Дипломная работа

Комплексная коррекция фигуры в условиях косметического кабинета

фигура целлюлит массаж обертывание

Оглавление

Введение

Глава 1. Типы фигуры

.1 Типы телосложения и способы их коррекции

.2 Факторы, влияющие на телосложение

.3 Диета и диетология

Глава 2. Анатомо-физиологические свойства массажа, его влияние на организм. Виды массажа для коррекции фигуры

.1 Массаж. Влияние массажа на организм

.2 Целлюлит. Виды массажа. Массажные кремы и масла для коррекции фигуры

Глава 3. Обертывание, как способ коррекции фигуры: Виды. Техника

.1 Разновидность обертываний

.2 Средства для моделирования фигуры

.3 Техника проведения холодных и горячих обертываний

Глава 4. Аппаратные методы коррекции фигуры

.1 Виды аппаратных методик по коррекции фигуры

.2 RF и LPG-технологии

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

Введение

Косметику можно рассматривать, как искусство улучшать, омолодить, украшать.

Косметология - это наука, включающая в себя биологию кожи, изучение и приготовление косметических средств, проверку их свойств и выявление способов применения.

Косметика стара как само человечество. Общественный факт, что египетская Клеопатра всегда брала в путешествие с собой 500 ослиц, чтобы купаться в ослином молоке.

О зарождении и развитии современной косметике в сегодняшнем понимании мы модем говорить лишь в соотношении с промышленной революцией, с новыми познаниями в области химии, гигиены и медицины, и в связи с промышленным производством косметических средств. Дальнейшее стремительное развитие косметики и всех ее направлений в 30-х годах привело к самостоятельной научной дисциплине.

В 60-х годах начали создаваться врачебные комиссии по косметике. Врачи этих специальностей принимали участие дерматологии, врачи других специальностей. По принципу этих комиссий совместно с Министерством здравоохранения была образована система косметологов.

В наше время косметологи могут помочь решить многие проблемы женщин, одна из которых является коррекция фигуры.

Существует 4 вида телосложения людей: Фигура в виде буквы "А" или "Груша", фигура в виде буквы "Х" или "Песочные часы", фигура в виде "H" или "Прямоугольник", фигура в виде буквы "О" или яблоко.

К каждому из них требуется определенная коррекция фигуры.

Для чего нужна коррекция фигуры? Потому, что каждая женщина мечтает иметь прекрасную фигуру, но для этого нужно не только похудеть, соблюдая определенные диеты, но еще и подтянуть свои формы и вести здоровый образ жизни, проводить антицеллюлитную терапию, контрастный душ, физическая нагрузка и т.д. Физическая активность- это незаметное и неосознаваемое счастье молодости. Недаром говорят: "Пока я двигаюсь - живу!". Физическую активность, которая с возрастом ослабевает из-за изношенности опорно-двигательного аппарата, неправильного питания, вредных привычек, малоподвижного образа жизни, надо поддерживать с молодости. Этому способствует регулярные упражнения - самое верное средство против старения и избыточного веса.

Физические упражнения снимают тревогу, стрессы, успокаивают нервы, поддерживают в тонусе мышечную систему, способствуют выведению из организма шлаков, нормализует состав крови, делают тело упругим, сильным, помогают добиться стройности.

Стройность - это прежде всего нормальный вес, это ощущение легкости и молодости, это не только физическое, но психическое здоровье, которое позволяет избежать многих болезней. Стройная фигура - это уверенность в себе и отличное настроение.

Но нужно не забывать, что для каждого человека нужен индивидуальный подход к подбору программы по коррекции фигуры.

Сейчас достаточно много современных способов коррекции фигуры к которым относятся: Различные косметические средства, которые можно приобрести и пользоваться дома, массажи, обертывания, аппаратная косметология антицеллюлитные процедуры и т.д.

Массаж - дозированное механическое раздражение тела человека, рукой массажиста или при помощи специального аппарата.

Действие массажа сложный физиологический процесс, в котором участвуют многие системы и органы.

Целлюлит, ставший настоящим бичом современных женщин, - это видоизмененные жировые отложения, трудно поддающиеся устранению. Он наблюдается у большинства представительниц прекрасного пола, достигших детородного возраста. В результате изменений в подкожной жировой клетчатке на коже, преимущественно области ягодиц, живота, появляются неровности, напоминающие апельсиновую корку.

Причина возникновения целлюлита - нездоровый образ жизни: неправильное питание, не достаточная физическая активность, вредные привычки и т.д.

Эффективным лечение целлюлита является аромамасленный массаж с эфирными маслами.

Аромамасленный массаж - Помогает расслабиться, избавится от депрессии, умственного напряжения, улучшает циркуляцию крови, лимфы, выводятся токсины, уменьшение объема тела, снижает АД. [15, с. 123]

Лечение целлюлита эфирными маслами не только эффективная, но и приятная процедура.

Каких только усилий не предпринимают женщины. Чтобы победить целлюлит, но борьба с этим косметическим дефектом эффективна лишь в том случае, если применять все меры в комплексе.

Также существуют разновидности обертываний для коррекции фигуры и лечения целлюлита: водорослевые, альгинатные, шоколадные, кофейные, эфирные и т.д. Можно приобрести средства для моделирования фигуры и пользоваться в домашних условиях: Гелевые обертывания и крем-маски для коррекции фигуры, бандажные обертывания для коррекции фигуры.

Бинтовые обертывания просты и удобно: каждый бинт упакован в индивидуальную одноразовую упаковку и уже пропитан активным составом, дающий ярковыраженный эффект после первого применения. Бинты могут применяться в различных температурных режимах, а также без термоодеяла и душа.

И, конечно же, нужно не забывать о диете. Диета характеризуется такими факторами, как набор продуктов и их кулинарная обработка, химический состав, физические свойства блюд, а также время и интервалы между приемами пищи. Предпочтения тех или других продуктов и выбор режима питания оказывают существенное влияние на здоровье человек. Ведь соблюдая режим правильного питания, можно без труда избавится от лишнего веса.

Правильное питание для похудения дает отличный результат, ведь с его помощью вы не только избавитесь от лишних килограмм, но и сумеете нормализовать обмен веществ, сохранив новый вес надолго. Попробуйте, начните питаться правильно и, спустя несколько месяцев, вы обязательно увидите результат, который станет стимулом соблюдать правильный режим питания и в дальнейшем.

Существуют определенные основы правильного питания, прислушиваясь к которым результат не заставит себя ждать.

Предмет исследования данной работы является комплекс услуг по коррекции фигуры.

Объектом исследования является Студия "Овация" г. Краснодар.

Актуальность данной работы заключается в востребованности всех женщин к коррекции фигуры.

Цель дипломной работы заключается в выявлении всех способов коррекции фигуры.

Для достижения поставленной цели автором были поставлены и решены следующие задачи:

- рассмотреть все типы телосложения и их способы коррекции;

выявить все способы коррекции фигуры;

проанализировать причины появления целлюлита и способы ее коррекции.

Глава 1. Типы фигуры

.1 Типы телосложения и способы их коррекции

Модные журналы и телевиденье, мощные рычаги воздействия на человеческое поведение, формируют представление об идеальной фигуре. В жизни же тип телосложения мы получаем от природы, от Бога, который по своему усмотрению распределяет гены родителей, обусловливающие особенности облика. Поэтому, если от природы женщина не обладает "нужными" параметрами, бесполезно пытаться подогнать свою фигуру под заветные 90-60-90. Однако формирование идеального телосложения во многом в наших руках. [14, с. 225]

Скорректировать приобретенные дефекты помогут диеты и физические упражнения.

Типы фигуры:

Фигура в виде буквы "А" или "Груша".

Это самый женственный тип фигуры. Его характерные особенности- широкие бедра и узкая верхняя часть.

Большинство женщин с такой фигурой страдают целлюлитом,

так как скопление жира происходит в нижней части тела, а именно на бедрах, ягодицах, задней поверхности ног и икр, то нужно выполнять физические упражнения, с силовыми нагрузками на ножные группы мышц:

приседания;

сгибание ног попеременно в положении стоя, лежа.

прижимание ног к груди одновременно;

наклоны в стороны;

поднятие ног в стороны в положении стоя и в положении лежа;

подъемы на носок в положении стоя на возвышении;

бег;

прыжки на месте или через скакалку.

Помимо физических упражнений необходимо придерживаться определенной системы питания, соблюдая следующие правила:

необходимо исключить жирную, острую и жареную пищу;

меньше употреблять чай и кофе;

стараться меньше употреблять мясо, заменить его можно птицей или рыбой.

не есть вечером после 6 часов;

употреблять больше фрукты и овощи;

исключить из рациона сладости.

