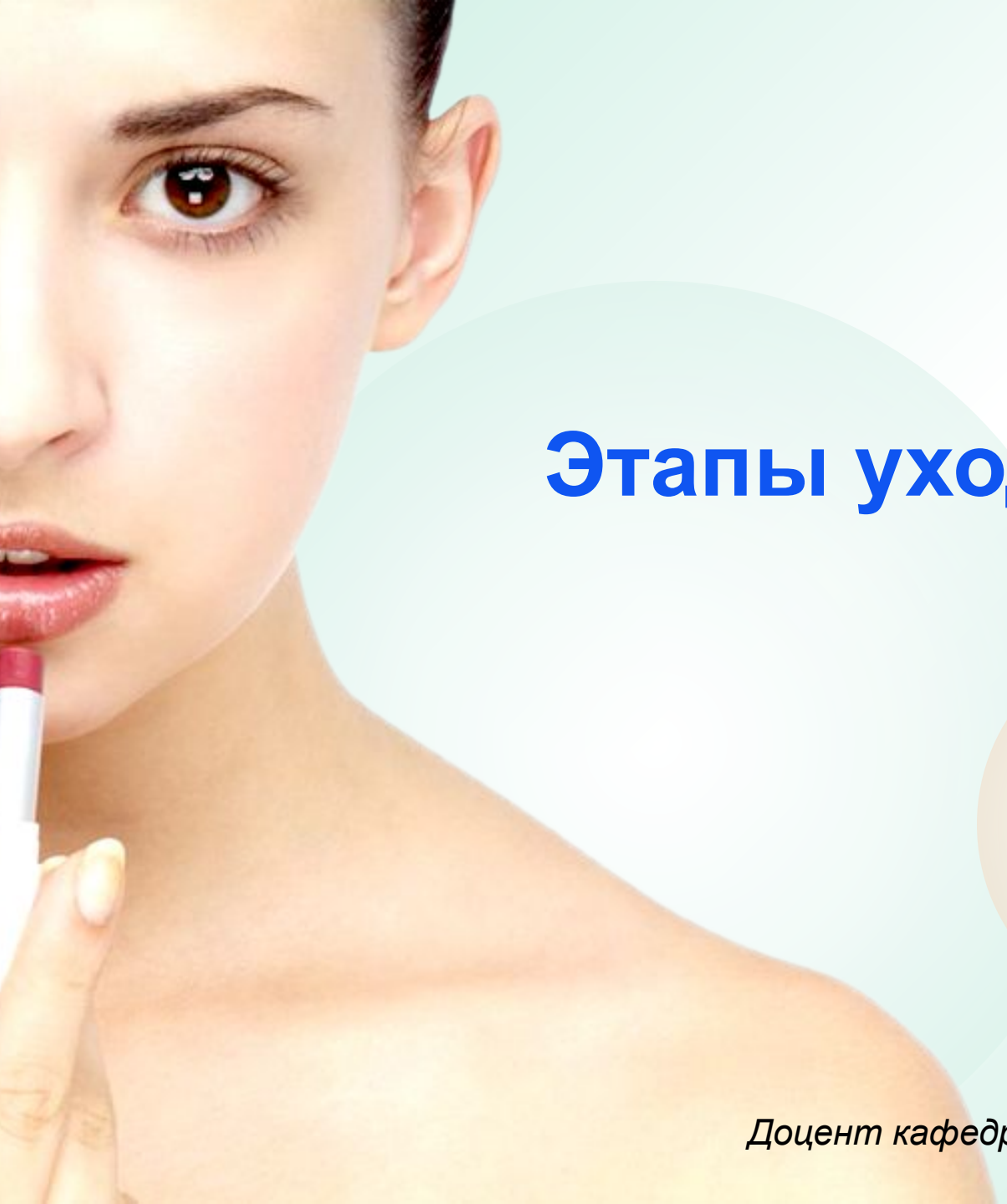
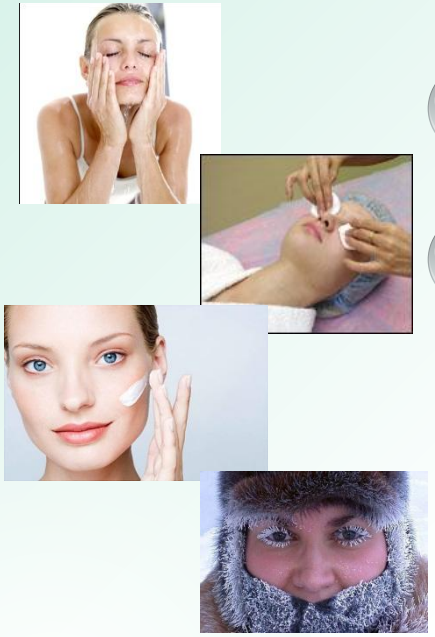


