



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”

ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 2

ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО

„КОЗМЕТИЧНИ ГРИЖИ, СРЕДСТВА И ПРОЦЕДУРИ”

ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ

„МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”

ТЕМА: „Козметични грижи и процедури на възраст 25 – 35 години. ”

РАЗРАБОТИЛИ:

ПРЕП. ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА

ПРЕП. ЕЛИНА ИВАНОВА

Гр. Плевен

2020год.

I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:

За да запази младостта на кожата си, всяка жена влага време, средства и усилия. Според някои специалисти, след навършване на 25-годишна възраст, жените трябва да полагат още по-специализирани грижи за запазване на кожата си в красив вид. Това изисква както специализирана козметика, така и ежедневни рутинни, с които да се освежава и хидратира кожата на лицето.

Както до 25 годишна възраст, така и след това най-важна е хидратацията и не бива да се пренебрегва по никакъв начин. Това е така, защото именно редовната хидратация на кожата я предпазва от преждевременно състаряване в напреднала възраст. Колкото повече жената се грижи за хидратирането на кожата си, когато е на 18 години, толкова по-добре ще изглежда кожата, когато е на 30 години. Затова, ако една жена иска да има хубава и гладка кожа на възраст над 30, трябва отрано да започне да полага постоянни грижи за лицето си. Това не включва кремове против бръчки, а кремове за хидратиране. Те са полезни през всеки сезон и за всяка възраст. Съвсем не е нужно да се използват други козметични продукти, освен кремове за хидратиране, освен едно изключение. И това е козметиката за защита от слънчевите лъчи. Кремове със слънцезащитен фактор са важни козметични продукти, не само през лятната почивка или на морския плаж. Напротив - изненадващо или не, слънцезащитните продукти трябва да се ползват по всяко време на годината. Това включва, дори и зимния сезон, когато слънчевата светлина е минимална. Дори тогава обаче ултравиолетовите лъчи са опасни и състаряват кожата. Освен че състаряват кожата, ултравиолетовите лъчи вредят и на здравословното състояние на кожата, предизвиквайки редица сериозни проблеми. Точно затова е важно да се знае, че слънцезащитната козметика е необходима през всички сезони и за всички възрасти. Без значение, дали една жена е на 20 или 40 години, слънчевата светлина вреди сериозно на кожата.

След навършването на четвърт век, жените е добре да предприемат и други грижи освен хидратиране и UV защита. На тази възраст вече клетките започват да губят хидратацията си, тоест намалява количеството вода около тях. А именно водата поддържа еластичността на кожата. В допълнение с ултравиолетовата светлина и свободните радикали, кожата започва видимо да губи младостта си.

Тук е добре жените да помислят за продукти, които са специализирани и срещу така нареченото фотостареене - или когато UV лъчите образуват свободни радикали, които вредят много на кожните клетки. Подобни продукти на пазара са налични, макар и на по-високи цени, но употребата им е препоръчителна за жени над 25 и 30-годишна възраст.

II. ДЕМОНСТРАЦИЯ

Почистващите продукти също са сред козметиката, която жената не бива да пренебрегва над една определена възраст. Почистващият продукт премахва всякакви вредни вещества, полегнали по лицето, включително и мръсотията от въздуха. За онези жени, които живеят в големи градове, именно мръсният въздух се явява основен фактор за замърсяването на порите. Затова трябва да се вземат мерки. След почистващият продукт идва ред и на нощният крем, който е добре да е против бръчки, тъй като точно нощта е времето, в което силните съставки да действат на лицето и да минимизират появяващите се бръчици. На възраст над 30 години вече освен стандартните козметични продукти, експертите препоръчват и по-скъпа и висококачествена козметика с хиалуронова киселина и колаген. На тази възраст, освен козметичните процедури, която всяка жена е свикнала да прави в домашни условия, е добре да се помисли и за естетични такива.

Естетичните процедури могат да бъдат изключително ефективни, когато са осъществени от специалист и са с качествени продукти, които целят да подобрят видимо състоянието на кожата. Подобни процедури са:

- радиочестотният лифтинг;

- кислородна мезотерапия;
- дермаролер;
- диамантено микродермабразия;
- ултразвук;
- йонофореза
- водно микродермабразия;
- криотерапия;
- химически пилинг и др.

Чрез някои от тези процедури се изглаждат фините бръчки, а чрез други - дори се заличават изцяло дълбоки бръчки. Подобни луксозни процедури могат да послужат и за превантивна мярка срещу появата на бръчки, затова много жени прибягват до козметичните студия на около 30-годишна възраст.

III. ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАЧИ ЗА САМОСТОЯТЕНА РАБОТА:

1. Какво е най-важно, като хигиенно-козметични грижи за кожата на възраст 25-30 години?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Избройте поне три козметични процедури, които можем да прилагаме на възраст 25-30 години?

.....

.....

.....

Април, 2020 год.
Гр. Плевен

Изготвили: Цветелина Иванова
Елина Иванова