ВВЕДЕНИЕ

кожа парафинотерапия массаж депиляция

Современная косметология ставит перед собой важнейшую задачу - сохранить природную красоту всех частей тела человека, а при необходимости исправить недостатки внешности. Эстетическая косметология восстанавливает новую молодость волосам и коже, которые с возрастом утрачивают упругость и блеск. Косметология и красота в известном смысле связаны и с понятиями моды, престижа, успешности. Существует целый ряд различных методик в косметологии позволяющих оказывать большой спектр услуг в этом направлении.

Аппаратная косметология часто использует специализированные аппаратуры, с помощью которых технолог эстетист выполняет целый ряд разнообразных процедур, такие как пилинг, ультрозвуковая терапия, драсенвализация, электрофорез, лифтинг, и т.д.

Аппаратная косметология - это не только уход за кожей, но и эффективные физиотерапевтические процедуры, с помощью которых можно лечить воспалительные заболевания и травмы кожи, отеки, а также проводить микромассаж - все, чем постоянно занимается лечебная косметология.

С помощью профессионального косметолога можно скорректировать и недостатки фигуры - убрать нежелательные жировые отложения, сформировать красивый силуэт.

Актуальность профессии

Работа косметолога переходит в ранг самых востребованных и высокооплачиваемых. Косметология находится на стыке медицины, общения с людьми и творчества. Хороший специалист в этой области никогда не останется без работы, ведь каждая женщина стремится хорошо выглядеть и долго оставаться молодой и привлекательной. А так же мужчины, которые также уделяют внимание своей внешности, особенно если имеются какие-то проблемы с кожей.

Весьма востребовано обучение косметолога <http://www.kurs-vuz.ru/kursi-kosmetologov/>, поскольку растут запросы клиентов. Намного эффективнее и приятнее посещать салон, где предоставляют услуги косметологии, чем тратить время и силы на домашние процедуры. Главные виновники раннего старения кожи - неблагоприятная экология, вредные привычки, неправильный обмен веществ, лишний вес и прочие причины. Еще в нашем времени - проблемная кожа у подростков. Неправильное питание, курение, плохая экология привели к тому, что почти половина подростков, да и некоторые взрослые, страдают от воспалительных элементов и комедонов. Помочь решить проблему может только косметолог.

Наиболее востребованные процедуры, которые проводит врач-косметолог: всевозможный массаж, чистка лица, маски, обертывания, коррекция и окрашивание бровей, наращивание ресниц депиляция эпиляция. Чтобы умело решать эстетические проблемы внешнего вида клиента, нужно иметь образование. Познав основные техники, можно будет устроиться в хороший салон красоты или в клинику эстетической косметологии.

Актуальность темы

Актуальность парафинотерапии приобретает в период смены сезонов, а именно осенью, зимой и весной. Именно тогда верхний слой эпидермиса остро реагирует на нехватку витаминов, на холодный ветер и другие неблагоприятные внешние факторы, становится сухим. Кожа обветривается, растрескивается, шелушится.И здесь парафин как нельзя более кстати. Прежде всего, это простой и замечательный способ сделать кожу лица, рук и ног здоровой и красивой, восстановить ее. Это уникальная и, самое главное, натуральная процедура, которая помогает справиться со многими проблемами. Она основана на использовании парафиновой пленки и создании так называемого эффекта сауны, благодаря чему кожа получает здоровое увлажнение, омолаживается и делается бархатистой.

В данных направлениях используются два важных свойства парафина: способность удерживать тепло определенное время и поднимать температуру подлежащих тканей, а так же уменьшение в размерах при остывании. При наложении на кожу расплавленный парафин застывает, образуя пленку, температура которой быстро снижается до температуры тела. Между кожей и пленкой образуется тонкий газовый слой. Пленка и газовый слой защищают кожу от воздействия высокой температуры вышележащих слоев парафина. При застывании парафин выделяет тепло, в результате чего температура под слоем парафина в течение всей процедуры остается постоянной. По мере остывания парафин примерно на 10 процентов уменьшается в объеме, что обусловливает его компрессионное воздействие на ткани. Это способствует глубокому прогреву, а также уменьшению просвета периферических сосудов и ускорению кровотока в них.

Цели:

Выполнить парафинотерапию как метод борьбы с недостатками кожи.У многих людей кожа лица страдает от недостатка влаги и витаминов, вследствие чего кожа становится сухой, шершавой, обезвоженной. К сожалению, специальные крема для лица не могут полностью заживить и успокоить сухую кожу. Лучшим средством для борьбы с сухостью кожи на лице является парафинотерапия. Это уникальная и, самое главное, натуральная процедура, которая помогает справиться со многими проблемами. Благодаря чему кожа получает здоровое увлажнение и делается бархатистой.

Задачи:

. Анализ литературыизучение техники

. Изучение диагностики кожи

. Достигнуть результат после процедуры парафинотерапии лица

. Улучшить состояние кожи

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

.1 Строение кожи

Кожа покрывает тело человека от макушки до пяток и играет огромную роль в его жизнедеятельности. Это самый большой орган в человеческом организме - при толщине кожи 0,5 - 4мм, площадь её может достигать до 2кв. метров. Наибольшую толщину кожа имеет на спине, бёдрах ладонях и ступнях, наименьшую - кожа век.

На поверхности кожи человека находится примерно 5 миллионов волосков. На каждый квадратный сантиметр кожи человека приходится в среднем 100 пор и 200 рецепторов.

Кожа состоит из 3 важных слоев:

Внешний слой - эпидермис,

Внутренний слой - дерма,

Подкожная основа - гиподерма (ПЖК).

Каждый слой выполняет определенную функцию.

На различных участках тела толщина и цвет кожи, число потовых, сальных желез, волосяных фолликулов и нервов неодинаковы.

Считается, что толщина кожи всего несколько миллиметров, но если кожа постоянно нуждается в защите, то она становится толще, это защитный механизм, который есть у всех. Поэтому в некоторых местах кожа толще, в некоторых тоньше. Подошвы и ладони имеют более плотный эпидермис и слой кератина.

Кончики пальцев рук и ног содержат много нервов и чрезвычайно чувствительны к прикосновению.

. Строение и свойства кожи человека:

Эпидермис - это верхний роговой слой кожи, который образован многослойным эпителием. В глубинных слоях эпидермиса клетки живые, там происходит их деление и постепенное движение к наружной поверхности кожи. Сами клетки кожи при этом погибают и превращаются в роговые чешуйки, которые отшелушиваются и удаляются с её поверхности.

Эпидермис практически непроницаем для воды и растворов на её основе. Жирорастворимые вещества лучше проникают через эпидермис за счёт того, что мембраны клеток содержат большое количество жиров и эти вещества как бы растворяются в клеточных мембранах.

В эпидермисе отсутствуют кровеносные сосуды, его питание происходит за счёт диффузии тканевой жидкости из подлежащего слоя дермы.

Большинство клеток эпидермиса продуцируют кератин. Эти клетки называют кератиноцитами (шиповатые, базальные и зернистые). Кератиноциты находятся в постоянном движении. Юные кератиноциты появляются на свет при делении зародышевых клеток базальной мембраны, расположенной на границе эпидермиса и дермы. По мере взросления кератиноцит перемещается в верхние слои, сначала в шиповатый слой, затем в зернистый. При этом в клетке синтезируется и накапливается кератин, особо прочный белок.

Когда кератиноцит теряет ядро и основные органеллы и превращается в плоский "мешочек", набитый кератином. С этого момента он получает новое название - "корнеоцит". Корнеоциты - плоские чешуйки, образующие роговой слой (отжившие клетки эпидермиса), отвечающие за барьерную функцию эпидермиса.

Корнеоцит продолжает продвигаться наверх и, достигнув поверхности кожи, отшелушивается. Его место занимает новый. Обычно жизненный путь кератиноцита длится 2 - 4 недели. В детстве процесс обновления клеток эпидермиса идет более активно, а с возрастом замедляется.

Меланоциты находятся в базальном слое кожи (базальная мембрана) и продуцируют меланин. Это клетки, которые вырабатывают пигмент меланин, придающий коже цвет. Благодаря меланину кожа защищает человека в значительной мере от радиации: инфракрасные лучи полностью задерживаются кожей, ультрафиолетовые только частично. От состояния базальной мембраны, а некоторых случаях зависит образование пигментных пятен.

Есть в эпидермисе и специальные клетки Лангерганса, которые выполняют функцию защиты от инородных тел и микробов.

Толщина эпидермиса приблизительно равна 0,07 - 0,12 миллиметрам это толщина полиэтиленовой пленки или бумажного листа, особо грубая кожа тела может достигать толщины 2 мм.

Толщина эпидермиса разнородна: в разных местах кожи она различна. Самый толстый эпидермис, с выраженным ороговевающим слоем находится на подошвах, чуть более тонкий - на ладонях.

От состояния эпидермиса зависит внешний вид кожи, её свежесть и цвет. Эпидермис состоит из омертвевших клеток, на смену которым приходят новые. Благодаря постоянному обновлению клеток, в день мы теряем около 10 миллиардов клеток, это непрерывный процесс.

Когда кожа отшелушивается, она очищается - это необходимый процесс обновления кожи, при котором вместе с омертвевшими клетками удаляются все вредные для кожи вещества: клетки уносят с собой пыль, микробы, вещества выделяемые потовыми железами вместе с потом на поверхность выходят мочевина, ацетон, желчные пигменты, соли, токсические вещества, аммиак и многое другое. Кожа не дает армии микробов добраться до нас: в течение суток нашу кожу атакуют на 1 см от 100 тысяч, до нескольких миллионов всевозможных микробов. Однако, если кожа здоровая, то становится непроницаемой для них.

Чем моложе кожа и здоровее, тем интенсивнее происходит процесс ее обновления. Новые клетки выталкивают старые, старые смываются после того, как мы принимаем душ, умываемся, спим, одеваем одежду. С возрастом обновление клеток происходит все реже и реже, кожа начинает стареть, появляются морщины.

От дермы эпидермис отделяется базальной мембраной она состоит из эластиновых и коллагеновых волокон с ростковым слоем непрерывно делящихся клеток, которые постепенно продвигаются от базальной мембраны к поверхности кожи, где затем происходит их лущение и отпадание. Эпидермис целиком обновляется, в точности заменяясь на совершенно новый слой: родинка остается родинкой, ямочки остаются ямочками, веснушки веснушками, клетки с точностью на генетическом уровне воспроизводят, как должна выглядеть кожа в соответствии с индивидуальными характеристиками каждого конкретного человека.

Процесс движения клеток от базальной мембраны до лущения и отпадания с поверхности кожи в молодом возрасте равняется 21-28 дням, а затем происходит все реже и реже. Начиная приблизительно с 25-летнего возраста, процесс обновления кожи становится более медленным и увеличивается до 35-45 дней к 40-м годам и 56-72 дней после 50-тилетнего рубежа. Именно это является причиной применения антивозрастных и восстанавливающих препаратов в периоде не менее месяца, а для более зрелого возраста - не менее 2-3 месяцев.

Процесс деления и продвижения клеток зрелой кожи не только замедлен, но и неоднороден на разных участках, что также влияет на эстетический вид кожи. Если мертвые клетки кожи наслаиваются, процесс деления клеток происходит более медленно, что ведет к более быстрому старению кожи. Кроме того, наслоение отмерших клеток усложняет проникновение кислорода и питательных веществ в кожу.

Эпидермис состоит из 12-15 слоев рогового слоя. Однако в зависимости от строения эпидермис можно условно разделить на пять основных зон слоев: базальный, шиповатый, зернистый, блестящий и роговой. Верхний внешний слой эпидермиса состоит из уже мертвых клеток без ядер, внутренний - из живых клеток, еще способных к делению.

Фрагменты рогового, блестящего и зернистого слоев, не обладающие способностью к делению, можно отнести к мертвым структурам кожи, и, соответственно, граница между "живыми и мертвыми" субстанциями должна быть расположена где-то в шиповидном слое.

. Базальный слой эпидермиса, ростковый

Базальный слой - наиболее приближенный к дерме внутренний слой эпидермиса. Он состоит из призматического однорядного эпителия и большого количества щелевидных пространств.

Основная масса клеток здесь - кератиноциты, содержащие хроматин и меланин.

Между базальными кератиноцитами располагаются меланоциты, содержащие огромное количество меланина. Меланин образуется в этих клетках из тирозина в присутствии ионов меди. Регулирует этот процесс меланоцит стимулируюший гормон гипофиза, а также катехоламины: адреналин и норадреналин; тироксин, трийодтиронин и андрогены. Синтез мелатонина увеличивается при действии на кожу ультрафиолета. Немалую роль в синтезе меланина играет витамин C.

Среди клеток базального эпителия есть немного специфичных осязательных клеток Меркеля. Они крупнее кератиноцитов в размерах, содержат осмиофильные гранулы.

Базальный слой обеспечивает прикрепление эпидермиса к подлежащей коже, и содержит камбиальные эпителиальные элементы.

. Шиповатый слой эпидермиса

Над базальным слоем находится шиповатый. В этом слое в несколько слоев располагаются кератиноциты.

Клетки шиповатого слоя - крупные, форма их неправильная, постепенно становящаяся уплощенной при приближении к зернистому слою. Клетки шиповатого слоя содержат шипики в местах межклеточных контактов.

В цитоплазме шиповатых клеток имеются кератиносомы - гранулы, содержащие липиды - церамиды. Клетки шиповатого слоя выделяют наружу церамиды, которые, в свою очередь, заполняют пространство между клетками в выше лежащих слоях. Таким образом, многослойный плоский ороговевающий эпителий становится непроницаемым для различных веществ.

Кроме того, здесь имеются и десмосомы - специализированные структуры клетки.

Кератиноциты в шиповатом слое содержат очень мало хроматина, поэтому они более бледные. Они имеют одну особенность: в их цитоплазме много особых тонких тонофибрилл.

. Зернистый слой эпидермиса

Зернистый (кератогиалиновый) слой состоит из шиповатых кератиноцитов и отростчатых эпидермоцитов. Предполагается, что эти клетки - «блуждающие» эпидермальные макрофаги, выполняющие защитную функцию.

В зернистом слое насчитывается от 1-3на ладонях и 5-7 на подошвах слоев плоских клеток, тесно прилегающих друг к другу. Их овальные ядра бедны хроматином. Особенность клеток зернистого слоя - своеобразные зерна в их цитоплазме, состоящих из вещества, близкого по строению к ДНК.

