Д-р Лидија Андоновска

ТРЕТМАНИ ВО НЕГА НА ЛИЦЕ И ТЕЛО

ЗА ЧЕТВРТА ГОДИНА

струка/сектор лични услуги
образовен профил/квалификација техничар за козметичка нега и убавина

Автор:
Лидија Андоновска

Рецензенти:
Проф. Д-р Марија Главаш Додов, УКИМ Фармацевтски факултет, Скопје
Соња Славковиќ, доктор на медицина СМУГС „Д-р Панче Караѓозов" Скопје
Маргарета Бошковска, дипломиран фармацевт ДСУ-РЦСОО „Киро Бурназ'' Куманово

Компјутерска обработка и корица:
Елена Севска, Александар Савевски

Илустрации: Лидија Андоновска

Јазична лектура: Виолета Јовановска

Со Одлука за одобрување и употреба на учебник по предметот Третмани во нега на лице и тело за IV година, сектор/струка Лични услуги за квалификација/образовен профил Техничар за козметичка нега и убавина бр.26-2663/1 од 06.12.2023год., донесена од Националната комисија за учебници.

ПРЕДГОВОР

Учебникот **Третмани во нега на лице и тело за IV (четврта)** година средно стручно образование е подготвен според наставна програма за реформирано четиригодишно средно стручно образование, за струка/сектор лични услуги и образовен профил/квалификација Техничар за козметичка нега и убавина. Предметот е застапен со 4 часа неделно теорија/132 часа годишно теорија и со 6 часа неделно практична настава/198 часа годишно практична настава. Тој претставува продолжување и логична целина со содржините на учебникот **Третмани во нега на лице и тело за III (трета) година.**

При неговото конципирање и при разработка почитувани се целите на наставната програма по Третмани во нега на лице и тело за IV (четврта) година, според кои ученикот стекнува знаења, вештини и компетенции од областа на козметиката на лицето и телото. Материјалот е систематизиран и изложен во четири модуларни единици кои обработуваат содржини од областа на негата на лицето и телото, во која се опфатени третмани на проблематична кожа, третмани на обликување на тело, топлотни третмани и третмани за потемнување на кожата.

На почетокот на секоја модуларна единица, покрај насловите на содржините дадени се и целите кои треба да се постигнат со изучување на тие содржини и резултатите на учење за кој ученикот ќе биде оспособен. За секоја содржина се осмислени начини за проверка на знаењето и се дава можност на ученикот да биде активен учесник во наставата. За совладување на содржините може да се користи и друга стручна литература, интернет, стручни списанија и друго.

Во однос на практичниот дел, после секоја содржина воведена е и практична вежба која учениците ја реализираат во училница и работилница/салон во училиштето. Одредени содржини може да се реализираат и со посети на салони за козметичка нега и убавина.

Во изработка на учебникот се настојува да се избегне непотребно повторување на содржини кои се обработени во претходните години. За таа цел, за полесно снаоѓање и ефикасно учење, дадени се насоки кои упатуваат кон тие содржини.

При пишување на учебникот посветено е посебно внимание на соодветноста на учебникот на возраста на учениците. Од дидактична гледна точка особено внимание е посветено, покрај текстуални наставни содржини, рамномерно да биде застапен илустративен материјал, задачи, истражувања на учениците, изработка на проекти, компаративни методи, текстуална метода со која учениците сами ќе добиваат информации и ќе изведуваат заклучоци, се што значи следење на модерните трендови во наставата според кои, покрај наставникот и ученикот треба да учествува во креирање на воспитно образовниот процес, како активен чинител.

На секоја дополнителна, добронамерна сугестија и забелешка што ќе се појави во текот на неговата употреба ќе бидам благодарна, бидејќи тоа ќе помогне во дооформување на учебникот при негово ново издание.

Авторот

СОДРЖИНА

ВОВЕД 1

1. ТРЕТМАНИ НА ПРОБЛЕМАТИЧНА КОЖА ВО НЕГА НА ЛИЦЕТО 3

1.1.1. ПОСТАПКА НА ЛИЧНА ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА НА РАБОТНО МЕСТО...5
1.1.2. ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНА НА АЛАТ, ПРИБОР И АПАРАТИ ЗА РАБОТА.....7
1.1.3. ПОДГОТОВКА НА КЛИЕНТОТ ЗА ТРЕТМАН..10
1.1.4. МЕТОДИ ЗА ОПРЕДЕЛУВАЊЕ НА СТАТУС НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО.........12
1.1.5. ПРОМЕНИ КОИ ГО НАРУШУВААТ ЕСТЕТСКИОТ ИЗГЛЕД НА КОЖАТА И ПОДЛЕЖАТ НА ТРЕТМАН..15
1.1.6. КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА КОЗМЕТИЧКИ ТРЕТМАН.......................................17
1.1.7. ИЗБОР НА ПРОИЗВОДИ И ТРЕТМАН... 20
1.2.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА АКНОЗНА КОЖА...23
1.2.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО...................................28
1.2.3. ПОСТАПКА ЗА ОТСТРАНУВАЊЕ МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО...30
1.2.4. ПОСТАПКА НА ПОДГОТОВКА ЗА ДЛАБИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО СО ВЛАЖНА И СУВА ТОПЛИНА................................35
1.2.5. ПОСТАПКА НА ДЛАБИНСКО ЧИСТЕЊЕ... 37
1.2.6. ПОСТАПКА ЗА НАНЕСУВАЊЕ НА МАСКИ И ПАКУВАЊА..............................41
1.2.7. АПАРАТУРНИ ТРЕТМАНИ..43
1.2.8. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН.....................................49
1.2.9. СОВЕТУВАЊЕ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ АКНОЗНА КОЖА 50
1.3.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА АТРОФИЧНА КОЖА..54
1.3.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО....................................58
1.3.3. ПОСТАПКА НА ОТСТРАНУВАЊЕ НА МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО...60
1.3.4. ПОСТАПКА НА ПРИМЕНА НА ВЛАЖНА И СУВА ТОПЛИНА ВО НЕГА НА АТРОФИЧНА КОЖА.. 64
1.3.5. МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА МАСАЖА...66
1.3.6. ПОСТАПКА НА НАНЕСУВАЊЕ КОЗМЕТИЧКИ МАСКИ И ПАКУВАЊА...........73
1.3.7. ТРЕТМАНИ НА ЛИФТИНГ КАЈ АТРОФИЧНА КОЖА.......................................77
1.3.8. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН.....................................79
1.3.9. СОВЕТУВАЊЕ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ АТРОФИЧНА КОЖА…...80
1.4.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА КОЖА СО ИСПУКАНИ КАПИЛАРИ..................83
1.4.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО.....................................86
1.4.3. ПОСТАПКА НА ОТСТРАНУВАЊЕ МРТВИ КЛЕТКИ ОД ЛИЦЕТО................ 88
1.4.4. МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА МАСАЖА…..90
1.4.5. АПАРАТУРНИ ТРЕТМАНИ...92
1.4.6. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН......................................94
1.4.7. СОВЕТУВАЊЕ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ КОЖА СО ИСПУКАНИ КАПИЛАРИ...96

2. ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО 98
2.1.1. ОСНОВНИ ПОИМИ ЗА ЦЕЛУЛИТ 100
2.1.2. МЕХАНИЗАМ НА СОЗДАВАЊЕ НА ЦЕЛУЛИТОТ 103
2.1.3. ФАЗИ НА ЦЕЛУЛИТ 105
2.1.4. ВИДОВИ ЦЕЛУЛИТ 107
2.1.5. ПРИЧИНИ ЗА ПОЈАВА НА ЦЕЛУЛИТ 109
2.1.6. ПРИЧИНИ И ТИПОВИ НА ЗГОЕНОСТ 111
2.2.1. ПОСТАПКА ЗА ЛИЧНА ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА НА РАБОТНО МЕСТО 114
2.2.2. ПОСТАПКА ЗА ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНА НА ПРИБОР И АПАРАТИ ЗА РАБОТА 116
2.2.3. ИЗБОР И ПОДГОТОВКА НА ПРОИЗВОДИ 118
2.2.4. ПОСТАПКА НА ПОДГОТОВКА НА КЛИЕНТ ЗА ТРЕТМАН 120
2.2.5. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН 122
2.3.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАНИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО 124
2.3.2. АНТИЦЕЛУЛИТНА МАСАЖА (МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА) 126
2.3.3. ЛИМФНА ДРЕНАЖА (МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА) 130
2.3.4. БОДИ ВРАПИНГ 133
2.3.5. ЕЛЕКТРОСТИМУЛАЦИЈА 135
2.3.6. УЛТРАЗВУЧНА МАСАЖА (КАВИТАЦИЈА) 137
2.3.7. МЕЗОТЕРАПИЈА 139
2.3.8. ПРИМЕНА НА ДИЕТЕТСКИ ПРОИЗВОДИ ВО ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО 140
2.3.9. АНТИЦЕЛУЛИТНА ИСХРАНА 143
2.3.10. ДИЕТЕТСКИ НАЧИН НА ИСХРАНА …... 144
2.3.11.ТРЕТМАН НА ВЕЖБИ 147
2.3.12. СОВЕТИ ВО ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО 149
3. ТОПЛОТНИ ТРЕТМАНИ ВО НЕГА НА ТЕЛО 152
3.1. ПОСТАПКИ ВО ПОДГОТОВКА ЗА ТОПЛОТЕН ТРЕТМАН 153
3.2.1. ВИДОВИ, ИЗВОРИ И ДЕЈСТВО НА ТОПЛИНАТА (ЛОКАЛНО И ОПШТО) .. 156
3.2.2. ПРИМЕНА НА ТОПЛИНАТА ВО ТРЕТМАНИ НА ТЕЛО 158
3.2.3. ИЗВЕДБА И ЕФЕКТИ НА ПАРАФАНГО-ТРЕТМАН 160
4. ТРЕТМАНИ ЗА ПОТЕМНУВАЊЕ ВО НЕГА НА ЛИЦЕ И ТЕЛО 164
4.1. ПОСТАПКИ ВО ПОДГОТОВКА НА ТРЕТМАН ЗА ПОТЕМНУВАЊЕ 165
4.2.1. ВИДОВИ И ИЗВОРИ НА СВЕТЛОСНА ЕНЕРГИЈА 167
4.2.2. ДЕЈСТВО НА СВЕТЛОСНАТА ЕНЕРГИЈА – ЛОКАЛНО И ОПШТО 170
4.2.3. ПРИМЕНА НА СВЕТЛОСНА ЕНЕРГИЈА ВО ТРЕТМАНИ НА ТЕЛО 171
4.2.4. ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА ПИГМЕНТИРАЊЕ НА ТЕЛО ВО СОЛАРИУМ 173
4.2.4.1. ПРАВИЛА ВО ИЗВЕДБА НА ТЕХНИКА НА ПИГМЕНТИРАЊЕ 174
4.2.4.2. ЕФЕКТИ ОД ПРИМЕНА НА ТРЕТМАН 175
4.2.4.3. СОВЕТИ ЗА ПОНАТАМОШНА НЕГА …... 175
РЕЧНИК НА НЕПОЗНАТИ ЗБОРОВИ …...177
ЛИТЕРАТУРА 184

ВОВЕД

Во сите цивилизации, времиња и епохи на човековото живеење и опстојување, неговата убавина била во центарот на вниманието, вреднувана во нејзините базни вредности, искажана преку надворешната и внатрешната убавина. Таа била предмет на интерес на жените, но и на мажите, на децата и на возрасните, со еден збор убавината е украс на човекот во текот на целиот негов живот.

Потребата да се истакне и претстави убавината, со користење на разни декорации, апликации и третмани за одржување на убав и здрав изглед е стара колку и човештвото. Не обидувајќи се да ги бараме мотивите зошто човекот сакал да изгледа убаво, низ историјата, среќаваме вредности и третмани што и современата козметологија нема одговори.

Зборот козметологија потекнува од грчкиот збор „cosmos“ што значи украс, ред, уреденост и „logos“ наука. Старогрчките филозофи (Платон), под „cosmos“ подразбирале хармонично уредена вселена.

Козметологијата како наука и козметиката како нејзин применлив дел (применета козметологија) се базира на научни основи на медицината и фармацијата и претставува интегрален дел на овие науки. Нивната задача е естетската нега, заштита и декорација на човековото тело, првенствено на кожата и нејзините творби и унапредување на изгледот на човекот.

Почетоците на естетско и надворешно уредување кај човекот се поврзани со верските обреди, во одредено време и прилика, кое подоцна било прифаќано како секојдневие (Слика 1).

Слика 1. Почетоци на естетско и надворешно уредување кај човекот во старите цивилизации

Низ историјата, вредноста, интересот и потребата за негата се менувала, заедно со општествено-економските промени.

Во старите записи кои ги среќаваме во периодот пред почетокот на новата ера, наоѓаме сведочења за користење на различни растенија, потоа физички агенси, како што се облоги, бањи, масажи, вежби со цел да се одржат вредностите и крактеристките на физичкиот изглед на млад човек.

Потребата за естетска нега зависи од повеќе фактори, како што се здравствената состојба, емоционален фактор и други. Личноста која е задоволна со својот изглед е пријатна и оптимистички ориентирана.

Денес козметологијата како наука опфаќа подрачја и сознанија за нејзината поврзаност со медицина, фармација, физикална медицина, психолгија и психијатрија.

На пример медицинска козметологија е поврзаноста на козметологијата, медицината и фармацијата која се гледа во третманите на проблематична кожа.

Третманите на акнозната кожа, на кожата со брчки, бараат заеднички пристап од страна на стручни лица (дерматолог, фармацевт, козметолог, естетичар, козметичар).

Неправилниот начин на исхрана и на живеење, се причина за зачестена појава на целулит и зголемена телесна тежина. Сето тоа води до нарушување на надворешниот изглед на телото. Поврзаноста на козметологијата со физикалната медицина нуди широка палета на третмани за убавина во кои се применуваат апарати за слабеење и оформување на телото, апарати за потемнување и др. Сето ова му даваат можност на секој да ја оформи силуетата на телото и да го подобри надворешниот изглед.

Во современите козметички салони и во дерматолошките ординации за естетска нега сè почеста е примената на апарати во третманите на лице и тело (Слика 2).

Слика 2. Примери за примена на апарати во третман на лице и третман на тело во козметичките салони

Кај нас козметологијата и нејзината примена има своја традиција и место, подржано од стручни и научни работници, во повеќе научни, стручни и образовни институции, а големиот број козметички салони, специјализирани центри за убавина и големиот број на професионални козметичари говорат за вредноста на примената на козметологијата, прифатена како секојдневна потреба, нега и однос кон убавината и убавото.

Интересот на младите кон оваа професија е голем, што не обврзува да им овозможиме солидно образование, со трансфер на знаења од оваа област, користејќи ги искуствата на земјите кои имаат долга традиција и изградена технолгија во негување на убавината на човекот.

МОДУЛАРНА ЕДИНИЦА 1
ТРЕТМАНИ НА ПРОБЛЕМАТИЧНА КОЖА ВО НЕГА НА ЛИЦЕТО

СОДРЖИНА

1.1.1. ПОСТАПКА НА ЛИЧНА ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА НА РАБОТНО МЕСТО
1.1.2. ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНА НА АЛАТ, ПРИБОР И АПАРАТИ ЗА РАБОТА
1.1.3. ПОДГОТОВКА НА КЛИЕНТОТ
1.1.4. МЕТОДИ ЗА ОПРЕДЕЛУВАЊЕ НА СТАТУС НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО
1.1.5. ПРОМЕНИ КОИ ГО НАРУШУВААТ ЕСТЕТСКИОТ ИЗГЛЕД НА КОЖАТА И ПОДЛЕЖАТ НА ТРЕТМАН
1.1.6. КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА КОЗМЕТИЧКИ ТРЕТМАН
1.1.7. ИЗБОР НА ПРОИЗВОДИ И ТРЕТМАН
1.2.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА АКНОЗНА КОЖА
1.2.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО
1.2.3. ПОСТАПКА ЗА ОТСТРАНУВАЊЕ НА МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО
1.2.4. ПОСТАПКА НА ПОДГОТОВКА ЗА ДЛАБИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО СО ВЛАЖНА И СУВА ТОПЛИНА
1.2.5. ПОСТАПКА НА ДЛАБИНСКО ЧИСТЕЊЕ
1.2.6. ПОСТАПКА НА НАНЕСУВАЊЕ НА МАСКИ И ПАКУВАЊА
1.2.7. АПАРАТУРНИ ТРЕТМАНИ
1.2.8. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН
1.2.9. СОВЕТИ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ АКНОЗНА КОЖА
1.3.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА АТРОФИЧНА КОЖА
1.3.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО
1.3.3. ПОСТАПКА НА ОТСТРАНУВАЊЕ НА МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО
1.3.4. ПОСТАПКА НА ПРИМЕНА НА ВЛАЖНА И СУВА ТОПЛИНА ВО НЕГА НА АТРОФИЧНА КОЖА
1.3.5. МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА МАСАЖА
1.3.6. ПОСТАПКА НА НАНЕСУВАЊЕ НА КОЗМЕТИЧКИ МАСКИ И ПАКУВАЊА
1.3.7. ТРЕТМАНИ НА ЛИФТИНГ КАЈ АТРОФИЧНА КОЖА
1.3.8. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН
1.3.9. СОВЕТИ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ АТРОФИЧНА КОЖА
1.4.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА КОЖА СО ИСПУКАНИ КАПИЛАРИ
1.4.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО
1.4.3. ПОСТАПКА НА ОТСТРАНУВАЊЕ НА МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

1.4.4. МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА МАСАЖА
1.4.5. АПАРАТУРНИ ТРЕТМАНИ
1.4.6. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН
1.4.7. СОВЕТИ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ КОЖА СО ИСПУКАНИ КАПИЛАРИ

СО ПРОУЧУВАЊЕ НА СОДРЖИНИТЕ УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА МОЖЕ ДА:

- опишува подготовка на техничарот, работното место и алат, прибор, апарати и материјали за работа;
- дава пример за подготовка на клиент за третман;
- определува состојба на кожа на лице;
- прави разлика помеѓу здрава кожа и кожа со промени и наведува состојби кои не дозволуваат третман;
- определува начин на избор на третман, алат, прибор и апарати;
- избира производи за нега на лице според состојба на кожа и третман и дава совети за избор на третман;
- демонстрира подготвителни активности за козметички третман;
- наведува постапки во третман на акнозна кожа, атрофична кожа; кожа со испукани капилари;
- опишува постапки на површинско чистење и отстранување на мртви клетки од кожата;
- објаснува постапка на подготовка на кожата на лицето за длабинско чистење;
- опишува техника на рачно и апаратурно истиснување на комедоните;
- опишува постапка на нанесување маски и пакувања и оценува нивни ефекти во негата на кожата;
- објаснува примена на сува и влажна топлина во нега на атрофична кожа;
- прави разлика помеѓу мануелна и апаратурна масажа;
- разликува видови третмани за лифтинг кај атрофична кожа;
- опишува примена на апарати во нега на кожа со испукани капилари
- наведува индикации и контраиндикации за третман;
- заклучува за улога на козметички производи и
- прави избор на постапки според состојба на кожа, ги применува редоследно во третманот и дава совети за понатамошна нега.

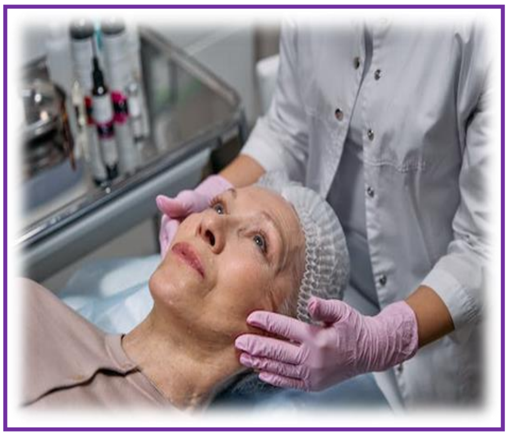
УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА ЌЕ БИДЕ СПОСОБЕН/А ДА:

- објаснува и изведува подготвителни постапки во третман на проблематична кожа;
- разликува и спроведува постапки во третман на акнозна кожа;
- разликува и спроведува постапки во третман на сенилно атрофична кожа и
- разликува и спроведува постапки во третман на куперозна кожа.

1.1.1. ПОСТАПКА НА ЛИЧНА ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА НА РАБОТНО МЕСТО

Да се потсетиме!

- **Во што се состои постапката на лична подготовка и подготовка на работно место за третман?**
- **За која кожа велиме дека е проблематична?**
- **Какви измени очекуваш во однос на постапката на подготовка за третман на проблематична кожа?**



Проблематична кожа од козметички аспект е кожа на која се забележуваат патолошки промени кои го нарушуваат естетскиот изглед. Козметичарот како стручно лице на кожата треба да ги препознае патолошките од физиолошките промени на кожата на лицето. (Слика 1.1).

Слика 1.1. Физиолошки промени на кожата кај возрасен клиент

Третирањето на проблематичната кожа (себореична кожа, кожа со акни, кожа со лузни, сензибилна кожа, дехидрирана кожа, кожа со проширени капилари, кожа со брчки и др.) е комплексно и подразбира тимска работа на стручни лица (козметичар, козметолог, дерматолог, фармацевт, естетичар, во избор на третман медицинско-естетски или козметички, во избор на козметички производи со кои ќе се спроведуваат третманите), соодветен простор, опрема и прибор за работа.

Целта на третманите е да се спречи влошување на состојбата на проблематичната кожа или ублажување на последиците.

Правило е дека козметичарот третира здрава кожа, но во услови кога имаме клиент со проблематична кожа, задача на козметичарот е да ја препознае состојбата на кожата и да одреди дали ќе делува превентивно или тераписки. Одлуката за избор на третман треба да ја направи во консултација со стручно лице, дерматолог.

Во салоните за козметика и естетски центри, во кои се изведуваат третмани на проблематична кожа потребно е да се обезбедат услови за континуирано извршување на работата, услови кои ќе обезбедат сигурност на вработените и пријатно чувство кај клиентите.

Слика 1.2. Простор со обезбедени услови за извршување на третман

Просторот во кој се вршат козметички третмани треба да ги исполнува санитарно-техничките норми за вршење дејност во струката Лични услуги а стручните лица кои работат во нив, покрај условите пропишани со закон, мора да ги исполнуваат и посебните хигиено-здравствени услови (Слика 1.2).

Постапка на лична подготовка на козметичарот

- **Примена на кодекс на облекување** кој се однесува на носење прописна работна облека, чевли, маска за уста, заштитни ракавици (Слика 1.3).
- **Одржување лична хигиена** (чистота на косата, лицето, усната празнина, рацете, нозете, телото).
- **Преглед на документација на клиентот** (козметолошки картон за клиент-личен картон на клиентот, во кој се внесени лични податоци, податоци за промените на кожата, осетливоста на козметичките производи, извршени третмани, реакции на кожата на третманите, совети за понатамошна нега – специјална и домашна, консултации со дерматолог).
- **Обавување разговор со клиентот** со цел да се направи договор за избор на третман и козметички постапки.

Слика 1.3. Примена на кодекс на облекување

Подготовка на работното место

- **Проверка на подготвеноста на работната масичка,** односно дали сѐ што е потребно за третманот е на работната масичка, козметичките производи, алатот и приборот за работа.
- **Подготовка на козметичкото легло – кревет** (дезинфекција, покривање со чист чаршаф, поставување хартиена фолија по целата должина на леглото, поставување чист пешкир за заштита за главата, одделување на местото за нозете со најлонска или хартиена фолија).
- **Проверка на подготвеноста на апаратите и алатките за работа.**
- **Дезинфекција и стерилизација** на опремата, средствата за работа и просторот.

Треба да знаеш!
Дезинфекција е збир на различни постапки кои се спроведуваат со цел да се уништат микроорганизмите, да се успори нивното растење и размножување на телото и предметите. Во козметичкиот салон се дезинфицира кожата, приборот за работа, рамните површини, воздухот, подот, санитарните простории.
Стерилизација е постапка при која се уништуваат сите патогени и апатогени микроорганизми и нивните спори. Стерилизација во салонот се прави на работната облека, чаршафите и крпите за работа, со перење и пеглање, на воздухот со проветрување, на инструментите со сува стерилизација.

ЗАПОМНИ!

Просторот во кој се изведуваат козметичките постапки за нега и разубавување на лицето и телото се вика козметички салон.
Лична подготовка на козметичарот се однесува на кодексот на облекување, личната хигиена, преглед на закажани третмани и пополнување козметолошки картон за клиент.
Подготовка на работното место се однесува на дезинфекција, стерилизација на опрема, средства за работа и просторот, проверка на исправноста на апаратите и алатките за работа, подготовка на работната масичка, подготовка на козметичкото легло-кревет, заштитни мерки и средства при работа.
Козметичарот е тој кој ја прави атмосферата во салонот.

Провери го своето знаење!
1. Во што се состои личната подготовка на козметичарот за третман?
2. Како се одржува хигиената во салонот?
3. Претстави ги табеларно сличностите и разликите помеѓу дезинфекција и стерилизација!
4. Во што се состојат заштитните мерки и средства при работа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Заедно со наставникот по пракса, направи посета на еден козметички салон! Набљудувај, дали во салонот постои подготвеност на вработените, салонот и работните места! Направи извештај и сподели во класот!**
- **На часот по пракса обиди се да направиш подготовка, лична и на работното место!**
- **Потсети се како ќе направиш *Козметолошки картон за клиент*! Користи го знаењето добиено од предметот *Козметика од прва година*!**

1.1.2. ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНА НА АЛАТ, ПРИБОР И АПАРАТИ ЗА РАБОТА

Да се потсетиме!
- **Од досегашната пракса обиди се да наведеш, алат, прибор и апарати кои се применуваат во козметички салон!**

Алат и прибор кој се применува во козметички постапки на проблематична кожа е: компреси за заштита на облеката и деловите од телото, траки и капи за заштита на косата, стерилни гази, памук и сунѓерчиња со различна големина и форма (за чистење на лицето), крпи и наметки за клиенти, најразлични садови, мензури, шпатули и четки за подготовка на козметички производи, ножички, пинцети, прибор за дезинфекција.

Подготовката на алатот и приборот за работа се однесува на одржување на нивната чистота. Крпите, компресите и другите текстилни материјали, најдобро е да се употребуваат само еднаш, а потоа да се стават во машина за перење. Останатиот прибор и алат се чисти на тој начин што се пребришува најпрво со сува крпа, а потоа со крпа натопена со раствор од антисептичко средство.

За изведување на козметички постапки на проблематична кожа во козметичките салони се користат следните апарати: вапозон-апарат, термо-маска, апарат за јонофореза, апарати за масажа, фриматор, pH-метар, стерилизатор, солукс ламба, кварцна ламба, апарат за определување на типот на кожата – тест-ламба, апарат за дезинкрустација, фриматор, Дарсонвалов-апарат (апарат со високофреквентна струја), ултразвучна шпатула, апарат за микродермоабразија итн. Во работниот простор, апаратите треба да имаат одредено место и да бидат лесно достапни за вработените.

Подготовката се однесува на одржувањето на чистотата на апаратите кои се користат при изведувањето на козметичките третмани и проверка на нивната исправност. Апаратите се чистат според упатството приложено од производителот.

Потсети се!
Голем дел од примената на апаратите си ги изучувал по предметите *Козметика I година* и *Третмани во нега на лице и тело III година.*

Примена на апарати во козметички салон

- **Козметичката лупа** е оптички инструмент на кој има и светлосен извор, а со која се зголемува видливоста на кожата.
- **Апарати за парење на лицето** произведуваат влажна и рамномерна топлина и се користат за саунирање на лицето (сауна за лице, вапозон апарат-озонер).
- **Апарати за загревање на лицето**, се применуваат кај третмани чиј ефект се подобрува со затоплување на кожата (термо-маска, каврц и солукс ламба).
- **Апарат за одредување** тип и состојба на кожата (тест- ламба).
- **Апарат за масажа на лицето** работи на принцип на вибрации.
- **Фриматор е апарат кој се употребува за пилинг**, за чистење на порите, стимулација на мускулните влакна, подобрување на циркулацијата и за масажа.
- **Вакуум апаратот** со кој се извлекуваат комедоните.
- **Апаратот за јонофореза и дезинкрустација** се применува за внесување активни супстанции – биостимулатори (екстракт од алое вера, витамин C) во кожата или отстранување непотребни материи. Апаратот работи на галванска струја, со чија апликација се постигнува биолошко дејство на оваа струја.
- **Дарсонвал-апарат (апарат со високофреквентна струја) се користи** за дезинфекција, смирување на кожата и затворање на порите (Слика 1.4).

Слика 1.4. Примена на Дарсонвал-апарат

Слика 1.5. Примена на UV-шпатула

Слика 1.6. Примена на апарат за микродермоабразија

- **Апарат за чистење на лицето со ултразвук (UV-шпатула)** (Слика 1.5) **и апарат за чистење на лицето со кристали (микродермоабразија)** (Слика 1.6).

Постапката на примена на апаратите ќе биде објаснета подолу кај третманите на проблематичната кожа!

ЗАПОМНИ!

Во козметичките салони се користи различен алат, прибор и апарати за работа.
Подготовката на алатот и приборот за работа се однесува на одржување на нивната чистота
Крпите, компресите и другите текстилни материјали, најдобро е да се употребуваат само еднаш, а потоа да се стават во машина за перење. Останатиот прибор и алат се чисти на тој начин што се пребришува најпрво со сува крпа, а потоа со крпа натопена со раствор од антисептичко средство.
Подготовката на апаратите се однесува на одржувањето на чистотата на апаратите кои се користат при изведувањето на козметичките третмани и проверка на нивната исправност. Апаратите се чистат според упатството приложено од производителот.

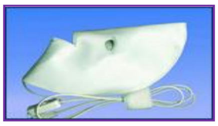
Провери го своето знаење!

1. Каков алат и прибор се користи во козметичкиот салон?
2. Кои апарати ги познаваш и наведи ја нивната примена?
3. Во што се состои подготовката на алатот, приборот и апаратите за третман на проблематична кожа?
4. Од дадениот текст издвој ги апаратите кои би се користеле во третман на проблематична кожа!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по пракса обиди се да направиш подготовка на алатот, приборот и апаратите за работа во училишниот салон!**
- **Направи подготовка на вапозон-апаратот! Потсети се на вежбите од предметот *Козметика од I година* и Третмани во нега на лице и тело *III година!***
- **Истражи уште апарати кои се употребуваат во третман на лице, врат и деколте и обиди се да ја дополниш дадената табелата (Табела 1.1)!**

Табела 1.1. Видови, сликовит приказ и примена на апаратите

Име на апаратот	Сликовит приказ на апаратот	Примена на апаратот
1. Сауна за лице **2. Вапозон**		Апарати за парење на лицето.
3. Термо-маска **4. Каврц и солукс ламба**		Апарати за загревање на лицето.
5. Тест-ламба		Апарат за одредување тип и состојба на кожата.

1.1.3. ПОДГОТОВКА НА КЛИЕНТОТ ЗА ТРЕТМАН

Да се потсетиме!
- **Наведи од што зависи подготовката на клиентот за третман?**
- **Во што се состои подготовката на клиентот за третман на лице, врат и деколте? Сподели ги одговорите со класот!**

Откако ќе се земат податоците за клиентот и ќе се запишат во козметолошкиот картон, клиентот се подготвува за козметички третман.

Подготовката на клиентот за третман на проблематична кожа опфаќа:

- **Козметичка анамнеза** – која опфаќа податоци за клиентот, состојба на кожата, податоци за третманите и негата на кожата. Анамнеза се зема за секој клиент, посебно кај клиент кој првпат доаѓа на козметички третман.

Потсети се! Повеќе за козметичка анамнеза е зборувано во предметот *Козметика* од прва година во делот *Прием на клиентот.*

Анамнестичките податоци и прегледот на кожата се важни за проценка на состојбата на кожата. Таа е основа за планирање на козметичките третмани и за советување на клиентот за продолжена нега во домашни услови.

- **Поставување на клиентот во соодветна положба** – најчесто лежечка на грб, со цел да се чувствува удобно, релаксирано и пријатно.

Слика 1.7. Подготвен клиент за третман

Вишокот на облека, накитот и чевлите ги остава во посебен дел-гардероба, а облекува наметка и влечки.
Клиентот се поставува во удобно легло, лицето и деколтето се одголени, на главата се става козметичка лента. Останатиот дел од телото се покрива, за да се одржи топлината на телото (Слика 1.7.).

- **Преглед на кожата на лицето со козметичка лупа** – целта е да се процени состојбата на кожата на клиентот, односно да се идентификуваат патолошките промени, кои бараат посебен третман во кој ќе биде ангажиран освен козметичар и дерматолог (Слика 1.8.).

Слика 1.8. Преглед со козметичка лупа

Пример за проценка на состојбата на кожата по направениот преглед
Ако на преглед се забележат промени во облик на црвенило и проширени капилари локализирани во пределот на образите и носот, тогаш станува збор за чувствителна кожа.
Таа има најчесто карактеристики на сува кожа која реагира со црвенило (eritema), кое се потенцира при консумирање алкохол, одреден вид на храна, ладно, топло, зголемена емоционална состојба. Трајно проширени капилари (телеангиектазија-teleangiegtazija), предизвикуваат црвенило на кожата во пределот на образите и носот (купероза-couperosis). Оваа кожа бара посебен третман од страна на стручен тим (дерматолог и козметичар).

Козметичарот треба да поседува солидно знаење за:

- градбата и функцијата на кожата,
- физиолошките карактеристики на основните типови на кожа,
- патолошките промени на кожата кои се последица од пореметување на здравјето на кожата,
- влијанието на внатрешни и надворешни фактори на кожата и др.

Од точноста на проценката за состојбата на кожата зависи правилниот избор на третман (медицински или козметички).

Козметичарот кај проблематичната кожа во консултација со дерматологот ги спроведува третманите, превентивни или тераписки, се грижи и дава совети за понатамошната нега.

- **Проверка дали постојат контраиндикации за третман**.

Со прегледот треба да се исклучи постоење инфекција, оштетувања на кожата, малигни промени (Слика 1.9), кои се контраиндицирани за третман.

Слика 1.9. Малигна промена на кожата

ЗАПОМНИ!

Во салонот козметичарот врши прием на клиентите. Третманите во салонот се закажуваат. Третманите на лице се одбираат според состојбата на кожата на лицето, вратот и деколтето.
Во козметичките салони се изведуваат голем број козметички третмани.
Од природата на козметичкиот третман зависи каков алат, прибор и козметички производи ќе се употребат.
Козметичарот треба да се потруди да му обезбеди добри услови на клиентот при престојот во салонот.
Подготовката на лицето за третман опфаќа и преглед на кожата.
По завршениот третман козметичарот дава совети за нега во домашни услови.

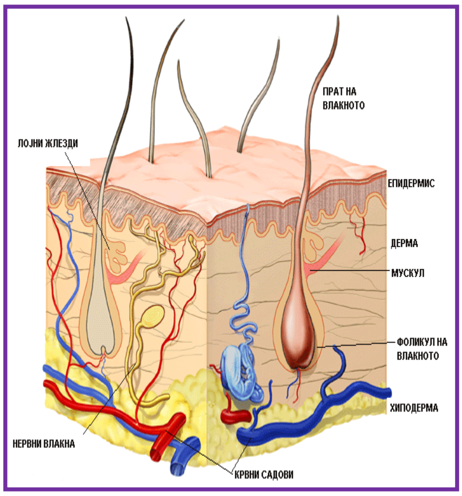
Провери го своето знаење!

1. Од што зависи подготовката на клиентот за третман?
2. Во што се состои подготовката на клиентот за третман на лице, врат и деколте?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по пракса обиди се да направиш подготовка на моделот за третман на лице, врат и деколте!**

1.1.4. МЕТОДИ ЗА ОПРЕДЕЛУВАЊЕ НА СТАТУСОТ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО, ВРАТОТ И ДЕКОЛТЕТО



Да се потсетиме!

- **Што знаеш за градба на кожата (Слика 1.10. Градба на кожа)?**
- **Наброј ги основните типови на кожа!**
- **Што знаеш за состојбите во кои може да се најдат основните типови на кожа?**

Козметичарот при избор на козметички производи и третмани во нега на лице, врат и деколте се раководи од типот и состојбата на кожата на лицето.

Слика 1.10. Градба на кожа

За да се определи каква кожа има клиентот потребно е да се познаваат карактеристиките на основните типови на кожа и состојбите во кои тие можат да се најдат во посебни услови.

Потсети се на карактеристиките на основните типови на кожа!

Основни типови на кожа

- Нормална кожа
- Мрсна кожа
- Сува кожа – испостена кожа
- Комбинирана кожа

Задача:
Користејќи ги предзнаењата добиени од предметот *Дерматологија*, обиди се да ги опишеш очекуваните промени кај подолу посочените состојби на основни типови на кожа! Направи табеларен приказ!

Состојби на основните типови на кожа

- Дехидрирана кожа – ја споредуваат со „испукана земја“.
- Акнозна кожа – се јавува најчесто во пубертетот.
- Сенилно-атрофична кожа – старечка кожа.
- Чувствителна – сензибилна кожа.
- Кожа со еритемни промени.
- Кожа со пигментни промени.

За да се откријат промените карактеристични за проблематичната кожа се применуваат трите основни методи:

- метод со набљудување (визуелен метод),
- метод со допир и
- метод со мазнење.

Со метод на набљудување се одредува (визуелен метод): бојата на кожа, состојбата на кожни пори, присуство на продукти на лојна секреција (комедони, милиуми-грисеви, воспалени акни, лузни), зголемена влакнавост, пигментни промени, еритемни промени, проширени капилари, брчки.

Со допир, се одредува: мазност на кожата, тургор-напнатост на кожата, циркулација, дебелина на епидерм.

Метод со хартиено марамче, помага во определување на масноста на кожата, односно дали таа е сува, мрсна, нормална или комбинирана.

Ученику, методите си ги изучувал во прва година по предметот *Козметика* и во трета година по предметот *Третмани во нега на лице и тело*. Потсети се! Опиши ги и обиди се да ги примениш кај проблематична кожа!

Преглед на кожата со тест-ламба, се применува кога не може точно да се определи состојбата на кожата. Кај овој метод различни промени на кожата се појавуваат во различни бои.

На пример: **сина боја** – означува здрава кожа, **бели точки** – мртви клетки на кожата, **виолетова** – дехидрирана кожа, **темновиолетова** – осетлива, тенка и дехидрирана кожа, **темни флеки** – пигментни оштетувања, **портокалова боја** – масна кожа, **зелена боја** – бактериски инфекции, **розова боја** – вишок на порфирини и др.

Состојбата на кожата зависи и од многу надворешни фактори, тука се вбројуваат времето и климатските услови, како и од психо-физичката состојба и здравствената состојба на човекот.

Основни показатели при поставување на козметичката проценка на состојбата на кожата се: возраста на клиентот, бојата на кожата, неправилности на кожата- „козметички недостатоци“, баланс на кожата (функција на лојните и потните жлезди), кисело-базна рамнотежа (pH на кожата). Со прегледот на кожата козметичарот треба да ги препознае сите промени на кожата, а доколку е можно и да ги утврди причините за нивното настанување, за да може да одбере соодветен козметички третман со кој би ја ублажил или отстранил постојната состојба на кожата.

ЗАПОМНИ!

Постојат три начини кои можат да се користат при определување на типот на кожа. Тоа се: набљудување, мазнење и допирање. Главни показатели при поставување на козметичката проценка за состојбата на кожата се: возраста на клиентот, бојата на кожата, неправилности на кожата, баланс на кожата (функција на лојните и потните жлезди) и кисело-базна рамнотежа.

Провери го своето знаење!

1. Какви методи користи козметичарот за да ја определи состојбата на кожата на клиентот?
2. Определи карактеристики на основните типови на кожа со примена на метод на набљудување и направи табеларен приказ!
3. Определи карактеристики на основните типови на кожа со примена на метод на допир и направи табеларен приказ!
4. Ако клиентот има сува кожа, а на преглед под лупа се забележуваат во централните делови на лицето, црвенило и проширени капилари, тогаш за каква кожа станува збор? Толкувај!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава определи ја состојбата на кожата на моделот со примена на горе наведените методи!**
- **Истражи! Како се применува тест-ламбата?**
- **На часовите по пракса откријте, какви промени се забележуваат на кожата на лицето со тест-ламбата!**
- **Направете споредба на промените на кожата добиени со примена на горе наведените методи и со тест-ламбата! Кои се вашите сознанија?**
- **https://www.makmoda.com/test-za-odreduvanje-na-tipot-na-kozha/. Линкот ќе ти помогне да одредиш каков тип на кожа имаш!**

1.1.5. ПРОМЕНИ КОИ ГО НАРУШУВААТ ЕСТЕТСКИОТ ИЗГЛЕД НА КОЖАТА И ПОДЛЕЖАТ НА ТРЕТМАН

Да се потсетиме!
Промените на кожата и слузокожата кои се јавуваат под дејство на различни фактори се познати под името ефлоресценции.

- **Што знаеш за ефлоресценциите?**

Тие се предмет на изучување на *дерматологијата.*

Кожата на лицето набљудувана под козметичка лупа во повеќе случаи нема совршен изглед и текстура. На неа може да се забележат промени кои можат да бидат последица од заболување (патолошки) и промени кои делуваат на естетскиот изглед (козметички промени).

Важно е да се прави разлика помеѓу козметички промени и патолошки промени на кожата, за да може да се исклучат или ограничат планираните козметички третмани. Во полето на козметичката професија е негата и задржувањето на убавиот и здрав изглед на кожата.

Од козметички аспект „убава кожа“ е мека, еластична, оптегната, свиленкаста, со боја на цвет од праска, без проширени пори и други козметички промени. Мал е бројот на луѓе кои природно имаат убава кожа.

Физиолошки гледано кај сите луѓе постојат индивидуални разлики и фази во развој (младост, зрело доба, старост). Во сите овие животни доба кожата има свои посебни карактеристики и својства (Слика 1.11).

Слика 1.11. Карактеристиките на кожата се менуваат во различни фази во развој

Помали козметички промени на кожата може да се отстранат со стручно изведени козметички третмани и совети за домашна нега. Доколку се работи за поголеми акутни или хронични промени на кожата, козметичкиот техничар како професионално лице, треба да го упати клиентот на **дерматолог.**

Промените на кожата имаат важна улога во проценка на состојбата на кожата, затоа е потребно да се набљудува нивниот изглед, распоред, локализација и распространетотост на кожата.

Со набљудување ја утврдуваме нивната боја, големина, облик и нивната граница во однос на околната кожа. Со допир ја утврдуваме нивната конзистенција и евентуално нивната осетливост на притисок.

Задача:
Прикажи ја поделбата на промените на кожата според локализација – во ниво, над ниво и под ниво на кожа! Побарај на интернет фотографии на кои се претставени промени на кожата! Сподели ги со класот!

Најчести промени кои влијаат на естетскиот изглед на кожата на лицето, кои може да ги третира козметичарот самостојно, за профилактички цели или заедно со дерматологот за тераписки цели, се:

- проширени пори (кожа со изглед на кора од портокал),
- комедони-митесери (Слика 1.12), милиуми-гризеви, невоспалени акни, лузни,
- промени кај авитаминози,
- проширени капилари-телеангиектазии,
- црвенило, еритем на образите и носот,
- лузни,
- пигментации (сончеви пеги, труднички флеки (Слика 1.12), старосни);
- атрофија на кожата, брчки (Слика 1.12) и др.

Слика 1.12. Примери од промени на кожата на лицето, кои козметичарот може самостојно да ги третира (комедони-митесери, флеки и брчки)

Задача:
Опиши ги најчестите промени на кожата кои се дадени во текстот! Прикажи ги со фотографии од интернет и дискутирај на ниво на клас!

ЗАПОМНИ!

Важно е да се прави разлика помеѓу естетски промени и патолошки промени на кожата за да може да се исклучат или ограничат планираните козметички третмани. Помали неправилности на кожата може да се отстранат со стручно изведени козметички третмани и совети за домашна нега. Поголеми акутни или хронични промени на кожата ги третира дерматолог. Ефлоресценции се промени кои имаат важна улога за поставување на типот и состојбата на кожата, па е потребно да се набљудува нивниот изглед, распоред, локализација и распространетост на кожата.

Провери го своето знаење!

1. Направи разлика помеѓу естетски промени и патолошки промени на кожата?
2. Заклучи кои промени на кожата ги третира козметичарот, а кои дерматологот?
3. Што се ефлоресценции и која е нивната важност за козметичарот?
4. Направи опис на дадените ефлоресценции од текстот?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава определи ја состојбата на кожата на моделот со примена на горенаведените методи!**
- **Истражи! Какви промени забележуваш?**
- **Објасни ја улогата на козметичарот во третирањето на промените?**

1.1.6. КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА КОЗМЕТИЧКИ ТРЕТМАН

Потсети се!

- **Кои заболувања на кожата ги познаваш?**

Заболувањата на кожата се предмет на изучување на *Дерматологија.*

Различните видови **алергиски реакции** се сè почеста појава, така што алергиите станаа глобален проблем што бара соодветно лекување и третман.

Алергиите настануваат како последица на изменет имунолошки одговор, посебно кај оние луѓе кои имаат вродена склоност кон овој тип на реагирање. Кожните алергии претставуваат група на кожни болести кои се предизвикани од алергени. Доаѓа до оштетување на кожата, што се манифестира со осип, црвенило, воспаление, чешање (Слика 1.13). Важно за козметичарот е да ги препознава алергиските промени на кожата.

Проблемот со алергиски промени се среќава кај клиенти со осетливата кожа и доколку козметичарот во анамнезата добие и податоци од клиентот за алергиски реакции, треба да го упати на дерматолог.

Често се јавуваат алергии на козметички производи со промени на кожата во облик на **контактен дерматит.**

Слика 1.13. Симптоми на алергија

Уртикаријата е честа алергиска реакција се карактеризира со појава на ситни јазолчиња кои можат да бидат со различна големина кои предизвикуваат чешање. Може да биде локализирана на еден дел или да го зафати целото тело.

Егземот може да биде: контактен алергиски егзем, контактен иритациски егзем, микробен егзем и ендогена егзема (Слика 1.14).

Фотоалергиската реакција настанува под дејство на сончевата светлина и нанесени одредени хемикалии на кожата.

Слика 1.14. Алергиски егзем

Акне вулгарис (acne vulgaris) е хронично заболување на кожата. Се јавува кај луѓе со себореична кожа. Најчесто во пубертетот (младешки мозолчиња). Промените на кожата кај акне вулгарис се последица на нарушена функција на лојните жлезди. Тие претставуваат гнојно воспаление на претходно изменет фоликул. Се јавувааат во различни форми од акне комедоника (acne comedonica) до акне конглобата (acne conglobata) (Слика 1.15).

Слика 1.15. Акне конглобата (acne conglobata).

