

Проектная работа
на тему:
«Красота и здоровье»

Выполнила:

Ученица 7 в класса
Гафиятуллина Айгуль
Учитель технологии
Грекова Л. А.

Проблемная кожа



- Проблемной называют кожу, которая в силу ряда причин имеет какие-либо дефекты — высыпания, пигментные пятна, рубцы, шрамы, сосудистые пятна, угри, и др. Подобная беда не щадит никого. У вас может быть идеальная кожа, но когда приходит время гормональных перестроек, или вы испытываете стрессы на работе, или возникают еще какие-то проблемы — и вас уже не радует отражение в зеркале.
- Проблемы с кожей могут носить временный характер, а могут стать навязчивым кошмаром. Это зависит от того, сколько вам лет, какое у вас здоровье, какой у вас тип кожи и от многих других факторов. Самые проблемные типы кожи — это сухая чувствительная и жирная.

Причины:

- Ранее считалось, что высыпания на коже связаны с определенными видами продуктов питания или грязной кожей. Сегодня основными причинами считают нарушение функции сальных желез и влияние психологических факторов, например, стресса. Вообще же, проблемная кожа — это не болезнь, а сочетание ряда проблем: гиперфункции сальных желез, чередования сухих и жирных участков кожи, глубоких кратерообразных пор и многих других. Причиной высыпаний является накопление бактерий, жиров, отшелушенных мертвых клеток в волосяных фолликулах и порах. Наиболее уязвимыми при этом оказываются крупные фолликулы, расположенные на лице, груди и верхней части спины.
- В самых тяжелых случаях можно говорить о «выходе» на поверхность внутренних болезней - начиная с неполадок пищеварительной системы, до сбоя гормонального фона. Кроме того, предрасположенность к некоторым кожным проблемам может быть заложена в генах. К примеру, специалисты-дерматологи считают, что склонность к появлению пигментных пятен передается по наследству.
- Отдельная тема для разговора — это стареющая кожа. С 50-летнего возраста в результате снижения гормональной активности процесс обновления коллагена замедляется, и кожа женщин начинает увядать, уменьшается ее тонус и эластичность. В данном случае необходимо противостоять целому ряду факторов, которые вызывают повышение сухости кожи, повреждение кожного барьера, снижение секреции сальных желез, уменьшение уровня гиалуроновой кислоты, замедление клеточного обмена, повреждение эластичных волокон дермы и т.п.
- В основном же проблемы кожи определяются ее типом, а это вещь сугубо индивидуальная. Соответственно и лечение будет в каждом случае особенное. Поэтому если вы самостоятельно не можете назвать точную причину, и, несмотря на все усилия, вам не удастся добиться желанной чистой и гладкой кожи — обратитесь к специалисту-косметологу.