Различают два основных вида гранул, находящихся в цитоплазме клеток зернистого слоя: кератоглиановые и пластинчатые. Первые необходимы для образования кератина, а вторые обеспечивают влагонепроницаемость кожи путем выделения специальных липидных молекул на ее поверхность.

. Блестящий, прозрачный слой эпидермиса Блестящий слой находится над зернистым. Этот слой достаточно тонкий, и хорошо виден лишь на тех участках, где эпидермис наиболее сильно выражен - на коже ладоней и подошв.

Находится не на всех участках кожного покрова, а только там, где толщина эпидермиса значительна: ладони и подошвы, и полностью отсутствует на лице. Состоит из 1-3 рядов плоских клеток, большая часть которых не содержит ядер.

Плоские, однородные кератиноциты - основные клеточные элементы этого слоя. Блестящий слой по своей сути является переходным от живых эпителиальных клеток до ороговевших чешуек, расположенных на самой поверхности кожи человека.

. Роговой слой эпидермиса

Роговой слой - непосредственно контактирующий с внешний средой слой эпидермиса.

Толщина его варьирует на разных участках кожи, причем весьма значительно. Наиболее развит роговой слой на ладонях и подошвах, гораздо тоньше - на животе, сгибательных поверхностях рук и ног, боках, коже век и гениталиях.

Роговой слой имеет в своем составе лишь тонкие безъядерные клетки, плотно прилегающие друг к другу. Роговые чешуйки состоят из кератина - вещества альбуминоидной природы, в избытке содержащего серу, но мало - воды. Чешуйки рогового слоя плотно соединены друг с другом и обеспечивают механическую преграду для микроорганизмов.

Строение и свойства кожи человека: Дерма

Дерма - внутренний слой кожи, толщина которого составляет от 0,5 до 5 мм, наибольшая на спине, плечах, бедрах.

В дерме находятся волосяные фолликулы из которых растут волосы, а также огромное количество тончайших кровеносных и лимфатических сосудов, обеспечивающих питание кожи, сокращение и расслабление кровеносных сосудов позволяет коже удерживать тепло терморегуляторная функция. В дерме располагаются болевые и чувствительные рецепторы и нервы, которые ветвятся во все слои кожи и отвечают за ее чувствительность.

В дерме также располагаются функциональные железы кожи, через которые удаляется избыток воды и солей выделительная функция: потовые вырабатывают пот и сальные вырабатывают кожное сало. Сальные железы производят необходимое количество кожного сала, которое предохраняет кожу от агрессивного внешнего воздействия: делает кожу водонепроницаемой, бактерицидной кожное сало вместе с потом создает кислую среду на поверхности кожи, что неблагоприятно действует на микроорганизмов. Потовые железы помогают поддерживать постоянную температуру тела, не давая перегреться, охлаждая кожу путем выделения пота.

Дерма включает в себя два слоя: это сетчатый и сосочковый слои.

Сетчатый слой состоит из рыхлой соединительной ткани. Эта ткань включает в себя внеклеточный матрикс более подробно о нем мы поговорим ниже и клеточные элементы.

Сосочковый слой вдаётся в эпидермис и формирует кожные сосочки. Эти сосочки создают особый неповторимый рисунок нашей кожи и особенно хорошо заметны на подушечках пальцев и подошвах наших ног. Именно сосочковый слой ответственен за отпечатки пальцев.

Основу клеток в дерме составляет фибропласт, который синтезирует внеклеточный матрикс, в том числе коллаген, гиалуроновую кислоту и эластин.

Внеклеточный матрикс, что это такое и из чего он состоит?

В состав внеклеточного матрикса входят два основных компонента: фибриллярная часть и матрикс.

Фибриллярная часть - это волокна коллагена, эластина, и ретикулина, создающие каркас кожи. Коллагеновые волокна переплетаются между собой, создавая, таким образом, упругую сеть. Сеть эта располагается почти на поверхности кожи под эпидермисом и составляет остов, который придаёт коже прочность, упругость.

В зоне лица коллагеновые волокна создают особую густую сеть. Коллагеновые волокна в ней настолько строго уложены и упорядочены, что формируют линии наименьшего растяжения. Они известны под именем линий Лангера. Они известны косметологам и массажистам: по линиям Лангера производят массаж лица и наносят любые косметические средства. Делается это для того, чтобы не нагружать кожу, не растягивать ее, провоцируя, таким образом, образование морщин.

В юности каркас из коллагеновых волокон прочен и в силах обеспечить подвижность и гибкость кожи, сохранив её упругость и форму.

Матрикс (матрица или аморфная компонента) по своей структуре напоминает гель и состоит из полисахаридов. Больше известными из полисахаридов являются хитозан, полисахариды морских водорослей, гиалуроновая кислота.

Именно компоненты внеклеточного матрикса как аморфные, так и фибриллярные создают кожу изнутри. Сами по себе сахариды не формируют волокон, но они заполняют все промежутки между соединительными клетками и волокнами. Именно по ним и происходит внутритканевый транспорт всех веществ.

В итоге, именно состояние дермы содержание воды в полисахаридном геле, целостность коллагеновых волокон, определяет состояние эпидермиса и здоровый вид кожи.

Строение и свойства кожи человека: Гиподерма подкожная жировая клетчатка.

Гиподерма - подкожная основа жировой слой, защищает наш организм от избыточного тепла и холода позволяет нам задерживать тепло внутри нас, выполняя функцию термоизолятора, смягчает падение от ударов.

Подкожная жировая клетчатка - хранилище витаминов

Жировые клетки также представляют собой депо, в которых могут сохраняться жирорастворимые витамины (А, Е, F, К).

Подкожная жировая клетчатка очень важна как механическая опора для наружных слоев кожи. Кожа, в которой слабо выражен этот слой, обычно имеет больше морщин и складок, быстрее "стареет".

Чем больше жира, тем больше эстрогенов.

Важной функцией жировой ткани является гормоно-продуцирующая. Жировая ткань способна накапливать в себе эстрогены и даже может стимулировать их синтез выработку. Таким образом, можно попасть в замкнутый круг: чем больше у нас подкожного жира, тем больше вырабатывается эстрогенов. Особенно это опасно для мужчин, поскольку эстрогенные гормоны подавляют у них выработку андрогенов, что может привести к развитию гипогонадизма. Это ведет к ухудшению работы половых желез и ведет к снижению выработки мужских половых гормонов.

Очень важно для нас знать, что в клетках жировой ткани содержится специальный фермент - ароматаза. Именно с ее помощью и осуществляется процесс синтеза эстрогенов жировой тканью. Самая активная ароматаза находится, в жировой клетчатке на бедрах и ягодицах.

Наша жировая ткань содержит еще одно очень интересное вещество - лептин. Лептин является уникальным гормоном, который отвечает за возникновение чувства насыщения. Лептин позволяет нашему организму регулировать аппетит и через него количество жира в подкожной клетчатке.

.2 Механизмы старения кожи

Биологический процесс старения кожи начинается уже с 25 лет. Кожа быстрее стареет вследствие действия значительного числа вредных раздражителей, влияющих на поверхность кожи солнечный свет, механические раздражители, вредные вещества в воздухе, климатические колебания, или по причине гормональных изменений в организме.

Как и любой другой орган человеческого организма, кожа человека подвержена биологическому, внутреннему старению. Причиной тому является замедление процесса деления клеток. Это ведет к снижению регенерационной способности кожи. Верхние слои становятся тоньше, уменьшается содержание влаги и жира в тканях, в коже уменьшается число «питающих» кровеносных сосудов.

В отличие от биологического старения, внешнее старение его называют световым старением кожи вызвано, прежде всего, исповедуемым многими культом солнца и нарушением озонового слоя атмосферы.

Солнечный свет содержит ультрафиолетовое излучение. Оно украшает тело загаром, но оно же, бомбардируя нашу кожу, превращает нейтральные молекулы клеток в агрессивно заряженные частицы - свободные радикалы. Разрушая клетку изнутри, они блокируют ее защитные механизмы.

О вредном влиянии на организм свободных радикалов кислорода известно уже около 30 лет. Они образуются из химически нейтрального кислорода под действием ультрафиолетового или ионизирующего излучения, химических загрязнений окружающей среды.

Контактируя с окружающей средой, кожа непрерывно подвергается подобным воздействиям, и содержащийся в ней кислород переходит в форму радикалов. Они, в свою очередь, вступая в реакцию с компонентами кожи, дают начало цепной реакции образования множества новых активных молекул, как самого кислорода, так и других соединений, оказывающих пагубное воздействие на кожу.

Считается, что именно ультрафиолетовые излучения являются главным фактором заболеваний и старения кожи. Против этого воздействия в косметологии применяют препараты, называющиеся ультрафиолетовыми фильтрами. Это комплексы из липидорастворимых серосодержащих производных, добавляемые в косметические препараты. В сочетании с витаминами они очень эффективно защищают кожу от ультрафиолетовых лучей, свободных радикалов и старения.

Чрезмерное увлечение солнечным облучением может привести к образованию нетипичных клеток, которые, при последующем воздействии лучей, могут перерождаться в раковые клетки. Бесконтрольное солнечное облучение оказывает также и дегенерирующее воздействие на своеобразный опорный скелет кожи, построенный из коллагена и эластина. Находящиеся в коже клетки с течением времени производят все меньшее количество коллагена. Это выражается в уменьшении упругости кожи, начале образования морщин. Если эти клетки удается реактивировать, процесс старения кожи можно эффективно сдерживать. Это в значительной степени возможно благодаря впрыскиванию коллагена и гиалуроновой кислоты, а также обработке кожи фруктовыми кислотами.

Здоровая кожа делает все для того, чтобы не допустить в свои слои непрошеных гостей микробов, вирусов, химические субстанции. При первых признаках опасности на защиту кожи встают плотно прилегающие друг к другу клетки рогового слоя и связующие их керамиды, своеобразный клеточный цемент. Им помогают иммунные клетки, которые мгновенно синтезируют антитела, если заметят вражеских агентов.

Защитники - как крепостной стеной - прикрыты гидролипидной мантией, которая состоит из кожного сала, пота и отмерших роговых клеток. Если агрессору все-таки удалось прорваться сквозь эпидермис, его встречает последний эшелон защиты - гиалуроновая кислота, в которой тот увязает, как в болоте. Здоровая кожа быстро наводит порядок. Например, если спиртовым лосьоном или мылом снять с нее гидролипидную мантию, то уже через 2 часа она будет полностью восстановлена. Но, к сожалению, мало кто из нас возьмется утверждать, что у него абсолютно здоровая кожа. Мы подвергаем ее таким испытаниям, которых наши защитники просто не выдерживают. И начинается нечто до боли знакомое: шелушение, раздражение, пятна, гнойники, отеки и т. д.

Эпидермис

Собственно кожа - кориум

Внутренний слой - подкожная клетчатка

Эпидермис состоит из верхнего слоя - многослойного эпителия, поверхностные клетки которого ороговевают и слущиваются чешуйки, перхоть, заменяются новыми. Под слоем ороговевших клеток, заполненным воздухом, находится глубокий слой живых клеток с ядрами, способных к размножению базальные клетки. В глубоких слоях эпидермиса клетки содержат меланин, защищающий тело человека от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Кориум представлен волокнистой соединительной тканью с эластичными волокнами коллагены, придающими коже эластичность и упругость. Здесь расположены кровеносные, лимфатические сосуды и нервы, рецепторы, потовые и сальные железы, волосяные луковицы.

Подкожная клетчатка представляет собой своеобразную подушку из волокон рыхлой соединительной ткани и жировых долек - депо резервного жира.

Коллагеновое старение кожи связано с накоплением в кориуме "сшитых" коллагеновых нитей. В течение жизни происходит постоянный синтез и деструкция коллагеновых нитей. Расшивка при деструкции осуществляется ферментом коллагеназой. Под воздействием ряда факторов происходят изменения в структуре коллагеновых волокон, и фермент не способен расщеплять эти структуры.

В результате нити коллагена накапливаются в межклеточном пространстве и являются причиной потери эластичности, появления морщин, возрастной пигментации. Понятно, что введение в косметические средства коллагена только усугубляет процесс: межклеточная коллагеназа отвлекается на больший объем коллагена и не справляется с процессом, идет прогрессирующее накопление "сшивок". Добавлять необходимо неспецифические коллгеназы для помощи собственному ферменту, а не макромолекулы коллагена. Надо смотреть внимательно составы косметических средств сшивки в молекулах гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота представляет собой сложную биоорганическую молекулу мукополисахарид. Она располагается в межклеточном пространстве в виде стабильного геля с водой. Через этот гель осуществляется вывод шлаков из кожи и поступление из окружающей среды (в том числе и компонентов косметических композиций) различных веществ. С возрастом в гиалуроновой кислоте образуются сшивки, делая гелевую структуру более прочной и менее проницаемой. Гиалуронидаза - фермент, который деструктурирует кислоту, с возрастом не справляется со своей функцией у пожилых людей затруднен вывод шлаков через кожу. Поэтому, целесообразно введение в состав косметических композиций не самой кислоты, а помощь самой гиалуронидазе.

Гормональные перестройки. С возрастом, после 30 - 35 лет, уменьшается концентрация вырабатываемых гормонов. Это обуславливает снижение скорости деления нижнего слоя клеток эпидермиса, а скорость кератинизации при этом остается постоянной. В результате, количество ороговевших слоев увеличивается от 5 - 6 до 7 - 9. Кожа становится менее эластичной, увеличивается вероятность образования морщин. Вот тут-то и актуальны медовые маски с яйцом, молоком.

Таким образом, изучив механизмы старения кожи, состав апипродуктов, механизмы влияния их на процессы обмена веществ в организме, мы можем разобраться в вопросах применения того или иного продукта в нужное время, подобрать для себя продукты, которые необходимы в ежедневном рационе питания, а также косметические средства, которые будут минимально загружать балластными веществами нашу кожу или совсем исключать этот процесс, поставлять для нее самое необходимое в нужное время. На нашем сайте есть вся необходимая для этого информация.

Пока организм растет, в теле кровь распределяется равномерно. Начиная с двадцатипятилетнего возраста, кровь перераспределяется в большей степени для внутренних органов, а от кожи отводится. Таким образом, кожа недостаточно снабжается кровью, а значит - питательных веществ и кислорода ей также не хватает. Кожа постепенно начинает увядать, а клетки эпидермиса обновляются уже не так быстро, как раньше. Кроме того, из-за уменьшения внутриклеточного давления и снижения в клетках обмена веществ появляются морщины на коже <http://super-lady.ru/publ/4-1-0-1194>.