Этапы ухода за кожей

Доцент кафедры восстановительной медицины,
к.м.н. Табашникова Н.А.

Основные этапы повседневного ухода за кожей лица



1. Очищение кожи
2. Тонизирование
3. Увлажнение, питание
4. Защита

I этап Очищение кожи

Демакияж

Косметические средства для демакияжа

1. **Молочко (крем, сливки)** для нормальной и сухой кожи
2. **Гель для** снятия макияжа с нормальной, смешанной и жирной кожи
3. **Двухфазное средство** для чувствительной и смешанной кожи
4. **Очищающие салфетки** для быстрого макияжа
5. **Тоник** для снятия макияжа (чаще всего с глаз)

Техника демакияжа

1. **Спонжами.**
2. **Ватными дисками.**
3. **Очищающими салфетками**

Умывание - процесс доочищения кожи и снятие средства демакияжа

Компоненты

1) **Моющий компонент** (если чувствительная кожа, то отсутствует)

Щелочные препараты

- Мыло
- Жидкое мыло
- Крем-мыло

ПАВы (жидкие моющие средства)

- **Гели** для умывания рассчитаны на людей с жирной или смешанной кожей, поэтому они содержат добавки, которые регулируют выделение кожного сала и снимают раздражение
- **Крем – гель**, но у него другая, нежели у гелей, консистенция, так как в нем меньше воды и содержатся некоторые компоненты кремов, например минеральное масло. Продукт больше подходит сухой и чувствительной коже.
- **Пенка**, порция средства подается, проходя через специальную помпу, которая и превращает его в пену.
- **Мусс**, выпускается в форме аэрозоли (тоже что и пенка).
- **Мыло без мыла** - не содержит щелочи, в качестве моющего вещества в этом продукте выступают высококачественные ПАВы. По сути, мыло без мыла - это твердый гель для умывания.

2) Водный компонент

- **фильтрованная вода**, из- под крана

температура воды :

- 39-42°С - горячая (не для умывания);
- 37-38°С - теплая (можно умываться);
- 34-36°С – индифферентная (можно умываться);
- 22-33°С – прохладная (можно умываться);
- меньше 21°С – холодная (не для умывания).

- **контрастные умывания**
- **минеральная вода** (мягкая минерализация)
- **ароматные воды** (с добавлением в воду эфирных масел)
- **раствор с морской солью** (для жирной кожи)
- **зеленый чай** (для тонизирования или ополаскивания)
- **извлечения из лекарственных средств** (настои, отвары)

Глубокая чистка кожи

Выполняется по мере необходимости

1. Шлифовка – использование средств, содержащих отшелушивающие частицы

Скраб (в переводе с английского – «царапать»)

- **Абразивные** (содержат дробленные абрикосовые косточки)
- **Полирующие** (скрабы с полимерными частичками (растворяющиеся абразивы).

Гоммаж - в переводе с французского «gomme» означает «бережное отношение к коже». Нанесенное на кожу и немного подсохшие данные ингредиенты скатываются на коже и забирают с собой омертвевшие частички кожи.