Методы лечения

- Косметолог поможет вам сориентироваться в многообразии существующих методов терапии и подберет оптимальные процедуры.
- Разработано множество методик омоложения, направленных на замедление действия возрастных факторов или на корректировку следов их воздействия. Среди них такие как разглаживание морщин биогелем или ботоксом, а также метод мезотерапии, основанный на введении в мезодерму (следующий после эпидермиса слой кожи) различных препаратов и гомеопатических коктейлей путем инъекций. На сегодняшний день он широко используется в эстетической медицине и дерматологии для лечения целлюлита, ожирения, старения кожи, варикозной болезни, отечности, растяжек, рубцов.
- Для удаления различных новообразований, таких как угри, папилломы, родинки, «сосудистые звездочки» и т.п. используют метод электрокоагуляции (диатермокоагуляции), основанный на прижигании тканей электрическим током.
- Довольно популярен сейчас метод озонотерапии — для лечения проблемной и для омоложения стареющей кожи. Озонотерапия — массаж с озонированным маслом, введение озono-кислородной смеси подкожно и внутрикожно — уменьшает «гусиные лапки», убирает мимические морщины, улучшает цвет лица.
- Целая группа методов под общим названием «пилинг» предназначена для удаления ороговевшего слоя клеток кожи и защиты молодых растущих клеток. Пилинг может также входить в комплекс лечения проблемной кожи, особенно в случае подросткового акне и для удаления свежих растяжек.
- Для подтяжки увядающей кожи также проводят процедуру лифтинга.
Один из самых мощных факторов воздействия в физиотерапии — это ультразвук. Под влиянием ультразвуковых колебаний происходит активация клеточного обмена и лимфодренажа. Соответственно, весьма действенным методом является ультразвуковой фонофорез — метод, основанный на сочетании воздействия ультразвука и специальных средств.
- Лечение сухим холодным воздухом, или криотерапия — методика, которая уже давно и успешно применяется в косметологии и дерматологии, и развивается в двух направлениях: криодеструкция (криохирургия) и собственно криотерапия. Криодеструкция — это косметическая хирургия (удаление бородавок, рубцов, наколок, темных пятен, кератом) посредством местного охлаждения до низких температур. Криотерапия — это криомассаж, разглаживание морщин, укрепление корней волос — основана на кратковременном охлаждении до низких температур, которое вызывает сужение кровеносных сосудов с последующим расширением не только действующих, но и резервных капилляров, что значительно усиливает приток крови к месту аппликации, а значит и обмен веществ.
- Новым направлением в области лечения проблемной кожи является фитогормональная терапия. Этот метод нацелен на коррекцию гормонального дисбаланса, являющегося одним из основных факторов риска проблемной кожи.

ФУНКЦИИ КОЖИ



- Основные функции кожи: обеспечение защитного барьера между телом и окружающей средой, в том числе защита от механических повреждений, радиации, химических раздражителей, бактерий, а также иммунная, рецепторная, терморегулирующая, обменная, резорбционная, секреторная, экскреторная, дыхательная.
- Защитная функция кожи включает механическую защиту от внешних воздействий.
- Механическая защита кожи от давления, ушибов, разрывов, растяжения и т. п. обусловлена плотностью способного к репарации эпидермиса, эластичностью и механической устойчивостью волокнистых структур соединительной ткани дермы, а также буферными свойствами подкожной жировой клетчатки. Наиболее важная роль в реализации защитных механизмов кожи принадлежит эпидермису. Прочность его важного компонента – рогового слоя – обеспечивается белками и липидами, а эластичность – белками, липидами и низкомолекулярными продуктами распада кератогиалина, связывающими и задерживающими в роговом слое воду. Напротив, дермо-эпидермальное соединение в коже человека является относительно слабым местом. Этим объясняется легкое повреждение поверхностного коллагена сосочкового слоя дермы при буллезных дерматозах. Преимущественно с дермой связана резистентность кожи к разрыву в ответ на воздействие тупым предметом. При этом эластичность кожи обусловлена распрямлением коллагеновых волокон вдоль оси натяжения, а возвращение к исходному состоянию – эластическими волокнами. Нарушение структуры коллагеновых волокон приводит к чрезмерной растяжимости кожи. Способность кожи к компрессии с формированием ямки при вдавливании в кожу небольшого предмета обусловлена оттоком межклеточной склеивающей субстанции между коллагеновыми волокнами дермы.

Уход за кожей

- Каким способом, чем и как часто очищать кожу? Каждому ли типу кожи требуется особый препарат? Как его применять? Достаточно ли одного косметического продукта или вашему типу кожи требуется больше? Какие маленькие хитрости нужно знать, чтобы – в зависимости от типа кожи – очистить ее очень мягким или чрезвычайно эффективным методом?



