатия пальцами на кожу лица след долго не исчезает, значит, кожа у вас сухая. Сухая кожа - стянутая, тонкая и прозрачная. Иногда она шелушится и краснеет, на ней легко образуются тонкие морщинки.



- Коснитесь тщательно вымытым и вытертым зеркалом носа, лба, щек. Если вы обнаружите после этого на его поверхности жирные следы, значит, у вас кожа жирная.

Жирная кожа - лоснящаяся, с расширенными порами. Такая кожа выглядит нечистой и грубоватой



- Нормальная кожа лишена изъянов, присущих коже других видов. Эластичная, мягкая, гладкая, свежая, не слишком жирная и не слишком сухая на вид и на ощупь - такая кожа нормально реагирует на любые температурные изменения, употребление мыла и косметических средств, различные водные процедуры. Однако это не означает, что нормальная кожа не нуждается в уходе.



- И, наконец, смешанный тип кожи - обычно нос, лоб и подбородок - жирная кожа, остальные участки - сухая или нормальная. Для кожи этого типа свойственны прыщи в области носа и лба.



# ЛИНИИ

-РАСПРЕДЕЛИТЕ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КОСМЕТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА ПО ВСЕМУ ЛБУ.

- ДВИЖЕНИЯ СОВЕРШАЕМ ОТ СЕРЕДИНЫ ЛБА К ВИСКАМ, ПООЧЕРЕДНО В ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ.

-НАНЕСИТЕ СРЕДСТВО СНАЧАЛА НА ОБЛАСТЬ ПОД ГЛАЗАМИ, ДВИГАЯСЬ ОТ ВИСКОВ К НОСУ, ЗАТЕМ НА ОБЛАСТЬ ПОД БРОВЯМИ - В НАПРАВЛЕНИИ ОТ НОСА К ВИСКАМ.

-ДАЛЕЕ, РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТЕ СРЕДСТВО ОТ СЕРЕДИНЫ ПОДБОРОДКА ПО НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ К УШНЫМ МОЧКАМ. КАСАЕМСЯ КОЖИ ЕДВА-ЕДВА.

-РАЗГЛАДЬТЕ КОЖУ ПАЛЬЦАМИ ОТ КРЫЛЬЕВ НОСА К ВИСКАМ И ОТ УГЛОВ РТА К СЕРЕДИНЕ УША.

-НАНЕСИТЕ СРЕДСТВО НА ШЕЮ СЛЕВА И СПРАВА, ПООЧЕРЕДНО. РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТЕ ЕГО, ДВИГАЯСЬ ВВЕРХ К ПОДБОРОДКУ, МИНУЯ ОБЛАСТЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ЗАДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ШЕИ, РАСПРЕДЕЛИТЕ КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО, ДВИГАЯСЬ ВНИЗ К ЛОПАТКАМ.

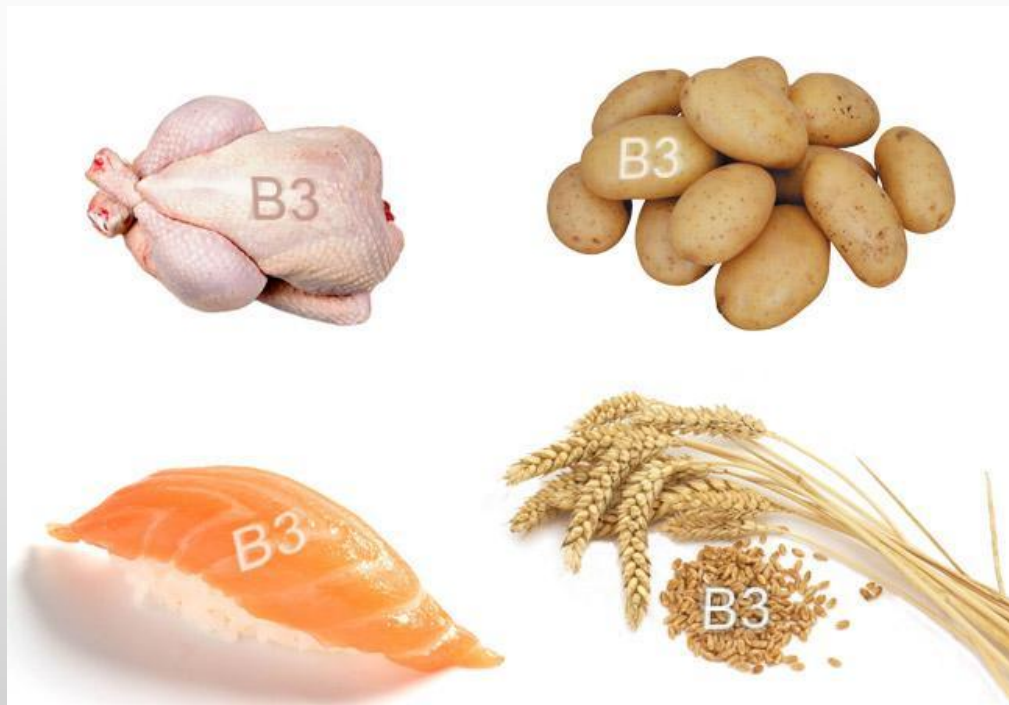
-НАРУЖНОЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ СЛЕГКА ПОХЛОПАЙТЕ ПО НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОДБОРОДКА



# ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

- 1. Составляйте «косметический рацион» с учетом основных потребностей сухой кожи.