Фигура в виде буквы "Х" или "Песочные часы".

Отличительные черты данного типа фигуры - широкие бедра, ярко выраженная талия и грудь. Данный тип фигуры считается идеальным.

Для восстановления формы обладательницам данного типа фигуры, как правило, необходимо чуть подкорректировать режим питания и укрепить мускулатуру.

Физические упражнения должны давать равную нагрузку, как на плечи, так и на ноги, и включать в себя:

бег;

степ;

поднятие ног в положении лежа/стоя;

качание пресса с закреплением ног;

качание спины с закреплением ног;

упражнения на руки с гантелями;

танцы.

Особых ограничений в еде нет, но не следует этим злоупотреблять.

Фигура в виде "H" или "Прямоугольник".

Такому типу фигуры свойственны примерно одинаковые объемы груди и бедер и нечетко выраженная талия. Женщины с данным типом склонны к полноте, но худея, легко могут достичь идеальной фигуры.

Основной проблемой является живот и широкая талия. Эти проблемы можно решить при помощи физических упражнений:

бег и быстрая ходьба;

качание пресса, лежа с закреплением ног;

качание мышц спины с закреплением ног;

поднятие коленей к животу лежа;

плавание.

Рекомендована низкоуглеводная диета.

Фигура в виде буквы "О" или "Яблока".

Для такой типы фигуры характерны примерно одинаковые объемы груди и бедер и более широкая талия, точнее полное ее отсутствие. [14, с. 227]

Поэтому главными физическими упражнениями становятся:

качание пресса;

скручивания корпуса.

Следует четко соблюдать режим дня: плотный углеводный завтрак, белково-жировой обед и легкий ужин (рис. 8).

.2 Факторы, влияющие на телосложение

Лишний вес не только портит фигуру, но и является причиной многих недугов.

Ожирение дает дополнительную нагрузку на сердце, способствует повышению артериального давления, воспалению желчного пузыря, желчно-каменной болезни, сахарному диету, который чаще всего поражает полных.

Избыточный вес приводит к возникновению подагры и остеоартроза. У таких людей часто повышен уровень холестерина, что является непосредственной причиной развития атеросклероза. И все эти последствия наблюдаются уже тогда, когда вес превышает идеальный на 7-10 кг.

Врачи- диетологи приравнивают вкусную еду к алкоголю. Дело в том, что очень часто женщины помощью лакомства снимают стресс, однако этот способ снятия стресса вреден при ожирении [3, с. 97]

Причинами ожирения могут быть эндокринные расстройства или неправильный обмен веществ, но все же чаще это переедание. Стоит похудеть лишь на 5 кг, и уровень холестерина и артериальное давление снижается.

Согласно рекомендациям диетологов, энергетическая ценность суточного рациона для женщин разного возраста должна быть следующей:

25-40 лет - 2200 килокалорий;

40-65 лет- 2100 килокалорий;

старше 65 лет - не более 2000 калорий;

при беременности - 2800 килокалорий. [14, с. 159]

Еще факторы влияющие на телосложение:

. Гормональный фактор - нарушение половых гормонов, гормон щитовидной железы;

. Элементарный - еда, употребление простых углеводов(много сахара);

. Сосудистый - нарушение циркуляции, отек, много воды;

. Вредные привычки - алкоголь, курение;

. Гиподинамия - Не сокращаются мышцы, нет расхода калорий, не расщепляются жиры.

Для того чтобы добиться идеального телосложения нужно заниматься физическими упражнениями и конечно же соблюдать диету.

.3 Диета и диетология

Диета- совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.

Диета характеризуется такими факторами, как набор продуктов и их кулинарная обработка, химический состав, физические свойства блюд, а также время и интервалы между приемами пищи. Предпочтения тех или других продуктов и выбор режима питания оказывают существенное влияние на здоровье человек. [6, с. 56]

Рациональная диета- это режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др. составляет предмет изучения гигиены питания.

Разработкой и рекомендациями диеты для больного человека занимается диетология- наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из физиологических потребностей больного человека в пищеварительных веществах и энергии, а также учитываются функциональные, патоморфологические, обменные, в том числе ферментные и другие нарушения в организме больного человека с конкретным заболеванием. "Высший закон медицины- диету блюсти неуклонно. Будет лечение плохим, коль забудешь, леча, о диете. Сколько, когда, почему, где, как часто и что применимо- все это должен приписывать врач, назначающий диету".

Диетология является разделом медицины, изучающим принципы оптимального питания как больного, так здорового человека.

Редко какая женщина, не задумывается о своем внешнем виде, а именно о фигуре, о том, как сделать ее более изящной и стройной. Но большинство из нас сидеть на диете не под силу. И виной всему не столько слабая сила воли, сколько психологический дискомфорт, ведь радикальные диеты убирают не только лишние килограммы с проблемных мест, но и улыбку с нашего лица. Если вы все же хотите стать обладательницей великолепной фигуры, но не желаете истязать себя голодом и становится жертвой диет, попробуйте питаться правильно. [26, с. 490]

Правильное питание для похудения дает отличный результат, ведь с его помощью вы не только избавитесь от лишних килограмм, но и сумеете нормализовать обмен веществ, сохранив новый вес надолго. Попробуйте, начните питаться правильно и, спустя несколько месяцев, вы обязательно увидите результат, который станет стимулом соблюдать правильный режим питания и в дальнейшем.

Существуют определенные основы правильного питания, прислушиваясь к которым результат не заставит себя ждать:

употребляйте различные продукты. Старайтесь сделать свое меню разнообразным;

следите за тем, чтобы употребляемые вами продукты были свежие, а главное - натуральные.

не злоупотребляйте сладким, если вам сложно отказаться от сладостей употребляйте их в первой половине дня.

правильное питание подразумевает обильное употребление жидкости. Но пить нужно не во время или сразу после еды, а перед едой. Стакан воды за 10-15 минут до еды улучшает секрецию желудка и немного утоляет голод.

тем, кто любит молочные продукты следует употреблять их отдельно от основной пищи. От молочных каш лучше отказаться, если хотите похудеть;

Правильное питание подразумевает отказ от переедания;

не еще перед сном. Чем больше времени перед сном пройдет после последнего приема пищи, тем больше у вас шансов стать стройнее. Также не следует сразу же ложиться спать.

постарайтесь не употреблять одновременно продукты растительного и животного происхождения.

Соблюдая режим правильного питания, вы без труда избавитесь от лишнего веса. [13, с. 78]

Глава 2. Анатомо-физиологические свойства массажа, его влияние на организм. Виды массажа для коррекции фигуры

.1 Массаж. Влияние массажа на организм

Массаж - дозированное механическое раздражение тела человека, рукой массажиста или при помощи специального аппарата.

Действие массажа сложный физиологический процесс, в котором участвуют многие системы и органы. [22, с. 23]

фактора массажа:

нервный;

гуморальный;

механический.

. Нервный фактор. В процессе массажа оказывается воздействие на нервные окончания, заложенные в различных слоях кожи и связаны с вегетативной системой. Сущность нервно-рефлекторного действия в том, что происходит раздражение кожных рецепторов.

. Гуморальный фактор. Под влиянием массажа в коже образуется и поступает в кровь биологически активные вещества, относящиеся к тканевым гормонам и участвуют в сосудистых реакциях, передача нервных импульсов и образования гистамина вместе с продуктами белкового распада, они расходятся по всему организму и оказывают разнообразное влияние адреналина, под действием способствуют расширению артерий, возбуждение дыхания.

. Механический фактор. Массаж оказывает механическое влияние на ткани в виде расширения, давления, смещения, растягивания, которое выражается в повышенном циркуляции лимфа, межтканевой жидкости и даже давления эпидермиса верхних клеток.

Влияние массажа на организм.

Влияние массажа на нервную систему:

. Цельность - состоит из головного и спинного мозга.

. Периферическое - нервные волокна соединены- головной и спиной мозг + другие органы.

. Вегетативное - регулирует деятельность других органов, функции которых не подчиняются сознательному контролю. Массаж оказывает положительное влияние на нервно- мышечный аппарат, повышает лабильность, цельность. [24, с. 467]

Влияние массажа на кожу:

В процессе массажа с поверхности кожи удаляются роговые чешуйки эпидермиса. Массаж улучшает секрецию сальных и потовых желез, что приводит за собой конечных продуктов из организма.

Влияние массажа на мышечную систему:

При массаже улучшается кровообращение, кислотного восстановительного процесса в мышцах, ускоряет доставку кислорода и продукта обмена веществ.

Движение рук при массаже должны быть направлены по направлению лимфоузлов.

