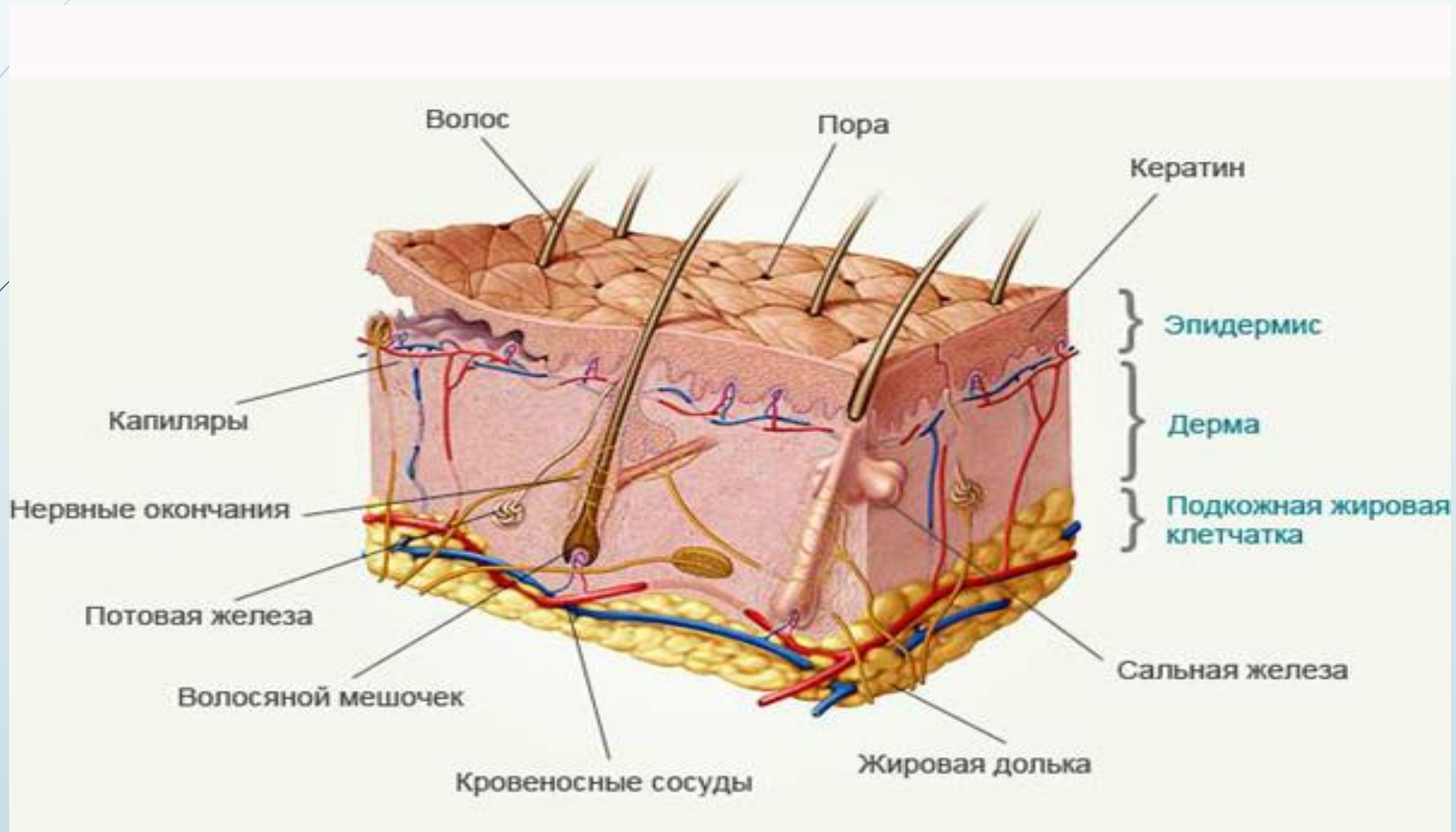


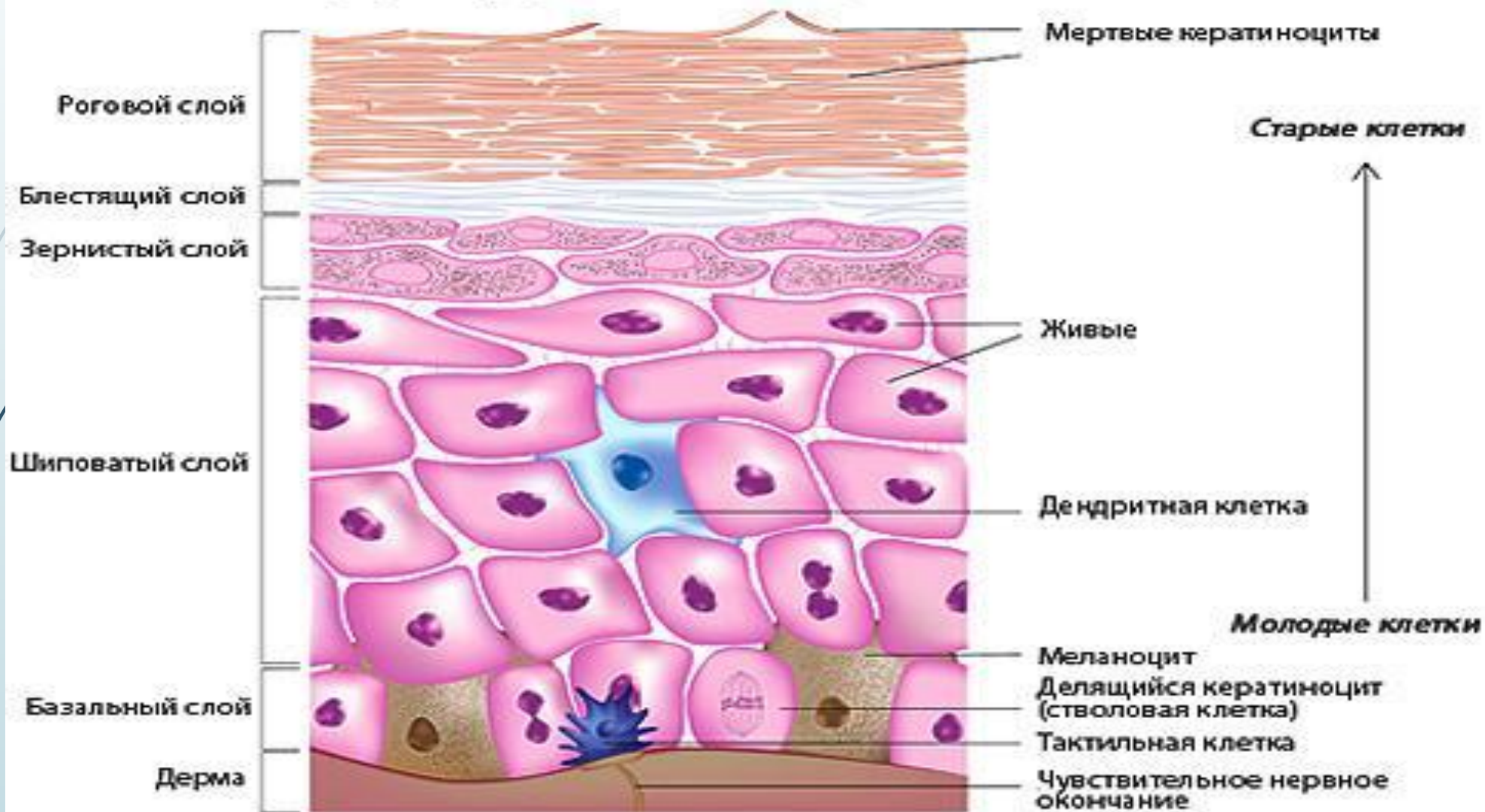
Теоретические основы косметологии (принципы наружной косметики, анатомия косметики)