Уход за кожей

- Жирную или смешанную кожу лучше всего очищать пенящимися средствами в форме крема, геля или лосьона для лица. Эти очищающие средства содержат примерно 10% тензидов – так называемых активно очищающих веществ, особенно хорошо разрушающих жиры. На воспаленной коже они хорошо растворяют и удаляют пот и кожное сало, закупоривающее поры.
- Для жирной кожи идеально подойдет также синдет – синтезированное мыло. Это название обозначает синтетические активные вещества. Синтезированное мыло продается твердой и жидкой консистенции (во флаконах, баночках или компактными блоками). Оно имеет либо нейтральную, либо мягкую кислую среду, а не щелочную, как обычное мыло. Это средство глубоко очищает поры, не разрушая при этом природную кислую мантию кожи (о ней можно прочитать в разделе "Строение кожи" нашего сайта). Однако пользуйтесь синдетами "с оглядкой": они очень эффективно разрушают жиры.
- Для сухой и чувствительной кожи лучше всего подойдет очищающее молочко. Молочко является нейтральной смесью жира и воды. Оно достаточно надежно растворяет грязь и пот, однако действует при этом самым щадящим образом. Содержание жира в нем равно примерно 25%. Молочко содержит специальные масла, например масло календулы, авокадо или ланолиновое, которые дополнительно снабжают кожу жиром. Преимущество молочка состоит в том, что благодаря ему сухая кожа не теряет после мытья влагу, а приобретает ее. Она не только мягко очищается, но и подпитывается различными полезными веществами. Если у вас чувствительная кожа, приобретайте молочко с календулой или просвирником. Эти растения обладают успокаивающим, расслабляющим и смягчающим действием.
- Все большую популярность приобретают очищающие масла (в стеклянных или пластиковых флаконах). Они стали спасением для чрезвычайно сухой, шершавой или шелушащейся кожи. Высокое содержание жира (50%) позволяет удалить кожное сало, грязь и красящие вещества (макияж) особенно мягким способом и без отшелушивающего эффекта. Даже самая сухая кожа после такой процедуры будет как бы пропитана кремом.
- Для зрелой кожи хорошо подойдет мягкое, питательное очищающее молочко. Зрелая кожа всегда является относительно сухой, поэтому ей требуется продукт, содержащий много жира. Лучше всего купить специальное средство для очищения зрелой кожи.