Лимфоузлы - располагаются целыми группами на нижних конечностях- бедренные, паховые, подколенные; в верхних конечностях- на груди, подмышечные, шейные, локтевые, затылочные, подчелюстные.

Массаж нельзя делать на лимфоузлах, если есть увеличения, припухлость! [20, с. 78]

Гигиенические основы макияжа.

Отдельный кабинет не менее 18 м2, естественное освещение, боковой свет, температура в помещении не менее 20 градусов, раковина для мытья рук, зеркало, кушетка регулирующая высотой 75-80 см., ширина 50-60 см и длина 180-2 м., шкаф для одежды, 2валика под голову и под ноги, аптечка, инструкция по оказании первой помощи, расположение от розетки до аппарата не менее двух метров. Не должно быть удлинителей. [31, с. 34]

Противопоказания к массажу: повышенная температура, камни в почках, обострения, расширение варикозных вен, онкологические заболевания, экзема, герпес, гнойничковые заболевания кожи, беременность и т.д.

.2 Целлюлит. Виды массажа. Массажные кремы и масла для коррекции фигуры

Целлюлит - обозначает определенное состояние кожи связанное с нарушением структуры волокон, соединительной ткани и адипацитов подкожно жировой клетчатки (липодистрафия). [32, с. 12]

Целлюлит - эстетический косметический дефект, выражающийся в специфическом изменении кожи, который визуально определяется как эффект апельсиновой кожи, чаще развивается у женщин в области бедер, живота, ягодиц. [34, с. 67]

Несмотря на то, что природа целлюлита разнообразно, у каждого пациента, входит тот, или иной фактор.

.Гармональный фактор- нарушение половых гормонов, гормон щитовидной железы;

. Элементарный - еда, употребление простых углеводов(много сахара);

. Сосудистый - нарушение циркуляции, отек, много воды;

. Вредные привычки - алкоголь, курение;

. Гиподинамия - Не сокращаются мышцы, нет расхода калорий, не расщепляются жиры.

Формы целлюлита:

. Плотный (отечный)- появление целлюлита не изменяется в зависимости от положений тела (лежа, стоя, сидя) у молодых сопровождаются растяжками;

. Мягкие - меняет свою структуру в зависимости от положения тела: после родов, при дряблой коже;

. Отечный - на нижних конечностях, проявляет типичные давления.

Стадии целлюлита:

. Предцеллюлитная;

. Начальная;

. Микронадуральная и макронадуральная.

. Предцеллюлитное - видимых признаков не будет, клиент может только отметить, что дольше заживают синяки, царапины, кожа бледная и холодная.

.Начальная - видна апельсиновая корка.

.Микронадуральная - явный эффект апельсиновой корки, затем оттек тканей, болезненность кожи при надавливании, жировые клетки скапливаются в грозди, окружаются рубцово-соединительной тканью.

.Макронадуральная - видны бугры через одежду, отечность, болезненность.

Факторы развития целлюлита:

Наследственная предрасположенность;

Возрастные изменения;

Гормональный дисбаланс;

Сниженная функция щитовидной железы;

Нарушение кровообращения в жировой ткани;

избыток веса;

Загрязнение окружающей среды;

Сильные перепады в весе.

Профилактика целлюлита:

Здоровое питание;

1,5-2 литра воды в день;

Соки только натуральные;

принимаем контрастный душ и антицеллюлитные средства;

физические упражнения.

Первый этап лечения:

Лимфодренаж;

Обертывания(холодный, горячий);

ультразвук;

прессотерапия;

массаж (поглаживание).

Второй этап лечения:

расщепление жира;

ультразвук;

вакуумный массаж;

аппаратная косметология;

обертывания с термоодеялом;

электролиполиз.

Третий этап воздействия на мышцы:

поддержать обвившую кожу;

привести в тонус;

охлаждающие обертывания.

. Антицеллюлитный массаж.

Данная техника массажа сочетает лимфодренаж, глубокое и мышечное разминание, усиливает микроциркуляцию в ПКЖ клетчатке и повышается упругость кожи.

Делается по маслу, по проблемным зонам (45 минут). Положение горизонтальное, сначала клиент ложится на живот. [25, с. 67]

Выполняем массаж:

.Выполняем поглаживание вверх к лимфоузлам (3-5 минут);

. Разминаем снизу вверх(5-10 минут) по проблемным зонам;

.Затем выжимание (все кроме живота10 -15 минут);

. Выполняем двойной гриф. Внутренние стороны, где больше провисает кожа, для формирования контура, продолжительность (3-5минут);

.Выжимание двумя руками по всей поверхности, кроме живота (5минут);

.Делаем вибрацией.(5 минут);

. Завершаем поглаживанием.

Переворачиваем клиента на спину:

Ноги массируем точно также, а живот начинаем с поглаживания:

От периферии к пупку (по часовой стрелке) попеременно 2мя руками (3 минуты), делаем косточками согнутых в кулак (по часовой стрелке), затем делаем выжимание от периферии (пальцы согнуты в кулак) к центру (2-3 минуты). Выжимание (встряхивание) 1.5 палец правой руки по центру живота снизу вверх до мечевидного отростка (2-3 минуты). И завершаем поглаживанием (создание контура талии) двумя руками от центра к периферии, одновременно двумя руками.

Херомассаж - Основное воздействие херомассажа на мышечно-связочный аппарат.( нервной системы, травмы и заболевания ОДА и и т.д.) так же является и оздоровительным. Повышает тонус, коррекция фигуры и т.д. [21, с. 16]

Медовый массаж - Выполняется конечно же с медом, который усиливает лимфооток, ускоряет обмен веществ в коже и подкожно- жировой клетчатки, устраняет эффект апельсиновой корки.

Мед, отдает биологические вещества выводя токсины из организма. Восстанавливает кровоснабжение, снимает оттеки, применяется для коррекции фигуры. Продолжительность процедуры 30 минут. [17, с. 45]

Аромамасленный массаж - Помогает расслабиться, избавится от депрессии, умственного напряжения, улучшает циркуляцию крови, лимфы, выводятся токсины, уменьшение объема тела, снижает АД. [15, с. 123]

Лечение целлюлита эфирными маслами не только эффективная, но и приятная процедура.

Эфирные масла для решения проблемы: апельсин, лимон, грейпфрут, мандарин, бергамот, кипарис (придает упругость и повышает тонус), можжевельник (циркуляция жидкости и вывод токсинов).

Цитросовое - лучшее средство для снижения веса, лечения целлюлита.

Коррекция живота.

При мало подвижном образе жизни и неправельном питании, это все отражается на форме живота.

Поэтому нужно стараться держать себя в форме.

На 30 мл масла из виноградных кисточек добавить 7 капель нетинирейна и 4 капли фенхеля.

Делать массаж следует по часовой стрелке, втирая масло.

После массажа лучше оставить масло на теле не вытирая 2-30 минут для лучшего эффекта.

Для подтяжки и упругости груди нужно на 200 мл воды добавить эфирные масла, такие как: герань - 4 капли, иланг-иланг - 2 капли, хмель - 1 капля, фенхель - 1 капля.

Можно использовать также для ванн, только добавив еще 2столовые ложки меда и стакан сливок.

Массажные кремы и масла для коррекции фигуры:

. Дренирующий крем "Актив".

. Крем для упругости кожи "Актив".

Крем для упругости, который сочетает в себе комплекс активных морских и растительных ингредиентов, оказывает тонизирующий и подтягивающий эффект. Эфирное масло можжевельника улучшает обмен веществ, повышает эластичность сосудов, очищает кровь, возвращает коже упругость. Рекомендуется использовать в качестве завершающего или массажного средства в процедурах для упругости кожи в антицеллюлитных программах.

Активные ингредиенты: водоросли, эфирное масло розмарина, можжевельника, эфирное масло шалфея, эфирное масло мяты перечной.

Применение: нанести небольшое количество масла на всю поверхность тела. Провести массаж по схеме.

. Массажное масло для упругости.

Масло для упругости на базе масла виноградной косточки и ростков пшеницы восстанавливает функции эпидермиса, стимулирует формирование клеток кожи. Комплекс эфирное масел выравнивает рельеф кожи, восстанавливает нежность и эластичность эпидермиса, тонизирует кожу. Активные ингредиенты: масло виноградной косточки, масло из ростков пшеницы, эфирное масло розмарина, эфирное масло мяты перечной.

Применение: нанести небольшое количество масла на всю поверхность тела. Провести массаж по схеме.

. Моделирующий крем для тела.

Идеальное средство для проведения моделирующего массажа. Крем питает кожу минеральными солями и микроэлементами, которые необходимы для мягкости и эластичности тканей. Повышает эластичность и упругость кожи. Формула крема разработана таким образом, чтобы при скольжении не оставалось ощущения жирной и липкой субстанции.