Улогата на козметичарот во третманот на акните е превентивна и се состои во одржување на нега на кожата и чистење на кожата, или тераписка која се однесува на лузните кои се последица на нелечените или несоодветно третирани акни. Козметичарот треба да знае дека не смее да спроведува козметички третмани на кожата на која се јавуваат вакви промени без да се консултира со дерматолог. **Ако промените на акните се воспалени тие претставуваат контраиндикација за третман**.

Еритематозните дерматози имат различна етиологија, тоа значи дека начинот на лекување и козметичкото третирање ќе биде различно. Постојат еритеми кои не смеат да бидат третирани со козметички постапки (дерматози).

Козметичарот со своето стручно знаење и искуство, треба да ги препознае таквите дерматози, и неговата улога е да ги упати клиентите на дерматолог, кој ќе се погрижи стручно да ги истретира и излекува.

Инфективните еритеми не смеат козметички да се третираат. Меѓутоа, постојат други видови еритеми, кај кои можат да се применат некои козметички постапки.

Мануелната и апаратурната масажа се постапки кои се препорачуваат при лекување на активните и пасивните еритеми. Со масажата се подобрува циркулацијата на крвта, со што се спречува застојот на крвта. Исто така, кај одредени типови еритеми можат да се употребуваат и козметички маски со антифлогистичко дејство, за смирување на црвенилото на кожата, маски со хидратантно дејство и сл. **Кај еритематозната кожа не се препорачува парење на лицето, пилинг, како и механичко чистење на лицето.**

Розацеа (rozacea) е хронично инфламаторно кожно заболување што се јавува на лицето. Постојат повеќе причини за појава на оваа болест. Во клиничката слика се јавува еритем, проширени капилари и воспалени акни – гнојаници (Слика 1.16).

Слика 1.16. Промени на кожата на лицето кај розацеа (rozacea)

Инфективен еритем претставува инфективно заболување од вирусно потекло со бениген карактер, со карактеристичен еритемен осип, со локализација на лицето и екстремитетите. Секој козметички третман без претходно медицинско лекување може да ја влоши состојбата на кожата. Инфективниот еритем е апсолутна контраиндикација за третман (Слика 1.17).

Слика 1.17. Еритемни промени на кожата на лицето кои козметичарот не смее да ги третира

Еризипел (erizipel) е инфективно заболување. Причинител на оваа болест е бета хемолитички стрептокок. Покрај општите симптоми на инфекција кожата кај еризипелот е сува, затегната, зацрвенета. Должност на козметичарот е да ги препознае промените и лицата да ги упати на соодветен клинички преглед (Слика 1.17).

Пигментацијата на кожата може да биде последица на генетски дефект или во склоп на некои заболувања на кожата. Нарушувањето на растот на меланоцитите доведува до појава на меланоцитни тумори. Малигните промени на кожата козметичарот треба да ги познава затоа што третман на вака променета кожа не смее да прави.

Младежите (nevus) се збир на пигментни клетки кои најчесто се појавуваат како мали темнокафеави места на кожата. Тие се бенигни пигментни промени на кожата. Ако козметичарот забележи дека младежот се зголемува, потемнува, крвари, се воспалува и е болен на допир, треба да го упати клиентот на дерматолог.

ЗАПОМНИ!

Во козметиката често се јавуваат алергии на козметички производи со промени во облик на контактен дерматит.
Акне вулгарис (acne vulgaris) е хронично заболување на кожата. Ако промените на акните се воспалени тие претставуваат контраиндикација за третман.
Еритематозните дерматози имат различна етиологија.
Инфективните еритеми не смеат козметички да се третираат.
Еризипел (erizipel) е инфективно заболување. Розацеа е хронично инфламаторно кожно заболување што се јавува на лицето.
Пигментацијата на кожата може да биде последица на генетски дефекти или во склоп на некои заболувања на кожата.
Должност на козметичарот е да ги препознае промените и клиентите да ги упати на соодветен клинички преглед.

Провери го своето знаење!

1. Во каква форма се јавуваат алергиските промени на кожата?
2. По што ќе познаеш дека клиентот има проблеми на кожата како акне вулгарис (acne vulgaris)?
3. Како се третираат еритематозните дерматози?
4. Во текстот се дадени слики со промени кожата на лицето кои козметичарот не смее да ги третира. Како ќе постапиш со клиент со такви промени?
5. Заклучи кои промени на кожата ги третира козметичарот, а кои дерматологот!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава определи ја состојбата на кожата на моделот со примена на горенаведените методи!**
- **Истражи! Какви промени забележуваш?**
- **Објасни ја улогата на козметичарот во третирањето на промените?**

1.1.7. ИЗБОР НА ПРОИЗВОДИ ЗА ТРЕТМАН

- **Наведи од што зависи изборот на производи за козметички третман?**

Изборот на козметички производи за проблематична кожа се прави според типот и состојбата на кожата, дејството на производот и според третманот. Проблематична кожа од козметички аспект, е кожа на која се забележуваат патолошки промени кои го нарушуваат естетскиот изглед (кожа со акни, кожа со лузни, кожа со проширени капилари, кожа со брчки, кожа на која има пигментни промени и др.). **Ученику, твоето знаење за производите за третмани на проблематична кожа ќе го прошириш од предметот *Козметологија* кој ќе го изучуваш оваа година!**

Пример: **Избор на производи кои се препорачуваат во нега на кожа со црвенило и проширени капилари (купреозна кожа).**

Промените како „куперозна кожа“, се јавуваат кај сите типови кожа, но најчесто кај лица со светла кожа, која има тенденција лесно да поцрвенува. Се карактеризира со појава на мрежасто проширени капилари. (Слика 1.18).
Целта на негата на овој тип на кожа, е да се зајакне ѕидот на капиларите, односно да се обнови структурата на сврзното ткиво на капиларите и на кожата, да се подобри микроциркулацијата.

Слика 1.18. Куперозна кожа

Во третманите се практикуваат производи кои содржат екстракти од: камилица, алантоин, амигдалин, аскорбинска киселина, невен, зелен чај, алое екстрат, винова лоза (Слика 1.19).

Примената се базира на нивното дејство. На пример: екстракт од зелен чај делува како антиоксиданс, екстракт од камилица и екстракт од алое ја смируваат кожата итн. Козметичките производи не треба да содржат бои, минерални масла и мириси.

Слика 1.19. Екстракти од невен и камилица во произоди за нега на куперозна кожа

При избор на производи за чистење на кожата од голема важност е производот да не ја одмастува кожата на лицето. На пример за чистење на кожата се избираат кремови на база на масти, масла и восоци од растително и животинско потекло или козметички млека. Тие најчесто се збогатени со екстракти од цвет од камилица, екстракти од цвет од невен, алантоин и пантенол.

Треба да се избегнува сапун или раствори со алкохол затоа што ја дразнат кожата и даваат чувство дека лицето „гори“.

Тонифицирање на кожата се прави со антифлогистички емолиентни тоници наменети за овој тип на кожа. Тоници со екстракти од невен, камилица, жен-шен, маточина, глог, див костен, лотос и др., кои ја смируваат и хидрираат кожата, ја нормализираат нејзината pH вредност и ја подготвуваат за впивање на останатите производи.

Хидратација и заштита на кожата се врши со примена на емолиентни кремови, кои ја подобруваат еластичноста и создаваат заштитен слој на површината на кожата. Кремовите за лице не треба да бидат парфимирани. Кремовите се врз база на пантенол и витамин Е, мора да содржат заштитни компоненти (UV-филтер) и да имаат својства на маскирање.

За изборот на производи за нега на останатите состојби во кои може да се сретнат основните типови на кожа, ќе стане збор кога ќе се изучуваат третманите.

Избор на козметички третмани кај проблематична кожа се прави во зависност од состојбата (статусот) на кожата.

Покрај изборот на производи козметичарот со својата стручна оспособеност и знаење, утврдувајќи го статусот на кожата на клиентот треба да направи правилен избор и на козметички третмани.

На пример кај кожата со проширени капилари покрај класичен третман се практикуваат, третман со манделична киселина, третман со маски, апаратурни третмани и др.

Кај овој тип на кожа треба да се исклучат топлотни третмани, третмани со абразивни средства, длабоки пилинзи.

Потсети се за третмани на основни типови на кожа од трета година по предметот *Козметичка нега на лице и тело!* Третманите на проблематичната кожа ќе бидат прикажани подолу во содржините на учебникот!

ЗАПОМНИ!

Изборот на козметички производи за проблематична кожа се прави според типот и состојбата на кожата, дејството на производот и според третманот.
Избор на козметички третмани кај проблематична кожа се прави во зависност од состојбата (статусот) на кожата.

Провери го своето знаење!

1. Објасни од што зависи изборот на козметички производи и третмани кај проблематична кожа, преку дадениот пример со куперозна кожа!
2. Објасни што ќе се случи ако кај клиент со знаци на куперозна кожа се примени вапозон или термомаска!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава за модел најди лице со проблематична кожа! Со методите кои ги познаваш, опиши ја состојбата на кожата!**
- **Предложи избор на козметички производи и постапки за третман во дадениот случај !**
- **Ако моделот има промени карактеристични за акнозна кожа, какви козметички производи и постапки за третман ќе предложиш во дадениот случај?**

1.2.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА АКНОЗНА КОЖА

Да се потсетиме!

- **Што знаеш за анатомија и физиологија на лојните жлезди?**
- **Објасни ги поимите себореични предели, себореја, дисеборeја, себостаза!**

Потсети се на содржините од предметот *Дерматологија III година!*

Во зависност од интензитетот на секреција на лојните жлезди мрсната кожа може да се класифицира како умерено мрсна кожа и изразено мрсна себореична кожа, која може да биде пропратена со компликации, од кои најчесто се акни, инфекции и воспаленија. Појавата на акни во пубертет, себореичен дерматит и себореја на скалпот, се облици на компликации кои се јавуваат кај лица со изразено мрсна кожа. Исто така мрсната кожа претставува подлога за појава и на розацеа.

Акните се хроничен воспалителен процес на лојната жлезда и фоликулот на влакното. Се јавува поради ретенција на лојот во себацеалните канали и зголемената кератинизација во фоликуларните отвори на лојните жлезди, што не дозволува дренирање на лојот на површината на кожата. Се јавуваат на себореичните предели. Како „козметички проблем“ претставува себорејата во пределот на лицето.

Акните не се секогаш последица на себореја.
Ученику, за кои акни станува збор? Потсети се!

Најчесто во периодот на пубертетот кај лицата со себореја се јавуваат младешки мозолчиња (акне вулгарис – acne vulgaris) (Слика 1.20), кога под дејство на половите хормони (андрогени), се зголемува лачењето на лојните жлезди. Тестостеронот е хормонот кој е виновник за појавата на акните. Акните се повлекуваат спонтано во третата деценија од животот кога ќе се воспостави хормонална рамнотежа. Поретко акните може да се јават и подоцна помеѓу 25 и 35 година од животот и претставува сериозен козметолошки проблем.

Слика 1.20. Младешки мозолчиња

Постојат фактори кои создаваат поволни услови за развој на акни во периодот на пубертетот и адолесценција. Тие се однесуваат на одржување лична хигиена и нега на кожата, неправилна исхрана со многу калории, а помалку свежо овошје, зеленчук и течности. На сето ова се надоврзува и неправилниот начин на живеење и намалена спортска активност. Акните се јавуваат и кај двата пола, но почесто и во потешка форма кај момчињата.

Етиологијата на акните е различна, може да биде генетска, хормонална, нутритивна (одредена исхрана ја влошува состојбата на акните), медикаментозна (контрацептиви, анаболични стероиди), козметичка (производи со силно абразивно дејство и атстригентно дејство), психогена (стрес) и др.

Доколку акните не се третираат стручно оставаат трајни последици, лузни на кожата (Слика 1.21).

Слика 1.21. Последици од неправилно третирани акни

Акните претставуваат посебен естетски, медицински, психолошко социјален проблем. И затоа во решавање на проблемот „акни“ мора да земе активно учество од една страна клиентот, а од друга страна тим составен од: дерматолог, козметолог, фармацевт, козметичар, психолог, со цел да се постигне саканиот резултат. Најважна улога на тимот од стручни лица е да ја запознае младата популација на клиенти со факторите кои придонесуваат за развој на акните и компликациите кои често се јавуваат.

Според патолошките промени во лојните жлезди, во патогенезата на акне вулгарис се разликуваат четири фази. Првата фаза е фаза на фоликуларна кератоза, втората фаза се карактеризира со ретенција на лој и појава на комедони, третата фаза е со промена во облик на руптура на лојната жлезда со инфекција и четвртата фаза е фаза на секундарна инфекција (Слика 1.22).

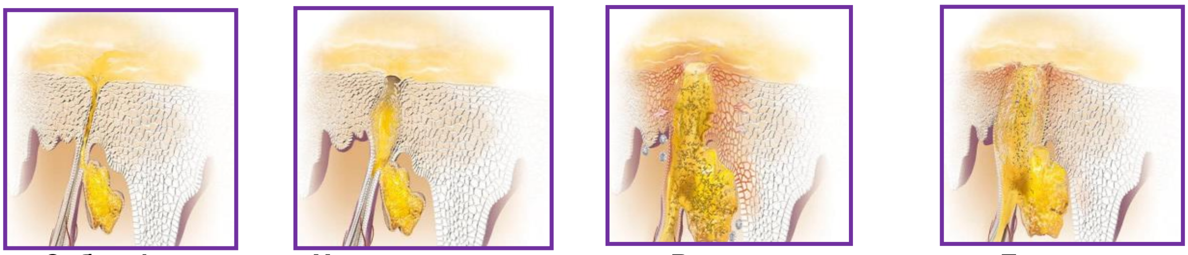
Според тежината на клиничката слика се разликуваат три форми на акни.

Акне комедоника (acne comedonica) е најлесна форма се карактеризира со појава на комедони на лицето, најчесто на носот.

Акне папуло-пустулоза (acne papulo-pustulosa) кои се јавуваат освен на лицето и на вратот, грбот и градите.

Акне конглобата (acne conglobata), најтешка форма во која покрај комедони, папули, пустули има и болни јазли, апцеси и лузни. Промените ги зафаќаат сите себореични регии.

Слика 1.22. Илустрации на патогенезата на акните



Себореја | **Хиперкератоза** | **Воспаление** | **Бактериска колонизација**

Задача:
Објасни ја патогенезата на настанување на акните!
Користи го дадениот сликовит приказ (Слика 1.22) и знаењето кое си го стекнал за проблематиката од предметот *Дерматологија!*

Во клиничката слика кај акнозната кожа се јавуваат повеќе форми на акни (Слика 1.23).

Слика 1.23. Илустрации на примери на форми на акни

Задача:
Идентификувај ги формите на акни дадени на илустрациите (Слика 1.23)! Направи табеларен приказ во кој ќе ги опишеш дадените промени! Сподели со класот! При решавање на задачата од голема помош ќе ти биде знаењето од предметот *Дерматологија!* Потсети се!

Третманот на акнозната кожа, зависи од промените на кожата, па според тоа може да биде **медицински и козметички, локален и општ третман.**

Локално кожата се третира со производи кои содржат витамин А, антибиотик, салицилна киселина, производи со цинк и сл. Редовно чистење на комедоните под пареа, ултравиолетово зрачење од вештачки или природен извор.

Општо лекување: терапија со антибиотици, ретиноиди.

Хигиено-диететски режим: здрав начин на живеење, секојдневна хигиена на кожата, диета, балансирана исхрана богата со овошје и зеленчук, а сиромашна со масти.

Козметичките третмани на акнозна кожа зависат од состојбата во која се наоѓа кожата на лицето.

Ако кожата на клиентот е мрсна, себореична со проширени пори, со комедони, без воспалителни процеси на пустулозните акни и без проширени капилари се спроведуваат козметички постапки како во третман на мрсна себореична кожа. Улогата на козметичарот во третманите на вакви промени на кожата е превентивна, односно козметичкиот третман е доволен да го спречи евентуалното влошување на состојбата. Ако на кожата има лузни по лечење на акните, тогаш се спроведуваат постапки за намалување на видливоста на лузните. Терапијата на акнозните промени на кожата се предмет на тимска работа на дерматологот и козметичарот.

Поблагите форми на акни се третираат медицински, локално со специјални производи во облик на лосиони, гелови и кремови кои во себе содржат антисептични средства, комедолитични средства и др. Од производите најупотребувани се бензоил – пероксид, ретиноиди, локални антибиотици од групата на тетрациклини, еритромицини, азелаична киселина.

Акне комедоника (acne comedonica) најдобро реагираат на производи за надворешно лупење на кожата-кератолитици (како што се производи збогатени со витамин А, овошна киселина или бензоил пероксид), алантоин и др. При континуирана употреба на производите ефектот се очекува по два до три месеци.

Потешките форми на акни кај кои има и воспаление, локално се аплицираат антисептични лосиони и блага тераписка масажа. Најдобри резултати дава лимфната дренажа.

Во смирување на акните добри резултати даваат алгопроизводи и производи со матична млеч.

По смирување на воспалението на кожата се практикува електрофоретска апликација на цинк во јонска состојба.

Козметичкиот третман е контраиндициран кај тешки форми на акни, со воспаление, со папуло-пустуолозни промени, со апцеси.

Освен локална терапија, овие промени бараат и системско лекување со антибиотици. Третманот со антибиотици е оправдан поради фактот што една од причините за појава на акните е присуството на бактерии.

Козметичката процедура за лекување акни е дополнување на медицинското лекување. *Улогата на козметичарот е преку детален преглед на кожата да процени дали промените на кожата се во негов домен на делување или клиентот да се упати на дерматолог.*

<u>Козметички постапки во третмани на акнозна кожа</u>

- **Чистењето на кожата** со козметичко млеко врз база на овошни киселини (pH – 3,5) заедно со блага масажа за мрсна кожа кои ја регулираат работата на жлездите (тераписка масажа), го ублажуваат црвенилото на лицето и ги намалуваат лузните од акни.
- **Тонифицирање на кожата** се препорачува тоник врз база на овошна киселина, кој се аплицира на лицето.
- **Истиснување на комедоните,** мануелно или апаратурно се врши на отворените комедони (комедоекспресија). Голем дел од клиентите сами ги истиснуваат комедоните (Слика 1.24), со што предизвикуваат дополнителни компликации, инфекции на кожата. Затоа е важно дека мануелното истиснување треба да го прави само стручно лице (козметичар). На крај за да се смири црвенилото на кожата се применува Дарсонвалов-апарат.

Слика 1.24. Погрешно е истиснувањето да го прави самиот клиент

- **Длабинско чистење на кожата** со серуми на база на перуника, морски алги (алготерапија) и сл.
- **Механички пилинг** кој се практикува како вовед во третман на акнозна кожа или по длабинското чистење на кожата.
- **Специјална масажа** со која се регулира работата на лојните и потните жлезди, pH-вредноста и истовремено претставува вид на пилинг. *Класичната масажа кај акнозна кожа е контраиндицирана.*
- **Хемиски пилинг со овошни киселини**
- **Биолошки пилинг**
- **Примена на маски за длабинско чистење** на кожата врз база на салицилна киселина, камфор, алантоин или гел врз база на овошна киселина со којшто се врши пилинг.
- **Вапoларизација на кожата** со примена на лосион за омекнување на затворените комедони. Темелна дезинфекција на кожата со антисептички лосион. На крајот од третманот се аплицира крем против акни која има задача да ја влажни (хидратира), тонифицира и да ја храни кожата.
- **Третман со озонска пареа** – вклучува мануелно чистење на кожа со неутрални средства, продолжено озонско парење, апликација на маска за акни и тонирање со антисептички спреј под притисок.
- **Третман со маски и пакувања**

<u>**Медицински третмани**</u>

- **Третман со висока фреквенција** – вклучува чистење на кожата со четка и биолошки сапунски производи, апликација на паста, маски.
- **Микродермоабразијата** користи ситни кристали кои се попрскуваат по кожата и делуваат како пилинг.
- **Дијамантската дермоабразија** е неинвазивен третман кој ги отстранува мртвите клетки од корнеалниот слој на кожата. Апаратот за дермоабразија користи дијамантски глави со додаток на вакуум кој ги вшмукува отстранетите клетки.
- **Електрофореза на цинк** во јонска состојба (1 % раствор на Zn, pH вредноста на производот околу 3,5 – 4,0). Се применува кај акнозна кожа откако воспалението е смирено.
- **Третман со ласер**
- **Длабок хемиски пилинг**

Ако клиентот е веќе под медицинско лекување, козметичкиот третман треба да се одложи до излекување. Неопходен е медицински преглед на акнозна кожа и одобрување од страна на дерматолог за козметички третман што е составен дел од лекувањето.

ЗАПОМНИ!

Акните се хроничен воспалителен процес на лојната жлезда и фоликулот на влакното. Најчесто во периодот на пубертетот кај лицата со себореја се јавуваат младешки мозолчиња (акне вулгарис – acne vulgaris). Етиологијата на акните е различна. Акните претставуваат посебен естетски, медицински, психолошко социјален проблем.
Според патолошките промени во лојните жлезди, во патогенезата на акне вулгарис (acne vulgaris) се разликуваат четири фази. Според тежината на

**клиничката слика се разликуваат три форми на акни.
Се јавуваат поради ретенција на лојот во себацеалните канали и зголемената кератинизација во фоликуларните отвори на лојните жлезди, што не дозволува дренирање на лојот на површината на кожата.
Третманот на акнозната кожа, зависи од промените на кожата, па според тоа може да биде медицински и козметички, локален и општ третман.
Хигиено-диететски режим е важен кај акнозната кожа и опфаќа: здрав начин на живеење, секојдневна хигиена на кожата, диета, балансирана исхрана богата со овошје и зеленчук, а сиромашна со масти.
Козметичкиот третман е контраиндициран кај тешки облици на акни, со воспаление, со папулопустуолозни промени, со апцеси.**

Провери го своето знаење!

1. По што е препознатлива акнозната кожа?
2. Објасни каков е третманот на акнозна кожа!
3. Кога не смее да се применува козметички третман на акнозна кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава истражи ги козметичките третмани кај акнозна кожа! Како можни извори за истражување би ти користеле интернет-страници, посета на салони кои се бават со оваа проблематика и искуства од клиенти!**
- **Направи проект на тема „Козметичките третмани во нега на акнозна кожа“!**

1.2.2 ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

Одговори на прашањата!

- **Во што се состои важноста на постапката на чистење на кожата на лицето за козметичарот?**
- **Објасни какво може да биде чистењето на кожата на лицето?**

Потсети се од предметот *Козметики третмани во нега на лице и тело* кој си го изучувал минатата година!

Секој третман, па и третманот на акнозната кожа започнува со површинско чистење на кожата на лицето. Со чистењето на акнозната кожата се отстранува вишокот на маснотии, рожести клетки, нечистотии и шминка од површината на кожата.

Во зависност од тоа како се изведува површинско чистење на лицето кај акнозна кожа може да биде мануелно или апаратурно.

- **Рачна (мануелна) метода** – најчесто се применува и има релаксирачки ефект на клиентот, бидејќи рацете на козметичарот ја допираат неговата кожа.
- **Апаратурна метода** – се изведува со помош на апаратот фриматор. Постапката на чистење е брза и едноставна. Најчесто се применува кај млади клиенти со акнозна кожа.

За чистење на кожата со акни се применува и UV-шпатула. За третманот со неа ќе стане збор подолу во текстот.

Која од овие методи козметичарот ќе примени зависи од состојбата на акнозната кожа и возраста на клиентот.

Практична вежба: Постапка на рачно (мануелно) чистење на акнозна кожа

Најпрво се подготвува приборот (вата, сунѓерчиња, хартиени марамчиња, газа и сл.) и козметичките производи кои се потребни за чистење акнозна кожа (за чистење акнозна кожа се користи козметичко млеко врз база на овошни киселини со pH – 3,5).

Млекото се нанесува со блага масажа, тоа ја регулира работата на жлездите, го ублажува црвенилото на лицето и ги намалува лузните од акните. По чистењето се препорачува тонифицирање на кожата со тоник врз база на овошна киселина.

Слика 1.25. Нанесување на козметичко млеко

Клиентот се сместува на козметичкото легло во удобна положба, а потоа се заштитува неговата коса и облека. Со помош на прстите од рацете, со кружни движења, се нанесува производот за чистење, почнувајќи од вратот спрема лицето, околу очите и челото. Се врши блага масажа, со цел да се воспостави подобар контакт помеѓу кожата и производот за чистење (Слика 1.25). Постапката се повторува, сè додека не се отстрани вишокот на маснотии и рожести клетки. Потоа кожата се тонизира.

Практична вежба: Постапка на апаратурно чистење на акнозна кожа

Постапката се изведува со апарат **фриматор**.

На кожата на лицето, вратот и деколтето се нанесува козметичко млеко за акнозна кожа и рамномерно се размачкува по кожата. Според состојбата на кожата се прави избор на четки за чистење (брусен камен), а се одредува и нивната брзина на вртење. Со четката се допира кожата без голем притисок. Движејќи ја вертикално и хоризонтално, таа се врти и благо вибрира по кожата. Додека се врши чистењето, очите на клиентот треба да бидат затворени (Слика 1.26).

Со помош на оваа постапка нечистотијата од кожата се распоредува во средството за чистење и со негово отстранување кожата длабински се чисти.

Слика 1.26 Примена на фриматор

ЗАПОМНИ!

Во козметичките салони се изведуваат две методи за површинско чистење на лицето со акнозна кожа: рачна (мануелна) и апаратурна.
Правилен избор на производи за акнозна кожа е козметичко млеко за чистење на лицето врз база на овошни киселини со pH – 3,5 и тоник врз база на овошна киселина.
Пред да се започне со постапката, потребно е да се подготви приборот, производите за чистење на кожата и клиентот. Чистење на кожата може да се врши и со фриматор, со четки од брусен камен. Секоја постапка се изведува со посебна техника.

Провери го своето знаење!

1. Со која цел се применува чистење на кожа со акнозни промени?
2. Објасни ги методите на чистење кои се применуваат кај лице со акни!
3. Што мислиш какво е дејството на овошните киселини во производите кои се применуваат за чистење на акнозна кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Спроведи постапка на чистење на кожата на лицето на модел со промени во форма на акне комедоника (acne comedonica) мануелно и апаратурно!**
- **Направи анализа на состојбата на кожата пред и по третманот и дискутирај на ниво на клас!**

1.2.3. ПОСТАПКА ЗА ОТСТРАНУВАЊЕ МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

Да се потсетиме!

- **Што се подразбира под поимот „пилинг“ (Слика 1.27), и какви пилинзи си сретнал во твојата досегашна пракса?**
- **Какво е дејството на пилингот на кожата на лицето?**

Со пилингот кожата станува мазна свежа, еластична. Новосоздадените клетки имаат поголема способност да ги примат аплицираните козметички производи.
Со пилингот се стимулира создавање колаген и еластин во кожата.

Слика 1.27. Лупење на површниот слој од кожата

Во зависност од средството кое се користи кај акнозната кожа пилингот може да биде: механички, хемиски и биолошки пилинг.

Механички пилинг – се применува како воведна постапка или како постапка која следува по длабинско чистење на кожата на лицето. Со примена на абразивни средства, се отстранува површинскиот слој на кожата. Може да се изведе рачно или со апарат – фриматор. Кај акнозната кожа се применува и пилинг со ултразвучна шпатула.

Хемиски пилинг – подразбира лупење на површинскиот слој од кожата под дејство на козметички производи во кои има хемиски супстанции со кератолитичко и каустично дејство. Со нивна примена доаѓа до омекнување и растворање на кератинските клетки од површината на кожата.

Во современата козметика најчесто применувани се органските киселини, во облик на готови производи како АНА-овошните киселини (козметички пилинг) и во облик на раствор како трихлороцетна киселина во концентрација 10 – 20 % (длабок пилинг) (Слика 1.28).

Слика 1.28. Длабок хемиски пилинг

Длабокиот хемиски пилинг најчесто се применува за намалување лузни и проширени пори по лечење на акни.

Изборот на хемиската супстанција која ќе се употреби при хемискиот пилинг зависи од состојбата на кожата на лицето и она што сакаме да постигнеме.

Најчесто се употребуваат пилинзи со:

- **Алфа-хидрокси киселини (АХА)** како гликолна, млечна, манделична, цитрична и тартарична киселина, кој е најблагиот хемиски пилинг погоден за сува рапава кожа, хиперпигментации и акни.
- **Бета-хидрокси киселини (БХА)** како салицилната киселина која подлабоко навлегува во порите од АХА-киселините и е погоден за третман на мрсна кожа и кожа со акни.
- **Џеснеров пилинг** кој е комбинација од 14 % салицилна киселина, млечна киселина и резорцинол и е одличен за рејувенација на кожата.
- **Пилинг со ретиноична киселина** кој е погоден за третман на лузни, брчки и пигментни флеки.

Трихлороцетна киселина која се користи како средно длабок или длабок пилинг во концентрација 20 – 50 %. Таа е одлична во третманите на лузни, брчки и хиперпигментации. Хемискиот пилинг преку ексфолијација на клетки и стимулација на создавање колаген и еластин го подобрува изгледот на кожата и нејзината структура.

Слика 1.29. Промени на кожата по хемиски пилинг

Тој е ефективен при решавање кожни проблеми како што се: хиперпигментации, лузни од акни (Слика 1.29), акни, тенки и средно длабоки брчки, оштетувања на кожата предизвикани од сонце.

Тој може да биде суперфицијален (површински), средно длабок и длабок пилинг, во зависност од типот на хемиската супстанција која ја користиме, нејзината концентрација, времето на дејствување и секако проблемот за кој го употребуваме.

Третманот трае 15 мин., а се повторува во циклус од 4 до 10 третмани. Клиентот за време на третманот чувствува жарење и топлина која за кратко време поминува. Регенерацијата на кожата трае 2-3 дена кај суперфицијалниот (површинскиот), 5 до 7 дена кај средно длабокиот пилинг.

По третманот се препорачува користење високо хидрирачки регенеративни кремови и кремови со заштитен фактор СПФ 30+ поради зголемената чувствителност на новонастанатата кожа. Затоа најдобар период од годината за примена на овој медицински третман е периодот доцна есен, зима или рана пролет, кога сончевото зрачење не е многу големо.

Длабок хемиски пилинг може да прави само обучено стручно лице.

Задача:
Истражи како се прави длабок хемиски пилинг и кои компликации се јавуваат од негово нестручно изведување!

Биолошки пилинг – со примена на биолошкиот пилинг се отстранува површинскиот слој на кожата со помош на протеолитички ензими. Под дејство на ензимите, кератинот од кожата омекнува и лесно може да се отстрани. Биолошкиот пилинг најчесто се применува кај акнозна кожа со лузни во облик на готови производи – маски (Слика 1.30).

Слика 1.30. Биолошки пилинг

Во зависност од дебелината на слојот кој се отстранува кај акнозната кожа, пилингот може да биде: површински и длабок пилинг (дермоабразија). Дермоабразија како површен пилинг со кристали и како микродермоабразија со дијамантски сонди со вакуум се применуваат кај акнозна кожа, особено кај кожа со лузни. Ќе биде објаснет кај апаратурни третмани на акнозна кожа.

Практична вежба: Постапка на изведување механички пилинг кај акнозна кожа

За изведување потребни се производи за пилинг кои се наменети за акнозна кожа, кои во својот состав содржат абразивни суровини со слабо дејство кај себореична кожа или со појако дејство кај кожа со лузни. Тие се среќаваат во различни форми. Се изведува мануелно со раце, а абразивниот ефект може да се зголеми со примена на апарат – фриматор.

Слика 1.31. Мануелен механички пилинг

Мануелната постапка се изведува со помош на рацете и со производи кои имаат слабо абразивно дејство врз кожата. Доколку како пилинг-средство се користи прашеста супстанција, во тој случај потребно е во неа да се додаде мала количина топла дестилирана вода со цел да се добие хомогена смеса.

Подготвениот пилинг се нанесува на кожата на лицето, вратот и деколтето, а се избегнуваат деловите околу очите, устата и носот. Со кружни движења смесата се втрива во кожата (Слика 1.31). Бидејќи акнозната кожа е осетлива пилингот се врши нежно и за пократко време. Откако ќе се заврши со пилингот абразивниот производ се отстранува од кожата со козметички сунѓерчиња натопени во вода.

Кога се работи за акнозна кожа со лузни, потребно е постапката да се повтори по длабинско чистење на кожата, бидејќи се добиваат подобри резултати. Со тоа се отстрануваат рожестите клетки од површината на кожата и таа станува мека и мазна.

Примена на фриматор – со помош на апаратот фриматор се зголемува ефектот на абразивното средство, се користат различни апликатори направени од сунѓереста маса или брусен камен. Брусен камен се користи за пилирање дебела кожа и кожа на која има лузни од акни (сув пилинг) (Слика 1.32).

Слика 1.32. Апаратурен механички пилинг

Постапката се врши на добро исчистена кожа на која се нанесува пилинг-производот, се чека да се исуши пилинг производот, па се пилира.

Апаратот се вклучува, а со апликаторот (брусен камен) кој е допрен до кожата се прават движења во правец од центарот на лицето кон периферијата.

Со едната рака се држи фриматорот, а со другата се придржува кожата која се обработува. По внимателно изведениот пилинг, кожата се брише со козметичко сунѓерче наквасено со дестилирана вода и се нанесуваат влажни и

хранливи производи кои ќе ја стабилизираат состојбата на надразнетиот епидерм.

Практична вежба: Постапка на изведување биолошки пилинг кај акнозна кожа

Биолошкиот пилинг се прави со готови патентирани пилинг-производи во кои има супстанција која врши хидролиза на протеините на епидермот. Најчесто се применува 10 % раствор на пепсин и на нему сродни супстанции трипсин и хемотрипсин.

Козметичарот при апликација на биолошкиот пилинг треба да се раководи според даденото упатство. Некои од биолошките пилинзи се активни само додека се влажни на што треба да се обрне внимание при неговата аликација. Примената најчесто е мануелна, но може да биде и апаратурна со фриматор.

Редослед на примена на биолошки пилинг

- Кожата се чисти и се тонира.
- Се нанесува биолошки лосион на кожата на лицето и вратот и со нежни движења во облик на триење се впива во кожата. Тој се остава да дејствува 3 – 5 мин. Можно е да се јави пецкање што е нормална појава.
- Се нанесува биолошкиот пилинг во облик на маска на лицето и вратот (Слика 1.33). На очите се ставаат тампони од памук. Се остава пилингот да дејствува од 15 до 20 мин.

Слика 1.33. Нанесување на биолошки пилинг

- Се отстранува исушената маска со нежни кружни движења со врвовите на прстите, почнувајќи од вратот. Под вратот се става сад за остатоците од исушената маска. На овој начин заедно со маската од кожата се отстрануваат и изумрените клетки. Се добива ефект на свежа и осветлена кожа.
- Нанесување компреса од газа натопена со антисептичен лосион, хидратантен, со цел кожата да се смири, рехидрира и повторно го врати природниот pH.
- Нанесување хранлив крем на кожата.

ЗАПОМНИ!

Пилингот претставува отстранување на површинскиот слој на кожата. Пилингот може да биде: механички, хемиски и биолошки. Според длабочината на слојот што се отстранува пилингот се дели на површински и длабок. Механичкиот пилинг се изведува рачно и апаратурно, со абразивни средства. Апаратурен пилинг кај акнозна кожа се прави со фриматор, ултразвучна шпатула и со апарат за микродермоабразија. Хемискиот пилинг се изведува со хемиски производи, кои содржат овошни киселини, а биолошкиот пилинг се изведува со производи кои содржат протеолитички ензими во форма на маски. Пред да се започне со пилинг, треба да се одреди состојбата на кожата на клиентот со акни и да се избере соодветно пилинг-средство. Секој вид на пилинг се изведува со посебна техника.
Козметичарот треба да ги познава индикациите и контраиндикациите за пилинг.

Провери го своето знаење!

1. Класифицирај ги видовите на пилинг на акнозна кожа!
2. Опиши ги постапките на изведување механички, хемиски и биолошки пилинг на акнозна кожа!
3. Кои се индикациите и контраиндикациите за пилинг на акнозна кожа?
4. Од што зависи колку често ќе се изведува пилингот?
5. Зошто хемискиот и биолошкиот пилинг не се прави во летниот период?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава, спроведи постапка на пилинг на кожата на на лицето кај модел со акни. Примени техника на мануелна постапка!**
- **Направи анализа на состојбата на кожата пред и по третманот и дискутирај на ниво на клас!**
- **Направи посета на салони кои се занимаваат со проблематиката на акнозната кожа, со цел да набљудуваш постапка на пилинг со апарати, хемиски и биолошки пилинг! Направи извештај во дневникот за работа!**
- **Побарај на интернет производи за пилинг кои можат да се подготват во домашни услови за акнозен тип на кожа и запиши ги во дневникот за работа!**

1.2.4. ПОСТАПКА НА ПОДГОТОВКА ЗА ДЛАБИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО СО ВЛАЖНА И СУВА ТОПЛИНА

Одговори на прашањата!

- **Што подразбираш под подготовка на кожата за длабинско чистење?**
- **Наведи ги апаратите за примена на влажна и сува топлина во третманите?**

Потсети се за апаратите и нивната примена од предметот *Козметички третмани во нега на лице и тело* за *III година*!

Подготовката за длабинско чистење на кожата на лицето со акнозни промени се врши со апарати за парење (саунирање и озонирање) на лицето и апарати за подгревање.

Практична вежба: Подготовка за длабинско чистење на кожа со акни со апарати за парење (саунирање и озонирање) на лицето.

Апарати за парење (саунирање и озонирање) на лицето кои се применуваат во праксата се: сауна за лице и вапозон апарат. Најчесто во салоните се применува вапозон апаратот.

Потсети се! За апаратите и начинот на нивната примена е зборувано минатата година во *Козметички третмани во нега на лице и тело.*

Со примена на апаратите кај акнозната кожа се постигнува хиперхидратација, отворање на епидермалните патишта и проширување на порите. Колку време ќе биде изложена акнозната кожа на дејство на водената пареа зависи од нејзината состојба. Се практикува 15 – 20 мин. Се препорачува за оваа постапка да се користи вапозон (Слика 1.34).

За време на апликација на водената пареа пожелно е да се примени тераписка масажа со слаби движења со цел да се подобри ефектот на дренажа на кожата.

Слика 1.34. Примена на вапозон апарат

Практична вежба: Подготовка за длабинско чистење на кожа со акни со апарати за подгревање на лицето

Апарати за подгревање на лицето кои се применуваат во третман на акнозна кожа се: термо-маска (Слика 1.35) и кварц ламба.

Потсети се!
За апаратите и начинот на нивната примена е зборувано минатата година по предметот *Козметички третмани во нега на лице и тело*.

Дејството на термо-маската е топлотно, навлажнувачко, хранливо и лековито.
Под дејство на топлината се шират порите, омекнуваат комедоните, се подобрува циркулацијата на крвта во кожата со што се забрзува отстранувањето на токсичните материи од неа.
Влагата го омекнува рожестиот слој од епидермисот.

Слика 1.35. Примена на термо-маска

Поради ширење на порите хранливите и лековитите растителни суровини од пакувањето полесно се ресорбираат во кожата, со што се потенцира хранливото и лековитото дејство на маската – пакувањето (Слика 1.36).

Колку време ќе биде изложена акнозната кожа на дејство на топлината зависи од нејзината состојба. Се практикува 15 – 20 мин.

Слика 1.36. Пакување од растителни суровини

Пред апликација на маската не смее да се заборави да се исклучи можноста од постоење клаустофобија или алергија во облик на бронхијална астма кај клиентот.

Кварц ламбата емитува ултравиолетови и инфрацрвени зраци. Во козметичката пракса се користи за кожа со акни, односно кожа склона кон инфекции.

Пред да се зрачи кожата треба да се заштити со мрсен крем, а очите со темни очила. Оддалеченоста е најмалку 1 m, а времето на зрачење е минимум една минута.

ЗАПОМНИ!

Апаратите за парење и за подгревање се применуваат за подготвка на акнозната кожа за длабинско чистење.
Примена на влажен облик на топлина кај акнозната кожа е вапозон апаратот. Со помош на водената пареа, се навлажнува кожата, се прошируваат порите и се чисти кожата од маснотиите и потта.
Примена на сув облик на топлина кај акнозната кожа е термо-маска, кварц ламба. Дејството на термомаската е топлотно, навлажнувачко, хранливо и лековито.

Провери го своето знаење!

1. Објасни го начинот на примена на влажен и сув облик на топлина кај кожа со акнозни промени!
2. Опиши ги ефектите на дејството на сувата и влажната топлина кај акнозна кожа!
3. На третман е дојден клиент со акнозни промени на кожата, и податоци во анамнезата за алергија во облик на бронхијална астма. Направи правилен избор на подготовка на клиентот за длабинско чистење! Објасни!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава, спроведи постапка на подготовка на кожата на лицето за длабинско чистење на модел, со вапозон и со термомаска! Пред да аплицираш термо-маска обиди се да направиш пакување од растителни суровини! Истражи го дејството на пакувањето на кожата!**

1.2.5. ПОСТАПКА НА ДЛАБИНСКО ЧИСТЕЊЕ

Одговори на прашањата!

- **Во што се состои важноста на постапката на чистење на кожата на лицето за козметичарот?**
- **Во зависност од тоа како се изведува објасни какво може да биде чистењето на кожата на лицето?**

Потсети се од предметот *Козметики третмани во нега на лице и тело* кој си го изучувал минатата година!

Комедоекспресија кај акнозната кожа може да се изведува апаратурно со комедоквечер, вакуум-екстрактор и дигитално со прсти.

Со отстранување на отворените или затворените комедони од кожата на лицето се овозможува дренажа на себумот од себацеалниот канал на

површината на кожата. Затворените комедони и лојните цисти (милиуми, гризеви) претходно треба да се отворат со стерилен инструмент (ланцета или дерматолошка игла). Постапката е контраиндицирана кај потешки облици на акнозна кожа.

Комедоквечер е инструмент со кој се истиснуваат отворените комедони, но и комедоните кои се на места на кои истиснувањето не е можно со прсти (ушен канал) (Слика 1.37).

Вакуум-екстракторот е апарат кој работи на промена на притисокот при апликација на вакуум-електродата на кожата.

Слика 1.37. Примена на комедоквечер

Тераписка масажа или лимфна дренажа е специјална масажа со која се регулира работата на лојните и потните жлезди, се применува кај млади клиенти со изразено мрсна кожа, позната како мануелно чистење на кожата. Се вика Жакеова и Поспелова масажа по името на познатите француски лекари. Се практикува пред да се направи комедоекспресија.

Се изведува со енергични движења во форма на штипкање со палецот и показалецот (Слика 1.38). Како козметичко средство се користи талк.

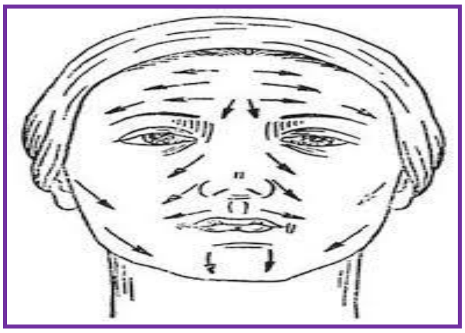
Слика 1.38. Движења во форма на штипкање кај тераписка масажа

Целта на масажата е да се направи дренажа на себацеалниот апарат, односно вишокот на себум да се исфрли на површината на кожата. На тој начин се овозможува празнење на себацеалните жлезди.

Ефектот може да се зголеми ако претходно се направи дезинкрустација на лицето, каде што по пат на галванска струја се внесува алкален лосион кој ги омекнува лојните чепови.

Се изведува секој ден во тек на 10 дена во траење од 10 минути или првата недела во траење 6 – 8 мин. секој ден, а во следните четири до шест недели секој втор ден во траење од по 10 мин.

Правецот на изведување е различен. Кај Поспеловата масажа, движењата започнуваат од челото (Слика 1.39), а кај Жакеовата масажа од вратот.



Слика 1.39. Редослед на изведување на масажни движења кај Поспелова масажа

Практична вежба: Длабинско чистење на акнозната кожа на лицето со дигитална комедоекспресија

Да се потсетиме!

Дигитална комедоекспресија (Слика 1.40) се изведува со показалците во услови на асепса и антисепса. Третманот опфаќа неколку етапи: подготовка на козметичарот, работното место и клиентот, изведување на постапката, згрижување на клиентот и употребениот прибор за работа.

Кај подготовката на клиентот освен што се подготвува кожата на лицето (постапката е претходно објаснета) треба да се направи психолошка подготовка која подразбира постигнување согласност за извршување на постапката од страна на клиентот.

Слика 1.40. Дигитална комедоекспресија

Тој треба да знае дека процедурата е, не многу, но сепак болна и дека се очекувани ефекти од траума на кожата (црвенило, оток, лупење) кои за ден до два исчезнуваат. Посебно е важна психолошката подготовка кај адолесцентите или клиенти кои првпат доаѓаат на третман.

За дигиталната комедоекспресија како козметичка постапка е зборувано минатата година по предметот „*Козметички третмани во нега на лице и тело*“. Потсети се!

Комедоекспресијата се врши со двата показалци. Од голема важност е претходно рацете да се дезинфицираат и на нив да се навлечат стерилни заштитни ракавици (Слика 1.40).

Редоследот на изведување на комедоекспресијата зависи од конкретната состојба на кожата, вообичаено се започнува од носот, па потоа образите, брадата и на крај челото.

Ако на лицето има затворени комедони и ретенциони цисти, тие најпрво треба да се отворат со стерилна игла.

Важен момент кај комедоекспресијата е нејзиниот обем. Кај кожа со изразена густина на комедони, не смее во еден третман да се отстранат сите

комедони. Тоа ќе предизвика иритација на кожата. Затоа е подобро да му се објасни на клиентот состојбата на кожата и да се закаже повторен третман за една седмица.

Потоа по направената комедоекспресија се прави дезинфекција на кожата и се нанесува антисептична атсорбентна маска, која на кожата останува од 20 до 30 мин., време кое е потребно кожата да се смири. Маската се симнува со дестилирана вода.

За да се смири црвенилото на кожата се применува дарсонвал или облоги од раствор на 3 % борна киселина која се нанесува како газа натопена во растворот и се остава да делува 15 мин.

Доколку иритацијата на кожата е изразена, на клиентот треба да се даде совет за домашна нега. Навечер пред спиење да направи дезинфекција на кожата со лосион кој го користи за нега и да нанесе микстура која како активни состојки содржи цинк оксид, која ќе ја смири кожата и ќе ги исуши лезиите, што претставува заштита од дополнителна инфекција на кожата.

ЗАПОМНИ!

Комедоекспресија е постапка на отстранување на комедоните и може да се изведува апаратурно со комедоквечер, вакуум-екстрактор и дигитално со прсти.
Комедоквечер е инструмент со кој се истиснуваат отворените комедони.
Вакуум-екстракторот е апарат кој работи на промена на притисокот при апликација на вакуум-електродата на кожата.
Дигитална комедоекспресија е најчесто применувана постапка, се изведува со показалците во услови на асепса и антисепса.
Важно е за козметичарот постапката на дигитална комедоекспресија да ја изведува со заштитни ракавици.
Постапката се применува во третман на мрсна и акнозна кожа, а не се применува кај тешки облици на акни.
Тераписка масажа или лимфна дренажа е специјална масажа, која се изведува кај млади клиенти со мрсна кожа. Се прави со посебна техника на штипкање, пред да се изведе комедоекспресија.