Кожа как орган состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и подкожной жировой клетчатки



Эпидермис состоит из следующих слоев: базального, шиповатого, зернистого, блестящего и рогового.

Структура эпидермиса



Типы кожи. Как определить тип кожи

- В зависимости от имеющейся на коже естественной жировой смазки и содержания влаги кожу условно подразделяют на нормальную, жирную, сухую и комбинированную (смешанного типа).

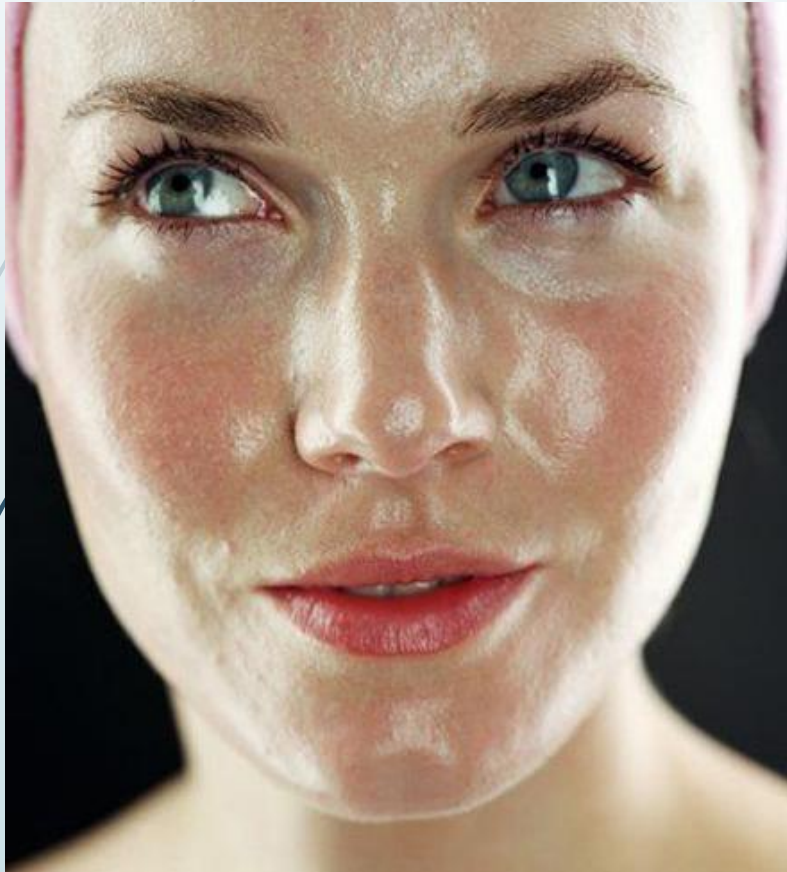


Нормальная кожа



Нормальная кожа выглядит чистой и свежей, отличается натянутостью, эластичностью, отсутствием шелушения. Она имеет розовый оттенок (за счет равномерного кровоснабжения), на ощупь гладкая и упругая. Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин.

Жирная кожа лица



Жирная кожа характеризуется чрезмерным блеском из-за повышенной сальности и недостаточного кровоснабжения, избыточный жир закупоривает поры. Она склонна к появлению прыщей и угрей, иногда имеет загрязненный вид. Поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками. Кожа довольно грубая, а перед менструациями становится особенно жирной и воспаленной. Но у жирной кожи есть огромное преимущество перед другими: она довольно нечувствительна, а значит, долго останется молодой. Обильно выделяющийся жир создает защитную пленку, которая не дает влаге испаряться и блокирует проникновение вредных веществ. И еще один плюс: с возрастом состояние жирной кожи только улучшается и обычно к 30 годам она становится смешанной.

Сухая кожа лица



Сухая кожа может иметь разное происхождение, и поэтому внешний вид ее неодинаков. В молодом и среднем возрасте сухость кожи бывает «естественной». В этом случае сухая кожа выглядит нежной, тонкой, с матовым оттенком. Поры на ней незаметны, но уже в молодом возрасте могут появляться тонкие морщинки. Иногда, при отсутствии специального ухода, она шелушится, может появиться ощущение стянутости или раздражение. Такая кожа очень сильно реагирует на изменения температуры окружающего воздуха, плохо переносит мыло, мази и некоторые смягчающие кремы.

Комбинированная (смешанная) кожа



- Смешанная (комбинированная) кожа встречается очень часто. Она характеризуется неравномерным распределением жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, лбу, подбородке (так называемая Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, то есть постоянно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками, а вокруг глаз и на щеках — кожа нежная и сухая, иногда шелушится, на ней легко возникают морщины. Смешанный тип кожи следует учитывать при уходе за ней и применять разные способы ухода за отдельными участками.



Тест на жирность кожи

- Утром умойте лицо с применением мягких очищающих средств — пенки или геля для умывания. Промокните лицо полотенцем и не наносите на кожу никаких косметических средств. Через два часа приступайте к тестированию.
- Приложите к лицу тонкую салфетку и сделайте легкие нажимы в области лба, носа, подбородка и щек.