Активные ингредиенты: экстракт плюща.

Применение: нанести на всю поверхность тела. Провести массаж по схеме [9, с. 67]

Глава 3. Обертывание, как способ коррекции фигуры: Виды. Техника

.1 Разновидности обертываний

Одним из способов коррекции фигуры является обертывания.

Водорослевые обертывания являются одним из обертываний, которое оказывает антистрессовое и антиоксидантное действие, повышает иммунитет, очищает, увлажняет, питает и насыщает организм витаминами и минералами, аминокислотами, также нормализует водно-солевой баланс (рис. 1).

Водоросли содержат аминокислоты, фолиевую кислоту, йод и т.п. Каждая разновидность имеет свои особенности:

бурый (ламинария);

фукус пузырчатый

сине-зеленные водоросли (спирулина, ульва)

зеленные (хлорелла, кодиум)

красные водоросли (литотамнием порфира)

Литотамний- это красная коралловая водоросль насыщает наш организм 32-мя микроэлиментами, магнезией и витаминами группы В и С. Литотамний используется в СПА-программах по релаксации и реминерализации организма, снимает усталость, улучшает структуру кожи.

В чистом виде или смешанный с морской глиной, литотамний является идеальным средством для подготовки организма к курсу процедур для коррекции фигуры.

Фитопланктон (водоросли чаще всего красные, бурые и ламинария)

Ламинария содержит высоко - молекулярные полисахариды, минеральные соли, йод, витамины, которые способствуют расщеплению жиров, восстанавливают жизненные силы.

Содержащийся в ламинарии йод улучшает ассимиляцию белка, усвоение фосфора, кальция, железа, активизирует ряд ферментов. Под влиянием йода уменьшается вязкость крови, понижается тонус сосудов и нормализуется артериальное давление. Ламинария способствует уменьшению содержания холестерина в крови, задерживает развитие атеросклероза.

Фукус - обладает выраженным эффектом восстановления минерального баланса, обеспечивает относительную компенсацию потери кальция, магния, калия, оказывает от сорбирующее и лимфа-дренажное воздействие.

Фукус содержит альгин, фукоидан, ламинарин, йод, минералы, манит, полифенолы, соли железа, полисахариды, витамины А, В, С, D, E. Стимулируя щитовидную железу, ускоряет метаболизм, что позволяет очень быстро сжигать калории. Таким образом, фукус навсегда завоевал репутацию средства против ожирения. Стимулирует кровообращение и вызывает расширение кровеносных сосудов, способствует выведению шлаков из организма, имеет дренирующий эффект, насыщает минералами и витаминами.

Ульва - повышает эластичность кожи, за счет активного воздействия органического йода, обеспечивает регуляцию жирового обмена, улучшает кровообращение.

Спирулина - содержит от 46%-70% протеинов (белка), витамин В12 и бета-каротин, способствует укреплять и тонизировать кожу.

Парфира - содержит большое количество протеинов, жирные кислоты, витамин А, обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток.

Эфирное обертывание.

Добавляем эфирные масла в зависимости от проблемы и массы тела. Если нужно убрать целлюлит, значит мы добавляем 2-3 капли эфирного масла (апельсин, грейпфрут, красный мандарин т.п.) .[8, с. 34]

Например:

Масло календула - оказывает мягкое желчегонное действие, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет стенки сосудов, повышает эластичность.

Масло жожоба - быстро впитывается кожей, очищает, защищает и контролирует процесс влага обмена. Применяется в состав духов, формирует защитную мантию, защищает от раздражения.

Масло моркови - содержит витамины А,В,С. Мочегонное, противоотечное, анти склеротичное действие. Предотвращает образование конкрементов, заживляет раны, обладает очень высоким проявлением меланина. [16, с. 84]

Шоколадное обертывания.

Это обертывание является уникальным средством, которое обогащена активными компонентами такими как: какао - обладает подтягивающим и восстанавливающим эффектом, теобромин и кофеин - вещество дает энергию и стимулирует клеточные структуры, так же содержатся минеральные соли, железо, магний, калий, фосфор и протеины (рис. 2).

Этот вид обертывания благотворно влияет на организм, улучшает кровообращение, уменьшает жировые отложения, повышает эластичность и тургор кожи, выводит токсинов, служит для коррекции фигуры, лечением целлюлита.

Показания:

Целлюлит;

Пигментные пятна и угри;

тонизирование: повышение эластичности и тургора кожи;

Депрессия и стресс;

Уменьшение жировых отложений;

Восстановление в послеродовой период;

Лимфодренаж

восстановление кровообращения: укрепление стенок кровеносных сосудов, улучшение микроциркуляции;

перед длительным пребыванием на солнце.

Противопоказания:

Беременность;

Индивидуальная непереносимость на средства;

Период менструации;

Тромбофлебит;

Варикозное расширение вен;

Гипертоническая болезнь;

Заболевания сердечнососудистой системы;

Острые инфекционные, воспалительные и вирусные заболевания;

Эндокринные заболевания;

Повреждения кожи;

Гинекологические заболевания;

Злокачественные и доброкачественные новообразования.

Альгинатные обертывания.

Это один из самых лучших и эффективных антицеллюлитных обертываний, в состав которого входит альгиновая кислота ценнейшая вытяжка из морских водорослей, очень широко применяется как в косметологии, так и в медицине.

Показания:

все стадии целлюлита;

коррекция фигуры и веса;

вывод токсинов и шлаков;

пониженный тургор дряблость кожи.

Это обертывание оказывает сильный лимфодренажный, тонизирующий, омолаживающий эффект, так же подтягивает кожу, придает эластичность и поднимает тургор кожи.

Кофейные обертывания.

Основной состав обертывания кофеин, который расщепляет и выводит жиры из организма, после чего кожа укрепляется и становится более гладкой. Лечит целлюлит, исчезает эффект "апельсиновой корки", придает эластичность.

Показания:

- Целлюлит;

уменьшение жировых отложений;

повышение эластичности и тургора кожи;

вывод токсинов и шлаков из организма;

восстановление кровообращения: укрепление стенок кровеносных сосудов, улучшение микроциркуляции

Восстановление в послеродовой период

Противопоказания:

Беременность;

Индивидуальная непереносимость на средства;

Период менструации;

Тромбофлебит;

Варикозное расширение вен;

Гипертоническая болезнь;

Заболевания сердечнососудистой системы;

Острые инфекционные, воспалительные и вирусные заболевания;

Эндокринные заболевания;

Повреждения кожи;

Гинекологические заболевания;

Злокачественные и доброкачественные новообразования.

.2 Средства для моделирования фигуры

Средства для моделирования фигуры, которые можно приобрести для ухода в домашних условиях:

. Алго - обертывание для похудения и упругости Algae Body Pack Slimming And Firming.

Разработано для утончения силуэта, оказывавет воздействие на жировые ткани, стимулирует кровообращение, способствует выведению шлаков из организма. Способствует уменьшению отеков, застойных явлений в слое подкожной клетчатки. Разглаживает кожу. Насыщает организм витаминами и миниралами.

Активные индигриенды:

Водоросли Fucus vesiculosus. Каолин (белая глина), красная глина.

Применение: смешать 150 г порошка с 200 мл. теплой воды. Нанести на всю поверхность тела и обернуть пленкой и термоодеялом. Через 30 минут смыть теплой водой. Нанести завершающее средство.

. Термо-обертывание (саморазогревающееся) Thermo Slimming Pack.

Благодаря наличию солей магния в данном препарате, которые при контакте с водой быстро нагреваются, усиливается действие активных веществ. Высокая концентрация водорослей активизирует работу щитовидной железы, морская грязь стимулирует клеточное обновление, выводит токсины, а также обладает свойством термопексии.

Активные индигриенды: водоросли, морская глина, соли магния.

Применение: Смешать 150 г порошка с 200 мл. теплой воды. Нанести на всю поверхность тела и обернуть пленкой и термоодеялом. Через 30 минут смыть под душем или снять влажным полотенцем. Нанести завершающее средство.

. Обертывания для похудения Slimming Plast.

Данное обертывание содержит водоросли, способствующие похудение, экстракт гуараны, стимулирующий окисление жиров и усвоение углеводов, а также масло розмарина, которое выравнивает рельеф кожи и восстанавливает эластичность эпидермиса.

Активные ингредиенты: водоросли, эфирное масло розмарина, экстракт гуараны, экстракт хвоща.

Применение: Смешать 70 гр. Порошка с 200-250 мл. холодной воды до образования однородной массы. Быстро нанести на все тело направлением вверх, обернуть пленкой и термоодеялом. Оставить на 30 минут, затем снять маску и нанести завершающее средство.