Также старение кожи выражается в ее истончении, провисании, потери эластичности, куперозе, повышенной чувствительности, шелушении, появлении пигментных пятен и раздражения. Если говорить о коже всего тела, то старение проявляется также целлюлитом и жировыми отложениями.

Согласно исследованиям, первый скачок старения происходит примерно в тридцать пять лет. Ведь если до тридцати лет кожа еще способна восстанавливаться, то ближе к сорока годам старение становится все более и более заметным.

Второй скачок старения происходит приблизительно тогда, когда наступает климакс. Кстати, причина второго скачка старения именно в гормонах. Вернее в недостатке одного из них - эстрогена. К раннему старению кожи приводят стрессы, недостаток сна, вредные привычки, несбалансированное питание, различные заболевания, неправильный образ жизни, избыток ультрафиолета. Исследователи в качестве главной причины старения кожи и возникновения различных косметических недостатков выделяют свободные радикалы, являющиеся продуктом работы клеток. Избыточное их количество вредит коже и организму. Вот почему рекомендуется обогащать свое питание продуктами, содержащими витамины К, С, Е и А, борющимися со свободными радикалами.

Кожа после 35

Следующий этап старения кожи это разрушение клеточных стенок. Происходит накопление в межтканевой жидкости отрицательно заряженных белков аминокислот и липидов. Параллельно этому процессу верхние слои кожи активно теряю влагу. На женском лице этот процесс отображается в виде отёка, и сопровождается появлением мешков под глазами. Косметологи рекомендуют бороться с этим процессом массажами и масками с содержанием витаминов, антиоксидантов, ферментов ускоряющих деление клеточек. Цвет лица улучшат лёгкие скрабы или пилинги с фруктовыми кислотами.

В домашнем уходе за кожей после 35 лет упор стоит сделать на очищающих скрабах <http://www.pohudet-tut.ru/otshelushivayuschiy-skrab-nourifusion-italiya.html> и лёгких пилингах <http://www.pohudet-tut.ru/ezhednevnyy-ochischayuschiy-skrab-dlya-litsa-radiant-c-ssha.html>, это избавит кожу от тусклости и вернёт ей блеск. К тому же увлажняющие и питающие маски <http://www.pohudet-tut.ru/uvlazhnyayuschaya-maska-nourifusion-italiya.html> с высоким содержанием витаминов Н и В6 прекрасно регулируют обменные процессы.

Кожа после 45

Здесь крайне важна чёткость овала лица. Поэтому стоит уделить внимание поддержанию упругости кожи. Впечатление о молодости зависит от чёткости овала лица. Рекомендуется делать аквалифтинг - эта процедура увлажняет, питает и восстанавливает кожу. Поэтому цвет и структура кожи становится однородными.

В домашних условиях можно заменить аквалифтинг на очищающие маски <http://www.pohudet-tut.ru/ochischayuschaya-maska-nourifusion-italiya.html> из глины, обогащённые биоактивными комплексами. Такие маски восстанавливают работу сальных желез, к тому же они препятствуют застою токсинов и появлению микровоспалений.

Шея и зона декольте нуждается в особом внимании. Для перечисленных зон лучше делать затвердевающие маски, криомассаж и парафиновые аппликации. Криомассаж можно делать в домашних условиях кусочками льда по направлению массажных линий.

Кожа после 55

Рельеф кожи становится неравномерным после 55 лет и необходимы комплексные лифтинг - процедуры, которые помогут справиться с глубокими морщинами. В лифтинг - процедуры входят подтягивающие сыворотки, стимулирующие маски, микроводоросли, протеины и увлажнители. Такой коктейль соединяют с белой глиной или гипсом, как основой, либо наносят под них. Постоянное применение моделирующей маски даёт временный эффект омоложения за счёт фиксации лица, уменьшение второго подбородка, разглаживания мелких морщин и выравнивания носогубной складки.

Следует четко разделять естественное и преждевременное старение кожи. Процесс естественного старения естественен и необратим, противостоять ему невозможно. А, вот, преждевременное старение можно предотвратить и замедлить. Старение кожи человека является частью биологического процесса старения всего организма, и регулируется теми же процессами, но, поскольку наша кожа непосредственно находится в постоянном контакте с внешней средой и весь удар негативных факторов окружающей среды берет на себя, то на ней, раньше чем в других органах и системах обнаруживаются регрессивные изменения.

Свободно-радикальная теория старения. Внешние причины старения кожи:

Действие внешних раздражителей, которые оказывают непосредственное пагубное воздействие на поверхность кожи:

механические раздражители пыль, грязь, выхлопные газы, - ультрафиолетовое излучение, - климатические колебания перепады температур.

Свободные радикалы разрушают:

липиды и мембраны клеток,

коллагеновые и эластиновые волокна дермы,

связывают воду, что приводит к снижению тургора, истончению кожи и появлению морщин,

запускают механизмы многих заболеваний внутренних органов и систем - ишемию, атеросклероз, заболевание печени и почек, нарушения нервной и иммунной системы - и как следствие - болезни и нарушение состояния кожи. Теряя воду, клетка становится склонной к преждевременному старению. Поэтому, согласно свободно-радикальной теории старения, накопившиеся в коже свободные радикалы являются едва ли не основной причиной старения. Борьба со свободными радикалами ведется в трех направлениях: 1. применение антиоксидантов;

. использование защитных механизмов от УФЛ SPF фактор в дневных кремах;

. восстановление клеток кожи после стресса

Внутренние причины старения кожи:

ухудшение состояния иммунной системы,

накопление в организме продуктов распада, токсинов,

доброкачественные и злокачественные новообразования,

гормональные изменения.

.3 История возникновения парафинотерапии

Использование тепловых свойств парафина с лечебной целью впервые было предложено в 1902 г. французским врачом Барт де Сандфором, применившим его в качестве заменителя грязи у больных ревматизмом с поражением суставов. В 1904 г. он опубликовал свою работу о парафинолечении, однако применения в широкой лечебной практике этот метод не нашел. К парафину как к лечебному средству врачи проявили интерес в период Первой мировой войны. Применение парафина давало хорошие результаты при ликвидации остаточных явлений после перенесенных ранений и травм. В дальнейшем парафинолечение получило распространение как один из видов теплолечения при болезнях опорно-двигательного аппарата, периферических нервов, травматических повреждениях, некоторых кожных болезнях. Эффективность парафинотерапии при лечении больных и раненых во время Великой Отечественной войны способствовала ее более широкому использованию в условиях мирового времени. С тех пор парафинотерапия применяется с лечебно - профилактическими целями в физиотерапевтических кабинетах, больниц, поликлиник и санаториев, а также в домашних условиях. Лечение нефтью и нефтепродуктами издавна практиковали очень многие врачи. Нефть - это продукт распада органических веществ, то есть всего того, что когда-то росло и жило на нашей Земле. К лечебным нефтепродуктам относиться и парафин. Тысячу лет назад в Древнем Риме. Знатным патрициям делали парафиновые обертывания перед началом массажа, для того чтобы разогреть и расслабить мышцы.

В настоящее время уникальные свойства парафина применяются в медицине и косметологии. Аппликацию можно нанести на любой участок тела - лицо, руки, ноги, бедра и живот. Медицина использует тепловые компрессы парафина при лечении артритов, вывихов, растяжении мышц. В косметологии парафин восстанавливает вялую, потерявшую упругость и гладкость кожу; обезвоженную и обветренную кожу.

Парафины могут быть выделены также из других продуктов, например, из озокерита <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82>. В зависимости от фракционного состава, температуры плавления и структуры парафины разделяют на жидкие твёрдые и микрокристаллические - церезины <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D1%8B>. При одинаковой температуре плавления церезины отличаются от парафинов большей молекулярной массой, густотой и вязкостью. Церезины энергично реагируют с дымящей серной кислотой <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0>, в то время как парафины реагируют с ней слабо. При перегонке нефти церезины концентрируются в осадке, а парафин перегоняется с дистиллятом. Церезины, которые концентрируются в остатке после перегонки мазута, представляют собою смесь циклоалканов и в меньшем количестве твёрдых аренов <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%8B> и алканов. Изоалканов в церезине сравнительно мало.

По степени очистки парафины делят на следующие виды:

· гачи и петролатумы <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%83%D0%BC>, которые содержат до 30 % (масс.) масел;

· неочищенные парафины (церезины) с содержанием масел до 6 % (масс.);

· очищенные и высокоочищенные парафины (церезины).

В зависимости от глубины очистки они имеют белый цвет (высокоочищенные и очищенные марки) или слегка желтоватый и от светло-жёлтого к светло-коричневому (неочищенные парафины). Очищенный парафин имеет плотность 881-905 кг/м³. Церезины <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BD> представляют собой смесь углеводородов с количеством углеродных атомов в молекуле от 36 до 55. Их извлекают из природного сырья (природного озокерита <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82>, а также остатков высокопарафинистых сортов нефти, получаемых при её переработкке). Температура плавления 65-88 °C, молекулярная масса 500-700. Парафины широко используют в электротехнической, пищевой (парафины глубокой очистки; 50-54 °C; содержание масел 0,5-2,3 % по массе), парфюмерной и других отраслях. На основе церезина изготавливают разные композиции в бытовой химии, вазелины <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD>; они используются также как загустители в производстве пластичных смазок, изоляционных материалов в электро- и радиотехнике и восковых смесей.

Неочищенные парафины после этого дочищают с использованием кислотно-щелочного, контактного или гидрогенизационного доочищення для удаления нестабильных веществ, которые окрашивают и имеют запах. Жидкие парафины выделяют из дизельных фракций с использованием избирательных растворителей смесь ацетона <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%86%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BD>, бензола и толуола, выделение жидких парафинов с помощью пористого синтетического цеолита.

.4 Виды парафинотерапии

Одной из самых важных особенностей парафинотерапии, является ее универсальность: аппликацию парафина можно делать на любой участок кожи на теле.

В соответствии с этим, можно выделить следующие виды парафинотерапии по зоне выполнения аппликации:

. Общая парафинотерапия всего тела. Осуществляется как релаксирующая и общеукрепляющая процедура. Такой вид парафинотерапии используется очень редко.

. Парафинотерапия рук или кистей*.* Относится к группе процедур маникюра в косметологии.

. Парафинотерапия ног*.* Она избавляет от натоптышей и мазолей, снимает напряжение ног от ношения тесной обуви.

. Парафинотерапия лица*.* Ее используют для более быстрого рассасывания разных уплотнений на коже лица.

. Парафинотерапия бёдер и живота.

Чаще проводят парафинотерапию лица, ног и рук, потому что они - самые уязвимые части тела, которые в полной мере ощущают на себе воздействие внешних факторов. В связи с этим, они страдают от покраснений, сухости, шелушений, трещинок и мозолей. Поэтому ниже рассмотрим их более подробно.

Парафинотерапия для рук.

Данная процедура наносится в виде аппликаций и масок, и благотворно действует на кожу рук, разглаживает и смягчает ее, предотвращает повышенную ломкость ногтей и укрепляет их.

Парафинотерапия прекрасно восстанавливает водный баланс кожи рук, увлажняет их, заживляет трещины, снижает болевые ощущения, отбеливает кожу. Особенно действенна эта терапия в межсезонье, когда кожа рук растрескивается, обветривается и шелушится. Результатом, сразу после процедуры, будет ставшая гладкой и мягкой кожа. Особенно данные сеансы рекомендуются людям с сильно сухой кожей рук. В процессе процедуры парафинотерапии вы получите как уход за руками, так и сеанс ароматерапии, потому что в парафине содержатся масла, которые дают душевное умиротворение и комфорт.

Парафинотерапия ног.

Это очень приятная и эффективная процедура, которая восстанавливает кожу ног. Во время нее активизируется кровообращение, кожа ног глубоко увлажнится и заживут трещины, устранится ощущение усталости и снизится отечность. Эффект парафинотерапии виден уже после первого сеанса, сохраняется неделю, а несколько последовательных сеансов вернут вашим ступням шелковистость как у кожи ребенка.

Парафинотерапия ног также имеет и сильно выраженный эффект, так как погружение ног в "смесь" окажет потрясающее расслабляющее действие. Для еще большего релаксирующего эффекта в процедурах, как и при парафинотерапии рук, используется парафин размешенный с эфирными маслами - с ароматом трав и фруктовых экстрактов.

Парафиновая маска для лица.

Такие маски для лица применяются для ускорения рассасывания уплотнений на коже лица (свежие рубцовые изменения, инфильтраты после угрей), для стимулирования стареющей кожи и как профилактика.

Во время процедуры, парафин с температурой 50 °С наносят на кожу лица в слой 1 см как маску. После лицо покрывается клеенкой, обкладывается ватой и бинтуется. Продолжительность процедуры составляет 15 мин назначают всего 10-15 сеансов.

Холодная парафинотерапия «работает» там, где бессильны любые кремы для рук. Эта процедура по своим действиям и волшебным результатам ничуть не хуже, чем процедуры с горячим парафином, разве что термическое действие отсутствует.

Помимо всего прочего холодный парафин-крем выигрывает в применении, поэтому преимущества холодной парафинотерапии настолько очевидны, насколько удобны и комфортны.

Безусловно, метод горячей парафинотерапии улучшает дыхание кожи, способствует регенерации кожи, улучшает кровообращение, но у данного метода есть противопоказания и их достаточно много. Это и болезни сердца и сосудов, повышенное давление, атеросклероз, и сахарный диабет, и цирроз печени, и бронхиальная астма и варикоз, и киста яичников, и инфекционные заболевания, и купероз, и эпилепсия, и повышенная волосатость, и вторая половина беременности и лактация. Так же горячий парафин не наносится на поврежденную кожу с открытыми ранками, ссадинами. Достаточно много противопоказаний.

Ничего подобного нет в холодной парафинотерапии, есть только одно противопоказание - индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав холодного крема-парафина.

Кожа становится эластичной, мягкой и увлажненной, происходит повышение тругора, тонуса кожи, исчезает шелушение и трещины, происходит укрепление пластины ногтя за счет присутствия в холодном парафине экстракта ростков пшеницы и большего количества натуральных эфирных масел. Именно натуральные эфирные масла защищают ногти и кутикулу от сухости и ломкости. К тому же из-за более плотной структуры холодного парафина косметическое воздействие на кожу продолжается значительно дольше по времени и эффективнее по результату.

Парафинотерапия с использованием горячего парафина.

Для того чтобы выполнить процедуру в данном случае, необходимо:

. Сначала обработаем кожу рук лосьоном-антисептиком.

. Мягкими массажными движениями нанесем пилинг, при помощи которого мы сможем удалить отмершие частички кожи, дать коже питание и увлажнение.