Провери го своето знаење!
1. Што е комедоекспресија и како се прави кај акнозна кожа?
2. Зошто кај дигиталната комедоекспресија козметичарот мора да носи стерилни заштитни ракавици?
3. Наведи индикации и контраиндикации за комедоекспресија!
4. Какви совети за домашна нега треба да добие клиентот по спроведената постапка?
5. Што претставува тераписката масажа и кај кои клиенти се применува?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **На часот по практична настава, спроведи постапка на дигитална комедоекспресија на модел, според чекорите дадени во текстот!**
- **Сподели со класот со кои предизвици се соочи во однос на постапките и како успеа да ги надминеш! Какви се ефектите по комедоекспресијата!**

1.2.6. ПОСТАПКА ЗА НАНЕСУВАЊЕ МАСКИ И ПАКУВАЊА

Одговори на прашањата!

- **Во што се состои разликата помеѓу козметички маски и пакувања?**
- **Како се класифицираат козметичките маски?**
- **Што знаеш за постапка на апликација на козметичка маска!**

Знаењата стекнати од предметот *Козметики третмани во нега на лице и тело* и *Козметологија* кој си ги изучувал минатата година, ќе ти помогнат да одговориш на дадените барања.

За нега на акнозна кожа се користат **минерални маски** (Слика 1.41) кои истовремено делуваат антисептичко, атстригентно, атсорбентно и смирувачки. За таа цел се применуваат маски кои во својот состав содржат цинк оксид, бентонин, каолин со додаток на лизгачки и сврзни средства.

Антисебореични маски, во себе содржат себостатици (сулфур, катран, ихтиол) средства кои ја намалуваат секрецијата на себум во кожата. **Специјални тераписки маски** кои во својот состав содржат лековити екстракти и се користат за лечење на себореична кожа и кожа со акни (морски алги – алготерапија). **Пилинг маски** со абразивни средства (кварцен песок), кои овозможуваат отстранување на изумрените клетки од површината на кожата.

Слика 1.41. Минерални маски

*Во третманите зачестена е **применатa на природната козметика** во нега на акнозна кожа.*

- **Третман со фитопилинг маска** (Слика 1.42) – ја чисти кожата длабински, содржи билошко активни супстанции (суви форми од морски и слатководни алги, фитопланктон, растителни суровини – невен, ајдучка трева, жалфија). Се практикува еднаш во неделата.

Слика 1.42. Апликација на фитопилинг маска

Честата примена може да предизвика предозирање на кожата, особено со витамини со кои овие маски се богати. Маските се контраиндицирани кај лица со воспаление на кожата на лицето, кај бремени жени и во период на доење.

- **Третман со маска од глина** – глината ги извлекува токсините од кожата, ги намалува порите, го намалува лачењето на лој,

Слика 1.43. Апликација на маска од глина

ја омекнува кожата, ја подобрува циркулацијата, помага во зараснување на оштетена кожа (Слика 1.43).

Изборот на козметичките маски и пакувања зависи од типот, состојбата на кожата и составот на маските, односно дејството на активните компоненти во неа.

Со дејството на составните компоненти на маските ќе се запознаеш по предметот *Козметологија* кој ќе го изучуваш оваа година!

Практична вежба: Начин на апликација на козметичките маски и пакувања кај себореична и акнозна кожа

Пред да се започне со апликација, потребно е да се подготви потребниот прибор, материјал и апарати за работа. Од приборот се подготвуваат четки и шпатули за нанесување на маската, гази, сунѓерчиња, садови со млака дестилирана вода или ароматичен екстракт, хартиени марамчиња, термо-маска или солукс-ламба.

Да се потсетиме!

Маските и пакувањата можат да бидат готови, подготвени производи или да бидат во вид на прашести супстанции. Ако се во вид на цврсти прашести супстанции, пред да се употребат треба да се помешаат со дестилирана вода или ароматичен екстракт за да се добие хомогена маса. Овие производи со помош на четка или шпатула се аплицираат на чиста кожа на лицето, вратот и деколтето, во тенок слој, освен на пределот околу очите, устата и носот (Слика 1.44).

Слика 1.44. Нанесување на маска

Доколку се применува пакување на лицето за подгревање се користи топлотна енергија, очите се заштитуваат со суви тампони вата, а лицето се покрива со хартиена марама и влажна газа, а потоа се вклучува термомаската или солукс-ламбата. Времето на делување на маските **15 – 20 мин.**

Отстранувањето на маската се врши со натопено сунѓерче или газа со топла вода или топол растителен екстракт ако станува збор за маски со биоактивно дејство.

Слика 1.45. Отстранување на маска

Додека со ладна вода се отстрануваат атстрингентните, атсорбентните, антисебореичните и др. маски кои не содржат масни компоненти.

Со нежни движења со помош на сунѓерот или газата, маската се отстранува од централните делови на лицето спрема периферијата (Слика 1.45).

Задача: Примени ја постапката кај погоре наведените маски кои се применуваат во нега на акнозна кожа!

ЗАПОМНИ!

За нега на акнозна кожа се користат минерални маски, антисебореични маски, тераписки и пилинг-маски.
Природните маски за лице имаат поволно дејство врз кожата и не предизвикуваат алергиски реакции. Третман со фитопилинг маска ја чисти кожата длабински, содржи биолошко активни супстанции. Третман со маска од глина, извлекува токсините од кожата, ги намалува порите, го намалува лачењето на лој, ја омекнува кожата, ја подобрува циркулацијата, помага во зараснување на оштетена кожа.
Примената и изборот на козметичките маски и пакувања зависи од тип, состојба на кожата и составот на маските, односно дејството на активните компоненти во неа. Времето на делување на маските и пакувањата изнесува 15 – 20 мин.

Провери го своето знаење!

1. Какви маски и пакувања се применуваат кај акнозна кожа и објасни го нивното дејство?
2. Истражи примери на маски кои се користат кај акнозна кожа!
3. Што претставува фитопилинг маска?
4. Какво е дејството на маската од глина кај акнозната кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава, спроведи постапка на апликација на маска или пакување на модел, според чекорите дадени во текстот! Примени маска од глина!**
- **Изнајди рецептури за подготовка на природни маски за акнозна кожа! Избери една од нив, подготви ја и аплицирај ја на модел кој има комедозни промени на лицето! Откриј ги и спореди ги ефектите на кожата на лицето (пред и потоа)!**
- **Истражи на интернет за алго-терапија и направи проект на тема: „Примена на алго-терапија во третман на акни“!**

1.2.7. АПАРАТУРНИ ТРЕТМАНИ

Да се потсетиме!

- **Од твојата досегашна пракса, кои апарати во третмани на лице ги познаваш?**

Најновиот пристап за лекување акни се базира на комбинација на дермато-козметички третмани (естетски третмани), која се одредува исключиво од страна на лекар.

Слика 1.46. Кислороден третман

Кислороден третман е сложен третман при кој со апарат во длабинските слоеви на кожата се внесува висока концентрација на чист кислород заедно со други активни супстанции како хијалуронска киселина, витамини, пептиди, антиоксиданси и есенцијални нутритиенти. Целта на третманот е да ја хидрира, исхрани и ревитализира кожата и во потполност да ја подобри нејзината состојба (Слика 1.46).

Резултатите од третманот се веднаш видливи. Кожата е освежена, хидрирана и нахранета, сјајна, одморена и подмладена, брчките се поплитки, а тенот е изедначен.

Кислородниот третман се препорачува за: освежување, хидратација и исхранување на кожата, детоксикација на кожата (аерозагадување, пушење, сончево зрачење), ревитализација на кожата, подмладување и измазнување на кожата, атрауматско длабинско чистење на порите, третман на бројни дерматолошки состојби на кожата (акни и последици од акни, хиперпигментации, купероза и розацеа и др.). Се прави во серија 4 – 6 третмани на растојание 7 – 10 дена.

Микродермоабразија е неинвазивна техника на пилинг каде со помош на дијамантски кристали под благ притисок на сондата се врши симнување на површинските слоеви на кожата. Истовремено со сондата се врши вшмукување на изумрените клетки и вакуум масажа. Микродермоабразијата е позната и како кристален или дијамантски пилинг (Слика 1.47).

Слика 1.47. Дијамантски пилинг

Со помош на дијамантски глави под благ притисок се врши механичко чистење на површинскиот слој на кожата, отстранување на оштетените и изумрени клетки од површинскиот епидерм и отворање на запушените пори со

што на кожата ѝ се овозможува полесно да дише. Истовремено со сондата се врши вакуум-масажа која ја стимулира циркулацијата и лимфната дренажа на лицето, како и регенерацијата на кожата преку поттикнување на клеточното обновување и синтеза на колаген и еластин. Финалниот ефект е ревитализирана, мазна и сјајна кожа .

Микродермоабразијата се применува за одржување на виталност на кожата на лицето и вратот, чистење мрсна кожа полна со митесери, чистење кожа со акни, освежување сува кожа, третирање брчки, лузни од акни и хиперпигментации. Времетраењето на третман на лице е 10 – 15 мин., лице и врат 20 мин., а за третман на поголема регија 30 мин.

За постигнување на резултат потребно е пилингот редовно да се практикува на секои 3 – 4 недели. За време на третманот се чувствува благо гребење на кожата кое се јавува како резултат на допир на кристалите со кожата. Единствен несакан ефект е лесно црвенило (еритем) кој за неколку часа по третманот исчезнува.

По третманот не се препорачува изложување на сонце и задолжителна е употребата на кремови со заштитен фактор. Кожата треба добро да се хидрира со соодветни производи.

Потребно е да се избегнуваат пилинзи, депилација на лицето и ласерски процедури во текот на следните 2 недели и декоративна козметика првите 24 часа. Третманот не се применува кај сензибилна кожа и кожа на која има еритемни промени од различна етиологија.

Фототерапија – е терапија на изложување на кожата на извори на светлина кои емитуваат светлина со различна бранова должина и различна боја (лед-светлина), вклучувајќи црвена, сина и жолта, која продира длабоко под површината на кожата и стимулира отстранување на површинскиот слој на кожата, поттикнува регенерација, односно создавање на нови и цврсти колагени влакна, нови кожни клетки, со што се коригираат малите лузни.

Изборот на лед-светлина зависи од состојбата на кожата и од дејството кое треба да се постигне. На пример кај акнозна кожа се практикува примена на сина светлина, затоа што го забрзува процесот на регенерација на кожата цистичните акни, лузни).

Слика 1.48. Фототерапија со лед-светлина

Извор на лед светлина се лед-ламби кои се користат во фототерапијата (Слика 1.48). Во салоните LED-третманите се применуваат и во форма на LED-маска.

Задача:
Истражи на интернет за LED маска!

Третманите со ласер се применуваат кај воспалени акни и кај лузни настанати од акни. Се применуваат различни видови на ласери. На пример за третман на длабоки лузни од акни се применува CO_2 ласер (карбон-ласер третман). Во праксата е познат како карбон ласер пилинг.

Дозирање на третманите зависи од состојбата на кожата. Кај тежок облик на акни третманот се прави на почетокот на една недела, а потоа на 2 недели. Кај полесните облици, третманите се прават на 3 недели. Вкупно се прават 6 третмани. Во текот на третманите клиентот може да почувствува лесно пецкање кое е резултат на дејството на зраците на воспалението на кожата.

Слика 1.49. Карбон ласер-третман

Со третманите се намалува воспалението и секрецијата на лојните жлезди и се спречува ново воспаление. Со пилинг на оштетените клетки и стимулација на синтеза на колаген во подлабоките слоеви се отстрануваат лузните кои се последица на акните (Слика 1.49).

Третманот со ултразвучна шпатула служи за чистење на порите без претходно парење на кожата (воведна постапка). Длабински го чисти лицето од токсини, отстранува вишок на маснотии и ги отчепува лојните жлезди. Прави микромасажа, ја дезинфицира кожата, го забрзува процесот на регенерација, длабински ја хидрира кожата, го обновува клеточниот метаболизам, ја подобрува микроциркулацијата и дотур на кислород, овозможува длабоко навлегување на тераписката козметика. Пред да се почне со третманот кожата се навлажнува со вода или се нанесува гел. Апаратот предизвикува ултразвучни вибрации со кои ги отстранува акните од каналот, во исто време се отстранува тенок слој на површински мртви клетки на кожата. По завршување на третманот, се нанесува маска за лице, која ја смирува, ја храни кожата и ги намалува порите. Третманот е безболен и пријатен, трае околу 15 минути. По ултразвучното чистење нема траги на црвенило на кожата.

Третман со ултразвук се користи за длабоко продирање на аплицираните производи во кожата, бидејќи со своите микровибрации и топлина прави отворање на порите и навлегување на активни состојки (витамини, минерали, ретинол, коензим Q10, хијалуронска киселина) (Слика 1.50).

Слика 1.50. Третман со ултразвук

За неколку минути порите се затвораат со што активните состојки остануваат во подлабоките слоеви на кожата. Делувањето на ултразвучното внесување на производи е многу подолготрајно од класичното внесување со рачна масажа.

Галванската струја (еднонасочна со слаба јачина) во третман на себореична и акнозна кожа се применува во апарати за козметички постапки на дезинкрустација и електрофореза (Слика 1.51).

Дезинкрустација е постапка која се применува за испирање себум од каналите на лојните жлезди и од површина на кожата и се применува во фаза на чистење или фаза на комедоекспресија на себореичната и акнозна кожа.

Слика 1.51. Примена на апарат со галванска стуја

Електрофореза е постапка на апликација на активни агенси (ретиноична киселина, цинк) во кожата, кои се во форма на водени раствори во јонизирачки облик. Апаратот има два типа електроди (пасивна во форма на плоча или валјак и активна точкеста електрода). Важно при апликација пасивната електрода да се наоѓа на телото на клиентот или на десната рака, а со активната електрода на која се наоѓа сунѓерче натопено во физиолошки раствор (дезинкрустација) или воден раствор од активни агенси (електрофореза) се поминува по кожата на лицето. Постапката трае 10 до 20 мин. Се дозира во серии, секој ден, или двапати неделно во зависност од состојбата на кожата. Една серија се состои од 10 третмани со пауза од 2 до 3 недели. За време на третманот клиентот има чувство на слабо пецкање на кожата, чија јачина зависи од интензитетот на струјата. Не се практикува кај инфицирана и оштетена кожа и присуство на метал кај клиентот.

Слика 1.52. Примена на Дарсонвал-апарат кај акнозна кожа

Дарсонвал-апаратот работи на наизменична високофреквентна струја. Кај акнозна кожа може да се примени како самостојна постапка или како дел од третманот (Слика 1.52). Ефектите се состојат во подобрување на циркулација на кожата, забрзување на метаболизмот, елиминација на токсични материи и нормализирање на функцијата на мрсната кожа.

Се користат најчесто стаклени електроди со различна форма и големина кои се исполнети со инертен гас, кој со вклучување на апаратот дава различна обоеност на искрата во електродата (пр. неон – црвено, аргон – сино). Интензитетот на струјата се одредува индивидуално (со потенциометар

кој е дел од апаратот) и е постигнат ако клиентот чувствува пријатно трнење, пецкање или жарење на кожата.

При апликација треба да се внимава електродата да не се подигнува од кожата и да се прават кружни движења во континуитет. Само кај акнозните промени електродата може да се задржи на местото на промената. Постапката трае 5 до 10 мин. Не се применува кај воспалена кожа и кожа со ранички.

Слика 1.53. Примена на апарати за мезотерапија дермаролер и дермапен

Третман со дермаролер и дермапен е метода при која со бројни убоди од микроиглички се аплицираат мезотераписки коктели со различни активни компоненти во кожата. Се применува кај акнозна кожа за намалување на лузни од акни (Слика 1.53).

ЗАПОМНИ!

Кислороден третман е сложен третман при кој со апарат во длабинските слоеви на кожата се внесува висока концентрација на чист кислород заедно со други активни супстанции. Дијамантската дермоабразија е неинвазивна техника на пилинг со симнување на површинските слоеви на кожата со помош на дијамантски сонди со додаток на вакуум. Фототерапија примена на лед-зраци кај акнозна кожа. Третманите со ласер се применуваат кај воспалени акни и кај лузни настанати од акни. Третманот со ултразвучна шпатула служи за чистење на порите без претходно парење на кожата (воведна постапка). Ултразвукот се користи за длабоко продирање на аплицираните производи во кожата.

Галванската струја (еднонасочна со слаба јачина) во третман на себореична и акнозна кожа се применува во апарати за козметички постапки на дезинкрустација и електрофореза. Дарсонвал-апарат кај акнозна кожа може да се примени како самостојна постапка или како дел од третман.

Третман со дермаролер и дермапен е метода при која со бројни убоди од микроиглички се аплицираат мезотераписки коктели.

Провери го своето знаење:

1. Какви апарати се применуваат во третмани на акнозна кожа?
2. Објасни го начинот на апликација на апаратите и нивното дејство на акнозната кожа! Направи проект на тема „Примена на апарати во третман на акнозна кожа“!
3. Избери третман со апарати кај клиент со лузни!
4. Истражи за примената на карбон-ласер третманот кај акнозна кожа!
5. Кој од апаратурните третмани не се практикува кај инфицирана и оштетена кожа и присуство на метал кај клиентот? Објасни!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон или центар за естетска нега, кои се занимаваат со апаратурни третмани на акнозната кожа. По можност набљудувај еден третман! Направи извештај во дневникот за работа!**

1.2.8. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН

Да се потсетиме!

- **Кои се индикациите и контраиндикации за третман на акнозна кожа?**

Од твоето досегашно искуство стекнато со изучување содржини поврзани со третманите на акнозна кожа, извлечи информации кои се однесуваат на индикации и контраиндикации за третман на акнозна кожа! Сподели ги со класот!

Слика 1.54. Изглед на кожа пред и по третман

Суштината на козметичките третмани кај акнозната кожа се состои во чистење на кожата, што подразбира празнење на насобраниот себум во фоликуларните канали и отстранување на хиперкератотичните наслаги од површината на кожата и овозможување дренажа на себумот (Слика 1.54).

Третманите може да бидат и дел од превенција во појава на акни на кожата, ако се применуваат еднаш месечно кај клиенти кои се предиспонирани за појава на акни (себореичари).

Третманот кај акнозна кожа зависи од состојбата на кожата. Ако кожата на клиентот е мрсна, себореична со проширени пори, со комедони, без воспалителни процеси на пустулозните акни и без проширени капилари се спроведуваат козметички постапки како во третман на мрсна себореична кожа. Тој се состои во чистење на кожата, пилинг, хиперхидратација со водена пареа, тераписка масажа, комедоекспресија, примена на дарсонвализација и апликација на маска.

Ако на кожата има лузни по лечење на акните тогаш се спроведуваат постапки за намалување на видливоста на лузните.

Должност на козметичарот е преку детален преглед на кожата да уочи дали на клиентот му е потребно медицинско лечење или пак козметичкиот третман е доволен за да го спречи евентуалното влошување на состојбата.

За потешките облици на акни кај кои има и воспаление, локално се аплицираат антисептични лосиони и блага тераписка масажа. Најдобри резултати дава лимфната дренажа.

Во смирување на акните добри резултати даваат алгопроизводи и производи со матична млеч. По смирување на воспалението на кожата се практикува електрофоретска апликација на цинк во јонска состојба.

Козметичкиот третман е контраиндициран кај тешки облици на акни, со воспаление, со папуло-пустуолозни промени, со апцеси. Тие претставуваат

здравствен проблем и се предмет на третирање од страна на стручни медицински лица.

Ако акнозната кожа е со знаци на воспаление не смее да се третира, се додека воспаленеието не се смири.

Освен локална терапија, овие промени бараат и системско лекување со антибиотици. Третманот со антибиотици е оправдан поради фактот што една од причините за појава на акните е присуството на бактерии.

Козметичката процедура за лекување акни е дополнување на медицинското лекување.

Во третирање на акните се применуваат и апаратурни третмани. Општа контраиндикација за примена на апаратите се состои во следниве состојби: фебрилна состојба, крвавења, малигнитет, оштетена кожа на местото на апликација, воспаление на крвните и лимфните садови и др.

ЗАПОМНИ!

Суштината на козметичките третмани кај акнозната кожа се состои во чистење на кожата, што подразбира празнење на насобраниот себум во фоликуларните канали, отстранување на хиперкератотичните наслаги од површината на кожата и овозможување дренажа на себумот. Третманите може да бидат и дел од превенција во појава на акни на кожата, ако се применуваат еднаш месечно кај клиенти кои имаат предиспозиции за појава на акни (себореичари). Третманот кај акнозна кожа зависи од состојбата на кожата. Козметичкиот третман е контраиндициран кај тешки облици на акни, со воспаление, со папуло-пустуолозни промени, со апцеси. Тие претставуваат здравствен проблем и се предмет на третирање од страна на стручни медицински лица. Освен локална терапија, овие промени бараат и системско лекување со антибиотици.

Провери го своето знаење!

1. Објасни ја суштината на третманите кај акнозната кожа!
2. Кои третмани ги познаваш? Наведи контраиндикации за третман!
3. Како ќе постапиш со клиентот кој има има папуло-пустулозни промени на кожата? Објасни!
4. Како ќе постапиш кај клиент со воспалена акнозна кожа? Објасни!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон или центар за естетска нега, кои се занимаваат со третирање на акнозната кожа! По можност набљудувај еден третман! Направи извештај во дневникот за работа!**

1.2.9. СОВЕТИ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ КОЖА СО АКНИ

- **Да се потсетиме, од предметот *Козметологија* од оваа година на содржини поврзани со примена на производи во нега на акнозна кожа!**

Проблемот со акните ја погодува претежно младата популација. Козметичарот како стручно лице кое се занимава со оваа проблематика треба да делува превентивно со цел да ги запознае младите со причината за

појавата на акните и последиците од нивното нестручно третирање и да ги советува како да се справат со овој проблем.

Козметичарот треба да укаже дека е неопходен медицински преглед на состојбата на акнозна кожа кај клиентот и одобрување од страна на дерматолог за третман. Хигиената на кожата, добрата здравствена состојба, избалансираната исхрана како и доволно движење на свеж воздух се основни фактори за здрава кожа (Слика 1.55).

Слика 1.55. Хигиена на кожата е еден од факторите за здрава кожа

Советите за домашна нега се насочени кон одржување хигиената на кожата и избор на производи за акнозна кожа.

Козметичарот треба да има предвид дека производите за лечење на акните содржат витамин А киселини и нивни деривати, бензил пероксидот, кои ја сушат и иритираат акнозната кожа. Затоа при избор на производи за нега на акнозна кожа треба да се оди во правец на хидрирање и смирување на кожата. Хидрататниот крем е средство за нега на акнозна кожа.

За нега на кожата на клиентот се препорачуваат антисептични безалкохолни лосиони со благо одмастувачко и изразено кератолитично и кератопластично дејство

Задача: Објасни ги поимите поврзани со дејството на антисептичните безалкохолни лосиони! Примени го знаењето добиено од предметот *Козметологија* од оваа година.

Високи концентрации на алкохол, сапуни, силни абразивни средства се контраиндицирани. За чистење на лицето се препорачува да се користат емулзиони производи, хидратантно козметичко млеко.

За смирување на воспаленieто на акните добри резултати се постигнуваат со примена на алгопроизводи, матична млеч, антиакни комплекс од фитосахариди и цинк.

Дневна нега на акнозна кожа

Чистење на кожата се прави со течни немасни и биолошки средства за мрсна или акнозна кожа со цел да се отстрани целосно масниот филм на кожата на лицето кој се создал во текот на ноќта. Средствата за чистење се нанесуваат на влажна кожа со благо триење. Потоа лицето се мие со млака вода. Се препорачува користење на емулзиони производи за чистење на лицето. Сапуните да се избегнуваат како средства за чистење, се препорачува млеко на база на невен.

Тонифицирање се врши со лосион за мрсна кожа или лосион против акни. Најдобри резултати даваат тоници на база на овошни киселини.

Во текот на неделата се препорачува да применуваат во домашни услови, нега со парење на лицето, благ пилинг и нанесување маски од глина (Слика 1.56), парафински маски. Во однос на изложеноста на топла водена

пареа клиентот треба да знае дека често и интензивно парење на кожата може да ја влоши состојбата. Исто така примена на силни абразивни средства се контраидицирани. Кај момчињата треба да се посочи дека честото бричење на брадата може да ја влоши состојбата на кожата.

Слика 1.56. Маска од глина избор во нега на акнозна кожа

Заштита на мрсна и акнозна кожа се врши со немасни производи или хидроемулзии кои се особено важни за централните делови од лицето. Овие средства освен што ја одржуваат влажноста на кожата, тие на нејзината површина создаваат заштитен филм кој претставува заштита доколку не се користи подлога пред шминкање. Добри резултати даваат производи врз база на лецитин и витамин А, затоа што спречуваат создавање акни и комедони.

Шминкање на акнозна кожа треба да се избегнува сѐ додека трае процесот на лечење. Доколку сепак се користи шминка, оваа кожа треба да се заштитува претходно со цврсти подлоги кои имаат антисептичко дејство. Може да се користат и медицински коректори.

<u>Ноќна нега на акнозна кожа</u>

Чистењето на кожата, треба да биде детално за да се отстрани целосно шминката доколку е нанесена. Шминката на лицето се чисти со помош на влажно марамче или вата. Доколку не се користи шминка, постапките се исти како и кај дневната нега.

Тонифицирање, постапките се исти како и при дневна нега.

Слика 1.57.Сончањето ја влошува состојбата на акните

За заштита и лекување на акнозна кожа се применуваат медицински кремови одобрени од дерматолог. Во летниот период изложеноста на акнозната кожа на сонце води кон две спротивности. Од една страна УВ-зраците со бактерицидното дејство и пигментацијата на кожата делуваат позитивно на акнозната кожа, но од друга страна со хиперкератоза на површината на кожата и на ѕидовите на фоликулите ја влошуваат состојбата (Слика 1.57).

Затоа по враќање од летување клиентите се жалат на влошување на состојбата на кожата. Исто така треба да се препорача примена на производи со заштитен фактор на кои има ознака дека се хипокомедогени и хипоакногени. Кај лицата од машки пол се препорачува бричењето да се избегнува, но доколку е неизбежно да се прави, да не биде секој ден.

Во однос на исхраната да се избегнува зачинета, мрсна, конзервирана храна. Да се намали консумирање на јагленохидрати во исхраната. Исхраната треба да биде богата со зеленчук, овошје, житарици, риба (Слика 1.58).

Слика 1.58. Исхрана богата со зеленчук и овошје

Од течности треба да се практикува вода, а чаеви (зелен чај), газирани пијалаци и пијалаци со шеќери да се исклучат од исхраната.

Се препорачува одмор, физичка и психичка релаксација, избегнување на стресни ситуации.

ЗАПОМНИ!

Хигиената на кожата, добрата здравствена состојба, избалансираната исхрана како и доволно движење на свеж воздух се основни фактори за здрава кожа.
Советите за домашна нега се насочени кон одржување на хигиената на кожата и избор на производи за акнозна кожа. При избор на производи за нега на акнозна кожа треба да се оди во правец на хидрирање и смирување на кожата.
За нега на кожата на клиентот се препорачуваат антисептични безалкохолни лосиони со благо одмастувачко и изразено кератолитично и кератопластично дејство. За смирување на воспаленението на акните добри резултати се постигнуваат со примена на алгопроизводи, матична млеч, анти-акни комплекс од фикосахариди цинк. Маската од глина е добар избор во нега на акнозна кожа. Заштита на мрсна и акнозна кожа се врши со немасни производи или хидроемулзии.
Од течности треба да се практикува вода, чаеви (зелен чај). Газирани пијалаци и пијалаци со шеќери да се исклучат од исхраната. Се препорачува одмор, физичка и психичка релаксација, избегнување стресни ситуации. Шминкање на акнозна кожа треба да се избегнува сè додека трае процесот на лечење. Фактори кои ја влошуваат состојбата на акните се: изложеност на сонце, бричење, зачинета, мрсна, конзервирана храна.

Провери го своето знаење!

1. Каква е улогата на козметичарот во третирањето на акнозната кожа?
2. Какви производи за нега на акнозна кожа се практикуваат?
3. Опиши ја домашната нега кај акнозна кожа!
4. Што се подразбира под хигиено-диететски режим кај акнозна кожа?
5. Зошто честото бричење и шминкањето ја влошуваат состојбата на акнозната кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи проект на тема: „Улогата на козметичарот во превенција и терапија на акнозна кожа“!**

1.3.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА АТРОФИЧНА КОЖА

Атрофија на кожа е состојба која е резултат на редукција на дел или на сите слоеви на кожата.

- **Направи споредба помеѓу физиолошка (сенилна) и патолошка атрофија на кожата! Дискутирај на ниво на клас! Проблематиката за атрофичната кожа си ја изучувал по предметот *Дерматологија.* Потсети се!**

Сенилна атрофија на кожата претставува процес кој настанува со стареење на организмот. По триесеттите години од животот се забележуваат промени на кожата. Со губењето на влагата се намалува нејзината еластичност, клетките потешко се обновуваат, а лојните жлезди се со намалена активност.

На стареењето на кожата влијаат и надворешни фактори како што се УВ-зрачите, временските услови, пушењето, консумирање алкохол (пресенилна атрофија на кожата).

1.59. Знаци на стареење на кожата

Промените на кожата се во облик на сува и тенка кожа, со пигментни флеки и видливи капилари. Постапно сè повеќе се намалува поткожното масно ткиво и се појавуваат брчки (Слика 1.59). Првите мимични брчки се јавуваат рано веќе од дваесет и петтата година на животот, во зависност од карактеристиките на мимичните движења.

Тие се површни и можат да се коригираат. Со време преминуваат во старосни брчки кои се длабоки и трајни. Знаците на стареење на кожата најпрво се јавуваат на кожата околу очите и во пределот околу усните.

Зошто првите брчки се јавуваат околу очите и устата? Објасни!

Во менопауза и постменопауза нивото на хормоните (естрогени хормони) по педесеттата година се намалува, а намалената хормонска активност се одразува на мимиките и изгледот на кожата. Поради намаленото хормонско дејство се губи густината на кожата, таа станува лабава и виси.

Зрелата кожа обично е тенка и сува, со намален тонус, склона кон појава на проширени капилари поради истенчениот епидермис, пигментни и депигментни флеки и други видливи промени.

Ваквата кожа со тек на времето сè побавно се обновува, ја губи виталноста и има потреба од посебна нега и козметички производи, чиј ефект е подмладување на кожата. Тие содржат високо концентрирани активни материи кои влијаат врз процесите на стареење во кожата. Процесот на стареење различно влијае врз слоевите на кожата.

Козметичарот треба да ги познава промените во слоевите на кожата кои настануваат со процесот на стареење.

Промени во епидермот – намалена влажност и намалено создавање липиди на површината на кожата, ја прават кожата сува и рапава, поосетлива на УВ-зрачење. Намалена е имунолошка функција на кожата.

Промени во дермот – по 25-тата година, за 1 % годишно се намалува колагенот кој претставува еден од градежните материјали во кожата. Заедно со намалувањето на еластичните влакна, оваа појава доведува до реорганизација на дермалното ткиво. Нарушена е структурата кожата, а се зголемува можноста за појава на брчки. Со намалената еластичност, кожата е склона кон оштетување и прскање на капиларите. Намалениот проток на крв значи и намален проток на хранливи материи и кислород на површината на кожата, па таа го губи розеникавиот сјај. Со процесот на стареење се намалува количината на хијалуронската киселина и коензимот Q10.

При избор на козметички третмани за зрела кожа, секогаш мора да се имаат предвид годините на клиентот и моменталниот изглед на кожата. Според тоа, козметичките третмани можеме да ги поделиме во две групи – превентивни третмани и третмани за одржување и релаксација.

Превентивни козметички третмани

Со овие третмани може да се одложи процесот на стареење кога тие се изведуваат на посна и дехидрирана кожа со ситни брчки и одржан мускулен тонус. Оваа кожа има малку фиброзни неправилности и нема знаци на атрофија. Оваа состојба најчесто се среќава кај клиенти од 30 до 40 години.

Третманите вклучуваат: чистење на кожата, рачна или апаратурна масажа на лицето, вратот и деколтето, тонирање, пилинг, примена на козметички маски, примена на биоактивни кремови и шминкање на лицето.

Европски третман

Тој вклучува чистење на кожата со вакуумска масажа, рачна масажа на рамената, брадата и лицето, примена на биолошки маски, тонифицирање и шминкање.

Слика 1.60. Вакуум масажа

Вакуум масажа, како превенција од појава на брчки (Слика 1.60).

Козметички третмани со топли масла, вклучува чистење на кожата со маслени пакувања со примена на инфрацрвено зрачење и заштита на кожата со соодветен крем.

Слика 1.61. Третман со парафин

Козметички третмани со парафински восок, вклучува чистење на кожата со рачна масажа, нанесување парафински восок, примена на биоактивни кремови и серуми за неутрално тонифицирање и заштита на кожата (Слика 1.61).

Третман за стимулација и контракција на мускули, се употребува во комбинација со рачна масажа или самостојно.

Кавијарски третман вклучува во третманот примена на колаген-серум од кавијар**.**

Третман на лицето со кислород – овој третман ѝ помага на кожата да ја врати изгубената влажност, го поттикнува создавањето на колаген, ги намалува брчките и ја детоксицира кожата. Третманот се спроведува со посебен апарат кој под притисок вбризгува концентриран кислород во кожата. Освен кислород кај атрофичната кожа се внесува серум кој директно навлегува длабоко во кожата, ја храни со хијалуронска киселина, витамини (A, C и E) и антиоксиданси (алое вера и зелен чај), главни компоненти во спречувањето на процесот на стареење.

<u>Третмани за одржување и релаксација</u>

Се применуваат кај кожа со изразени брчки и намален тонус, со цел да се спречи процесот на опуштање на кожата.

Модифицирани европски третмани – вклучуваат примена на рачна и електрична масажа.

Биолошкиот третман има хранлив и антиоксидативен ефект што го успорува процесот на стареење на кожата, длабински ја хидрира кожата, дава нов сјај и свеж изглед, го подобрува тонусот на кожата и видливо ги намалува брчките на лицето. Тоа се третмани со овошни киселини и со хијалуронска киселина. Дозирањето на третманите е индивидуално, се практикува серија од три до пет третмани, по еден третман неделно. Биолошки третман на лицето може да се прави во текот на целата година, а се препорачува да се почне по дваесет и петтата година (Слика 1.62).

Слика 1.62. Третман со овошни коиселини

Козметички третман со галванска струја е третман на електростимулација на кожата и поткожното ткиво на лицето и вратот. Ефектите се состојат во подобрување на циркулацијата во кожата, тонусот на мускулите и нивната релаксација. Познат е и како **миолифтинг на лице** (Слика 1.63).

Третмани на лифтинг на лице со лед-светла, интензивно пулсирачко светло IPL, ласер, радиобаранови, филери, ботокс.

Слика 1.63. Миолифтинг на лице

Дермалните филери може да се инјектираат во регии со длабоки брчки на кожата на лицето (Слика 1.64). Тие ги пополнуваат брчките и го подигнуваат

волуменот на кожата. Како супстанции се користат хијалуронска киселина, колаген и др.

Слика 1.64. Инјектирање на дермални филери

Слика 1.65. Мезотерапија со игла

Третман со мезотерапија (третман мезолифт) на лице со игла и без игла. Мезотерапија е метода со која витамини, минерали, антиоксиданти, хијалуронска киселина и останати активни супстанции се вбризгуваат директно во третиот слој на кожата во кој се наоѓаат ситни крвни садови, мезодерм. Со помош на мезотерапија се добива интензивна хидратација и исхрана на самата кожа, а процесот на стареење значајно се успорува (Слика 1.65).

Дерморолери се апарати за мезотерапија на кожата зафатена со сениум.

Ултразвук во третман на сенилно-атрофична кожа, се користи за внесување козметички производи (витамини, минерали, ретинол, коензим Q10, хијалуронска киселина) подлабоко во кожата. Исто така ултразвукот го стимулира обновувањето на оштетените клетки, ја подобрува циркулацијата на крвта и метаболизмот, стимулира производство на колаген и еластин.

Естетски третмани кај сенилно-атрофична кожа, се применуваат од страна на обучено стручно лице, во дерматолошки ординации или во козметички салони.

ЗАПОМНИ!

Сенилна атрофија на кожата претставува процес кој настанува со стареење на организмот, се јавува по триесеттите години.
На стареењето на кожата влијаат надворешни фактори како што се УВ-зраците, временските услови, пушењето, консумирање алкохол (пресенилна атрофија на кожата). Промените на кожата се во облик на сува и тенка кожа, со пигментни флеки и видливи капилари. Постапно сè повеќе се намалува поткожното масно ткиво и се појавуваат брчки. Првите мимични брчки се јавуваат рано веќе од дваесет и петата година на животот. Знаците на стареење на кожата најпрво се јавуваат на кожата околу очите и во пределот околу усните. Во менопауза и постменопауза нивото на хормоните (естрогени хормони) по педесеттата година се намалува, а намалената хормонска активност се одразува на мимиките и изгледот на кожата.
При избор на козметички третмани за зрела кожа, секогаш мора да се имаат предвид годините на клиентот и моменталниот изглед на кожата. Според тоа, козметичките третмани можеме да ги поделиме во две групи – превентивни третмани и третмани за одржување и релаксација. Превентивни козметички третмани се оние со кои може да се одложи процесот на стареење.

Провери го своето знаење!
1. По што е препознатлива атрофичната кожа?
2. Објасни ги факторите кои предизвикуваат стареење на кожата!
3. Какви козметички третмани има за атрофична кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Направи посета на салон или центар за естетска нега, кои се занимаваат со третирање на атрофична кожа! По можност набљудувај еден третман! Направи извештај во дневникот за работа!**
- **Направи проект на тема: *„Карактеристики на третмани на атрофична кожа“!***

1.3.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

Потсети се!
- **Од досега изученото наведи со која цел се прави чистење на лицето! Објасни ја постапката, како се чисти лицето?**

Површинско чистење на кожата на лицето е стандардна постапка која се изведува на почетокот на третманот. Со чистењето на сенилно- атрофичната кожа се отстрануваат нечистотии, изумрени клетки, шминка од површината на кожата. За таа цел козметичарот треба да користи козметички производи врз база на биоактивни, хидратантни и масни суровини, со цел да се спречи отстранувањето на природната маснотија и влажност на кожата.

Во зависност од тоа како се изведува **површинското чистење на лицето може да биде мануелно или апаратурно.**

Рачна (мануелна) метода – најчесто се применува и има релаксирачки ефект на клиентот.

Апаратурна метода се изведува со:
- Фриматор и
- UZ-шпатула.

Која од овие методи козметичарот ќе примени зависи од состојбата на кожата на клиентот.

Практична вежба: Постапка на рачно (мануелно) чистење на атрофична кожа

Најпрво се подготвува приборот (вата, сунѓерчиња, хартиени марамчиња, газа и сл.) и козметичките производи кои се потребни за чистење на атрофична кожа (емулзиони креми од типот вода/масло, а за пределот околу очите се користат производи во облик на масла од растително потекло,). По чистењето се препорачува тонифицирање на кожата со антифлогистички – емолиентни тоници наменети за сенилно-атрофична кожа. Се практикуваат и биолошки активни производи.

Клиентот се сместува на козметичкото легло во удобна положба и се заштитува косата и облеката.

Изведбата на постапката е иста како кај третман на акнозната кожа (Слика 1.66). Потсети се!

Слика 1.66. Движења на рацете кај мануелното чистење на кожата

1.67. Апаратурно чистење на лицето со четка со нежни влакна

Практична вежба: Постапка на апаратурно чистење на атрофична кожа

Постапката се изведува со апарат **фриматор**. На кожата на лицето, вратот и деколтето се нанесува козметичко млеко за атрофична кожа и рамномерно се размачкува по кожата. Според состојбата на кожата се прави избор на четки за чистење, а се одредува и нивната брзина на вртење. Кај атрофичната кожа се избираат четки се нежни влакна (козји влакна), (Слика 1.67) или апликатори со сунѓереста маса.

Изведбата на постапката е иста како кај третман на акнозната кожа. Потсети се!

Третманот со ултразвучна шпатула служи за чистење на порите без претходно парење на кожата (воведна постапка). Важно за примената на ултразвучна шпатула е тоа што се прави микромасажа, дезинфекција на кожата, забрзување на процесот на регенерација, длабинско хидрирање на кожата, обновување на клеточниот метаболизам, подобрување на микроциркулација и дотурот на кислород, длабоко навлегување на тераписката козметика.

Пред да се почне со третманот кожата се навлажнува со вода или се нанесува гел. Апаратот предизвикува ултразвучни вибрации со кои се отстранува тенок слој на површински мртви клетки на кожата. По завршување на третманот, се нанесува маска за лице, која ја смирува, ја храни кожата и ги намалува порите. Третманот е безболен и пријатен, трае околу 15 мин. По ултразвучното чистење нема траги на црвенило на кожата.

ЗАПОМНИ!

Чистењето на атрофичната кожа се врши со козметички производи врз база на биоактивни, хидратантни и масни суровини, со цел да се спречи отстранувањето на природната маснотија и влажност на кожата.
Во козметичките салони се изведуваат две методи за површинско чистење на лицето: рачна (мануелна) и апаратурна.
Пред да се започне со чистење на лицето, потребно е да се подготви приборот и производите за чистење на кожата на лицето.
Апаратурно чистење се врши со помош на фриматор и ултразвучна шпатула.

Провери го своето знаење!

1. Кои методи се применуваат за површинско чистење на лицето?
2. Како се изведува мануелната постапка на чистење на атрофична кожа и какви производи се применуваат?
3. Како се изведува чистењето на кожата со помош на апаратот фриматор и ултразвучна шпатула?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Спроведи постапка на чистење на кожата на лицето, вратот и деколтето на моделот, мануелно и апаратурно!**
- **Направи анализа на состојбата на кожата пред и по третманот и дискутирај на ниво на клас!**

1.3.3. ПОСТАПКА ЗА ОТСТРАНУВАЊЕ МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

Одговори на прашањата!

- **Познавајќи ја структурата на сенилно-атрофичната кожа, каков би бил ефектот на пилингот на кожата?**
- **Наведи пилинзи кои би ги применил кај овој тип на кожа!**

Потсети се од предметот *Козметики третмани во нега на лице и тело* кој си го изучувал минатата година и предметот *Козметологија* од оваа година!

Со пилингот кожата станува мазна, свежа, еластична. Новосоздадените клетки имаат поголема способност да ги примат аплицираните козметички производи. Со пилингот се стимулира создавање колаген и еластин во кожата.

Во зависност од средството кое се користи пилингот може да биде: механички, хемиски и биолошки.

Механички пилинг кај сенилно-атрофична кожа се применува како воведна постапка во третман и се прави со благи механички ексфолијатори мануелно аплицирани со блага масажа на лицето, вратот и деколтето, кое трае до 5 минути. Отстранувањето се врши со козметички сунѓерчиња или памучна компреса натопени во млака вода (Слика 1.68).

Слика 1.68. Начин на отстранување на пилинг-средство

Освен рачно пилингот може да се изведе со **апарат фриматор.** Кај атрофична кожа се применува и пилинг со **ултразвучна шпатула.** Ултразвучната шпатула се применува и како метод за чистење на атрофична кожа. **Потсети се!**

Како механички пилинг кај сенилно-атрофична кожа се применува и **микродермоабразија.** Освен што го подобрува квалитетот на кожата, се препорачува да се прави и кај т.н. фотостареење, за редуцирање на брчките.

Третманот се прави во период од месец октомври до април, кога сонцето е помалку присутно. Се препорачуваат 10 третмани во континуитет, еднаш неделно. По серија од 10 третмани, препорачливо е да се прави кратка микродермоабразија секој месец во склоп на класичниот третман. Еднаш годишно се прави превентивно, со што се заменува периферната кожа со нова која има подобра структура. Тоа го успорува процесот на стареење.

За примената на фриматоротот, ултразвучната шпатула и микродермоабразијата е зборувано кај акнозната кожа. Потсети се!

Хемиски пилинг кај сенилно-атрофична кожа се применува затоа што прави ексфолијација на клетките и стимулира создавање колаген и еластин со што го подобрува изгледот на кожата и нејзината структура. Тој може да биде суперфицијален (површински), средно длабок и длабок пилинг, во зависност од типот на хемиската супстанција која ја користиме, нејзината концентрација, времето на дејствување и секако проблемот за кој го употребуваме.

Во праксата се применува хемиски пилинг во облик на апилкација на активирачки лосион во комбинација со прогресивни прашоци кои заедно формираат **„паста-маска“** (Слика 1.69).

Слика 1.69. Хемиски пилинг во форма на паста маска

Тие се патентирани производи и нивната примена е објаснета од страна на производителот. Козметичарот треба строго да се придржува кон упатството за примена на маската.

За хемиски пилинг е зборувано кај акнозната кожа. Потсети се!

Најчесто се применува пилинг со овошни киселини. Јачината на пилингот зависи од концентрацијата на киселината. Често се користат комбинација од киселини (гликолна, манделична, лактична, ретинол и др.) кои имаат одредени ефекти. Дозирањето зависи од состојбата на кожата (еднаш неделно на 2, 3 или 4 недели). По третманот се јавува црвенило, сувост и лупење на кожата (Слика 1.70).

Слика 1.70. Лупење на кожата по третман со овошни киселини

Третманот трае 30 – 45 мин. и треба да го изведува обучен специјалист дерматолог. Клиентот за време на третманот чувствува жарење и топлина која за кратко време поминува. Регенерацијата на кожата трае 2 – 3 дена кај суперфицијалниот (површинскиот), 5 до 7 дена кај средно длабокиот пилинг. По третманот се препорачува користење високо хидрирачки регенеративни

кремови и кремови со заштитен фактор СПФ 30+ поради зголемената чувствителност на новонастанатата кожа.

Затоа најдобар период од годината за примена на овој медицински третман е периодот доцна есен-зима, рана пролет кога и сончевото зрачење не е многу големо.

Запомни! Длабок хемиски пилинг може да прави само обучено стручно лице.

Задача:
Истражи како се прави длабок хемиски пилинг кај кожа со изразени брчки!

Фитопилинг на лицето – е биолошки пилинг со примена на фитопилинг маски (смеса од суви состојки на морски и слатководни алги, фитопланктон, слатководен сунѓер, растителни растенија – невен, ајдучка трева, жалфија и др.). Фитопилинг на лицето е третман за подмладување на кожата, преку нејзина регенерација, стимулација на колаген, подобрување на хидратација на кожата, ослободување од слободните радикали кои се еден од условите за стареење на кожата. Тој се прави во козметички салони од страна на обучено стручно лице. Пилингот се нанесува со масажни движења во облик на триење (Слика 1.71).

