



**КРАКІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю
У КРАКОВІ**

Факультет Наук Про Здоров'я

**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ЧАСТИНА II
Спеціальність: КОСМЕТОЛОГІЯ
Бакалаврат**

СТАРІННЯ ШКІРИ

- Старіння шкіри починається після 25 років.
- Рідший поділ клітин - атрофія шкіри (тоншають епідерміс і дерма).
- Зниження секреції шкірного сала і поту (порушення гідроліпідного балансу).
- Нерівномірний розподіл меланіну (вікові плями).
- Зменшення кількості клітин Лангерганса (ослаблення імунної системи).
- Сплющення сосочків, що з'єднують епідерміс з дермою (в'ялість шкіри і зниження стійкості до поранень).
- Втрата глікозаміногліканів - нижча водозв'язуюча здатність (менша твердість і еластичність).
- Зміна розташування колагенових і еластичних волокон, зшивання і зміцнення («твердіння») колагену (поява зморшок і борозен).
- Зниження синтезу нових волокон.
- Відбувається старіння судинної системи, розширення судин, затвердіння їх стінок, послаблення кровопостачання.

Догляд за старіючої шкірою:

- умивання та зняття макіяжу для сухої шкіри,
- сильно зволожуючі, живильні та ліфтингові денні креми з УФ-фільтрами,
- нічні креми живильні, регенеруючі та відновлюючі з антиоксидантами, наприклад, вітаміном А, коензимом Q10, гіалуроновою кислотою, керамідами, мінералами, фруктовими кислотами,
- Відновлювальні та живильні маски 1-2 рази на тиждень.

Дитяча шкіра:

- добре зволожена,
- більша здатність поглинати різні речовини,

- велика вбираюча поверхня (складки),
- обмежена захисна функція – підвищена проникність шкіри,
- погано розвинена підшкірна клітковина
- епідерміс:
 - роговий шар – ніжний, тонкий, містить більше води,
 - зернистий шар – переривчастий,
 - шипчастий шар – слабо розвинений,
 - базальний шар – тонкий.
- дерма:
 - менша кількість колагенових і еластичних волокон,
 - менша стійкість і довговічність,
 - зміна будови протягом 2 років після народження,
 - відсутність активності сальних залоз.

ВІДМІННОСТІ МІЖ ЖІНОЧОЮ ШКІРОЮ ТА ЧОЛОВІЧОЮ

жінки:

- більш тонкий епідерміс, близько 14-20 шарів,
- світліший колір обличчя, менше пігменту,
- раннє утворення зморшок, більш дрібні неглибокі зморшки,
- більш суха шкіра через меншу секрецію шкірного сала,
- підліткові акне мають більш легкий перебіг,
- рідкіше волосся - волосся рідко випадає,
- менше екранних потових залоз, тобто менше виділення поту,
- тонша дерма, більш еластичні волокна, але слабша сполучнотканинна мережа,
- більше жирової підшкірної клітковини, більш пухкі тяжі сполучної тканини.

чоловіки:

- більш товстий епідерміс, близько 30 шарів,

- темніший колір обличчя, більше пігменту через гормони,
- зморшки з'являються пізніше, але вони більш глибокі,
- менша сухість шкіри через більшу секрецію шкірного сала, спричинену андрогенами,
- більш важкий перебіг підліткових акне,
- більш рясне волосся, оскільки чоловічі гормони стимулюють волосяні фолікули, схильність до облісіння,
- більше екранних потових залоз, більше потовиділення,
- більш товста дерма з іншою структурою переплетення волокон,
- менше підшкірної сполучної тканини, міцніша сполучна тканина.

ДІАГНОСТИКА ШКІРИ

Діагностику шкіри і придатків можна провести за допомогою:

- зору (візуально),
- дотику,
- спеціальних діагностичних приладів,
- співбесіди з клієнтом.

Візуальна:

- структура,
- зволоження,
- змащування,
- кровопостачання,
- товщина шкіри.

Тактильна:

- структура,
- товщина шкіри,



- еластичність.

Діагностичні прилади:

- Лампа-лупа
- Дерматоскоп
- Лампа Вуда
- РН-метр
- Себуметр
- Корнеометр
- Евапориметр (теваметр)
- Кутометр
- Мексаметр
- Діаскопія
- Профілометрія
- Мікро камери

Лампа-лупа

Безтіньовий світильник, зі збільшувальним склом приблизно 3-8 діоптрій. Характеризується високою видимістю, має антиблікове скло та люмінесцентну лампу, яка випромінює біле яскраве світло, яке не викликає болю в очах при тривалій роботі.

Дерматоскоп

Цей пристрій являє собою комбінацію збільшувального скла з 10-20-кратним збільшенням разом із відповідним боковим освітленням, що дає тривимірне зображення шкіри. Він використовується в дерматології для діагностики уражень шкіри, в тому числі: пігментні родимки, меланоми, себорейні бородавки. Дослідження неінвазивне і безболісне.

Лампа Вуда

Використовується в косметології та дерматології, прилад випромінює довгохвильове ультрафіолетове випромінювання, яке також називають чорним світлом або світлом Вуда. Воно утворюється в результаті розрядів у парах ртуті під високим тиском. Лампа має фільтр із силікату барію з додаванням 9% оксиду нікелю (фільтр Вуда), смуга пропускання якого становить від 320 до 400 нм з максимумом в 365 нм.

Під час впливу виникає явище флуоресценції, шкіра флуоресцює різними кольорами, залежно від її стану:

- синьо-фіолетовий колір – нормальна шкіра,
- блідо-рожевий колір – суха шкіра,
- майже чорний колір – вказує на жирність шкіри,
- біло-сріблястий колір – виникає в разі надмірного зроговіння,
- бактерії *Propionibacterium acnes* - червоно-оранжева флуоресценція.

РН-метр

Апарат для вимірювання рН епідермісу. Нормальний рН шкіри коливається від 4,2 до 5,6, що означає, що вона слабокисла.

Необхідні умови:

- останнє застосування косметики 5-12 годин тому,
- температура нижче 23°C,
- вологість нижче 65%.

Себуметр

Прилад для вимірювання ступеня змащення епідермісу та інтенсивності роботи сальних залоз, для цього також можна використовувати пергаментний папір.

Корнеометр

Пристрій, що дозволяє вимірювати ступінь зволоженості рогового шару епідермісу. Принцип його дії заснований на електропровідності. Чим більше води міститься в роговому шарі, тим краще протікає струм, що означає вищий рівень зволоження шкіри. Значення вимірювання, отримане в цифрах, залежить від ступеня «зволоження епідермісу» (значення нижче 50 - суха шкіра). Цей метод використовується для оцінки впливу косметичних препаратів на водний баланс рогового шару.

Евапориметр (теваметр)

Прилад, який використовується для оцінки трансепідермальної втрати вологи (TEWL) для вивчення бар'єрної функції шкіри. За допомогою спеціального зонда вимірюють випаровування води безпосередньо на поверхні шкіри, визначають вологість повітря на її поверхні, тобто втрату води. Це дослідження використовується в косметології для оцінки зниження TEWL після використання косметичного препарату.

Кутометр

Прилад для вимірювання еластичності шкіри:

- I спосіб - засмокування шкіри (чим більше шкіри всмоктується зондом, тим вона менш еластична, тобто більш в'яла),
- II спосіб - захоплення шматочка шкіри, підтягування і відпускання (час, необхідний шкірі для повернення в попередній стан, є мірою її еластичності, тобто чим більше часу потрібно шкірі, щоб розгладити складку, тим менше вона еластична),
- III спосіб – ручна діагностика.

Мексаметр (колориметр, хромометр)

Прилад для вимірювання кольору шкіри. Прилад оснащений зондом, який випромінює світло певної довжини хвилі. Це випромінювання поглинається пігментами шкіри: меланіном і гемоглобіном. Потім приймач вимірює кількість відбитого світла (не поглиненого хромофорами). Чим більше радіації поглинається, тим темніша шкіра. Прилад

також використовується для вимірювання зміни кольору шкіри, її зменшення або збільшення, а також судинних змін і появи еритеми.

Діаскопія

Дозволяє оцінити стан кровоносних судин, наприклад, у місці ураження. Використовується скляний прозорий шпатель, який притискається до поверхні шкіри. Тиск змушує кров витікати з області і робити її тимчасово блідою. Червоне забарвлення під час натискання свідчить про пошкодження кровоносних судин.

Профілометрія

Метод, що дозволяє досліджувати гладкість шкіри і глибину зморшок.

- Непряма профілометрія передбачає створення силіконового зліпка топографії обличчя, який аналізується за допомогою відповідних методів, наприклад, за допомогою електронного мікроскопа або на основі тіней, створюваних косо падаючим світлом.
- Пряма профілометрія - це мікротопографічне дослідження шкіри, яке передбачає розміщення головки приладу з камерою на епідермісі та її відображення на моніторі. Комп'ютер аналізує гладкість на основі ряду факторів.

Дермографізм

Це дослідження, яке оцінює чутливість шкіри. Використовується пластикова або дерев'яна лопатка, яка «малюється» по шкірі. У цьому місці з'являються червоні плями, що є природною реакцією організму. Тривале почервоніння свідчить про підвищену чутливість шкіри. Поява побіління в місці подразнення не є фізіологічною реакцією і може бути викликаною, наприклад, atopічним дерматитом. Тест дуже простий і корисний, наприклад, в салонах краси, щоб перевірити чутливість шкіри до зовнішніх факторів.

Аналізатори шкіри

Вони дозволяють спостерігати за станом шкіри як до, так і після процедури.

Вони оцінюють:

- ступінь еластичності шкіри,
- ступінь зволоження,
- глибину зморшок,
- структуру шкіри,
- змащення,
- розмір сальних залоз,
- відлущування епідермісу.

Етапи діагностики шкіри:

- I етап – візуальна оцінка перед зняттям макіяжу,
- II етап – розмова,
- III етап – демакіаж,
- IV етап – візуальна оцінка (за допомогою лампи-лупи),
- V етап – оцінка на дотик або за допомогою діагностичного обладнання.

Усі дані, отримані під час розмови та оцінки, повинні бути записані в КАРТКУ КЛІЄНТА.

КАРТКА ПАЦІЄНТА

ПІБ.....професія.....

Адреса.....

Дата народження.....номер телефону.....

Тип шкіри					
Колір шкіри					
Товщина					
Твердість, напруга					
Вміст води в роговому шарі					
Жирність шкіри					
Телеангіектазії					
Висипання					
Родимки					
Догляд за шкірою, що використовується					
Стан здоров'я					
Спосіб харчування					
Спосіб життя					
Умови праці					
Організація відпочинку					
№	Дата	Вид процедури	Використані препарати	Домашні рекомендації	Дата наступного візиту

ПРЕПАРАТИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ МАКІЯЖУ

Зняття макіяжу

Це видалення з поверхні шкіри обличчя макіяжу, пилу, бруду та виділень сальних і потових залоз за допомогою відповідного препарату, адаптованого до типу шкіри, який завжди слід змивати водою.

Препарати для зняття макіяжу:

- молочко/креми – суха, нормальна, зневоднена, чутлива шкіра,
- гелі (зволожуючі, нормалізуючі, антибактеріальні) - для всіх типів шкіри, слід обрати гель з відповідними активними речовинами, особливо рекомендовано для жирної, комбінованої та вугрової шкіри,
- піни – підбираються як гелі,
- медичне мило – наприклад, сірчане мило, синдети, підбираються залежно від типу шкіри,
- міцелярна вода - препарат 3-в-1, як засіб для зняття макіяжу з очей/губ та обличчя і як тонік,
- гідрофільні оливки – для всіх типів шкіри.

Тонізація

Шкіру завжди протирають тоніком після зняття макіяжу та контакту шкіри з водою, щоб відновити відповідний рН шкіри (злегка кислий), освіжити її та початково зволожити.