. Нанесем смягчающую эмульсию, распределяем которую при помощи все тех же массажных движений, пока она полностью не впитается. Это необходимо для того, чтобы улучшить состояние кожи рук и восстановить гидролипидную мантию.

. Теперь на кратковременный период помещаем кисть руки в ванночку, где у нас находится разогретый парафин. Повторяем эти действия 3-4 раза. После этого на руки надеваем защитные пакеты, а затем сверху махровые варежки. По истечении 20 минут варежки снимаем, парафин удаляем и протираем кожу рук влажным теплым полотенцем для того, чтобы удалить все шлаки с ее поверхности.

. На завершающем этапе наносим на кисти рук увлажняющий крем и делаем легкий массаж, это позволит не только увлажнить кожу, но и повысить ее тонус и усилить сопротивляемость вредному воздействию окружающей среды.

В результате получим идеально ухоженные руки.

При этом в зависимости от того, что входит в состав парафина можно получить различный дополнительный эффект:

натуральные растительные масла и экстракт ростков пшеницы оказывают благоприятное воздействие на сухую кутикулу; - масло какао, которое содержит олигоэлементы и незаменимые жирные кислоты, это не только превосходный аромат шоколада, но еще увлажнение и смягчение кожи;

входящее в состав мякоти пальмового дерева масло бурити отличается высоким содержанием витамина А и способностью заживлять и восстанавливать кожу;

витамин Е притормаживает старение;

масло миндаля за счет находящихся в нем незаменимых жирных кислот делает кожу нежной, мягкой, увлажненной и пропитанной полезными свойствами; - масло бразильского ореха позволяет насытить кожу рук витаминами, улучшить структуру эпидермиса, а также увлажнить и защитить от свободных радикалов.

Но не стоит забывать о том, что у парафинотерапии горячим парафином есть свои противопоказания, среди которых:

повышенное артериальное давление;

купероз (появление сосудистых звездочек и сеточек расширенных капилляров); - варикозное расширение вен;

сыпь;

инфекционные заболевания;

раны на коже;

индивидуальные противопоказания к тепловым процедурам.

Парафинотерапия с использованием холодного парафина

В этом случае проведение процедуры включает такие же этапы, вот только кисти рук не нужно помещать в ванночку, а холодный крем-парафин наносится на кожу при помощи специальной кисти. Все остальные же действия совпадают.

В этом и состоит первое, и самое главное преимущество холодного парафина перед горячим. Второе преимущество можно назвать экономичным и заключается оно в том, что при использовании холодного парафина не требуется никакого специального нагревателя, что существенно облегчает процесс.

1.5 Показания и противопоказания парафинотерапии

Показания к парафинотерапии

Показаниями для прохождения парафинотерапии прежде всего являются:

· увядающая, сухая кожа <http://www.biokrasota.ru/article1010/>,

· отечность лица,

· постакне (рубцы <http://www.biokrasota.ru/article1018/> и красные пятна после удаления прыщей <http://www.biokrasota.ru/article406/>).

Показания к применению

· последствия заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, ЦНС и ПНС

· заболевания внутренних органов

· заболевания женской половой системы

· варикозная болезнь

· заболевания кожи

· раны

· ожоги

· обморожения

· трофические язвы

Также парафинотерапия рекомендована пациентам, которые страдают артритами, ортопедическими заболеваниями и отложениями солей.

Очень эффективна процедура парафинотерапии для восстановления кожи рук, преимущественно в весеннее время, когда кожа нуждается в уходе и восстановлении после долгой зимы.

Противопоказания к парафинотерапии:

Парафинотерапия противопоказана людям, страдающим от повышенного давления, варикозного расширения вен <http://www.biokrasota.ru/article1054/>, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, а также при наличии гнойничковых и других заболеваний кожи, сыпи на теле или открытых ран.

· Для девушек, страдающих от гипертрихоза (повышенная волосатость) не рекомендованы тепловые аппликации на области живота и области проекции яичников.

· острые воспалительные процессы

· выраженный атеросклероз

· ишемическая болезнь сердца

· стенокардия выше II ФК

· хронический гломерулонефрит

· цирроз печени

· вторая половина беременности и период лактации

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

.1 Описание внешних данных модели

Моя модель Клепикова Юлия Андреевна. Возраст моей модели 20 лет, я определила треугольное лицо моей модели, лоб невысокий и узкий, лицо сужается к острому подбородку. Брови имеют дугообразную форму.

Также я определила, что у моей модели миндалевидные глаза, цвет глаз голубой, под глазами хорошо видны милиумы, у моей модели прямой нос, средней формы губы: верхняя губа непропорциональна, цвет кожи - бледный, отчетливо видно на лице воспалительные элементы на таких участках, как лоб, скуловая часть, четко заметны комидоны на носу, тип кожи у нее смешанный: Т-зона лоб, нос и подбородок. Волосы темно-русые, родинки над губой и над левым глазом.

Рост моей модели 1.58 вес 45 кг, телосложение у моей модели ближе к спортивному, я рассчитала индекс массы по формуле I=m:h2; h=1.58=2,49; m= 45; I=45/2.49=18(недостаточный дефицит массы тела).

Жировые отложения чуть на ягодицах.

Тонус кожи хороший.

Тип кожи ног: я определила, что у моей модели раздражение на ногах после бритья, есть немного омозоленности на пятках.

Пальцы моей модели маленькие, аккуратные, женственные. Форма ногтей у нее квадратная. Тип кожи на руках, нормальный.

.2 Боди-коррекция

Массаж является важной составляющей не только ухода за телом, но и необходим для восстановления после стрессовых ситуаций, тяжелого рабочего дня, родов, ряда заболеваний. Ручной массаж используется для профилактики и лечения заболеваний позвоночника, суставов, мышечной усталости, отечности, избыточного веса, целлюлита, стрессового состояния.

Под коррекцией фигуры каждый подразумевает что-то свое. В основном под этим термином понимается устранение неэстетичных жировых отложений (коррекция фигуры и веса), которые нарушают пропорции фигуры. А также целлюлит, слишком большой, или наоборот слишком маленький бюст, растяжки, рубцы, излишние пигментные пятна, сосудистые звездочки, дряблость кожи - все это также элементы, из которых складывается оценка - красивая фигура или нет. Любые определения в данном случае будут лишь условными, потому что каждый понимает это выражение по-своему, относительно своих критериев и представлений о красоте.

Но, если к этой проблеме подойти с медицинской точки зрения, то под "коррекцией фигуры" понимается, прежде всего, коррекция локальных жировых отложений, которые нарушают пропорции фигуры и придают телу не совсем эстетический вид. Основная сложность в борьбе с локальными жировыми отложениями заключается в том, что извлечь жир из клеток в именно тех областях тела, которые обычно недовольны клиенты, весьма непросто, поскольку в случае необходимости, например, если начать жесткую диету или голодание, в человеческом теле в первую очередь начинает расходоваться жир с менее значимых для жизни с точки зрения мозга зон - верхней части туловища, рук, щек. Жировые отложения в репродуктивно значимых зонах на животе, бедрах расходуется в последнюю очередь. Чтобы заставить жир расщепляться в нужных местах, необходимо оказать стимулирующее воздействие на эти зоны.

При всем разнообразии подходов к коррекции фигуры в отношении излишних жировых отложений все сводится к определенной системе воздействия:

необходимо разбить жир липолиз, расщепление жиров.

вывести лишнюю жидкость, продукты распада, токсины лифодренаж

улучшить кровоснабжения жировой ткани и мышц, чтобы стимулировать, ускорить процессы

затормозить липогенез это процесс образования жиров в организме.

Коррекцию фигуры можно проводить в два этапа. Первый - избавление от лишнего веса и лечение целлюлита. С этой целью применяют электролиполиз‚ ультразвуковое воздействие‚ прессотерапию. После того как данные проблемы решены‚ можно переходить к моделированию фигуры. На этом этапе рекомендуют миостимуляцию‚ вакуумные воздействия и другие процедуры‚ улучшающие тонус не только мышц‚ но и кожи.

Диета и разумная физическая активность являются важными факторами, запускающими преобразование жировой ткани, поэтому, как ни банально это звучит, нет смысла начинать мероприятия по коррекции фигуры на фоне переедания и гиподинамии.

.2.1 Виды массажа

Классический массаж является эффективным методом профилактики различных недугов. Он применяется для устранения болевого синдрома, отеков, спаек, для быстрого восстановления травмированных тканей. Вместе с тем классический массаж отлично восстанавливает силу мышц, повышает их работоспособность, укрепляет связки и суставы. Кроме того, массаж полезен для укрепления иммунитета и восстановления психофизического состояния.

Классический массаж проводится посредством четырех основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, вибрация начиная с больших участков тела, постепенно переходя к более мелким. Данная последовательность проведения массажа способствует улучшению лимфо - и кровообращения.

Продолжительность сеансов в каждом случае индивидуальна и варьируется от 20 минут до 1,5 часов. Для достижения результата рекомендуется проходить курс от 10 до 15 процедур.

Антицеллюлитный массаж

Антицеллюлитный массаж способствует выведению шлаков и улучшает обменные процессы в организме, что также способствует сжиганию подкожного жира. Направление массажных движений совпадает с линиями классического массажа, то есть по направлению лимфотока. Начинать процедуру антицеллюлитного массажа рекомендуется с лимфодренажа, которая освобождает лимфатические протоки и сосуды, что позволяет транспортировать шлаки к месту утилизации, гармонизирует, возвращает общую сбалансированность работы всех органов.

Основное воздействие антицеллюлитного массажа производится в проблемных зонах: живот, бедра, ягодицы, колени, предплечье.

Антицеллюлитный массаж рекомендуется выполнять курсом от 10 до 15 процедур. Более быстрый и пролонгированный результат будет от комплексных корректирующих программ, включающих в себя аппаратные методики, озонотерапию и обертывание.

Лимфодренажный массаж

Лимфодренажный массаж обладает выраженным оздоровительным эффектом, уменьшает накопления межтканевой жидкости (снимает отёки), выводит токсины из организма, уменьшает объёмы тела, улучшает метаболизм кожи и повышает иммунитет.

Лимфодренажный массаж обеспечивает расслабление организма и ощущение лёгкости.

Рекомендованный курс - 10 процедур.

Релаксирующий массаж.

Этот массаж направлен на глубокое расслабление, снятие напряжения и стресса. Он обладает успокаивающим эффектом, восстанавливая энергетический баланс и способствуя расслаблению.

Массаж помогает снять напряжение мышц, гармонизирует душевное состояние и способствует глубокой релаксации.

Боди-лифт массаж

Боди-лифт массаж направлен не только на устранение эстетических дефектов, но и на оздоровление организма в целом. Отличительной особенностью этого вида массажа является то, что он проводится без применения каких-либо косметических средств (кремов и масел), благоприятствующих скольжению рук массажиста. В ходе массажа улучшается работа лимфатической системы, нормализуется местное кровообращение, ускоряются обменные процессы на клеточном уровне, что оказывает положительное влияние на регенерацию тканей. Особо выраженного эффекта удается добиться при устранении локальных жировых отложений, которые являются внешним отражением неправильного обмена веществ.

Другими показаниями к проведению боди-лифт массажа являются: кожно - жировой фартук, который часто возникает после беременности; дряблость кожи на животе, в области ягодиц и бедер; жировые уплотнения на шее; локальные отеки. Способы ручного воздействия также показаны с целью профилактики птоза мягких тканей.

Уникальная методика позволяет избавиться от лишних килограммов за несколько процедур. Для стойкого эффекта требуется пройти курс, который состоит из 8-10 сеансов. Продолжительность каждого составляет около полутора часов.

Спортивный массаж

Этот вид массажа применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Существует деление спортивного массажа на предварительный (мобилизационный) и восстановительный. Предварительный (мобилизационный) массаж проводится перед тренировкой (соревнованием).

Подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса врабатываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата. В зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, психического состояния спортсмена различают успокаивающий и тонизирующий массаж. Восстановительный массаж обычно делается после больших физических и психических нагрузок. Его задачей является восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления. Как правило, проводится общий восстановительный массаж, реже локальный, например в перерывах между выступлениями борцов, боксеров, гимнастов. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - массаж более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

Лечебный массаж

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма. Он имеет свою методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж бывает как общим, так и локальным. При проведении лечебного массажа можно выделить пять основных приемов: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация, а также применяют активно-пассивные движения.

Реабилитационный массаж применяется при функциональном лечении и восстановлении физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках, после оперативных вмешательств (удаление менисков, операция на ахилловом сухожилии и др.). Этот массаж проводится в сочетании с ЛФК, механотерапией и др. Он может быть и общим (2-3 раза в неделю), - и локальным (ежедневно, а на первом этапе лечения - 2-3 раза в день). При травмах и заболеваниях массаж нужно применять как можно раньше для нормализации крово - и лимфоотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека (выпота), гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов.

На первом этапе лечения он проводится в сочетании с холодом, на втором - с тепловыми процедурами. В первые сутки после травмы нужно делать массаж со льдом (аппликации). Затем чередовать холодный массаж с теплым. При воздействии холода на ткани организма наблюдается анестезирующий, гомеостатический и противовоспалительный эффект. Это происходит вследствие того, что холод снижает чувствительность нервных окончаний, благодаря этому уменьшаются болевые ощущения. После массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, уменьшается отек тканей. Массаж льдом способствует улучшению мышечного кровотока, выведению продуктов метаболизма, ликвидации гипоксии, ускорению регенерации и репарации тканей.

Этот массаж делать довольно просто. Следует взять пузырь со льдом или целлофановый мешочек с ним. Для получения льда нужно наполнить их водой и положить в морозильный шкаф на 30-60 мин. В зимнее время роль льда вполне может выполнить снег. Массаж льдом нужно проводить в первые часы после травм опорно-двигательного аппарата, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата в сочетании с физическими упражнениями. Массаж льдом проводят после тренировок (соревнований). Делают это следующим образом: зону травмы (или заболевания) 2-3 минуты нужно массировать льдом, затем спортсмен в бассейне (или большой ванне) плавает или, если таковых нет, выполняет простые физические упражнения. Эту процедуру следует повторить несколько раз.

Гигиенический массаж

Этот вид массажа - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Благодаря ему повышается жизнестойкость организма, возрастает иммунитет. Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне, в русской бане и т. п. Гигиенический массаж чаще всего выполняется в виде самомассажа. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приемы: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация.

Косметический массаж

Этот массаж бывает только локального характера. Он применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т. п. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический. Профилактический массаж направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида. Лечебный массаж ликвидирует морщины, cкладки, отечность, чрезмерное отложение жира и т. п.