Слика 1.71. Нанесување на фитопилинг маска

За време на апликација на маската се зголемува температурата на кожата и клиентот чувствува силна топлина и пецкање кое останува и по завршување на третманот. При апликација на маската лицето добива зелена боја, а по нејзино отстранување станува црвено и болно и му е потребно време да се смири.

Слика 1.72. Промени на кожата кај фитопилинг на лице

Во периодот на смирување кое трае од 5 до 7 дена кожата на лицето минува низ повеќе фази. Во првите 24 часа лицето е црвено, во наредните 24 до 48 часа лицето потемнува како да е исончано и по 72 до 96 часа се создава нежна коричка која на третиот ден почнува да пука и да се лупи (Слика 1.72).

Под неа се гледа млада кожа. Потоа следи процес на регенерација на кожата чие времетраење зависи од дебелината на епидермот и масленоста на кожата. Се практикуваат 6 – 8 третмани, на секои 15 дена по еден третман.

Практична вежба: Постапка на изведување механички пилинг кај сенилно-атрофична кожа

За изведување потребни се производи за пилинг кои се наменети за сенилно-атрофична кожа, кои во својот состав содржат абразивни суровини со слабо дејство. Тие се среќаваат во различни форми. Се изведува **мануелно** со масажа на лицето, вратот и деколтето во траење до 5 мин. Пилингот се отстранува со сунѓерчиња или памучна компреса натопени во млака вода. Механичкиот пилинг може да се изведува и апаратурно со апарат фриматор. Како апликатор се избира четка со нежни влакна. Ако кожата е чувствителна, зацрвенета и со проширени капилари, за пилинг се користат т.н. пилинг (peel off) маски (Слика 1.73) кои се во кремаста или гелна форма. Маската со апликацијата на кожата станува цврста и за време од 15 до 25 мин. се вади од лицето како филм со лупење.

Слика 1.73. Пилинг (peel off) маски

Постапка на изведување механички пилинг кај атрофична кожа е иста како кај акнозна кожа. Потсети се!

ЗАПОМНИ!

Механички пилинг кај сенилно-атрофична кожа се применува како воведна постапка во третман и се прави со благи механички ексфолијатори. Освен рачно, пилингот може да се изведе со апарат фриматор. Кај атрофична кожа се применува и пилинг со ултразвучна шпатула. Како механички пилинг кај сенилно-атрофична кожа се применува и микродермоабразија. Во козметиката на атрофична кожа се практикува хемиски пилинг во облик на апликација на активирачки лосион во комбинација со прогресивни прашоци кои заедно формираат „паста-маска“. Најчесто се применува пилинг со овошни киселини. Фитопилинг на лицето е биолошки пилинг со примена на фитопилинг маски. Ако кожата е чувствителна, зацрвенета и со проширени капилари, за пилинг се користат т.н. пилинг (peel off) маски.

Провери го своето знаење!

1. Како се прави механички пилинг кај атрофична кожа?
2. Каква форма на хемиски пилинг се практикува кај атрофична кожа?
3. Како се прави биолошки пилинг?
4. Како се изведува постапката на мануелен и апаратурент пилинг?
5. Што претставуваат пилинг (peel off) маски и какво е дејството кај атрофичната кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салони или центри за естетска нега, кои се занимаваат со третирање атрофична кожа! По можност набљудувај третман на хемиски и биолошки пилинг! Направи извештај во дневникот за работа!**
- **Побарај на интернет рецептури за пилинг-маски на атрофична кожа и запиши ги во дневникот за вежби!**

1.3.4. ПОСТАПКА НА ПРИМЕНА НА ВЛАЖНА И СУВА ТОПЛИНА ВО НЕГА НА АТРОФИЧНА КОЖА

Одговори на прашањата!

- **Какви облици на влажна топлина се применуваат во третмани на лице?**
- **Објасни како е претставена примената на сува топлина во третмани на лице?**

Потсети се од предметот *Козметики третмани во нега на лице и тело* кој си го изучувал минатата година!

Примена на топлотните постапки кај сенилно-атрофичната кожа се базира на дејство на топлината и водената пареа на кожата. Топлотните постапки се применуваат како сув и влажен облик на топлина.

Влажниот облик на топлина се применува во облик на сауна за лице, вапозон и влажни облоги, пулверизатор и др.

Примена на сувиот облик на топлина е термо-маска, парафинска маска, кварц и солукс-ламба.

Со примена на влажната топлина се постигнува хиперхидратација на кожата, отворање на епидермалните патишта и проширување на порите со што се постигнува подобрување на трансепидермалната ресорпција на апплицираните производи.

Активната хиперемија предизвикана од топлината ја забрзува циркулацијата и локалниот метаболизам. Зголеменото потење ги елиминира токсичните материи со што се постигнува детоксикација на кожата. Озонската пареа кај апаратот вапозон прави микромасажа на длабоките слоеви на кожата со што се постигнува поинтензивна трофика на ткивата. Сувиот облик на топлина најчесто се применува во комбинација со козметички маски, како подготвителна постапка за апликација на биоактивни козметички производи.

<u>Практична вежба: Примена на влажен и сув облик облик на топлина со апарати за парење (саунирање и озонирање) и апарати за подгревање кај сенилно-атрофична кожа</u>

За апаратите и начинот на нивната примена е зборувано минатата година по предметот *Козметички третмани во нега на лице и тело.* Потсети се!

За саунирање и озонирање се применува вапозон апарат. Колку време ќе биде изложена кожата на дејство на водена пареа зависи од нејзината состојба. Се практикува апликација од 15 мин., со тоа што озонска пареа се вклучува на крај од постапката и делува 3 до 5 мин.

При примена на влажниот облик на топлина кај сенилно-атрофичната кожа, најпрво треба кожата да се заштити од обезмастување. Тоа се постигнува со нанесување на мрсен или хранлив крем на кожата на почетокот на постапката или паралелно со парење на кожата со нежна масажа на лицето. За примена на сув облик на топлина се користи термо-маска, парафинска маска, кварц и солукс-ламба.

Сувиот облик на топлина најчесто се применува во комбинација со козметички маски, како подготвителна постапка за апликација на биоактивни козметички производи.

ЗАПОМНИ!

Влажен облик на топлина се применува како сауна за лице, вапозон и влажни облоги, пулверизатор и др. Примена на сува топлина е термо-маска, парафинска маска, кварц и солукс-ламба.
При примена на влажна топлина кај сенилно-атрофичната кожа, најпрво треба кожата да се заштити од обезмастување. Со примена на влажната топлина се постигнува хиперхидратација на кожата, отворање на епидермалните патишта и проширување на порите со што се постигнува подобрување на трансепидермалната ресорпција на аплицираните производи
Сувата топлина најчесто се применува во комбинација со козметички маски, како подготвителна постапка за апликација на биоактивни козметички производи.

Провери го своето знаење!
1. Во каква форма се применува влажна, односно сува топлина кај атрофичната кожа?
2. Направи проект на тема: „Примена на третмани со влажна и сува топлина кај атрофична кожа“!
3. Какво е дејството на сувата и влажната топлина кај атрофичната кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Направи подготовка на клиент со атрофична кожа со вапозон и термо-маска! На што треба да внимаваш при апликацијата на топлина на атрофичната кожа!**

1.3.5. МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА МАСАЖА

Да се потсетиме!
- **Размисли, какви предзнаења треба да има козметичарот за да изведе правилна масажа?**
- **Какво може да биде дејството на масажата кај атрофичната кожа?**

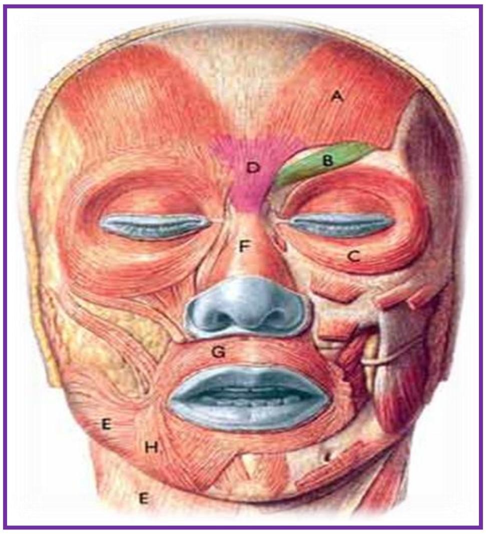
Проблематиката си ја изучувал во предметот *Третмани во нега на лице и тело III* година*!*

Масажата на лицето кај сенилно-атрофичната кожа се изведува мануелно со раце и апаратурно. За успешно и квалитетно изведување на масажата, потребно е козметичарот да ја познава анатомијата и физиологијата на мускулите на лицето и нивната естетска улога, како и правилно да ги применува постапките при масажа.

Мускулите на главата се делат на поткожни и длабоки мускули. Поткожни мускули на главата, претставуваат тенки мускулни плочки локализирани меѓу кожата во површинската фасција. Со своите површински подвижни краишта тие се припоени за длабоката страна од кожата, а со длабоките неподвижни краишта се припоени на скелетот на главата, на ‘рскавиците од носот и увото како и на апоневризмата од черепниот свод.

Според функцијата повеќето од нив со својата контракција предизвикуваат карактеристични брчки на кожата на лицето давајќи му одреден израз, затоа и се наречени **мимични мускули** (Слика 1.74). (на пример кога челниот мускул е контрахиран се подигаат веѓите и челото се набира, при контракција на кружниот мускул на окото се формираат брчки околу очите, при контракција на мускулот кој ги набира веѓите се јавуваат вертикални кожни набори). Одделни поткожни мускули што се локализирани околу природните отвори на лицето дејствуваат како свинктери или дилататори. Во длабоките мускули на главата спаѓаат мускулите за џвакање и мускулите на одделни органи.

Со процесот на стареење попушта напнатоста (тонус) на мускулите, а со тоа и нивната способност за контрактилност и еластичност. Козметичарот треба да ја препознае атоничната мускулатура по тоа што таа почнува да виси и да ја повлекува и кожата која е прицврстена за неа. На кожата на лицето се јавуваат знаци на атрофија.



Слика 1.74. Мимични мускули: A) Челен мускул; B) Мускул кој ги набира веѓите; C) Кружен мускул на окото; D) Пирамидален мускул; E) Платизма; F) Носен мускул; G) Кружен мускул на устата; H) Мускул кој ги спушта усните агли.

За таа цел важно за практичната работа на козметичарот да ги познава, анатомските карактеристики и физиолошките функции на мимичните мускули. Затоа што тие освен физиолошките функции имаат и важна есетска улога.

Правила на масажа – масажата ќе даде добри резултати, ако се почитуваат следниве правила:

- правилна положбата на главата на клиентот во текот на масажата,
- познавање начин на изведување на основни масажни движења (мазнење, триење, гмечење, тапкање, вибрации) и меѓу-движења (штипкање, валање и др.),
- одржување постојани и рамномерни масажни движења,
- прилагодување на брзината на масажните движења,
- одржување на еластичноста на рацете и нивно прилагодување на цртите на лицето и
- прилагодување на притисокот на масажните движења спрема положбата на мускулите и следење на промените кои настануваат на кожата на клиентот.

Изборот и редоследот на масажата на лицето, вратот и деколтето, зависи од состојбата на сенилно-атрофичната кожа.

Треба да се земе предвид и возраста на клиентот, неговата здравствена и емоционална состојба. Се изведува со енергични движења. Клиентите се на возраст над 40 години или помлади клиенти кај кои поради несоодветна нега дошло до предвремено стареење на кожата.

Со масажата се релаксираат фацијалните мускули, се подобрува васкуларната и лимфната дренажа и клеточниот метаболизам. Се применува

како постапка во намалување на видливоста на брчките или во превенција на појава на брчки на лицето, вратот и деколтето.

Ако кожата е осетлива кожа, подложна на алергиски реакции, има проширени капилари, знаци на воспаление, масажата не се прави.

Практична вежба: Постапката за изведување на мануелна-рачна масажа на лице, врат и деколте кај сенилно-атрофична кожа

Подготовка на клиентот – клиентот се сместува на козметичкото легло и се покрива со крпа, чаршав или компреса. Се одголуваат само деловите што ќе се масираат (лице, врат, деколте, горниот дел на рацете и грбот). Ако клиентот носи леќи го замолуваме да ги извади.

Подготовка на кожата – се чисти кожата на лицето, вратот и деколтето, се одредува состојбата и се избира масажно средство. Кај сенилно-атрофичната кожа се применуваат масажни кремови (хидрантни и хранливи), кои се нанесуваат со кружно тапкање.

Слика 1.75. Правци на изведување на масажа

Масажните движења се изведуваат во насока на лимфните садови и жлезди (Слика 1.75).

Кај масажа на атрофична кожа се изведуваат повеќе движења, основни како: мазнење, триење, гмечење, тапкање, вибрации и меѓу движења: штипкање, валање, и др. Се изведуваат со различни техники, со цела рака или со прстите. Секое движење се повторува од 5 до 6 пати. Масажата започнува од деколтето а завршува на челото. Ефектите на масажата се состојат во релаксација на мускулите на лицето, вратот и деколтето. Со масажата се подига мускулатурата и се намалува видливоста на постојните брчки.

Опис на изведување на одредени движења кај масажа на сенилно-атрофична кожа

- **Вовед во масажата** се прави со две масажни движења. Едното масажно движење е во облик на мазнење (effleurage) кое се изведува со двете раце, почнува од градната коска и завршува во тилниот дел на главата. Со масажата се опфатени големиот граден мускул, мускулот на рамото, вратниот мускул и трапезоидниот мускул на грбот (Слика 1.76).

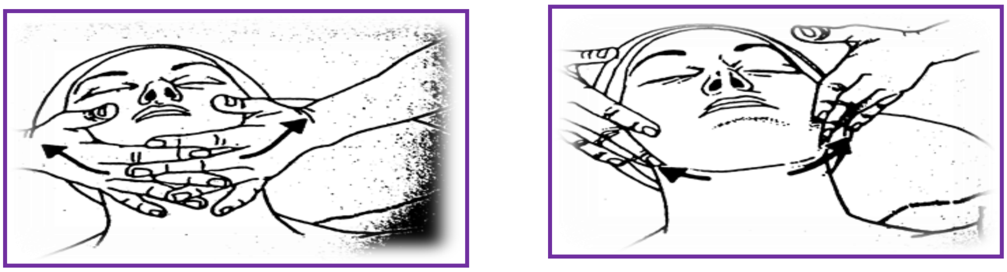
Слика 1.76. Масажни движења во облик на мазнење на граден мускул, мускул на рамото, вратен мускул и мускул на грбот

- **Движење во облик на гмечење (petrisage), со зглобовите на прстите почнува од под брадата и оди спрема градниот мускул** од двете страни на стернумот и продолжува на рамениот мускул. Потоа се прави гмечење со палците на прстите во облик на енергични кругови (Слика1.77).

Слика 1.77. Движења во облик на гмечење на брада, врат и деколте

.

- **Движења за подигнување на платизма и вратниот мускул** се во облик на мазнење (effleurage) и гмечење (petrisage), кои се изведуваат со двете раце кои се споени во форма на буквата „V“ во пределот на долната вилица. Движењето продолжува на вратниот мускул, преку стернумот до виличниот зглоб. Движењата се применуваат за подигнување на платизмата и вратниот мускул (Слика 1.78).



Слика 1.78. Движења за подигнување на платизмата и вратниот мускул

Слика 1.79. Масажно движење на грбниот мускул

- **Движење во облик на валање, свиткување и гмечење (petrisage), на грбниот мускул** се прави со дланките на двете раце. Главата на клиентот се врти на десна страна и со дланките на двете раце се гмечи грбниот мускул од вратот до тилот. Постапката се повторува на другата страна (Слика 1.79).

- **Масажно движење на мускулите на вратниот појас.** Движењето се изведува со двете раце во облик на мазнење кое започнува од вратот и се спушта кон градниот мускул, за да продолжи на рамениот мускул и да заврши на грбниот мускул. Потоа се прави длабоко гмечење на рамениот мускул и грбниот мускул (Слика 1.80).

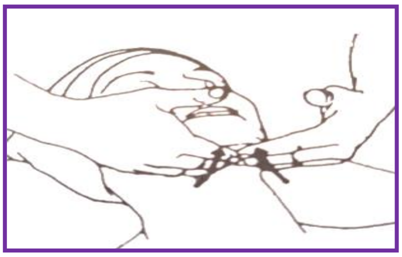
Слика 1.80. Масажно движење на мускулите на вратниот појас

- **Комбинација на движење од мазнење и вибрации во тилниот дел на главата,** се изведува со движења исти како кај воведот во масажа, со тоа што во пределот на тилот се прават вибрации со врвовите на прстите (Слика 1.81).

Слика 1.81. Движење во облик на вибрации во пределот на тилот

- **Гмечење на долната вилица** се изведува помеѓу палецот и свитканиот показалец на двете раце почнувајќи од средината на брадата спрема ушите. Движењата се ритмички во форма на притискање и опуштање (Слика 1.82)

Слика 1.82. Движење-гмечење долна вилица



- **Движење на подигнување на долната вилица** се изведува со притискање и подигање по должината на долната вилица со јагодиците на прстите од врвот на брадата до аголот на долната вилица (Слика 1.83).

Слика 1.83. Движење на подиганување на долната вилица

- **Масажно движење во облик на преминување преку брадата** се врши со двете раце и започнува од аголот на долната вилица, десната рака поминува преку брадата и го подигнува мускулот на левиот образ. Потоа се враќа на десниот образ и го подигнува до јаболчната коска. Левата рака ја следи десната рака а потоа се враќа преку брадата и движењето се продолжува на левата страна (Слика 1.84).

Слика 1.84. Движење во облик на преминување преку брада

- **Масажа на брадата и долните мускули на лицето со палците** се изведува со наизменични движења на гмечење и отпуштање (Слика 1.85).

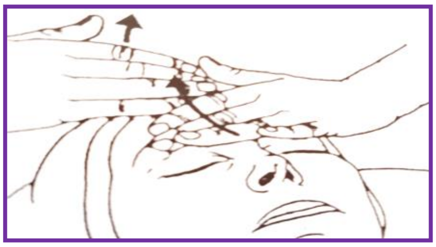
Слика 1.85. Движење во облик на гмечење со палците на брадата и долните мускули на лицето

- **Движење во облик на мазнење (effleurage) на кружниот мускул на устата,** се изведува со двете раце кои се поставени на кружниот мускул на усните и поминуваат преку него со показалецот и средниот прст сѐ до аглите на усните (Слика 1.86).

Слика 1.86. Движење на кружниот мускул на устата

- **Движење во облик на подигнување на образи со мазнење и триење (effleurage и petrisage),** со двете раце се опфаќаат јаболчните мускули, движењето започнува од долната вилица, покрај усните агли во правец нагоре и спрема надвор (Слика 1.87).

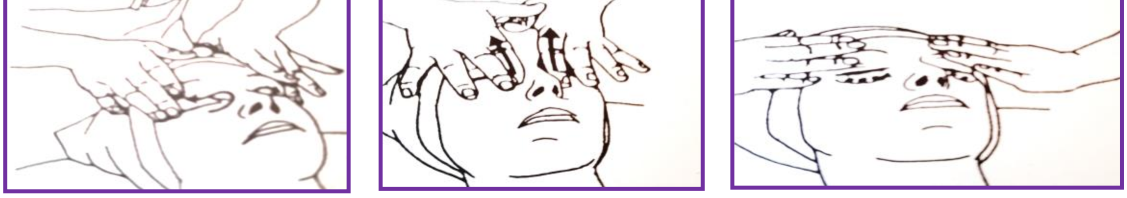
Слика 1.87. Движење во облик на подигнување на образите



- **Движење во облик на кружно тапкање на челото** се изведува со нежни ритмични и кружни движења со двете раце, од лево кон десно. Се подига челниот мускул и горниот дел на кружниот очен мускул (Слика 1.88).

Слика 1.88. Кружно тапкање на челото

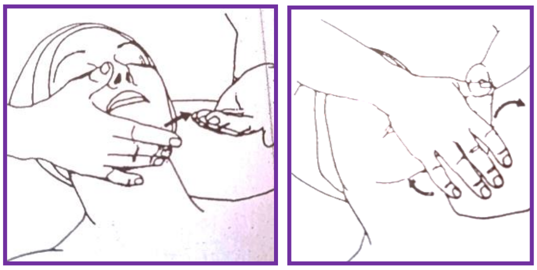
- **Кружни движења на подигање на мускулите околу очите,** започнува со кружни движења кои се изведуваат со средниот прст во пределот на подочниците. Во зоната на носот со показалецот се прави движење на подигање на мускулот кој ги набира веѓите и на крај се поминува по должината на веѓите во правец кон слепоочниците, при што се подигнува горниот дел на кружниот мускул на очните капаци и челниот мускул (Слика 1.89).



Слика 1.89. Кружни движења на подигање намускулите околу очите

- **Движења на подигнување на челниот мускул со мазнење и триење (effleurage и petrisage),** рацете се поставени на средината на челото во т.н. „положба на молитва“, се шират спрема слепоочниците и го подигнуваат челниот мускул (Слика 1.90).

Слика 1.90. Движења на подигнување на челниот мускул



Слика 1.91. Движења во облик на тапкање

- **Движење во облик на тапкање по долната вилица,** се изведува со лепезести движења на прстите. Интензитетот на движењата е најголем под долната вилица, поради акумулацијата на масно ткиво (Слика 1.91).

- **Движење во облик на кружно тапкање – валање (effleurage)** се изведува со двете раце со спори масажни движења, преку рамениците, вратот и лицето.

Слика 1.92. Движење во облик на кружно валање

Движењата завршуваат со благ притисок нагоре. Целта на движењето е да ја смири кожата (Слика 1.92).

На крај од масажата лицето се пребришува со хартиено марамче за да се отстрани вишокот на масажниот крем, се прегледува кожата и се одбира соодветна маска.

Слика 1.93. Вакуум-масажа

Во третмани на сенилно-атрофичната кожа се применува и апаратурна масажа на лицето. Постојат повеќе техники.

За техниката на изведување вакуум и електрична масажа е зборувано претходно во учебникот. Потсети се!

Вакуум-техника, позната е и како пневмомасажа (Слика 1.93). Со неа се подобрува циркулацијата на крвта и на лимфата, а со тоа се подобрува и локалниот метаболизам.

Вибрациона масажа се изведува со вибромасажер. Во поново време се користат масажери со инфрацрвени зраци. Топлината на инфрацрвените зраци ги отвора порите на кожата со што овозможува полесно навлегување на

аплицираните козметички производи. Правецот на движење се прилагодува на природните контури на лицето, почнувајќи од вратот. Притоа треба да се избегнат коскените делови на лицето.

Масажа со електрична четка која претставува т.н. „регенерациона масажа“.

Масажа со апарат за дарсонвализација се прави со цел да се стимулира крвната и лимфната циркулација на кожата. Масажата трае 3 до 5 мин. Може да се изведува индиректно или директно со стаклени електроди кои се движат по лицето (Слика 1.94). На лицето на клиентот се става талк пред да се почне со масажата. Движењата почнуваат од челото, а завршуваат на вратот. Интензитетот на масажата зависи од јачината на струјата и притисокот на електродата на кожата.

Слика 1.94. Масажа со Дарсонвал-апарат

Стимулативниот ефект се постигнува со јонизација на воздухот во електродата под дејство на струјата во моментот на кратки прекини во контактот на електродата со кожата. Тоа е т.н. техника на искричење.

Микромасажа со ултразвучна шпатула, која покрај нежниот пилинг прави масажа во подлабоките слоеви на кожата со која се подобрува циркулацијата и регенерацијата во неа.

ЗАПОМНИ!

Масажата на лицето кај сенилно-атрофичната кожа се изведува со раце, мануелно и со апарати. Изборот и редоследот на масажата на лицето, вратот и деколтето, зависи од состојбата на сенилно-атрофичната кожа. Треба да се земе предвид и возраста на клиентот, неговата здравствена и емоционална состојба. Ако кожата е осетлива, подложна на алергиски реакции, има проширени капилари, знаци на воспаление, масажата не се прави. Постапката за изведување на рачна масажа кај атрофична кожа опфаќа: подготовка на клиентот, подготовка на кожата и изведба на движењата. Тоа се движења во облик на мазнење (effleurage) и движења во облик на гмечење (petrisage), меѓу движења како валање, тапкање и др. Во козметиката на сенино-атрофичната кожа се применува и апаратурна масажа. Постојат повеќе техники.

Провери го своето знаење!

1. Наведи ги правилата за масажа на лице!
2. Наведи видови на масажа кај атрофична кожа!
3. Што опфаќа подготовката за масажа на атрофична кожа?
4. Опиши ги масажните движења кај мануелна масажа на атрофична кожа!
5. Опиши како се изведува апаратурна масажа!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава, спроведи постапка на подготовка на мануелна масажа на модел по чекорите дадени во текстот!**
- **Обиди се заедно со наставникот да ги изведеш масажните движења дадени во текстот! Нацртај ги во твојот дневник!**

1.3.6. ПОСТАПКА ЗА НАНЕСУВАЊЕ КОЗМЕТИЧКИ МАСКИ И ПАКУВАЊА

- **Да се потсетиме!**
Изборот на козметичките маски и пакувања зависи од типот, состојбата на кожата и составот на маските, односно дејството на активните компоненти во неа. Какви маски и пакувања би применил кај клиент со сува кожа, истенчен епидерм и брчки на лицето?

За нега на сенилно-атрофична кожа се користат **биолошки маски, специјални тераписки маски** кои во својот состав содржат биолошко активни материи: витамини, хормони, ензими, екстракти, морски алги, колаген, еластин, хијалурон, пелоид и др., **пилинг-маски** (peel off) маски кои овозможуваат отстранување на изумрените клетки од површината на кожата. Основното дејство на маските е спречување појава на брчки или намалување на нивната видливост.

Со дејството на составните компоненти на маските ќе се запознаеш по предметот *Козметологија* кој ќе го изучуваш оваа година!

Практична вежба: Начин на апликација на козметичките маски и пакувања кај сенилно-атрофична кожа

Пред да се започне со апликација, потребно е да се подготви потребниот прибор, материјал и апарати за работа. Од приборот се подготвуваат четки и шпатули за нанесување на маската, гази, сунѓерчиња, садови со млака дестилирана вода или ароматичен екстракт, хартиени марамчиња, термо-маска или солукс-ламба.

Да се потсетиме!

Маските и пакувањата можат да бидат готови, подготвени производи или да бидат во вид на прашести супстанции. Ако се во вид на цврсти прашести супстанции, пред да се употребат треба да се помешаат со дестилирана вода или ароматичен екстракт за да се добие хомогена маса.

Овие производи со помош на четка или шпатула се аплицираат на чиста кожа на лицето, вратот и деколтето, во тенок слој, освен на пределот околу очите, устата и носот.

Слика 1.95. Нанесување на парафин

Доколку за подгревање се користи топлотна енергија, очите се заштитуваат со суви тампони вата, а лицето се покрива со хартиена марама и влажна газа, а потоа се вклучува термомаската или солукс-ламбата. Времето на делување на маските и пакувањата изнесува **15 – 20 мин.**

Отстранувањето на маската се врши со натопено сунѓерче или газа со топла вода или топол растителен екстракт ако станува збор за маски со биоактивно дејство. **Кај „латекс-маските“,** откако ќе се исуши маската се

симнува во правец од долу нагоре како филм. Ваков тип на маска е **парафинската маска која се применува кај сенилно-атрофичната кожа.**

Се применуваат на тој начин што најпрво на кожата на лицето и вратот се нанесува соодветен крем (хранлив, хидратантен, лековит), а потоа се нанесува топлиот парафински восок. За време на ладењето и зацврстувањето на парафинот, под маската се акумулира топлина, која овозможува навлегување на хранливите состојки од претходно нанесениот крем. Кожата третирана со парафинска маска станува чиста, свежа и со помалку видливи брчки (Слика 1.95).

Течни маски се биолошки маски кои содржат агенси кои ја стимулираат циркулацијата и метаболизмот во кожата како што се: камфор, етерично масло од лаванда или од мајкина душичка, нижи органски киселини во соодветна концентрација. Се нанесуваат директно на лицето или преку газа која се става на лицето, а преку неа се нанесува маската. Траењето на апликацијата е 30 минути. Се вади заедно со газата или со козметички сунѓерчиња.

Природни маски – здравиот и свеж изглед на кожата може да се зачува и со користење природни маски (Слика 1.96). Тие се изработуваат од природни суровини: зеленчук, овошје, житарици, млеко и млечни производи, јајца, квасец, мед, полен, матичен млеч и друго. Овие маски не предизвикуваат алергиски реакции на кожата. Начинот на апликацијата и отстранувањето е ист како кај течните маски.

Слика 1.96. Природна маска од авокадо

Задача: Истражи на интернет рецепти на природни маски за сенилно-атрофична кожа! Сподели ги со класот!

Зачестеноста на примена на маските кај сенилно-атрофичната кожа, зависи од нејзината состојба. Ако на кожата се изразени знаците на стареење, маските се практикуваат 2 – 3 пати неделно, во тек на 3 – 4 недели.

Алго-маски се подготвуваат веднаш пред да се употребат, се нанесуваат со шпатула преку влажна газа која е ставена на лицето и се прекрива со алуминиумска фолија за да се задржи топлината. Се отстрануваат заедно со газата, а вишокот се отстранува со пребришување на лицето со козметички сунѓерчиња натопени со млака вода. Се практикуваат еднаш во неделата. Честата примена може да предизвика предозирање на кожата, особено со витамини со кои овие маски се богати (Слика 1.97).

Слика 1.97. Постапка на отстранување на алго-маска

Маските се контраиндицирани кај лица со воспаление на кожата на лицето, кај бремени жени и во период на доење.

Денес во третман на зрела кожа трендовски се маските од кавијар (Слика 1.98) и маските од 24 каратно злато (Слика 1.99).

Слика 1.98. Маска од кавијар

Слика 1.99. Маска од 24 каратно злато

Маска на база на кавијар ја снабдува кожата со сите есенцијални нутритиви неопходни за нејзиниот баланс, убавина и младешки изглед. Протеините од кавијарот ги обезбедуваат неопходните елементи за изградба на колагените влакна кои се одговорни за цврстина и еластичност на кожата (Слика 1.98)

Задача:
Истражи на интернет кое е дејството на 24 каратното злато на кожата! Во какви третмани на сенилно-атрофичната кожа се применува маската (Слика 1.96)?

ЗАПОМНИ!

За нега на сенилно-атрофична кожа се користат биолошки маски, специјални тераписки маски, пилинг-маски. Основното дејство на маските е спречување на појава брчки или намалување на нивната видливост. Начинот на подготовка и апликација, зависи од видот на маската. Отстранувањето на маската се врши со натопено сунѓерче или газа со топла вода или топол растителен екстракт ако станува збор за маски со биоактивно дејство. Кај „латекс-маските“, откако ќе се исуши маската се симнува во правец од долу нагоре како филм. Ваков тип на маска е парафинската маска. Здравиот и свеж изглед на кожата може да се зачува и со користење природни маски. Ако на кожата се изразени знаците на стареење, маските се практикуваат 2 – 3 пати неделно, во тек на 3 – 4 недели. Алго-маски се подготвуваат веднаш пред да се употребат. Денес се трендовски маските од кавијар и маските од 24 каратно злато во третман на зрела кожа. Времето на делување на маските и пакувањата изнесува 15 – 20 мин.

Провери го своето знаење!

1. Зошто се користат козметичките маски и пакувања и какво е дејството на маските врз кожата и какви маски и пакувања се применуваат кај атрофичната кожа?
2. Што претставува парафинска маска и како се применува?
3. Што се течни маски и алго-маските и како се применуваат?
4. Што знаеш за трендовски маски кај атрофичната кожа!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава, спроведи постапка на апликација на маска или пакување на модел, според чекорите дадени во текстот!**
- **Изнајди рецептури за подготовка на природни маски за атрофична кожа! Избери една од нив, подготви ја и аплицирај ја на модел!**
- **Откриј ги и спореди ги ефектите на кожата на лицето (пред и потоа)!**
- **Направи посета на салони кои се занимаваат со проблематиката на атрофична кожа, со цел да набљудуваш третман со маски и пакувања! Направи извештај во дневникот за работа!**

1.3.7. ТРЕТМАНИ НА ЛИФТИНГ КАЈ АТРОФИЧНА КОЖА

Да се потсетиме!

- **Што претставуваат дермалните филери?**
- **Наведи ги тие што ги познаваш!**

Третмани на оптегнување на лицето и отстранување на брчките се познати како **лифтинг-третмани.** Во практиката овие третмани се нехируршки методи кои може да се применуваат од 25 годишна возраст, кога ќе станат забележливи првите знаци на стареење на кожата.

Најчесто применувани техники на лифтинг-третмани се: ласерски лифтинг, фотолифтинг, лифтинг со ултразвук, лифтинг со радиобранови, миолифтинг, техники на инјектирање (мезотерапија, дермални филери, ботокс и др.). Лифтинг на лицето на природен начин претставува правилна нега со производи за лифтинг на лице, вежби за лифтинг на лице и др.

Миолифтинг на лице е третман на електростимулација на кожата и поткожното ткиво на лицето и вратот. Ефектите се состојат во подобрување на циркулацијата во кожата, тонусот на мускулите и нивната релаксација. Вежбањето на пасивните мускули на лицето **(третман на електростимулација на мускулите)** се постигнува со примена на фарадска струја, која предизвикува контракции на мускулите без напор од страна на клиентот. Фарадската струја спаѓа во групата на наизменична нискофреквентна струја.

Биолошкото дејство се состои во: стимулација на моторни нерви, која предизвикува контракции на мускулите и стимулација на сензитивни нерви, што се манифестира со чувство на пецкање, жарење, трнење на местото на апликација.

Слика 1.100. Изведба на миолифтинг

Во зависност од применетата фреквенција и електричните импулси, се постигнуваат различни **биолошки ефекти** како што се: подобрување на циркулацијата, тонизирање и релаксација на мускулите. Пасивното вежбање на мускулите се користи како **превентивна мерка** за подобрување на функција на поткожното ткиво, кај атрофија

на кожата, кај намален тонус на мускулите на лицето. Апаратот за миолифтинг содржи електроди кои се поставуваат на определени точки на лицето (Слика 1.100).

Во праксата се користат и маски за миолифтинг, со цел да се опфатат истовремено сите мускули на лицето.

Дермалните филери се инјектираат непосредно под површината на кожата со цел да се направи корекција на одредени линии, брчки или лузни на кожата преку нивно пополнување. Најчесто третирани регии се линиите на насмевка околу усните и носот, фините линии над усната, линиите помеѓу очите. Како супстанции се користат стерилни гелови од хијалуронска киселина, колаген и др. Дермалените филери може да бидат привремени и трајни. Траен филер е силиконскиот. Привремените филери, постепено се апсорбираат од ткивото, најчесто за 3 – 9 месеци, потребно е повторно аплицирање за оддржување на постигнатиот ефект.

Третманите со ботокс се изведуваат со инјектирање токсин ботулинум во мускулите на кожата.

Третманите со игла ги пополнуваат брчките и го подигнуваат волуменот на кожата, со што даваат исполнетост и младешки изглед на лицето (Слика 1.101).

Слика 1.101. Третман со игла

Задача:
Во поново време се користи лифтинг на лице со „мезонити“ конци со фина структура и плазмо-лифтинг.
Истражи на интернет за какви третмани станува збор!

ЗАПОМНИ!

Третмани на оптегнување на лицето и отстранување на брчките се познати како лифтинг третмани.
Миолифтинг на лице е третман на електростимулација на кожата и поткожното ткиво на лицето и вратот.
Во третмани на атрофична кожа се прават лифтинзи со радиобранови и со ласер.
Дермалните филери се инјектираат непосредно под површината на кожата со цел да се направи корекција на одредени линии, брчки или лузни на кожата со нивно пополнување.
Третманите со ботокс се изведуваат со инјектирање токсин ботулинум во мускулите на кожата.
Во поново време се користи лифтинг на лице со „мезонити“ конци со фина структура.

Провери го своето знаење!

1. Што претставуваат лифтинг-третманите?
2. Како се прави миолифтинг?
3. Какви апарати се користат за лифтинг кај атрофична кожа?
4. Објасни, како се постигнува лифтинг со дермални филери!
5. Што претставува третманот со ботокс?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон или центар за естетска нега, кои се занимаваат со третирање атрофична кожа! По можност набљудувај еден третман! Направи извештај во дневникот за работа!**

1.3.8. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН

Да се потсетиме!
Опиши ги карактеристиките на сенилно-атрофичната кожа! Какви третмани се применуваат кај овој тип на кожа? Сподели на ниво на клас!

Суштината на козметичките третмани кај сенилно-атрофичната кожа се состои во подобрување на исхраната на кожата, подобрување на регенерацијата на колагенот и еластинот, оптегнување на кожата, бришење или подигнување на брчките (Слика 1.102).
Третманите може да бидат дел од превенција од стареење на кожата или тераписки третмани кои имаат за цел справување со веќе настанатите промени на кожата.

Слика 1.102. Ефекти по направен третман на сенилно-атрофична кожа

Зрелата кожа е тенка, сува, со намален тонус. Поради истенчениот епидерм таа е склона кон појава на проширени капилари. На неа се забележуваат пигментни флеки и други видливи промени.

Вака променетата кожа со тек на времето сè побавно се обновува, ја губи виталноста и има потреба од посебна нега со козметички производи, чиј ефект е подмладување на кожата. Таквите производи содржат висококонцентрирани активни материи кои влијаат врз процесите на кожата. Исто така на кожата ѝ се потребни третмани кои ќе ја вратат нејзината свежина и виталност.

Изборот на третманите кај сенилно-атрофичната кожа зависи од состојбата на кожата.

Ако кожата е посна и дехидрирана со ситни брчки и одржан мускулен тонус, без знаци на атрофија, а возраста на клиентот е од 30 до 40 години, се применуваат третмани за подмладување со што се одложува процесот на стареење на кожата.

Третманите вклучуваат: чистење на кожата, рачна или апаратурна масажа на лицето, вратот и деколтето, тонирање, пилинг, примена на козметички маски, примена на биоактивни кремови и шминкање на лицето.

Ако на кожата има брчки и намален мускулен тонус се применуваат третмани за одржување и релаксација како што се мануелна или апаратурна масажа, биолошки третман, стимулативни третмани, лифтинг-третмани и др.

Третманите се претходно опишани! Потсети се!

Ако кожата има изразени знаци на атрофија со истенчен епидерм не се практикуваат третмани за регенерација на кожата, како што се пилинзите. Посебно е контраиндициран хемискиот пилинг.

Ако на кожата има знаци на воспаление или е оштетена не смее да се третира, сè додека промените не се повлечат. Освен локална терапија, овие промени бараат и системско лекување со антибиотици.

Во третманите за подмладување на кожата се применува апаратурна козметика. **Општа контраиндикација за примена на апаратите** се следниве состојби: фебрилна состојба, крварења, гравидитет, малигнитет, оштетена кожа на место на апликација, воспаление на крвни и лимфни садови и др.

ЗАПОМНИ!

Третманите може да бидат дел од превенција на староење на кожата или тераписки третмани кои имаат за цел справување со веќе настанатите промени на кожата. Изборот на третманите кај сенилно-атрофична кожа зависи од состојбата на кожата. Во зависност од ефектот што се постигнува, третманите кај атрофичната кожа можат да бидат за подмладување, одржување и релаксација. Кожата која што има изразени знаци на атрофија со истенчен епидерм е контраиндицирана за третман. Општа контраиндикација за примена на апаратите се следниве состојби: фебрилна состојба, крвавења, гравидитет, малигнитет, оштетена кожа на местото на апликација, воспаление на крвните и лимфни садови и др.

Провери го своето знаење!

1. Која е суштината на третманите кај атрофичната кожа? Објасни!
2. Кои третмани ги познаваш?
3. Ако кожата е посна и дехидрирана со ситни брчки и одржан мускулен тонус, без знаци на атрофија, а возраста на клиентот е од 30 до 40 години, какви третмани ќе примениш? Објасни!
4. Како ќе постапиш кај клиент со кожа со изразени знаци на атрофија и истенчен епидерм? Објасни!
5. Наведи контраиндикации за третман на атрофична кожа!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон или центар за естетска нега, кои се занимаваат со третирање на акнозната кожа! По можност набљудувај еден третман! Направи извештај во дневникот за работа!**

1.3.9. СОВЕТИ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ АТРОФИЧНА КОЖА

- **Да се потсетиме, од предметот *Козметологија* од оваа година на содржини поврзани со примена на производи во нега на сенилно-атрофична кожа!**

Целта на негата на зрелата кожа е да се одржи кожата активна и да ѝ се обезбеди можност за природна регенерација.

Во негата на кожата се применуваат природните производи, кои ѝ ги овозможуваат сите потребни материи на кожата, а со тоа и виталност во

постара возраст. Овие производи во својот состав имаат **биогени стимулатори,** како екстракти од животинско потекло и екстракти од растително потекло. Овде спаѓаат и **производи од пчела (матичен млеч, прополис и поленов прав)** (Слика 1.103).

Слика 1.103. Примена на производи од пчела во нега на зрела кожа

Најчесто во производите за нега на стара и зрела кожа се присутни следниве екстакти.

Екстракти од алое, нане, невен, коприва, жалфија. Сите овие имаат освежувачко и тонирачко дејство.

Екстракти од краставица, див костен и кантарион – имаат смирувачко дејство на кожата.

Екстракти од жалфија, рузмарин и бреза – имаат хидратантно дејство на кожата.

Производите се користат во форма на серум, поединечни ампули или во форма кремови и млека. При секоја примена на биостимулативни производи, клиентот треба задолжително да се придржува до упатството, а по потреба да се консултира и со дерматолог. Во нега на зрела кожа се применуваат и растителните масла (Табела 1.2).

Табела 1.2. Примена на растителни масла во нега на сенилно-атрофична кожа

Видови	Состав	Дејство
Масло од цвет од дива роза	Богато е со витамини, минерали и есенцијални масни киселини.	Поттикнува природно обновување на кожата и има својства на антиоксиданс.
Масло од семки од грозје	Витамини, минерали и линоленска киселина.	Регулира влажност на кожата и длабински ја негува.
Масло од авокадо	Витамини, минерали, висококонцентрирани масни киселини.	Ја одржуваат нејзината еластичност и ја регенерираат.
Арганово масло	Заситени и незаситени масни киселини, и стероли, минерали, каротеноиди, витамини	Ја хидрира и регенерира, ја штитат од УВ-зрачење, има својства на антиоксиданс.

Домашната нега на сенилно-атрофична кожа – целта на домашната нега е да се успори процесот на стареење на кожата, со правилен избор и примена на биолошко активни козметички производи и редовна систематска нега, која подразбира дневна и ноќна нега на кожата.

Дневната нега на сенилно-атрофична кожа

- **Чистење на кожата** – се изведува нежно, со помош на производи врз основа на биоактивни, хидратантни и масни суровини, со цел да се спречи отстранувањето на природната маснотија и влажност на кожата.
- **Тонирање на кожата** – се врши со благи тоници кои ја освежуваат кожата.
- **Исхрана и заштита на кожата** – се врши со хранливи производи со емолиентно дејство, за да се спречи дехидратација на површинскиот слој на кожата. За дневна нега се користат колагенски и витамински кремови. При примена на хормонски производи, потребни се консултации со дерматолог. Се користат антирид кремови за пределот на околу очите.

Ноќната нега на сенилно-атрофичната кожа

- **Чистење на кожата** – треба да се врши со млека за чистење со цел темелно да се отстрани дневната шминка. Постапката се изведува внимателно, без растегнување на кожата, посебно во пределот околу очите.
- **Тонирање на кожата** – се врши со благи тоници кои ја освежуваат кожата.
- **Исхрана и заштита на кожата** – се врши со примена на хранливи кремови кои содржат витамини, колаген и слични активни супстанции кои се инкапсулирани во форма на липозоми како нивни носачи. Тие можат да ја внесат активната компонента и во најдлабоките слоеви на кожата, без да ја оштетат. Нанесување на крем се врши со блага масажа, за подобро да се впие во кожата.

Во текот на неделата се препорачува примена на маски за ревитализација на кожата готови или подготвени во домашни услови.

Освен правилната нега на сенилно- атрофичната кожа, многу важно за подобрување на изгледот на овој тип на кожа се хигиено- диететските навики.

Потребно е да се земаат по три оброци дневно и да се внесуваат повеќе течности (1,5 – 2 l дневно). Од течности треба да се практикува најпрво вода, а потоа чаеви (зелен чај). Газирани пијалаци и пијалаци со шеќери да се исклучат од исхраната. Во исхраната да биде застапено што повеќе овошје, зеленчук и сл.

Исто така, важно е да се практикува физичка активност, најмалку три пати неделно, во траење од 30 мин. Сите овие фактори позитивно влијаат на здравиот изглед на кожата, правејќи ја почиста и поубава.

Во летниот период изложеноста на кожата на сонце води до забрзување на процесот на стареење на кожата. Затоа треба да се користат производи со заштитен фактор.

ЗАПОМНИ!

Во нега на атрофична кожа се применуваат производи со биогени стимулатори, како екстракти од животинско потекло и екстракти од растително потекло.
Производите се користат во форма на серум, поединечни ампули или во вид на кремови и млека за чистење. При секоја примена на биостимулативни производи, клиентот треба задолжително да се придржува до упатството, а по потреба да се консултира и со дерматолог.
Во нега на зрела кожа се применуваат растителните масла.
Целта на домашната нега е да се успори процесот на стареење на кожата, со правилен избор и примена на биолошко активни козметички производи и редовна систематска нега, која подразбира дневна и ноќна нега на кожата.Освен правилната нега на сенилно-атрофичната кожа, многу важно за подобрување на изгледот на овој тип на кожа се хигиено-диететските навики.

Провери го своето знаење!

1. Каква е улогата на козметичарот во третирањето на атрофична кожа?
2. Какви производи за нега на атрофична кожа се практикуваат?
3. Опиши ја домашната нега кај атрофична кожа!
4. Што се подразбира под хигиено-диететски режим кај атрофична кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Истражи за липозомите како носачи на активните супстанции во козметичките производи! Што претставуваат и кои се нивните придобивки?**
- **Обиди се да направиш програма за домашна нега кај атрофична кожа!**
- **Направи проект на тема: „Улогата на козметичарот во превенција и терапија на атрофична кожа“!**

1.4.1 ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАН НА КОЖА СО ИСПУКАНИ КАПИЛАРИ

Потсети се!

- **Што претставува еритемот на кожата и зошто се јавува?**
- **Опиши ги формите на еритем кои ги познаваш?**
- **Зошто е важно козметичарот да ја познава проблематиката на еритемната кожа?**

Ученику, примени го знаењето добиено од предметот *Дерматологија* кој си го изучувал минатата година!

Испукани (проширени) капилари на кожата на лицето се забележуваат како виолетови или црвеникави линии на јаболчниците и странично на носот. Телеангиектазии (teleangiektazia) се трајно проширени капилари кои имаат ѕвездест изглед во облик на пајакова мрежа (Слика 1.104).