Види тоніків:

- у формі рідини або гелю,
- зволожуючі – нормальна, суха, чутлива, старіюча шкіра,
- вітамінні/поживні – всі типи шкіри, особливо суха та старіюча,
- заспокійливі – чутлива шкіра, судинна шкіра, розацеа,
- нормалізуючі – жирна та комбінована шкіра,
- антибактеріальні – вугрова шкіра,
- рожева вода – чутлива, суха, судинна, нормальна шкіра, розацеа,

- вода гамамелісу/ліщини – жирна, комбінована шкіра та шкіра з вуграми.

М'ЯКІ КОСМЕТИЧНІ МАСКИ

Це косметичні препарати, як правило, у вигляді пасти, пюре, крему або гелю, які наносяться на шкіру обличчя з метою поліпшення її стану - очищення, живлення, пом'якшення несприятливого впливу навколишнього середовища, усунення небажаних змін (себорея, розширення кровоносних судин тощо) або наслідків старіння.

Маски наносять досить товстим шаром на попередньо вимиту і висушену шкіру обличчя і через кілька хвилин змивають або витирають їх залишки (кремові та гелеві маски значною мірою вбираються шкірою). Після очищення шкіри слід протерти її тоніком, щоб відновити її природний рН.

Види масок

- Тверді (peel-off) – це підсушуючі маски, які знерухомлюють м'язи обличчя, наприклад, альгінатні, парафінові, гіпсові.
- М'які (rinse-off, wipe-off) - призначені для змивання вологим компресом, не висихають на поверхні шкіри, пропускають тепло і воду. Наносяться пензлем (зазвичай пензлик-віяло) або руками.

Поділ м'яких масок за консистенцією:

- кремові,
- гелеві,
- порошкоподібні,
- глиняні,
- грязьові (на основі грязі Мертвого моря).

Кремові маски

Це доглядові маски у формі крему (тип O/W або W/O). Вони наносяться на шкіру більш товстим шаром, ніж крем, і не висихають на шкірі. Через певний час їх надлишки видаляють вологим компресом. Вони часто містять порошкоподібні речовини, наприклад, крохмаль, оксид цинку, діоксид титану або каолінову глину, які посилюють адсорбцію (прилипання) маски до ліпідів і ороговілого шару епідермісу. Такі маски підвищують пружність епідермісу і поверхневу жирність. Вони також містять багато біологічно активних інгредієнтів, наприклад, алантоїн, вітаміни, рослинні олії, екстракти трав, пантенол і гігроскопічні речовини, наприклад, мукополісахариди, гіалуронову кислоту, сечовину, колаген. Вона використовується практично для всіх типів шкіри, крім схильної до вугрів і жирної шкіри.

Гелеві маски

Це гідрофільні гелеві препарати, які добре накладаються на шкіру, на основі похідних агару, пектинів, целюлози, рослинної камеді або синтетичних полімерів. Їх наносять на шкіру пензлем і через відповідний час знімають або протирають вологим компресом. Вони можуть бути у формі підсушуючої очищувальної маски (під час зняття видаляється верхня частина рогового шару шкіри) або у вигляді м'якої гелевої маски із зволожуючими та заспокійливими властивостями, оскільки при нанесенні на шкіру вони створюють відчуття прохолоди. Гелеві маски рекомендовані для всіх типів шкіри, особливо для жирної та зневодненої.

Порошкові маски

Порошкові маски мають консистенцію пюре (грязі) або порошку (глини), які необхідно змішувати з водою. Ці типи масок є глиняними або грязьовими, але вони також можуть містити інші органічні та неорганічні порошкоподібні речовини, наприклад, крохмаль, порошкоподібний натуральний шовк, оксид цинку або діоксид титану, карбонат кальцію або кремнієву кислоту. Інгредієнти пудри мають дуже хороші очищаючі властивості (поглинають надлишки шкірного сала) і ремінералізують шкіру.

Порошкові маски також можуть містити спеціальні активні речовини, наприклад, протизапальні, зволожуючі, в'язучі, заспокійливі або покращуючі кровообіг. Такі маски можна використовувати для будь-якого типу шкіри обличчя, особливо рекомендовані для жирної, комбінованої та вугрової шкіри.

Поділ масок за властивостями:

- зволоження,
- стягування,
- очищення,
- живлення,
- заспокоєння,
- ліфтинг,
- під очі.

Зволожуючі маски

Найчастіше вони випускаються у формі крему або гелю. Це одні з найпопулярніших масок. Вони покращують гідратацію шкіри, надаючи їй відповідні зволожуючі речовини. Вони швидко розгладжують шкіру, пом'якшують епідерміс і водночас роблять його більш еластичним. Вони рекомендовані для всіх типів шкіри, але особливо для сухої, зневодненої шкіри та шкіри зі зморшками. За допомогою цього типу препаратів можна проводити масаж, що сприятиме кращому вбиранню препарату в шкіру. Їх наносять пензлем і залишають на шкірі приблизно на 20 хвилин.

Стягуючі маски

Вони мають заспокійливу, охолоджуючу та підсушуючу дію. Ці маски знежирені і найчастіше містять: каолін, бентоніт, діатоміт, карбонат магнію, оксид цинку, діоксид титану, дубильні речовини, екстракт дріжджів або екстракт чайного дерева. Найчастіше це пудрові маски, які використовуються для жирної та схильної до вугрів шкіри, а також

жирних частин комбінованої шкіри. Зазвичай їх використовують після ручного очищення шкіри, щоб закрити сальні залози та зменшити подразнення шкіри.

Очищаючі маски

Вони містять, серед іншого, каолін, бентоніт, оксид цинку, сполуки сірки, дріжджовий екстракт, екстракти трав і морську грязь. Використовуються для жирної шкіри та жирних частин комбінованої шкіри. Ця маска видаляє надлишки ороговілого епідермісу, шкірного сала і детоксикує шкіру. Він також має делікатні асептичні властивості та звужує сальні залози та нормалізує їх роботу. Їх можна використовувати 1-2 рази на тиждень. Завжди пам'ятайте, що слід уникати області очей і рота. Не рекомендується використовувати на чутливій, тонкій, делікатній і подразненій шкірі.

Живильні маски

Такі види масок найчастіше випускаються у вигляді крему і рекомендуються в основному для зрілої шкіри. Вони містять різні види ліпідів, наприклад кераміди, стерини та масла. Крім того, зволожуючі речовини, гіалуронова кислота, сечовина, амінокислоти, вітаміни, рослинні екстракти, молочні протеїни, екстракт меду, маточне молочко, гідролізат колагену та ін.

Заспокійливі маски

Заспокійливі маски містять в основному каолін, заспокійливі рослинні екстракти, наприклад, ромашки (азулен), календули, троянди, алантоїн і D-пантенол (провітамін B5). Вони можуть бути у вигляді крему або порошку. Ці маски можна використовувати для всіх типів шкіри, особливо після процедур відлущування, щоб заспокоїти шкіру та зняти подразнення.

Ліфтингові маски

Це кремові препарати, альгірати або пасти, які викликають короточасне стягування шкіри шляхом повільного висихання на її поверхні. Результатом є: покращення овалу обличчя,

усунення слідів втоми (шкіра стає рожевою і виглядає свіжою), розгладження та зменшення зморшок. Рекомендуються для зрілої шкіри, для в'ялої, втомленої, блідої шкіри та зморшок, особливо мімічних. Крем-препарат наноситься на обличчя тонким шаром рівномірно по всій поверхні, не забуваючи про шию, декольте і шкіру навколо очей. Його не змивають, а залишають до повного вбирання. Ліфтингова маска рекомендована для особливих випадків під макіяж. Не слід використовувати частіше 1-2 разів на тиждень. До цієї групи також відносяться банкетні маски - вони викликають миттєву підтяжку і розгладження шкіри, що зберігається протягом декількох годин. Ці маски можна наносити на чисту шкіру або крем, дотримуючись курсу м'язів.

Маски під очі

Це спеціальні препарати, призначені для чутливих і делікатних місць, таких як шкіра навколо очей. Вони містять невелику кількість жирних сполук і можуть бути у формі гелю або емульсії з легкою консистенцією. Вони інтенсивно звожують шкіру, усувають ознаки втоми, зменшують зморшки, темні кола та мішки під очима, покращують мікроциркуляцію.

Матригель - маска з водоростей для масажу

Засіб по догляду на основі водоростей і фітосквалену, з додаванням біологічно активних рослинних речовин. Не містить консервантів та ароматизаторів. Водорості та фітосквален, що залишаються у своєму природному стані, перетворюються на зневоднені структури шляхом сублімаційного сушіння до отримання біомаси з пластинчастою структурою. Вони характеризуються високим ступенем мікробіологічної, фізико-хімічної стабільності. Унікальна технологія дозволяє додавати до біомаси дуже чутливі біологічно активні інгредієнти. Завдяки цьому продукт в цілому залишається свіжим без використання консервантів протягом тривалого часу (мінімум 3 роки з дати виробництва). Ефект кожної гелевої маски можна підсилити додаванням концентратів в ампулах в залежності від індивідуальної концепції лікування. Матригель активується, і його інгредієнти вивільняються під час нанесення рідини. Маска тане на шкірі і приймає форму гелю.

Massage Fleece - засіб, рекомендований в першу чергу для догляду за жирною та проблемною шкірою, як засіб для масажу на водній основі. Це ідеальна масажна маска без додавання жирних речовин у поєднанні з гідрофільними концентратами. Завдяки своїм заспокійливим властивостям і здатності відновлювати природний рН, **Massage Fleece** також використовується після процедур з фруктовими кислотами як нейтралізуючий засіб.

Гідрофільні водорості для чутливої шкіри. Вони надають заспокійливу і прискорюючу дію процесу загоєння, регенерації та зміцнення. Це чиста та натуральна водоростева маска на основі водоростей (полісахаридів) та фітосквалену, без консервантів та ароматизаторів. Повертає шкірі втрачену вологу, покращує структуру тканин шкіри та зміцнює її, підтримує механізм регенерації та захисту.

ЛІФІЛІЗОВАНІ КОЛАГЕНОВІ ПЛАСТИНИ

Dermafleece Mask - це колагенова біоматриця в чистому і концентрованому вигляді, виготовлена з активних, розчинних колагенових волокон. В даному випадку використовується високоякісний, оригінальний і надзвичайно чистий бичачий колаген. Маска повертає шкірі втрачену вологу, покращує структуру тканин шкіри, зміцнює та відновлює її. Колагеновий лист ідеально адаптується до шкіри людини. Тривалі процеси оклюзії забезпечують сильне зволоження епідермісу, а регулярне застосування призводить до тривалого ефекту зменшення зморшок, підвищення напруги та еластичності шкіри, освітлення та розгладження поверхні шкіри.

Колагенові листи не містять хімічних речовин, консервантів або ароматичних олій. Вони забезпечують чудову переносимість навіть у випадку дуже чутливої шкіри. Поєднання активних концентратів і ампул з різними колагеновими масками дає широкий спектр процедур догляду, адаптованих до індивідуальної концепції лікування.

Нанесення: підготувати шкіру до обробки. Зняти макіяж препаратом, який відповідає типу шкіри, і зробити пілінг. Нанести відповідний концентрат на обличчя, шию та декольте. Прикласти

колагеновий лист до обличчя, вирізати область навколо носа. Зволожити активатором - тоніком. Зволожувати, накладаючи вологі ватні диски, щоб лист ідеально прилягав до поверхні обличчя. Видалити бульбашки повітря. Залишити на 20-30 хвилин. Після закінчення зазначеного часу повністю зняти маску. Нанести відповідний засіб для догляду.