- Пока относительно неизвестна покупателям очищающая туалетная вода (не путайте с туалетной водой для лица). После обработки лица очищающей туалетной водой сглаживаются мелкие морщинки, образующиеся из-за дефицита в коже влаги. Эта безалкогольная, прозрачная жидкость наряду с очищающими веществами содержит производные сахара и миндального масла, которые помогают накапливать и удерживать влагу на поверхности кожи.
- Для нормальной кожи достаточно очищения с помощью мыла. Обычное мыло состоит преимущественно из жиров и щелочи (каустика и калийного щелока), а также питательных, ароматических и красящих веществ. Их значение pH выше 7. Они имеют слабо щелочную реакцию и при мытье разрушают природную кислую мантию кожи на несколько часов. Однако это не так страшно. Нормальная, здоровая кожа быстро и самостоятельно восстанавливает среду. Избегать мыла следует лишь тем, у кого сухая и чувствительная кожа. Осторожно пользоваться мылом должны также люди с воспаленной кожей.
- Очищающими тампонами, которые пропитаны удаляющей грязь и дезинфицирующей жидкостью (например, экстрактом дубовой коры), удобно пользоваться "между делом". они идеальны для жирной или склонной к воспалению кожи. тампоном обтирают лицо кругообразными движениями.
- Если вы пользуетесь растворимыми в воде препаратами, вы должны тщательно удалять их с кожи. Они могут закупорить поры и даже вызвать появление постоянно раздраженных участков. Лучше всего сначала смыть пену, а после этого 8-10 раз, набирая в горсть воду, споласкивать ею лицо. Если во время этой процедуры вы будете постепенно охлаждать воду, вы одновременно улучшите кровообращение. Ваша кожа станет розовой и свежей. Однако при склонности кровеносных сосудов к расширению лучше отказаться от раздражения кожи холодной водой.
- Для глубокого очищения пор кожи после обильного макияжа недостаточно только мыла. Синтезированное мыло для этого тоже малопригодно. Удалять такой макияж – независимо от типа кожи – лучше всего с помощью очищающего молочка. Делают это следующим образом: большое количество молочка наносят на кожу и снимают поверхностное загрязнение сухой косметической салфеткой. Особенно тщательно сделайте это по краям лица. Затем умойтесь водой и дополнительно очистите кожу туалетной водой для лица.
- Косметологи рекомендуют продукты, содержащие очищающие масла, смывать водой и мылом. Это не повредит даже очень сухой коже, потому что оставшаяся на поверхности жирная пленка ее защитит. Очень практичны так называемые гидрофильные (растворимые в воде) масла. Эти препараты содержат эмульгатор, с помощью которого жиры без остатка растворяются в воде и смываются ею.
- Дерматологические тесты показали: очищающие средства не должны оставаться на коже дольше 20 секунд. За это время они успевают в высшей степени эффективно на нее воздействовать. Более длительное применение лишь высушивает кожу и вредит ей.
- Часто дерматологи прописывают пациентам с экземами или грибковыми заболеваниями кожи синтезированное мыло (синдеты) с нейтральным значением pH. Эти средства не разрушают природную кислую мантию кожи. Они поддерживают и даже восстанавливают ее равновесие. Для раздраженной и воспаленной кожи идеально нещелочное мыло, созданное способом жидкой кристаллизации. В нем не содержится жира, ароматических веществ и консервантов. Оно не изменяет природное pH-значение кожи и препятствует образованию новых воспалительных очагов (угрей и прыщей). К сожалению, эти средства достаточно дороги.
- Реклама косметики в состоянии внушить, что без туалетной воды для лица невозможно достаточно хорошо очистить кожу и каждая женщина должна пользоваться ею. Однако большинство дерматологов придерживаются иной точки зрения. Они часто рекомендуют отказаться от туалетной воды. Для очищения кожи лучше применять как можно меньше продуктов. В каждом из них содержатся потенциальные аллергенные вещества, которые могут вызывать новые очаги раздражения. Особенно опасна в этом отношении туалетная вода для лица, содержащая алкоголь (иногда до 20%). Она активно разрушает защитную кислую мантию кожи и приводит к ее покраснению. Туалетная вода, содержащая небольшой процент алкоголя, который дезинфицирует воспаленные участки и способствует быстрому заживлению угрей и прыщей, полезна только для воспаленной кожи.