Слика 1.104. Мрежасто проширени капилари

Состојбата е поврзана со микроциркулацијата на кожата на лицето, односно со нарушена еластичност на капиларите. Најчеста причина е оштетување на кожата од различни фактори (сончеви зраци, воспаление,

иритација). Исто така влијание имаат и годините, генетиката, хормоните, храната, алкохолот, стресот, надворешните фактори, несоодветна козметика. Промените не го загрозуваат здравјето на човекот, но го нарушуваат естетскиот изглед. Се јавува кај сите типови кожа, но најчесто кај лица со светла кожа, која има тенденција лесно да поцрвенува. Се јавува кај лица со сензибилна конституција, по 30 годишна возраст, претежно кај женскиот пол.

Козметичарот треба да ги познава формите во кое може да се јави црвенилото на кожата за да може да избере соодветна нега.

Слика 1.105. Црвенило на лицето

Задача: Определи ги формите на еритем на лицето на претходно дадените примероци (Слика 1.105)!

- **Да се потсетиме!**

Црвенилото на лицето се јавува во форма на емоционален еритем (erythema emotionale), фацијална еритроза (erythrosis facialis), купероз (couperosis), розацеа (rosacea erythematosa).

Купероза (couperosis) е термин кој претставува црвенило на кожата „црвено лице“, кое се јавува како последица на трајно проширени капилари на кожата. Претставува почетна фаза на појава на розацеа (rosacea erythematosa), која претставува воспалително заболување на кожата.

Слика 1.106. Промени на кожата кај розацеа

Ученику по што се разликува куперозната кожа од кожата кај розацеа? Потсети се од предметот *Дерматологија!*

Ако на лицето се јават промени во облик на мали црвени мозолчиња, од кои некои со гној, придружени со црвенило и со видливи тенки крвни садови на површината на кожата, со чувство на печење, јадеж и оптегнатост на кожата, тогаш станува збор за розацеа (rosacea erythematosa). Симптомите се засилуваат на топло, со зачинета храна, калоричен пијалак и др.(Слика 1.106)

Улогата на козметичарот во третманите на вака променетата кожа е превентивна. Неговата улога е грижата за куперозната кожа на клиентот.

Од голема важност се соодветно избраните производи и третмани, совети за негата, исхраната и начинот на живеење. Основниот принцип на примената на козметичките производи и третмани е зајакнување на ѕидот на капиларите, обновување на структурите на сврзното ткиво на капиларите и на самата кожа, подобрување на микроциркулацијата на крвта.

Кај клиент со промени на кожата во форма на розацеа се практикува избор на медицински и козметички третмани. Тие се изведуваат од стручни лица но секогаш под надзор на лекар.

Најважно при третирањето на кожата со проширени капилари е да се **направи правилен избор на производи за нега на чувствителна кожа,** кои нема да ја надразнуваат кожата.

При избор на производи за чистење на кожата од голема важност е производот да не ја одмастува кожата на лицето. На пример за чистење на кожата се избираат кремови на база на масти, масла и восоци од растително и животинско потекло или козметички млека.

Тие најчесто се збогатени со екстракти од цвет од камилица, екстракти од цвет од невен, алантоин и пантенол. Треба да се избегнува сапун или раствори со алкохол затоа што ја дразнат кожата и даваат чувство дека лицето „гори".

Тонифицирање на кожата се прави со антифлогистички емолиентни тоници наменети за овој тип на кожа. Тоници со екстракти од невен, камилица, жен-шен, маточина, глог, див костен, лотос и др., кои ја смируваат и хидрираат кожата, ја нормализираат нејзината pH вредност и ја подготвуваат за впивање на останатите производи.

Треба да се избегнува сапун или раствори со алкохол затоа што ја дразнат кожата и даваат чувство дека лицето „гори". Кремовите за лице треба да бидат непарфимирани врз база на пантенол и витамин Е. Тие мора да содржат заштитни компоненти (UV-филтер) и да имаат својства на маскирање.

Третман на масажа – нежна масажата која треба да го опушти клиентот. Исто така и масажа со која ќе се подобри лимфната дренажа, поради нарушената микроциркулација.

Третман на апликација на маски со биостимулатори.

Хемиски пилинг со манделична киселина – манделичната киселина е алфа-хидроксилна киселина, која се добива од горчлив бадем. Таа ги отстранува површинските клетки, па кожата изгледа чисто и сјајно. Антибактериското дејство на киселината се користи во терапија на масна и проблематична кожа, кожа со акни и кожа со розацеа. Манделичната киселина не ја иритира кожата и не предизвикува чувство на пецкање. Потребни се 4 третмани на секои 15 дена. За длабинско чистење, пожелно е да се користат ензими од растително потекло.

Апаратурни третмани кои се применуваат кај кожата со проширени капилари, ја подобруваат состојбата на кожата, трајно ги отстрануваат промените на кожата.

Мезотерапија – ги зајакнува крвните садови на кожата, ја подобрува микроциркулацијата, лимфната дренажа и метаболичките процеси во ткивата.

Третман со ултразвучна шпатула – за чистење на кожата се препорачува третман со ултразвучна шпатула. Примена на ултразвук за да се подобри лимфната дренажа и микроциркулацијата на крвта

Третман на масажа со апарат за дарсонвализација – за овој третман е зборувано кај масажа на атрофична кожа.

Третман со галванска струја – се применува за внесување комплекси од витамини. На пример комплекс на витамини (PP, K, C, E) кои ги зајакнуваат ѕидовите на капиларите и ја намалуваат пропустливоста.

Третман со ласер – ласерот со коагулација ги отстранува променетите капилари на кожата (ласерска коагулација).

Третман со светлина – позната е како фотоподмладување.

Окси третман – третманот се спроведува со посебен апарат кој под притисок вбризгува концентриран кислород во кожата со што се враќа изгубената влажност, се поттикнува создавањето на колаген, се детоксицира кожата и др.

Кај овој тип на кожа треба да се исклучат топлотни третмани, третмани со абразивни средства, длабоки пилинзи, со еден збор сè што може дополнително да ја надразни кожата.

ЗАПОМНИ!

Кожа со црвенило и проширени капилари, е состојба поврзана со микроциркулацијата, односно со нарушена еластичност на капиларите.
Најчеста причина е оштетување на кожата од различни фактори.
Се јавува кај сите типови кожа, но најчесто кај лица со светла кожа која има тенденција лесно да поцрвенува.
Купероза (couperosis) е термин кој претставува црвенило на кожата „црвено лице“, кое се јавува како последица на трајно проширени капилари на кожата.
Претставува почетна фаза на појава на розацеа (rosacea erythematosa), која претставува воспалително заболување на кожата.
Улогата на козметичарот во третманите на вака променетата кожа е превентивна.
Кај клиент со промени на кожата во форма на розацеа се практикува избор на медицински и козметички третмани.
Најважно при третирањето на кожата со проширени капилари е избор на производи за нега на чувствителна кожа.
Третман на масажа, третман на апликација на маски со биостимулатори, хемиски пилинг со манделична киселина, апаратурни третмани.
Кај овој тип на кожа треба да се исклучат топлотни третмани, третмани со абразивни средства, длабоки пилинзи.

Провери го своето знаење!
1. По што е препознатлива кожата со испукани капилари?
2. Објасни какви третмани се практикуваат кај кожа со испукани капилари!
3. Какви третмани се контраиндицирани и зошто?
4. Направи проект на тема „Третмани во нега на кожа со со црвенило и испукани капилари“!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава истражи ги козметичките третмани кај кожа со црвенило и испукани капилари! Како можни извори за истражување би ти користеле интернет-страници, посета на салони кои се занимаваат со оваа проблематика и искуства од клиенти.**
- **Направи проект на тема: „Третмани во нега на кожа со црвенило и испукани капилари“! Сподели го со класот!**

1.4.2. ПОВРШИНСКО ЧИСТЕЊЕ НА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

- **Познавајќи ги карактеристиките на куперозната кожа, размисли какви производи за чистење на кожата би применил и зошто?**

Површинското чистење на кожата со проширени капилари се прави со **рачна (мануелна) метода,** поради релаксирачкиот ефект кај клиентот. Како производи за површинско чистење се применуваат емулзии од типот вода/масло (козметички млека), со благо дејство, збогатени со екстракти од цвет од камилица, од невен, алантоин и пантенол, кремови на база на масти, масла и восоци од растително и животинско потекло.

Тие го спречуваат отстранувањето на природната маснотија и влажност на кожата. Се препорачуваат и растителни масла како кокосово, масло од палма, ореово масло и др.

По чистењето се препорачува тонифицирање на кожата со антифлогисички – емолиентни тоници – лосиони наменети за куперозна кожа, со екстракти од невен, камилица, жен-шен, маточина, глог, див костен, лотос и др.

Ученику повеќе информации побарај во содржините по предметот *Козметологија*, што го изучуваш оваа година!

Но може да се применува и **апаратурна метода со ултразвучна шпатула.** Со оваа метода се прави микромасажа, дезинфекција на кожата, забрзување на процесот на регенерација, длабинско хидрирање на кожата, обновување на клеточниот метаболизам, подобрување на микроциркулација и дотурот на кислород, длабоко навлегување на тераписката козметика.

Која од овие методи козметичарот ќе примени зависи од состојбата на кожата на клентот. По завршување на третманот, се нанесува маска за лице, која ја смирува, ја храни кожата и ги намалува порите. Третманот е безболен и пријатен, трае околу 15 мин. По ултразвучното чистење нема траги на црвенило на кожата.

Изведбата на подготовката и постапката на мануелно и апаратурно чистење на кожата со проширени капилари е исто како и кај акнозна или кај сенилно- атрофичната кожа. Потсети се!

Чистење на лицето со фриматор е контраиндицирано.

ЗАПОМНИ!

Површинското чистење на кожата со проширени капилари се прави со рачна (мануелна) метода.
Како производи за површинско чистење се применуваат емулзии од типот вода/масло (козметички млека), со благо дејство, збогатени со екстракти од цвет од камилица, од невен, алантоин и пантенол, кремови на база на масти, масла и восоци од растително и животинско потекло. Се препорачуваат и растителни масла како кокосово, масло од палма, ореово масло и др. По чистењето се препорачува тонифицирање на кожата
Може да се применува и апаратурна метода со ултразвучна шпатула.
Чистење на лицето со фриматор е контраиндицирано.

Провери го своето знаење!

1. Објасни ги методите на чистење кои се применуваат кај лице со испукани капилари!
2. Што мислиш каква е дејството на растителните екстракти во производите кои се применуваат за чистење на акнозна кожа? Претстави ги табеларно!
3. Опиши ја примената на ултразвучната шпатула кај овој тип на кожа!
4. Зошто фриматорот како метода за чистење на кожата, не се применува кај овој тип на кожа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Спроведи постапка на чистење на кожата на лицето со мануелна постапка на модел со промени во форма на црвенило и испукани капилари!**
- **Направи анализа на состојбата на кожата пред и по третманот и дискутирај на ниво на клас!**

1.4.3. ПОСТАПКА НА ОТСТРАНУВАЊЕ МРТВИ КЛЕТКИ ОД КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

Одговори на прашањата!

- **Познавајќи ја структурата на куперозната кожа, каков метод на пилинг би предложил и зошто? Потсети се од предметот *Козметики третмани во нега на лице и тело* кој си го изучувал минатата година и предметот *Козметологија* од оваа година!**

Со пилингот кожата станува мазна, свежа, еластична. Новосоздадените клетки имаат поголема способност да ги примат аплицираните козметички производи. Со пилингот се стимулира создавање колаген и еластин во кожата.

Механички пилинг кај куперозна кожа се применува како воведна постапка во третман и се прави со благи механички ексфолијатори аплицирани со блага масажа на лицето, вратот и деколтето, кое трае до 5 минути (Слика 1.107). Отстранувањето се врши со козметички сунѓерчиња или памучна компреса натопени во млака вода. **Примена на фриматорот е контраиндицирана кај куперозната кожа.**

Слика 1.107. Механички пилинг со благи ексфолијатори

Од апаратите за пилинг се користи **ултразвучна шпатула.** Ултразвучната шпатула се применува и како метод за чистење на куперозна кожа.

Потсети се!

Хемиски пилинг на кожа со проширени капилари се прави со манделична киселина. Таа спаѓа во алфа-хидрокси киселините и се добива од горчлив бадем. Не предизвикува фотосензибилизација и може да се користи во секоја сезона на годината. Често се користи во комбинација од киселини (гликолна, лактична, ретинолна и др.) кои имаат одредени ефекти. Дозирањето зависи од состојбата на кожата. Се применува на секои 15 дена.

Слика 1.108. Паста-маска

Во козметиката се практикува хемиски пилинг во облик на апликација на активирачки лосион во комбинација со прогресивни прашоци кои заедно формираат **„паста-маска“** (Слика 1.108)**.** Тие се патентирани производи и нивната примена е објаснета од страна на производителот. Козметичарот треба строго да се придржува кон упатството за примена на маската. Се практикува и ензимски пилинг.

За хемиски пилинг и ензимски пилинг е зборувано во содржини кај акнозната кожа и кај атрофична кожа. Потсети се!

По третманот се препорачува користење на високо хидрирачки регенеративни кремови и кремови со заштитен фактор СПФ 30+ поради зголемената чувствителност на новонастанатата кожа.

Слика 1.109. Форма на криотерапија

Пилинг со примена на криотерапија (Слика 1.109) – претставува благ и површен пилинг, се базира на смрзнување на површните слоеви на епидермалните клетки. Агенсите кои се користат за пилирање не се токсични и делуваат стимулативно на циркулацијата во кожата. Пред да се пилира кожата треба да се провери дали клиентот е преосетлив на ладно.

Изведбата на постапката на пилинг на кожа со проширени капилари е исто како кај акнозна или кај сенилно-атрофичната кожа. Потсети се!

ЗАПОМНИ!

Механички пилинг кај куперозна кожа се применува како воведна постапка во третманот и се прави со благи механички ексфолијатори. Од апаратите за пилинг се користи ултразвучна шпатула. Хемиски пилинг на кожа со проширени капилари се прави со манделична киселина, т.н. „паста-маска“. Пилинг со примена на криотерапија – претставува благ и површен пилинг, се базира на смрзнување на површните слоеви на епидермалните клетки. По третманот се препорачува користење хидрирачки регенеративни кремови и кремови со

заштитен фактор СПФ 30+ поради зголемената чувствителност на новонастанатата кожа. Биолошкиот пилинг се изведува со производи кои содржат протеолитички ензими Изведбата на постапката на пилинг на кожа со проширени капилари е исто како кај акнозна или кај сенилно- атрофичната кожа. Пред да се започне со пилинг, треба да се одреди типот и состојбата на кожата и да се избере соодветно пилинг- средство. Козметичарот треба да ги познава индикациите и контраиндикациите за пилинг.Колку често ќе се изведува пилингот зависи од: типот на кожата, надворешните фактори (изложеност на кожата на сонце, прашина или зголемено потење), возраста.

Провери го своето знаење!

1. Класифицирај ги видовите на пилинг на кожа со проширени капилари!
2. Опиши ги постапките на изведување механички и хемиски пилинг кожа со проширени капилари!
3. Од што зависи колку често ќе се изведува пилингот?
4. Објасни, зошто хемискиот пилинг не се прави во летниот период?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по практична настава, спроведи постапка на пилинг со нежни ексфолијантни средства! Направи анализа на состојбата на кожата пред и по третманот и дискутирај на ниво на клас!**
- **Побарај на интернет производи за пилинг кои можат да се подготват во домашни услови за кожа со проширени капилари и запиши ги во дневникот за вежби!**

1.4.4. МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА МАСАЖА

Да се потсетиме!

- **Наведи ги основните масажни движења!**
- **Предложи масажни движења кај кожа со нарушена микроциркулација!**

Масажата на кожа на која се јавуваат промени поради нарушената циркулација, се практикува кај клиенти кои имаат почетен облик на дифузно црвенило и проширени капилари. Со цел да се релаксира клиентот и да се поттикне микроциркулацијата во кожата се практикува лесна релакс масажа, посебно лимфна дренажа.

Релакс масажата се изведува како воведна постапка во третманот. Се прави со масажни движења со слаб интензитет во облик на мазнење и вибрации. Движењата во облик на гмечење, лупкање, штипкање не треба да се практикуваат. Масажата започнува од рамениците, тилот и грбот, па продолжува на деколтето, вратот и лицето. Како масажно средство се применува растително масло со екстракт од азулен или масло од камилица. Времетраењето на масажата е 15 мин.

За масажните движења на релакс масажата е зборувано минатата година во содржината на учебникот *Козметички третмани во нега на лице и тело.* Потсети се!

Најдобра техника за релаксација на клиентот и за стимулирање на микроциркулација е техниката на **лимфна дренажа.**

Кај кожа со розацеа масажата е базична постапка и се дава во серии од по 10 третмани. Се изведува секој ден или секој втор ден. Потоа се повторува по еднаш неделно. Времетраењето на масажата е 15 – 20 мин. Масажата се комбинира со емолиентни, антифлогистички маски и производи кои содржат витамин С.

Се изведува со нежни пулсирачки движења на јагодиците на прстите од зоната на лицето и вратот кон градниот кош.

Слика 1.110. Правци на лимфна дренажа

Важно при изведување на масажните движења, на пр. централен дел на лицето и очите, е да не завршуваат од местото од каде што почнале, туку продолжуваат до лимфните јазли, односно спрема ушите, вилицата, вратот и градниот кош (Слика 1.110).

Со пулсирачките движења се отвораат залистоците во лимфните садови во еден смер, што доведува до потискување на лимфата по должината на лимфниот сад. Со масажата по површината на кожата се стимулира лимфниот систем во целиот организам.

Задача:
https://mk.vandendoolstudio.com/kozmetologija/new-limfna-drenazhna-masazha-na-litseto.html
Пронајди го дадениот линк на интернет и погледни го текстот и видеото за лимфна дренажа! Истражи на интернет и други линкови кои се однесуваат на лимфната дренажа!

Апаратурна масажа – ултразвучна масажа се прави со ултразвучна сонда која се аплицира на кожата на која е нанесен гел кој има различна намена. На пример кај кожа со дифузно црвенило, се нанесува гел кој има за цел да воспостави оптимална циркулација во кожното ткиво, да ги зајакне ѕидовите на капиларите и да ја смири и заштити кожата.

Третманот на масажа трае 15 – 20 мин. На крај на кожата се аплицираат маски со активни компоненти. По отстранување на маската со нежни кружни движења се аплицира хидрантен крем со UVA и UVB заштитни филтри.

Апаратурна масажа со Дарсонвал-апарат – за неа е зборувано кај третмани на атрофична кожа.

Задача:
Истражи на интернет и други апарати кои се користат за масажа на кожа со црвенило и проширени капилари!

На крај на третманот треба да се изберат маски според состојбата во која се наоѓа кожата.

- **Маски за подобрување на циркулацијата на крвта** – маски со неоргански соли кои во присуство на органски киселини, ослободуваат јаглероден диоксид кој навлегува во кожата и делува стимулативно на рецепторите од кожата.
- **Емолиентни и хидратантни маски** – содржат влажнечки средства како што се сорбитол или глицерол, растителни брашна, гуми, слузи и др. Поради навлажнувачкото и намастувачкото дејство кожата ја прават мека и мазна.
- **Антифлогистички маски** – содржат камилица, борна киселина, пантенол и др. Се користат за осетлива кожа со цел да го смират црвенилото на надразнетата кожа.
- **Маска со витимин Е,** флавоноиди, пантокрин и екстракт од пченица.
- **Маска во прав со растителни суровини** –мајчина душичка, лисја и плодови од глог, ризом од каламус, алги и други.

Примената на атстригентните маски е контраиндицирана.

Во третманите на кожата со проширени капилари се избираат маски кои се во течна или крем-форма. Маските не треба да ја притискаат кожата.

Постапката на подготовка на клиентот и кожата за апликација на маска и нејзино отстранување е прикажана погоре во содржината на учебникот. Побарај!

ЗАПОМНИ!

Релакс-масажата се изведува како воведна постапка во третман. Најдобра техника за релаксација на клиентот и за стимулирање на микроциркулација е техниката на лимфна дренажа. Ултразвучна масажа се прави со ултразвучна сонда која се аплицира на кожата на која е нанесен гел кој има различна намена и масажа со Дарсонвалов-апарат. На крај на третманот треба да се изберат маски според состојбата во која се наоѓа кожата.

Провери го своето знаење!

1. Како се изведува масажа на лице со проширени капилари?
2. Опиши ја апаратурната масажа!
3. Каква маска ќе избереш по спроведената масажа?
4. Зошто примената на атстригентни маски кај куперозна кожа е контраиндицирана?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Побарај на интернет рецептури на маски кои можат да се подготват во домашни услови, за кожа со проширени капилари!**

1.4.5. АПАРАТУРНИ ТРЕТМАНИ

Да се потсетиме!

- **Од досегашното твое искуство стекнато со изучување на содржини поврзани со примена на апарати во нега на кожата на лицето, потсети се на апаратите кои си ги применувал во досегашната пракса!**

Најновиот пристап на третирање на кожа со проширени капилари се базира на комбинација на дермато-козметички третмани кои ги одредува исклучиво лекар.

Апаратурни третмани кои се применуваат кај кожа со проширени капилари, ја подобруваат состојбата на кожата, трајно ги отстрануваат промените на кожата.

Мезотерапија – ги зајакнува крвните садови, ја подобрува микроциркулацијата, лимфната дренажа и метаболичките процеси во ткивата. Позната е како третман со убоди од микроиглички се аплицираат мезотераписки коктели со различни активни комплоненти во кожата и како мезотерапија без игла.

Третман со ултразвучна шпатула – за чистење на кожата се препорачува третман со ултразвучна шпатула. Примена на ултразвук за да се подобри лимфната дренажа и микроциркулацијата на крвта.

Третман со ултразвучна масажа се прави со ултразвучна сонда која се аплицира на кожата на која е нанесен гел кој има различна намена.

Апаратурна масажа со Дарсонвал-апарат – за неа е зборувано кај третмани на атрофична кожа.

Третман со галванска струја – се применува за внесување на комплекси од витамини. На пример комплекс на витамини (PP, K, C, E) кои ги зајакнуваат ѕидови на капиларите и ја намалуваат нивната пропустливост.

Третман со ласер – ласерот со коагулација ги отстранува променетите капилари на кожата (ласерска коагулација), но не се отстранува причината за нивното настанување.

Фотоподмладување, начин за отстранување на васкуларната мрежа – овој метод се базира на способноста на клетките да апсорбираат светлина во посебни зони, а не на целата површина на кожата. Светлосните импулси со голема прецизност ги погодуваат само проблематичните области на кожата, а другите делови остануваат недопрени. Во зависност од бојата на светлината, црвена, сина или зелена, фототерапијата се применува кај повеќе дерматолошки заболувања. Светлосните зраци не ја загреваат кожата што е битен момент кај кожата со проширени капилари. Овој метод ги отстранува надворешните промени на кожата, како и причината за нивното создавање.

Окси-третман – третманот се спроведува со посебен апарат кој под притисок вбризгува концентриран кислород во кожата заедно со други активни супстанции како хијалуронска киселина, витамини (A, C и E), пептиди, антиоксиданси (алое вера и зелен чај) и есенцијални нутритиенти. Целта на третманот е да ја хидрира, исхрани и ревитализира кожата и во потполност да ја подобри нејзината состојба. Освен кај купероза и розацеа се користи и кај други дерматолошки состојби. Се прави во серија од 4 – 6 третмани на растојание од 7 – 10 дена.

Кај овој тип на кожа треба да се исклучат топлотни третмани, третмани со абразивни средства, микродермоабразија со еден збор сѐ што може дополнително да ја надразни кожата.

ЗАПОМНИ!

Најновиот пристап на третирање на кожа со проширени капилари се базира на комбинација на дермато-козметички третмани кои ги одредува исклучиво лекар. Апаратурни третмани: мезотерапија, третман со ултразвучна шпатула, третман со ултразвучна масажа, апаратурна масажа со Дарсонвалов апарат, третман со ласер, третман на фотоподмладување, окси-третман. Кај овој тип на кожа контраиндицирани се: топлотни третмани, третмани со абразивни средства, микродермоабразија.

Провери го своето знаење!

1. Какви апарати се применуват во третмани на кожа со проширени капилари?
2. Објасни го начинот на апликација на апаратите и нивното дејство на кожа со прошрени капилари?
3. Кој од апаратурните третмани не се практикува кај кожа со проширени капилари! Објасни!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салони или центри за естетска нега, кои се занимаваат со апаратурни третмани на кожа со проширени капилари. По можност набљудувај еден третман. Направи извештај во дневникот за работа!**
- **Направи проект на тема: „Примена на апарати во третман на кожа со прошрени капилари“!**

1.4.6. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН

Да се потсетиме!

- **Опиши ги карактеристиките на кожа со проширени капилари! Какви се промените на кожата кај розацеа? Во што се разликуваат третманите кај кожа со проширени капилари и кај розацеа? Сподели на ниво на клас!**

Основниот принцип на примената на козметичките третмани кај кожа со црвенило и проширени капилари е зајакнување на ѕидот на капиларите, обновување на структурите на сврзното ткиво на капиларите и на самата кожа, подобрување на микроциркулацијата (Слика 1.111).

Најважно при третирање на кожа со црвенило и проширени капилари е избор на производи за нега на чувствителна кожа, кои нема да ја надразнуваат кожата. Улогата на козметичарот во третманите на вака променетата кожа е превентивна и се состои во нега на кожата на клиентот и едукација преку давање совети за правилна домашна нега и за примена на декоративна козметика.

Слика 1.111. Изглед на кожа пред и по третман

Од голема важност се соодветно избраните производи и третмани, совети за негата, исхраната и начинот на живеење.

Изборот на третмани и козметички производи кај кожа со црвенило и со проширени капилари зависи од нејзината состојба. Важно е да се знае дека третманите не можат да ги отстранат промените, но може да спречат да се развијат во розацеа, кое е воспалително заболување на кожата.

Козметички третмани вклучуваат: чистење на кожата, рачна или апаратурна масажа на лице, врат и деколте, тонирање на кожата, пилинг, примена на козметички маски, примена на кремови со заштитен фактор и шминкање на лицето.

Во третманите се практикуваат производи кои содржат: камилица, алантоин, амигдалин, аскорбинска киселина, азелаична киселина, алое-екстрат, винова лоза. Козметичките производи не треба да содржат бои, минерални масла, мириси. Сите овие агенси доведуваат до зголемена микроциркулација во површинските слоеви на кожата, излегување на крвта од капиларите и нивно кинење, може да предизвикаат иритација и алергиски реакции. Неопходно е да се внесуваат комплекси со витамини: PP, K, C, E, кои го нормализираат згрутчувањето на крвта, ги зајакнуваат нивните ѕидови и ја намалуваат пропустливоста.

За составот на козметичките производи се зборува во предметот *Козметологија* од оваа година. Побарај!

Ако на кожата промените се трајни и не се повлекуваат, тогаш се применуваат и медицински третмани: мезотерапија, терапија со ласер, фотоподмладување, терапија со ултразвук, окситретман и др.

Третманите се претходно опишани! Потсети се!

Општа контраиндикација за третман е кожа која има знаци на воспаление или е оштетена. Таа не смее да се третира, сè додека промените не се повлечат. Освен локална терапија, овие промени бараат и системско лекување со антибиотици.

Кај овој тип на кожа треба да се исклучат топлотни третмани, третмани со абразивни средства, микродермоабразија, хемиски пилинг, интензивна мануелна масажа, третмани со козметички производи кои содржат алкохол, третман со маски за лице со овошни киселини и атстрингенти маски со еден збор сè што може дополнително да ја надразни кожата.

Општа контраиндикација за примена на апаратите се следниве состојби: фебрилна состојба, крвавења, гравидитет, малигнитет, воспаление на кожата на местото на апликација, воспаление на крвните и лимфни садови и др.

ЗАПОМНИ!

Изборот на третмани и козметички производи кај кожа со црвенило и со проширени капилари зависи од нејзината состојба. Важно е да се знае дека третманите не можат да ги отстранат промените, но може да спречат да се развијат во розацеа, кое е воспалително заболување на кожата. Ако на кожата промените се трајни и не се повлекуваат, тогаш се применуваат и медицински третмани: мезотерапија, терапија со ласер, фотоподмладување, терапија со ултразвук, окситретман и др. Кај овој тип на кожа треба да се исклучат топлотни третмани, третмани со абразивни средства, микродермоабразија, хемиски пилинг, интензивна мануелна масажа, третмани со козметички производи кои содржат алкохол, третман со маски за лице со овошни киселини и атстрингенти маски со еден збор се што може дополнително да ја надразни кожата.

Провери го своето знаење!

1. Објасни ја суштината на третманите кај кожа со проширени капилари?
2. Кои третмани ги познаваш?
3. Какви третмани се практикуваат кај клиенти со трајни промени на капиларите? Објасни!
4. Наведи контраиндикации за третман!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салони или центри за естетска нега, кои се занимаваат со третирање на кожа со трајно проширени капилари! По можност набљудувај еден третман! Направи извештај во дневникот за работа!**

1.4.7. СОВЕТИ ЗА ПРИМЕНА НА КОЗМЕТИЧКИ ПРОИЗВОДИ И НЕГА КАЈ КОЖА СО ИСПУКАНИ КАПИЛАРИ

Да се потсетиме!

- **Од предметот *Козметологија* од оваа година, за содржини поврзани со примена на производи во нега на кожа со црвенило и проширени капилари!**

Целта на негата на кожа со црвенило и проширени капилари е да се зајакне ѕидот на капиларите, односно да се обнови структурата на сврзното ткиво на капиларите и на кожата, да се подобри микроциркулацијата.

Во негата на кожата се применуваат производи, кои го зајакнуваат ѕидот на капиларите, не ја дразнат кожата, делуваат антиинфламаторно и ги покриваат промените. Производите се користат во форма на серум, поединечни ампули или во вид на кремови и козметички млека. При секоја примена, клиентот треба задолжително да се придржува до упатството, а по потреба да се консултира и со дерматолог.

Во нега на кожа со проширени капилари се применуваат растителните масла (Слика 1.112).

Слика 1.112. Избор на растителни масла за нега на црвенило на кожа и проширени капилари

Најчесто применувани производи од растително потекло за нега на кожа со црвенило и проширени капилари се екстракти од зелен чај, алое, рузмарин, коприва, камилица, жалфија и др.

Примената се базира на нивното дејство. На пример: екстракт од зелен чај делува како антиоксиданс, екстракт од камилица и екстракт од алое ја смируваат кожата итн.(Слика 1.113).

Слика 1.113. Избор на растителни екстракти во производи за нега на црвенило на кожа и проширени капилари

Задача:
Истражи го дејството на горе споменатите растителни масла и екстракти! Користи го интернетот и содржини од предметот *Козметологија* кој го изучуваш оваа година!

Домашната нега на кожата со црвенило и проширени капилари се базира на правилен избор на козметички производи, соодветна исхрана и начин на живеење.

Треба да се избегнуваат фактори кои можат да ја влошат состојбата на кожата како: ладни или топли пијалаци, кофеин и алкохолни пијалаци, зачинета храна, мрсна храна, пржена храна, храна која содржи многу шеќер. Во исхраната да биде застапено што повеќе овошје, зеленчук и сл.

Од течности треба да се практикува најпрво вода, свежи сокови, а потоа чаеви (на пример зелен чај).

Козметички производи за лице кои ја иритираат кожата (вештачки мириси, масла од ментол и еукалиптус и др.). Сите производи за нега треба да бидат што е можно поприродни и прилагодени на чувствителна кожа. Да се практикуваат дневни и ноќни кремови кои ја хидрираат кожата. Преку ден треба да се камуфлира црвенилото на кожата со шминка.

Треба да се избегнува изложеност на лицето на сонце и да се користат заштитни кремови со фактор 15 или повеќе. Во зимскиот период кожата да се заштити со емолиентни кремови, кои ќе ја штитат од ниски температури. Исто

така, важно е да се практикува физичка активност. Умерена физичка активност го подобрува изгледот на кожата.

ЗАПОМНИ!

Во негата на кожата се применуваат производи, кои го зајакнуваат ѕидот на капиларите, не ја дразнат кожата, делуваат антиинфламаторно и ги покриваат промените. Производите се користат во облик на серум, поединечни ампули или во вид на кремови и козметички млека. При секоја примена, клиентот треба задолжително да се придржува до упатството, а по потреба да се консултира и со дерматолог. Во нега на кожата со проширени капилари се применуваат растителните масла и екстракти. Сите производи за нега треба да бидат што е можно поприродни и прилагодени на чувствителна кожа. Домашната нега на кожата со црвенило и проширени капилари се базира на правилен избор на козметички производи, исхрана и начин на живеење.

Провери го своето знаење!

1. Каква е целта во негата на кожа со црвенило и проширени капилари?
2. Какви производи се применуваат во негата на кожата? Направи табеларен приказ на растителни масла и екстракти кои се дел од производите!
3. Опиши ја домашната нега кај кожа со проширени капилари!
4. Што се подразбира под хигиено-диететски режим кај кожа со црвенило и проширени капилари?
5. Дали со шминкање ја влошуваме состојбата на кожа со проширени капилари?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Обиди се да направиш програма за домашна нега кај кожа со проширени капилари!**
- **Направи проект на тема: „Улогата на козметичарот во превенција на кожа со проширени капилари“!**

МОДУЛАРНА ЕДИНИЦА 2
ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО

СОДРЖИНА

2.1.1. ОСНОВНИ ПОИМИ ЗА ЦЕЛУЛИТ
2.1.2. МЕХАНИЗАМ НА СОЗДАВАЊЕ НА ЦЕЛУЛИТОТ
2.1.3. ФАЗИ НА ЦЕЛУЛИТ
2.1.4. ВИДОВИ ЦЕЛУЛИТ
2.1.5. ПРИЧИНИ ЗА ПОЈАВА НА ЦЕЛУЛИТ
2.1.6. ПРИЧИНИ И ТИПОВИ НА ЗГОЕНОСТ
2.2.1. ПОСТАПКА ЗА ЛИЧНА ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА НА РАБОТНО МЕСТО
2.2.2. ПОСТАПКА ЗА ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНА НА ПРИБОР И АПАРАТИ ЗА РАБОТА
2.2.3. ИЗБОР И ПОДГОТОВКА НА ПРОИЗВОДИ
2.2.4. ПОСТАПКА НА ПОДГОТОВКА НА КЛИЕНТ ЗА ТРЕТМАН
2.2.5. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН
2.3.1. ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАНИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО
2.3.2. АНТИЦЕЛУЛИТНА МАСАЖА (МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА)
2.3.3. ЛИМФНА ДРЕНАЖА (МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА)
2.3.4. БОДИ ВРАПИНГ
2.3.5. ЕЛЕКТРОСТИМУЛАЦИЈА
2.3.6. УЛТРАЗВУЧНА МАСАЖА (КАВИТАЦИЈА)
2.3.7. МЕЗОТЕРАПИЈА
2.3.8. ПРИМЕНА НА ДИЕТЕТСКИ ПРОИЗВОДИ ВО ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО
2.3.9. АНТИЦЕЛУЛИТНА ИСХРАНА
2.3.10. ДИЕТЕТСКИ НАЧИН НА ИСХРАНА
2.3.11. ТРЕТМАН НА ВЕЖБИ
2.3.12. СОВЕТИ ВО ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО

СО ПРОУЧУВАЊЕ НА СОДРЖИНИТЕ УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА МОЖЕ ДА:

- објаснува влијание на целулитот и згоеноста на естетскиот изглед на телото;
- наведува основни поими поврзани со целулитот;
- толкува механизам на настанување на целулит;
- разликува фази на целулит;
- дава примери за видови целулит и згоеност;
- објаснува улога на фактори во појава на целулит и згоеност;
- опишува подготовка на работна површина, прибор и апарати за работа;
- дава пример за подготовка на клиент за третман;
- прави преглед на кожата;
- избира и подготвува производи;
- наведува со примери индикации и контраиндикации за третман;
- советува за избор на третман;

- демонстрира редоследно постапки за подготовка за третман;
- разликува третмани во обликување на телото;
- опишува движења на антицелулитна масажа;
- толкува правила кај масажата;
- објаснува постапка на изведување на мануелна и апаратурна антицелулитна масажа;
- покажува постапка на примена на апарат за лимфна дренажа;
- опишува постапка на боди врапинг на телото и електростимулација;
- разликува начин на примена на апарат за кавитација;
- објаснува мезотерапија како внесување на производи со игла или сонда во телото;
- наведува со примери индикации и контраиндикации за третман;
- заклучува за улогата на диететскиот начин на исхрана, течностите и начинот на живеење во третманите и дава совети за понатамошна нега и
- демонстрира постапки во третмани за обликување на телото.

УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА ЌЕ БИДЕ СПОСОБЕН/А ДА:

- заклучува за влијанието на целулитот и згоеноста на естетскиот изглед на телото;
- објаснува и изведува постапки за подготовка во третмани за обликување на тело и
- објаснува и изведува постапки во третмани за обликување на тело.

2.1.1. ОСНОВНИ ПОИМИ ЗА ЦЕЛУЛИТ

- **Со свои зборови опиши го поимот „целулит“, така како што го доживуваш!**

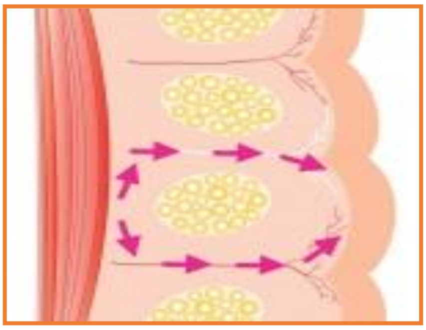
Терминот целулит се користи да се опишат површинските џебови на заробено сало кои прават нерамнини на кожата и даваат изглед на кожата на **„кора од портокал“** (Слика 2.1). Целулитот го деформира телото и се опишува како **„дебело месо со отоци“** сместени на надворешната страна на колковите, или нозете, како нерамна кожа која потсетува на **„младо сирење“** или како **„отечени колена“.** Целулитот се јавува кај 80 % од женската популација, од кои 20 % се витки жени. Појавата на целулитот не е поврзана со килограмите и со возраста. Најчесто се појавува на бутовите, задникот и стомакот. Жените во Европа со години го лекувале целулитот. Тие посебно внимание посветувале на наслојки на горните делови на колковите наречени **„culottes de cheval“** што во превод значи пантолони за јавање.

Слика 2.1. Изгледот на кожата кај целулитот се споредува со „кора од портокал“

Откривањето на целулитот често се поврзува со Французите. Кон крајот на 19 век, група познати шведски лекари ја проучувале врската помеѓу изгледот и здравјето на телото, користејќи програма на вежби, масажа и исхрана. Во тек на истражувањето откриле присуство на топчести формации непосредно под кожата кои исчезнувале со посебен начин на масажа, исхрана и вежби.Тие маси ги нарекувале **celulit, panikulit или myocelulit.**Терминот целулит го прифатиле Французите и го популаризирале во светот.

Целулитот долго време во Европа се користел како синоним за отоци и испакнатини на телото, сé додека не предизвикало забуна медицинското толкување на целулитот. Во медицината поимот целулит се дефинира како воспаление на поткожното сврзно ткиво или заболување на крвните садови во поткожното ткиво. Значи целулитот не е само естетски туку и медицински проблем.

Целулитот е дегенеративен процес кој настанува како последица на нарушена микроциркулација. Со развивање на целулитот метаболизмот на кожата се нарушува и во поткожното ткиво се создаваат болни јазли кои даваат брановиден изглед на кожата т.н. кора од портокал. Всушност јазлите се масни клетки помешани со 70 % вода и метаболитички токсини кои не се отстранети поради успореното и недоволно функционирање на лимфниот систем (Слика 2.2).



Слика 2.2. Јазли од масни клетки

На почетокот целулитот не се забележува, но во подоцнежната фаза кога тонусот на кожата се намалува тој станува видлив.

Целулитот е проследен понекогаш со чувство на тежина и болка во нозете.

Целулитното ткиво е масно ткиво заробено и опколено со променети фиброзни снопчиња кои формираат т.н. џебови во поткожното ткиво, кое има тенденција да ја задржува водата и кое однадвор се гледа како нерамнини на кожата. Целулитното ткиво се споредува со материја слична на желатин која е составена од масни клетки, вода и токсини. Целулитното ткиво има својство да ја апсорбира водата со што предизвикува деформации на телото и брановиден изглед на кожата.

Причините за појава на целулитот се многубројни и разновидни. Целулитот како естетски проблем се јавува кај женскиот пол. Тоа се должи на градбата на кожата и влијанието на естрогенот, женскиот полов хормон посебно во периодот на пубертетот, бременоста и менопаузата. Се јавува во која било возраст од животот, но најчесто во периодот на пубертетот.

Појавата на целулитот е поврзана со **половите хормоните** кај жената. Во прилог оди и фактот дека тој се јавува најмногу во периодот на хормонални промени како што се: пубертет, бременост, менопауза, предменструален синдром и во првите месеци на земање котрацептивни средства. Естрогенот, женскиот полов хормон, предизвикува собирање и задржување на вишокот маснотии и течности во телото, посебно во периодот на пубертетот, менпаузата и бременоста (Слика 2.3).

Слика 2.3. Целулитот и женското тело

Начинот на живеење е важен причинител за појава на целулитот. Неправилната исхрана, недоволната физичка активност, стресот и намаленото внесување течности, предолго седење, неправилно дишење, предизвикува лошо варење на храната и слаба циркулација на крвта, што резултира со зголемување и задржување на токсичните материи во организмот.

Навиките и начинот на облекување, исто така, може да бидат причина за појава на целулитот. Тесната облека, високите потпетици ја нарушуваат циркулацијата со што го прават целулитот манифестен. Алкохолот и пушењето влијаат на појавата на целулитот (Слика 2.4).

Слика 2.4. Поврзаноста на целулитот со навиките и начинот на облекување

Причина за појава на целулитот може да биде и од **генетска природа**.

Болести на црниот дроб и на ендокриниот систем може да создадат услови за појава на целулитот.

Симптомите или знаците кај целулитот може да бидат субјективни или објективни. Во **субјективни знаци** спаѓаат вкочанетост и грчеви во екстремитетите и чувство на надуеност. Во **објективни симптоми** се вбројуваат промените на кожата, отоци и ладни стапала. Промените на кожата се последица на нарушената циркулација на кожата, а се манифестираат во облик на: сува кожа, модринки, проширени вени. Целулитно променетата кожа на допир е рапава, тврда и со грутчиња, прошарана со капилари и болна на притисок.

Слика 2.5. Место на кое се јавува целулит

Слика 2.6. Пинч (Pinch) метод

Критични места на кои се јавува целулитот се: бедрата, бутовите, колената, потколениците, глуждовите, седалниот дел (Слика 2.5)., стомакот, градите, надлактиците, грбот, тилот и други. Места на кои се јавува целулитот се со ослабена лимфна и крвна циркулација и со развиено масно ткиво.

Определувањето на целулитот – се врши со тестот на Пинч (Pinch) или методот на притисок на местата на кои може да се јави целулитот (Слика 2.6). При набирање на кожата со палецот и показалецот или со рацете, промената на кожата во облик на „кора од портокал“, форма на фалта или болката се показатели за постоење на целулитот. Целулитот може да биде видлив и без да се притиска кожата.

Изгледот на целулитот зависи од стадиумот и од видот на целулитот. Целулитот минува во својот развој низ **три стадиуми, едематозен, фиброзен и склеротичен**. Според изгледот на целулитното ткиво постојат **тврд и мек целулит**. Во практиката развојот на целулитот се одредува по фази.

Отстранувањето на целулитот е долготраен процес кој се состои во промена на начинот на **исхрана и живеење**, антицелулитни **козметички постапки и медицински третмани.**

Превенцијата во целулитот опфаќа повеќе активности, почнувајќи од **едукација на жените**, преку **здрав начин на исхрана** и **живеење**, до **примена на козметички производи** кои се користат за спречување на појавата на целулитот.

ЗАПОМНИ!

Целулитот е дегенеративен процес кој настанува како последица на нарушена микроциркулација. Целулитното ткиво е масно ткиво заробено и опколено со променети фиброзни снопчиња. Причините за појава на целулитот се многубројни и разновидни. Симптомите или знаците кај целулитот може да бидат субјективни или објективни. Целулитот се јавува на места со ослабена лимфна и крвна циркулација и места со масно ткиво. Определувањето на целулитот се врши со тестот на Пинч (Pinch) или методот на притисок на местата на кои може да се јави целулитот.
Изгледот на целулитот зависи од стадиумот на развој на целулитот и од видот на целулитот. Отстранувањето на целулитот е долготраен процес кој се состои во промена на начинот на исхрана и живеење. Превенцијата во целулитот опфаќа повеќе активности, почнувајќи од едукација на жените, преку здрав начин на исхрана и живеење до примена на козметички и медицински третмани.

Провери го своето знаење!

1. Што е целулитот и зошто се јавува?
2. Кои се објективни и субјективни симптоми на целулитот?
3. Каде најчесто го среќаваме целулитот?
4. Како се определува целулитот?
5. Кои видови и фази на целулит ги познаваш?
6. Како ќе го толкуваш исказот „Целулитот е подобро да се спречи, отколку да се лечи“?

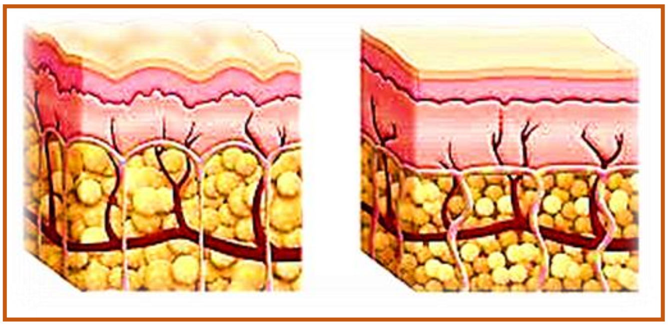
АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Да се направи вежба на тема: „Определување на целулитот со методот на Пинч (Pinch)“! Да се развие дискусија на ниво на клас!**

2.1.2. МЕХАНИЗАМ НА СОЗДАВАЊЕ НА ЦЕЛУЛИТОТ

Да се потсетиме!

- **Што е целулит?**
- **Кои се симптомите на целулитот?**
- **Кои видови и фази на целулит ги познаваш?**



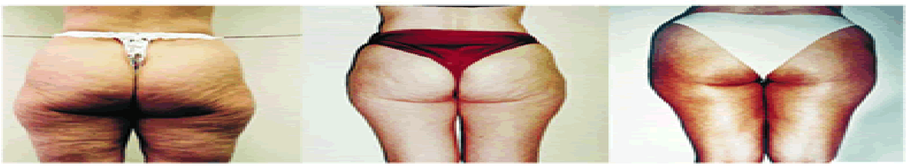
Слика 2.7. Целулитно и нормално поткожно ткиво

Во создавањето на целулитот голема важност има поткожното ткиво. Тоа е составено од масно ткиво кое се наоѓа веднаш под кожата и со прегради од сврзно ткиво е поделено на резанки и прицврстено на мускулите и на коските.