Пластический массаж предназначен людям пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок. Клинико-экспериментальные исследования показывают, что для успешного проведения массажа необходимо иметь правильное представление о состоянии массируемых тканей и особенностях массажных приемов.

Так, при травмах и заболеваниях массажист должен учитывать патофизиологические процессы, протекающие в тканях, чтобы избежать их нарушения во время процедуры массажа.

.2.2 Классический массаж шейно-воротниковой зоны

Классический массаж шейно-воротниковой зоны - это массаж шеи и надплечий. В процессе массажа производят разогрев тканей, стягивание и растягивание мышц, что позволяет ликвидировать избыточное мышечное напряжение, которое является причиной головных болей, болей и ограничений подвижности в шее, нарушения притока и оттока крови из головы. Массаж шейно-воротниковой зоны применяется при головных болях, мигрени, шейном остеохондрозе, гипертонии, нарушениях сна, снижении умственной работоспособности.

Во время и после процедуры массажа шеи усиливается кровоснабжение, что предотвращает увядание кожи. Кроме того, массаж шейно-воротниковой зоны оказывает положительный эффект на мышцы, чувствуется прилив сил и энергии. Состояние мышц шеи влияет на артериальное давление, пульс и дыхание. Сигналы от шеи могут играть ключевую роль в обеспечении нормального кровоснабжения, которое регулируется мозгом при изменении позы. Если такие сигналы нарушаются, человек может потерять равновесие, а его артериальное давление - выйти за пределы нормы.

В юношеском возрасте благодаря своей эластичности кожа шеи плотно облегает все выступы и хорошо натянута. Когда человек начинает стареть или резко худеет, кожа шеи теряет упругость и образует ряд складок и борозд. Подкожный жировой слой на шее расположен равномерно. Иногда, правда, жировые отложения появляются в подбородочной области двойной подбородок и на затылке выступающий валик.

.2.3 Показание и противопоказание

Проведение массажа шейно-воротниковой зоны. Воротниковая зона, где находятся крупнейшие лимфоузлы организма Современный образ жизни, при котором человек имеет пассивную физическую активность, больше всего занимает позу сидя, нередко приводит к проблемам позвоночника. Воротниковая зона достаточно уязвимое место человеческого тела, малоподвижный образ жизни закрепощает мышцы шеи и спины.

Получить травму шейно воротниковой зоны просто: одно неловкое движение, долгая неподвижная поза способны принести неприятности. Соединяется шея с головой при помощи сложного сустава. Он располагается между первыми шейными позвонками и затылочной костью. Больше всего движений происходит именно в этой части шейно воротниковой зоны.

Делая самостоятельно или принимая массаж от другого человека, важно помнить, что на поверхности этой части тела расположены крупные кровеносные сосуды, лимфы.

В связи с этим массаж воротниковой зоны следует выполнять с небольшой силой воздействия. Все тонкости массажа, уроки прописаны в специальной литературе.

Показания и противопоказания к массажу

Проблемы с шеей вызывают сильные головные боли, усталость, головная боль и мышечное напряжение - это самое распространенное показание к тому, чтобы получить массаж воротниковой зоны. Польза от данной процедуры - это расслабление, профилактика, ее можно осуществить в конце рабочей смены, восстановив тонус мышц.

Остеохондроз, отложение солей, польза проведения массажа при таком диагнозе, скорее всего, лишь облегчение, а не основное лечение. Процедура помогает ослабить болезненные ощущения за счет притока крови, расслабления мышц. Массаж такого рода применяют при ОРВИ, климактерических расстройствах, при травмах опорно-двигательного аппарата и др.

Рекомендован этот вид лечения при плохом сне, патологической усталости, нервном истощении. Лечебный массаж может стать спасением при гиподинамии, которая определена малой подвижностью. Многие патологии сердечно-сосудистой системы, органов дыхания исправляют различной техникой массажа воротниковой области тела. В качестве косметической процедуры, которую чаще принимают женщины, польза массажа шейно воротниковой зоны заметно проявляется на нежной коже декольте, шеи.

Кроме положительных эффектов, массаж воротниковой зоны способен нанести вред здоровью. Прежде всего, противопоказания касаются людей, у которых высокое артериальное давление.

Инфекционные заболевания в обостренной форме, высокая температура, кровотечения и опухоли - все это медицинские противопоказания к проведению массажа.

Усталость и дискомфорт при длительной статической нагрузки длительное сидение за рулем или компьютером

После физической нагрузки на область воротниковой зоны и плечевого пояса.

Умственное перенапряжение.

Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия).

Гипер и гипостеническая форма неврастении.

Постинсультное состояние.

Остеохондроз

.2.4 Техника выполнения классического шейно-воротниковой зоны массажа. (Приложения а)

.Подготовка рабочего места. Встреча клиента.

.Протираю влажными салфетками шейно-воротниковую зону.

.Беру масло, на ношу на шейно-воротниковую зону и приступаю к движению поглаживание.

.Раситирание ребром ладони, движение фалангами пальцев, основанием ладони

.Разминание большими пальцами, разминаю остистые отростки позвоночника, S-образное

.Вибрация ребром ладони и завершаю поглаживанием. Клиент лежит 10минут.

. Карта клиента классического шейно-воротниковой зоны массажа, (Приложения б)

Выбор методики и обоснования проведения:

Я выбрала моей модели массаж шейно-воротниковой зоны, он помогает снять усталость и мышечное напряжение, подходит для снятия головной боли. *У*лучшает кровообращение, повышает эластичность мышц.

.3 Обертывание

Обертывание - одна из самых известных и любимых женщинами процедур в лечении целлюлита. Различают водорослевые обертывания, обертывания грязью, обертывания глиной. Привлекательно обертывание, прежде всего тем, что практически сразу же, в течение первых трех дней, приводит к уменьшению объемов талии и бедер, порой до 2,5 см в сутки.

Но нужно знать, что такой эффект обертывания наблюдается не за счет уничтожения жира, а за счет оттока лишней воды из тканей, которая тоже может прибавлять сантиметры. К сожалению, так легко теряемая вода также легко и возмещается. Поэтому обертывание сочетают с другими антицеллюлитными процедурами - миостимуляцией, массажем, физическими нагрузками и правильным питанием.

По механизму действия обертывания делятся на холодные и горячие.

.3.1 Виды обертываний

Горячие обертывания расширяют сосуды и активизируют кровообращение. В ходе процедуры обертывания через раскрытые поры на поверхность выделяются шлаки и токсины. Эффект тепла создается благодаря усилению кровообращения. Горячее обертывание очень физиологично, оно противопоказано только при варикозном расширении вен. Но в этом случае как раз подойдет холодное обертывание. При холодном обертывании капилляры и сосуды сужаются, а кровь и лимфа несут токсины и шлаки во внутренние очистительные органы. Особенно холодное обертывание рекомендуется при отеках, усталости, тяжести в ногах, а также в качестве реабилитации после склерозирования вен. Охлаждающие гели для обертывания с экстрактом лимона повышают тонус кожи и способствуют похудению, с экстрактом конского каштана и ментолом укрепляют стенки капилляров, способствуют лимфодренажу. Можно сочетать теплое обертывание на зоны целлюлита с плотным жировым слоем и холодное - на участки тела с дряблой кожей с целью повышения ее тонуса. К сожалению, есть состояния, при которых любые обертывания делать не рекомендуется - гинекологические заболевания, сердечно-сосудистые и кожные заболевания, гипертония. Перед процедурой обертывания тело очищается скрабом на основе морских солей - при плотной, тяжелой форме целлюлита это увеличивает циркуляцию крови в тканях, стимулирует удаление воды и жира. Кожа при этом глубоко очищается, чтобы активные вещества действовали максимально быстро и глубоко. Также обертывание может предварять разогревающий массаж.

Составы, которые применяют для процедуры обертывания, как правило, приготовлены на основе трав и морепродуктов. Чаще всего это морские водоросли и грязи. Обертывания с микронизированными водорослями (талассотерапия) значительно уменьшают целлюлитные бугорки, делают кожу упругой и эластичной, насыщают организм всевозможными витаминами и минеральными веществами. Морепродукты в целом оказывают на организм общеукрепляющее, повышающее иммунитет действие, дарят прилив сил и улучшение настроения. Морские водоросли сочетают с растительными экстрактами, из которых наиболее известны плющ, кофеин, мускус, гурана и кремний. Поэтому водорослевые обертывания являются одними из лучших.

Лечебные грязи также обладают целебными свойствами. Они содержат огромное количество солей и минералов, что позволяет не только бороться с целлюлитом, но и благотворно влиять на кровообращение, нервную систему, обмен веществ, укреплять и делать эластичными соединительные ткани, разглаживать кожу. Грязь можно смешивать с водорослями, каолиновой глиной, натуральными эфирными маслами лимона и душицы, экстрактом конского каштана или полевого хвоща.

Количество обертываний и их результат зависят от степени целлюлита, возраста и исходного объема тканей. После проведения курса из 6-15 процедур обертывания в течение 3-6 недель, происходит устойчивое уменьшение объемов, улучшение микроциркуляции крови, повышение упругости и эластичности кожи, и выравнивание кожного рельефа.

Эффект от обертывания можно почувствовать и увидеть сразу: кожа становится гладкой и упругой, некрасивый рельеф "апельсиновой корки" разглаживается.

.3.2 Криогенное обертывание

Антицеллюлитное криогенное обертывание с бинтами оказывает активное охлаждающее действие, способствуя активизации микроциркуляции крови, оказывая дренирующее и тонизирующее действие, в процессе уменьшаются отеки, повышается тургор кожи. Активные компоненты, входящие в состав лосьона для криогенного обертывания, укрепляют стенки сосудов, активируют выведение избыточной жидкости из организма. В программе обертывания эффективно сочетается охлаждающий эффект криогенного лосьона с компрессионным действием бинтов.

Помимо того, что холодное обертывание является весьма эффективным средством для устранения целлюлита (независимо от стадии развития последнего), но и - что, несомненно, важно - холодное обертывание не имеет противопоказаний в отношении варикоза. Холодное обертывание может применяться как по всему телу, так и на конкретных проблемных зонах. Холодное обертывание оптимально подходит для освежения дряблой и усталой кожи. Для достижения положительного эффекта используется ментол, который, как правило, входит в состав веществ, входящих в состав обертывания. При холодном обертывании сосуды сужаются, а кровь начинает циркулировать гораздо быстрее обычного. Она уносит токсины и шлаки, таким образом очищая организм. Особенно полезно холодное обертывание людям, которые страдают отеками, а также тем, чья работа связана с необходимостью длительное время стоять на ногах.

.3.3 Показание и противопоказание

Показаниями для выполнения обертываний считают следующие состояния, при которых данная процедура эффективно улучшает общее самочувствие и течение заболевания: Целлюлит; Необходимость коррекции фигуры (желание придать телу определенные пропорции - сделать талию более узкой, бедра гладкими и т.д.); Стрии (растяжки) на теле; Большое количество токсинов в подкожном жировом слое; Отеки; Сухость кожи; Угревая сыпь; Заболевания суставов (артрит, артроз); Ревматизм; Псориаз; Экзема.

Обертывания - противопоказания

Обертывания оказывают выраженное воздействие не только на кожу, но и на весь организм. Соответственно, к их применению есть как местные противопоказания, так и общие:

Местные противопоказания

. Нарушение целостности кожных покровов (раны, порезы, незажившие послеоперационные швы), кожные заболевания (бактериальные, вирусные и грибковые).

. Усиление крово- и лимфообращения, возникающее при обертываниях, может способствовать распространению болезнетворных микробов с током крови или лимфы, а также - контактным путем, по поверхности кожи. На непораженных участках кожи проведение обертываний возможно. Не следует проводить обертывания после эпиляции, мезотерапии, других процедур, после которых целостность кожи может быть нарушена.

. Лимфадениты и лимфангииты (воспаление лимфатических сосудов и узлов). Остеомиелит (воспаление костного мозга) и другие глубокие инфекционные процессы (флегмоны, абсцессы).

Обертывания не только улучшают кровообращение, но и ускоряют движение лимфы в несколько раз. При наличии патогенных организмов внутри кровеносных и лимфатических сосудов это может способствовать их распространению.

Общие противопоказания

. Злокачественные опухоли любого происхождения.

. Обертывания способствуют улучшению кровотока и ускорению деления клеток во всех тканях, в том числе и в тканях, пораженных опухолью, что может способствовать её росту.

. Беременность

Во время беременности к любым процедурам, которые могут увеличивать нагрузку на органы и системы организма следует подходить с осторожностью. Проведение большинства видов обертываний при беременности не рекомендуется.

. Первые дни менструации

Поскольку большинство применяемых нами видов обертываний активизирует не только местное кровообращение, но и кровоснабжение внутренних органов, их проведение в менструальный период может привести к усилению интенсивности кровянистых выделений.

. Инфекционные заболевания в остром периоде, повышенная температура тела.

Во время проведения обертывания и в течение нескольких часов после него интенсивность кровообращения может усиливаться в несколько раз, что приводит к повышенной нагрузке на сердечно-сосудистую и другие системы организма. Если для здорового человека такая нагрузка полезна, то для ослабленного болезнью - нет.

. Печеночная, почечная, сердечно-сосудистая или дыхательная недостаточность в стадии декомпенсации когда орган или система исчерпали все свои возможности приспособления.

При некоторых видах обертываний венозный кровоток усиливается в несколько раз, что сравнимо с реакцией организма на физическую нагрузку средней интенсивности. При этих заболеваниях такая нагрузка противопоказана.

. Сахарный диабет, другие эндокринные заболевания

Тяжелое течение сахарного диабета сопровождается нарушением функции всех органов и систем. От проведения обертываний следует воздержаться, поскольку органы могут не справиться с нагрузкой, возникающей во время процедуры. Однако, при легком или среднетяжелом течении эндокринных заболеваний, обертывания могут быть рекомендованы, так как они улучшает питание тканей и общее самочувствие.

. Аллергические реакции

Аллергия очень коварна, аллергическая реакция может возникнуть практически на любое вещество, натурального или искусственного происхождения, даже на «гипоаллергенное». Более того, аллергия встречается даже на противоаллергические лекарства. Реакция может возникнуть и на компоненты, входящие в состав обертываний. Если у вас когда-либо отмечались аллергические реакции на что-либо, обязательно сообщите об этом врачу перед проведением любых косметологических процедур.

Противопоказания к проведению различных видов обертываний разные. Они зависят от области воздействия, применяемых компонентов, температурного режима.