- Применяя очищающие средства, точно придерживайтесь указания по дозировке. При использовании очищающего молочка в большинстве случаев достаточно одной чайной ложки, при использовании жидкого крема – порции, величиной с горошину. Больше количество средств не только неэкономно, но и вредно для кожи.
- После мыла, молочка или геля умывайтесь не горячей, а только прохладной или теплой водой. Тем, кто страдает расширением кровеносных сосудов на поверхности кожи, нужно особенно остерегаться горячей воды или контрастных температур. Для них показана только теплая вода температуры тела.
- Сначала нужно удалить макияж в области глаз. Лучше всего сделать это специальным очищающим средством. В продаже имеются жирные и обезжиренные продукты – проверьте, какой из них дает вам ощущение комфорта. Все они мягкого действия. Некоторые женщины очищают кожу возле глаз только детскими маслами и ваткой. Этого вполне достаточно, особенно если она не слишком чувствительна и это не раздражает кожу век.
- Для удаления несмываемой помады вам будет недостаточно пенящихся очищающих средств (геля, мыла или жидкого крема). Вам понадобится либо масло (очищающее или просто детское), либо специальное средство для удаления с губ такой помады. Оно состоит из очищающей и питательной фазы и перед применением его нужно взболтать, чтобы эти фазы соединились. Затем средством пропитывают ватный тампон с жидким кремом и на 5 секунд прижимают к губам. Легкими движениями снимают с губ помаду и промывают водой.
- Для нормальной, зрелой или для кожи с вялым кровообращением проводить глубокое очищение нужно раз в неделю, для жирной и воспаленной кожи – каждые два-три дня. Для этого вам понадобятся пилинговые или отшелушивающие средства. У них много названий, но все они служат одной цели: отшелушиванию верхнего рогового слоя кожи. Между ороговевшими чешуйками кожи может скопиться очень много грязи. При обычном очищении ее не удастся до конца удалить. Крохотные "шлифовочные" крупинки пилингового средства мягко удаляют с поверхности кожи въевшуюся грязь вместе с отмершими ороговевшими чешуйками. Крупинки состоят – в зависимости от средства – из молотых абрикосовых косточек, отрубей, измельченных орехов, целебной грязи, морского песка или искусственных гранул. После пилинга (от английского слова to peel – очищать от корки) кожа становится очень чистой, розовой и гладкой. Одновременно с этим она делается немного тоньше и кажется более мелкопористой. Пилинговые средства производят в форме кремов или гелей, молочка или жидких кремов. Помните: отшелушивающие средства не применяются для удаления макияжа. Очистите кожу как обычно, а пилинг делайте уже на чистой коже. Отшелушивающие кремы нужно мягко втирать во влажную кожу, а после этого основательно смывать. Остатки могут вызвать раздражение и покраснение кожи. Если у вас не очень чувствительная кожа лица с толстым роговым слоем, можете нанести пилинговый продукт прямо на сухую кожу, осторожно втереть и затем смыть. Таким образом вы достигаете максимального отшелушивающего эффекта. Не забудьте, что чувствительная кожа совсем не переносит пилинговые средства. Если у вас есть на коже прыщи, раздражения или воспаленные участки, тоже откажитесь от отшелушивающих продуктов. Содержащиеся в них крупинки могут значительно ухудшить состояние кожи.
- Если у вас жирная кожа, но вы не можете постоянно пользоваться пилинговыми средствами, очищайте по вечерам поры кожи массажной щеточкой для лица. Их нейлоновая щетина разной длины с закругленными кончиками расположена так, что "добирается" до въевшейся грязи и удаляет вместе с ней отмершие ороговевшие клетки. Сначала нужно увлажнить кожу лица, затем вспенить щеточкой на тарелке порцию очищающего жидкого крема. После этого удалить грязь спиралевидными движениями и умыться прохладной водой.

Повседневный макияж

Одно из главных условий идеального внешнего вида женщины – безупречная кожа. Достичь эффекта здоровой и гладкой кожи лица поможет повседневный макияж с использованием дневного крема с тонирующим эффектом или макияжа-флюида. Такой флюид отличается легкостью и практически незаметен на коже, но, в то же время, позволяет отлично скрыть мелкие недостатки. Флюид необходимо наносить на лицо с помощью кончиков пальцев и аккуратно растереть. Результат – идеально гладкая на вид кожа. Крем также обеспечивает защиту кожи в течение дня и ее увлажнение.

- На крем, дав ему предварительно возможность хорошо впитаться, наносится крем-пудра. Использование компактной крем-пудры очень удобно, она позволяет создать ровную основу для макияжа. Текстура подобной пудры дает возможность создать на лице тонкий слой, который благодаря отражающим свойствам микрочастиц сделает практически незаметными мелкие морщинки, если они у вас есть.

- Чтобы придать лицу изысканную матовость, поверх крем-пудры наносится рассыпная пудра. Наносить ее нужно следующим образом: сначала небольшое количество пудры насыпать на крышку пудреницы, обмакнуть в нее кисточку, слегка стряхнуть, а после этого нанести на лицо. Движения кистью нужно выполнять по направлению роста волосков. Повседневный макияж для лица с такими недостатками кожи, как краснота, пигментные пятна или прыщи, может быть дополнен специальным гелем с его помощью можно скрыть все эти недостатки.