Во преградите од сврзно ткиво се наоѓаат крвни и лимфни садови и нерви. Преку крвта ткивото се снабдува со хранливи материи и кислород. Поткожното ткиво ја дава формата на женското тело, го штити телото од

механички повреди, служи како топлотен изолатор и е резерва на енергија во услови на гладување (Слика 2.7).

Целулитот во своето создавање минува низ три стадиуми: едематозен, фиброзен и склерозен стадиум.



Слика 2.8. Фиброзен, едематозен и масен целулит

Едематозниот стадиум се карактеризира со меѓуклеточен оток кој е реверзибилен во почетниот стадиум, а е предизвикан со зголемена пропустливост на капиларите. Овие промени се карактеристични за „младешкиот целулит“. Меѓуклеточните простори се проширени и исполнети со плазма затоа што протокот во крвните садови е отежнат и е зголемена пропустливоста на крвните садови. Во овој стадиум промени на кожата не се забележуваат, но присутно е субјективното чувство на отеченост и тежина на нозете (Слика 2.8).

Фиброзниот стадиум на целулитот се карактеризира со хронични промени во поткожното ткиво. Тие се состојат во задебелување и намножување на сврзните влакна околу масните клетки во поткожното ткиво. Зголеменото намножување на сврзните влакна формира т.н. микронодуларни формации кои се составени од масни клетки, течност и токсини обвиткани со капсула. Промените на кожата се во облик на „кора од портокал“ и се видливи кога кожата ќе се притисне со палецот и показалецот. Во овој стадиум на кожата на нозете често се забележуваат проширени капилари (Слика 2.8).

Склерозниот стадиум е најтежок стадиум во кој може да се јави целулитот. Во овој стадиум се уништени слоевите на поткожното ткиво, сврзното ткиво е насекаде проширено и склоно кон стврднување, водата е исцедена од притисокот на променетото сврзно ткиво. Клетките на салото се разбиени на ситни грутчиња и опкружени со капсули од склеротично сврзно ткиво. Со губење на водата згаснува животот во поткожното ткиво. Кожата е нерамна, тврда, со изгубена еластичност, ладна и на притисок болна. Овој вид на целулит најчесто се јавува на внатрешната страна на колковите, седалниот дел и стомакот. Ако целулитот се јави на нозете, отечените колена и глуждови, даваат изглед на т.н. „слоновски нозе“.

ЗАПОМНИ!

Во создавањето на целулитот голема важност има поткожното ткиво. Целулитот е дегенеративен процес кој ја менува структурата на поткожното ткиво, а е последица на недоволна микроциркулација. Проблемите се јавуваат кога од различни причини крвните садови почнуваат да се прошируваат со што се зголемува нивната пропустливост. Целулитот во своето создавање минува низ три стадиуми: едематозен, фиброзен и склерозен стадиум.

Едематозниот стадиум се карактеризира со меѓуклеточен оток. Фиброзниот стадиум се карактеризира со хронични промени во поткожното ткиво.
Склерозниот стадиум е најтежок стадиум во кој се уништени слоевите на поткожното ткиво, сврзното ткиво е насекаде проширено и склоно кон стврднување, водата е исцедена од притисокот на променетото сврзно ткиво.

Провери го своето знаење!

1. Објасни го механизмот на создавање на целулитот!
2. Кој е најтежок стадиум во кој може да се јави целулитот?
3. Кои се основните карактеристики на стадиумите на целулитот?
4. Објасни зошто козметичарот треба да ги познава стадиумите низ кои минува целулитот!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Да се изработи табела на тема: „Стадиуми на целулитот“ и да се поткрепи со илустрации! Да се направи галерија од сработените трудови!**

Ако сакаш да знаеш повеќе!

Нарушената микроциркулација кај целулитот се јавува кога од различни причини крвните садови почнуваат да се прошируваат со што се зголемува нивната пропустливост. Течниот дел на крвта излегува и се насобира во меѓуклеточните простори на масното ткиво со што се создава оток или едем. Исто така се нарушува размената на материите и кислородот. Недостигот на кислород го успорува метаболизмот и се создаваат штетни материи кои се насобираат во масното ткиво.

Зголемените масни клетки вршат притисок и предизвикуваат болка и проширување на венските крвни садови со што отокот уште повеќе се зголемува и се нарушува враќањето на крвта во срцето. Ако не се отстрани насобраната течност, доаѓа до воспалителен процес кој предизвикува фиброзни и склеротични промени во меѓуклеточниот простор.

2.1.3. ФАЗИ НА ЦЕЛУЛИТ

Да се потсетиме!

- **Наведи ги видовите на целулит! Идентификувај ги на дадената илустрација (Слика 2.9)!**
- **Какви се промените на кожата кај стадиумите на целулитот?Опиши ги!**

Изгледот на целулитот зависи од видот на целулитот и од стадиумот на развој на целулитот.

Слика 2.9. Изгледот на целулитот зависи од видот и стадиумот на развој на целулитот

Во практиката се разликуваат четири фази на целулитот (Табела 2.1). За определување на развојната фаза на целулитот се користат определени **показатели** како што се:

- промена на кожата во облик на „кора од портокал";
- положба на телото во која се јавува целулитот и
- чувство на болка.

Прва фаза на целулитот – се карактеризира со задржување на течноста (едематозен стадиум) во меѓуклеточните простори и мало задебелување на сврзното ткиво кое се јавува како последица на натрупување на масните клетки. Тоа е цврст целулит кој не се забележува при стоење или при лежење, но со методот на притисок дава промени на кожата во облик на „кора од портокал".

Втора фаза на целулитот – се карактеризира со зголемување на отокот кој предизвикува одбранбена реакција на организмот која се манифестира со задебелување и намножување на сврзните клетки (фиброзен стадиум), околу масните клетки во поткожното ткиво. Во оваа фаза промените на кожата во облик на „кора од портокал" се забележуваат со притисок на кожата меѓу прстите, но и при стоење. Кога клиентот е во легната положба целулитот не се забележува. Во оваа фаза на местото на целулитот можат да се појават изразени венски капилари.

Трета фаза на целулитот – се карактеризира со поизразени промени од втората фаза и создавање микронодуларни формации составени од масни клетки, течности и токсини, обвиткани со капсула од сврзно ткиво. Во оваа фаза промените на кожата се забележуваат и во лежечка положба на клиентот.

Четврта фаза на целулитот – се нарушува структурата на поткожното ткиво. Микронодуларните формации се организираат во поголеми макронодуларни формации. Сврзното ткиво покажува склоност за стврднување (склерозирање). Течноста е исцедена од притисокот на променетото ткиво. Во оваа фаза целулитот е млитав и се манифестира со промени карактеристични за третата фаза и чувство на болка која настанува поради притисок на нервите и крвните садови.

Табела 2.1. Фази на целулитот

Фази на целулит	**Показатели на фазите на целулитот**
0 фаза на целулит	Со собирање на кожата меѓу прстите не се добива изглед на „кора од портокал".
I фаза на целулит	Со собирање на кожата меѓу прстите се добива изглед на „кора од портокал" која не се забележува при стоење или при лежење.
II фаза на целулит	Со собирање на кожата меѓу прстите се добива изглед на „кора од портокал" која се забележува при стоење, но не и при лежење.
III фаза на целулит	Со собирање на кожата меѓу прстите се добива изглед на „кора од портокал" која се забележува при стоење и при лежење.
IV фаза на целулит	Со собирање на кожата меѓу прстите се добива изглед на „кора од портокал" која се забележува при стоење, при лежење и се чувствува болка.

ЗАПОМНИ!

Изгледот на целулитот зависи од видот на целулитот и од стадиумот на развој на целулитот. Во практиката се разликуваат четири фази на целулитот.
Првата фаза на целулитот се карактеризира со задржување на течноста (едематозен стадиум) во меѓуклеточните простори и мало задебелување на сврзното ткиво. Во втората фаза има зголемување на отокот, задебелување и намножување на сврзните клетки (фиброзен стадиум), околу масните клетки во поткожното ткиво. Третата фаза на целулитот се карактеризира со создавање на микронодуларни формации составени од масни клетки, течности и токсини обвиткани со капсула од сврзно ткиво. Во четвртата фаза на целулитот се нарушува структурата на поткожното ткиво.

Провери го своето знаење!
1. Спореди ги карактеристиките на целулитот во фазите во кои се јавува!
2. Како се диференцираат разликите при утврдување на стадиуми на целулитот?
3. Објасни зошто козметичарот треба да ги познава стадиумите и фазите низ кои минува целулитот!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Да се направи вежба на тема: „Определување фази на целулитот“!**
- **Да се развие дискусија на ниво на клас!**

2.1.4. ВИДОВИ ЦЕЛУЛИТ

- **Зошто козметичарот треба да ги познава стадиумите и фазите на целулитот? Објасни!**

Постојат повеќе критериуми според кои е направена поделбата на целулитот.

Според надворешниот изглед постојат два основни вида целулит, цврст и мек целулит.

Цврстиот целулит се јавува кај млади жени со добра телесна кондиција.Тоа се жени од различна возраст со цврсто и обликувано тело т.е. атлетски типови. Цврстиот целулитот може да биде поврзан и со видот на професијата и се јавува кај танчарки, балерини, играорци, спортисти и др.

Слика 2.10. Цврст целулит

Цврстиот целулит тешко се препознава, затоа што целулитното ткиво е врзано за мускулите и тешко може да се одвои од подлогата. Целулитното ткиво е осетливо на допир затоа што притиска на нервни завршетоци во кожата. Кожата е сува, рапава, нерамна, со намалена еластичност поради слабата исхрана (Слика 2.10).

Мекиот целулит зафаќа големи површини, слободен е и изгледа како да лебди помеѓу мускулите и кожата. Тој лесно се приметува и не е потребно со притисок да го осетиме.

За разлика од цврстиот целулит, мекиот целулит е многу раздвижен и лесно се лизга преку мускулите. Тој е слободен, виси во набори и лабави испакнатини. Се тресе при секое движење и го нарушува естетскиот изглед на телото (Слика 2.11).

Мекиот целулит се јавува кај жени кои биле физички активни, а потоа престанале со активноста или кај жени кои имаат телесна градба погодна за создавање целулит. Наглите диети придонесуваат за појава на целулитот кај жени кои имаат зголемена телесна тежина.

Според возраста во која се јавува целулитот постои младешки целулит, целулит во зрела возраст и целулит во менопауза.

Младешкиот целулит се јавува во периодот на пубертетот. Тој започнува од средината на надворешната страна на бедрата, а потоа се шири на внатрешната страна на бедрата и се спушта во областа на колената, листовите и глуждовите.

Слика 2.11. Мек целулит

Овој целулит е тврд целулит и се манифестира со субјективно чувство на отеченост и тежина во нозете. Доколку целулитот не се јави во младоста, тогаш овие карактеристики на целулитот се јавуваат во зрела возраст.

Целулитот во зрела возраст го опфаќа целото бедро и се спушта на внатрешната страна на коленото, се шири по бутовите, седалниот дел, стомакот, а понекогаш и на надворешната страна на надлактицата. Бидејќи целулитот е задебелен, на притисок се добива чувство како да се допира гума или тесто. Болката не е карактеристична за целулитот во зрелото доба, затоа што целулитното ткиво врши мал притисок на нервите.

Целулитот во менопаузата е продолжение на претходните видови целулит и продолжува да се шири на внатрешната страна на надлактицата, грбот и тилот. Кај овој целулит седалниот дел е виснат, а линијата на нозете е деформирана. Овој целулит е мек и млитав и се карактеризира со видливи испакнатини на површината на кожата, а при допир се чувствуваат безброј топчиња во поткожното ткиво и болка.

ЗАПОМНИ!

Според надворешниот изглед постои цврст и мек целулит.
Целулитот може да се јави на која било возраст.
Периодот во кој се развива целулитот има влијание на карактеристиките на целулитот. Постои младешки целулит, целулит во зрела возраст и целулит во менопауза.
Цврстиот целулит се јавува кај млади жени со добра телесна кондиција, тешко се препознава, а на притисок боли.
Мекиот целулит зафаќа големи површини, слободен е и изгледа како да лебди помеѓу мускулите и кожата, виси во набори и го нарушува естетскиот изглед на телото.

Провери го своето знаење!

1. По што се разликуваат цврстиот од мекиот целулит?
2. Дали диетите може да бидат една од причините за појава на мекиот целулит?
3. На која возраст може да се јави целулитот?
4. Проследи ги карактеристиките на целулитот во различни периоди од животот

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи табеларен приказ на тема: „Карактеристики на видови целулит“!**
- **Примени ги информациите од табелата за да определиш каков вид на целулит имаш!**

2.1.5. ПРИЧИНИ ЗА ПОЈАВА НА ЦЕЛУЛИТ

- **Што знаеш за причините за појава на целулит? Според тебе, кои причини се приоритетни? Дискутирај на ниво на клас!**

Постојат повеќе причините за појава на целулитот.

Начинот на живеење кој го прават: навиките во исхраната, недоволното внесување вода, зголеменото консумирање алкохол и кафе, пушењето, намалената активност, неправилното дишење, стресот, навиките во облекувањето сето тоа се важни причина за појава на целулитот

Слика 2.12. Шеќерите ги зголемуваат резервите на масти

Освен начинот на живеење, како причина за појава на целулитот се јавуваат и хормоните, полот, возраста, гените и др.

Начинот на исхрана е една од причините за создавање на целулитот. Исхрана богата со шеќери, а без витамини и протеини ги зголемува резервите на масти во поткожното ткиво со што создава подлога за развој на целулитот (Слика 2.12).

Зачестеното консумирање алкохол, кафе и чаеви создаваат услови за појава на целулитот.

Пушењето го намалува дотурот на кислород во клетките со што го успорува метаболизмот.

Слика 2.13. Солта ги задржува течностите

Премногу внесување сол во исхраната ги задржува течностите во организмот (Слика 2.13).

Намаленото внесување вода предизвикува насобирање штетни материи во организмот, успорување на метаболитичките процеси во организмот, а со тоа се намалува потрошувачката на мастите како извор на енергија.

Ваквиот начин на исхрана го отежнува метаболизмот, го оптоварува црниот дроб и ја пореметува елиминацијата на штетните материи од организмот. Посебно е важно за појавата на целулитот успорената и непотполна неутрализација на токсичните материи од страна на црниот дроб.

Навиките во облекувањето индиректно може да влијаат на појавата на целулитот. Високите потпетици и тесната облека ја нарушуваат циркулацијата и лимфната дренажа со што го влошуваат дополнително целулитот.

Намалената физичка активност, долготрајното седење ја ослабува циркулацијата и лимфната дренажа, дишењето, варењето на храната и елиминацијата на штетните материи.

Неправилното дишење ја намалува оксигенацијата на ткивата, а со тоа и согорувањето на штетните материи кои се задржани во нив, па и во поткожното ткиво во кое се создава целулитот.

Половите хормони кај жената играат доминантна улога во создавањето на целулитот. За тоа сведочи појавата на целулитот во период на хормонални промени на телото како што се: пубертет, бременост, климактериум, предменструален синдром и др. Зголеменото внесување **естроген** по пат на контрацепција или храна е важен фактор за сé почесто и порано јавување на целулитот. Половите хормони кај жената се одговорни за промените во крвотокот, лимфотокот, масното и сврзното ткиво.

Естрогенот ги задржува течностите и солта во организмот, ги омлитавува мускулите, посебно на матката и на крвните садови. Како последица на тоа, крвните садови се прошируваат, со што се зголемува пропустливоста и се насобира течност во меѓуклеточните простори на поткожното ткиво.

Конституцијата на женското тело прави целулитот да биде проблем кој се јавува почесто кај жените, отколку кај мажите. Естрогенот, женскиот полов хормон е одговорен за акумулирање на масното ткиво и негово распоредување на определени делови од женското тело. Масното ткиво кај жените е за 30 % повеќе развиено отколку кај мажите(Слика 2.14). Исто така постои разлика во **градбата на поткожното ткиво** кај жените и кај мажите.

Слика 2.14. Распоред на масното ткиво

Сврзното ткиво кај жените е послабо развиено и поинаку распоредено отколку кај мажите. Сето тоа претставува подлога за формирање на целулитот.

Целулитот не се наследува, тоа што се наследува од родителите е склоноста кон целулитот, која се состои во добивање лоши навики во начинот на живеење и исхрана кои се услов за појава на целулитот.

Слика 2.15. Појавата на целулитот не е тесно поврзана со возраста

Возраста на човекот не е тесно поврзана со појавата на целулитот. Тој може да се јави во кое било доба од животот (Слика 2.15). Но појавата на целулитот е најчесто поврзана со **пубертетот,** односно со почетокот на менструалниот циклус. Целулитот може да се јави и во подоцнежна доба во период на климактериум.

Појавата на целулитот може да биде последица на нарушена функција на штитната жлезда. Штитната жлезда ги регулира метаболитичките процеси во организмот. Нејзината намалена функција го успорува механизмот одговорен за согорување на внесените хранливи материи, што предизвикува натрупување маснотии во телото и појава на целулит.

ЗАПОМНИ!

Храната богата со зачини, соли, маснотии, шеќери, конзерванси, го отежнува метаболизмот, го оптоварува црниот дроб и ја пореметува елиминацијата на штетните материи од организмот.
Навиките во облекувањето можат индиректно да влијаат на појавата на целулитот.
Намалената физичка активност, долготрајното седење ја ослабува циркулацијата и лимфната дренажа, дишењето, варењето на храната и елиминацијата на штетните материи.
Неправилното дишење ја намалува оксигенацијата на ткивата, а со тоа и согорувањето на штетните материи кои се задржани во нив, па и во поткожното ткиво во кое се создава целулитот.
Половите хормони кај жената играат доминантна улога во создавањето на целулитот. Конституцијата на женското тело прави целулитот да биде проблем кој се јавува почесто кај жените. Целулитот не се наследува.
Возраста на човекот не е тесно поврзана со појавата на целулитот.Тој може да се јави во кое било доба од животот.
Појавата на целулитот може да биде последица на нарушена функција на штитната жлезда.

Провери го своето знаење!
1. Кои се основните причини за појава целулит?
2. Како начинот на исхрана влијае на создавање на целулит?
3. Како влијаат навиките во облекувањето и физичка активност во појава на целулит?
4. Зошто целулитот е предиспониран за женското тело?
5. Кога целулитот е наследен?
6. Какво е влијанието на штитната жлезда во појавата на целулитот?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Учениците истражуваат на тема: „Влијание на диетите врз појава на целулитот“ и на тема: „Како навиките влијаат на појава на целулит“!**
- **Учениците да се поделат на две групи!**
- **Секоја група да напише извештај од истражувањето! Да го презентира пред класот!**

2.1.6. ПРИЧИНИ И ТИПОВИ НА ЗГОЕНОСТ

Познато е дека згоеноста е проблем кој го нарушува здравјето и естетскиот изглед и опфаќа широка популација на луѓе.

- **Кои се причините за згоеност?**

Начинот на исхрана има големо влијание врз целокупната здраствена состојба. Згоеноста, потхранетоста и целулитот се сметаат како последици на неправилен начин на исхрана и живеење. Тие влијаат не само на естетскиот изглед на телото, туку го нарушуваат и неговото здравје.

Згоеноста е хронична состојба на таложење масно ткиво во организмот, предизвикано со внесување енергетски материи повеќе отколку што се потребите на организмот или поретко поради нарушена функција на жлездите со внатрешно лачење. Вишокот на енергетски материи во вид на масти се складира околу внатрешните органи и под кожата, што доведува до зголемување на телесната тежина. Згоеноста освен што го **деформира телото** (Слика 2.16) и ја нарушува неговата **убавина**, таа предизвикува промени во **метаболизмот** на клетките, што е причина за појава на определени **заболувања** (хормонални нарушувања, заболувања на срцето и крвните садови, шеќерна болест, оштетување на црниот дроб, деформации на зглобовите и `рбетниот столб и др.). Исто така згоеноста е честа причина за психички нарушувања.

Слика 2.16. Деформирано тело последица од згоеност

<u>Згоеноста е последица на дејствување на повеќе фактори</u>

- **Наследен фактор** – се објаснува преку постоење ген кој е носител на предиспозиција за згоеност, односно луѓето кои се носители на генот имаат можност да имаат прекумерна тежина.
- **Навики во исхраната** – се различни кај луѓето, начинот на исхрана и зголеменото внесување на храна се фамилијарна појава и се јавува како резултат на негување култ спрема јадењето, навиките и обичаите „добро да се јаде“ (Слика 2.17).

Слика 2.17. Навики во исхраната

- **Намалена физичка активност** – оневозможува согорување на

мастите во телото. Сето тоа води до натрупување на мастите во телото и појава на згоеност.

- **Период на животот** – е фактор на појава на згоеност, која може да се јави во кој било период на живот но најчесто се јавува во пубертет и кај жената во бременост и во менопауза.
- **Психички фактор** – кој може да се јави како лично незадоволство, социјална несигурност, недостиг на љубов, досада и др. може да влијае на внесување храна во поголеми количини.
- **Телесна тежина** – докажано е дека деца кои се родени со телесна тежина поголема од 4500 g имаат поголема можност кон појава на згоеност.
- **Ендокрин систем** – нарушената функција може да биде, во поретки случаи, фактор за згоеност.

Типот на згоеност зависи од распоредот на масното ткиво на телото. Според тоа се разликуваат андроиден и гиноиден тип на згоеност. **Андроидниот тип** на згоеност се карактеризира со натрупување на мастите во горните делови на телото (горниот дел на стомакот, градниот кош, вратот и лицето), се јавува кај луѓе со развиена мускулатура, најчесто кај мажите. **Гиноидниот тип** се карактеризира со натрупување на масното ткиво во пределот на стомакот, седалниот дел и екстремитетите, се јавува кај луѓе со нормална мускулатура, најчесто кај жените (Слика 2.18).

Слика 2.18. Гиноиден тип на згоеност

Показатели на згоеност

Индекс на телесна маса – вредности на индексот на телесната маса – ИТМ (Bodi masse indeks-BMI) можат да го определат степенот на згоеност на телото.

Потсети се како се пресметува ИТМ (Bodi masse indeks-BMI)!

- **Прв степен на згоеност** е кога вредноста на ИТМ се движи во граници 25 – 29,9.
- **Втор степен на згоеност** претставува состојба кога вредностите на ИТМ изнесува 30 – 39,9.
- **Прекумерна згоеност** со вредности на ИТМ > 40 претставува сериозен ризик за нарушување на здравјето.

Телесна тежина – вредности на телесната тежина за 10% и повеќе проценти поголеми од соодветната идеална тежина зборуваат за појава на згоеност на телото.

Пропорции на телото – зголемени вредности на одредени мерења (обем на струк, дебелина на кожен набор, и др.) укажуваат на постоење згоеност на телото (Слика 2.19).

Слика 2.19. Мерење на обем на струкот

Вредности на идеалната телесна тежина и индексот на телесната маса кај определени состојби на телото (бременост, развиена мускулатура) можат да бидат зголемени, а да не станува збор за згоеност.

Познато е дека згоеноста е проблем кој го нарушува здравјето и естетскиот изглед и опфаќа широка популација на луѓе, затоа превентивните и тераписки мерки имаат голема важност во спречување и намалување на појава на згоеноста кај луѓето.

ЗАПОМНИ!

Згоеноста е последица на дејствување на повеќе фактори: наследен фактор, навики во исхраната, намалена физичка активност, возраст, психички фактор и нарушената функција на ендокриниот систем и центарот за регулација на метаболизмот. Андроидниот тип на згоеност се карактеризира со натрупување на мастите во горните делови на телото, се јавува кај луѓе со развиена мускулатура, најчесто кај мажите. Гиноидниот тип се карактеризира со натрупување на масното ткиво во пределот на стомакот, седалниот дел и екстремитетите, се јавува кај луѓе со нормална мускулатура. Показатели на згоеност кај луѓето се индекс на телесна маса и телесна тежина. Вредности на индексот на телесната маса – ИТМ (Bodi masse indeks-BMI) можат да го определат степенот на згоеност.

Провери го своето знаење!
1. Што е згоеност и кои се причините за згоеност на телото?
2. Колку степени на згоеност има и како се одредуваат?
3. Зошто навиките во исхраната се причини за згоеност?
4. По што се разликуваат андроидниот и гиноидниот тип на згоеност?
5. Како влијае згоеноста на организмот?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Секој ученик да определи вредност на индекс на телесна маса – ИТМ (Bodi masse indeks-BMI) и табеларно да го определи степенот на згоеност! Резултатите да се споделат со класот!**
- **Да се развие Табела 2.2. Карактеристики на целулитното ткиво и салото! Да се сподели на ниво на клас!**

Табела 2.2. Карактеристики на целулитното ткиво и салото

Видови ткиво	Состав	Промени на кожата	Локализација	Диети
Целулитно				
Сало				

2.2.1. ПОСТАПКА ЗА ЛИЧНА ПОДГОТОВКА И ПОДГОТОВКА НА РАБОТНО МЕСТО

- **Во што се состои постапката за лична подготовка и подготовка на работното место? Потсети се од претходните содржини дадени во учебникот!**

Во козметичките салони во кои се спроведуваат третмани за обликување на телото треба да се обезбедат одредени услови, кои се однесуваат за козметичарот, просторот за третман и за клиентот.

Важно е козметичарот да има познавања за третманот, за начинот на изведување, дозирање, индикации и контраиндикации. Козметичарот треба да има познавања за градбата и функцијата на телото.

Треба да ги препознава ефектите од третманот, и врз основа на нив да советува за понатамошна нега на телото.

Практична вежба: Подготовка на козметичарот и работното место за третман на тело

Лична подготовка на козметичарот се однесува на личната хигиена на телото и на облеката и примена на заштитните мерки при работа. Тој треба да има добра кондициона подготовка, посебно за антицелулитните масажи.

Подготовка на работно место за третман на тело се состои во подготовка на просторот, опремата, апаратите, материјалите за работа.

Просторијата во која се изведува третманот треба да исполнува одредени хигиенски услови. Тие се однесуваат на затопленоста, проветреноста, осветленоста и чистотата на просторијата. Затопленоста на просторијата треба да биде од **19 °C до 22 °C**. На пример повисока температура предизвикува зголемено потење и на козметичарот и на клиентот. За осветлување на просторот, најдобра е дневната светлина. Доколку се користи вештачко осветлување треба да биде таванско. Светлината не смее да оди директно во очите на козметичарот. Проветрување на просторот е важно, затоа што застоениот воздух ја отежнува работата на козметичарот. Просторијата треба да се проветрува пред почетокот и по завршувањето на масажата.

Ѕидовите и подот на просторот треба да бидат од материјал кој лесно се одржува, дезинфицира и брзо се суши. Во просторот треба да има туш-кабина.

Во просторот за третман треба да има **козметичко легло** со определени димензии (височина 70 – 80 cm, должина 180 cm, широчина 60 cm), механизам за подесување на положбата на телото и височината на столот.

Тој треба да е изработен од цврст материјал, кој дава стабилност. Обложен со материјал на кој лесно се одржува хигиена. Најчесто е рамен, без делови Пред секоја употреба треба да се пребришува со дезинфекционо средство и да се прекрива со чисти навлаки, чаршафи или ролни од хартија. Треба да биде сместен така што да може да му се пријде од сите страни (Слика 2.20).

Слика 2.20. Козметичко легло подготвено за третман

Од опрема треба да има подвижни масички за козметичките производи за третман и козметички столчиња.

Во подготовката спаѓа и подготовка на козметичките производи за третман за обликување на телото.

ЗАПОМНИ!

Подготовката на козметичарот за третмани за обликување на телото се однесува на лична подготовка која се однесува на личната хигиена на телото и на облеката и примена на заштитните мерки при работа, тој треба да има добра кондициона подготовка.
Просторијата во која се изведува третманот треба да исполнува одредени хигиенски услови. Тие се однесуваат на затопленоста, проветреноста, осветленоста и хигиена на просторијата.
Во просторот за третман треба да има козметичко легло со одредени димензии.
Од опрема треба да има подвишни масички за козметичките производи и козметички столчиња. Треба да има чисти навлаки, чаршафи и крпи.
Во подготовката спаѓа и подготовка на козметичките производи за третман за обликување на телото.

Провери го своето знаење!

1. Во што се состои личната подготовка на козметичарот за третман за обликување на телото?
2. Кои критериуми треба да ги исполнува еден простор за третман?
3. Опиши ја опремата во просторот за третман!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Заедно со наставникот по практична настава, направи посета на еден козметички салон во кој се прават третмани за обликување на тело! Набљудувај, како е подготвен просторот за третман! Дали ги исполнува сите услови кои се наведени во текстот? Направи извештај и сподели со класот!**
- **На часот по пракса обиди се да направиш подготовка: лична и на работното место. Примени ги информациите добиени од текстот!**

2.2.2. ПОСТАПКА ЗА ПОДГОТОВКА И ПРИМЕНА НА ПРИБОР И АПАРАТИ ЗА РАБОТА

- **Ученику, дел од содржините си ги изучувал во прва година по предметот *Козметика.* Потсети се!**

Во прибор за работа се вбројуваат: стаклени садови за подготовка на маслата за масажа, пипети, пешкири за клиентите, навлаки за леглото за масажа, козметички ленти и капи за заштита на косата, покривки за клиентите, заштитни ракавици, влечки и др.

Слика 2.21. Помошни средства за антицелулитна масажа

Во зависност од видот на третманот во прибор за работа спаѓаат помошни средства кои се употребуваат кај антицелулитната масажа, лимфна дренажа како што се: сукала кај мадеро-масажата, чашки (вендузи) кај вакуум-масажата и др. (Слика 2.21).

Од апаратите се применуваат апарат за електростимулација, апарат за ултразвучна кавитација, термо ќебе, апарат за пнеумомасажа. (Слика 2.22).

Слика 2.22. Термо-ќебе и апарат за електростимулација

Практична вежба: Подготовка и примена на приборот за работа и апарати во третман за обликување на тело

Подготовката на приборот за работа се состои во примена на методи за дезинфекција и стерилизација.

Сите инструменти, материјали и прибор кои доаѓаат во контакт со оштетена кожа мораат да бидат стерилизирани, а оние инструменти, материјали и прибор кои доаѓаат во контакт со неоштетени кожа и слузокожа можат да бидат дезинфицирани.

Пешкирите за клиентите, навлаките за леглото за масажа, козметичките ленти и покривките за клиентите се перат и се сушат во машина, потоа се пеглаат, се диплат и се ставаат на работните полици. Козметичките ленти, капите и влечките се за еднократна употреба и се фрлаат. Правилно е за секој клиент да се употреби нова опрема.

Стаклените или порцелански садови, пипети, чаши за масажа претходно треба да се измијат, а потоа се стерилизираат со сува топлина на температура од 180 °C – 45 мин., на 170 °C – 60 мин., на 160 °C – 120 мин. или со ултравиолетови зраци. Постигнатата температура се чита на термометар кој се наоѓа на надворешната страна на апаратот-стерилизатор.

Механички начин на дезинфекција се врши со перење на пешкирите за клиентите, навлаките за леглото за масажа, козметичките ленти и покривките за клиентите, со миење на кожата на рацете и миење на предметите кои се користат во третманот.

Дезинфекција со хемиски средства е најсигурна и најдобра дезинфекција. Се изведува со помош на хемиски средства наречени дезинфекциони средства. Дезинфекционите средства се користат за предмети – стаклени или порцелански садови, пипети, чаши за масажа, дрвени предмети. Најпрво се мијат со вода, а потоа се потопуваат во вода во која има растворено дезинфекционо средство (антисептик – асепсол, етил алкохол, борна киселина, водороден пероксид) и стојат до следната употреба.

За дезинфекција на рацете се користат само оние дезинфекциони средства кои не се штетни за кожата (70 % етил алкохол). Рацете се мијат со вода и сапун, се нанесува антисептик и се оставаат да се сушат без употреба на пешкир.

Козметичарот редовно во својата работа, како во подготовката така и на крајот од работата треба да ги дезинфицира рацете и приборот за работа.

Апаратите во салонот се дел од опремата. Пред секоја употреба треба да се провери неговата исправност, а по употребата се врши дезинфекција.

Примената на апаратите ќе биде објаснета во третманите за обликување на телото.

ЗАПОМНИ!

Подготовката на приборот за работа се состои во примена на методи за дезинфекција и стерилизација.
Сите инструменти, материјали и прибор кои доаѓаат во контакт со оштетена кожа мораат да бидат стерилизирани.
Оние инструменти, материјали и прибор кои доаѓаат во контакт со неоштетени кожа и слузокожа можат да бидат дезинфицирани.
Козметичарот редовно во својата работа, како во подготовката така и на крајот од работата треба да ги дезинфицира рацете и приборот за работа.
Пред секоја употреба треба да се провери неговата исправност, а по употребата се врши дезинфекција.

Провери го своето знаење!

1. Каков прибор за работа и апарати се користи во третмани за обликување на телото?
2. Во што се состои подготовката на приборот за работа и апаратите?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Заедно со наставникот по практична настава, направи посета на еден козметички салон во кој се прават третмани на тело! Откриј каков сè прибор за работа и апарати се користат и каква е нивната примена! Направи извештај и сподели со класот!**
- **На часот по пракса обиди се да направиш подготовка на приборот и апаратите за работа. Примени ги информациите добиени од текстот!**

2.2.3. ИЗБОР И ПОДГОТОВКА НА ПРОИЗВОДИ

Да се потсетиме!

- **Што знаеш за производите кои се применуваат за отстранување на целулитот и салото?**
- **Наведи го нивниот состав!**

Примената на производите во третманите на обликување на телото се базира на присуство на супстанции кои влијаат на стимулација на продукција на колаген во фибробластите и на дејство на клетките во масното ткиво (липолиза), односно на процесите кои во нив се случуваат.

Од производите кои влијаат на стимулација на продукција на колаген во фибробластите, се применуваат производи со витамин А и негови деривати, овошни киселини, екстракти од растенија, како центела азијатика (centela aziatika) позната како „тигрова билка“ или „готу кола“ и др.

Од производи кои прават липолиза, се применуваат производи кои во себе содржат јод и деривати кои се присутни во алгите и во морската вода, кофеин, теофилин, теобромин, ензими (хијалуронидаза), растителни екстракти

(бршлен), мирисни материи (масло од чемпрес, масло од роза, масло од горчлив портокал итн.) и др.

Денес во современата пракса, се применуваат прочистени, стандардизирани производи, алго-производи со екстракти од алги во концентрација 2 – 10 %.

Тие се јавуваат во форма на масла, кремови, балзами, пилинг и друго.

Слика 2.23. Примери на етерични масла кои се додаваат во маслото за масажа

Дејството на антицелулитните производи се состои во подобрување на циркулацијата, односно активирање на лимфниот систем со што се отстрануваат токсините и се топат масните наслојки на телото.

Кај целулитот за постигнување подобар ефект во маслото за масажа се додава етерично масло со што се збогатува мирисот на маслото и неговото дејство, На пример, за целулит се применуваат етерични масла од рузмарин, лимон, горчлив портокал, роза, лаванда, бршлен (Слика 2.23).

Кремови за масажа се применуваат и кај целулитот. Тие ги активираат природните патишта за елиминација на насобраните штетни материи. Исто така ја потхрануваат кожата ѝ даваат влажност, еластичност и цврстина. Освен што дејствуваат на разбивање и отстранување на целулитот, тие ја подобруваат и циркулацијата.

Зелената глина има многу силни детоксикациски својства, што во комбинација со етерични масла има силно дејство на целулитот и затегнување на кожата. Глината истовремено постигнува природен пилинг на кожата. **Соли за тело од цитрон се користи како пилинг- средство** кое освен што ги отстранува мртвите клетки, ја подобрува еластичноста на кожата, ја детоксицира и со тоа помага во отстранување на целулитот и масните наслојки.

Слика 2.24. Пилинг од кафе

Постојат и природни производи против целулит кои може да се направат во домашни услови (Слика 2.24). **Истражи на интернет за примена на природни производи против целулит!**

Подготовка на масло за масажа – етеричното масло се става во капки во растителното масло (10 – 12 капки на 20 ml растително масло).
Маслата се чуваат во стаклена амбалажа, заштитена од светлина и од топлина.

Правилната примена на масажното масло се состои во: нанесување на маслото на рацете на козметичарот, загревање на маслото со растријување помеѓу рацете и нанесување со двете раце на делот кој се масира (Слика 2.25).

Слика 2.25. Правилна примена на масажно масло

Важно! Во изборот на маслото за масажа учествува клиентот, со други зборови тој треба да знае кое средство за масажа ќе го примени козметичарот.

ЗАПОМНИ!

Средства за масажа кои се применуваат во антицелулитна масажа на телото се: масажни масла, кремови за масажа.
За постигнување подобар ефект во маслото за масажа се додава етерично масло со што се збогатува мирисот на маслото и неговото дејство.
Етеричното масло се става во капки во растителното масло (10 – 12 капки на 20 ml растително масло).
Козметичарот треба правилно да го применува маслото за масажа.
Кремови за масажа се применуваат и кај целулитот.
Правилната примена на масажното масло се состои во: нанесување на маслото на рацете на козметичарот, загревање на маслото со растријување помеѓу рацете и нанесување со двете раце на делот кој се масира.

Провери го своето знаење!

1. Што треба да знаеш за производите за масажа кај целулитот?
2. Какво масло ќе избереш за антицелулитната масажа?
3. Како ќе додадеш етерично масло во масло за масажа кај целулит?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часот по пракса избери етерично масло и обиди се да направиш подготовка на масло за масажа според чекорите дадени во текстот!**
- **Истражувај за етеричните масла кои се применуваат во масажните масла кај целулитот и обиди се табеларно да го прикажеш нивното дејство?**
- **На часот по пракса направете пилинг на телото од кафе!**

2.2.4. ПОСТАПКА НА ПОДГОТОВКА НА КЛИЕНТ ЗА ТРЕТМАН

- **Ученику, содржините си ги изучувал во прва година по предметот *Козметика*! Потсети се!**

Пред да се започне со третманот на телото козметичарот треба да го подготви клиентот. Подготовката опфаќа: разговор со клиентот, поставување на клиентот во соодветна положба за масажа и преглед на кожата на клиентот.

Практична вежба: Подготовка на клиент за третман

Разговор со клиентот – се прави со цел козметичарот да добие информации за тоа каков начин на живот води, во какви услови работи и каква

е неговата здравствена состојба. Доколку се откријат знаци кои не дозволуваат третман, клиентот се советува да побара соодветна помош.

Положба на телото на клиентот – пред да се почне со третман за масажа клиентот ја отстранува облеката од телото и му се кажува доколку носи накит целиот да го симне. Во случај да носи леќи треба да му се каже да ги извади. Клиентот зазема лежечка положба, на стомак (Слика 2.26) или на грб.

Слика 2.26. Лежечка положба на телото на стомак

За време на третманот не е пожелно козметичарот и клиентот да разговараат. Само во случај да почувствува болка или некоја нелагодност клиентот треба да го информира козметичарот.

По завршување на третманот клиентот не треба веднаш да стане. Во легната положба и со покривка на телото треба да остане околу 10 минути.

Преглед на клиентот – се прави на телото или дел од телото од кое облеката е отстранета.

Со набљудување, козметичарот најпрво ја забележува состојбата на хигиената на телото и укажува на нејзината важност за третман. Доколку утврди дека хигиената не задоволува му предлага на клиентот да се истушира и го упатува кон туш-кабината.

Со набљудување се откриваат знаци на патолошки промени на кожата (инфекции, ранички, пигментации, зголемена влакнавост, алергија), проширени вени, отоци, лузни, итн., кои се важни за изведување на третманот.

На пример, зголемената влакнавост на кожата создава проблеми на козметичарот при изведување антицелулитна масажа. Освен што се јавува болка, предизвикува воспаление на лежиштето на влакното (folikulitis).

Исто така со метод на набљудување може да се определи видот, фазата и стадиумот на целулитот.

Со метод на допир козметичарот може да забележи зголемена температура на телото, зголемени лимфни јазли, состојба на мускулатурата и нејзината напнатост – тонус на мускулатурата, рапавост на кожата, нејзината мазност итн. На пример, дали постои целулит на телото се определува со метод на допир.

За методот на допир кој се применува за откривање на целулитот ќе стане збор подолу во содржината на учебникот.

Доколку се откријат состојби кои не дозволуваат третман се соопштува на клиентот и се советува да побара соодветна помош за да го реши проблемот.

ЗАПОМНИ!

Подготовката опфаќа: разговор со клиентот, поставување на клиентот во соодветна положба за третман и преглед на кожата на клиентот.
Разговор со клиентот се прави со цел козметичарот да добие информации за тоа каков начин на живот води, во какви услови работи и каква е неговата здравствена состојба.
Клиентот зазема лежечка положба, на стомак или на грб.
Со набљудување на кожата козметичарот најпрво ја забележува состојбата на хигиената на телото, знаци на патолошки промени на кожата, проширени вени, отоци, лузни.
Со метод на допир козметичарот може да забележи зголемена температура на телото, зголемени лимфни јазли, состојба на мускулатурата и нејзината напнатост – тонус на мускулатурата.
Доколку се откријат состојби кои не дозволуваат третман се соопштува на клиентот и се советува да побара соодветна помош за да го реши проблемот.

Провери го своето знаење!
1. Опиши во што се состои подготовката на клиентот за третман за обликување на тело?
2. Наведи пример на подготовка на клиент за антицелулитна масажа!
3. Како се прави преглед на клиентот?
4. Што треба да направи козметичарот доколку при прегледот утврди состојба на зголемена влакнатост кај клиентот?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **На часот по пракса обиди се да направиш подготовка на моделот за масажа по чекорите дадени во текстот!**
- **Напиши ги добиените информации во дневникот за вежби!**
- **Сподели ги со класот и дискутирајте на ниво на клас околу добиените резултати!**

2.2.5. ИНДИКАЦИИ И КОНТРАИНДИКАЦИИ ЗА ТРЕТМАН

- **Ученику, кое е твоето искуство во однос на третмани кои се применуваат во отстранување на целулитот?**

Целулитот и згоеноста претставуваат естетски и здравствен проблем. Најчесто, причината се бара во начинот на исхрана, стресот, физичката неактивност, генетската предиспонираност, како и нарушување на хормоналниот стаус.

Во третирање на целулитот и згоеноста се применуваат различни методи, како што се масажа, апаратурни методи, третмани со козметички производи, диети, вежби. Во праксата се прават програми индивидулано за секој клиент.

Паралелно со третманите се применуваат диети и вежби за телото.

Со примена на третманите се постигнува намалување на масните наслојки, се подобрува циркулацијата и исхраната на третираниот предел, лимфната дренажа, детоксикацијата. Воедно се стимулира создавање на колаген и еластин, кои имаат значајна улога за естетски изглед на кожата.

Изборот на третманите за отстранување на целулитот зависи од фазата и стадиумот во кој се наоѓа целулитот.

Контраиндикациите за третман зависат од состојбата на кожата и општото здравје на човекот. Општо, третманите не се применуваат при воспалителни промени на кожата, заболувања на вените, крвавења, бременост, изгореници, фебрилна состојба, малигни заболувања и друго.

На пример, ласерот не се применува кај фебрилни состојби, кога има вграден метал во пределот кој се третира, зголемена психомоторна вознемиреност и др.

Лимфна дренажа, не се препорачува кај лица со проширени вени и со бубрежни и срцеви заболувања.

Антицелулитните масажи не смеат да се прават кај клиенти со проширени вени, со промени на кожата (иритации, егземи, инфекции) и со висок крвен притисок. Кај нив се препорачува за отстранување на целулитот да се применуваат антицелулитни третмани без масажа (Слика 2.27).

Слика 2.27. Проширени вени и егзема се контраиндикација за антицелулитна масажа

ЗАПОМНИ!

Во третирање на целулитот и згоеноста се применуваат различни методи, како што се масажа, апаратурни методи, третмани со козметички производи, диети, вежби.
Во праксата се прават програми индивидулано за секој клиент.
Контраиндикациите за третман зависат од состојбата на кожата и општото здравје на човекот.

Провери го своето знаење!

1. Во третирање на целулитот и згоеноста се применуваат различни методи, наведи ги!
2. Наведи со пример контраиндикации за третман!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Обиди се да направиш анализа на третманите за обликување на телото со кои си се сретнал во досегашната пракса! Издвој еден од третманите и опиши го! Посвети внимание на делот кој се однесува на индикација и контраиндикација за третман!**
- **Сподели ги информациите со класот!**

2.3.1 ПОСТАПКИ ВО ТРЕТМАНИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ ТЕЛО

Да се потсетиме!

- **Како целулитот и згеноста влијаат на надворешниот изглед на телото?**
- **Наведи какви третмани за обликување на телото си сретнал, од досегашното практично искуство?**

Целулитот и згеноста претставуваат естетски и здравствен проблем. Кај голем дел (80 %) од женската популација целулитот се таложи на колковите, стомакот и нозете. Најголемата причина за појава на целулитот е неправилна исхрана, стрес, физичка неактивност, генетска наклоност, како и нарушување на хормоните.

Најдобрите резултати во третирање на целулитот и прекумерната тежина се постигнуваат преку различни методи, кои можат да бидат мануелни, апаратурни, методи со козметички производи. Во третманите за обликување на телото се прават програми во кои се планираат повеќе методи.

Антицелулитна масажа е ефикасен метод кој ја подобрува микроциркулацијата, го стимулира метаболизмот и лимфниот систем и ги елиминира токсините. Може да биде мануелна и апаратурна.

Електростимулација е третман со апарат кој работи на ниска фреквенција и го разградува масното ткиво и целулитот, го враќа мускулниот тонус, ја подобрува периферната микроциркулација и ја елиминира т.н. „кора од портокал“.

Кавитација со ултразвук предизвикува длабинска микромасажа, го загрева ткивото, ја подобрува циркулацијата и ја зголемува растегливоста на колагенското ткиво. Со негова помош, антицелулитните производи побрзо продираат во кожата.

Боди врапинг е третман во кој телото се завиткува со фолија и дополнително се покрива со термо ќебе.

Лифтинг на тело е третман каде што со помош на нискофреквентна струја се делува кај млитаво и опуштено ткиво, при слаб мускулен тонус, ткиво со масни наслојки и ц елулит. Силните електроимпулси длабински го разградуваат масното ткиво, ја подобруваат циркулацијата, ги обновуваат ослабените колагени и еластични влакна на кожата и го враќаат природниот тонус на мускулите.

Мадеро-третман претставува длабока ткивна масажа (2.28). Се користат анатомски изработени елементи од дрво. Предноста во користење на овие елементи е во тоа што овозможува интензивен притисок на фиброзниот целулит и ги отстранува масните наслојки заедно со другите токсини.

Слика 2.28. Мадеро-масажа

Се препорачува за разбивање на целулитот, согорување на мастите, затегнување, редукција на обемот, забрзување на метаболизмот, стимулација на лимфниот систем, елиминација на токсините, психофизичка релаксација.