Оценка результатов теста:





Сухая кожа (салфетка без видимых следов)



Жирная кожа (Следы по всей или большей части салфетки)



Нормальная кожа (незначительные следы)



Комбинированная кожа (видимые следы в районе лба носа подбородка)

Ксероз, или синдром сухой кожи

- Распространенное состояние, оно расценивается как вариант относительной нормы, наблюдается также при некоторых дерматозах (атопический дерматит, ихтиоз, врожденные кератодермии, красный плоский лишай, гиперкератотическая экзема, псориаз, хейлиты, себорейный дерматит и др.). Частое мытье, метеорологические факторы, неправильно подобранные косметические средства, некорректно проведенные косметические процедуры, а также топические средства, обладающие антипролиферативным, матирующим, кератолитическим, антимикробным, а, следовательно, и дисбиотическим эффектами, прямо или опосредованно приводят к сухости кожи, что может стать преморбидным фоном для развития воспалительного процесса



Ежедневное очищение с ЭМОЛЕНТАМ

- Обеспечить ежедневное очищение, а так же уход за кожей с явлениями сухости, раздражения и атопии возможно, благодаря средствам лечебной косметики, так называемым эмолентам. Целью применения данных эмолентов, является обеспечение поврежденному поверхностному слою кожи, восстановление защитной или, другими словами, барьерной функции кожи, в частности **восстановление защитной водно-липидной мантии**. Основанием выбора той или иной формы эмолента, является степень тяжести синдрома сухой кожи. Так, например, при легкой степени тяжести синдрома сухой кожи, рекомендовано отдавать предпочтение более жидкой форме эмолента, например, в виде эмульсии, лосьона. При выраженной сухости, на коже щек, колен, локте предпочтение следует отдать лекарственным формам с более плотной консистенцией, например мазь или крем. Количество нанесений в день так же варьирует. В целом, средство рекомендовано наносить в первой половине дня, а так же вечером, после банных процедур. При серьезных проявлениях сухой кожи, количество нанесений эмолента может достигать до четырех раз в день.



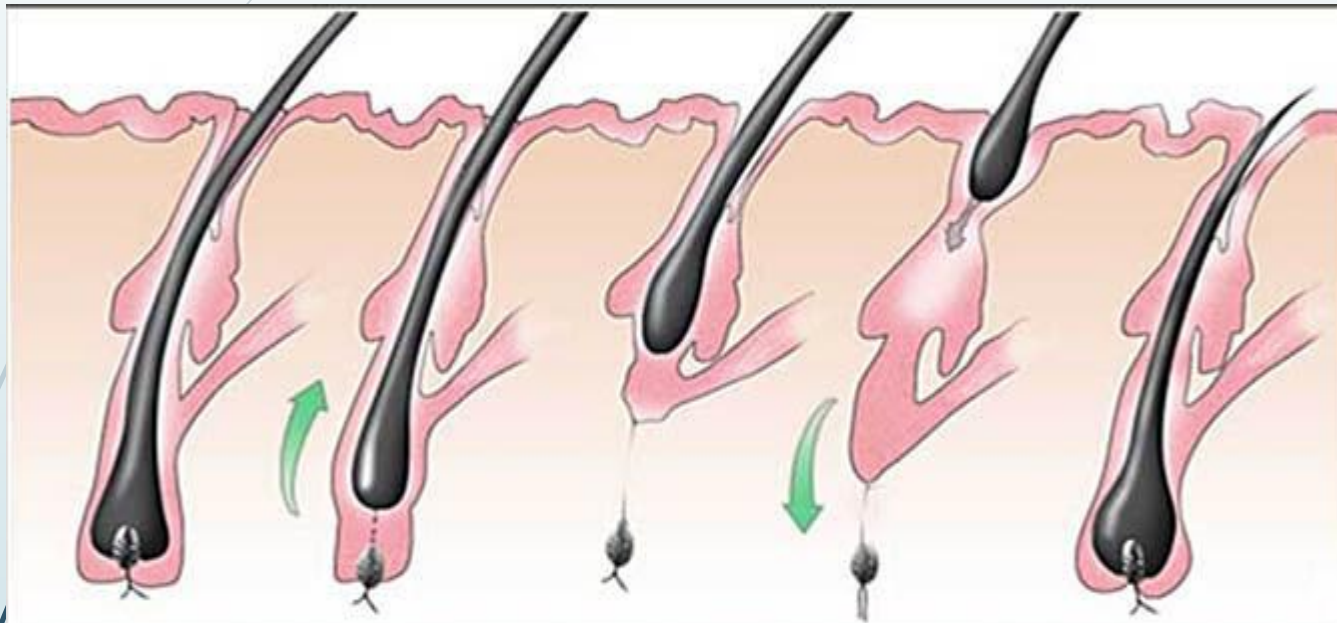
Средства линии «Эмолиум»

- Средства линии «Эмолиум» содержат физиологические липиды, восполняющие липидные пласты рогового слоя эпидермиса. Липидные компоненты, массовая доля которых не превышает 41%, представлены, фосфолипидами, холестерином и триглицеридами.
Нами проведено наблюдение по оценке эффективности средств линии «Эмолиум» для ухода за кожей пациентов, страдающих распространенными дерматозами. Применение средств линии «Эмолиум» должно носить дифференцированный характер в зависимости от степени выраженности ксероза, зуда, наличия воспалительного процесса.
Препараты линии «Эмолиум» являются эффективными средствами по уходу за сухой кожей и хорошо переносятся пациентами за счет наличия в их составе мембранообразующих липидов, идентичных собственным липидам кожи. Правильно подобранная наружная терапия позволяет успешно контролировать течение хронических дерматозов, существенно увеличить продолжительность ремиссии, уменьшить системную фармакологическую нагрузку, улучшить качество жизни пациентов, а также снизить риск развития нежелательных эффектов после косметологических процедур.

Косметические аспекты морфологии и физиологии волос.

- **Физиология волоса** - это строение, виды и функционирование волос. Кроме того волосы являются в органами чувств, особенно это касается бровей и ресниц. В среднем на голове человека растет около 100 000 волос. Их может быть максимум 150 000. У детей волосяные фолликулы расположены плотнее. Если у ребенка их плотность составляет 500-700 см², то у взрослого человека- от 250 до 350 см². На протяжении всей нашей жизни из каждого фолликула вырастает 20-30 волос. Каждый отдельный волос растет от 2-х до 7-ми лет прежде чем вступит в стадию «отдыха», которая длится 3 месяца. После этого волос выпадает, и на его месте начинает расти новый. Около 90% волос на голове находятся в фазе роста и лишь 10% - в стадии отдыха.