. Обертывание для упругости кожи Firming Body Plast Laminaria.

Данное обертывание не только утончает линии фигуры и восстанавливает упругость кожи, но и насыщает кожу минералами, улучшает микрокровообращение, ускоряет обменные процессы с целью более быстрого вывода токсинов. Присутствие ментола в препарате дает чувство свежести и легкости.

Активные ингредиенты: водоросли, каолин, ментол.

Применение: смешать 700 гр. Порошка с 200-250 мл. холодной моды до образования однородной массы. Быстро нанести на все тело, обернуть пленкой и термоодеялом. Оставить на 30 минут, затем снять маску и накнести завершающее средство.

Бандажные обертывания для коррекции фигуры.

Бинтовые обертывания просты и удобно: каждый бинт упакован в индивидуальную одноразовую упаковку и уже пропитан активным составом, дающий ярковыраженный эффект после первого применения. Бинты могут применяться в различных температурных режимах, а также без термоодеяла и душа.

. Крио - тонизирующие бинты.

Отлично снимает оттек, уменьшает чувство усталости, возвращает упругость кожи после беременности или резкой потери веса. Дает превосходные результаты в сочетании с обертыванием для похудения и антицеллюлитных программах. Может использоваться при начальных стадиях варикозной болезни для предотвращения образования сосудистых звездочек, а также после склеротерапии.

Активные ингредиенты: экстракты календулы, корня женшеня, гидролизированный протеин пшеницы, лизин, аллантоин, ментол, молочная кислота.

Применение: после процедуры очищения забинтовать проблемные зоны, обернуть пленкой и оставить на 30 минут. Снять бинты, удалить остатки средства влажными салфетками, нанести завершающее средство. Курс: 8-12 процедур 2 раза в неделю.

. Антицеллюлитные бинты.

Данное обертывание направлено на предотвращение и лечение целлюлита. Активные компоненты подобраны таким образом, что они улучшают тонус кожи, ускоряют обмен веществ. Благодаря термо-эфекту происходит активизация процесса липолиза. Улучшается дренажные свойства тканей, мягко выводится застойная жидкость.

Активные ингредиенты: экстракты фукуса, центеллы азиатской, хинного дерева, настурции водяной, цветов арники, эфирное масло мято, никотиновая кислота.

Применение: После процедуры очищения забинтовать проблемные зоны, обернуть пленкой и оставить на 30 минут. Снять бинты, удалить остатки средства влажными салфетками, нанести завершающее средство. Курс: 8-12 процедур 2 раза в неделю.

. Бинты для похудения.

Высокоактивная программа, способствующая понижению избыточного локализованного жира. Основные ингредиенты синергетически понижают общую жировую массу, ускоряют метаболизм, способствуя выведению токсинов и излишков жидкости из подкожной жировой ткани. Насыщает клетки кислородом, повышает тонус кожи.

Активные ингредиенты: экстракты центеллы азиатской, гуараны, фукуса, эсцин, теофилин, карнитин.

Применение: После процедуры очищения забинтовать проблемные зоны, обернуть пленкой и оставить на 30 минут. Снять бинты, удалить остатки средства влажными салфетками, нанести завершающее средство. Курс: 8-12 процедур 2 раза в неделю.

Гелевые обертывания и крем-маски для коррекции фигуры.

. Алго - гель для обертывания.

Алго-гель содержит высокую концентрацию альгинов и водорослей, которые эффективно воздействуют на жировые отложения, активизируют кровообращение.

Гель можно использовать как самостоятельную процедуру или наносить под альгинатные маски.

Активные ингредиенты: экстракт водорослей ламинария, альгины.

Применение: ненести гель тонким слоем на все тело, обернуть пленкой и термоодлеялом. Через 30 минут смыть под душем и нанести завершающее средство.

. Термо гель для похудения.

Термо-гель с мощным антицеллюлитным эффектом. Дает незамедлительный видимый результат. Благодаря широкому спектру активных компонентов обладает липолитическим, дренирующим, тонизирующим действием. Борется с целлюлитом и локальными жировыми отложениями, а также является отличным средством для профилактики целлюлита и для поддержки эффекта после антицеллюлитного лечения.

Активные ингредиенты: экстракты фукуса, плюща, иглицы, кофеин, карнитин, коллаген, никотиновая кислота.

Применение: наносится 2-3 раза в неделю на проблемные зоны.

. Крио-эмульсия.

Крио-эмульсия обладает сосудотонизирующим и дренирующим действием: высокая концентрация ментола обладает мощным охлаждающим и сосудосужающим эффектом, улучшает кровообращение, камфора сужает сосуду. Масло апельсина способствует ускорению выводу излишней жидкости и стимулирует липолиз. Улучшается тургор и упругость кожи.

Активные ингредиенты: ментол, камфара, масла эквалипта и горького апельсина.

Применение: наносить тонким слоем по направлению лимфатического и венозного оттока.

. Антицеллюлитная гель - маска "двойной эффект".

Препарат является двухфазовой маской на гелевой основе для борьбы с липодистрафией и коррекции фигуры.

Никотиновая кислота, камфара и ментол, продукт сочетает в себе активный разогрев и резкое охлаждение. За счет этого двойного эффекта происходит сжигание жиров, вывод лишней жидкости, улучшении циркуляции крови и лимфы с выводом продуктов распада.

Активные ингредиенты: экстракт гингко билоба, ментол, камфора, никотиновая кислота.

Применение: нанести маску на проблемные зоны, укутать пленкой, оставить на 20-25 минут, смыть маску водой.

. Таламарин.

Эта маска для реминерализации и глубокого очищения основана на морсеой глине и альгинах, богата минералами и микроэлементами. Насыщая кожу и ткани необходимыми миниралами, таламарин буквально оживляет организм, придает тонус эпидермису, успокаивает и смягчает кожу.

Активные ингредиенты: морская глина, каолин, морская соль, альгины, алантоин, молочная кислота.

Применение: необходимое количество пасты нанести на проблемные участки, обернуть пленкой и оставить на 30 минут. Смыть водой и нанести крем для тела.

. Алгомарин.

Эта идеальная готовая маска для прграмм по коррекции фигуры реминерализирует, повышает тонус кожи, стимулирует обмен веществ, ускоряет вывод токсинов. Маска является отличным антицеллюлитным средством.

Активные ингредиенты: морская глина, экстракт ламинарии, диатомическая земля, калоин, морская соль альгины алантоин, молочная кислота.

Применение: необходимое количество пасты нанести на все тело либо проблемную зону, обернуть пленкой и оставить на 30 минут. Смыть под душем и нанести подходящий крем для тела. [1, с. 45]

3.3 Техника проведения холодных и горячих обертываний

Перед проведением процедуры нужно проскрабировать проблемные участки, чтобы открыть поры для лучшего проникновения. После нагреваем маску до определенной температуры тела, затем при помощи перчаток (только одноразовые), либо деревянным шпателем по направлению снизу вверх по проблемным зонам (ягодицы, живот, бедра, икры, талия и т.п.), затем плотно обернуть полиэтиленовой пленкой также снизу вверх, слой на 2/3 перекрывает предыдущий.

После нужно пациента укрыть термоодеялом и дать теплый чай. [4, с. 7]

Обертывания бывают: горячие и холодные.

Горячие обертывания проводятся 10-15 процедур по 45-60 минут, а холодные 10-25 процедур по 45-60 минут.

В конце завершения процедуры нужно нанести на проблемные зоны антицеллюлитный крем, гель, спрей, который усиливает эффект действия и снимает гиперемию.

Не рекомендуется наносить холодные или горячие обертывания в подмышечные впадины, на брюшную зону, под коленками, область щитовидной железы, почки, лимфоузлы. Принимать душ в течении 8 часов. Нельзя также сочетать обертывания с различными процедурами: эпиляции, депиляции, мезотерапии и т.д.

Показания:

профилактика и лечение целлюлита;

уменьшение объема проблемных зон;

восстановление упругости и эластичности кожи;

после диеты и косметических операций;

общее напряжение, утомление, стрессовое состояние;

послеродовое восстановление;

очищение организма от токсинов и шлаков;

восстановление водно-солевого обмена и снятие отечности.

Противопоказания:

онкологическое заболевание;

гинекологические заболевания в стадии обострения;

беременность, локация;

Лихорадочные состояния;

воспалительный процесс организма;

варикозное расширение вен (в узловой стадии);

гипертиреоз;

кожные заболевания и нарушения целостности кожи;

аллергические реакции на косметические средства.