2. Химический метод (пилинги)

- Очень поверхностные
- Поверхностные
- Срединные
- Глубокие

3. *Аппаратные чистки*

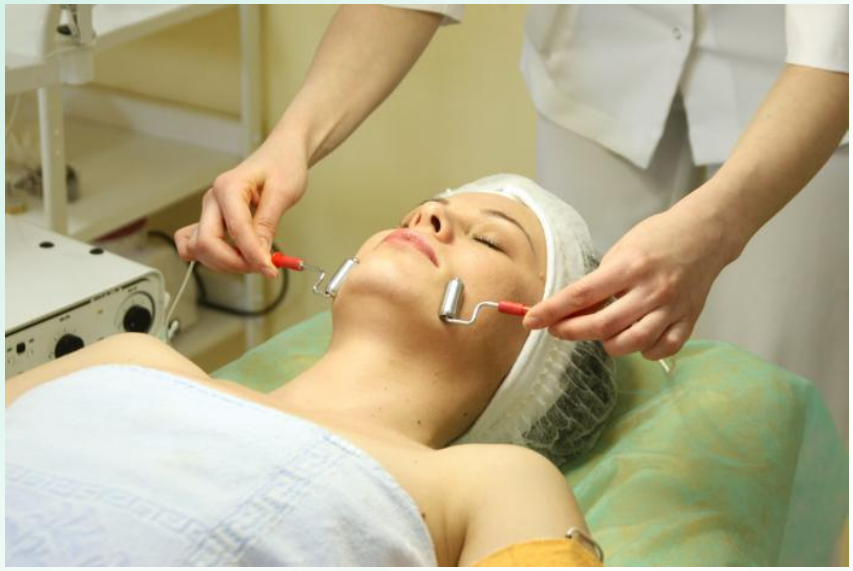
1. **Брашинг** – щеточный пилинг, щетки должны быть мягкие.

Работаем по очищающему средству (гель, пенка для умывания), смачиваем ворсинки водой, отжимаем, наносим средство и вращающими движениями в туже сторону, куда вращается щетка по массажным линиям. В течение нескольких минут.

2. Вакуумная чистка

Все зависит от состава кожного сала, забитости протоков сальных желез, у некоторых будет идти хорошо, у других бесполезно. Вакуумную чистку надо делать только под вапоризатором, т. к. кожа должна быть влажной.

3. Дезинкрустация



- или гальваническая чистка лица – это способ, при котором с помощью постоянного электрического тока небольшой силы проводят глубокое очищение кожи

4. Ультразвуковая чистка

это эстетическая процедура, хороша для сухой кожи, делается перед какой – либо процедурой.

5. Микрокристаллическая дермобразия

- в одной колбе стерильный песок, он под давлением поступает в кожу, бомбардирует ее и отсасывает в другую колбу.

4. Мануальная чистка

Средства и инструменты:

1. Вапоризатор (вапазон).
2. Противовоспалительные травы (ромашка, календула, череда).
3. Дарсонваль (ультратон).
4. Ложка Уна (петля).
5. Стерильный бинт (салфетки).
6. Стерильные перчатки.
7. Стерильная игла.
8. Тальк (детская присыпка).
9. Перекись водорода.
10. Маска противовоспалительная, поросуживающая.
11. Противовоспалительный крем.
12. Ножницы, шпатель, лоток для инструментов.

Последовательность действий:

- Распариванием кожу.
- Перекисью водорода протираем лицо.
- Оборачиваем палец левой руки стерильной марлевой салфеткой, в правую берем ложку Уна.
- Проводим ложкой против хода сальной железы, удаляя камедоны.
- Милиумы надрываем стерильной иглой параллельно коже и удаляем.
- В последнюю очередь пустулы вскрываем, удаляем гной, меняем сразу салфетку.
- После снова протираем перекисью.
- По тальку делаем массаж по Жаке.
- Ультратоном или дарсонвализацией обрабатываем в течение 5 мин
- Поросуживающая, противовоспалительная маска
- Нанести противовоспалительный крем.
- После чистки в течение 2 –х дней умываться кипяченой водой, лучше с отваром трав. Не пользоваться декоративной косметикой.

II этап. Тонизирование

- Протирание тониками (лосьонами).
- Увлажнение с помощью компрессов (смочен в отваре, настое на 15-20 мин, промакиваем постоянно).
- С помощью пульверизатора.