Рассмотрим этот цикл подробнее



Стадии цикла волоса:

1. Анаген - фаза роста
2. Катаген - промежуточная стадия
3. Телоген - отдых и выпадение

АНАГЕН	КАТАГЕН	ТЕЛОГЕН	РАННИЙ АНАГЕН
фаза роста	фаза отмирания корня волоса	выпадение волоса и формирование нового корня	рост нового волоса
длиться от 2 до 6 лет	длиться от 1 до 3 недель	длиться от 1 до 4 месяцев	

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ВОЛОС

- Различают три основных типа человеческих волос: **первородный пушок, пушковые волосы и жесткие длинные волосы.**

Первородный пушок появляется у плода уже через три месяца после зачатия. Такие волосы растут равномерно по всему телу и имеют одинаковую длину. На 36-й неделе жизни будущего малыша первородный пушок выпадает. Если же малыш появился на свет раньше положенного срока, он рождается с пушком.





Жесткие длинные волосы - это обычные волосы, которые растут на голове, бровях и ресницах. Во время полового созревания они появляются из предшествовавших пушковых волос также на лице, ногах, руках и других частях тела.

- **Пушковые волосы** растут из небольших фолликулов, которые расположены в верхнем слое кожи. Они почти не содержат пигмента. Их длина- от 1 до 2 см.



СТРОЕНИЕ ВОЛОСА

- Волосы - это своеобразные кожные придатки, состоящие из двух частей - фолликула и стержня.

Волосная фолликула находится глубоко в жировом слое кожи головы. Из нее растет волос. Зрелые или растущие клетки со временем теряют свои ядра и кератинизируются в фолликуле.

С помощью давления внутри внешней соединительно-тканной оболочки фолликула из-за непрерывного митоза волос растет вверх. Скорость роста волос составляет 0,3 - 0,4 мм в день.

Стержень волоса состоит из кератинизированных клеток и связующего материала. Также в нем содержится небольшое количество воды.

Основу стержня волоса составляет корковый слой, который состоит из продольных рядов кератинизированных клеток.

Этот слой обеспечивает гибкость и прочность волос. Защищает корковые волокна и удерживает их вместе специальная оболочка.



Метод определения типа волос

- Самый верный способ определить тип своих волос — обратиться в специальную лабораторию, в которой на основе различных исследований кожи головы профессионалы (трихологи) с максимальной точностью скажут, обладательницей какого типа вы являетесь.
- Трихоскопия (компьютерная диагностика волос) — это самый надежный способ диагностики заболеваний волосистой части головы. Это современный метод визуального исследования структуры волос и кожи головы при помощи специального прибора — трихоскопа, оснащенного видеокамерой и обеспечивающего увеличение в более чем сотню раз. **Прибор подробно записывает процессы, происходящие с волосяным покровом головы, а именно: толщину и качество волосяного фолликула, количество волосяных фолликулов на каждом квадратном сантиметре поверхности кожи, процент выпадающих и растущих волос, степень их истончения и прогрессирование выпадения.**





Клиническая характеристика кожи лица по основным типам кожи

- Существует пять основных типов кожи
- - сухая
 - нормальная
 - комбинированная
 - жирная
 - стареющая (увядающая)
- Каждый тип имеет свои характеристики

имеет маленькие поры и матовый (тусклый) оттенок, характеризуется пониженным содержанием жира.

Она чувствительная и тонкая, легко шелушится и подвержена раздражениям. На ней быстро появляются морщинки, особенно вокруг глаз, т.к. кожа утрачивает эластичность.

Преимущество этого типа кожи – на ней редко появляются прыщи и угри.

Сухость кожи чаще бывает у женщин, живущих в жарком сухом либо в холодном сухом климате.

Уровень pH для сухой кожи находится в диапазоне от 3 до 5,5.

Комбинированная кожа

Кожа выглядит здоровой, с ровной структурой и жирными участками, крупными порами в области Т-зоны, которая проходит через лоб, нос и подбородок. Возможны участки сухости на щеках, в области глаз и на висках. Возможна неоднородная окраска кожи.

При правильном уходе морщины не появляются долго.

Уровень pH для комбинированной кожи различен. Он может колебаться от 3 (на сухих участках) до 6 (на жирных участках).

нормальная кожа

Кожа этого типа выглядит здоровой.

Содержание влаги и жира в ней сбалансировано.

Раздражение появляется нечасто. При правильном уходе за этим типом кожи морщины не появляются до старости. Уровень pH нормальной кожи равен 5,5.

Жирная кожа

У этого типа кожи наблюдается повышенная секреция сальных желез. Она имеет характерный жирный блеск и очень заметные крупные поры. Пыль и грязь буквально пристают к ней. И, как следствие, для этого типа характерны различные высыпания и прыщи.

Жирная кожа не склонна к образованию морщин - избыток кожного сала предохраняет ее от высушивания.

Уровень pH может достигать 6.

Жирная кожа

- У этого типа кожи наблюдается повышенная секреция сальных желез. Она имеет характерный жирный блеск и очень заметные крупные поры. Пыль и грязь буквально пристают к ней. И, как следствие, для этого типа характерны различные высыпания и прыщи. Жирная кожа не склонна к образованию морщин - избыток кожного сала предохраняет ее от высыхания. Уровень pH может достигать 6.



Стареющая кожа

- Кожа лишена липидной мантии, потовые и сальные железы атрофируются. Эпидермис (верхний слой кожи) резко истончается и начинает просвечивать поверхностное сосудистое сплетение дермы. Очень часто появляется возрастная пигментация. При избыточном весе слой подкожно-жировой клетчатки может быть резко увеличен. При истощении, наоборот, резко снижен. Плохой лимфоотток придает коже лица отёчность. Дряблая кожа провисает, образуя складки.



Клиническая характеристика кожи лица по степени эластичности

- Тургор, или напряженное состояние оболочек живых клеток, кожи - способность кожи изменять форму и затем вернуться к своей нормальной форме, т.е., упругости. Снижение эластичности кожи, пожалуй, является одним из самых основных симптомов старения. Прежде всего снижение эластичности связано с «износом» соединительной ткани. С одной стороны, соединительная ткань дермы в значительной степени определяет механические свойства кожи, с другой, пронизывая все органы нашего тела, она является «каркасом», поддерживающим форму отдельных органов. Поэтому геронтологами признано, что снижение эластичности кожи является одним из самых объективных маркеров биологического возраста не только самой кожи, но и всего организма.