Глава 4. Аппаратные методы коррекции фигуры

.1 Виды аппаратных методик по коррекции фигуры

Техника безопасности аппаратной косметологии:

Перед началом работы проверить исправность аппарата и заземляющих проводов. При обнаружении дефектов нужно сообщить о данном помещении ОАД и записать в журнал неисправности, до устранения дефектов. Процедуры проводить запрещается;

запрещается использовать батареи в качестве заземления;

категорически запрещается исправлять неисправности, менять предохранители;

нельзя смотреть на встречу первичному и отраженному лазерному лучу;

перед проведением процедуры нужно следить за работой аппарата и состоянием клиента;

перед началом работы укладываем клиента, а потом включаем аппарат, а по окончании наоборот;

расположение от розетки до аппарата не менее двух метров. Не должно быть удлинителей.

При помощи аппаратных методов коррекции фигуры, совершается быстрая коррекция фигуры за счет выведения шлаков, токсинов и лишней жидкости из организма.[5, с. 67]

Виды аппаратной косметологии по коррекции фигуры:

. Аппарат вакуумной терапии.

Вакуумный массаж - воздействие на кожу, подкожную жировую клетчатку, сосуды и мышечные ткани отрицательным давлением 0,1-0,7 атмосферы, в результате которого происходит расширение капилляров, увеличение притока крови и активизации обменных процессов. Раздражение механорецепторов и терморецепторов кожи оказывает стимулирующее воздействие на нейрогуморальную систему, увеличивает поступление кровь ацетилхолина, гистамина и других активных веществ (рис. 3).

Эта процедура гарантирует отличные результаты при решении проблем, связанных с нарушением водного баланса тканей.

Стимуляция основных лимфатических коллекторов обеспечивает нормальную работу лимфатической системы.

Метод применяется также для ускорения естественного вывода жидкости, токсинов и продуктов расщепления жиров.

Эффекты вакуумной терапии:

ускорение внутриклеточного обмена и постипенное опустошение жировых клеток (адипоцитов);

улучшение микроциркуляции;

стимуляция лимфатической системы и удаление продуктов распада, избытка жидкости и токсинов, нормализация водного баланса;

уменьшение объемов. [7, с. 76]

. Прессомассаж - является одним из наиболее эффективных способов стимуляции естественного лимфодренажа и выведения из организма излишков жидкости и токсинов, а также для снятия болевого синдрома после операций липосакции.

Любые современные оздоровительные программы, такие как лечение целлюлита и ожирения, обязательно включает комплекс процедур для улучшения циркуляции лимфы.

Такой аппарат экономит рабочее время, работает бесшумно и обеспечивают полный комфорт пациента с максимально высокой результативностью процедуры. [28, с. 47]

. CELLU PROGRAM - двухчастотный аппарат расфокусированного ультразвукового излучения.

Уникальность этого аппарата заключается в возможности работы с двумя частотами одновременно:

частота 30 кГц обладает выраженным липолитическим воздействием на поверхностные жировые отложения и дифиброзирующим воздействием на целлюлит;

частота 500 кГц воздействует на висцеральный жир, который является важным фактором риска при развитии сердечно- сосудистых заболеваний. Уменьшение массы жира обеспечивает значительное снижение веса и уменьшение окружности талии.

Эстетические показания:

быстрое уменьшение объема поверхностных жировых отложений;

улучшение качества кожи и дефиброзирующий эффект при целлюлите 3-4 степени;

использование в программах коррекции фигуры.

. DEEP HEAT терапия основана на естественной корреляции между локальной температурой и интенсивностью расщепления поверхностных жировых отложений в проблемных зонах.

Первая же процедура дает немедленный эффект уменьшения объема талии и бедер на 1,5-2,5 см.

Эта терапия позволяет быстро уменьшить объем в проблемных зонах, придает упругость и эластичность кожи. [10, с. 53]

. Ультрозвук - Колебания в любых средах, где участки сжатия чередуются с участком расжатия.

Энергия колебания распространяется в виде волны.

Режимы для ультрозвука:

непрерывный (при всех видах частоты);

импульсный (при низко частотном ультрозвуке).

Время воздействия при подвижном методике 3-5 минут на одном рабочем поле (с одной манипулой). При стабильной методике 3минуты на одном поле (рис. 4).

Общее воздействие ультрозвука не должно превышать 20 минут.

Ультрозвук можно сочетать с: масками, электрофорезом, обертываниями, вакуумом, электротерапией.

Противопоказания:

Беременность, пониженное АД, острые инфекционные заболевания, паралич лицевого нерва, воспаление тройничного нерва, золотые нити, свежий ботекс, филеры, внутриматочная спираль, камни в почках, в жилочном пузыре, пирсинг.

. Электромиостимуляция- Основана на способности мышц сокращаться под действием электрического тока. Используют для моделирования тела и лица, вызывает видимые мышечные сокращения. [35, с. 156]

Аппарат представляет собой генератор импульсного тока с электродами в комплексе 6-8 пар. Электроды накладываются на мышцы и устанавливается сила тока. Начинается процедура с малых токов. Токи вызывают гиперемию тканей, затем увеличивает силу тока до видимых мышечных сокращений. Продолжительность процедуры 10-20 минут. Не способствует снижению веса, а способствует тонизации. Проработать можно все мышцы тела, но не одновременно, а последовательно. Воздействие импульсного тока вызывает поперечно - полосатых и гладких мышц.

Пассивное сокращение мышц сопровождается расширением кровеносных сосудов, следовательно активируется кровообращение, улучшается отток жидкости из межклеточного пространства через видную лимфатическую систему, выводя продукты метаболизма.[30, с. 67]

Показания:

Мышечная дряблость, низкий тургор кожи, явление целлюлита, необходимость коррекции фигуры.

Противопоказания:

Воспалительные заболевания, особенно гнойничковые процессы на коже, онкологические заболевания, нарушения ритма сердца, тяжелая форма атеросклероза, хроническая почечная недостаточность, наличие в организме металлических предметов, тромбофлебиты, гипертермия, беременность, наличие мочекаменной болезни, желчекаменной болезни.

Процедура должна проводиться после подробного сбора анамнез или консультации врача.

. Мезотерапия без иглы-ультрапорация. В безыгольной мезотерапии используется сочетание терапии, основывающейся на одновременном использовании ультразвуковой волны, импульсного электротерапевтического тока и процедурных коктейлей. Это облегчает точечное проникновение косметических продуктов в глубину кожи и постепенное их впитывание даже в течение 48 часов после процедуры (пиноцитоз).

Эффекты процедуры:

лифтинг;

редукция морщин;

улучшение текстуры кожи;

увлажнение, насыщение кислородом и питание тканей;

моделирование фигуры;

удаление токсинов;

лечение целлюлита.

Показания к проведению мезотерапии:

Фотостарение, хроностарение, обезвоженная кожа, гиперпродукция кожного сала, сниженный тонус, локальные жировые отложения, гидролиподистрафия, усиленное выпадение волос, повреждение волос в следствии в агрессивного воздействия окружающей среды, а также в результате окрашиваний и завивок, алопеция, угревая болезнь, тусклая кожа, атрофические рубцы, постакне и стрии, пиллинг.

. Радиоволновой лифтинг

Радиолифтинг- это метод безоперационного омоложения кожи. Эффект от радиолифтинга держится довольно продолжительное время- 1-1,5 года. Радиолифтинг помогает избавится от морщинок около глаз, мимических морщин и подтягивает овал лица. Кроме того, радиолифтинг используют для подтяжки кожи в районе бедер, живота и в зоне декольте. Во время процедуры RadioFrequencyпод влиянием действия электромагнитного поля, в результате трения частиц, выделяется эндогенное тепло. Это стимулирует регенерацию тканей, пролиферацию фибробластов и синтез коллагена и эластина.

Эффект процедуры:

лифтинг лица, шеи и области декольте;

уменьшение морщин;

улучшение состояния кожи лица, области глаз и тела;

повышение эластичности плеч, живота, ягодиц и бедер;

сжигание жировой ткани;

удаление целлюлита.

. Кавитационная липосакция альтернатива традиционной липосакции ликвидация целлюлита и жировых отложений.

Ультразвуковая липосакция является эффективным и инновационным методом моделирования фигуры, уменьшения объема тела и редукции целлюлита. Сочетанное воздействие ИК-излучения и ультразвуковой волны гарантирует быстрые впечатляющие результаты без побочных эффектов, которые выступают при традиционной липосакции. Во время процедуры происходит постоянное сокращение количества адипоцитов, тем самым удаление излишней жировой ткани.

Эффекты процедуры:

уменьшение жировой ткани;

заметные результаты без побочных эффектов;

впечатляющие эффекты похудения;

интенсивное моделирование фигуры.