Collagen Aloe Ve - колагеновий лист ідеально підходить для чутливої та подразненої шкіри, яка може виникнути як на сухій, так і на жирній шкірі. Алое забезпечує розгладжуючий, регулюючий і протизапальний ефект. Подразнення та почервоніння шкіри мінімізуються, а її захисні властивості посилюються. Маска чудово зволожує шкіру завдяки своїй високій здатності зв'язувати воду.

Collagen Allantoin & Panthenol - колагеновий лист для вимогливої шкіри, яка постраждала від сонця. Створено для профілю шкіри, що виявляє видиму втрату імунітету та схильність до появи передчасних зморшок. Collagen Allantoin & Panthenol оживляють і ефективно відновлюють необхідний рівень зволоженості шкіри. Містить колаген, заспокійливий алантоїн, пантенол.

Collagen vitamin C - колагеновий лист для вимогливої шкіри. Ідеально підходить для лікування сонячних променів і передчасного старіння. Використовується для усунення наслідків інтенсивного перебування на сонці та як профілактичний догляд за втомленою, млявою шкірою. Високий вміст вітаміну С стимулює утворення нових колагенових волокон і уповільнює процес їх розпаду. При цьому підвищується рівень зволоженості та гладкості шкіри. Лист містить колаген і аскорбілглюкозид, стабільну форму вітаміну С з антиоксидантними властивостями та властивостями проти зморшок.

Collagen Caviar Extract - колагеновий лист Collagen Caviar Extract має надзвичайні зволожуючі властивості. Захищає колагенові та еластинові волокна, покращує контури обличчя, забезпечуючи його шовковисту гладкість. Екстракт ікри стимулює утворення

нових клітин, гальмує негативний вплив вільних радикалів і покращує мікроциркуляцію. Викликає миттєву регенерацію епідермісу, зменшує роздратування та має заспокійливу дію.

Collagen Fair Skin - колагеновий лист Fair Skin сприяє освітленню змін кольору шкіри та мобілізує захисну систему від шкідливих зовнішніх факторів. Активні речовини, що містяться в масці, дозволяють ефективно боротися зі зміною кольору і передчасним старінням шкіри, викликаними шкідливим впливом УФ-променів, сухості і гарячого повітря. Застосовувати лист Fair Skin слід при виражених проблемах з пігментацією: пігментні плями, мелазма, веснянки. Маска містить речовини, що гальмують процес меланогенезу: колаген, альфа-арбутин, лимонну кислоту, екстракт кореня солодки, ектоїн і екстракт виноградних кісточок.

Collagen Pure - колагеновий лист для всіх типів шкіри. Підходить як для відновлення втраченої вологи, так і для покращення та зміцнення структури тканин шкіри. До обличчя повертається втрачена пружність і еластичність. Робить шкіру свіжою, відновленою та шовковистою. Маска містить чистий колаген.

Collagen Hyaluron - колагеновий лист, який інтенсивно зволожує та розгладжує поверхню шкіри. Зменшує зморшки та лінії, спричинені сухістю, забезпечуючи ефект, досягнутий за допомогою «наповнювачів зморшок». Поєднання гіалуронової кислоти з чистим колагеном забезпечує ефект тривалого зволоження та розгладження поверхні шкіри. Гіалуронова кислота - це полісахарид, який природним чином міститься в шкірі. Вражаючим є те, що він може зв'язувати близько 250 молекул води (ефект «губки»). Цей процес забезпечує інтенсивне зволоження та заповнення зморшок. Колагеновий лист Hyaluron миттєво розгладжує поверхню шкіри вже після першого застосування. Шкіра відновлює еластичність і пружність, лінії і зморшки «заповнюються».

Collagen ANA Green Tea - суміш альфа-гідроксикислот, що міститься в листі, діє як хімічний пілінг. Делікатно видаляє мертві клітини шкіри, розташовані на поверхні рогового

шару. Завдяки цьому процесу нові клітини мають можливість досягти поверхні шкіри, активні інгредієнти краще засвоюються, а пори шкіри помітно звужуються. Екстракт зеленого чаю підтримує дію фруктових кислот. Має антиоксидантні, протизапальні та заспокійливі властивості. Колаген АНА Green Tea розгладжує структуру шкіри, глибоко очищає пори, зменшує гіперпігментацію та плями, тим самим стимулюючи шкіру до регенерації. Шкіра стає молодшою і свіжою. На відміну від звичайних пілінгів, колагеновий лист АНА Green Tea можна використовувати до трьох разів на тиждень для шкіри з акне та шкіри, схильної до гіперкератозу. Активні інгредієнти: колаген, АНА (гліколева, лимонна і молочна кислота), екстракт зеленого чаю.

Collagen Eye - Eye Lid Mask (bean) Eye Contour Pad (oval)

Ліофілізовані колагенові листи містять активний колаген. Ідеально підходить для спеціального догляду за чутливою та ніжною шкірою навколо очей. Вони забезпечують миттєвий ефект ліфтингу. Бороться з передчасно виникаючими зморшками в цій області.

Collagen Eyelid Mask розгладжує так звані «гусячі лапки». Collagen Eye Pad також ідеально підходить для покращення контуру губ. Застосовувати Collagen Eye в поєднанні з ампулою Anti Wrinkle Booste.

Гіпсова маска - Termo Face Mask

Це інтенсивно омолоджуюча термомаска з різноманітними ефектами для всіх типів шкіри - особливо вимогливої. Після нанесення маска досягає теплового ефекту приблизно 42°C і зберігає тепло приблизно 15 хвилин. Під час нагрівання маска твердне, дозволяючи їй діяти як каталізатор і оклюзійна «пов'язка». З підвищенням температури капіляри розширюються, забезпечуючи краще проникнення активних інгредієнтів у шкіру на поверхні обробки. Потім, у міру охолодження і застигання маски, капіляри поступово скорочуються. Пори знову закриваються, поверхня шкіри розгладжується, повертається сяючий вигляд. Весь процес супроводжується максимальним ефектом ліфтингу та моделювання. Маска містить сульфат кальцію (стабілізатор) і оксид цинку, що забезпечує

високу поглинальну здатність. Не наносити гіпсову маску безпосередньо на шкіру. На очищену оброблену поверхню наносимо сироватку/концентрат. Потім слід нанести товстий шар крему/кремової маски. Треба уникати зони навколо очей і захистити її ватним диском (при лікуванні грудей зробити те ж саме для сосків). На підготовлену поверхню накласти зволожену марлю, змішати гіпсову маску з водою (20-25°C) і перемішати до отримання однорідної гладкої консистенції. Приготовану таким чином маску швидко накладають на марлю, зберігаючи напрямок вгору. Після нанесення залишити маску приблизно на 20 хвилин. Після закінчення цього часу зняти маску, акуратно «відклеївши». Зняти надлишки засобів, використаних під маскою, тонізувати, висушити і в кінці процедури нанести відповідний крем.

Протипоказання до використання термомоделюючої маски:

- клаустрофобія,
- алергія,
- підліткові акне та розацеа,
- пошкодження шкіри,
- катар верхніх дихальних шляхів,
- труднощі з диханням,
- людям із захворюваннями щитовидної залози не носять маску на шию.

КОСМЕТИЧНИЙ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ, ШИЇ ТА ЗОНИ ДЕКОЛЬТЕ

Сукупність рухів, що тиснуть на тканини, називається масажем. Класичний ручний масаж полягає в тому, що масажист виконує певні рухи в певному темпі, з певною силою, відповідно до ходу м'язів, лімфатичних і кровоносних судин (від їх окружності до серця), ритмічно, без розтягування шкіри.

Види масажу:

- класичний,
- спортивний,

- лікарський,
- регенеративний,
- косметичний – це профілактичний масаж, призначений для збереження пружності шкіри та м'язів, запобігання зморшок.

Характеристика косметичного масажу

Відбувається градація рухів, від ніжних вступних до дедалі сильніших, аж до кульмінації, після чого інтенсивність масажу зменшується. Дарує відчуття легкості, зігріває, розслабляє і релаксує. Його інтенсивність, тривалість, кількість і вид масажних рухів залежать від еластичності і товщини шкіри, напруги м'язів і кількості жирової прокладки. Чим тонше і в'яла шкіра і слабкіше м'язи, тим м'якше повинен бути масаж. Масаж обличчя краще виконувати слабко, ніж сильно. При тонкій шкірі з телеангіоектазією, невротичній шкірі з сильною збудливістю застосовують більше погладжувальних рухів, легке розминання і постукування. Якщо шкіра бліда, товста і сильні м'язи, можна використовувати більш сильні техніки, більше розтирання, розминання або постукування. У випадку шрамів використовують в основному техніку погладжувань і розтирання. Масаж повинен бути індивідуально адаптований, залежно від поточного психічного стану та втоми людини, яка приходить на процедуру. Масаж обличчя, шиї та зони декольте повинен тривати 15-20 хвилин без перерв і збоїв. Повністю перерваний масаж слід починати знову. У профілактичних і лікувальних цілях масаж застосовують через рівні проміжки часу - 3, 2 або 1 раз на тиждень. Середня серія становить 10-15 процедур. Тривалість серій і кратність процедур визначаються індивідуально. Обличчя з сильними м'язами можна масажувати частіше. При в'ялих м'язах і тонкій жировій клітковині інтервал між процедурами становить 3-7 днів. Профілактичні та доглядові масажі також використовуються під час процедур для схуднення, щоб запобігти появі зморшок і в'ялості.

Загальний вплив масажу на шкіру

- Шкіра стає рожевою і теплою в результаті кращого кровопостачання та оксигенації.
- Розширення кровоносних судин шкіри під дією температури.

- Краща оксигенація шляхом відлущування (видалення) мертвих клітин епідермісу.
- Краще харчування завдяки кровоносній та лімфатичній системам.
- Швидше відновлення пошкоджених клітин (під час процесів загоєння).
- Омолодження епідермісу шляхом прискорення процесу зроговіння.
- Можливість більш швидкого введення лікувальних і поживних речовин.
- Еластичність шкіри.
- Розблокування потових і сальних проток (пір шкіри).

У масажі є п'ять основних рухів:

- погладжування,
- розтирання,
- розминання,
- постукування,
- вібрація.

Погладжування

Це перший і найніжніший масажний рух. Виконується кінчиками пальців або всією кистю в залежності від розміру ділянки, що масажується. Рухи слід виконувати плавно, по черзі або обома руками відразу. При погладжуванні рука повинна щільно прилягати до піднесення тіла. Цим рухом починається і закінчується кожен масаж. Це також сполучна ланка, що з'єднує індивідуальні техніки масажу під час лікування.

Ефект від погладжування:

- покращує відтік крові та лімфи,
- викликає спорожнення поверхневих і глибших венозних і лімфатичних судин, викликаючи більший приплив артеріальної крові до масажованої ділянки,
- викликає механічне видалення злущених клітин епідермісу і виділень потових і сальних залоз,
- прискорює зникнення набряків і розсмоктування синців,

- діє на закінчення чутливих нервів шкіри - в залежності від сили прикладеного подразника підвищує або знижує їх збудливість,
- ніжне погладження найчастіше виконується при масажі обличчя, а середньої інтенсивності на кінцівках або спині,
- легкий масаж має заспокійливу і знеболювальну дію, знижує нервову збудливість,
- підвищує температуру шкіри і покращує її кровопостачання,
- підвищує скорочувальну здатність м'язів.

Розтирання

Це другий рух масажу. Це більш сильна та енергійна техніка. Вони виконуються кінчиками пальців (одного чи кількох) або опорними частинами кисті, круговими або напівкруглими рухами, які з'єднуються в ланцюжок.

Ефект розтирання:

- викликає фрагментацію і переміщення продуктів метаболізму від запального ексудату,
- виділяється значна кількість тепла, що означає гіперемію тканин, що викликає поглинання фрагментованих і зміщених частинок, наприклад, молочної кислоти,
- проводяться на наростах на кістковій тканині, рубцях і спайках з метою розм'якшення тканини та відновлення її початкового стану,
- є основним прийомом, який використовується при подрібненні суглобових капсул.