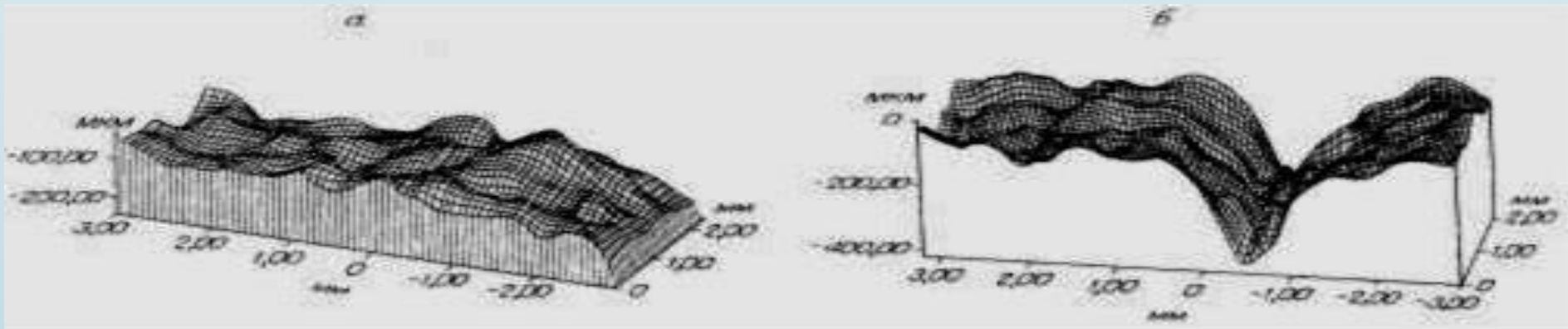


Рельеф кожи лица

Морщины и макрорельеф. Основная причина формирования морщин и изменение макрорельефа кожи – это постоянный механический стресс, который испытывает кожа либо в результате сокращения мышц, либо при чрезмерном растяжении, либо при повисании кожи под действием силы тяжести. В отношении глубоких морщин диагностика и визуальная оценка никогда не составляла проблем, но для геронтологов эта задача оказалась одной из самых сложных, т.к. для точной оценки биологического возраста нужен точный количественный критерий оценки. Для макроморщин такими критериями являются их общее количество, **длина, ширина и глубина**. Для этих целей были разработаны специальные алгоритмы обработки изображений фотографий кожи, которые производят либо при помощи обычных цифровых фотоаппаратов (для анализа крупных мимических морщин) либо при помощи **Визиоскопов** (для анализа мелких морщин). Единственный недостаток этих методов – невозможность вычислить глубину морщин. Но для этих целей был разработан метод силиконовых реплик, позволяющий сделать слепок с поверхности кожи и при помощи специального оборудования точно определить глубину и ширину морщин



□ **Микрорельеф.** Наряду с появлением морщин не менее важным симптомом биологического старения кожи является изменение микрорельефа кожи. С эстетической точки зрения этот параметр является важной характеристикой – чем более выраженный и равномерный рисунок микрорельефа – тем более матовая поверхность кожи. Изменение микрорельефа является одним из наиболее ранних проявлений биологического старения кожи и связано это, прежде всего с нарушением структурной организации и эластозом сосочкового слоя дермы. Сосочковый слой определяет характерный рисунок микрорельефа на поверхности кожи: чем более выражены сосочки дермы – тем более глубокий рисунок микробороздок. В коже лица сосочки развиты слабо, по этой причине в норме микрорельеф кожи лица менее выраженный, по сравнению с другими участками тела. С возрастом сосочки уменьшаются, и граница между дермой и эпидермисом становится все более сглаженной, а в области лица сосочки могут исчезнуть совсем. Этот процесс можно увидеть не только на гистологическом препарате, но и по разглаживанию микрорельефа. С возрастом поверхность кожи становится более глянцевой и менее бархатистой. Возрастное сглаживание микрорельефа происходит не равномерно.

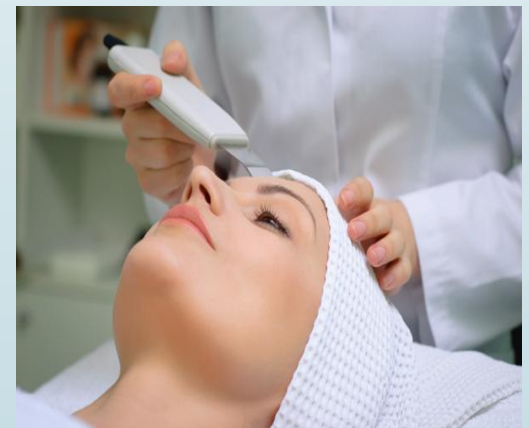


Важно еще раз подчеркнуть, что разглаживание микрорельефа, в отличие от разглаживания крупных морщин, – это отрицательный процесс, который вызван биологическим старением кожи!!!



Для анализа микрорельефа, а так же небольших морщин используется несколько методов. В дерматокосметологии наиболее распространен **метод УФ-дерматоскопии**. В визиоскопах для этого метода используется специальная УФ-подсветка. Известно, что ультрафиолет практически полностью отражается эпидермисом что позволяет получить более четкое изображение рельефа в отличие от обычных цветных дерматоскопов. На изображениях, полученных при помощи УФ-визиоскопов «вершины» микрорельефа выглядят более светлыми, а углубления (поры и морщины) более темными. УФ-дерматоскопия является достаточно точным методом и используется даже в научных исследованиях.

УФ свет хорошо поглощается меланином, что позволяет использовать УФ-дерматоскопию при анализе скрытой пигментации и признаков фотостарения кожи. Для более точного анализа микрорельефа используется **метод силиконовых реплик**, который используется в практической дерматокосметологии достаточно редко, так как достаточно трудоемок. Но трудоемкость метода полностью себя оправдывает в научных исследованиях, в которых необходима высокая точность.