III этап. Увлажнение. Питание

- Маски
- Кремы, должны содержать энхансеры

Требования к крему:

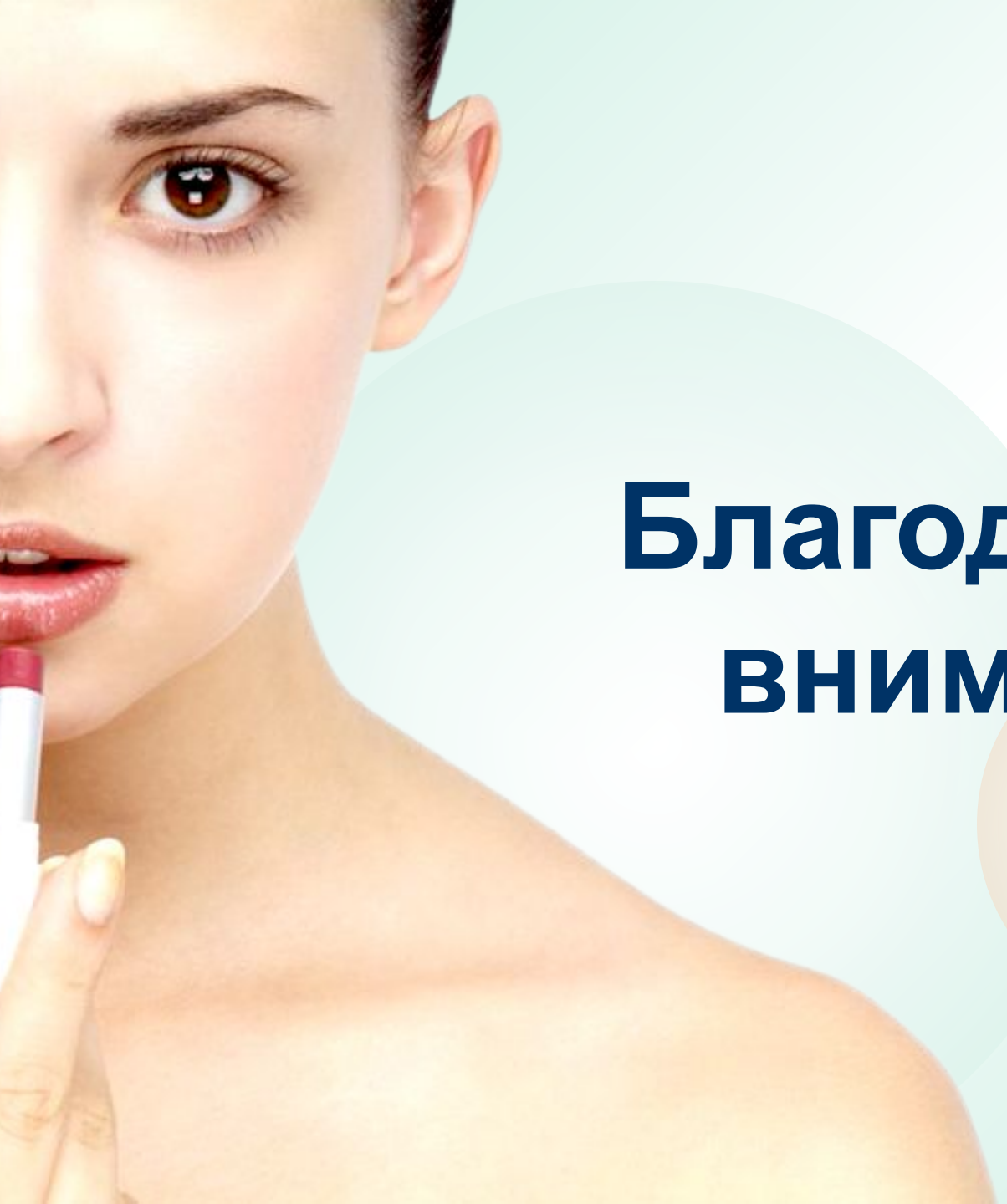
- должен быть сертифицирован
- комфортным
- доступным по финансам.

IV этап. Защита

1. Крем от непогоды (от мороза, ветра).
2. Крем от солнца.
3. Декоративная косметика.

Уход по этапам

Утро(ежедневно)	Вечер(ежедневно)
1. Умывание 2. Тонизирование 3. ▲●■ 4. Увлажнение 5. Защита	1. Демакияж 2. Умывание 3. Тонизирование 4. ▲●■ 5. Питание
Делается не ежедневно	
▲ - Глубокая чистка, 2-3 раза в неделю ● - Увлажнение с помощью маски ■ - Питательная маска	



Благодарю за внимание!