- Очень освежает лицо небольшое количество румян, поэтому никогда не стоит ими пренебрегать. Однако здесь очень важна мера: избыток румян придает лицу кукольное выражение. Путь лучше румян будет меньше, зато лицо будет выглядеть естественно. Чтобы правильно нанести румяна, можно слегка улыбнуться и растушевать румяна в направлении от скул к ушам.

- Если вы хотите придать губам естественный цвет, можно не только обвести их контуром для губ, но и полностью закрасить им же. После этого избыток карандаша аккуратно удалить с помощью бумажной салфетки, а увлажнить губы можно, используя бесцветный блеск для губ.

- Эти нехитрые советы повседневного макияжа помогут вам выглядеть привлекательно ежедневно, при этом затрачивая на это минимум времени



Праздничный макияж

- Макияж выдержан в благородных прохладных тонах. Подведите глаза мерцающим серебристым или изумрудным контурным карандашом. Ресницы от корней до кончиков покрасьте черной тушью, коснувшись кончиков серебряным оттенком двухцветной туши. Для губ и ногтей рекомендуем сочетающиеся оттенки.
- Для макияжа в серебряной гамме фуксия – идеальный цвет губной помады и лака для ногтей.



Вечерний макияж

- Вечерний макияж более сложный, чем дневной, и с первого раза может не получиться. Поэтому лучше всего подобрать наиболее выигрышные варианты, определить, какие тона особенно вам к лицу, а от чего лучше отказаться; какой макияж будет наилучшим образом гармонировать с костюмом или платьем. Нужно продумать, как будет смотреться макияж в том или ином освещении. Предварительная репетиция избавит вас от необходимости лишней раз нервничать, судорожно перебирая различные варианты, когда до выхода осталась лишь пара часов. И, в конце концов, обнаружить, что макияж, который вы только что с таким трудом сделали, вам совершенно не подходит. Вечер может быть испорчен окончательно.

- Если вы не в силах самостоятельно решить, какой макияж вам больше подойдет, проконсультируйтесь у визажиста — многие из них дают бесплатные консультации.

- Макияж обязательно должен соответствовать характеру мероприятия, на которое вы направляетесь. Броский и экстравагантный макияж будет выглядеть вычурно и нелепо на загородном пикнике или на небольшой дружеской вечеринке — зато он будет в самый раз на дискотеке или на шумном новогоднем празднике.

- В новогоднюю ночь макияж должен быть блестящим, поэтому смело можно использовать золотистые и серебристые блестки. На открытые участки тела — плечи, декольте — можно нанести сияющую пудру и перламутровый блеск. На веки — блестящие тени.

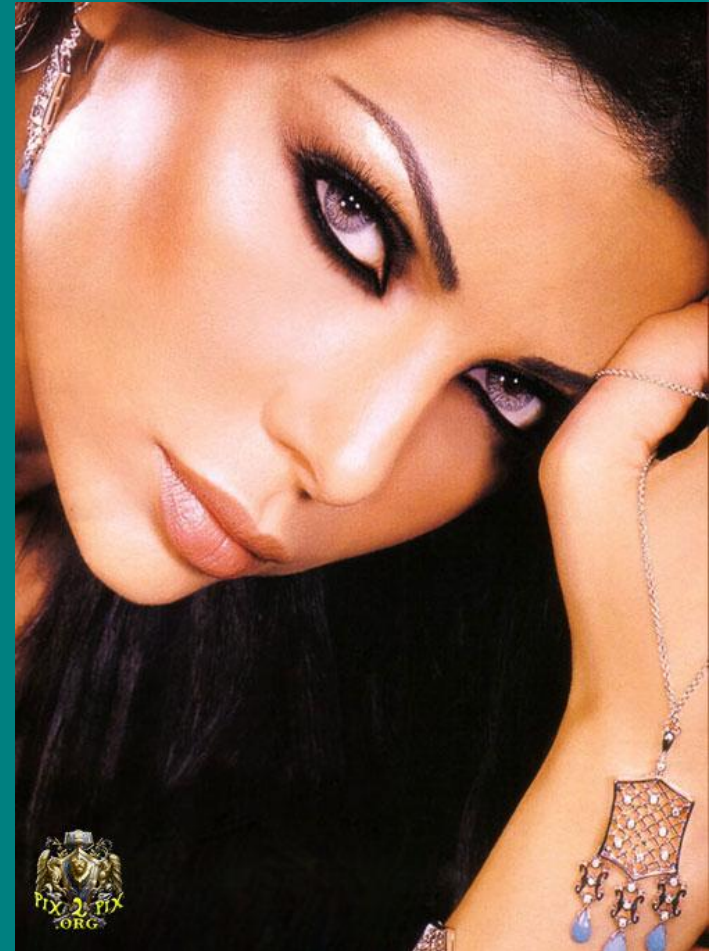
- Наиболее смелым модницам визажисты советуют использовать небольшие стразы, которые с помощью клея фиксируются у глаз, на лбу или скулах. Однако нужно учитывать одно условие: стразы смотрятся хорошо лишь при ярком освещении, не рекомендуется использовать их, если вечер будет проводиться в полутьме.