.3.4 Техника выполнения криогенного обертывания (Приложения в)

1.Подготовка рабочего места, встреча клиента

.Дезинфекция рабочего места

. Приготовить смесь добавить массажное масло и сухого пилинга. «Соль земли и моря» в пропорции 60 г. пилинга на 10 мл. масла и добавить теплую воду.

4.Полученную массу распределить на нижние конечности. Массажными движениями проводить отшелушивание омертвевших клеток кожи. Затем клиент идет в душ.

.Наношу небольшое количество геля антицеллюлитного на проблемные участки, подверженные целлюлиту, оставляю до полного впитывания и нанести лосьон - «мацерация Хорошее самочувствие»

. Раствор «Холодное обертывание» 50 мл, 200 мл воды, опускаю бинты в емкость для их впитывания

.Обарачиваю клиенту ноги бинтами по направлению от пятки до бедра

8.Обарачиваю пластиковой простыней ноги

. Поверх пластиковой простыни накрываю одеялом. Оставляю клиента на 20-30 минут

. По истечению времени снимаю бинты клиенту

. Наношу крем «Силуэт» на проблемные участки массажными движениями и наношу бальзам для тела укрепляющий.

. Карта клиента Криогенное обертывание (Приложения б)

Выбор методики и обоснование проведения

Моей модели подойдет криогенное обертывание, так как у нее усталость и тяжесть в ногах, целлюлит на бедрах, очищается организм от токсинов и шлаков.

.4 Депиляция. Виды депиляции

Депиляция - удаление волоса без воздействия на волосяной фолликул, но все же остается некоторое влияние на репродуктивную систему волоса. Разница лишь в том, что при ваксинге (восковой депиляции) и других методах, подразумевающих выдергивание волоса, эффект возникает спустя несколько месяцев.

Виды депиляции:

• бритье,

• выщипывание,

• химическая депиляция,

• биоэпиляция (ваксинг),

• шугаринг (сахарная эпиляция).

Лазерная эпиляция:

Ее принцип заключается в разрушающем воздействии лазерного луча на волосяной фолликул. Известно, что в луковице содержатся клетки с пигментом, который поглощает свет и разрушается. Благодаря локальному, короткому по времени (миллисекунды) воздействию и быстрому охлаждению лазерная эпиляция безболезненна. Отсюда основное преимущество этого вида эпиляции - возможность проведения процедуры в «зонах бикини», подмышечных областях, на лице. Другим несомненным преимуществом лазерной эпиляции является высокий результат удаления волос (kill ratio) - процент навсегда удаленных волос за одну процедуру. Недостатки лазерной эпиляции - существующие ограничения при светлой коже и светлых волосах, а также ее высокая стоимость по сравнению с другими методами. Она зависит от количества импульсов лазерного луча, что в свою очередь определяется площадью эпиляции, количеством волос и их структурой.

Фотоэпиляция:

При фотоэпиляции на волосяные луковицы воздействуют короткими вспышками света. Принцип устранения фолликула тот же, что и при лазерной эпиляции, с той разницей, что воздействие проводится на большей площади и световым лучом, имеющим другие физические свойства. Нередко лазерную эпиляцию относят к одному из видов фотоэпиляции. Достоинствами этого метода являются: безболезненность, возможность проведения процедуры в «зонах бикини», подмышечных областях и на лице. В отличие от лазерной эпиляции, при фотоэпиляции отмечается меньший коэффициент удаления волос, что требует большего количества сеансов.

Термолиз:

Удаление волоса и волосяного фолликула при термолизе происходит за счет действия переменного электрического тока. Проходя через волосяной фолликул, ток вызывает колебания молекул, что приводит к локальному выделению тепла и гибели клеток, являющихся источником роста волос. Этот метод подразумевает использование переменного тока высокой частоты, что позволяет при том же эффекте сделать процедуру менее болезненной. Этот метод сочетает в себе термолиз и электролиз, что делает процедуру менее болезненной, но более продолжительной. Достоинствами термолиза являются быстрота процедуры и, что немаловажно, стойкий эффект.

Электролиз:

При электролизе на волосяной фолликул воздействуют постоянным электрическим током. На конце иглы, которая так же, как и при термолизе, подводится к волосу, возникает электрохимическая реакция. Образующиеся щелочь и кислота разрушают клетки, являющиеся источником роста волос. Достоинство электролиза - меньшая болезненность по сравнению с термолизом, что в свою очередь определяет возможность проведения процедуры в чувствительных зонах.

Восковая эпиляция (ваксинг):

При восковой эпиляции, правильнее называть этот метод депиляцией, происходит выдергивание волоса с помощью воска, что может сопровождаться удалением волосяного фолликула. На кожу наносится специальный состав, содержащий адгезивные вещества (воск, мед, биологически активные вещества, успокаивающие средства и др.). Вместе с удалением воска происходит и удаление волос. Через несколько процедур может отмечаться незначительное снижение роста волос. Из-за отсутствия длительного эффекта восковая эпиляция предпочтительна при создании интимных причесок (дает возможность изменять прически при желании клиента). В домашних условиях применяются специальные полоски.

Шугаринг:

Многие относят этот метод к ваксингу, подразумевая под последним более широкое понятие процедуры удаления волос с помощью адгезивного, то есть липучего, вещества. При шугаринге в качестве адгезива используется слегка подогретый крепкий раствор сахара с добавлением лимонного сока, а также других веществ. Раствор наносят на кожу, равномерно распределяют, после чего аккуратно удаляют вместе с волосами.

Удаление волос с помощью эпилятора:

Крутящийся ролик или барабан, приводимый в движение с помощью электрического тока, зажимает волос и выдергивает его. Нередко такое выдергивание сопровождается гибелью волосяной луковицы, что объясняет уменьшение количества нежелательных волос после многочисленных сеансов.

Химическая депиляция:

Принцип действия химической депиляции заключается в воздействии на волос химических веществ, содержащихся в креме-депиляторе. После разрушения белковых слоев наружной части волоса он легко поддается безболезненному удалению. Очевидным достоинством этой процедуры является ее безболезненность, возможность применения на лице и в «зонах бикини».

Но необходимо отметить нередко возникающие аллергические реакции и раздражения кожи, а также слабое воздействие крема на жесткие, темные волосы.

Химическая депиляция производится с помощью крема, содержащего вещество, под воздействием которого волосы легко разрушается. Химическая депиляция подойдет для тех, у кого нет проблем с чувствительностью кожи.

Минусы: врастание волос, раздражение, аллергия к некоторым компонентам многих кремов, не всегда безупречный результат.

.4.1 Показания и противопоказания

Показания и противопоказания

Перед началом процедуры восковой депиляции необходимо пройти консультацию у специалиста, который выявит у вас наличие противопоказаний, определит минимальный болевой порог организма и назначит тот вид процедуры, результат от проведения которой будет максимальным.

Показания:

Наличие роста нежелательных волос на различных областях тела и лица

Аллергические реакции у мужчин в процессе ежедневного бритья

Профессиональные требования, предъявляемые к определенным специальностям (спортсмены)

Противопоказания:

Нарушение целостности кожного покрова в местах проведения процедуры, включая раны, ссадины и царапины

Наличие гнойничковых и воспалительных процессов на коже, в том числе обострение заболевания герпесом

Сахарный диабет. Все стадии беременности и период лактации

Наличие заболеваний сердца различной сложности

Нарушение свертываемости крови

Варикозное расширение вен в месте проведения восковой депиляции

.4.2 Техника выполнения депиляции теплым воском (Приложение г)

.Подготовка Рабочего места, встреча клиента

.Наношу гель для депиляции на ноги

.Провожу по ноге воскоплавом, полосу длинной около 10 см

.Воск наносится по росту волос. Наклеиваю полоску по росту волос, так, чтобы снизу остался свободным край около 1 см полоски

.Ухватила за свободный край полоску и резко тяну параллельно коже (против роста волос)

.Остатки воска уже по завершению депиляции - убираю косметическим маслом наношу на кожу

. Карта клиента депиляции теплым воском (Приложение д)

Выбор методики и обоснования проведения

Моей модели я выбрала теплую депиляцию, обнаружено избыточное количество волос, поэтому нужно убрать не желаемые волосы на ногах.

.5 Маникюр

Маникюр - косметическая процедура по обработке ногтей на пальцах рук и самих пальцев, а то и всей кисти рук. Маникюр выполняется как в салонах красоты или косметологических кабинетах квалифицированными специалистами, так и в домашних условиях.

Маникюр может включать в себя:

Массаж рук

Ванночки для кожи рук и ногтей

Уход за ногтями, полировка, придание им формы

Украшение ногтей лаком, стразами.

Наращивание ногтей

С точки зрения обработки кутикулы различают два вида маникюра - обрезной и необрезной. При обрезном маникюре для среза кутикулы используют специальный инструмент - накожницы (их еще иногда называют кутикульные кусачки; щипцы щипчики - их некорректное название и относится к инструменту пинцет для выщипывания волос на бровях), при необрезном - используются деревянные палочки или шлифуется специальным электрическим прибором для маникюра.

Часто под словом «маникюр» понимают внешний вид, обработку только ногтей.

.5.1 Виды маникюра

1. Классический или обрезной маникюр: кутикула обрезается специальными щипчиками или ножничками для заусенцев.

. Европейский или необрезной маникюр: кутикула не обрезается, как при классическом, а отодвигается апельсиновыми палочками; щадящий вид маникюра.

. Французский маникюр: отличается способом нанесения лаков - неяркий (бледно-розовый либо бежевый) по ногтевой пластине, белый на внешнем кончике.

. Классический французский маникюр - с белым кончиком ногтя, придуман в 1976 Джефом Пинком, основателем компании ORLY. Развитием этого вида маникюра стал черный французский маникюр и французский маникюр с рисунком. Но основное его отличие - отличный от цвета самого ногтя кончик- осталось.

. Американский маникюр: цвет лака и помады совпадает.

. Спа-маникюр: с соответствующими спа-процедурами - размачивание, массаж.

7. Аппаратный маникюр: кутикула шлифуется специальной машинкой.

8. Горячий маникюр: в начале процедуры руки помещаются в электрическую ванночку с теплым кремом или маслом. Во время процедуры в кожу рук втираются питательные и смягчающие крема. Кожа после горячего маникюра становится нежной, гладкой, ногти укрепляются, улучшается их внешний вид.

. Японский маникюр: вокруг ногтевой пластины создается своеобразный чехол, защищающий ее от внешних воздействия. Отличительная особенность японского маникюра - использование только натуральных составов и инструментов. Сначала проводится смягчение кутикулы, а в ногти втираются специальный препарат, который идентичен по составу ногтевой пластине. Затем ногти шлифуются и полируются специальной пудрой.

. Испанский маникюр: отличается глубиной и насыщенностью цвета, многослойностью. На ноготь наносится несколько слоев лака, каждый разного цвета. Каждый слой может покрывать как всю поверхность ногтя, так и только часть. При этом создаются разноцветные полосы, которые визуально удлиняют ноготь.

. Так как мужчины более восприимчивы к боли в области ногтей, им предпочтительнее делать европейский маникюр, в процессе которого не используются острые инструменты.

Для мужского маникюра требуются особые химические препараты: с менее выраженным блеском, без запаха, подходящие для структуры мужских ногтей.

Так как ногтевые пластины мужчин более толстые, процедура отнимает больше времени. Многие салоны идут навстречу клиенту и экономят его время, совмещая маникюр <http://biokrasota.ru/article344/> с другими процедурами, например, со стрижкой или педикюром.

Техника мужского маникюра включает в себя гигиенические процедуры, необходимые для поддержания здорового вида ногтей, обеспечения доступа кислороду к ногтевой пластине и циркуляции крови, а также для защиты от грибковых заболеваний.

.5.2 Классический маникюр

Самым распространенным методом маникюра все еще остается классический обрезной маникюр, несмотря на активное развитие безопасных альтернативных методик и новаторских приемов обработки кутикулы. Его даже называют основным, лидирующим как среди женщин, так и среди избегающих процедур мужчин. Высокая результативность и доведенные до совершенства приемы, которые на протяжении многих лет не меняются и считаются базовыми. Классический маникюр получил второе свое название - обрезной - из-за того, что в процедуре удаления кутикулы и обработки ногтя применяют ножницы и щипчики, то есть кутикула и заусенцы удаляются не щадящими методами и средствами, а именно обрезанием. В той же мере классический маникюр является и мокрым, ведь его обязательным компонентом являются распаривающие ванночки для рук, которые подготавливают ногти к обработке.

Главные преимущества такого маникюра - универсальность, доступность, возможность быстрого приведения в порядок запущенных ногтей и рук, что далеко не всегда работает в случае современных методов. Более того, классический обрезной маникюр можно сделать с не меньшим успехом и в домашних условиях. Его можно сделать в любом салоне, для этого не нужно искать эксклюзивные центры красоты, как в случае со спа-маникюром или горячим маникюром.

Недостатков у такой процедуры не меньше: это травмоопасный метод, в котором здоровье напрямую зависит от ответственности и квалификации мастера. В обрезном маникюре высок риск заражения, он обязательно должен проводиться с дезинфекцией всех инструментов и ногтей. Стерилизация инструментов должна находиться под контролем. Кутикула при обрезном маникюре травмируется, начинает расти быстрее.

.5.3 Показания и противопоказания

Показание:

Ванночки для кожи рук и ногтем, уход за руками, массаж рук ,полировка ногтей ,уход за ногтями, придание им формы, Украшение ногтей лаком, стразами, наращивание ногтей.

Противопоказание:

) кожные высыпания любого происхождения: экзема, псориаз, дерматит, бородавки, папилломы

) кандидоз, межпальцевые трещины в острой стадии.

) опухание и трещины кутикулы;

) глубокие травмы ногтя;

) микозы, стрегучий лишай ногтя;

) обрезной маникюр противопоказан людям с нежной кожей, тонкой кутикулой и расположенными близко к поверхности кожи капиллярами. В этом случае в разы увеличивается вероятность того, что кожа травмируется. К тому же заусенцы на ней после такого маникюра не редкость; 7) Обработка ногтей ножницами нежелательна и тем, кто хочет нарастить ногти;

) Грибковые и кожные заболевания, расположенные близко к ногтю открытые раны, проблемы со свёртываемостью крови также, строгий запрет на выполнение обрезного маникюра;

.5.4 Техника выполнения классического маникюра (Приложение е)

Я Подготовила рабочее место для выполнения классического маникюра.

1.Встреча клиента, дезинфекция рук.

.Ногти подпилила стеклянной пилкой, придаю им нужную форму.

.Раздвигаю кутикулу с помощью лопаточки.

