



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”

ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 3

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 45 – 50 години. ”

РАЗРАБОТИЛИ:

ПРЕП. ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА

ПРЕП. ЕЛИНА ИВАНОВА

Гр. Плевен

2020год.

I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:

След четиридесет години процесът на обновяване на организма ни се забавя и на тази възраст кожата вече не се счита за млада, а за зряла, затова именно в този период се препоръчва да се стартират редовни грижи против стареенето.

В тази възраст, когато избирате козметика и салонни терапии е важно да вземете предвид не само вашата възраст и тип кожа, а и **вида на стареенето** ви. Именно такъв подход най-ефективно ще даде възможност на свързаните с възрастта промени да се изгладят, да се забави процеса на стареене и да се избегнат излишни процедури.

Въпреки това, за възрастовата група от 40 до 50+ години е доста трудно да се дадат общи съвети, тъй като състоянието на кожата на различните хора в тази възраст може да бъде много различно. Докато дамите със суха кожа отбелязват усещането за сухота и стягане на кожата и се оплакват от появата на бръчки, то собствениците на мазна кожа все още често ще са притеснени от блясък в Т-зоната и леко отпускане на овала на лицето.

Кожата е хормоно-зависим орган, а до 35-40 години хормони, по принцип се произвеждат в достатъчни количества и в този период кожата отлично откликва на всички козметични процедури. Ето защо при правилна грижа у дома и в козметичен салон, от 30 до 40 години кожата ви ще изглежда много добре.

II. ДЕМОНСТРАЦИЯ

Как да се грижим за кожата на лицето след 40 годишна възраст

След 40 кожата трябва да бъде хидратирана сутрин и вечер, но не мислете, че това е достатъчна грижа, защото в тази възраст процеса на възстановяване на клетките е значително намален. Налице е забавяне на синтеза на еластин и колаген, кожата губи тонус, появяват се отоци и първите бръчки. Не забравяйте за кожата на **деколтетото и шията** - ако сега не започнете с грижите в тази област, след време именно те ще издават вашата възраст. Освен това дневният ви крем и фон дьо тенът обезателно трябва да съдържат **SPF фактор**.

Околоочният контур също вече се нуждае от специални средства.

В допълнение към продуктите за основни и допълнителни грижи -почистващи средства, тонери, пилинг, хидратиращи кремове и маски, можете да включите към редовните грижи серуми и кремове с **анти-ейдж** съставки като:

- Пептиди
- АНА киселини
- Витамин С
- Проретинол

Както и средства с компоненти, които **укрепват стените на съдовете и подобряват микроциркулацията**:

- Екстракт от арника
- Гинко билоба
- Морски водорасли

Домашна грижа за зряла кожа

Ако имате суха и дехидратирана кожа, склонна към дребнобръчков тип стареене, подхранващ крем с пептиди не само ще помогне за изглаждане на бръчките, но и за премахване на сухотата, напрежението и лющенето на кожата.

Ако ситуацията е по-сложна и в допълнение към свързаните с възрастта промени и запушването на порите има **повишена чувствителност на кожата и склонност към купероза, ви съветваме да насочите вниманието си към професионалната или дермато козметиката**. Защото сред този вид козметика могат да се намерят средства, които насърчават подмладяване на кожата и прочистване на порите (например средства с АНА киселини), но освен това те са адаптирани за чувствителна кожа, включват в себе си антикуперозен комплекс и няма да дразнят дори и най-чувствителната кожа.

Грижи за кожата в козметичен кабинет

След 35 години е желателно да включите към домашната грижа за кожата и **професионални козметични процедури за подмладяване**. Дамите в тази възраст обаче често допускат една и съща грешка – започват веднага с поставянето на филтри или сериозни апаратни методи. Това не са процедури, с които да започнете вашите салонни грижи. Това са процедури, които са необходими при приключване на анти-ейдж курс и то само ако постигнатите резултати не ви удовлетворяват.

Процедурите, с които е добре да стартирате, трябва да имат комплексно въздействие не само върху кожата, но и на мускулите на лицето и шията, кръвоносните и лимфните съдове. На първо място е необходимо да се подобри кръвообращението, обмяната на веществата и трофиката (храненето). Такива процедури са:

- Ръчен или апаратен масаж;
- Ултразвукова терапия;
- Фотон терапия - с различни видове LED светлини;
- Криотерапия;
- Различни маски, серуми и ампули, както за салонно, така и за домашно приложение;
- Мезотерапия;
- Радиочестотен лифтинг;
- Дермабразио
- Химически пилинг
- Лазери и др.

III. ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАЧИ ЗА САМОСТОЯТЕНА РАБОТА:

1. Какво е най-важно, като хигиенно-козметични грижи за кожата на възраст 40-50+ години?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Избройте поне пет козметични процедури, които можем да прилагаме на възраст 40-50+ години?

.....
.....
.....

3. С какво се различава кожата на възраст 40-50+ от тази на 25 годишните?

.....
.....
.....

Април, 2020 год.
Гр. Плевен

Изготвили: Цветелина Иванова
Елина Иванова