- Если вы используете много блеска в макияже, маникюр должен быть довольно скромным: надо нанести только один слой лака.

- Сейчас очень популярны необычные рисунки на ногтях, когда поверх лака наносят различные картинки, узоры.

- Для ресниц в новогоднем макияже можно использовать цветную тушь. С помощью специальной цветной туши для волос можно акцентировать отдельные пряди в причёске.

- В вечернем макияже можно использовать и накладные ресницы. Ведь длинные, пышные, густые ресницы всегда смотрятся эффектно.



Маски для лица

- Маски для сухой кожи.
- Творожная маска. Творог, и кефир в равных пропорциях (по одной чайной ложке) с добавлением 1/2 ложечки меда растереть и нанести на лицо. Держать пятнадцать минут, после чего смыть теплой водой.
- Морковная маска. Морковь средней величины натереть на терке и смешать с яичным желтком. Нанесите на лицо, исключая область глаз. Через пятнадцать-двадцать минут можно смыть теплой водой.



Маски для лица

- Маски для жирной кожи.
- Белково-морковная маска делается из яичного белка с добавлением чайной ложки оливкового масла, плюс немного натертой на терке моркови и чуть-чуть крахмала.
- Маска из яблок. Натрите на мелкой терке яблоко. Взбейте один яичный белок и смешайте обе заготовки до однородной кашицы. Нанесите полученную смесь на лицо и шею. Смыть теплой водой.
- Цитрусовая маска. Готовится из сока лимона, грейпфрута с добавлением пары ложечек меда. Достаточно 10 минут, чтобы кожа насытилась витаминами и стала мяче. С жирной кожи маски лучше смывать холодной или прохладной водой (так поры сужаются).
- Для устранения жирности кожи полезна также маска из кашицы персика с крахмалом (достаточно одного персика и чайной ложки крахмала).
- Почистить лицо можно и после посещения бани. Как только вышли из парной, почистите кожу следующим раствором: по полчайной ложки соды и соли растворите в ложке мыльной воды (или возьмите пену для бритья). И легкими массирующими движениями пройдите по наиболее загрязненным участкам кожи. Вы заметите, что после процедуры, кожа стала гладкой и более чистой.



Маски для лица

- Маски для комбинированной кожи.
- Хороша будет питательная маска из квашеной капусты. Возьмите столовую ложку муки, 2 ложки сока квашеной капусты, взбитый яичный белок. Все смешать до однородной массы и нанести на лицо. Смыть прохладной водой.
- Полезно знать и свойства компонентов, входящих в ваши домашние маски. Яичный желток - питает, мед незаменим в качестве смягчающего средства, фруктово-овощные компоненты уменьшают поры и питают, травы оказывают разнозаживляющее и стимулирующее действие.