Розминання

Це більш проникливий рух, ніж погладження. Це техніка, яка впливає на м'язи. На обличчі в залежності від потреби виконується розминаючий рух: кінчиками пальців, цілими пальцями або всією рукою.

Ефект розминання:

- змушує кров і лімфу виштовхуватися в центральні судини і наповнює судини свіжою кров'ю і лімфою шляхом всмоктування,

- викликає переміщення продуктів обміну, виводить використані речовини, звільняючи місце для поживних речовин (краще живлення тканин, шкіри, м'язів),
- збільшує м'язову силу і витривалість, ріст тканин і краще кровопостачання і харчування, що призводить до поліпшення еластичності,
- покращує напругу та здатність м'язів скорочуватися, втомлені м'язи (наприклад, після фізичних вправ) швидше повертаються до початкового стану.

Постукування

Це передбачає виконання швидких коротких ударів з близької відстані. Це сильний механічний подразник і за короткий час викликає значні застійні явища. Він стимулює м'язи до скорочення, що збільшує м'язову силу. Діє на нервову систему, викликаючи зміну збудливості периферичної нервової системи.

- **ЛЕГКЕ** постукування кінчиками або цілими пальцями, особливо по обличчю, заспокійливо діє на нервову систему і м'язи.
- **СЕРЕДНЬОЇ ПОТУЖНОСТІ**, типу мітла, ложка, щипковий, має збудливу дію на нервову та м'язову тканини.
- **СИЛЬНИЙ** спинно-фаланговий, норицевий - подразнює. Цей вид постукування виконується тільки при великій м'язовій масі в спортивному масажі.

Вібрація

Це найскладніший і найвиснажливіший рух для людини, яка виконує процедуру. Це ніжні ритмічні удари, від яких тремтять тканини. Виконується кінчиками пальців або всією кистю. Кисть згинають у ліктьовому суглобі під прямим кутом, зап'ястковий суглоб злегка нахиляють, пальці злегка згинають і викликають вібрацію кисті, яка починається від передпліччя, потім переходить на кисть і частину тіла, що масажується.. Цей рух дуже благотворно впливає на шкіру з поганим кровопостачанням і нееластичну шкіру, тобто на старіючу.

Ефект вібрації:

- має подібний ефект до постукування, тільки глибше,

- збільшується м'язова напруга і підвищується працездатність м'язів, м'язова тканина росте і стає більш гнучкою,
- збільшується напруга кровоносних судин, підвищується артеріальний тиск, зменшується частота серцевих скорочень,
- прискорюється метаболізм,
- надає розслаблюючу дію на нервові закінчення, знімає втому,
- вібрації, спричинені цим видом масажу, переміщують рідини тіла, що призводить до швидшого потоку рідин.

Показання до масажу:

- порушення кровообігу,
- ожиріння,
- тривалий постільний режим,
- психогенні неврози, для зниження стану підвищеної збудливості нервової системи,
- профілактика старіння шкіри.

Протипоказання до масажу:

- шкірні запалення і алергія,
- інфекційні захворювання шкіри,
- видалення зуба,
- гнійні ураження пародонту,
- гнійні мигдалини,
- вузлики невідомого походження в лімфатичних вузлах,
- запущений атеросклероз,
- ранні постінфарктні стани,
- флебіт і свіжі тромби,
- гарячкові стани,
- декомпенсовані вади серця,

- кардіостимулятор,
- рак,
- гіпертиреоз (не можна масажувати шию),
- схильність до крововиливів,
- вульгарні вугри у фазі запалення,
- розацеа в активній фазі.

ХІМІЧНІ ПІЛІНГИ (КИСЛОТИ)

Хімічний пілінг – це процедура відлущування, контрольоване пошкодження епідермісу або дерми за допомогою хімічної речовини.

Дія хімічних пілінгів:

- видалення мертвих клітин шкіри,
- покращення структури, кольору та зволоження шкіри,
- освітлення зміненого кольору,
- зменшення шрамів від вугрів,
- зменшення зморшок,
- розблокування та очищення отворів волосяних фолікулів (пор),
- полегшення уражень від вугрів,
- полегшення проникнення активних компонентів в шкіру,
- стимуляція вироблення фібробластами колагену і еластину,
- підвищення еластичності та пружності шкіри.

Ефективність хімічного пілінгу залежить від:

- типу кислоти,
- концентрації кислоти,
- рН косметичного засобу,
- міцності кислоти – рKa,

- частоти використання,
- стану шкіри,
- часу впливу кислоти на шкіру.

Поділ пілінгів за глибиною проникнення:

- дуже поверхневий (весь роговий шар до остистого/шипчастого шару),
- поверхневий (весь епідерміс до базального шару),
- середньої глибини (поширюється на епідерміс і сосочковий шар дерми)
- глибокі (відносяться до сітчастого шару дерми).

Завдяки своїй хімічній структурі найчастіше використовувані відлущувальні речовини в косметичці включають :

- альфа-гідроксикислоти (гліколева кислота, молочна кислота, мигдальна кислота, лимонна кислота). До представників АНА також відносяться винна і яблучна кислоти, але вони не важливі в косметології,
- бета-гідроксикислоти (саліцилова кислота), які використовуються в багатьох косметичних препаратах, рекомендованих для догляду за шкірою з недоліками,
- інші органічні кислоти, такі як трихлороцтова кислота, пірвіноградна кислота.

Назви АНА і ВНА пов'язані з розташуванням гідроксильної групи при α або β атомі вуглецю, розташованому поблизу карбонової кислоти відповідно.

Альфа-гідроксикислоти (АНА)

Вони широко поширені в природі і можуть бути отримані з природних джерел, наприклад, вичавлюючи сік зі свіжих фруктів, овочів, цукрової тростини. Ці кислоти розчинні у воді. Ці кислоти також можуть бути синтезовані хімічними методами та отримані біотехнологічними методами. До найпопулярніших і найбільш часто використовуваних в косметології альфа-гідроксикислот відносяться:

Молочна кислота - отримують шляхом природного сквашування молока. Як один із основних інгредієнтів NMF, у низьких концентраціях (до 10%) він є природним зволожуючим інгредієнтом. Зменшуючи випаровування води, він зв'язує її в епідермісі та відновлює герметичність гідроліпідного бар'єру шкіри. Молочна кислота в концентрації вище 5% видаляє мертві клітини епідермісу і активізує механізми оновлення і регенерації колагенових і еластинових волокон. У більш високих концентраціях 20-40% освітлює плями і зміни кольору, розгладжує дрібні шрами, а також розгладжує зморшки.

Мигдальна кислота - отримана шляхом гідролізу екстракту гіркого мигдалю, її молекула більша, ніж у гліколевої кислоти (проникає повільніше). Серед інших кислот АНА має найсильніший бактерицидний ефект. Процедури відлущування мигдальною кислотою можуть виконувати всі, особливо з проблемною шкірою. Застосовується також для комбінованої, чутливої, судинної та себорейної шкіри. Дія мигдальної кислоти прискорює природний процес відлущування і стимулює оновлення глибоких шарів. Відлущуючи епідерміс, він забезпечує рівномірний розподіл пігменту. Добре переноситься і не викликає еритеми. Використовується в процедурах омолодження, для шкіри, яка піддається тривалому впливу сонця, для гіперпігментації та для видалення шрамів від прищів. Розгладжує поверхню шкіри, зменшує себорею і звужує пори шкіри. Серед кислот групи АНА сильними антибактеріальними та дезінфікуючими властивостями виділяється мигдальна кислота. Не підвищує чутливість шкіри до УФ-променів.

Гліколева кислота - отримують з цукрової тростини. Має найменшу частинку серед АНА, має 2 атоми вуглецю, тому легко проникає в шкіру. Стимулює роботу живих клітин епідермісу, стимулює фібробласти та синтез колагену та еластину. Нормалізує процеси зроговіння епідермісу та розблоковує отвори волосяних фолікулів, запобігаючи появі перших незапальних симптомів акне. Гліколева кислота має дуже широкий спектр застосування: проти акне, усуває зморшки, зміни кольору, шрами, порушення зроговіння, еластичність і пружність шкіри, вирівнювання її кольору. У невеликих концентраціях, до 10%, має зволожуючі властивості.

Лимонна кислота - зустрічається в основному в citrusових, але також, серед іншого, в ківі, полуниці, чорній і червоній смородині, чорниці, малині, лохині або в таких овочах, як цукровий буряк і помідори. Процедури з лимонною кислотою стимулюють вироблення протоколагену (основної структури колагену), а також ріст дерми та живих шарів епідермісу. Вони покращують пружність, стимулюючи збільшення вмісту в шкірі ГАГ (глікозаміногліканів): хондроїтинсульфату та гіалуронової кислоти. Лимонна кислота благотворно впливає на колаген кровоносних судин (вони стають менш ламкими і більш еластичними). Ефекти пілінгів лимонною кислотою включають: нормалізацію проліферації кератиноцитів, глибоке очищення шкіри, розгладження зморшок і тонких ліній, зменшення знебарвлення і освітлення шкіри, а також її регенерацію і реконструкцію.

Винна кислота – міститься у фруктах, особливо винограді, листі винограду, цукровому буряку. Винна кислота дуже добре розчиняється у воді. Вона використовується в косметичці завдяки своїм чудовим властивостям, таким як: дуже добре очищає шкіру, усуває та освітлює незначні плями на шкірі та звужує пори шкіри.

Яблучна кислота - міститься в яблуках, зазвичай незрілих, а також у винограді та агрусі, також її отримують синтетичним шляхом. Яблучна кислота використовується в косметичній промисловості, але вона не така популярна, як інші α -гідроксикислоти. Використовується, зокрема, у пілінгах, а також у шампунях, кремах, тоніках тощо. У менших концентраціях має зволожуючу дію та освітлює пігментні плями (у концентрації до 5%). Однак у більш високих концентраціях вона діє як пом'якшувальний і відлущувальний інгредієнт.

Бета-гідроксикислоти (ВНА)

Саліцилова кислота - природними джерелами цього з'єднання є кора верби і листя берези. При синтетичній екстракції її отримують з фенолу. Вона має малу молекулу і є жиророзчинна. Дія саліцилової кислоти подібна до дії АНА кислот. Має антибактеріальні

властивості. В основному рекомендується для жирної шкіри, схильної до акне. Це сполука з антибіотичними та протизапальними властивостями, яка сприяє загоєнню прищів і подразнень. Може викликати подразнення під час процедури. Ця кислота не потребує нейтралізації.

Полігідроксикислоти (РНА)

Вони належать до м'яких кислот, які використовуються в косметичці. Ці сполуки являють собою органічні карбонові кислоти, що містять дві або більше гідроксильних груп, одна з яких знаходиться в альфа-положенні. Вони володіють усіма особливостями та властивостями, характерними для АНА, а також мають більш м'яку дію, що є результатом структури їх молекул (більші розміри спричиняють повільніше проникнення в шкіру). Крім того, полігідроксикислоти, завдяки наявності численних гідроксильних груп, мають сильні зволожуючі властивості та зв'язують воду в епідермісі. Ці кислоти також є ефективними антиоксидантами, захищаючи шкіру від вільних радикалів у міру, яку можна порівняти з вітамінами С і Е. Серед РНА, що використовуються в косметичці, найбільш відомими є глюконолактон і лактобіонова кислота.

Глюконолактон - багатоатомна кислота, лактон глюконової кислоти. Найбільше значення в косметичці має дельта-лактон глюконової кислоти. Завдяки більшій кількості гідроксильних груп ця кислота має сильніший зволожуючий ефект, ніж гліколева або лимонна. Ефекти кислоти включають: уповільнення процесів старіння шкіри, зволоження, боротьбу з акне, зменшення секреції шкірного сала, антиоксидантні властивості.