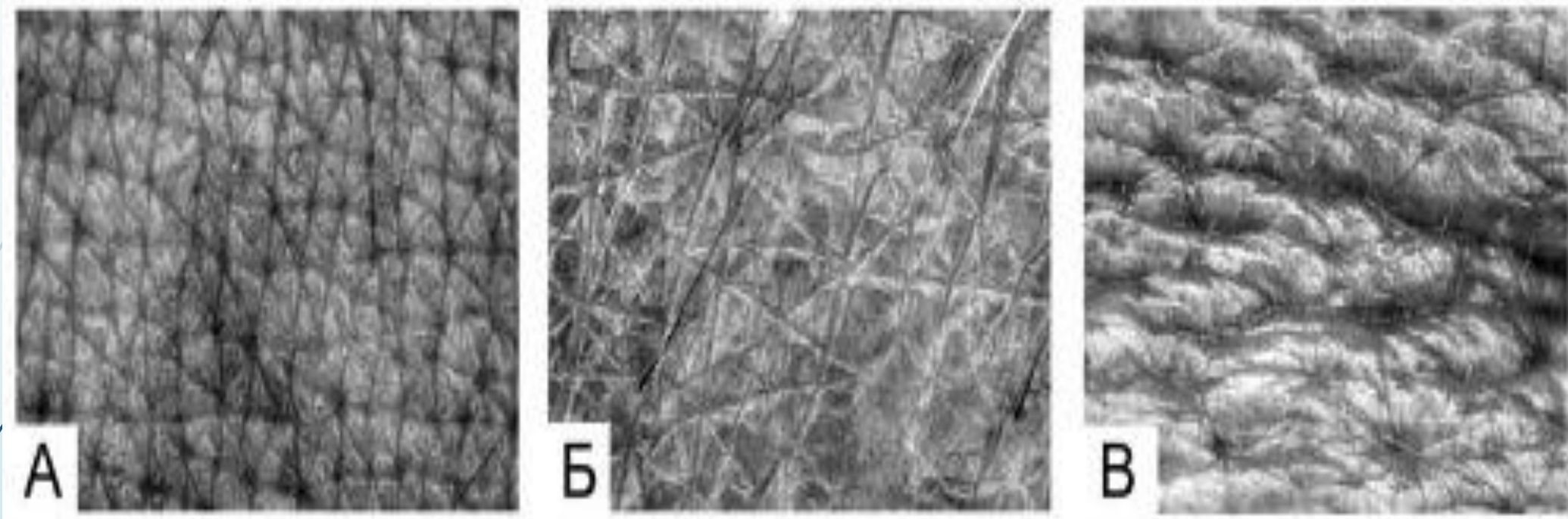


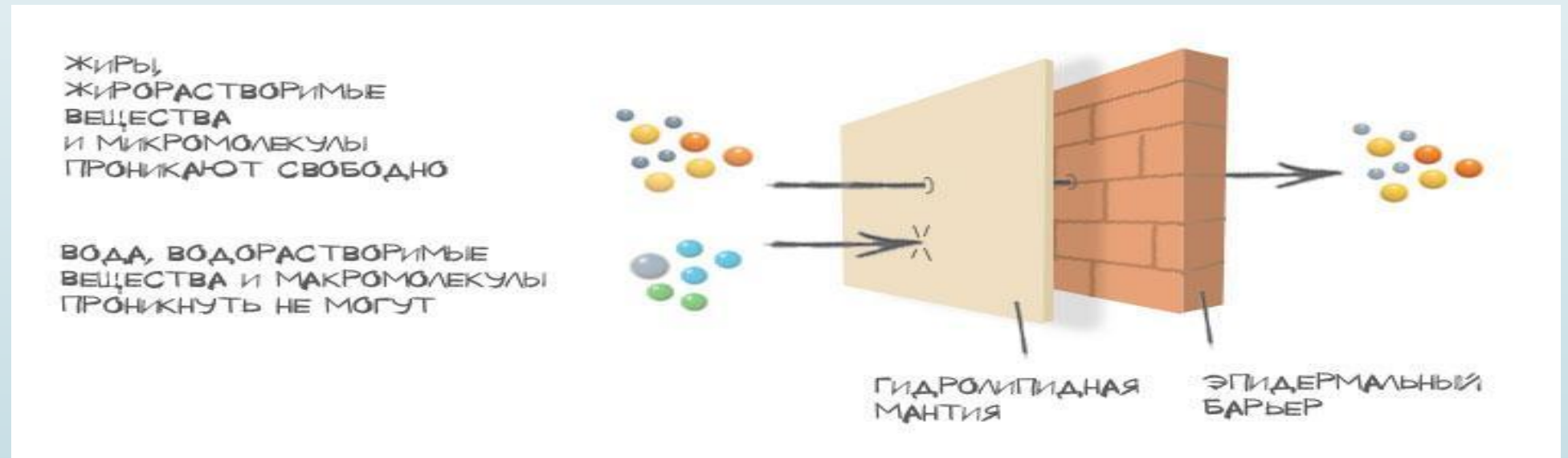
Рис.1. Возрастные изменения рельефа кожи: (А) нормальная молодая кожа; (Б) С возрастом происходит одновременно разглаживание микрорельефа и углубление бороздок в участках наиболее подверженных механическому стрессу вплоть до образования глубоких мимических морщин (В).


- Уменьшение эластичности кожи, изменение микро- и макрорельефа, увеличение анизотропии кожи являются одними из самых объективных маркеров биологического старения. Но, кроме того, с возрастом в коже происходят и другие изменения, в частности истончение всех слоев кожи, нарушение микроциркуляции и гидролипидного барьера кожи, снижение активности сальных желез и др. Все эти изменения так же могут быть оценены количественно при помощи современных диагностических методов



Проницаемость кожи

- Проницаемость кожи по отношению к тем или иным веществам зависит, конечно, от их природы, но главным фактором является молекулярная масса вещества. Доказано, что с увеличением молекулярной массы вещества проницаемость кожи снижается и, начиная с некоторой величины (не превышающей 100000 дальтон, а это размер достаточно большого белка) прекращается полностью. Некоторые патогенные для человека вирусы имеют размеры порядка 0.02 микрон. Однако вирусы не могут проникать через неповрежденный кожный барьер, т.к. размеры пор не поврежденной кожи значительно меньше 0.019 микрон.

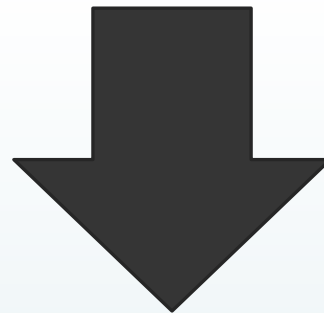




Исследования, проведенные Центральной научно-исследовательской лабораторией Новосибирского государственного медицинского института (Шорина Г.Н., Архипов С.А.), привели к интересным результатам.