.Наношу на кутикулу кутик ремувер, чтобы смягчить кутикулу.

.Погружаю руки в ванночку с водой и раствором для смягчения кутикулы.

.Удалила кутикулу с помощью маникюрных щипчиков и апельсиновой палочки.

.Покрыла ногти лечебным лаком.

.Наношу нежно-розовый лак.

.Карта клиента по маникюру (Приложение ё)

. Маникюр на руках моей модели до и после (Приложение ж)

Выбор методики и обоснования проведения

Моей модели нужен уход за ногтями, поэтому я решила выполнить процедуру классического маникюра придать форму ногтям, удалить кутикулу и покрыть ногтевую пластину лаком.

.6 Педикюр

Современный педикюр включает оформление ногтей, удаление или сглаживание мозолей, увлажнение и умягчение кожи на ступнях с помощью пилинга <http://www.studio-rai.ru/publ/kosmetologija/ukhod/chto\_takoe\_piling/13-1-0-44>, массаж стоп, комплекс мероприятий по уходу и украшению ногтей ног, рефлексотерапию и антисептику, парафинолечение <http://www.studio-rai.ru/publ/nogtevoj\_servis/ukhod/parafinoterapija/17-1-0-90>, депиляцию <http://www.studio-rai.ru/publ/kosmetologija/procedury/depiljacija\_i\_ehpiljacija\_metody\_i\_preimushhestva/14-1-0-88>, эксфолианты и скрабы со сложным составом.

Выполнение процедуры педикюра важно не только для получения внешне ухоженных ног, но и может использоваться в качестве оздоровительных сеансов. Человеческим ступням присуще иметь на своей поверхности наличие огромного количества активных в биологическом плане точек, которые не подвергаются стимуляции и прекращают свое благотворное влияние на организм, находясь под толстыми слоями огрубевшего эпителия.

Проведение процедуры педикюра позволяет удалять ороговевшие слои кожи, что приводит к энергичному массажу важных для общего самочувствия точек. Именно с этим связано проявление резкого улучшения самочувствия и эмоционального подъема после процедуры педикюра выполненного на профессиональном уровне. Педикюр заключается не только в придание кожи шелковистости и красивой формы ногтя. Педикюр - это целая система по уходу за ногами. Регулярный педикюр позволяет поддерживать здоровое состояние ногтей, кожи пальцев и ступней.

2.6.1 Виды педикюра

Европейский педикюр

Такой вид педикюра называют также сухим. Он удобен и практичен, поскольку кутикулу не обрезают, а растворяют с помощью специального крема, который не повреждает тонкую кожицу. Затем кутикулу аккуратно сдвигают к основанию деревянной палочкой. С каждым проведенным педикюром кутикула становится все. Правда, такой вид маникюра имеет один недостаток: для достижения идеального результата необходимо не менее 5 процедур.

## Аппаратный педикюр

Аппаратный маникюр, что и в его классическом варианте, однако вместо распаривания водой используются смягчающие косметические средства, а для обработки кожи и ногтей - аппарат. Огрубевшие участки кожи шлифуются при помощи разного размера и формы насадок: они позволяют обработать кожу стоп даже в самых труднодоступных местах.

Комбинированный педикюр

Комбинированный педикюр представляет собой проведение как аппаратного так и классического педикюра. В зависимости от проблемы, рекомендаций специалиста и пожеланий клиента какие-то зоны обрабатываются аппаратом, а какие-то - инструментом. После ванночки стопы насухо вытираются и следует второй, главный этап комбинированного педикюра. Это может быть просто аппаратная обработка стоп и кутикул, либо с предварительной стадией классического педикюра, когда выраженная часть кутикулы или кожицы срезается - а потом уже шлифуется с помощью аппарата.- педикюрпедикюр - это полный комплексный уход за ногами, который включает массаж ног, рефлекторный массаж по точкам стопы, использование SPA-серии для ухода за ногами, выравнивание, наращивание ногтей, лечение мозолей и натоптышей с помощью современной косметики на термальной воде и грязях.

Мужской педикюр

Мужской педикюр сегодня - это не только сведение мозолей, но и профилактика возникновения грибка ног и деформации ногтей. К тому же современный педикюр стал довольно приятной, комфортной и безболезненной процедурой.

Плюсы мужского педикюра: массаж стоп: на стопах находится множество рефлекторных точек, воздействуя на которые, улучшается общий тонус организма. Проводиться профилактика самых распространенных болезней ног: мозолей, повышенной потливости, трещин стопы, грибка ногтей и волдырей.

Детский педикюр - это грамотная обработка ногтевой пластины и аккуратный уход за кожей. Часто клиентами детского маникюра, являются детки с вросшими ногтями, потертостями и также с сильными потоотделением в подростковом возрасте. Проблема вросшего ногтя возникает из-за неправильной обработки. Свободный край ногтевого ложа необходимо срезать по прямой линии, а уголки стоит подпиливать, чтобы они не врезались в боковой валик. Огромная ошибка родителей, нельзя срезать углы ногтевой пластины, это приводит к травмам боковых валиков. В детском педикюре, кутикула не нуждается в обработке, так как заусенцы - достаточно редкое явление. Ороговевшие и сухие участки кожи никак не связаны с мозолями. Это скорее могут быть признаки аллергии или других сбоях в организме. Поэтому ни в коем случае не шлифуют и тем более не срезают огрубевшую кожицу.

.6.2 Классический педикюр

Педикюр - гигиеническая процедура по уходу за стопами ног. Рекомендуется проводить ежемесячно, особенно в летнее время, когда используется открытая обувь, ногти загрязняются пылью, потом, быстрее образуются натоптыши. Педикюр показан всем людям, так как с его помощью поддерживается нормальное состояние кожи подошв, ногтей и пальцев ног, межпальцевых складок. Чистые, обработанные, ухоженные ноги с использованием соответствующего лака, украшений для ногтей добавят определенный шарм к Вашему внешнему облику. Необходимо знать, что педикюр нельзя делать при заболеваниях ногтей, кожи стоп и появлении в межпальцевых складках трещин, изменении окраски ногтя, его утолщения или крошения. В таких случаях, прежде всего надо обратиться к врачу дерматологу. При классическом обрезном педикюре производится срезание омертвевших клеток кожи ногтя, счистка и удаление мозолей, омазолелостей подошв, натоптышей, обработка деформированных и вросших ногтей. Процедура подобна маникюру, только к набору инструментов для проведения педикюра добавляется безопасная бритва с набором одноразовых лезвий, а также более мощные щипцы-кусачки и стерильная пемза. Проведение классического обрезного педикюра должен выполнять подготовленный специалист, лучше с медицинским образованием. Иногда при педикюре, так же как и при маникюре, возможно повреждение кожи возле ногтей, образуется ранка, возникает кровотечение. Это происходит вследствие размягчения кутикулы и легкости обрезания ее. Даже малейшие порезы или надрывы кожи могут стать местом внедрения болезнетворных микробов и грибов. В таких случаях специалист по педикюру немедленно обработает эти места специальными антисептическими лекарственными средствами.

При выполнении обрезного педикюра главное правило - это соблюдение санитарно-эпидемиологического режима, всех норм дезинфекции, обеспечение стерильности медицинского инструментария, перевязочного материала и емкостей для ванночек, так как всегда существует реальная возможность заражения грибковыми заболеваниями, вирусным гепатитом и другими опасными заболеваниями. Грамотный специалист по педикюру должен обеспечить полную безопасность и аккуратность при проведении процедур. Естественно, безопаснее всего для здоровья проводить классический обрезной педикюр в лечебном учреждении, медицинском центре, где имеются все условия для соблюдения санитарно-эпидемиологического режима. Визуально всегда можно отличить педикюр, который делаете Вы сами в домашних условиях и классический, выполненный специалистом. Кроме того, неудобства позы, неумения пользоваться инструментами может привести к травматизации кожи, болезненности и невозможности длительное время носить понравившуюся Вам обувь, заниматься спортом и хорошо провести летний досуг.

.6.3 Показания и противопоказания

Показания: мозоли, натоптыши, трещины, вросший ноготь, тонкая кутикула, гипертрихоз. Противопоказания: гнойничковые заболевания, гематома, диабет, варикоз, плохая свертываемость крови, ссадины, отечность.

.6.4 Техника выполнения классического педикюра

1.Встреча клиента, дезинфекция ног

.Опиливаю клиенту ногтевую пластину

.Отодвигаю кутикулу с помощью лопаточки

.Наношу «Кутик ремувер», чтобы смягчить кутикулу

.Ожидаю 10 минут, и убираю остатки «Кутик ремувера» с помощью ватного диска

.Срезаю кутикулу с помощью щипчиков

.Набираю ванночку с теплой водой и раствором, чтобы размягчить стопу клиенту и оставляю на 10 минут.

.Вытираю ноги полотенцем с помощью полировщика, убираю натоптыши на пятках

.Наношу лак на ногти и оставляю высыхать

.Наношу масло для кутикулы

.Дезинфекция инструментов

.Карта клиента по педикюру

.Педикюр моей модели до и после

Выбор методики и обоснования проведения

Моей модели потребовался уход за стопами, так как у нее обнаружены натоптыши.

.7 Диагностика кожи лица

Диагностика - программа позволяет провести полную объективную диагностику кожи на основании анкетирования, измерения физиологических параметров кожи (увлажнённость, жирность, эластичность, содержание меланина, температура, ph).

Диагностика позволяет количественно оценить поры, морщины, гладкость и воспалительные элементы. Специальный алгоритм обработки изображений позволяет выявить участки скрытой пигментации без использования УФ - освещения.

С помощью диагностики кожи лица проводятся:

· Анализ поверхностного микрорельефа кожи: поры, морщины, гладкость/шероховатость.

· Количественная оценка воспалительных элементов участков покраснения;

· Выявление скрытой пигментации и признаков фотостарения кожи;

Возможность построения 3D изображений поверхности кожи.

.7.1 Технология проведения процедуры по уходу за лицом демакияж, парафиновая маска.

Рабочее место мастера.

.Встреча клиента

.Демакияж-Наношу молочко для очищения кожи, смываю молочко с помощью спонжа, протираю лицо моей модели тоником

.Наношу мягкий пилинг, смываю с помощью спонжа

.Парафин тем временем нагревается у меня в воскоплаве

.Я наношу плотным слоем защитный крем «Депилив»

.Беру ватные диски, промачиваю их в прохладной воде и кладу на глаза моей модели

.Беру бинт накладываю на лицо

.Наношу парафин с помощью кисти на лицо в 8 слоев избегаю зоны губ и глаз

.Моя модель лежит 30 минут, по истечению времени снимаю парафиновую маску и ватные диски с глаз

.Смываю с помощью спонжа остатки крема «Депилив»

.Наношу массажными движениями завершающий крем «Утренняя роса»

.Карта клиента по парафинотерапии лица (Приложение л)

Выбор методики и обоснования проведения

У моей модели сухая кожа, красные пятна после удаления прыщей <http://www.biokrasota.ru/article406/> воспалительные элементы и справится с этой проблемой парафинотерапия для лица.

.8 Визаж

Как бы банально это не звучало, но визаж - это самое настоящее искусство, а визажист - это художник. Только рисует он не картины, а образы, и не на бумаге, а на лице и теле человека. Искусство визажа заключается не только в умении нанести макияж, но и в умении создать гармоничный образ, сочетающий в себе и одежду, и прическу, и манеру поведения.

Задача профессионального визажиста - найти и подчеркнуть достоинства и замаскировать или обыграть недостатки. В результате получается не просто красивая правильная картинка, а реальная женщина, волнующая и привлекающая внимание.

Для грамотного визажа нужно учитывать многие факторы: - форму лица (круглая, овальная, квадратная, треугольная); - соотношение отдельных частей лица, их пропорциональность; - сочетаемость оттенков различных цветов.

Известно, что светлые тона как бы увеличивают объем, делают более выпуклыми некоторые части лица.

.8.1 Виды макияжа

Деловой макияж - один из самых востребованных видов макияжа. Хотя он может очень различаться в зависимости от конкретной задачи, главный принцип дневного макияжа - легкость и естественность. Поэтому в нем используется стандартная палитра цветов, близкая к натуральным оттенкам. Самый простой вариант дневного макияжа напоминает экспресс-макияж - это буквально три грамма тонального крема, один взмах щеточки с тушью и капля блеска на губах. Но дневной макияж может быть и невероятно сложным - в тех случаях, когда кожа клиентки далека от идеала, и недостатки нужно скорректировать, сохранив при этом натуральный вид. По времени качественное выполнение дневного макияжа занимает от получаса до часа.

Свадебный макияж - это нечто среднее между макияжем дневным и вечерним. С одной стороны, он должен выглядеть естественно, а с другой - это все-таки праздничный макияж. И даже больше - это макияж съемочный. Свадебный макияж мастер должен подобрать для невесты индивидуальный образ и в то же время создать макияж достаточно стойкий, чтобы его краски выдержали традиционную церемонию регистрации брака, поездку по культовым свадебным местам и торжественный ужин.

Конечно, между разными видами макияжа нет четких границ, особенно сегодня, когда тенденции моды таковы, что даже вечерний макияж стремится к минимализму и сдержанности. Поэтому стоит чуть ярче выделить цветом глаза или губы, как дневной макияж превращается в вечерний.

Смоки айс - дословно переводится как «дымчатые глаза <http://girlberry.ru/dymchatyj-makiyazh-glaz>». Действительно, в основе этого макияжа лежат растушеванные тени с плавными переходами оттенков, которые окутывают глаза легкой дымкой, делая взгляд таинственным и завораживающим. При выполнении данного вида макияжа, акцент нужно делать только на глаза, так как, выделив еще и губы, вы сделаете образ вульгарным. Раньше считалось, что смоки айс (smoky eyes) подходит только для вечернего выхода, но сегодня этот макияж считается приемлемым и для дневного макияжа. Все зависит от оттенка теней, которые вы выберите, например, используя теплые тона (абрикосовые, золотистые, оливковые) можно сделать потрясающий дневной make up в стиле смоки айс (smoky eyes). Далее рассмотрим цветовые гаммы для макияжа смоки айс в зависимости от цвета ваших глаз.