Лактобіонова кислота - це складна полігідроксикислота, яка також називається полігідроксидіоновою кислотою, утворена окисленням лактози. Молекула лактобіонової кислоти складається з галактози, приєднаної до однієї молекули глюконової кислоти. Завдяки наявності 8 гідроксильних груп, це гігроскопічна сполука, яка характеризується сильними водоутримувальними та абсорбційними властивостями. Є ефективним антиоксидантом і підвищує захист від впливу УФ-променів. Її можна використовувати

цілий рік із захистом від UVA/UVB. Дія лактобіонової кислоти: відлущує, розгладжує, зменшує видимість дрібних зморшок, зміцнює епідермальний бар'єр, підтримує процес оновлення клітин, не подразнює.

Азелаїнова кислота - це кислота природного походження, яка походить із зерен злаків. Рекомендується для подразненої, чутливої шкіри, з еритемою (псоріаз, atopічний дерматит, розацеа) і жирної шкіри. Має антибактеріальну, протизапальну та антикомедогенну властивості, нормалізує процес зроговіння. Вона діє як «поглинач» вільних радикалів, які активізують запальні процеси. Зменшує зміну кольору шкіри (переважно мелазму та постзапальну зміну кольору), а також зміни кольору розацеа. Це призводить до значного зменшення запалення (папул і прищів), а також почервоніння та еритеми. Не викликає фототоксичних і фотоалергічних реакцій, тому її можна використовувати влітку з відповідним захистом від UVA/UVB.

Трихлороцтова кислота (ТСА)

Дуже добре розчинна у воді. Завдяки невеликому розміру молекула ТСА швидко проникає в епідерміс і дерму. Вважається, що ця сполука в концентрації 30% викликає повний епідермальний некроз після одноразового застосування. Більш високі концентрації цієї кислоти (40-60%) викликають епідермальний некроз і зміни, що досягають ретикулярного шару дерми. ТСА діє шляхом зменшення проникності капілярів, тому після лікування не виникає запалення та набряку або є лише незначний. Наслідком дії ТСА є коагуляція білків (характерне «обмерзання» епідермісу) і загибель клітин в прониклих тканинах. Глибина відлущування при використанні ТСА залежить від її концентрації. У концентрації 15-20% препарат нетоксичний і використовується для поверхневого відлущування шкіри, а в концентрації 35-50% – для проведення хімічних пілінгів середньої глибини. ТСА не слід використовувати в концентраціях, що перевищують 45% через ризик залишити шрами. Немає необхідності нейтралізувати її під час лікування, оскільки вона інактивується під час проникнення через шкіру.

Альфа-кетокислота (АКА)

Піровиноградна кислота - добре розчинна у воді, яка нейтралізується під впливом води. Піровиноградна кислота міститься в яблуках, ферментованих фруктах, оцті. Викликає поверхневе відлущування шкіри. Завдяки своїм властивостям піровиноградна кислота сприяє проникненню активних речовин в шкіру. Ця сполука має метаболічну дію в шкірі, надаючи кератолітичну та комедолітичну дію. Частинки кислоти дрібні, що дозволяє їй швидко і глибоко проникати в шкіру. Крім того, завдяки своїм антибактеріальним і себостатичним властивостям вона є ефективним засобом для зменшення трьох найважливіших факторів, що спричиняють акне. На рівні епідермісу піровиноградна кислота має антикомедогенні властивості, освітлює, покращує тон шкіри, має антибактеріальні властивості та зменшує товщину рогового шару. На рівні дерми вона стимулює вироблення колагену та еластину, тобто волокон, що відповідають за молодість шкіри. Ця кислота особливо призначена для людей з комбінованою, жирною шкірою та шкірою, висипаною вуграми. Крім того, вона робить шкіру гладкою, вирівнює колір, робить менш помітними плями та зміни кольору.

Фітинова кислота

Сильний антиоксидант, природним чином міститься в бобових, багатьох видах насіння, зернових і злакових висівках. Підходить для всіх типів шкіри, включаючи чутливу, особливо для догляду за шкірою зі змінами кольору, оскільки завдяки здатності хелатувати іони міді запобігає надмірній пігментації шкіри та освітлює наявні зміни кольору. Це також м'який ексфоліант із зволожуючими, антиоксидантними, зміцнюючими та пружними властивостями шкіри, а також вона звужує розширені кровоносні судини.

Койєва кислота

Койєву кислоту отримують з грибів *Aspergillus*, що ростуть на зернах кукурудзи в Японії. Вона має дуже дрібні частинки, тому легко проникає через бар'єр рогового шару шкіри. Ефективно освітлює наявні зміни кольору та запобігає утворенню нових шляхом

пригнічення активності тирозинази (ферменту, відповідального за утворення меланіну). Койєва кислота також має антибактеріальні властивості, діє проти зморшок, зволожує і запобігає утворенню вільних радикалів.

Шикімова кислота

Шикімова кислота, отримана із зірчастого анісу, має відлущуючий ефект без подразнюючих властивостей. Рекомендовано для дуже сухої, чутливої шкіри, з симптомами подразнення, схильності до алергії та симптомами atopічного дерматиту. Підвищує гідrataцію та зменшує трансепідермальну втрату води (TEWL). Шикімова кислота також має протизапальні та антибактеріальні властивості. Вона пригнічує розмноження дріжджів і бактерій (включаючи *Propionibacterium acnes* і *Malassezia furfur*), характерних для запалення з почервонінням, atopічного подразнення та дерматозів. Її можна використовувати протягом усього року з відповідним захистом від UVA/UVB.

Ферулова кислота

У природі вона міститься в рисі, кукурудзі, пшениці та житі. Це дуже сильний антиоксидант із властивостями проти старіння. Володіє фотозахисними і протизапальними властивостями. Має депігментаційні властивості, стимулює синтез колагену та еластину, інтенсивно зволожує. Лікування феруловою кислотою можна використовувати цілий рік із належним захистом від UVA/UVB.

Рідина Джесснера

Це спиртовий розчин, який містить: саліцилову кислоту, молочну кислоту і резорцин. Пілінг рідиною Джесснера може бути ніжним або інтенсивним в залежності від кількості шарів препарату, нанесеного на шкіру. Цей вид хімічного пілінгу добре працює в терапії акне як засіб для усунення чорних крапок, прищів і папул. Крім того, рідкий пілінг Джесснера використовується у людей з поверхневими мімічними зморшками для їх розгладження, а також усуває зміни кольору, такі як веснянки, мелазма або пігментні плями, пригнічує себорею та усуває ороговілий епідерміс.

Фенол

Феноловий пілінг – це глибокий пілінг, який може проводити тільки лікар. Фенольний пілінг викликає глибоке відлущування, а потім відновлення шарів шкіри, значно омолоджує обличчя. Завдяки їм зморшки зникають, а шкіра підтягується, роблячи її такою ж підтягнутою, як після хірургічної підтяжки обличчя. Фенол також ефективний для усунення глибоких плям і шрамів від прищів. Це токсична речовина, яка всмоктується з поверхні шкіри та може пошкодити нирки та печінку. Високий ризик розвитку ускладнень.

Показання до процедур з хімічним пілінгом :

- зміна кольору шкіри,
- постзапальні плями,
- фотостаріння шкіри,
- вульгарні вугри,
- розацеа,
- вугрі,
- запалення фолікула,
- епідермальна мелазма (хлоазма),
- себорейна шкіра,
- ревіталізація шкіри.

Протипоказання до процедур з хімічним пілінгом:

- період сильного сонячного світла і низьких температур,
- надмірне перебування на сонці перед процедурою,
- алергія на певну відлущувальну речовину,
- оральна ретиноїдна терапія,
- інфекційні захворювання шкіри обличчя,
- оперативне втручання на обличчі (3-6 місяців),
- хіміотерапія,

- схильність до утворення келоїдних рубців,
- герпес, активні вірусні та бактеріальні інфекції шкіри,
- посилення запальних процесів в організмі,
- рак шкіри,
- вагітність і період лактації,
- atopічний дерматит (активна фаза),
- псоріаз (активна фаза),
- лишай,
- шкірні бородавки,
- свіжі рубці,
- одночасні процедури фототерапії,
- порушення цілісності шкіри.

Побічні ефекти після процедури:

- стійка еритема обличчя - почервоніння шкіри зазвичай зникає протягом кількох днів після лікування,
- періоральне запалення,
- активація герпесу (у носіїв вірусу HSV-1),
- тимчасові порушення пігментації - особливо у людей з наявними змінами кольору, які не користуються захистом від сонця, або у людей, які дряпають епідерміс, що відлущується,
- печіння, набряк, локальний опік епідермісу.

Розмова з клієнтом та підпис клієнта про згоду на процедуру (показання, протипоказання, можливі побічні ефекти).

Рекомендації після обробки кислотами:

- не приймати сонячні ванни протягом 4 тижнів,
- використання крему з фільтрами UVA/UVB SPF 50,
- заборона на використання АНА-кремів протягом 14 днів,

- макіяж можна наносити через кілька годин після процедури (бажано через 24 години),
- абсолютна заборона зіскрібання відлущується епідермісу,
- рекомендоване використання зволожуючих кремів,
- заборона на відвідування басейну, сауни, тренажерного залу, фітнес-центру (приблизно 3 - 5 днів),
- заборона на видалення волосся (приблизно 7 - 10 днів),
- під час лікування не допускаються інші пілінги.

Ферулова кислота є речовиною, розчинною у воді та етанолі, і є похідною коричної кислоти. Ферулова кислота зустрічається в природі, серед іншого, у зернових: жито, пшениця, овес, а також горіхи, кавові зерна та... буряк. Також її можна знайти в хвойних деревах: їх корі, насінні та листі. Вона також використовується в косметичці - її властивості в основному використовують люди, які піклуються про молодий вигляд.

Хімічний пілінг феруловою кислотою має протизапальні, антиоксидантні та зміцнюючі властивості. Як і процедури на основі мигдальної кислоти, вона діє на поверхні, не викликаючи глибокого відлущування. У разі сильніших кислот регенеруюча шкіра сприйнятлива до підвищеного вироблення меланіну, що часто призводить до зміни кольору. Пілінг феруловою кислотою в цьому плані абсолютно безпечний. Крім того, вона відновлює існуючі пошкодження, спричинені ультрафіолетовим випромінюванням, і запобігає утворенню нових, діючи як сонцезахисний крем.

Ферулова кислота є сильним антиоксидантом, який запобігає старінню шкіри, спричиненому несприятливими факторами, яким кожен із нас піддається щодня. Достатньо лише згадати сонячне випромінювання – кислота «ремонтує» пошкодження шкіри, викликані фотостарінням, а також поглинає промені UVB і UVA, тому використовується у виробництві сонцезахисних кремів. Інші фактори включають: забруднене повітря (включаючи смог), стрес і неправильне харчування. Ферулова кислота також допомагає шкірі людей, які часто недосипають і страждають від запалень. Усі перераховані вище

фактори можуть бути джерелом вільних радикалів і пошкодження ДНК клітин, що в кінцевому підсумку призводить до старіння шкіри та появи зморшок.

БИОРЕГЕНЕРАЦІЯ

Це швидке відновлення сил і набуття працездатності, що дозволяє зайнятися високою професійною діяльністю. Спосіб відновлення втрачених функцій опорно-рухового апарату, переважно у спортсменів з метою швидкого відновлення форми.