- Существо экспериментов заключалось в обработке поверхности кожи водой или желеобразным кремом в течении некоторого времени с последующим нанесением на обработанную кожу флуоресцирующего красителя (например, эозина).
- Оказалось, что желеобразный крем обладает отчетливо выраженным защитным действием, снижая скорость проникновения веществ через кожу. Этот эффект становится понятным из-за способности желеобразных кремов образовывать на поверхности кожи тонкую полупроницаемую пленку, обладающую высокими гидратирующими свойствами и затрудняющую проникновению во внутренние слои кожи чужеродных веществ. На этом основываются рекомендации по применению желеобразных кремов в качестве основы при нанесении декоративной косметики.





- Проницаемость сухой кожи оказалась весьма высокой. А вот проницаемость влажной (обработанной водой) кожи оставалась в течении 10 минут после обработки очень низкой. Это наблюдение ставит под сомнение рекомендации большинства косметологов о необходимости нанесения крема на предварительно обработанную водой (влажную) кожу.
- Действительно, если основной задачей любого эффективного крема, содержащего питательные, витаминизирующие или другие биологически активные добавки, является максимальное проникновение действующих веществ в более глубокие слои кожи, то единственным правильным приемом, будет нанесение косметического средства или на достаточно сухую кожу, или через 10-15 минут после умывания.


Физиология старения кожи

- **Основные факторы старения кожи**
- Причины, по которым наша кожа со временем теряет свежесть, тонус и упругость, можно разделить на три основные категории: биологическое старение, экологическое старение и механическое старение

Диагностика состояния кожи лица




Раньше врачи определяли состояние кожи на глаз, и даже опытные специалисты не были застрахованы от погрешностей. Сегодня им на помощь из стен научных лабораторий пришли **современные** диагностические методы, позволяющие максимально **быстро и точно** проводить измерения параметров кожи. Современные методы диагностики позволяют гораздо глубже, чем раньше, заглянуть вглубь кожи, в ее структуру и функции



Как оценить эффективность действия косметического препарата или процедуры?

- Как доказать, что кожа «помолодела»? Кроме того, видимые изменения функционирования кожи являются следствием физиологических нарушений, которые на начальных этапах визуально оценить практически невозможно. Эту проблему с успехом решают современные **методы неинвазивного исследования** (без нарушения кожного покрова).
- Диагностические методы, основанные на научном подходе, дают возможность более детально (качественно и количественно, в отличие от визуального осмотра), охарактеризовать состояние кожи.



Почему диагностический метод должен иметь научное обоснование?

- При ближайшем рассмотрении даже выбор увлажняющего косметического средства является не такой уж простой задачей, требующей научного подхода. Ведь **причиной сухости** может быть:
 - изменение состава рогового слоя,
 - дефицит в роговом слое влагоудерживающих веществ (компонентов увлажняющего фактора)
 - недостаток кожного сала,
 - физическое нарушение целостности кожи.

Методы диагностики кожи

- И каждая из причин требует индивидуального подхода, своей тактики ухода за кожей, а диагностика этих причин не так уж и проста. Точно установить причину сухости, измерив всего три параметра: **увлажненность, жирность кожи и трансэпидермальную потерю воды**, позволяют диагностические методы:
- Корнеометрия — измерение емкостного сопротивления
- Себуметрия — фотометрическое определение содержания кожного сала
- Теваметрия — измерение разницы парциальных давлений воды вблизи поверхности кожи и на некотором расстоянии от нее

МЕТОДЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ

МЕТОД

корнеометрия
себуметрия
рН-метрия
кутометрия
когезиометрия
термометрия
мексаметрия
доплерография
профилометрия,
фринжд-проекция



ПАРАМЕТР

увлажненность
кожное сало
рН кожи
эластичность
шелушение
температура кожи
цвет кожи
микроциркуляция
рельеф

Уход за проблемной кожей

- Регулярном уходе за кожей с использованием эмульсии и крема Эмолиума, показал существенное улучшение объективных, субъективных симптомов хронических дерматозов и нежелательных эффектов, развивающихся после косметологических процедур.

Эмолиум, хронические дерматозы, эмоленты, косметологические процедуры.

Инновационные достижения в области дерматологии и косметологии базируются на представлениях о барьерных свойствах кожи, как у здоровых лиц, так и у пациентов, страдающих дерматозами. Современные исследования сфокусированы в основном на состоянии рогового слоя эпидермиса. Адекватная кератинизация, или формирование роговых чешуек из зрелых кератиноцитов, важна для поддержания гомеостаза кожи.



Косметические процедуры гигиенического назначения

- В косметологии различают эстетические и медицинские (лекарственные) направления. Эстетические косметические услуги осуществляют уход за практически здоровой кожей, не нарушая ее целостности (косметические маски, некоторые виды чистки лица, массаж тела, массаж лица и др.). Выполнять косметические процедуры в косметологии может эстетист без высшего медицинского образования.



Гигиенический массаж лица и шеи

- Для поддержания в хорошем состоянии кожи в области лица и шеи необходим гигиенический массаж. Он помогает сохранить здоровый цвет кожи, ее упругость, свежесть и эластичность. Гигиенический массаж лица и шеи способствует предотвращению появления нежелательных морщин.
- При гигиеническом массаже используются следующие приемы:
 - растирание;
 - поглаживание;
 - вибрация;
 - разминание.
- Все движения надо производить кругообразно, прямолинейно и зигзагообразно. Повторять каждое движения следует по пять раз. Места в области шеи и лба массируются отдельно от всех.



Криомассаж

- Криомассаж лица — направление криотерапии, решающее множество косметических проблем, а также применяемое при выпадении волос. Массаж холодом. Это очень быстрая, приятная и эффективная процедура с помощью жидкого азота, который имеет очень низкую температуру кипения – минус 196 градусов по Цельсию. Криомассаж лица очень благотворно влияет на иммунную систему, а в косметологии его свойства используются для решения совершенно разных проблем.
- С его помощью удаляют новообразования, осветляют пигментные пятна, снимают воспаление при акне жирной кожи лица, борются с морщинами и снижением эластичности кожи, его очень часто используют в период реабилитации после пластических операций и совместно с процедурой Ботокса.



