



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”**

## **ТЕМАТИЧНА ЕДИНИЦА - СЕДМИЦА № 3**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО**

**„УЧЕБНА ПРАКТИКА”**

**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