SPA

З латинської *Sanus per aquam*, здоров'я через воду. Це спосіб досягти гармонії духу і тіла завдяки процедурам на водній основі. Це процедури по догляду, спрямовані на зволоження та живлення шкіри, а також косметичні засоби, що використовуються для таких процедур. Це центр, який пропонує таке лікування. Джерело мінеральних вод, місце або місто, де дане джерело виявлено і використовується в лікувальних цілях (місто, підприємство, що пропонує лікувальні процедури). Про SPA можна говорити тоді, коли відбувається розслаблення, релакс, фізичне та психічне оновлення, і людина має можливість отримати задоволення.

WELLNESS

Це спокій, гармонійний розвиток, спокій і фізичне здоров'я. Це філософія, що повна гармонія вимагає балансу між тілом і духом. Оздоровчі процедури впливають на всі органи чуття - дотик, нюх, зір і слух. Wellness черпає переваги природи та філософії Далекого Сходу. Стиль життя, спрямований на підвищення потенціалу людини шляхом досягнення гармонії між тілом, розумом і духом.

Форми SPA-процедур

SPA-процедури - це чудовий спосіб розслабитися в поєднанні з доглядом за тілом:

- ванни,
- парові лазні,

- перлинні ванни,
- компреси,
- душ,
- хлистовий душ («шотландські батоги»),
- підводні душі,
- обливання тіла,
- розтирання,
- масажі,
- обгортання тіла.

Види лікування

- Аргілотерапія - глинотерапія.
- Таласотерапія (від грец. Thalassa — море) — лікування багатствами моря: грязями, морською сіллю, водою.
- Субтеранотерапія – лікування сіллю (соляна печера, соляна шахта, ропа).
- Пелотерапія – грязелікування (грязь, торф).
- Кольоротерапія.
- Музикотерапія – терапія за допомогою музики.
- Ароматерапія – лікування аромаоліями.

Сауна

Це приміщення з високою температурою і високою або низькою вологістю. В сауні проводять від кількох до 20 хвилин. Після перебування в сауні зазвичай купаються в прохолодній воді. Вплив сауни на організм людини полягає у створенні дуже значних перепадів температури та вологості повітря, які є стимулами, що викликають бажані фізіологічні зміни в організмі людей, які відвідують сауну. Людина витримує температуру повітря 100-140°C при відносній вологості повітря не вище 10-30%. При вологості 50-60% і вище людина може витримувати температуру <50°C.

Правила користування сауною

- Перебування у сауні не повинно тривати довше 30-40 хвилин у три прийоми по 12-15 хвилин з 6-12-хвилинними перервами на холодну ванну.
- Перебування в сауні має бути до появи сильного потовиділення, яке настає через 12-15 хвилин.
- Знаходитись в сауні потрібно голим.
- Перед входом до кабінки сауни слід вимитись та витертись.
- Під час знаходження в сауні необхідно сидіти або лежати на лавках.
- Увійшовши в сауну, спочатку слід використовувати нижні частини кабінки і поступово переходити до верхніх ступенів.
- Для додаткового подразнення шкіри і закладеності можна використовувати березові віники, злегка вдаривши по тілу.
- Після першого сильного потовиділення слід прийняти холодний душ або зануритися у ванну, басейн або відкрити водою.
- Перед повторним входом у термокамеру знову витерти себе насухо.
- Можна спостерігати за фізіологічною реакцією організму на теплові подразники сауни, підраховуючи частоту пульсу. Частоту вище 130-140 ударів на хвилину слід вважати сигналом до припинення процедури або пом'якшення теплових подразників.
- Після купання необхідно охолодити тіло і припинити процес потовиділення.
- Після купання слід спокійно відпочити 10-20 хвилин, вживаючи морси/фруктові напої в помірних кількостях.
- Час відвідування сауни слід збільшувати поступово.
- Відвідувати сауну потрібно 1 раз на тиждень (виняток 2-3 рази), перевіряти стан свого здоров'я у лікаря.
- Мірилом правильно проведеного банного лікування є самопочуття на наступний день, яке повинно характеризуватися свіжістю і готовністю докласти великих зусиль.
- За годину до і після процедур в сауні слід утриматися від надмірного вживання рідини.

- Забороняється намилюватися, розтирати мазями, заносити в кабінку сауни скляні предмети тощо.
- У сауні повинно бути не менше 2 осіб.

Вплив сауни на організм

- Загартовує і підвищує опірність організму інфекціям.
- Збільшує рівень основного метаболізму.
- Стимулює роботу залоз внутрішньої секреції.
- Зменшує м'язову напругу.
- Очищає шкіру, особливо від злущеного епідермісу.
- Стимулює роботу потових залоз, що відповідають за терморегуляцію організму.
- Стимулює репродуктивний шар епідермісу.
- Покращує кровопостачання та обмін речовин у м'язах.
- Збільшує силу м'язів.
- Знижує вміст молочної кислоти в крові.
- Підвищує насичення крові киснем.
- Це викликає психічне відчуття приємної стимуляції та освіження.
- Покращує показники дихальної діяльності.
- Знижує напругу нервової системи.
- Збільшує потребу у сні та його глибину.

Показання:

- порушення периферичного кровообігу,
- астма і захворювання верхніх дихальних шляхів (хронічний нежить, застуда та ін.),
- ревматизм, захворювання суглобів і міжхребцевих дисків,
- ожиріння (виведення води),
- схуднення тіла (поліпшення апетиту),
- порушення регуляції нервової системи (невроз шлунка, невроз серця),

- хвороби нирок.

Протипоказання :

- вагітність,
- всі гострі та підгострі захворювання,
- всі форми недостатності кровообігу,
- дегенеративні зміни серцевого м'яза з супутньою стенокардією,
- захворювання до півроку після інфаркту міокарда,
- гіпертонічна хвороба третього ступеня,
- камені в нирках,
- епілепсія, клаустрофобія,
- шизофренія та інші психічні захворювання,
- рак, активний туберкульоз, гельмінтози, венеричні захворювання.

Суха сауна - фінська

Це опалювальне дерев'яне приміщення, яке зазвичай має 2-3 «поверхи» (дерев'яні стелажі), чим вище рівень, тим вище температура. Характеризується найвищою температурою (від 85 °С до навіть 120 °С) і водночас дуже низькою вологістю повітря – лише 10%. Така висока температура досягається завдяки печі з нагрітими каменями, які не заливаються водою. Її можна поєднувати з кольоро- і аромотерапією.

Мокра сауна

У вологій сауні температура коливається від 75 до 90 °С, а вологість повітря не перевищує 40%. Періодично виробляється пара шляхом поливання каменів водою. Перебування у вологій сауні не повинно тривати довше 15 хвилин. Її можна поєднувати з кольоро- і аромотерапією.

Парова сауна - римська баня

Температура відносно низька і становить близько 45 - 60°C, а повітря має дуже високу вологість (до 99%), що робить відчуття температури набагато вищими. Температура і вологість повітря регулюються автоматично - замість топки використовується випарник - спеціальний генератор, розташований біля підлоги. У зв'язку з високою вологістю повітря парилка виконується з керамічної плитки, пластику або загартованого скла.

ІЧ сауна

Це сауна без пари, де замість традиційних обігрівачів використовуються керамічні інфрачервоні обігрівачі. Інфрачервоне випромінювання нагріває сауну приблизно до 50-60°C, вологість повітря не перевищує 25%. Завдяки цьому ви можете перебувати в ній до 30 хвилин. Користуватися такою сауною можна навіть щодня.

Біосауна

Біосауна – різновид сухої сауни. Температура там тримається на рівні 40-60 °C, а вологість повітря близько 40%. Біосауна зроблена з дерева, а в стелю вбудовані лампи, які своїм світлом впливають на настрій відвідувачів сауни. Сеанс в біосауні часто супроводжується елементом ароматерапії, тому її ще називають ароматичною сауною. Там можна залишатися від 15 до 30 хвилин 2-3 рази на тиждень.

Баня – російська лазня

Нагадує дерев'яну дачу, тому найчастіше її можна використовувати на базах відпочинку чи агротуристичних господарствах. Температура в лазні коливається від 80 до 120 °C, а вологість повітря не перевищує 60%. Така висока температура досягається завдяки справжній печі, в якій каміння розігрівається під час горіння дров. Треба просто полити їх водою або трав'яним настоєм, щоб утворився пар. Не можна перебувати в лазні довше 10-15 хвилин. Під час відвідування російської лазні рекомендується робити невеликі перерви, під час яких охолоджувати тіло холодною водою або навіть снігом. У російській бані важливим є так званий віник - палиця, якою вдаряють по нагрітому парю тілу.

Крижана сауна

Температура там близько -15°C , а стіни та підлога вкриті льодом. Рекомендується для зміцнення кровоносної системи та прискорення обміну речовин, оскільки холод зміцнює судини, прискорює кровообіг, а отже впливає на транспортування кисню до клітин та спалювання жирової тканини (антицелюлітний ефект). Перед входом у крижану сауну шкіра має бути без крему та ідеально сухою. У сауні можна залишатися від 2-3 до 20 хвилин.

SPA капсули

Це багатофункціональні апарати, які дозволяють проводити кілька різних косметичних і реабілітаційних процедур в залежності від індивідуальних потреб клієнта. У комплект капсульного обладнання входять: ванна, яка зазвичай містить вібромасажну кушетку, ручний душ і підводний масажний шланг. Ванна має кілька масажних зон: форсунки для спини, ніг і боків тіла. Крім того, гідромасажні насоси та водонагрівачі. У них також можуть бути програми, що дозволяють випромінювати ІЧ-випромінювання, MP3-система з сеансом релаксаційної музики, програма впливу кольоровим світлом (кольоротерапія) і можливість використання ароматерапії. Кожна капсула повинна мати функцію автоматичної дезінфекції. Користуватися SPA капсулою дуже просто. Пацієнт лягає в капсулу так, щоб голова залишалася зовні, що полегшує дихання і підвищує психічний комфорт. Під час процедури також можна відчувати прохолодне повітря на обличчі.

Протипоказання:

- захворювання системи кровообігу (наприклад, серцева недостатність, гіпертонія, атеросклероз),
- вшитий кардіостимулятор,
- рани і запалення на шкірі,
- лихоманка,
- вагітність,
- тромбоз,

- діабет,
- хвороби сечовидільної системи та нирок.

SPA капсули – процедури

- Гідротерапія:
 - водні та парові лазні,
 - постійні або парові душі,
 - душ Vichy (використовується для водного масажу тіла, відчувається як сильна злива, краплі води, що падають на тіло, спочатку підтягують шкіру, а потім розслаблюють).
 - шотландські батоги (для рук, хребта, сідниць, зовнішньої частини стегон і литок),
 - для ванн і душів використовуються лікувальні води з додаванням мінералів, вітамінів, настоїв трав та іншої сировини. Крім того, в капсулі можна регулювати температуру води, що збільшує можливості лікування.
- Лікування з використанням натуральних речовин - грязей, водоростей, морської солі, квітів.
- Термотерапія - парова сауна - прискорює засвоєння препаратів, що використовуються в лікуванні, і підвищує їх ефективність. Має схожий ефект з сауною, оскільки розширює пори, прискорює обмін речовин і очищає шкіру; ІЧ-випромінювальна лампа, яка працює, нагріваючи шкіру та таким чином полегшуючи проникнення речовин, нанесених на шкіру, в організм.
- Масажі - віброліжко викликає стан релаксації, розслаблює м'язи і виконує роль масажу.

До перерахованих процедур можна додати елементи музикотерапії, кольоротерапії та ароматерапії, що значно посилює психотерапевтичний ефект лікування. Застосування ароматерапії з використанням ефірних олій буде мати стимулюючий або розслаблюючий ефект, залежно від обраної олії.



Кожен колір має певні властивості:

- червоний колір - стимулює, зміцнює,
- жовтий - покращує концентрацію, зміцнює нервову систему,
- оранжевий - має антидепресивні та антибактеріальні властивості,
- зелений - розслаблює, заспокоює нерви, заспокоює, має антибактеріальну дію,
- фіолетовий - заспокоює,
- синій - має антисептичну дію, знімає запалення, має снодійну дію.