.8.2 Вечерний макияж

Вечерний макияж или макияж на выход открывает для мастера почти безграничное поле деятельности. Тут тоже многое зависит от конкретной цели - куда и зачем идет клиентка, какое впечатление она рассчитывает создать, какое она выбрала платье, прическу. Но, даже работая на конкретную цель, визажист ничем не ограничен в выборе косметических средств. Для создания вечернего макияжа можно использовать тональные средства с хорошей покрывающей способностью, которые не оставят и намека на какие-то несовершенства кожи, можно скорректировать овал лица, можно использовать мерцающие и перламутровые текстуры, совершенно неприемлемые днем. Выполняя вечерний макияж, акцент делается на самых выигрышных чертах лица клиентки - не только чтобы подчеркнуть их выразительность, но и чтобы отвлечь внимание от недостатков. Пожалуй, главная сложность при создании вечернего макияжа - удержаться в рамках хорошего вкуса. Визажист может использовать эффектные сочетания цветов и накладные ресницы, но макияж должен оставаться макияжем, а не превращаться в карнавальный грим.

.8.3 Техника выполнения вечернего макияжа. Выбор методики и обоснования проведения

Рабочее Место мастера.

.Встреча клиента

. Так как моя модель не накрашена, я приступаю к работе и наношу молочко на лицо, затем смываю с помощью спонжа, протираю лицо тоником

.Наношу базу на лицо с помощью кисти

.Беру зеленый корректор и наношу на воспалительные элементы

.Беру тональную основу и с помощью мокрого спонжа наношу на лицо

.Я беру корректоры белый и коричневый, чтобы сделать моей модели коррекцию лица, так как у нее треугольное лицо я высветляю ей лобную часть и подбородок под глазами, и затемняю височную область лба и лобные бугры.

.Наношу пудру на лицо

.Подчеркиваю моей модели форму бровей с помощью кисти и темно коричневые теней

.Я подобрала тени моей модели. Персиковый цвет, фиолетовый, черный, белый цвет

.С помощью персикового, фиолетового, черного и белого цветов, я нанесла тени на веко

.Крашу ресницы, чтобы подчеркнуть выразительный взгляд

.Наношу с помощью кисти румяна персикового цвета

. С помощью кисти наношу губную помаду

.Моя модель до и после

Выбор методики и обоснования проведения

Я подобрала моей модели вечерний макияж, так как у нее состоится на работе вечерний корпоратив.

III ГРАФИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Техника выполнения классического шейно-воротниковой зоны массажа

Карта клиента массаж и боди - коррекция

Карточка клиента

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Персональные данные клиента | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФИО клиента | | Клепикова Юлия Андреевна | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год рождения | | 18.08.1994 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Медицинская история и противопоказания | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сердечно-сосудистые заболевания | | | | | | | - | | Аллергические реакции | | | | | | | - | |
| Кровяное давление | | | | | | | - | | Металлические пластины | | | | | | | - | |
| Эпилепсия | | | | | | | - | | Беременность | | | | | | | - | |
| Гепатит | | | | | | | - | | Прочее | | | | | | | - | |
| Диабет | | | | | | | - | |  | | | | | | | | |
| Принимаемые лекарства: - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Оценка состояния кожи клиента | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | живот | | бедра | | ягодицы | | голень | | руки | бюст | | спина | | |
| Тургор | | | | х | | х | | х | | х | | х | х | | Х | | |
| Тонус | | | | х | | х | | х | | х | | х | х | | х | | |
| Жировые отложения | | | | н | | н | | н | | н | | н | н | | н | | |
| Телеангиэктазии | | | | н | | н | | н | | н | | н | н | | н | | |
| Варикоз | | | | н | | н | | н | | н | | н | н | | н | | |
| Мышечный тонус | | | | х | | х | | х | | х | | х | х | | х | | |
| Целлюлит (стадия) | | | | н | | н | | н | | н | | н | н | | н | | |
| Хорошо (х), удовлетворительно (у), низкий (н) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Недостатки кожи: - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рост | 158 | | | | Вес | | | 45 | | | | | | | | | |
| Объем | Талия | | 73 | | Бедра | | | 75 | | | Ягодицы | | | 73 | | | |
| 4. Выбор методики, обоснование. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Массаж шейно-воротниковой зоны. Он помогает снять усталость и мышечное напряжение, подходит для снятия головной боли. Улучшает кровообращение, повышает эластичность мышц. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обертывание. Выбрано криогенное обертывание, в связи с усталостью и тяжестью в ногах, целлюлитом на бедрах. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Предварительное очищение. Продукция (ингредиенты, их действие). | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Цель. Влажные салфетки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Пилинг. Продукция (ингредиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пилинг «Соль земли и моря» используется для очищения ног и отшелушивания ороговевших клеток. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Сыворотка, ампулы и т.д. Продукция (ингредиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло «мацарела Хорошее самочувствие» использовалось для смягчения кожи. Антицеллюлитный гель для проблемных мест. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Массаж (техника). Продукция (ингредиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поглаживание, растирание ребром ладони, движение фалангами пальцев, основанием ладони, разминание большими пальцами, разминаю остистые отростки позвоночника, S-образное, Вибрация ребром ладони и завершаю поглаживанием | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Обертывание. Продукция (ингредиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выбрано криогенное обертывание, в связи с усталостью и тяжестью в ногах, целлюлитом на бедрах. «Algolgie» продукция по криогенному обертыванию. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Завершающий уход. Продукция (ингредиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крем «Силуэт», крем «укрепляющий» | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.Рекомендации по домашнему уходу (профессиональные препараты) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Увлажнение кожи и периодические пилинги | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.Рекомендации по салонному уходу (курс, комплекс). | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курс обертывания 10 процедур, через 2 дня | | | | | | | | | | | | | | | | |

Техника выполнения криогенного обертывания

1. 2.

3.4.

5.

.

8. 9.

10. 11.

Техника выполнения депиляции теплым воском

1. 2.

3**.** 4**.**

5**.** 6.

Фото депиляции моей модели до и после

Техника выполнения классического маникюра

1. 2.

3**. .** 4.

5. 6.

**7.** 8.

Карта клиента по маникюру

|  |  |
| --- | --- |
| Карточка клиента |  |
| Ф.И.О. Клепикова Ю.А. |  |
| Дата рождения: 18.08.1994 |  |
| Адрес: г. Москва Телефон:- |  |
| Проблемы: |  |
|  Сухая кожа рук |  |
| Нормальная кожа рук |  |
| Холодные руки Загрубевшие боковые валики |  |
|  Слоящиеся ногти Хрупкие ногти (ногтевая пластина) | Мед. обследование: Гемофилия - |
| Пожелтение ногтевой пластине | Диабет - |
| Поперечные борозды на ног. пластине | Нарушения кровообращения - |
| Грибковые заболевания ногтей Грибковые заболевания кожи | Аллергии: - |
| Искривление пальцев Бородавки | Инфекционные заболевания: - |
| Мастер: Гридасова О.В. Дата: Подпись: | Близко расположены сосуды - |
|  |  |

Маникюр моей модели до и после

Техника выполнения классического педикюра

1. 2.

3**.** 4.

5. 6.

**7.** 8.

9. 101 0 10.

11. 12.

Карта клиента по педикюру

Педикюр моей модели до и после

Технология проведения процедуры по уходу за лицом демакияж, парафиновая маска

1. 2.

3. 44.

4. 5.

6. 7.

8. 9.

10. 11.

Карта клиента по парафинотерапии лица

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Персональные данные клиента | | | | | | | | | | | |
| ФИО клиента | | | | | Клепикова Юлия Андреевна | | | | | | |
| Год рождения | | | | | 18.08.1994 | | | | | | |
| 2. Медицинская история и противопоказания | | | | | | | | | | | |
| Сердечно-сосудистые заболевания | | | - | | Аллергические реакции | | | | | - | |
| Кровяное давление | | | - | | Металлические пластины | | | | | - | |
| Эпилепсия | | | - | | Телеангиэктазии | | | | | - | |
| Гепатит | | | - | | Прочее | | | | | - | |
| Диабет | | | - | |  | | | | | | |
| Принимаемые лекарства:- | | | | | | | | | | | |
| 3. Оценка состояния кожи лица клиента | | | | | | | | | | | |
| Тип кожи | Нормальная | | |  | Сухая |  | жирная |  | Комбин | | + |
| Содержание влаги | Низкое | | | + | Среднее | |  | Высокое | | |  |
| Циркуляция крови | Плохая | | |  | Средняя | |  | Хорошая | | | + |
| Мышечный тонус | Плохой | | |  | Средний | |  | Хороший | | | + |
| Чувствительность | Нормальная | | | + | Чувствительная | |  | Сверхчувствит | | |  |
| линии | Неглубокие | | | + | Мимические | |  | Морщины | | |  |
| Гипертрихоз (указать зоны) | - | | | | | | | | | | |
| Недостатки кожи (шрамы, родинки, пигментация и т.д) | | Родинки (над губой, глазом) | | | | | | | | | |
| Комедоны | | + | | | | | | | | | |
| Акне | | - | | | | | | | | | |
| Милиумы | | + | | | | | | | | | |
| Застойные пятна | | - | | | | | | | | | |
| 4. Выбор методики. Обоснование | | | | | | | | | | | |
| Я выбрала процедуру по уходу за лицом, в нее включает: демакияж, пилинг, парафиновая маска. Парафиновая маска успокаивает, увлажняет, расширяет поры и повышает тонус кожи. | | | | | | | | | | | |
| 5. Предварительное очищение. Продукция (ингридиенты, их действия). Цель. | | | | | | | | | | | |
| Молочко, гель для умывания и лосьон «Algologie». Увлажняет кожу. | | | | | | | | | | | |
| 6. Пилинг. Продукция (ингридиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | |
| Мягкий пилинг «Algologie». Смягчить и отшелушить ороговевшие клетки кожи. | | | | | | | | | | | |
| 7. Сыворотка, ампулы и т.п. Продукция (ингридиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | |
| 8. Аппараты. Цель. | | | | | | | | | | | |
| 9. Маска. Продукция (ингридиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | |
| Парафиновая маска «Депелив», увлажняет, успокаивает кожу. | | | | | | | | | | | |
| 10. Уход за кожей век и губ. Продукция (ингридиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | |
| 11. Завершающий уход. Продукция (ингридиенты, их действие). Цель. | | | | | | | | | | | |

Техника выполнения вечернего макияжа. Выбор методики и обоснования проведения

. 2.

3.4.

5.6.

.8.

.110.

11. 12.

.14.

.

Моя модель до и после

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном дипломе, я успешно провела комплекс по уходу за телом, лицом и ногтями. В нее включает: массаж, обертывание, депиляция, маникюр, педикюр, уход за лицом, визаж. Благодаря массажу шейно-воротниковой зоны, моя модель полностью расслабилась, она довольна процедурой, уменьшились боли в шеи, улучшилось кровообращение, ушли головные боли, эффект достигнут уже после первой процедуры.

Существует множество обертываний, своей модели, я выбрала криогенное обертывание. Кожа стала эластичной, подтянутой и приятной на ощупь.

По уходу за лицом для своей модели я выбрала парафиновую маску, в связи с тем, что у нее сухая кожа. После процедуры кожа стала увлажненной, стал ровный тон лица, и общий вид модели стал ухоженнее и красивее.

В связи с корпоративом на работе, я выбрала для своей модели вечерний макияж, который подчеркнул бездонные голубые глаза моей модели. Акцент на глаза был сделан именно по этой причине. По окончании работы, моя модель была несомненно довольна и привлекательна. Посмотрев в зеркало, ее настроение улучшилось, так как она поняла, что на корпаративе она будет неотразима.

Косметолог-эстетист - это специалист, который с особым, творческим подходом проводит косметические процедуры. В этой профессии значимым является умение общения с людьми. Косметолог-эстетист владеет знаниями и навыками в области косметологии, он всегда применяют самые новые и действенные методы в процедурах, знает секретные технологии изготовления тех или иных средств.

Опытный специалист поможет преобразит внешность, придаст больше уверенности в себе и улучшит настроение. Так же косметолог-эстетист подчеркнет все достоинства и умело скроет недостатки.

В качестве заключения хотелось бы сказать о том, что современные достижения науки позволяют год за годом создавать все новые средства ухода за внешностью. Это и подтягивающие кремы, и различные эмульсии и дорогие масла, созданные на основе богатого набора витаминов. Из-за быстрого ритма нашей жизни девушки порой забывают, что надо заботиться о здоровье, ухаживать за телом, держать его в тонусе и защищать от вредного воздействия окружающей среды.

Спа-процедуры и косметологическое лечение с эстетическим уклоном помогают вернуть совершенство лица и тела.

Я рада, что выбрала профессию косметолог-эстетист, так как это пригодится мне в жизни, и несомненно я могу помогать людям исправлять их недостатки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Книга: Искусство маникюра, Автор: Бойко Е., год: 2009

.Книга: Макияж, маникюр, роспись ногтей, Автор: Лана Бриз, год: 2007

.Книга: Классический массаж, Автор: Колосова С., год 2004

.Книга: Теоретические и практические аспекты успешной работы врача-косметолога, Авторы, Чеботарева Н.В., год 2015

.Книга: Пособие по косметологии, Автор: Юлия Дрибноход, год 2003

.Книга: «Технология маникюрных работ», Т. В. Гринькова, год 2009

.Книга: Косметология, Автор Дрибноход Ю.Ю., год 2014

.Книга: Шугаринг. Депиляция сахарной пастой, фитосмолой, бикини-дизайн, Авторы Джокич Э., год 2013

. Книга: Секреты макияжа. Автор Сыромятникова. И.С., год 2000

.Книга: Виды и методы массажа, Авторы Гребенников А.И., год 2007

. Книга: Коррекция фигуры и косметический уход за телом, Авторы Е.И. Эрнандес, год 2004

. Книга: Маникюр и педикюр. Практические советы, Автор: Л.А. Бриз, год 2008

. Книга: Декоративно-прикладная косметология. Практикум" Ю. Дрибноход, год 2011

. Книга: Новейшая энциклопедия красоты. Косметика и косметология от А до Я" Ю.Дрибноход, год 2006

. Книга: Эстетическая медицина 2/2015, Авторы Под ред. И. Жуковой, год 2015

. Книга: Новая косметология. Основы современной косметологии, Авторы Эрнандес Е.И., Марголина А.А., год 2014

. Книга: Косметический уход и пилинги 2/2014, Авторы Под ред. Е.И. Эрнандес, год 2014

. Книга: Практика эстетической медицины 1/2014, Авторы Гл. ред.: Остролуцкая Т., год 2014

. Книга: Макияж: 1000 советов на все случаи жизни, Автор: Берг Рона, год 2006

. Книга: Мастер маникюра и педикюра, Автор: Гриб А.А., Шешко Н.Б., год 2009

. Книга: Макияж вечерний и повседневный. 50 образов шаг за шагом, Автор: Борис Энтроп, год 2013