. Электролиполиз- является одной из самых эффективных процедур для лечения ожирения и различных стадий целлюлита, в том числе фиброзного. Отличие электролиполиза от электромиостимуляции заключается в особой форме липолитической волны, стимулирующей расщипление жиров и опустошение жировых клеток.

Эффективность игольчатого электролиполиза для лечения целлюлита, в особенности "плотных жиров", в 5-8 раз выше эффективности электродного. В обоих случаях конечный результат достигается через несколько процедур.

Электролиполиз способствует:

ускорение внутриклеточного обмена и постепенному опустошению жировых клеток с уменьшением их общей жировой массы;

повышению локальной температуры тканей, разогреву холодных целлюлитных зон и улучшению микроциркуляции зон и улучшению микроциркуляции в зоне воздействия;

стимуляции мышечных волокон кровеносных сосудов, улучшению микроциркуляции и следовательно питанию тканей;

стимуляции лимфатической системы и удалению продуктов распада, избытка жидкости и токсинов, нормализации водного баланс;

укреплению мышечной ткани и уменьшению видимого объема.

.2 RF и LPG-технологии

Принцип RFтехнологий основан на применении высоко частотного электрического тока с целью контролируемого нагрева дермы и подкожно- жировой клетчатки. Преимущества RF-технологий заключается в возможности получения немедленного получения результата и достижения существенного уменьшения кожи после курса процедур, большинство RF технологии используется электрический ток с частотой 0,4-16 мГц мощностью до 300 Ват. [33, с. 90]

Монополяр RF обеспечивает большую глубину воздействия и требует большую мощность, приводит к болезненности процедуры, воздействует на дерму, подкожно- жировую клетчатку, требует систему охлаждения.

Биполярная система RF. Рабочая зона расположена двумя близкорасположенными электродами малоэффективно на жировую ткань, но хорошая подтяжка кожи.

Триполяр RF. Комбинация трех и более электродов, с постоянным переключением поясов, позволяет обеспечивать воздействие RF-энергии на различной глубине.

Основные преимущества триполяр RF:

безболезненность процедур;

безопасность, универсальность и всесезонность;

видимые мгновенные результаты после первой процедуры с нарастающим эффектом в течении первого курса;

простота в работе.

Показания:

RF лифтинг кожи лица и шеи;

эффект после первой процедуры и сохраняется в течении нескольких дней;

подтяжка кожи.липолиз направлено на устранение избыточных жировых отложений в сочетании с RF лифтингом применяется для восстановления лица.лифтинг+ RF липолиз для восстановления упругости кожи и уменьшения объема проблемных зон (живот, ягодицы, голень, плечо), лечение целлюлита. (рис. 6)

С развитием современных технологий совершенствовались и аппараты LPG, а научные исследования и анализ клинических результатов послужили основой для создания новых разработок. В настоящее время компанией LPG зарегестрированы методики: Эндермология, эндермотерапия, эндермоспорт, хьюбер, липомассаж, эндермолифт (рис. 7).

. Эндермотерапия- Метод восстановительной и спортивной медицины, медицинской реабилитации основаны на принципе эндермологии.

Показания:

Жировые отложения, целлюлит, нарушение микроциркуляции, стресс, травмы, оттеки, рубцы, послеоперационные рубцы.

Противопоказания:

Беременность, онкология, повышенное АД, не переносимость к процедуре.

Метод процедуры обладает мощным нормализирующим и релаксирующим действием, влияет на нервную систему, эффективно восстанавливает и тонизирует, кожные и мышечные, соединительно- тканные структуры. За счет механического воздействия на кожу и подкожно-жировую клетчатку, моторизирующими роллерами, заключенные в специально сконструированную самодвижущуюся манипулу. Роллеры вращаются с различной скоростью и в различные направления.

. Хьюбер

Результатом совместной шестилетней работы французских физиотерапевтов, кинезиотерапевтов, остеопатов и спортивных тренеров стало создание принципиально новой технологии, воплощенной в аппаратной системе HUBER, единственная на сегодняшний день, позволяет воздействовать га весь организм как на анатомическом, так и на психологическом уровне. Основной задачей системы является комбинированное улучшение баланса тела, двигательных функций и осанки через воздействие на мышечные цепи связно- суставного аппарата.

. Аппарат HUBER представляет собой моторизованную подвижную платформу, соединенную с вертикальной динамической колонной, в которую встроены: многосекторные рукояти, содержащие сенсоры для измерения прикладываемого усилия; интерактивный дисплей для осуществления обратной связи с пациентом и саморегулирования двигательной активности относительно различных групп мышц, участвующих в выполняемом движении; координационное табло для измерения степени синхронизации двигательной активности мышц правой и левой сторон тела пациента при выполнении движения.

Особенностью аппарата HUBER является мультисенсорное воздействие на проприорецепцию, экстероцепцию и органы чувств пациента во время изотонически-изометрического усилия в пассивном или активном вариантах выполнения. А также воздействие не на отдельные мышцы, а на мышечные группы и мышечные цепи тела человека от стоп до кистей одновременно.

. Эргодрайф предназначена для избавления большого объема.

Новое поколение манипул позволяет не просто бороться с проявлением целлюлита и моделировать незначительные дефекты фигуры. Она действительно способна радикально изменить фигуру даже очень полных людей.

. Липомассаж - уникальное многомерное механическое воздействие на поверхность кожи, вызывающее биохимический ответ как поверхностных так и самых глубоких слоев ткани.

Это физиологический процесс, который стимулирует адипоциты, что приводит к запуску активного липолиза даже в зонах наиболее "упорных" локальных жировых отложений, неподдающихся диетам и физическим упражнениям, а также к устранению или существенному уменьшению проявлений целлюлита.

Липомассаж для мужчин уменьшает объемы, подтягивает живот.

Особенность этого аппарата заключается в уникальном воздействии на ткань, приводящем к интенсивной стимуляции клеточной активности. В следствии восстановления естественных обменных процессов в клетках активируется липолиз, тело теряет нежелательные объемы, уходит лишняя жидкость, исчезают проявления целлюлита, кожа вновь становится гладкой и упругой. [2, с. 69]

Для усиления эффекта от процедуры липомассаж.

Специалисты компании LPG Systems создали специальную линию косметики для профессионального ухода за телом. В состав косметических средств LPG входят активные вещества в высокой концентрации, действие которых направлено на усиление стимулирующего эффекта от процедуры.

Для обеспечения оптимальных результатов от курса процедур рекомендуется сочетать сеансы LPG в салоне с домашним уходом с использованием косметических средств LPG.

Это поможет повысить эффективность процедур липомассажа и сохранить полученные результаты после окончания курса.

. Антицеллюлитный липолитический крем создан для зон с целлюлитом.

Крем предназначен для уменьшения выраженности признаков целлюлита путем непосредственной активизации процессов липолиза. Комплекс Actifit стимулирует процесс расщепления жиров, запуская процесс превращения жирных кислот в энергию. Глауцин предотвращает образование новых жировых клеток и оптимизирует обменные процессы в тканях, разглаживая кожу. Кожа увлажняется, разглаживается, становится более упругой, повышается тонус, признаки целлюлита исчезают.

. Антицеллюлитная дренажная эмульсия.

Это средство разработана для зон, пораженных отечным целлюлитом. Отечный целлюлит развивается из- за снижения микроциркуляции в отдельных зонах.

Концентрированная эмульсия активно воздействует на зоны, пораженные целлюлитом, восстанавливая обмен жидкостей в тканях проблемных зон.

Эскин и кофеин активизируют венозный и лимфатический отток, выводя токсины и уменьшая отечность. Запатентованное вещество Альгизиум С препятствует потере эластичности волокнами коллагена, а также активно насыщает кожу кислородом. Выведение токсинов, снятие оттеков и активизация клеточного метаболизма делают кожу более упругой и гладкой.

Нанесение эмульсии дарит коже ощущение комфорта и легкости, проявления "апельсиновой корки" постепенно исчезают.

. Моделирующий и укрепляющий гель.

Средство предназначено для людей с нормальным весом, имеющих лишь поверхностный подкожный жир. Поверхностный жир не создает большого дополнительного объема, он только "размывает" силуэт фигуры.

Гель используется для коррекции фигуры и улучшения качества кожи.

Кигелин стимулирует активность фибробластов, ответственных за синтез коллагена и эластина, укрепляя ткани и предотвращая появление растяжек. Тенсин действует как корсет, укрепляя ткани.

. Крем для уменьшения объема.

Крем предназначен для людей, имеющих локальные жировые отложения.