SPA-капсульні процедури: знімають стрес, втому, знімають біль і м'язову напругу, очищають організм, прискорюють обмін речовин і покращують мікроциркуляцію і стан шкіри, надаючи їй здоровий колір і сяйво. Використовуючи SPA-капсулу, можна використовувати такі процедури: антицелюлітні, зміцнюючі, схуднення, моделювання, оздоровлення або розслаблення.

Процедури в SPA фізіотерапевтичній капсулі мають меншу терапевтичну цінність, ніж комплексні косметичні процедури, які проводяться в професійному SPA-центрі, де індивідуальні процедури застосовуються в оптимальних умовах і в правильній послідовності.

Капсула Thalaxoterm

Капсула дозволяє приймати парові ванни, як і в турецькій лазні. Завдяки особливій структурі капсули Thalaxoterm водяна пара і повітря мають доступ до всього тіла, включаючи спину. Внутрішні душі дозволяють охолодити тіло під час процедури. Капсула виготовлена з екзотичного дерева окуме, що створює виключно теплу та природну атмосферу.

HIFU ТЕХНОЛОГІЯ

HIFU розшифровується з англійської як «High Intensity Focused Ultrasound», або «високоінтенсивний сфокусований ультразвук». Це технологія, яка дозволяє проводити

неінвазивну підтяжку обличчя та шкіри всього тіла. Сама технологія відома давно - її використовували в медицині для видалення пухлин 20 років тому, в тому числі рак простати. Вона використовується в естетичній медицині з 2011 року і стає все більш популярною.

У цій технології ультразвукова хвиля викликає рух клітин у тканинах. Якщо хвилі надати відповідну частоту, це спричинить тертя в тканині, що призведе до ефекту перегріву або навіть контрольованого опіку, який з'являється лише на кінці конуса, створеного хвилею. Головка шириною 5-10 см спрямовує цей конус так, щоб він міг досягати 1,5 мм, 3 мм, 4,5 мм або 9 мм у тканину. Хвиля проходить через перші 1-2 мм шкіри, накопичується на відповідній глибині і нагріває тканину. Точкові опіки, діаметром 0,5-1 мм і на заданій глибині, виконуються з інтервалом 1-2 мм один від одного. Результатом пошкодження клітин є потовщення тканин і стимуляція захисної реакції організму на природні процеси регенерації, загоєння і реконструкції пошкодженої в результаті процедури структури (стимуляція регенерації тканин і вкорочення колагенових волокон). Невеликий ефект може бути помітний відразу після процедури, оскільки колагенові волокна скорочуються, але фактичний результат ліфтингу (постійна зміна форми обличчя та підтягнення щік) стає помітним через 2-3, максимум 6 місяців (ремоделювання шкіри).

HIFU не можна проводити точно в тих місцях, де був введений наповнювач (наприклад, препарат гіалуронової кислоти), але її можна проводити поруч.

HIFU – переваги

- Шкіра відразу після процедури залишається неушкодженою (іноді трохи червоніє). Немає необхідності в реконвалесценції, можна повернутися до нормальної діяльності наступного дня. Для порівняння - після фракційного лазера сліди видно 1-2 тижні.
- Біль під час процедури залежить від індивідуального больового порогу та ділянки, що обробляється, і визначається як помірний біль, що виникає лише під час процедури.
- HIFU можна виконувати як на обличчі, так і на решті тіла (живіт, руки - пелікани, сідниці, стегна, груди).

- Ефект досягається вже після однієї процедури. У разі значної недостатньої твердості/пружності проводять 2-3 обробки з інтервалом у 3 місяці.
- Процедуру можна проводити цілий рік, незалежно від сонячного світла.
- Її можна використовувати після інтенсивних відлущувальних процедур (кислоти, мікродермабразія), при вугрових висипках, розацеа та на засмаглій шкірі.

Показання:

- в'яла шкіра рук, живота, грудей, сідниць, стегон і колін,
- відсутність еластичності шкіри після значної втрати ваги, вагітності,
- запобігання втрати пружності під час схуднення,
- підтяжка щік, шиї та чола,
- омолодження зони декольте.

Протипоказання:

- запалення в місці процедури,
- ураження шкіри невідомого походження в місці процедури,
- герпес на місці процедури,
- вагітність,
- рак.

ДОГЛЯД ЗА ГРУДЬМИ

Будова грудей

Сосок (від лат. Мamma) — парний орган напівкруглої або конічної форми. Розвивається у жінки в період статевого дозрівання. Соски розташовані симетрично на передній грудній стінці. Трохи нижче центру соска на поверхні виступає циліндричний або конічний сосок більш темного кольору. Сосок розташований у центрі круглої, більш пігментованої області, яка називається ареолою. У верхній частині соска є 12-15 маленьких отворів - це отвори молочних проток.

Будова грудей складається з:

- жирової тканини,
- залозистої тканини,
- молочних проток,
- кровоносних судин,
- нервів,
- лімфатичних судин.

Під грудьми розташований великий грудний м'яз. Форму і м'якість грудей надає жирова клітковина і пружність шкіри. Молоді груди містять велику кількість залозистої тканини і невелику кількість жирової тканини, що робить її більш пружною. З віком залозиста тканина поступово трансформується в жирову, яка менш зв'язана. Тому з часом груди стають «обвислими». Вагітність і годування грудьми також впливають на форму грудей. З віком сила тяжіння спричиняє спорожнення верхньої частини грудей, що означає, що вони ще більше обвисають. Груди не містять м'язової тканини, тому робити фізичні вправи для їх збільшення немає сенсу.

Розвиток грудей пов'язаний з наступними етапами розвитку в житті жінки

- У період статевого дозрівання (12-16 років) жирова тканина накопичується навколо грудей і збільшуються молочні залози.
- Підлітковий період (16-20 років) триває до досягнення повної статевої зрілості і налагодження росту. Груди набувають індивідуальну форму і розмір, ареоли згладжуються, а соски стають більш помітними.
- У зрілому віці (20-40 років) організм досягає найвищої ефективності. Коли жінка вагітна, грудні залози збільшуються, а ареоли та соски змінюють колір. Після вагітності та годування грудьми можуть спостерігатися зміни у зовнішньому вигляді грудей, такі як обвисання, невелике опущення грудей і поява розтяжок на шкірі.

- У дорослому віці (40-55 років) маса тіла збільшується, молочні залози припиняють свою функцію як статеві і починаються ретроградні зміни в залозистій тканині. Ці зміни можуть маскуватися збільшенням накопичення жирової тканини в грудях.
- Період старіння починається приблизно з 55 років. Груди стають дряблими і обвисають, а соски і ареоли втрачають темний колір.
- Період глибокої старості починається приблизно у 80 років. Тіло стає виснаженим, гендерні відмінності зникають, а груди можуть виглядати як порожні мішечки.

Фактори, що впливають на зовнішній вигляд грудей:

- положення, розташування грудей на грудній клітині (стандартне положення, високе, низьке),
- розмір основи грудей (чим більше основа, тим красивіше виглядає бюст),
- твердість тканин грудей,
- зовнішній вигляд ареоли, її розмір, опуклість, колір,
- зовнішній вигляд соска, його розмір, виступ, колір, положення,
- форма бюста (дископодібна, яблукоподібна, проміжна, грушоподібна),
- розмір (маленький, середній, великий, величезний),
- розташування відносно одна одної (з розведеними сосками, з центрованими сосками, збіжними; грудними залозами разом, розставленими, з'єднаними шкірною складкою, асиметричними).

Домашній догляд за грудьми

- Рекомендується чергувати душ холодною і теплою водою (закінчуючи холодною водою), щоб стимулювати кровообіг і зміцнити шкіру, а також самомасаж, щоб уникнути бородавок.
- Шкіра грудей ніжна, тому її рекомендується відлущувати не грубозернистим пілінгом, а раз на тиждень ензимним або дрібнозернистим з синтетичними частинками.

- Для домашнього догляду слід використовувати спеціальні зволожуючі і зміцнюючі засоби, призначені для шкіри грудей або хоча б лосьйон для тіла.
- Регулярні вправи для зміцнення м'язів, що підтримують груди (великий грудний м'яз), і носіння бюстгальтера, що добре сидить, є важливими.

Косметологічний догляд за грудьми

- Перед початком процедури важливо провести ретельне опитування і огляд молочних залоз пацієнтки, щоб виключити протипоказання.
- Зволожуючі та зміцнюючі процедури виконуються на бюсті за допомогою термомоделюючої маски (гіпсу) або альгінату.
- Рекомендуються для всіх типів в'ялої шкіри, особливо після вагітності та годування груддю, дієти для схуднення або як профілактичний засіб після 25 років.
- Процедури проводять серією з 8-10 процедур 1-2 рази на тиждень, потім 1 раз на місяць для підтримки ефекту.

Протипоказання до процедур на грудях:

- вагітність і годування груддю,
- алергічні стани, виразки, запалення шкіри грудей,
- запалення та інфекційні захворювання молочної залози,
- вузлики і потовщення,
- родимки темного кольору і високої зчепленості,
- аномалії сосків,
- після процедури не можна приймати душ і гарячі процедури протягом 6 годин.

Хід процедури

- Очищення шкіри м'яким препаратом (молочко, гель) і тонізація.
- Виконання пілінгу (ензимного, гоммажного, делікатного скрабу).

- Втирання сироватки в груди за допомогою ручного масажу або сонофорезу (приблизно 5 хвилин) і виконання ніжного масажу грудей і зони декольте за допомогою масажного крему.
- Нанесення на груди крему для формування, захист сосків косметичними тампонами та накладання вологої марлі. Область грудини захищають вологими компресами.
- Накладення гіпсової маски від грудини назовні круговими, піднімаючими рухами.
- Через 20-25 хвилин після нанесення маски, її потрібно зняти цілим шматком. Зняття маски полегшує клієнту глибокий вдих.
- Втирання крему для формування бюсту.

ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Самообстеження грудей

Його повинні виконувати всі жінки, незалежно від віку. Регулярно, щомісяця - краще через 2-3 або 7 днів після закінчення менструації, тому що жіноча молочна залоза зазнає циклічні зміни під впливом гормонів. Жінки, у яких більше немає місячних або вагітні – регулярно у вибраний день місяця.

Під час обстеження необхідно оцінити:

- симетричність і форму грудей,
- шкіру,
- ареоли,
- соски,
- паренхіму молочної залози.

Самообстеження молочних залоз складається з двох етапів:

- перегляд стану молочних залоз в положенні стоячи,
- пальпація в положенні стоячи і лежачи.

Обстеження стану грудей

- Встати перед дзеркалом, уважно оглянути свої груди, опустивши руки вздовж тіла.
- Повторити огляд з піднятими або зчепленими за головою руками.
- Також уважно подивитися на свої груди в профіль.
- Оглянути груди, міцно тримаючи руки на стегнах.
- Нахилитися вперед.
- Необхідно звернути увагу на:
 - зміни форми або положення грудей,
 - зміна форми, розміру, почервоніння, виразка або втягнення соска, виділення із соска,
 - зморшки, опуклості, втягнення, почервоніння або синці на шкірі та ареолах,
 - родимки, гемангіоми та ін.

Пальпація

Правила проведення дослідження:

- слід завжди починати їх з одного і того ж місця,
- шкіру грудей потрібно торкатися всією довжиною пальців і досліджувати кінчиками пальців,
- завжди проводити повний огляд, тобто включно з молочними залозами, пахвовою ділянкою, надключичною та підключичною областями,
- покласти руку за/під голову,
- провести ретельний огляд іншою рукою,
- звернути увагу на: затвердіння, потовщення та вузлики в паренхімі молочної залози та збільшені лімфатичні вузли.