Слика 2.29. Третман со вендузи

Третман со вендузи е третман со примена на вакуум и длабинска ткивна масажа со чашки т.н. „вендузи-третман“. Со примена на третманот се постигнува намалување на масните наслојки, се подобрува циркулацијата и исхраната на третираниот предел. Воедно се стимулира создавање колаген, кој има значајна улога за здраво ткиво, мазна кожа и естетски добар изглед (Слика 2.29).

Ласерот се применува во отстранување на целулитот и согорување на масните наслојки. Со примена на ласерот се прави лимфна дренажа, се подобрува микроциркулацијата во кожата, се стимулира создавање нов колаген и еластин. По третманот кожата е затегната, мазна и клиентот добива совршено обликувано тело.

За да се зголеми ефектот на третманот со ласер, може да се комбинира со мезотерапија.

За третманите ќе стане збор подолу во текстот.

ЗАПОМНИ!

Целулитот и згоеноста претставуваат естетски и здравствен проблем. Антицелулитна масажа е ефикасен метод кој ја подобрува микроциркулација, го стимулира метаболизмот и лимфниот систем и ги елиминира токсините. Електростимулација е третман со апарат кој работи на ниска фреквенција и го разградува масното ткиво и целулитот. Кавитација со ултразвук предизвикува длабинска микромасажа. Боди врапинг е третман во кој телото се завиткува со фолија и дополнително се покрива со термо ќебе. Лифтинг на тело е третман со нискофреквентна струја. Мадеро-третман претставува длабока ткивна масажа. Третман со вендузи е третман со примена на вакуум и длабинска ткивна масажа со чашки. Ласерот се применува во терапија на целулит и зголемена телесна тежина.

Провери го своето знаење!

1. Какви третмани за обликување на телото, познаваш?
2. Направи табеларен приказ на карактеристиките на третманите!
3. Направи истражување за примена на ласерот во третмани на целулит и третмани на слабеење!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Посети салон кој се занимава со проблематиката на целулитот! По можност проследи еден од третманите! Напиши извештај и сподели го со класот!**

2.3.2. АНТИЦЕЛУЛИТНА МАСАЖА (МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА)

Да се потсетиме!

- **Кои се карактеристиките на естетската масажа?**
- **Кои се твоите познавања во однос на антицелулитната масажа?**

Антицелулитната масажа се прави со цел да се разбие целулитот, односно болните јазли составени од масни клетки, вода и токсични материи. Со масажата се подобрува лимфната дренажа, циркулацијата и метаболизмот во клетките. Со редовна примена на масажата, целулитот постепено се топи, а кожата го губи брановидниот изглед.

Слика 2.30. Средства за антицелулитна масажа (крем за масажа, етерични масла, мед)

Средства за антицелулитна масажа се разновидни козметички производи, како антицелулитни масажни масла, кремови, балзами, етерични масла, природни производи и друго (Слика 2.30). Кај кожата која е склона на алергии се користи масло збогатено со витамини. Често за антицелулитна масажа се применува и загреан мед кој ги ослободува токсините од целулитното ткиво, ја подобрува циркулацијата и прави пилинг на кожата.

Дејството на антицелулитните производи се состои во подобрување на циркулацијата, односно активирање на лимфниот систем со што се отстрануваат токсините и се топат масните наслаги на телото.

Маслото за масажа ја подобрува размената на материите во кожата и поткожното ткиво, со што ги разградува мастите, го активира лимфниот систем, го потикнуваат производството на хијалуронска киселина. Најчесто се применува масло од бршлен како основно или помешано со етерично масло од лимон, горчлив портокал, рузмарин.

Кремовите за масажа ги активираат природните патишта за елиминација на насобраните штетни материи, ја потхрануваат кожата и даваат влажност, еластичност и цврстина. Освен што дејствуваат на разбивање и отстранување на целулитот, тие ја и подобруваат циркулацијата.

Видови антицелулитна масажа – постојат повеќе поделби на антицелулитната масажа, според средството за масажата, според целта, според делот од телото на кое се изведува масажата (Табела 2.3).

Задача:
Истражи на интернет за масажа со мед како антицелулитна масажа!

Табела 2.3. Критериуми за поделба на антицелулитната масажа

Критериуми	Видови
Начин на изведување	Мануелна Апаратурна
Избор на средство за масажа	Масажа со кремови Масажа со балзам Масажа со етерично масло
Опфатеност на телото	Локална Општа
Цел на масажата	Тераписка Превентивна

Антицелулитна масажа е постапка со која се подобрува циркулацијата на крвта и на лимфата, се забрзува отстранувањето на штетните материи од организмот, се намалува отокот и чувството на тежина во нозете, се зголемува дотурот на кислород во ткива.

Целта на масажата е да ја стимулира крвната и лимфната циркулација и да овозможи ослободување на целулитот од капсулата и преку органите за детоксикација да го исфрли од организмот. Исто така масажата го подобрува тонусот на мускулатурата и на кожата и дејствува смирувачки на нервниот систем.

Практична вежба: Постапка на изведување антицелулитна масажа

Слика 2.31. Масажни движења (мазнење и гмечење) кај антицелулитна масажа

Масажните движења се состојат во мазнење, триење, гмечење, притискање, ротирање и др. Најзастапено движење е **гмечењето** кое се состои од енергични и наизменични стискања и пуштања на телото, со што крвните садови се празнат и полнат, се зголемува дотурот на крв и циркулацијата се враќа во нормала. Масажните движења треба да бидат дозирани и не смеат да предизвикаат болка (Слика 2.31).

Масажата започнува со благи и бавни движења, а потоа интензитетот треба постепено да се зголемува. Движењата се вршат секогаш во правец на венската циркулација, односно од периферијата кон срцето. Бидејќи целулитот е во поткожното ткиво, нема причина за грубо притискање и оштетување на крвните садови.

Редослед на класична антицелулитна масажа – првиот ден клиентот се масира со класично масажно масло според потребите на кожата на клиентот, со цел да се подготви за антицелулитната масажа. Следните денови се прави масажа со последователна примена на масло за целулит, кремови за целулит, балзам за целулит и етерични масла со базно масло. Доколку на

клиентот посебно му одговара еден од овие производи, масажата се продолжува со избраниот производ.

Дозирање на антицелулитната масажа се прави според квалитетот на целулитот и според опфатеноста на телото со масажата. Масажа на целото тело трае од **30 до 45 мин.** Целулитот во понапредна фаза е многу болен на допир и треба да се третира на почетокот со кратки масажи од по 10 мин., а потоа масажите постепено се продолжуваат. Во почетокот се препорачуваат најмалку десет масажи секој втор ден, потоа една до две масажи неделно. За зголемување на ефектот на антицелулитните масажи, тие се комбинираат со други антицелулитни постапки.

Антицелулитната масажа може да се изведува само рачно, но ако дозволи клиентот таа може да се комбинира и со апарати – масажери.

Редоследот на масажата е следниот: првите 45 мин. се прави рачна масажа, а следните 15 мин. се преминува на масажа со апарати.

Може да се користат масажери со инфрацрвени зраци и **масажери со пипки** (Слика 2.32). Со првите се продлабочува дејството на антицелулитните козметички производи, а вторите механички го разбиваат целулитот. Апаратот има трансмисионата плоча која се поставува на делот кој се масира, се движи со кружни движења, со нежен притисок на површината на кожата.

Брзината на вибрациите како и времето на задржување на телото, зависи од тоа на кој дел од телото се врши масажа.

За полесно движење на трансмисионата плоча на кожата се нанесува тенок слој од масло или талк.

Вибрационен ремен е апарат кој често се применува во салоните за козметика. Апаратот е составен од сталак на кој се наоѓа електро мотор и ремен (Слика 2.32). Се користи за масажа на долните екстремитети, седалниот дел и долните делови на грбот. Во пределот на бубрезите не смее да се масира. Постапката трае 5 до 10 мин. почнувајќи од стапалото, па продолжува нагоре спрема грбот. Ременот треба да биде добро затегнат, за да се спречат повреди на клиентот. Масажата се врши преку облека.

Слика 2.32. Масажер со пипки и вибрационен ремен

Антицелулитна масажа се применува и како пневмомасажа и ултразвучна масажа. Масажите ќе бидат обработени подолу во содржината на учебникот!

Антицелулитната масажа не се прави на препоните, задниот дел на колената и внатрешниот горен дел на натколеницата до срамната коска.

Антицелулитните масажи не смеат да се прават кај клиенти со проширени вени, со промени на кожата (иритации, егземи, инфекции) и со висок крвен притисок. Кај нив се препорачува да се применуваат антицелулитни третмани без масажа.

ЗАПОМНИ!

Антицелулитната масажа се прави со цел да се разбие целулитот, односно болните јазли составени од масни клетки, вода и токсични материи. Со масажата се подобрува лимфната дренажа, циркулацијата и метаболизмот во клетките.
Средства за антицелуилитна масажа се: антицелулитни масажни масла, кремови, балзами, етерични масла, природни производи и друго.
Нивното дејство се состои во подобрување на циркулацијата, односно активирање на лимфниот систем. Постојат повеќе поделби на антицелулитната масажа. Дозирање на антицелулитната масажа се прави според квалитетот на целулитот и според опфатеноста на телото.
Антицелулитната масажа може да се прави третмански или превентивно.
Антицелулитната масажа може да се изведува само рачно, но ако дозволи клиентот таа може да се комбинира и со апарати.
Дејството на антицелулитната масажа зависи од техниката на масажата.
Техниката и ефектите на антицелулитната масажа зависи од фазата во која се наоѓа целулитот.

Провери го своето знаење!

1. Што е целта на антицелулитната масажа?
2. Според кои критериуми се определува видот на антицелулитната масажа?
3. Какви производи се користат при антицелулитна масажа?
4. Опиши ја техниката на мануелната масажа и прикажи ги движењата со илустрации!
5. Од што зависи ефектот на антицелулитната масажа?
6. Кои клиенти не смеат да бидат третирани со антицелулитните масажи?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **На часовите по пракса, заедно со наставникот, обиди се да изведеш масажни движења карактеристични за антицелулитната масажа!**
- **Посети салон кој се занимава со проблематиката на целулитот! По можност проследи еден од третманите! Напиши извештај и сподели го со класот!**

2.3.3. ЛИМФНА ДРЕНАЖА (МАНУЕЛНА И АПАРАТУРНА)

Да се потсетиме!

- **Што знаеш за лимфата и кои се карактеристиките на лимфната циркулација?**
- **Што подразбираш под поимот лимфна дренажа?**

Лимфна дренажа е посебен облик на масажа со која се подобрува лимфната циркулација, која е важна за здравјето на кожата и на поткожното ткиво. Лимфната циркулација е еден вид на хидрауличен состав кој се состои од мрежа на мали и големи садови кои се паралелни со крвните садови. Лимфотокот е отворен и е составен од испреплетена мрежа од канали – лимфни садови, кои ја спроведуваат течноста наречена лимфа во иста насока како циркулациониот систем низ меѓуклеточните простори, притоа минувајќи низ лимфните јазли (жлезди) кои дејствуваат како филтри на штетни материи за организмот. Лимфата е белузлава течност која ги собира и ги отстранува штетните материи од ткивото, кои се создаваат како крајни продукти на метаболизмот.

Основна улога на лимфниот систем е собирање на плазматична течност која во ткивата минува од крвните капилари во меѓуклеточните простори, при што ги празни тие мали „меѓу простори“ што постојат меѓу клетките. Низ една сложена мрежа на канали кои завршуваат во венскиот систем, оваа течност повторно ќе се вклучи во циркулацијата на крвта.

До чистење доаѓа во текот на патувањето на лимфата низ телото, низ лимфните јазли на кои остава дел од штетните материи. Кога лимфната циркулација е успорена, отпадните материи се таложат во меѓуклеточниот простор и предизвикуват отеченост на ткивото.

Дејството на лимфната дренажа се однесува на размената на материите во организмот и отстранувањето на штетните материи кои се составен дел на целулитното ткиво.

Практична вежба: Постапака на изведување лимфна дренажа

Лимфната дренажа се врши рачно (мануелно) или со апарат. Лимфната дренажа ја подобрува лимфната циркулација со што ткивата се ослободуваат од отпадни материи и од токсини.

Мануелната дренажа се изведува со бавни ритмични движења во облик на благо притискање (Слика 2.33). Целта на масажата е воспоставување правилна циркулација на лимфата. За да се потикне дренажата и отстранувањето на насобраната течност, прво треба да се отворат лимфните јазли, односно филтри на различни делови на телото.

Слика 2.33. Мануелна дренажа

Првиот јазол кој треба да се ослободи е сместен на вратот помеѓу двете големи вени. Потоа се отвораат јазлите сместени во препоните и под пазувите и потоа со меки ритмични движења на рацете може да се следи качувањето на лимфата од долните екстремитети до горниот дел на телото. Бидејќи станува збор за посебна техника, лимфната дренажа може да ја работи само стручно лице.

Апаратурната лимфна дренажа се прави со апарат за пресотерапија. Апаратот за лимфна дренажа работи на принцип на ритмични притисоци кои ја помрднуваат и дренираат насобраната течност (Слика 2.34). Исто така позитивно дејствуваат на циркулацијата на лимфата и на крвта. Создавање мускулни контракции со кои се овозможува т.н. цедење на целулитното ткиво и разбивање на целулитните топчиња. Значи со контракциите се зајакнува структурата на мускулот, а истовремено се исфрла вишокот на течности од организмот.

Слика 2.34. Апаратурна дренажа

Времетраењето на лимфната дренажа зависи од видот на масажата. Мануелната лимфна дренажа на целото тело трае **120 мин.**, а само на нозете 90 мин. Апаратурната масажа на целото тело трае **45 мин.**

Бројот на третманите е индивидуален, а се препорачуваат најмалку десет третмани. Лимфната дренажа може да се комбинира и со други антицелулитни методи.

Таа не се препорачува кај лица со проширени вени и со бубрежни и срцеви заболувања.

Лимфна дренажа со апарат за пневмомасажа – се врши под дејство на разреден воздух. Со оваа масажа се забрзува крвотокот и се подобрува исхраната на ткивото.

Апаратот се вика пневмопатер и се состои од воздушен компресор и пумпа на електричен погон, која е поврзана со стаклени електроди под кои се создава разреден воздух (Слика 2.35).

Слика 2.35. Апарат за пневмомасажа

Дејството на масажата со снижен притисок, се состои во ритмично менување на поголем или помал степен на вакуум. Со други зборови станува збор за вакуум-аспирација, односно длабинска (субдермална масажа), која овозможува ефикасно разбивање на сите типови целулит, поголема пријатност при третманот, со исклучителни ефекти во стимулација на крвната и на лимфната циркулација.

Степенот на разредување на воздухот се врши преку вентил кој е поврзан со апаратот, а притисокот се определува преку вакуум-метар. Големината на стаклената електрода зависи од делот на телото кое се масира. Времетраењето на масажата е **30 мин.** и може да се спроведува секој или секој втор ден во траење од 10 дена. Кожата се премачкува со масло, за да се спречи излегувањето на воздухот од страните на електродата. По употребата апаратот треба да се исчисти.

Во салоните се применува **апарат за масажа кој работи на принцип на вакуум и нежно валање со помош на компјутеризирани валци**. Апаратот е медицинска апаратура (LPG апарат), компјутерски програмирана, која е единствено признаена во светот како најздрава, најсовремена и најуспешна во отстранувањето на целулитот и на масните наслојки (Слика 2.36).

Слика 2.36. Примена на LPG апарат

Се работи за медицинската метода, **ендермологија (липомасажа) која делува на поткожните масни клетки, сврзното ткиво и кожата. Се применува како третман за реобликување на телото и третман за отстранување на целулитот.** која користи апарат кој е спој на електроника и пневматика, единствен за терапија на кожата и поткожното ткиво.

Со овој апарат се овозможува клиентите без скалпел да имаат подмладено и обликувано тело, со одличен физички и функционлален баланс.

ЗАПОМНИ!

Лимфна дренажа е посебен облик на масажа.
Лимфната дренажа се врши рачно (мануелно) или со апарат.
Мануелната дренажа се изведува со бавни ритмични движења во облик на благо притискање.
Апаратурната лимфна дренажа се прави со апарат за пресотерапија.
Лимфна дренажа се прави со апарат за пневмомасажа.
Медицинската метода, ендермологија која користи апарат (LPG апарат) кој е спој на електроника и пневматика, е единствен за терапија на кожата и поткожното ткиво.
Таа не се препорачува кај лица со проширени вени и со бубрежни и срцеви заболувања.

Провери го своето знаење!

1. Што претставува лимфната дренажа?
2. Опиши ги начините на изведување лимфна масажа!
3. Кои клиенти не смеат да прават лимфна дренажа?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Посети салон кој се занимава со проблематиката на лимфната дренажа! По можност проследи еден од третманите! Напиши извештај и сподели го со класот!**

2.3.4. БОДИ ВРАПИНГ–ТРЕТМАН НА ОБВИТКУВАЊЕ

Да се потсетиме!

- **Кои третмани за обликување на телото ги познавш! Опиши еден од нив!**

Слика 2.37. Боди врапинг-третман на обвиткување на телото

Боди врапинг „body wrapping“ е посебна техника на обвиткување на телото со фолија, под која се нанесува термо-активен производ кој ги топи масните наслојки, а при самото обвиткување на телото се постигнува „сауна ефект“, со цел да се исфрлат токсините и разложените маснотии надвор од организмот по пат на потење (Слика 2.37).

Боди врапинг „body wrapping“ е антицелулитна метода со која се обликува телото и се намалува неговиот обем. Самото име „body wrapping“ кажува дека се работи за постапка на пакување на телото.

Практична вежба: Постапака на изведување на боди врапинг

При оваа метода се користи посебен фитоароматичен производ (гел или крем) наменет за намалување на обемот на телото. Составен е од морски алги, природни етерични масла, растителни екстракти и органски овошни киселини (Слика 2.38).

Телото се премачкува и се обвиткува со најлонска фолија со што се акумулира топлина која длабоко продира во ткивото и предизвикува потење. Исто така се стимулира циркулацијата на крвта и лимфата, со што се подобрува отстранувањето на токсини, подобрува дејство на масните наслојки и на целулитот. Фолијата помага телото да се намали во обем без да се опушти, што може да се утврди со редовно мерење.

Слика 2.38. Крем за боди врапинг

Пакувањето на телото се врши со посебна фолија која овозможува подобра ресорпција на состојките од производите во кожата и поткожното ткиво.

Пред да се обвитка се прави пилинг на телото. Многу е важно телото правилно да се обвитка со фолијата, зошто со неправилното пакување се прекинува лимфната циркулација.

Според дејството на фитоароматичниот производ боди врапинг третманот може да биде со топло или со ладно дејство. Примената зависи од стадиумот во кој се наоѓа целулитот.

Топол боди врапинг со интезивно топло дејство на кожата, се препорачува за отстранување на мекиот или воден целулит.

На овој начин не смее да се третираат клиенти кои имаат проблем со изразени проширени вени или капилари, срцеви заболувања, шеќерна болест, проблеми со бубрезите, епилептичари, бремени жени и доилки.

Ладен боди врапинг со интензивно чуство на ладење на кожата се препорачува за отстранување на тврд или компактен целулит. Се препорачува на клиени кои имаат проблеми со вените или капиларите, или на оние клиенти кои не поднесуваат топлина. Третманот не се применува кај бремени жени и доилки.

Ефектот е намалување на обемот на половината и колковите (може да се намали дури 2,5 cm на ден). Тој е резултат на губење на вишокот на вода од ткивата, додека маснотиите остануваат несогорени (Слика 2.39). Затоа овој третман се практикува во комбинација со други антицелулитни третмани. Се препорачува во пакети од најмалку 10 третмани.

Слика 2.39. Ефектот на боди врапинг третманот се мери во сантиметри

За обликување на телото се применува и **третман на криолиполиза (криолифтинг)**. Третманот е наменет за лица кои имаат вишок маснотии во подрачјето на стомакот, струкот, грбот и бутините.

За третманот со обвиткување на телото, кој се прави со пелоид и парафанго ќе стане збор кај топлотните третмани на телото!

ЗАПОМНИ!

Боди врапинг „body wrapping“ е посебна техника на обвиткување на телото со фолија. За третманот се користат посебни козметички производи (фитоароматски производи).
Според дејството боди врапинг третманот може да биде со топло или со ладно дејство. Примената зависи од стадиумот во кој се наоѓа целулитот.
Ефектот е намалување на обемот на струкот и на колковите. Третманот се комбинира со други антицелулитни третмани (електростимулација, масажа и др.)
Се препорачува во пакети од најмалку 10 третмани.
За обликување на телото се применува и третман на криолиполиза.

Провери го своето знаење!

1. Што претставува боди врапинг третманот?
2. Како се изведува третманот?
3. Кои се ефектите на третманот?
4. Што претставува третман на криолиполиза (криолифтинг), за кој клиенти е наменет и како се прави?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Посети салон кој се занимава со оваа проблематиката! По можност проследи третман на обвиткување на телото! Обиди се на часовите по пракса, заедно со менторот да спроведеш ваков третман!**

2.3.5. ЕЛЕКТРОСТИМУЛАЦИЈА

Потсети се од предметот *Физика* и одговори на прашањата!
- **Што знаеш за фарадската струја?**
- **Зошто е потребно козметичарот да има предзнаења за фарадската струја?**

Вежбањето на пасивните мускули на лицето и на телото **(третман на електростимулација на мускулите)** се постигнува со примена на фарадска струја, која предизвикува контракции на мускулите без напор од страна на клиентот.

Во козметичката пракса се применува во третмани на лице и на телото. Во третмани на телото се применува со цел да се обликува телото. Овие третмани се применуваат кај клиенти со добро сочувана невромускуларна структура.

Во зависност од применетата фреквенција и електричните импулси, се постигнуваат различни **биолошки ефекти** како што се: подобрување на циркулацијата, тонизирање и релаксација на мускулите.

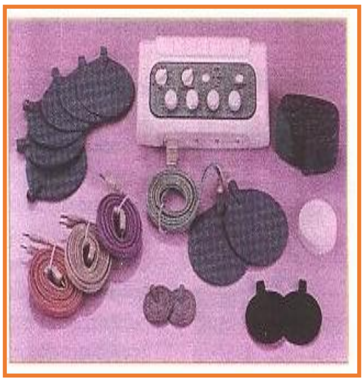
Пасивното вежбање на мускулите се користи како **превентивна мерка** за подобрување функција на поткожното ткиво, кај атрофична кожа, кај намален тонус на мускулите, кај целулитот и кај клиенти со масни наслојки во определени делови од телото.

Методи на стимулација и контракција на мускулите – постојат повеќе начини со кои се предизвикува контракција на мускулите.

- **Метод на стимулација на моторни точки**
- **Метод на апликација на електроди**
- **Метод на примена на интерферентна струја.**

Почесто се применува методот на апликација на електроди, затоа што не предизвикува непријатно чувство кај клиентот. За овој метод се користат апликатори со различна димензија во зависност од површината која се третира.

Апарат за стимулација и контракција на мускулите – во зависност од методата која се користи постојат различни видови на апарати. Принципот на работа е ист, а се разликува по техниката на примена, како и по видот и по величината на електродите и апликаторите. Без разлика за каков вид апарат се работи козметичарот мора да знае: од што е составен апаратот, на кој принцип работи и како се применува. **Апаратот е составен од**: силиконски електроди, кабли, гумени стегачи и кутија со систем на копчиња, мерач на време, сигнална светилка и исправувач на напонот (Слика 2.40).



Слика 2.40. Апарат за стимулација

Кај електростимулацијата електродите се ставаат на мускулот и дејствуваат директно на периферните моторни нервни влакна. Кај електростимулацијата се вклучува поголема мускулна маса, затоа мускулите трошат повеќе енергија отколку со нормално движење на телото.

Енергијата која мускулот ја користи се добива од резерви на глукогенот и слободните масни киселини, кои се наоѓаат во мускулот. Целта на електростимулацијата е трошење на мастите од организмот на оние делови од телото кои ги сметаме за најкритични.

Апаратот се применува за зајакнување на мускулите, за топење на целулитот и на салото, за масажа и за лимфна дренажа.

Практична вежба: Постапака на изведување на електростимулација

Подготовката на клиентот се состои во:

- чистење на кожата од козметички производи и поставување на телото во лежечка или седечка положба, зависно од зоната која се третира;
- утврдување на статусот на кожата, за да се исклучи постоење промени кои не смее да ги третира и
- клиентот треба да ги отстрани металните предмети од своето тело.

Моторните точки на кои ќе се аплицираат електродите се определуваат според должината на мускулот. Сите параметри на апаратот (интензитет, фреквенција, време) треба да бидат прилагодени според структурата на кожата и мускулното ткиво и чувствителноста на клиентот.

Подготовка на апаратот – апаратот треба да биде претходно тестиран, односно да се провери неговата исправност. Плочестите електроди треба да бидат обложени со влажни вискозни сунѓерчиња и добро прицврстени на определеното место. При примена на електродите треба да се внимава на правилната поставеност на активната и пасивната електрода.

Постапка на примена на апаратот се состои во неколку чекори:

- подесување на копчињата на апаратот на „0“ позиција;
- приклучување на силиконските електроди на апаратот;
- навлажнување со сунѓер на допирните површини на електродите;
- поставување на електродите по шема и прицврстување со гумените ленти (Слика 2.41);
- вклучување на апаратот и подесување на времето;
- почетокот на третманот е постепен и во договор со клиентот се зголемува јачината на струјата.

Слика 2.41. Места на апликација на електроди

Соработката на клиентот во однос на сите промени кои ги чувствува при третманот, ќе му дадат корисни податоци на козметичарот за неговата прецизна работа. Најдобри резултати се постигнуваат во серии на третмани.

Мускулната стимулација предизвикува интензивно согорување на калориите, со што помага во обликување и затегнување на мускулатурата.

Исто така ја стимулра микроциркулацијата и елиминацијата на токсини од телото со што помага во отстранување на целулитот. Може да се применува како самостоен третман или во комбинација со други третмани.

ЗАПОМНИ!

Вежбањето на пасивните мускули на лицето и на телото може да се постигне со примена на фарадска струја, која спаѓа во групата на наизменична нискофреквентна струја.
Биолошкото дејство на фарадската струја се манифестира со чувство на пецкање, жарење, трнење, а при појак интензитет на струја, печење и појава на болка.
Кај електростимулацијата електродите се поставуваат на мускулот и дејствуваат директно на периферните моторни нервни влакна.
Целта на електростимулацијата е трошење на мастите од организмот на оние делови од телото кои ги сметаме за најкритични.
Мускулната стимулација предизвикува интензивно согорување на калориите, ја стимулра микроциркулацијата и елиминацијата на токсини од телото, со што помага во отстранување на целулитот.

Провери го своето знаење!
1. Какво е биолошкото дејство на фарадската струја?
2. Каква е целта на електростимулацијата?
3. Опиши ја постапката на електростимулација!
4. Зошто е потребна добра соработка меѓу клиентот и козметичарот при третмани со електростимулација?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Посети салон кој се занимава со апаратурна козметологија! По можност проследи третман на електростимулација! Напиши извештај и сподели го со класот!**
- **На часовите по пракса, доколку во вашата работилница има услови, спроведи постапка на електростимулација!**

2.3.6. УЛТРАЗВУЧНА МАСАЖА (КАВИТАЦИЈА)

- **Од досегашното практично искуство, што знаеш за методот на кавитација?**

Ултразвукот наоѓа примена во уништување на масните клетки, на стомакот, бутовите, колковите, натколеницата и други места. Методата е позната како кавитација, односно ултразвучна липосукција.

Се применуваат ултразвучни бранови со ниска фреквенција, кои се фокусирани кон кожата, односно кон масните клетки. Тие предизвикуваат пукање на мембраните на масните клетки и излевање на мастите во меѓуклеточните простори, во кои под дејство на природни ензими на телото се разградуваат и преку лимфата се елиминираат надвор од телото.

Ултразвучна масажа – се состои во длабока микромасажа на ткивото со нискофрекфентен ултразвук и активна материја која навлегува длабоко во ткивото. Ултразвучната масажа ги регенерира оштетените клетки, врши оксигенација на ткивото и го забрзува метаболизмот. Се применува кај

целулитот и за намалување на видливоста на стриите. Третманот е безболен и неинвазивен. По третманот кожата е мека и нежна без модринки и отоци.

Третманот не е наменет за губење на телесната тежина, туку за намалување на обемот на телото.

Практична вежба – Постапка на изведување на ултразвучна масажа (кавитација)

За спроведување на ултразвучната масажа, потребно е на кожата да има подлога од масло, вода или гел, за да можат ултразвучните бранови да се пренесат на кожата и на подлабоките слоеви. Со ултразвучната сонда (глава на апаратот) се лизга по кожата со лесен притисок преку контактен гел (Слика 2.42). Процедурата трае од **40 до 45 мин.**, а бројот на третманите е индивидуален (4 до 6 третмани), кои се изведуваат во серија на растојание од една недела. Со серија од 5 третмани во обем може да се изгубат од 2 – 8 cm. Потребно е третманот да се повторува на месец дена за да се одржи резултатот.

Слика 2.42. Постапка на кавитација

Додека се прави третман исхраната треба да биде редуцирана и да се пијат многу течности.

Со ултразвучната кавитација успешно се третираат стомакот, бутовите, колковите, внатрешната страна на колената, натколениците и други места. Контраиндикации за овој третман се клиенти со нарушена венска циркулација, болести на црниот дроб и бубрезите, пејсмејкер, дијабет, бременост, покачен холестерол, тумори. Третманот потребно е да се спроведува еднаш во 7 – 10 дена во комбинација со лимфна дренажа во серија 4 – 6 третмани. Овој третман може да се комбинира со лимфна дренажа, LPG- ендермологија, со што се постигнуваат подобри резултати.

ЗАПОМНИ!

Ултразвукот наоѓа примена во уништување на масните клетки, на стомакот, бутовите, колковите, натколеницата и други места. Методата е позната како кавитација. Ултразвучна масажа – се состои во микромасажа на ткивото со ултразвучни бранови. За спроведување на ултразвучната масажа, потребно е на кожата да има подлога од масло, вода или гел, за да можат ултразвучните бранови да се пренесат на кожата и на подлабоките слоеви.

Провери го своето знаење!

1. Што претставува третманот на кавитација?
2. Опиши ја постапката!
3. Кои клиенти не смеат да прават третман на кавитација?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Посети салон кој се занимава со проблематиката на ултразвучната масажа! По можност проследи третман на кавитација! Напиши извештај и сподели го со класот.**

2.3.7. МЕЗОТЕРАПИЈА

- **Опиши постапка на мезотерапија во третман на лице!**

Во практиката, за внесување на козметички производи во кожата се применуваат постапки со кои се овозможува навлегување на производите во подлабоките слоеви на кожата и на поткожното ткиво, со цел намалување на целулитот, затегнување и освежување на кожата. Постапката со која се внесуваат козметичките производи во кожата позната е под името **мезотерапија.**

Во зависност од техниката на изведување на постапката, постојат мезотерапија со игла и мезотерапија со електрофореза. Мезотерапијата се применува во областа на медицинската козметологија. Третманот го изведуваат обучени медицински лица во центрите за медицинска козметологија.

Слика 2.43. Мезотерапија со игла

Мезотерапијата со игла (Слика 2.43) е техника при која се користи мала игла со димензии 0,4 – 0,6 cm., со чија помош во мезодермот (слој кој е изграден од масни клетки) се внесуваат различни материи: медикаменти, витамини, минерали, есенцијални масни киселини и друго. При третманот се користат мали игли, што ја прави постапката речиси безболна. Клиентите болката ја опишуваат како лесен убод од инсект. Црвенилото на кожата кое се јавува по третманот е единствениот несакан ефект. Тоа исчезнува од кожата за неколку дена.

Мезотерапија без игла (Слика 2.44) е алтернатива на класичната мезотерапија. Позната е под името „аквафореза“, а се состои во комбинирано дејство на галванска струја, ласер и коктел на активни материи. За постигнување задоволителни резултати од мезотерапијата потребни се **6 – 10 третмани**, во траење од **30 мин.**

Слика 2.44. Мезотерапија без игла

Мезотерапијата може да се комбинира со други неинвазивни естетско-дерматолошки третмани.

Се комбинира со микродермоабразија, хемиски пилинг, ласерски третмани, третмани со радиофреквенција и др. За ваквиот тип на комбинирање одлучува медицинското лице во зависност од промените кои треба да се третираат.

ЗАПОМНИ!

Постапката со која се внесуваат козметичките производи во кожата позната е под името мезотерапија.
Во зависност од техниката на изведување на постапката, постојат мезотерапија со игла и мезотерапија со електрофореза.
Мезотерапијата со игла е техника при која се користи мала игла со димензии 0,4 – 0,6 cm., со чија помош во мезодермот (слој кој е изграден од масни клетки) се внесуваат различни материи.
Мезотерапија без игла се состои во комбинирано дејство на галванска струја, ласер и коктел на активни материи.
За постигнување на задоволителни резултати од мезотерапијата потребни се 6 – 10 третмани, во траење од 30 мин.
Мезотерапијата може да се комбинира со други неинвазивни естетско-дерматолошки третмани.
За ваквиот тип на комбинирање одлучува медицинското лице во зависност од промените кои треба да се третираат.

Провери го своето знаење!

1. Што претставува мезотерапијата?
2. Опиши ја постапката на мезотерапија со игла и без игла!
3. Како се дозира?
4. Кој може да ја спроведува постапката?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **При посета на центри за медицинска козметологија, направи разговор со стручното лице кое ја спроведува постапката на мезотерапија! Напиши извештај и сподели го со класот!**
- **Прошири го твоето знаење за темата! Истражувај на интернет!**
- **Дебатирајте во класот на тема: „Дали мезотерапијата е третман кој го изведуваат само обучени медицински лица во центрите за медицинска козметологија“!**

2.3.8. ПРИМЕНА НА ДИЕТЕТСКИ ПРОИЗВОДИ ВО ТРЕТМАН НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО

- **Што претставуваат диететските производи во третманите за слабеење? Посочи пример!**

За диететските производи е зборувано по предметот *Третмани во нега на лице и тело од трета година. Потсети се!*

Диететските производи се додатоци (суплементи) на исхраната, кои се прехранбени производи чија цел е да ја дополнуваат нормалната исхрана и кои се концентрирани извори на нутриенси или други супстанции со нутритивен или физиолошки ефект, сами или во комбинација, пуштени во промет во дозирана форма во вид на капсули, пастили, таблети и други слични форми, кеси со прашкаста супстанца, ампули со течност и други слични форми на течни или прашкасти супстанции дизајнирани да можат да бидат употребени во мали мерливи единечни количини.

Со други зборови, диететските производи се додатоци (суплементи) на исхраната кои со своите активни состојки помагаат во зајакнување на

природните функции на организмот и влијаат на неговата благосостојба. Тоа се производи кои се применуваат како дополнување на нормалната исхрана и претставуваат богати извори на витамини, минерали и други состојки со нутритивен ефект. Нивната примена е зачестена поради модерниот стил на живеење и изменетите навики во секојдневната исхрана.

Тие се употребуваат освен за задоволување на дневните потреби од нутрициенси и за зајакнување на имунитетот, за согорување на мастите, за детоксикација, за зголемување на мускулната маса и др. Доколку се користат правилно остваруваат многу позитивни влијанија на организмот, што не значи дека треба да ја заменат балансираната исхрана. Наменети се да ги дополнат недостатоците во исхраната, а не да бидат замена за правилната исхрана.

Потенцијални конзументи на овие производи се лица кои имаат поголеми нутритивни потреби, лица со намалено внесување на поедини состојки во исхраната, посебни категории на лица (деца, бремени, доилки, спортисти), лица со намален имунитет, лица со зголемена тежина и со целулит и др.

Диететските производи за лица со зголемена тежина и со целулит се додатоци на исхраната, кои ја дополнуваат нормалната исхрана. Диететските производи се со различен состав, различна форма, дозирани производи и со различен начин на употреба кој зависи од формата во која се наоѓа диететскиот производ. Тие се наоѓаат во форма на таблети, капсули, прашоци, шејкови, чаеви, зачини и др. (Слика 2.45).

Во однос на дејството тие може да се користат наменски за одреден третман и за профилактички цели. Употребата на диететските производи треба да биде во консултација со здравствено лице. Тие имаат различни механизми на делување. .

Слика 2.45. Форми на диететски производи

Диететските производи кои се применуваат за намалување на тежината и за отстранување на целулитот, делуваат преку следниве механизми:

- стимулација на термогенезата;
- намалување на липогенезата;
- супресија на апетитот;
- намалување на липидната ресорпција и
- чистење на организмот и зголемување на елиминацијата.

Задача:
Потсети се од предметот *Третмани во нега на лице и тело од трета година* за диететски производи кои ја дополнува нормалната исхраната!
Одбери еден производ, суплемент во исхраната (витамински, минерален или друга нутритивна состојка) и опиши ја формата во која се наоѓа, наведи го составот, објасни го дејството и начинот на дозирање! Може ли производите да делуваат штетно на здравјето на човекот? Размисли!

Диететски производи за намалување на тежината и целулитот во себе содржат материи кои ги согоруваат масните наслојки на телото и го спречуваат создавањето нови масни наслојки. Тие го намалуваат нивото на триглицеридите и на другите маснотии во крвта. Помагаат во чистење и детоксикација на организмот. Даваат чувство на ситост со тоа што го успоруваат варењето на храната. Тие може да се внесуваат пред секој оброк, за време на оброк или по оброкот.

Слика 2.46. Со диететски производ до ефикасно и безбедно намалување на обемот на телото

Овие производи можат да бидат на база на алги, екстракти од растенија, концентрат од алое вера, зелено кафе, растителни влакна, јаболкова киселина, ананас и др.

Овие производи се сметаат за најефикасно и најбезбедно средство за слабеење и отстранување на целулитот по природен пат (Слика 2.46).

Еден од примерите на диететски производи за слабеење и отстранување на целулитот е примената на чаеви познати како „слим чаеви“ Тие го ослободуваат телото од токсични материи и вишок на течности, го намалуваат апетитот, го ублажуваат чувството на глад и не делуваат штетно на здравјето. Составот на чаевите за слабеење е различен, лист од зелен чај, корен од ѓумбир, плод од шипка, цитрусно овошје во гранули, плод од гуарана во гранули, лист од глуварче и др. Се произведуваат во врећички, што овозможува лесна и едноставна примена. Начинот на подготовка и примена се состои во следниве чекори: подготовка на чајот; дозирање на чајот; времетраење на користење на чајот.

Слика 2.47. Чај за слабеење

Крајниот резултат е целосно прочистен организам и помала тежина. Во просек, со една кутија се намалуваат од 3 до 6 kg.

ЗАПОМНИ!

Диететските производи се дозирани форми на производи кои се јавуваат како додатоци на исхраната.
Диететски производи за намалување на тежината и целулитот се дозирани производи кои во себе содржат материи кои ги согоруваат масните наслојки на телото и го спречуваат создавањето нови масни наслојки.
Овие производи можат да бидат на база на алги, екстракти од растенија, концентрат од алое вера, зелено кафе, растителни влакна, јаболкова киселина и др. Се јавуваат во облик на таблети, прашок, напиток и др. Постојат повеќе видови. Примената на чаеви за слабеење и отстранување на целулитот се дел од диететските производи.

Провери го своето знаење!

1. Што претставуваат диететските производи и какво е нивното дејство?
2. Што содржат и во каква форма се јавуваат?
3. Наведи примери на диететски производи за слабеење и отстранување на целулитот! Опиши ја формата во која се среќаваат, составот, дејството и начинот на дозирање!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Прошири го твоето знаење за темата! Истражувај на интернет!**

2.3.9. АНТИЦЕЛУЛИТНА ИСХРАНА

- **Да се потсетиме!**

Постојат повеќе начини во отстранување на целулитот. Тие се состојат во промена на навиките во исхраната, физичка активност и примена на козметички и медицински третмани. Што знаеш за нив, сподели со класот!

Промената во начинот на живеење и исхраната е еден од основните предуслови за спречување и отстранување на целулитот.

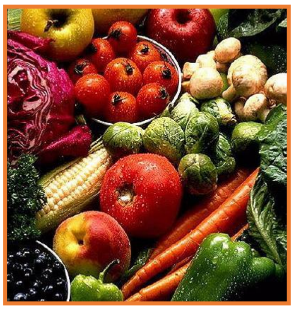
Антицелулитната исхрана има за цел да го спречи т.н. „труење“ на масното ткиво и негово претворање во целулит. Исто така кај присутниот целулит треба да му помогне на организмот да се ослободи од штетните материи, да ги задоволува енергетските потреби на организмот и лесно да се вари.

Се состои во внесување на поголеми количини на протеини, **витамини** и **продукти со целулоза** кои ја подобруваат работата на цревата.

Јаглехидратите и мастите од животинско потекло треба да бидат застапени во мали количини.

Се препорачува внесување на масти од растително потекло, кои во себе содржат масни киселини кои го регилираат метаболизмот на мастите во телото и го обновуваат ткивото на кожата. Во нив спаѓаат масните киселини од семките, оревите, бадемите (Слика 2.48) и разни масла.

Предност се дава на **свежото овошје и зеленчук** (Слика 2.48) поради присуство на лецитин кој е важен за зацврстување на кожата.



Слика 2.48. Избор на продукти во антицелулитна исхрана

Од месото во исхраната треба да бидат застапени рибата (Слика 2.48) **и пилешкото месо.**

Сувомеснати производи, зачини, пржена храна, солено сирење, павлака, и др треба да се избегнува кај целулитот. Користењето на сол во исхраната треба да биде ограничено.

Внесувањето течности треба да биде зголемено, со што се стимулрра излачувањето на токсините преку бубрезите. Треба да се внесува **6 до 8 чаши** или минимум **2 l течност дневно**.

Водата е основно средство против целулитот. Може да се користат и **чаеви** кои го стимулираат лачењето на бубрезите, со што се спречува задржување на течностите и токсините кои се создаваат при топењето на целулитот. Газираните пијалаци треба да се проретчат поради присуството на шеќери и на конзерванси во нив.

Постои правило кое треба да се применува при внесувањето на течностите.

Течноста треба да се внесува постепено. Не се препорачува внесување на повеќе чаши одеднаш и за време на оброкот. При внесување на поголеми количини на течност во организмот, треба да се внимава на количината на сол во исхраната.

ЗАПОМНИ!

Антицелулитната исхрана има за цел да го спречи т.н. „труење“ на масното ткиво и негово претворање во целулит.
Се состои во внесување на поголеми количини на протеини, витамини и продукти со целулоза кои ја подобруваат работата на цревата.
Се препорачува внесување на масти од растително потекло
Предност се дава на свежото овошје и зеленчук поради присуство на лецитин кој е важен за зацврстување на кожата.
Од месото во исхраната треба да бидат застапени рибата и пилешкото месо.
Јаглехидратите и мастите од животинско потекло треба да бидат застапени во мали количини.
Сувомеснати производи, зачини, пржена храна, солено сирење да се избегнува
Внесувањето на течности, во облик на вода и на чаеви треба да биде зголемено, газирани и алкохолни пијалоци да се избегнуваат.

Провери го своето знаење!

1. Според тебе каква треба да биде исхраната кај лица со целулит?
2. Како организмот ќе се ослободи од токсични материи преку исхраната?
3. Што треба да се избегнува во исхраната кај целулитот? Наведи со примери!
4. Зошто солта треба да се избегнува во исхраната кај целулитот?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Прошири го твоето знаење за темата! Истражувај на интернет!**
- **Направи проект на тема: „Целулитот и згоеноста последици на неправилна исхрана“!**

2.3.10. ДИЕТЕТСКИ НАЧИН НА ИСХРАНА

Да се потсетиме!
Диететската исхрана е правилен начин на исхрана која се применува како превенција и како терапија на определени состојби и заболувања на организмот. Посочи со примери!

Слика 2.49. Основни принцип на диететска исхрана

Диетескиот начин на исхрана е еден од методите за намалување на целулитот и на згоеноста како естетски проблеми на телото.

Диететскиот начин на исхрана кај целулитот има за цел да му помогне на организмот да се ослободи од штетните материи. Се состои во задоволување на енергетските потреби на организмот и потреба од храна која треба лесно да се вари.

Диететскиот начин на исхрана кај згоеноста има за цел да го согори вишокот на маснотии.

При составување на диетата треба да се почитуваат основните принципи, односно да се води сметка за составот, распоредот и енергетската вредност на оброците и **редовната физичка активност** (Слика 2.49).

Се препорачува храната да биде волуминозна, да дава чувство на ситост и да биде распоредена во најмалку три или повеќе оброци. Составот на оброците треба да биде разновиден**,** за да се внесат во организмот сите материи што се потребни за негово правилно функционирање. Оброците треба да содржат белковини, здрави јаглехидрати, есенцијални масла, разновидно овошје и зеленчук (Слика 2.50)

Слика 2.50. Составот на оброците треба да биде разновиден

Правилниот распоред на калориите во оброците е исто така важен. Калориите треба да се распоредат така што наутро ќе се внесат 20 %, а останатите 80 % треба рамномерно да се распоредат меѓу ручекот и вечерата.

Навечер не треба да се консумира големо количество храна. Енергетската вредност треба да биде таква да обезбеди постепено трошење на резервите на масти од телото.

Намалување на калоричната вредност на храната кај згоените луѓе треба да биде индивидуално. Се смета дека е најдобро ако дневната енергетската вредност на храната се намали за 30 % – 50 % од стандардните дневни потреби, зависно од полот, возраста и професијата. Во практиката тоа

би значело дека диетата кај згоените луѓе треба да има помала калориска вредност за 500 – 1000 cal од стандардните дневни потреби. Се препорачуваат диети од 1000 – 1750 cal за намалување на тежината без штетни последици за здравјето на човекот. Намалувањето на енергетската вредност на храната кај диетите треба да биде за сметка на енергетските хранливи материи (јаглехидрати и масти), а останатите хранливи материи треба да се внесуваат во нормални количини.

Ефектот на диетата зависи и од психичката подготвеност на клиентот, времетраењето на диетата и др. Добро планираната диета овозможува не само подобрување на естетскиот изглед на телото, туку и подобрување на здравјето на човекот.

Изборот на диетата кај секој човек треба да е индивидуален и направен од страна на стручно лице, нутриционист.

При подготовка на листата за јадење најпрво се утврдуваат дневни потреби за енергија, односно препорачаниот внес на калории зависно од годините, полот, начинот на живеење и здраствената состојба на личноста. Не е доволно само да се ограничи внесот на калории, бидејќи еднаква важност има и рамнотежата меѓу протеините, мастите и јагленохидратите. Строгите редукциони диети кои траат подолг временски период, а се наменети за намалување на телесната тежина би требало да се под надзор на лекар.

Постојат повеќе видови диети. Според ефектот кој се постигнува со диетата, има диета за регулирање на телесната тежина, антицелулитна диета, диета за подмладување, диета за прочистување, диета за забрзување на метаболизмот, диета против акни и др.