Лечебный косметический массаж

- Преимущества процедуры
- Процедура расслабляет и поднимает настроение
- Выраженный эффект
- Улучшается кровоснабжение, усиливается лимфодренаж, снимаются отеки
- Можно использовать для всех типов кожи
- Уже после первой процедуры лицо выглядит свежим и отдохнувшим





Показания




- Угревая сыпь Акне, постакне
- Отечность
- Комедоны
- Гиперпигментация
- Гиперкератоз



Результаты



- Восстанавливается нормальный овал лица , нормализуются функции сальных желез, кожа очищается от комедонов, воспалительные процессы при угревой сыпи становятся менее выраженными
- Сужаются поры, кожа становится эластичной, упругой
- Становятся менее заметными или вовсе устраняются пигментные пятна
- Улучшается кровоснабжение и лимфодренаж, ткани получают больше кислорода , Восстанавливается функция лицевых нервов (при неврологических заболеваниях)



При массаже лица следует обязательно соблюдать определенные правила:

- 1. Ладонью правой руки производят поглаживание лба слева направо, при этом пальцами другой руки фиксируют кожу в левой височной части. Руки потом меняют.
- 2. Среднюю часть щек поглаживают ладонной поверхностью 2-го и 3-го пальцев от середины верхней губы в направлении уха. Поглаживание повторяют 4-8 раз.
- 3. Поглаживание нижней части щек и подборка производят ладонной поверхностью обеих рук от середины подбородка в направлении ушей. Такие поглаживания повторяют 4-8 раз.
- 4. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук производят круговые движения вокруг глаз, начиная от основания носа между бровями и под глазами и заканчивая в области уголков глаз. Массаж можно продолжать до 60с.
- 5. На кожу под глазами воздействуют давящими движениями четырьмя пальцами каждой руки 4-8 раз.
- 6. Щеки постукивают кончиками пальцев обеих рук по направлению к подбородку, на котором находятся обе руки.
- 7. Шею массируют широкими круговыми движениями слева направо 3-6 раз, начиная с правой руки. Потом руки меняют. Массаж продолжают до 60с.



- Перед массажем лица и шеи желательно согреть их теплым паром или компрессом. Все приемы массажа лица должны проводиться по маслу или крему, который индивидуально подбирается по типу кожи. По маслу предпочтительно проводят массаж лица при сухой коже. Преимущество использования кремов раскрывает еще один секрет массажа лица: в процессе выполнения манипуляций, очищенная, разогретая и активная кожа, как губка, впитывает из волшебного крема все необходимые ей вещества и витамины, что в итоге усиливает эффективность профессионального массажа кожи лица.

Ручной массаж лица по крему или маслу позволяет соблюсти необходимую технику его выполнения, основное правило которого – запрет на сдвигание кожи, ее растягивание и образование складок.



ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Повышенная температура тела
- Наличие острых воспалительных процессов
- Кожные заболевания (пятна, чиряки, фурункулы, инфекционные и грибковые поражения)
- Туберкулез
- Венерических заболеваний.
- ВИЧ-инфекция
- Менструация
- Психические заболевания
- Состояния алкогольного и токсического опьянения
- Болезни крови и склонность к кровотечениям
- Любые злокачественные опухоли
- Гипертонический, гипотонический и церебральный кризы
- Тромбоэмболии. Аневризмы

Гигиеническая чистка лица

- Чистка лица (кожи) - наиболее распространенная и действенная косметическая процедура. Ее применяют как в условиях косметического кабинета, так и в домашних условиях. Чистку применяют тогда, когда на лице имеются угри (черные и белые точки). Необходимо помнить, что чистка лица должна проводиться в клинике опытным врачом дерматологом-косметологом, чистка лица самостоятельно в домашних условиях может привести к крайне негативным последствиям - занесению инфекции и заражению кожи, отчего угрей появиться ещё больше, чем раньше.



Существует несколько видов чистки лица:

- **Механическая чистка лица** - чистка производится с помощью пальцев, обернутых в стерильную салфетку и специальных ложечек. Вначале, кожа распаривается, затем, косметолог по очереди удаляет угри, на завершающем этапе пациенту делается успокаивающая и стягивающая маски. Недостатком является небольшая болезненность процедуры, если кожа чувствительная, и покраснение кожи в течение нескольких часов после чистки лица.



▣ **Химическая чистка лица** с помощью фруктовых кислот - на кожу накладывается маска с повышенным содержанием гликолевой кислоты. Маска во время чистки лица помогает открыть поры и таким образом заменяет распаривание, затем на лицо накладывается состав с более высоким содержанием кислоты, который разогревает кожу, а также размягчает и даже частично растворяет жировые отложения в коже. Процедуру чистки лица завершает успокаивающая маска со стягивающим поры эффектом. Данный метод чистки официально признан самым нетравматичным, восстановительный период в этом случае также снижен до минимума.



Улиткотерапия, или экзотическая косметология

- Мало кто знает, что улитки – эффективное средство для сохранения красоты и здоровья человека. Еще в Древней Греции сухопутных моллюсков не только употребляли в пищу, но и использовали в качестве природного доктора. Так Гиппократ лечил воспаление кожи смесью прокисшего молока и слизи улиток.

Было доказано, что слизь гигантских африканских улиток Ахатин содержит коллаген (белок), который способствует регенерации клеток кожи и способствует быстрому заживанию различных кожных повреждений. Косметологи быстро смекнули и начали использовать улиток для лечения шрамов, царапин, кожных язв. Ахатины прекрасно справляются с этой задачей.

- Ахатин используют в качестве маленьких массажистов, эффективно расслабляющих мышцы лица.



- Улиток можно использовать самостоятельно, не посещая дорогие косметические салоны. Для этого надо промыть улитку в чистой прохладной воде. Подготовить своё лицо и шею к процедуре: очистить от косметики и протереть свежим молоком. Затем поместите улитку на проблемный участок кожи. После того как она "прогуляется", дайте отдохнуть моллюску, вернув его в домик. Равномерно распределите по лицу и шее оставшуюся слизь и подождите 15 минут до полного высыхания. После умывания Вы ощутите необычную свежесть и бодрость.



- Эту процедуру желательно проводить через день, или хотя бы 2-а раза в неделю. У этого метода есть и скептики, которые не воспринимают слизь улиток в качестве серьезного и эффективного средства. Так, дерматолог Бобби Бук утверждает, что слизь улиток — это лишь мокрота, помещать которую на лицо нет смысла. С таким же успехом можно использовать и нашу отечественную [Виноградную улитку](#).