Поддержать защитный барьер кожи помогут косметические средства с высоким содержанием растительных масел, липидов (церамиды, фосфолипиды), никотинамидом (никотиновая кислота, или витамин В3) и другими компонентами, обеспечивающих прочность ее рогового слоя. А он у сухой



- 2. Уделяйте повышенное внимание защите кожи

Мы все прекрасно помним, что сухая кожа требует самой тщательной защиты зимой, так она особенно уязвима перед холодом и ветром. Однако про то, что по этим же самым причинам летом ей требуется тщательная защита от ультрафиолета, очень часто забываем. Так что крем с высоким SPF с мая по сентябрь обязателен!



- 3. Используйте мягкие очищающие средства

Избегайте умывания слишком горячей водой и слишком частого очищения кожи – чаще двух раз в день, использования агрессивных очищающих средств. Если кожа к тому же чувствительная - лучше отказаться от гелей для умывания на основе лаурил и лаурет сульфатов натрия. При очень чувствительной сухой коже, реагирующей раздражениями на водопроводную воду, выходом может стать -мицеллярная вода. И обязательно завершайте процесс очищения тонизированием, главное, чтобы в составе тоника не было спирта!

## ВЫБОР РЕДАКЦИИ:

### МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА



- 4. Не перебарщивайте с увлажнением

Слишком частое использование увлажняющих средств может привести к ослаблению ее способности к самоувлажнению и удержанию влаги. Если уже через 20-30 минут после нанесения появляется неприятное ощущение сухости и стянутости кожи, кожа «просит» увлажнения снова – скорее всего, дело в нарушенном гидролипидном барьере. В этом случае обращайтесь внимание на состав увлажняющих средств. Ищите в списке ингредиентов такие компоненты, как те же церамиды, аминокислоты, молочную кислоту, протеины йогурта или молока: они не только удерживают влагу в коже, но и способствуют восстановлению ее влагоудерживающих функций.

- 5. Не забывайте про процедуры глубокой очистки кожи

Сухая кожа, как и любая другая, нуждается в отшелушивании и очищающих масках. Но так как она более тонкая и нежная, не переусердствуйте с ними и выбирайте средства на кремовой или масляной основе. Хорошим вариантом для ухода за сухой кожей станут энзимные пилинг и маски с фруктовыми кислотами, в первую очередь с молочной и миндальной: эти АНА отличаются очень мягким действием и одновременно обладают хорошими увлажняющими свойствами. А вот гликолевая и салициловая кислоты чаще всего оказываются для сухой кожи слишком жесткими.

- 6. Питайте сухую кожу изнутри

Идеальный рацион для красоты сухой кожи обязательно должен содержать продукты, богатые витаминами А и Е, а также омега-кислотами - печень, орехи, бобовые, растительные масла, рыбий жир или рыбу жирных сортов.



- Мы нашли несколько рецептов масок для сухой кожи лица, которые можно приготовить в домашних условиях.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО НАПРАВЛЕНИЕ  
МАССАЖНЫХ ЛИНИЙ ПРИ  
НАСЧЕСЕНИИ МАСКИ



- Этот рецепт народной маски для ухода за сухой кожей способствует регулированию водного баланса кожи, обладает питающим и очищающим действием.
- Смешайте 1 яичный желток с 1 чайной ложкой растительного масла.
- Добавить несколько капель лимонного сока и смешать с чайной ложкой гречишного меда.
- Затем все хорошо взбейте до появления пены и добавьте 1 чайную ложку мелкомолотых хлопьев овсянки.
- Снова перемешайте и нанесите массу на лицо, а по истечении 15-минут смойте теплой водой.



- Противовоспалительная маска для чувствительной и очень сухой кожи лица.
- 1 яичный желток хорошо разотрите с 1 чайной ложкой растительного масла.
- Затем добавьте 1 столовую ложку экстракта ромашки.
- Смажьте лицо полученной смесью, и спустя 10-15 минут умойтесь водой комнатной температуры.



## ВЫВОД:

- Не смотря на некоторые недостатки сухой кожи



# ИСТОЧНИКИ:

- <http://naturalmask.ru/>
- <http://www.domashniy.ru/>
- <http://3koketki.ru/>