Способи обстеження молочних залоз

Рухи у формі концентричних кіл

Обстеження починається зі створення найбільшого кола по колу грудей, маленьких кіл, перпендикулярних напрямку руху, і руху за годинниковою стрілкою по спіралі до соска.

Радіальні рухи

Треба розділити груди, як циферблат годинника, і рухати рукою від соска в напрямку 12 годин, потім 1, 2, 3 і т. д. маленькими колами, доки не буде оглянута вся грудь.

При виявленні будь-якого з перерахованих вище симптомів або інших змін, що турбують жінку, слід негайно звернутися до лікаря.

Фактори ризику

- Ранній початок першої менструації, пізній початок останньої - більша кількість менструальних циклів - більш тривалий вплив естрогену.
- Бездітність.
- Пізня вагітність - більше менструальних циклів перед початком лактації.
- Не годували грудьми.
- Спровоковані викидні.
- Ожиріння - кількість естрогену, що виробляється з гормонів кори надниркових залоз під час менопаузи, залежить від кількості жирової тканини.
- Неправильне харчування - дієта з низьким вмістом вітамінів, сильно оброблена їжа (багата консервантами), трансжирними кислотами.
- Зловживання алкоголем.
- Сімейна історія раку молочної залози.
- Захворювання грудей.
- Вік старше 50 років.
- Жіноча стать.

ОНКОКОСМЕТОЛОГІЯ

Розділ косметології, що охоплює низку заходів і процедур, присвячених людям, які проходять онкотерапію (хіміотерапію та променеви терапію). Лікування проводиться під час або після одужання.

Зазвичай рак лікують агресивними методами, спрямованими на знищення патологічних клітин. На жаль, нормальні клітини також руйнуються. Порушуються різні функції організму, в тому числі і захисна функція шкіри.

Хіміотерапія

Передбачає пероральне або внутрішньовенне введення цитостатиків, тобто препаратів, які вбивають клітини, що діляться - як ракові, так і здорові клітини організму. Її побічні ефекти включають нудоту, біль, випадіння волосся та дисфункцію шкіри. Токсичність терапії для шкіри, волосся та нігтів, а також слизових оболонок залежить від частоти та інтенсивності застосовуваної хіміотерапії, а також від дози, способу введення та комбінації з іншими протипухлинними методами лікування. Запалення слизової оболонки - відчуття печіння в ротовій порожнині виникає приблизно через 3-10 днів після прийому цитостатиків, а почервоніння і виразки з'являються через 3-5 днів після першого болю.

Зміни на шкірі в основному вражають обличчя, шию, руки і тулуб

До найпоширеніших змін шкіри належать: почервоніння, свербіж, надмірне лущення, сухість, акне (запальні ураження), зміна кольору, знебарвлення, телеангієктазії, а також нігті стають дуже крихкими та ламкими.

Деякі протипухлинні препарати, наприклад 5-фторурацил, доксорубіцин та епірубіцин, викликають помітне потоншення шкіри вздовж вени при внутрішньовенному введенні. Ці зміни зникають спонтанно після завершення лікування.

Блеоміцин (засіб для лікування раку яєчок) викликає значну зміну кольору.

Капецитабін викликає шкірний синдром «рука-нога», який включає дуже сильне почервоніння та розтріскування шкіри на руках і ногах.

Побічні ефекти хіміотерапії щодо нігтів включають: слабкість, ламкість, деформацію, зміну кольору, уповільнення або зупинку росту, розшарування, онихолизис, атрофію пластини та біль, пов'язаний з гіпертрофією та потовщенням нігтьової пластини.

До ускладнень хіміотерапії з боку волосся відносяться: посилене випадіння волосся аж до повної втрати не тільки на голові, а й вій і брів. Повне відростання волосся зазвичай відбувається протягом року після завершення лікування. Колір і структура волосся можуть бути іншими, ніж до лікування.

Радіотерапія

Опромінення іонізуючим випромінюванням, яке пошкоджує клітини і клітинні ядра. Клітини, що піддаються опроміненню, включають, серед іншого до зміни проникності клітинних мембран, утворення радіаційних токсинів і руйнування білків, з яких вони складаються, що призводить до їх руйнування - незалежно від того, здорові це чи ракові клітини. Між послідовними сеансами опромінення здорові клітини можуть регенерувати, але ракові клітини не можуть робити це так само ефективно, як здорові.

Часто викликає променевої дерматит, який викликає роздратування, сухість, лущення епідермісу, набряк і біль. Виділення шкірного сала сальними залозами призупиняється або повністю припиняється (атрофія залоз). Загоєння шкіри утруднене. Більше пошкодження шкіри спостерігається в місцях стику двох поверхонь шкіри (промежина, молочні залози), тонкого епідермісу (обличчя, промежина, пахви), а також на ділянках, де цілісність шкіри вже порушена попередніми операціями, опіками або травмами. Можливе пошкодження диференціюючих клітин, що призводить до розвитку гострої (ранньої) променевої реакції. Дерма реагує пізно.

Шкала тяжкості променевої реакції:

- I ступінь - почервоніння,
- II ступінь - сухе відшарування,
- III ступінь – вологе відшарування,
- IV ступінь – некроз.

Виникнення ранньої реакції залежить від типу опромінення, енергії випромінювання (нижчий ризик при використанні випромінювання з більшою енергією), фракційної дози, розміру опроміненої ділянки, супутніх генетично обумовлених захворювань шкіри, одночасного застосування ліків, попередньої променевої терапії на тій самій ділянці.

Пізня реакція виникає при збереженні важких змін ранньої реакції третього ступеня, а також при накопиченні малих доз радіації, які самі по собі реакції не викликають. У цьому випадку спостерігається нерівномірне затвердіння шкіри зі зміною кольору,

ззнебарвленням, атрофією і розширенням кровоносних судин. Шкіра схильна до розтріскування і гіперкератозу. Можливі виразки, які важко загоюються, і навіть ракове перетворення (близько 20% випадків переростають у злоякісні пухлини).

Догляд за шкірою під час лікування

Лікування післяпроменевої шкірних реакцій залежить від ступеня ураження і передбачає суворий захист опромінюваної ділянки, уникнення механічних пошкоджень, подразнень, впливу сонячних променів і повторного опромінення.

Заборонено використання косметики для очищення шкіри, що містить спирт. Рекомендується митися під душем з використанням м'яких миючих засобів з нейтральним для шкіри рН і уникати використання губок і щіток.

Під час променевої терапії не можна мочити опромінену ділянку, щоб не змити плями на шкірі. Найкраще уникати миття шкіри в опроміненій зоні протягом усього періоду лікування та 4-6 тижнів після його завершення, тобто до тих пір, поки радіаційна реакція не зникне. Попереднє промивання опроміненого поля може призвести до посилення радіаційних реакцій.

У разі III і IV ступеня реакції миття може бути заборонено.

При сухому лущенні можливе використання кремів з кортикостероїдами (1% гідрокортизоновий крем);

Якщо виникає бактеріальна суперінфекція, може знадобитися використання крему з антибіотиками. Також може бути доцільним обережне промивання водним розчином тирличу. Виникнення некрозу вимагає хірургічного втручання.

У Польщі доступний крем Aquastop Radioterapia, який містить лляну олію (багату НЖК, зокрема омега-3 і -6) і алантоїн. Не містить води, ароматизаторів і барвників. Призначений для захисту шкіри під час і після променевої терапії.

Люди, які проходять променевоу терапію, повинні

- Захищати опромінену шкіру від травм і сонячних променів, використовувати креми з найвищим фотозахистом.

- Уникати прийняття сонячних ванн і солярію.
- Ніжно втирати в шкіру дермокосметики із захисними та регенеруючими властивостями. Ніколи їх не терти! Уникати опроміненої ділянки. Наносити крем або лосьйон на шкіру не пізніше ніж за 4 години до впливу.
- Підтримувати гігієну відкритих ділянок шкіри. Доведено, що обережне миття та висушування шкіри в опроміненій зоні знижує частоту серйозних шкірних реакцій, пов'язаних з променевою терапією.
- Чоловікам для гоління краще використовувати електробритву (вона менше подразнює шкіру). Їм варто відмовитися від одеколонів, парфумів, спиртовмісних засобів після гоління, спреїв-дезодорантів.
- Уникати різких змін температури, наприклад льодових пакетів або фена. Низькі температури призводять до швидкого звуження судин, що викликає ще більшу ішемію в опроміненій ділянці шкіри.
- Не використовувати самоклеючі пов'язки на опроміненій шкірі.
- Не відвідувати хлоровані басейни та сауни.
- Носити максимально легкий і повітряний одяг з натуральних матеріалів (бавовна/шовк), щоб шкіра могла «дихати» і не було натирання в шкірних складках.
- Прати одяг і нижню білизну засобами, що не викликають алергії.

Косметологічний догляд

- Косметичні процедури під час і після онкологічного лікування покращують стан шкіри, запобігають загостренню уражень і скорочують термін одужання.
- Вони покращують якість життя пацієнтів, зменшують стрес, покращують самопочуття та підвищують самооцінку.
- Профілактичні заходи можна вжити ще до початку лікування - якщо очікується втрата волосся, можна розглянути можливість реконструкції брів.
- Процедури, показані під час онкологічної терапії, спрямовані на покращення бар'єрних властивостей шкіри та усунення таких недуг, як свербіж, стягнутість і біль.

Процедури, безпечні для хворих на рак, включають:

- ензимний пілінг, за бажанням низька концентрація лактобіонової кислоти,
- ніжний масаж з перевагою погладжувальних рухів, масаж щітками,
- листові маски із зволожуючими та заспокійливими властивостями (наприклад, колагенові листи), невисихаючі маски з властивостями, які відновлюють бар'єрні функції шкіри та заспокоюють,
- педикюр та масаж стоп,
- японський манікюр та масаж рук,
- реконструкція брів перманентною хною або перманентним макіяжем,
- корекційний макіяж, уроки макіяжу брів,
- процедура реконструкції ареоли соска,
- лімфодренаж (за згодою лікаря, виключаючи ділянки після видалення лімфовузлів),
- кінезотерапія, акупунктура, точковий масаж, рефлексотерапія.

Перед кожним візитом обов'язково повинна проходити ретельна косметологічна бесіда, а в разі виникнення сумнівів – звернутися за консультацією до онколога.

Процедури мають бути сумісними з поточним онкологічним лікуванням і мають бути змінені залежно від стану шкіри та загального стану пацієнта. Процедури повинні проводитися гіпоалергенними косметичними засобами без ароматизаторів з обмеженою кількістю консервантів і барвників, головним завданням яких є зв'язування води в епідермісі, оклюзія і зміцнення епідермального бар'єру.

Косметичні інгредієнти, показані в цьому типі процедур, включають: пантенол, алантоїн, рослинні олії (насіння льону, вечірньої примули, огірочника, оливкова олія), біофлавоноїди, гліцерин, гіалуронова кислота, сечовина, алое, пробіотики, водорості, вітамін С, Е, F, NNKT, холестерин, кераміди, сквалан, бісаболол, молозиво.



Протипоказані процедури:

- лікування з використанням електромагнітних, електричних та інфрачервоних полів (ультразвук, постійний струм, змінний струм),
- голкова/мікроігольна мезотерапія,
- розігрів (парафін, віск),
- мікродермабразія,
- лазерна терапія (лазери високої та низької енергії),
- хімічний пілінг,
- нарощування нігтів,
- кріотерапія.

Речовини, протипоказані в косметичці :

- вітамін А та його похідні (ретиноїди)
- вітамін С у високій концентрації,
- ВНА
- АНАs
- АКА
- ароматизатори (висока чутливість до запахів, що викликає нудоту і блювоту)
- барвники
- алкоголь
- SLES, SLS.