Этот крем позволяет уменьшить объем жировых отложений, придавая силуэту стройность и разглаживая микрорельеф кожи. Кофеин стимулирует естественные процессы липолиза, то есть уменьшение размеров жировых клеток, а также общего объема подкожно- жировой клетчатки.

Отшелушивающее действие альфа- гидроксикислот активизирует клеточное обновление, а антиоксидантное действие Альгизиума С и гуараны предотвращает отложение жиров.

Заключение

Стройность - это нормальный вес, отсутствие лишнего жира. Она дает ощущение легкости, а значит молодости. Стройность - это физическое и психическое здоровье. Стройная фигура - это хорошее настроение, уверенность в себе, отличное самочувствие, способ избежать многих болезней, вызываемых избыточным весом и ожирением. [14, с. 212]

И так, чтобы иметь идеальную фигуру нужно обратиться к косметологу, который назначит индивидуальный курс лечения, физические нагрузки и диету.

"Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить"- эти слова Сократа хорошо известны сегодня тем, кто ведет здоровый образ жизни. Вам тоже следует постоянно вспоминать эти мудрые слова Сократа, принимая пищу, поскольку избыточный вес часто ведет к ограничению двигательной активности. Тучные люди, как правило, - ленивые на движения люди. А без физической активности, без выполнения специальных упражнений избавиться от лишнего веса невозможно! [18, с. 190]

Нужно стараться больше двигаться в течении дня. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Систематическая физическая нагрузка сжигает калории, улучшает состояние сердечно сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Медицинские исследования последних лет показали, что тучные женщины, продолжающие прибавлять в весе, употребляют в день точно такое же количество калорий, как и стройные, вес которых стабилен на протяжении десятилетий. Но тучные женщины в день проходят, по приблизительным подсчетам 3 километра, а то и меньше, а худые - 8. Нужно помнить, что физическая нагрузка перед употреблением пищи снижает аппетит.

Регулярный контроль над весом должен войти в привычку.

Полнота, избыточный вес не только неэстетичные, но и опасны развитием других серьезных заболеваний. Еще Гиппократ говорил: "Внезапная смерть более характерна для толстых, чем для худых". [18, с. 195]

Но кроме физических нагрузок нужно обратиться к диетологу, который припишет вам определенную программу диеты. Так как это индивидуальный и многосторонний подход к проблеме, основанный на восстановлении баланса между поступлением и расходованием энергии.

Рацион должен быть безопасным, питание - разнообразным и сбалансированным по белкам, жирам и углеводам, с витаминами, минералами, и питательными веществами. Рацион должен быть с пониженным содержанием калорий.

Программа должна быть нацелена на постепенную и стабильную потерю массы тела - не более 500граммов в неделю.

Образ жизни менять легче, если вы представляете себе, что именно получите в результате приложенных усилий. [18, с. 201]

Еще одним из проблем большинство женщин является целлюлит.

Целлюлит - эстетический косметический дефект, выражающийся в специфическом изменении кожи, который визуально определяется как эффект апельсиновой кожи, чаще развивается у женщин в области бедер, живота, ягодиц.

Несмотря на то, что природа целлюлита разнообразно, у каждого пациента, входит тот, или иной фактор.

Эффективным лечение целлюлита является аромамасленный массаж с эфирными маслами.

Аромамасленный массаж - Помогает расслабиться, избавится от депрессии, умственного напряжения, улучшает циркуляцию крови, лимфы, выводятся токсины, уменьшение объема тела, снижает АД

В данной работе мы исследовали все типы телосложения и способы их коррекции. Одним из способов коррекции является обертывания, которое оказывает антистрессовое и антиоксидантное действие, повышает иммунитет, очищает, увлажняет, питает и насыщает организм витаминами и минералами, аминокислотами, также нормализует водно-солевой баланс.

Существуют разновидности обертываний для коррекции фигуры и лечения целлюлита: водорослевые, альгинатные, шоколадные, кофейные, эфирные и т.д.

Можно приобрести средства для моделирования фигуры и пользоваться в домашних условиях: Гелевые обертывания и крем-маски для коррекции фигуры, бандажные обертывания для коррекции фигуры.

Бинтовые обертывания просты и удобно: каждый бинт упакован в индивидуальную одноразовую упаковку и уже пропитан активным составом, дающий ярковыраженный эффект после первого применения. Бинты могут применяться в различных температурных режимах, а также без термоодеяла и душа.

Также существует разновидности массажа для коррекции фигуры: херомассаж, медовый массаж, аромамасленный массаж, антицеллюлитный и т.д.

В процессе массажа с поверхности кожи удаляются роговые чешуйки эпидермиса. Массаж улучшает секрецию сальных и потовых желез, что приводит за собой конечных продуктов из организма.

При массаже улучшается кровообращение, кислотного восстановительного процесса в мышцах, ускоряет доставку кислорода и продукта обмена веществ.

Еще одним из самых эффективных методов коррекции фигуры является аппаратная косметология.

При помощи аппаратных методов коррекции фигуры, совершается быстрая коррекция фигуры за счет выведения шлаков, токсинов и лишней жидкости из организма.

Существует много различных аппаратов по коррекции фигуры. Появилось много новых оборудований, такие как RF и LPG- технологии, и много других, благодаря которым можно достичь быстрого результата и долгосрочного эффекта.

Соблюдая все эти способы коррекции фигуры в комплексе, вы добьетесь нужного результата.

Задачи данной работы решены, цель достигнута.

Список использованной литературы

1. Алехина И.В.Косметология. - М., ЮНИТИ, 2009

. Ауреден Л.Н. Косметологические процедуры - М., ЮНИТИ, 2009

. Афанасьева Е.М. Медицинская косметология - М.,ЮНИТИ, 2008

. Браун Д.В. Ароматерапия - М.,ЮНИТИ, 2008

. Васильева П.Р. Энциклопедия женской мудрости - М.,ЮНИТИ 2009

. Волкова А.Р. Все о косметологии - М., ЮНИТИ, 2008

. Галицкая Р.О. Косметология - М., ЮНИТИ, 2008

. Галкин С.Ю. Аппаратная косметология - М., ЮНИТИ, 2010

. Гараева Р.Л. Энциклопедия - М., ЮНИТИ, 2008

. Граченко В.Ю. Косметология от А до Я - М., ЮНИТИ, 2008

. Дашкевич А.А. Все о косметологии - М., ЮНИТИ, 2008

. Дрибноход Ю.М. Пособие по косметологии - М., ЮНИТИ, 2011

. Дрибноход Ю.С. Новая косметология - М.,ЮНИТИ 2009

. Дубровская С.Р. Пособие по косметологии - М., ЮНИТИ, 2010

. Зимина Н.В. Энциклопедия женской мудрости - М., ЮНИТИ, 2008

. Ковальчук Е.П. Визаж и косметология - М., ЮНИТИ, 2007

. Козлитина П.Р. Косметика и медицина - М., ЮНИТИ, 2008

. Козлова А.А. Пособие по косметологии - М., ЮНИТИ, 2010

. Котешева И.А Боли в спине - М., ЮНИТИ, 2011

. Ласс Д.П.Анатомия и физиология человека - М., ЮНИТИ, 2010

. Марголина А.Р. Косметика и медицина - М., ЮНИТИ, 2008

. Морголина А.Е. Новая косметология - М., ЮНИТИ, 2009

. Носова С.С. Массаж - М., ЮНИТИ, 2008

. Нуреев Р.М. Все о массаже - М., ЮНИТИ, 2009

. Пак О.А. Косметология - М., ЮНИТИ, 2009

. Панина Р.А. Массаж - М., ЮНИТИ, 2009

. Петросян Н.О. Диетология - М., ЮНИТИ, 2009

. Руднев М.М. Медицинская косметология - М., ЮНИТИ, 2009

. Рымарева А.М. Аппаратная косметология - М., ЮНИТИ, 2009

. Рощин А.П. Аппаратная косметология - М., ЮНИТИ, 2009

. Соловьев Э.Я. Новая косметология - М., ЮНИТИ, 2010

. Сонина А.В. Анатомия человека - М., ЮНИТИ, 2009

. Сергеев П.Н. Косметология от А до Я - М., ЮНИТИ, 2008

. Шен П.В. LPG и RF- технологии - М., ЮНИТИ, 2009

. Шаманова А.Р. Новая косметология - М., ЮНИТИ, 2010

. Щепкина Р.С. Аппаратная косметология - М., ЮНИТИ, 2009

Приложение



Рис. 1. Водорослевое обертывание



Рис. 2. Шоколадное обертывание



Рис. 3. Вакуумная терапия



Рис. 4. Ультразвук



Рис. 5. Аппарат прессотерапии



Рис. 6. RF-липолиз



Рис. 7. LPG-технология



Рис. 8. Типы фигур