На пример антицелулитната диета е разновидна и богата со вкусови, а ефектот е видлив за кусо време. Оваа диета овозможува слабеење на критичните места каде што се јавува целулитот. Внесувањето калории е ограничен на 1.200 cal дневно. Исхраната наменета за борба против целулитот се темели на свежо овошје и зеленчук, жита и производи од жита, риба, бело месо од живина и посни млечни производи. Но исто така треба да се вклучат и добри маснотии, како што е маслиновото масло. Посебно внимание треба да се посвети на подготвување на храната. Најдобро е храната да се јаде свежа или варена. За да се поттикне топењето на маснотиите и исфрлањето на токсините од организмот, треба да се пие многу вода (најмалку 2,5 l дневно) и чаеви (коприва, зелен чај и др.).

Сулфурот, калиумот и витаминот C, се трите елементи кои помагаат во ослободувањето на штетните материи. Затоа тие треба да бидат повеќе застапени во исхраната. Изворите и дејството на сулфурот, калиумот и витаминот C се прикажани во претставената табела (Табела 2.4).

Табела 2.4. Извори и дејство на сулфур, калиум и витамин C

Видови	Извори	Дејство
Сулфур	Производи богати со белковини од животинско потекло (риба, млеко, сирење и јајца).	Ослободување на телото од насобраните отрови.
Калиум	Млеко, овошје, житарици, домати, компири.	Ослободување на телото од насобраните отрови.
Витамин C	Цитрусно овошје, јагоди, диња, пиперки, брокула, домати, зелен зеленчук.	Зголемување на синтеза на колаген и спречува насобирање на маснотии во ткивото.

Во антицелулитната диета, најпрво треба да се направи природна детоксикација со свежо овошје (зрнесто овошје, цитрус и јаболка) и зеленчук (брокула, магдонос, целер, кељ, спанаќ, глуварче и коприва) (Слика 2.51). За време на детоксикација во исхраната најпрво се додава риба. Зачинувањето на храната е по желба, со лимон, ѓумбир, маслиново масло, лук, магдонос, зачини кои ја поттикнуваат циркулацијата. Антицелулитната диета не е препорачливо да се држи повеќе од седум дена. Ефикасноста зависи од физичката активност за време на диетата

Слика 2.51. Природна детоксикација кај антицелулитната диета со свежо овошје и зеленчук

Потсети се за видови на диети кои се применуваат за детоксикација и слабеење на организмот! Си ги изучувал минатата година по предметот *Третмани во нега на лице и тело!*

ЗАПОМНИ!

Диетескиот начин на исхрана кај целулитот има за цел да му помогне на организмот да се ослободи од штетните материи.
Диетескиот начин на исхрана кај згоеноста има за цел да го согори вишокот на маснотии.
При составување на диетата треба да се води сметка за составот, распоредот и енергетската вредност на храната.
Се препорачува храната да биде волуминозна, да дава чувство на ситост и да биде распоредена во најмалку три или повеќе оброци. Правилниот распоредот на калориите во оброците е исто така важен.
Намалување на калоричната вредност на храната кај згоените треба да биде индивидуално.
Ефектот на диетата зависи и од психичката подготвеност на клиентот, времетраењето на диетата и др.
Исто така успехот на диетата е тесно поврзан со конзумирање на течности (од 2 – 2,5 l вода) и редовната физичка активност.
Антицелулитната диета е богата со овошје и зеленчук.

Провери го своето знаење!

1. Што подразбираш под диететски начин на исхрана кај целулитот и кај зголемената тежина?
2. Кои се елементите на кои треба да се води сметка при составување на диета кај целулит и зголемена тежина?
3. Од што зависи ефектот на диетата кај целулитот и кај зголемената тежина?
4. Опиши по една антицелулитната диета и диета кај зголемена тежина!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Обиди се да пронајдеш диети кој се практикуваат кај целулитот и зголемената тежина! Откриј ги нивните карактеристики и претстави ги табеларно!**

2.3.11. ТРЕТМАН НА ВЕЖБИ

Да се потсетиме!

- **Физичката активност преку програмите за вежбање и спортување вршат позитивни промени од биолошки, психолошки и социолошки аспект кај човекот. Наведи вежби кои се практикуваат за да се постигне саканата силуета на телото!**

Примена на вежбите се состои во третирање на одредени состојби и појави на човекот, условени од современиот живот и начинот на исхрана, како што се проблемот со телесната тежина и целулитот.

Згоеноста и целулитот како еден поизразен проблем кај жените честопати се решава со строги диети без вежбање. Овој приод може да даде релативно брзи ефекти, но во однос на здравјето не се препорачува. Секако дека диета комбинирана со вежбање е најдобар начин за слабеење и отстранување на целулитот. Ваквото третирање на згоеноста и на целулитот го зачувува и подобрува здравјето и ја одржува функционалноста и убавиот изглед на телото (Слика 2.52).

Слика 2.52. Физичката активност позитивно влијае на човекот

Вежбите треба да бидат планирани и контролирани од стручно лице. Успехот во вежбањето зависи и од континуитетот и психичката подготвеност на личноста.

Важноста на вежбите се состои во подобрување на циркулацијата и на лимфната дренажа, односно зголемување на дотур на кислород во клетките и елиминација на штетните материи од телото. На тој начин се овозможува полесно согорување на мастите во телото и намалување на целулитното ткиво. Вежбањето освен што има влијание на физичкото здравје и естетскиот изглед на телото, тоа го смирува нервниот систем, со што влијае и на психичкото здравје.

Значајни за естетскиот изглед на телото се вежбите кои се користат за спречување и намалување на целулитот и на масните наслојки и вежби за обликување на телото. Ефектот на вежбите ќе биде комплетен доколку тие се комбинираат со правилна исхрана.

Дишењето и оксидацијата на ткивата е одличен начин да согорат материите кои се задржале во сврзното ткиво, а кој го предизвикуваат целулитот. Освен што се внесува големи количини на кислород, длабокото дишење помага во прочистување на крвта и го ослободува организмот од токсични материи.

Постојат вежби со кои се стекнува навика за правилно дишење и максимално искористување на капацитетот на белите дробови.

Физичката активност преку циркулацијата, дишењето и релаксацијата, ги активира мускулите, го забрзува метаболизмот и помага целулитните наслојки да се заменат со мускулно ткиво. Исто така со постојаната телесна активност се овозможува поголема енергетска потрошувачка и намалување на масните наслојки..

Слика 2.53. Џогирањето е аеробна активност

Најдобри активности против целулит се оние од аеробен тип (Слика 2.53). Аеробните активности како извор на енергија ги користат масните наслојки, па со редовно вежбање може да се симне вишокот на маснотии од телото, а истовремено и да се подобри циркулацијата на крвта.

За корекција на естетски промени на телото, во третманите на слабеење и отстранување на целулитот, се практикуваат фитнес, аеробик, боди билдинг, џогинг (Слика 2.53), гимнастички и други вежби. Тие се изведуваат во спортски сали, под контрола на стручно лице или во природа. Вежбите се дел од третманот за намалување на целулитот и телесната тежина.

За вежбите и нивните карактеристики е зборувано минатата година по предметот *Третмани во нега на лице и тело*. Потсети се!

ЗАПОМНИ!

Вежбите треба да бидат планирани и контролирани од стручно лице. Успехот во вежбањето зависи и од континуитетот и психичката подготвеност на личноста.
Важноста на вежбите се состои во подобрување на циркулацијата и на лимфната дренажа.
Ефектот на вежбите ќе биде комплетен доколку тие се комбинираат со правилна исхрана.
Утринска гимнастика, брзо одење, трчање, пливање, возење велосипед, се физички активности кои се практикуваат во превенција на појава на нарушување на естетскиот изглед.
За корекција на естетски промени на телото, во третманите на слабеење и отстранување на целулитот, се практикуваат, фитнес, аеробик, боди билдинг, џогирање и други вежби.

Провери го своето знаење!

1. Какви карактеристики имаат вежбите кои се применуваат за отстранување на целулитот и згоеноста?
2. Од што зависи ефектот на вежбите кај целулитот и кај зголемената тежина?
3. Наведи примери на вежби кај целулитот и зголемената тежина!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Посети фитнес-центар и направи интервју со инструкторот за спорт, во однос на програмите за слабеење! Направи извештај и сподели го со класот! Дискутирај на дадената тема!**

2.3.12. СОВЕТИ ВО ТРЕТМАНИ НА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛО

Во програмите за обликување на телото се применуваат различни третмани. Постигнувањето на ефектот на третманите и неговото одржување зависат од ставот што го зазема клиентот во однос на проблемот кој сака да го реши.

- ***Што мислите, дали целулитот со примена на третмани може да исчезне за две недели, односно дали може да исчезне засекогаш?***

Улогата на козметичарот во однос на третманите за отстранување на згоеноста и целулитот, е да му објаснат на клиентот која е целта на третманите и кој е очекуваниот резултат.

Коментирај го дадениот пример (Слика 2.54). Исто така козметичарот мора да им посочи на клиентите, дека треба да знаат да се придржуваат на хигиено – естетски правила, кои се услов за адекватна превенција од целулит и згоеност.

Слика 2.54. Пред и по антицелулитен третман

Козметичарот мора да знае дека ниту една постапка применета изолиранио нема да даде очекувани резултати. Затоа се планираат повеќе третмани во програмот за отстранување на целулитот и згоеноста.

Советите кои ги дава козметичарот на клиетот се однесуваат на негата на телото, начин на исхрана и живеење.

Во однос на негата на телото се препорачува примена на козметички производи кои имаат моќ да продираат длабоко во ткивото и да согоруваат масното ткиво. Тие треба да се нанесуваат секојдневно со масажни движења кои на почетокот се послаби, а потоа постепено засилуваат. Масажата може да се изведува рачно или со помошни средства за масажа. Козметичарите советуваат секојдневно масирање по капење или туширање, со креми или масла кои во себе содржат екстракти од бршлен рузмарин, жалфија, костен или чемпрес.

Се препорачува ексфолијација на кожата со средства кои содржат кофеин, зелен чај, гуарана, гинго, аспартам, ѓумбир, екстракт од див костен или винова лоза.

Секојдневно хидрирање на кожата, се препорачува да се прави со нанесување на хипоалерген лосион за тело. Кој во себе содржи антиинфламаторни состојки (пантенол, алое вера, омега масни киселини, витамин Е или хијалуронска киселина).

Може да се направи пакување за цело тело од мешавина на глина, кафе или цимет. Телото се мачка со смесата, а потоа се обвиткува со фолија. Ако клиентот има проблем со срцето, алергија или проблем со вените не смее да го практикува пакувањето. Еднаш неделно се практикуваат бањи од бршлен.

Во однос на исхраната, најпрво треба да се направи детоксикација со свежо овошје и зеленчук.

Да се зголеми внесување на течности, дневно 2 – 3 l. дневно. Најдобар напиток е водата, но се практикува и зелен чај (Слика 2.55).

Слика 2.55.Внесување на течности

Потребно е внесување на протеини во исхраната со цел да се поттикне создавањето на колагенот во кожата. Оброците треба да се контролираат. Да се ограничи исхрана богата со маснотии, шеќери и да се внимава на употреба на сол во исхраната.

Во однос на начинот на живеење треба да се практикува секојдневно вежбање (Слика 2.56) во фитнес-сали и во домашни услови. Пушењето и консумирањето на алкохол треба да се редуцира.

Слика 2.56. Вежби за обликување на телото

ЗАПОМНИ!

Советите кои ги дава козметичарот на клиетот се однесуваат на негата на телото, начин на исхрана и живеење.
Во однос на негата на телото се препорачува примена на козметички производи, масажа, ексфолијација, хидрирање на кожата, пакувања, бањи и др.
Во однос на исхраната, најпрво треба да се направи детоксикација со свежо овошје и зеленчук.
За корекција на естетски промени на телото, во третманите на слабеење и отстранување на целулитот, се практикуваат, фитнес, аеробик, боди билдинг, џогирање и други вежби.

Провери го своето знаење!

1. Објасни на што се однесуваат советите на козметичарот во однос на целулитот и згоеноста?
2. Што треба клиентот да знае во однос на негата, исхраната и начинот на живеење? Наведи со примери!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи проект на тема: „Со совети против целулитот и згоеноста“!**

МОДУЛАРНА ЕДИНИЦА 3
ТОПЛОТНИ ТРЕТМАНИ ВО НЕГА НА ТЕЛО

СОДРЖИНА

3.1. ПОСТАПКИ ВО ПОДГОТОВКА ЗА ТОПЛОТЕН ТРЕТМАН
3.2.1. ВИДОВИ, ИЗВОРИ И ДЕЈСТВО НА ТОПЛИНАТА
3.2.2. ПРИМЕНА НА ТОПЛИНАТА ВО ТРЕТМАНИ НА ТЕЛО
3.2.3. ИЗВЕДБА И ЕФЕКТИ НА ПАРАФАНГО-ТРЕТМАН

СО ПРОУЧУВАЊЕ НА СОДРЖИНИТЕ УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА МОЖЕ ДА:

- опишува подготовка на работна површина, прибор, апарати и материјали за работа;
- дава пример за подготовка на клиент за третман;
- прави преглед на кожа и определува состојба на тело преку разговор;
- толкува правила во подготовка за третман;
- наведува со примери индикации и контраиндикации за третман;
- советува за избор на третман;
- демонстрира редоследно постапки во подготовка за третман;
- наведува видови извори на топлина;
- толкува дејство на топлината на кожата и на телото;
- толкува примена на правила во третманот;
- опишува и изведува редоследно парафанго-третман;
- открива ефекти од примена на парафанго-третманот и
- дава совети за понатамошна нега.

УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА ЌЕ БИДЕ СПОСОБЕН/А ДА:

- објаснува и изведува постапки во подготовка за топлотен третман и
- толкува поими и изведува третмани на тело.

3.1. ПОСТАПКИ ВО ПОДГОТОВКА ЗА ТОПЛОТЕН ТРЕТМАН

За постапките во подготовка за третман на тело, е зборувано во содржината на модулот *Третмани во обликување на телото.* Бидејќи постапките за подготовка во топлотни третмани на телото во глобала се исти, за да нема повторување, а со цел да се следи целата постапка во подготовката за третман, ќе се направи краток осврт на содржините кои се однесуваат на подготовка на козметичарот, работното место (простор, прибор, апарати и средства за работа) и клиентот за третман, индикации и контраиндикации, улогата на козметичарот во советување за третман и понатамошна нега.

Топлотните третмани на телото се среќаваат како парафанго-третман и саунирање на телото (Слика 3.1).

За саунирањето ќе се зборува во СПА-третманите.

Слика 3.1. Топлотни третмани

Во козметичките салони во кои се изведуваат топлотни третмани на тело треба да се обезбедат одредени услови, кои се однесуваат за козметичарот, просторот за третман и за клиентот.

Важно е козметичарот да има познавања за третманот, за начинот на изведување, дозирање, индикации и контраиндикации. Важно е козметичарот да ги препознава ефектите од третманот, и врз основа на нив да советува за понатамошна нега на телото.

Лична подготовка на козметичарот се однесува на личната хигиена на телото и на облеката и примена на заштитните мерки при работа.

Подготовка на работно место за топлотен третман на тело се состои во подготовка на просторот, опремата, апаратите, материјалите за работа. **Просторијата во која се изведува третманот** треба да исполнува хигиенски услови кои се однесуваат на затопленоста, проветреноста, осветленоста и чистотата на просторијата.

Просторот треба да биде опремен со козметичко легло, подвижни масички за козметичките производи за третман, козметички столчиња и др., од прибор за работа четки за нанесување парафанго, пешкири, навлаки, фолии, капи или ленти за заштита на косата, ракавици, маски, влечки и др.

Козметичарот редовно во својата работа, како во подготовката така и на крајот од работата треба да ги дезинфицира рацете и приборот за работа.

Од апарати во парафанго-третманот се користи апарат за топење на парафангото, термо-ќебе и др. (Слика.3.2) Пред секоја употреба треба да се провери исправноста на апаратите, а по употребата да се врши дезинфекција.

Слика 3.2. Апарати во парафанго-третман

Од козметички производи се применуваат парафанго, козметички производи (на база на АНА-киселини, морски алги, минерали, егзотички растителни суровини), серуми и кремови. Секој од производите има дејство на кожата. На пример серумот содржи супстанции кои ги разградуваат мастите и ја зголемуваат микроциркулацијата, лековитата кал содржи минерали за кои се врзуваат токсините кои се ослободуваат од телото.

Слика.3.3. Положбата на телото зависи од местото кое се третира

Подготовката за третман опфаќа: разговор со клиентот, поставување на клиентот во соодветна положба за масажа и преглед на кожата на клиентот. На пример козметичарот преку разговор треба да дознае каква е здравствената состојба на клиентот, дали таа дозволува да се спроведе топлотен третман.

Положбата на клиентот зависи од местото на третирање и клиентот зазема лежечка положба на грб или на стомак (Слика 3.3). Со преглед на клиентот се забележува состојбата на хигиената на телото и се открива можноста од постоење патолошки промени на кожата, инфекции, ранички, пигментации, алергија, проширени вени, отоци, лузни, итн. Во топлотните третмани пред да се почне со третманот и по третманот се мери обемот на телото, за да се види ефектот на третманот.

Ефектот на топлотните третмани се состои во подобрување на крвната и лимфната циркулацијата во кожата, која е резултат на затоплување на телото.

Детоксикацијата настанува преку зголемено потење и врзување на токсините од страна на минералите во лековитата кал и нивна елиминација преку потта.

Топлотните третмани се антицелулитни третмани и третмани на детоксикација (Слика 3.4).

Слика.3.4. Целулит, индикација за топлотен третман

Тие не треба да се применуваат кај оштетувања на кожата (воспалителни или механички), проширени вени, физиолошки состојби кај жената, алергии, заболувања на бубрезите, срцеви заболувања, и др.

Советите на козметичарот при изборот на третманот треба да се води сметка за општата здравствената состојба на клиентот, за начинот на живеење, за навиките. Информации дека клиентот е со алергична конституција кажува за пречка да се спореде третманот. Исто така проширените вени не смеат да се третираат со топлина, затоа што ќе се влоши состојбата Стадиумот во кој се наоѓа целулитот е важен за изборот на третман. Козметичарот може да предложи и примена на производи кои ќе помогнат во детоксикација на телото.

ЗАПОМНИ!

Топлотните третмани на телото се среќаваат како парафанго-третман и саунирање на телото.
Во козметичките салони во кои се спроведуваат топлотни третмани на тело треба да се обезбедат одредени услови
Личната подготовка на козметичарот се однесува на личната хигиена на телото и на облеката и примена на заштитните мерки при работа.
Подготовката на работното место за топлотен третман на тело се состои во подготовка на просторот, опремата, апаратите, материјалите за работа.
Просторијата во која се изведува третманот треба да исполнува хигиенски услови кои се однесуваат на затопленоста, проветреноста, осветленоста и чистотата на просторијата.
Од апарати во парафанго-третманот се користи апарат за топење на парафанго, термо-ќебе и др.
Подготовката за третман опфаќа: разговор со клиентот, поставување на клиентот во соодветна положба за масажа и преглед на кожата на клиентот.
Ефектот на топлотните третмани се состои во подобрување на крвната и лимфната циркулацијата во кожата и детоксикација.
Тие не треба да се применуваат кај оштетувања на кожата (воспалителни или механички), проширени вени, физиолошки состојби кај жената, алергии, заболувања на бубрезите, срцеви заболувања, и др.
Советите на козметичарот се важни при изборот на третманот.

Провери го своето знаење:

1. Во каков облик се применуваат топлотните козметички постапки во козметичката пракса?
2. Опиши ја постапката за подготовка за топлотни третмани на тело!
3. Објасни го дејството на третманите!
4. Како целулитот се лечи со топлотни третмани?
5. Наведи можни контраиндикации за третман!
6. Како ја разбираш советодавната улога на козметичарот во изборот на третман?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон кој се занимава со примена на топлотни третмани!**
- **Истражи како во салонот се исполнуваат задачите кои се дел од постапките за подготовка за топлотни третмани! Направи краток извештај!**

3.2.1. ВИДОВИ, ИЗВОРИ И ДЕЈСТВО НА ТОПЛИНАТА (ЛОКАЛНО И ОПШТО)

- **Да се потсетиме! Во модулот за третмани на лице, беше зборувано за примена на топлина во негата на лицето. За кои третмани станува збор? Опиши ги!**

Изворите на топлина за нега на телото се делат на природни и на вештачки.

- **Природни извори на топлина,** во кои спаѓаат сонцето и природните топли води.
- **Вештачките извори на топлина се делат на: примарни** кои сами ја оддаваат топлината (термо-маска, термо-ќебе) и **секундарни** кои се трансмитери на топлина (сауна, вапозон, парафинска маска, парафанго и др.) (Слика 3.5).

Во однос на агрегатната состојба изворите на топлина може да бидат:

- **суви** (термо-маска, парафин, пелоид, парафанго, термо-ќебе и др.);
- **влажни** (топла водена парея, топли компреси и др.) и
- **комбинирани** (сауна).

Слика 3.5. Вештачки извори на топлина во нега на тело

Во зависност од начинот на апликација на топлотните извори дејството на топлината може да биде локално и општо.

Здравата кожа е слаб спроводник на топлина, па затоа при пренесување на топлината на кожата температурата во подлабоките слоеви незначително се менува. Изворите на топлина треба да дејствуваат од 15 до 20 мин. за да се постигне саканиот ефект на кожата.

При нарушен сензибилитет и интегритет на кожата, таа станува добар спроводник на топлина и при примена на топлотен извор постои можност од појава на изгореници. Затоа сите состојби кои го нарушуваат сензибилитетот и интегритетот на кожата се контраиндицирани за примена на топлотните постапки во естетската нега на телото.

Физиолошкото дејство на топлината зависи од начинот на апликација и од видот на топлотниот извор. Дејството на топлината се манифестира на кожата, крвните садови, мускулите, нервите, на внатрешните органи и др. Во

козметичките постапки топлината се аплицира локално и општо на целото тело.

Локалното дејство на топлината предизвикува промени на кожата. Целта е да се забрза локалниот метаболизам и да се отстранат продуктите на метаболизмот. Локалната апликација на топлината се манифестира на целото тело, затоа што таа се пренесува по целата површина на кожата (Табела 3.1).

Општото дејство на топлината се одразува на работата на срцевосадовниот систем, системот за дишење, системот за варење на храната, нервниот систем и др.

Во секојдневната пракса, топлотните козметички постапки се применуваат во влажен и во сув облик.

Влажниот облик се состои во топлотно дејство на водената пареа (саунирање на лицето и на телото).

Сувиот облик ја користи топлината на сувиот воздух (термо-маски, парафински маски, солукс ламби, парафанго, термо-ќебе и др.).

Примената на топлината во негата на телото најчесто се јавува во облик на парафанго третман и саунирање на телото.

Табела 3.1. Локално дејство на топлината

Дејство на топлотниот извор (сува и влажна топлина) на кожата	Ефекти на топлината
Крвни садови	Активно проширување (хиперемија) на крвните садови, забрзување на циркулацијата и локалниот метаболизам и подобрување на исхраната на ткивото.
Кожни пори	Проширување на порите со што се зголемува ресорпцијата (впивање) преку кожата.
Рожест слој на кожата	Навлажнување (хидратација) и размекнување.
Потни жлезди	Зголемено потење.
Лојни жлезди	Зголемена секреција и омекнување на лојните чепови (комедони).
Скелетни мускули	Намалување на мускулниот тонус (напнатост на мускулите).
Нервни завршетоци	Стимулативно-надразнувачки.

ЗАПОМНИ!

Изворите на топлина во нега на телото се делат на природни и вештачки.
Здравата кожа е слаб спроводник на топлина, па затоа при пренесување на топлината на кожата температурата во подлабоките слоеви незначително се менува. Изворите на топлина треба да дејствуваат од 15 до 20 мин. за да се постигне саканиот ефект.
Физиолошкото дејство на топлината зависи од начинот на апликација и од видот на топлотниот извор. Дејството на топлината се манифестира на кожата, крвните садови, мускулите, нервите, на внатрешните органи и друго.
Во козметичките постапки топлината се аплицира локално и општо.
Во секојдневната козметичка пракса, топлотните постапки се применуваат во влажен и во сув облик.
Примената на топлината во негата на телото најчесто се јавува во облик на: парафанго козметички постапки и саунирање на телото.

Провери го своето знаење:

1. Кои извори на топлина се користат во нега на телото?
2. Како се манифестира влијанието на топлотната енергија врз кожата на човекот?
3. Во каков облик се применуваат топлотните третмани во пракса?
4. По што се разликуваат влажен и сув облик на примена на топлотна енергија во третманите?
5. Зошто се применуваат топлотните третмани во нега на телото?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Прошири го твоето знаење за темава, посебно за топлотни третмани во нега на тело! Истражувај на интернет!**
- **Изведи постапка на примена на вапозон и термомаска во третман на лице! Откриј ги и спореди ги ефектите на топлината на кожата по апликација на вапозон, односно термомаска!**

3.2.2. ПРИМЕНА НА ТОПЛИНАТА ВО ТРЕТМАНИ НА ТЕЛО

Да се потсетиме!

- **Од досегашното твое практично искуство, размисли во каков облик топлината се применува во третманите?**

Во козметичките салони за нега на телото се применуваат повеќе топлотни постапки, саунирање, парафанго (Слика 3.6), термо-ќебе и др. Топлотните третмани се применуваат за намалување на целулитот и поткожното масно ткиво, за детоксикација или како рекреациона и хигиено-естетска процедура во негата на телото.

Парафанго е мешавина на парафин и лековита кал.

Парафинот се добива од нафтени деривати и има способност при загревање да акумулира топлина и да ја пренесува на кожата.

Слика 3.6. Примена на парафанго во третман на тело

Лековитата кал се добива од талог од морското дно. Таа во себе содржи минерални материи кои имаат дејство на кожата.

Затоплената кал има способност да акумулира и оддава топлина. Аплицирана на телото ја стимулира циркулацијата на крвта и протокот на лимфата во кожата. Таа содржи минерали кои ги врзуваат ослободените токсини од кожата, кои преку зголеменото потење се отстрануваат од телото.

Топлината на кожата ги отвара кожните пори, ја подобрува циркулацијата и предизвикува зголемено потење. Со зголеменото потење се отстрануваат токсичните материи кои се длабоко во поткожното ткиво.

Отворените кожни пори го олеснуваат навлегувањето на лековитите материи од парафангото во подлабоките слоеви на кожата. Се создава ефект на т.н. **мини сауна**.

Сауната претставува термотераписка постапка при која се користи дејството на загреаниот воздух и различниот степен на влажност на воздухот на човечкиот организам. Саунирањето е во комбинација со разладување на организмот со туширање или капење во базен. Целта на оваа постапка е одржување на естетскиот изглед на телото и неговото здравје.

Сауната се користи како рекреациона, хигиено-естетска постапка, која ја зголемува психофизичката кондиција, естетскиот изглед и отпорноста на организмот.

Сауната во негата на телото се применува и како постапка во третманите на слабеење и отстранување на целулитот. Саунирањето на телото се состои во изложување на телото на топол воздух и во разладување на телото.

Финската сауна е просторија од дрво која може да биде мала или фамилијарна. Покрај ѕидовите на сауната се наоѓаат клупи во различни нивоа кои му овозможуваат на клиентот да користи различни степени на загреаност на воздухот. Температурата на воздухот во сауната се движи од 60 до 90 °C (Слика 3.7).

Јапонска сауна – освен традиционалната сауна (финско купатило) која се користи за повеќе клиенти во центрите за естетска нега на телото сѐ почесто се применува индивидуална сауна, т.н. јапонска сауна (Слика 3.7).

Слика 3.7. Видови сауни

По завршување на саунирањето постапката на туширање и одмор на клиентот е идентична со постапката која важи за финската сауна. Погрешно е мислењето дека со саунирање се намалува телесната маса. Губењето на килограмите (2 kg) е последица на губење течности со потење. Изгубената течност организмот ја надополнува во тек на неколку часа.

За саунирање како посебна постапка ќе стане збор во предметот *Велнес и спа- третмани* што ќе го изучуваш оваа година!

ЗАПОМНИ!

Во негата телото се применува парафанго-третманот во третирање на целулитот и на згоеноста.
Парафанго е мешавина на парафин и лековита кал. Лековитата кал се добива како талог од морското дно, која во себе содржи минерални материи кои имаат дејство на кожата.
Затоплената кал има способност да акумулира и да оддава топлина.
Сауната се користи како рекреациона, хигиено-естетска постапка, која ја зголемува психофизичката кондиција, естетскиот изглед и отпорноста на организмот. Финската сауна е просторија од дрво во која температурата на воздухот се движи од 60 до 90 °C. Јапонска сауна претставува комбинација од када и кабина. Конструирана е на начин кој обезбедува примена на топла вода, топол воздух, водена пареа, јаглен диоксид, кислород, озонски пареи и етерични масла.

Провери го своето знаење!
1. Од што се добива парафинот и кои се неговите карактеристики?
2. Од каде се обезбедува лековитата кал и што содржи?
3. Кој е разликата помеѓу финската и јапонската сауна?
4. Кои лица не смеат да користат сауна?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Прошири го твоето знаење за темава! Истражувај на интернет!**
- **Направи посета на спа-центар! Посвети внимание какви топлотни третмани се применуваат? Напиши извештај и сподели го со класот!**

3.2.3. ИЗВЕДБА И ЕФЕКТИ НА ПАРАФАНГО-ТРЕТМАН

Да се потсетиме!
- **Од досегашното твое искуство во козметичката пракса, размисли во каков облик топлината се применува во третманите на тело?**

Парафанго-третманот во козметиката на телото се применува во третирање на целулитот и на згоеноста. Методата се базира на дејството на загреаното парафанго на кожата.

За изведување на постапката потребно е **парафанго, козметички производи (на база на АНА-киселини, морски алги, минерали, егзотични билки),** серуми и кремови.

Серумот содржи супстанции кои ги разградуваат мастите и ја зголемуваат микроциркулацијата. Исто така содржи материи кои ја врзуваат водата и ја зголемуваат пропустливоста на клеточната мембрана. Серумите се користат за разбивање на целулитот.

Кремови се користат по третманот и се нанесуваат со нежни масажни движења. Има посебни кремови за цврст и за мек целулит, како и за топење на масните наслојки.

Парафангото се нанесува само на тие места на кои има целулит и развиени масни наслојки. Најчесто се нанесува на целата нога, само на натколеницата, од бочната страна на стомакот или само на натколеницата и на рацете. Парафангото може исто така да се нанесе и на **целото тело**.

Фолијата која се користи за обвиткување на телото на кое е нанесено парафангото има за цел подолго време да ја задржи топлината на телото, исто така, ги зацврстува местата на кои е нанесено парафангото и на тој начин ја обликува фигурата на телото. Клиентот по третманот се чувствува поцврсто, потенко и позадоволно.

Парафанго-постапката трае само еден час, со цел да се зголеми и продолжи топлотниот ефект клиентот во текот на третманот се покрива **со обично или со електрично ќебе**. На тој начин доаѓа до релаксација на телото односно се постигнува ефект на т.н. мини сауна.

Времетраењето на третманите со парафанго зависи од видот на проблемот кој се третира со парафангото. За отстранување на целулитот се препорачуваат најмалку 10 третмани, а за слабеење најмалку 5 третмани.

Третманите може да се прават секој ден, а најдобри резултати се остваруваат кога третманот се изведува 3 пати неделно.

Загревањето се врши во специјални топилници (Слика 3.8) за време од 2 часа. Се практикува топилницата да биде вклучена преку цел ден за парафангото да биде готово во секој момент за работа. Употребеното парафанго се фрла затоа што го изгубило присуството на активни материи и заради хигиенска причини.

Слика 3.8. Топилка за загревање на парафанго

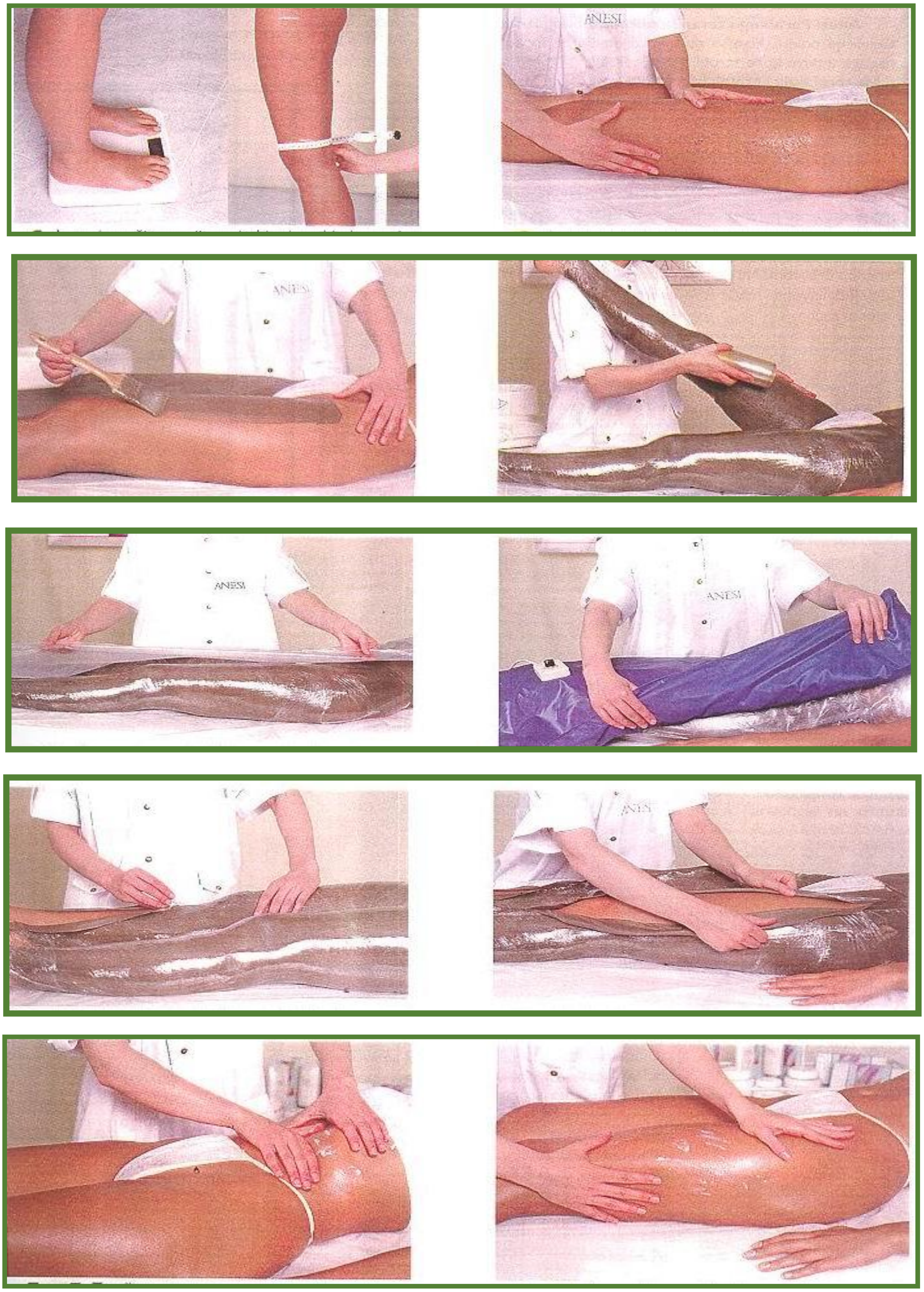
Практична вежба: Постапка на изведување парафанго-третман

Техника на парафанго-постапка – примената на парафангото се состои од повеќе постапки кои се прават по определен редослед.

Постапки во парафанго-третман (Слика 3.9)

1. **Мерење на тежината на клиентот и обемот под колената, околу колковите и струкот.**
2. **Подготовка на козметичкото легло која се состои во поставување пластична покривка.**
3. **На телото се нанесува пилинг-крем во облик на кружни движења, а остатоците се отстрануваат со хартиена салфетка**
4. **Нанесување серум на површината од кожата на која има промени. Серумот се нанесува со нежни движења на прстите. Видот на серумот зависи од третманот.**
5. **Нанесување на парафангото на кожата на третираниот дел со четка во подебел слој.**
6. **Поради топлотното и хемиско дејство на парафангото на третираниот дел на телото доаѓа до длабоко продирање на активните состојки на серумот во ткивото на кожата.**
7. **Обвиткување на телото со пластична фолија во 5 слоја, почувајќи од скочниот зглоб преку колената до препоните. Посебно се обвиткува стомакот и колковите.**
8. **Покривање на клиентот со пластичната покривка, која претходно била поставена на козметичкото легло.**
9. **Покривање на клиентот со обично или електрично ќебе, за да може да се зголеми ефектот на сауна и да се подобри циркулацијата на крвта. Во оваа положба клиентот останува 15 мин.**
10. **Отворање на фолијата со засекување со специјален скалпел почнувајќи од скочниот зглоб, коленото до препоната.**
11. **Парафангото се отстранува заедно со фолијата во еден слој, при што се фрла поради хигиенска причина и затоа што кожата ги ресорбирала лековитите супстанции.**
12. **Третманот се завршува со нанесување крем. При третирање на целулитот се нанесува термоактивен крем, а при симнување на сантиметрите и зацврстување на ткивото и кожата, крем кој ги разградува маснотиите.**
13. **Кремот се нанесува со нежна масажа на местото на третманот. Козметичарот му понудува на клиентот да го користи кремот во домашни услови за да се зголеми ефектот на третманот.**

Во отстранување на целулитот парафанго-третманот може да се комбинира со други третмани на тело.



Слика 3.9. Постапки во парафанго-третман

Ефекти на парафанго-третманот – ефектите на парафанго третманот се должат на дејството на топлината на кожата и лековито дејство на на производите кои се користат во парафанго-третманот.

Тие се однесуваат на подобрување на циркулацијата и протокот на лимфата на кожата.

Детоксикација на телото преку врзување на ослободените токсини и нивна елиминација надвор од организмот преку зголеменото потење.

Навлегувањето на лековитите материи од парафангото преку отворените кожни пори во подлабоките слоеви на кожата.

Со третманот се создава ефект на т.н. „**мини сауна**“.

Прафангото не се препорачува во одредени состојби на организмот, како што се бременост, проширени вени, воспалени промени на кожата или присуство на ранички на кожата.

ЗАПОМНИ!

Парафанго-третманот во козметиката на телото се применува во третирање на целулитот и на згоеноста.
За изведување на постапката потребно е парафанго, козметички производи (на база на АНА-киселини, морски алги, минерали, егзотични билки), серуми и кремиови.
Парафангото се нанесува само на тие места на кои има целулит и развиени масни наслојки.
Постапката се изведува во повеќе чекори.
Времетраењето на третманите зависи од видот на проблемот кој се третира со парафангото.
За отстранување на целулитот се препорачуваат најмалку 10 третмани, а за слабеење најмалку 5 третмани.
Со третманот се создава ефект на т.н. „мини сауна“.
Прафангото не се препорачува во определени состојби на организмот, како што се бременост, проширени вени, воспалени промени на кожата или присуство на ранички на кожата.

Провери го своето знаење
1. Што се користи за парафанго-третманот?
2. Опиши ја постапката на парафанго-третманот!
3. Објасни го ефектот на „мини сауна“ кој се постигнува со парафанго-третманот!
4. Кај кој лица не се употребува парафнго-третманот?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Прошири го твоето знаење за темава! Истражувај на интернет!**
- **На часовите по пракса изведи постапка на парафанго-третман по чекорите дадени во текстот! Доколку во кабинетот за пракса нема услови, тогаш на часовите кои ги реализираш кај работодавач!**

МОДУЛАРНА ЕДИНИЦА 4
ТРЕТМАНИ ЗА ПОТЕМНУВАЊЕ ВО НЕГА НА ЛИЦЕ И ТЕЛО

СОДРЖИНА

4.1. ПОСТАПКИ ВО ПОДГОТОВКА НА ТРЕТМАН ЗА ПОТЕМНУВАЊЕ
4.2.1. ВИДОВИ И ИЗВОРИ НА СВЕТЛОСНА ЕНЕРГИЈА
4.2.2. ДЕЈСТВО НА СВЕТЛОСНАТА ЕНЕРГИЈА – ЛОКАЛНО И ОПШТО
4.2.3. ПРИМЕНА НА СВЕТЛОСНА ЕНЕРГИЈА ВО ТРЕТМАНИ НА ТЕЛО
4.2.4. ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА ПИГМЕНТИРАЊЕ НА ТЕЛОТО ВО СОЛАРИУМ
4.2.4.1. ПРАВИЛА ВО ИЗВЕДБА НА ТЕХНИКА НА ПИГМЕНТИРАЊЕ
4.2.4.2. ЕФЕКТИ ОД ПРИМЕНА НА ТРЕТМАН
4.2.4.3. СОВЕТИ ЗА ПОНАТАМОШНА НЕГА

СО ПРОУЧУВАЊЕ НА СОДРЖИНИТЕ УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА МОЖЕ ДА:

- опишува подготовка на работна површина, прибор, апарати и материјали за работа;
- дава пример за подготовка на клиент за третман;
- прави преглед на кожа и определува состојба на тело преку разговор;
- толкува правила во подготовка за третман;
- наведува со примери индикации и контраиндикации за третман;
- советува за избор на третман;
- демонстрира редоследно постапки во подготовка за третман за потемнување.
- наведува видови извори на светлосна енергија и толкува дејство на светлосна енергија на кожата и на телото;
- толкува примена на правила во третманот и опишува и изведува редоследно примена на третман на потемнување и
- открива ефекти од примена на третманот и дава совети за понатамошна нега.

УЧЕНИКОТ/УЧЕНИЧКАТА ЌЕ БИДЕ СПОСОБЕН/А ДА:

- објаснува и изведува постапки во подготовка за третман за потемнување и
- толкува поими и изведува третман за потемнување на лице и тело.

4.1. ПОСТАПКИ ВО ПОДГОТОВКА НА ТРЕТМАН ЗА ПОТЕМНУВАЊЕ

За постапките во подготовка за третман на тело, е зборувано во содржината на модулот *Третмани во обликување на телото.* Бидејќи постапките за подготовка во третмани за потемнување на телото во глобала се исти, за да нема повторување, а со цел да се следи целата постапка во подготовката за третман, ќе се направи краток осврт на содржините кои се однесуваат на подготовката на козметичарот, работното место (простор, прибор, апарати и средства за работа) и клиентот за третман, индикации и контраиндикации, улогата на козметичарот во советување за третман и понатамошна нега.

Третманот за потемнување на телото се однесува на примена на солариумот во нега на телото.

Во козметичките салони во кои се спроведуваат третмани за потемнување на телото треба да се обезбедат одредени услови, кои се однесуваат за козметичарот, просторот за третман и за клиентот.

Важно е козметичарот да има познавања за третманот, за начинот на изведување, дозирање, индикации и контраиндикации. Важно е козметичарот да ги препознава ефектите од третманот и врз основа на нив да советува за понатамошна нега на телото.

Лична подготовка на козметичарот се однесува на личната хигиена на телото и на облеката и примена на заштитните мерки при работа.

Подготовка на работно место за третман на потемнување на телото се состои во подготовка на просторот, опремата, апаратите, материјалите за работа. Од апаратите најчесто се користи солариумот, како апарат за потемнување на телото (Слика 4.1).

Слика 4.1. Видови солариуми

Пред секоја употреба треба да се провери, исправноста и хигиената (чистење и дезинфекција) на солариумот. Ако не се одржува хигиена во солариумот тогаш се намалува ефектот на зрачење. По употребата солариумот треба да се исчисти.

При користење на солариумот од голема важност е да се следи состојбата на ламбите во него. Со апарат кој се вика „UV-метар“ се мери јачината на ламбите во солариумот. Просечен век на траење на ламбите е околу 500 часа, после тоа ламбите треба да се заменат со нови. Секој солариум има своја специфичност

Слика 4.2. Опремен простор за третман за потемнување
и затоа при употребата треба да се следат насоките дадени во упатството за користење на солариумот.

Просторијата во која се изведува третманот треба да исполнува хигиенски услови кои се однесуваат на затопленоста, проветреноста, осветленоста и чистотата на просторијата. Просторот треба да биде опремен со апарати за потемнување на телото (кварц-ламба, солукс-ламба, солариум) (Слика 4.2).

За апаратите станува збор подолу во текстот!

Козметичарот редовно во својата работа, како во подготовката така и на крајот од работата треба да ги дезинфицира рацете и приборот за работа.

Подготовката за третман опфаќа: разговор со клиентот, преглед на кожата на клиентот, соопштување правила за користење на солариумот и известување за можните штетни дејства од примена на солариумот. Преку разговор козметичарот треба да дознае каква е здравствената состојба на клиентот, дали таа дозволува да се спроведе третман. При прегледот се определува типот на кожата и нејзината осетливост на UV-зрачење. Козметичарот треба да внимава, кај кожа со светол тен осетливоста е зголемена. Промени на кожата во облик на пигментации или инфекции не треба да се третираат. Возраста на клиентот има важна улога.

Слика 4.3. Подготвен клиент за третман

Положбата на клиентот е лежечка или стоечка зависно од типот на солариумот. Клиентот треба да носи заштитни очила и да ги заштити осетливите делови од телото (Слика 4.3).

Ефектот на третманот претставува, дозирано сончање во време и во избор на зраци, постигнување ефект на пигментација за кратко време и рамномерно потемнување на целото тело.

Советите на козметичарот при изборот на третман се однесуваат на состојби во кои третманот не смее да се применува. Кај клиент со алергична конституција, клиент со голем број младежи на телото, посебно големи и испакнати, клиент со депигментации, третман на потемнување не смее да користи (Слика 4.4). Исто така солариумот не смее да се применува кај клиенти кои се под терапија на антибиотици и кортикостероиди.

Слика 4.4. Промени на кожата кои се контраиндикација за третман (алергија, младежи, депигментација-витилиго)

ЗАПОМНИ!

Третмани за потемнување на телото се примена на кварц-ламба и солариум во нега на телото.
Во козметичките салони во кои се спроведуваат третмани на потемнување треба да се обезбедат одредени услови. Важно е козметичарот да има познавања за третманот.
Лична подготовка на козметичарот се однесува на личната хигиена на телото и на облеката и примена на заштитните мерки при работа.
Од апаратите најчесто се користи солариумот. При користење на солариумот од голема важност е да се одржува хигиената и да следи состојбата на ламбите во него.
Подготовката за третман опфаќа: разговор со клиентот, преглед на кожата на клиентот, соопштување правила за користење на солариумот и известување за можните штетни дејства од примена на солариумот. Клиентот треба да носи заштитни очила и да ги заштити осетливите делови од телото.
Ефектот на третманот претставува, дозирано сончање, постигнување ефект на пигментација за кратко време и рамномерно потемнување на целото тело.
Советите на козметичарот при изборот на третман се однесуваат на состојби во кои третманот не смее да се применува.

Провери го своето знаење:

1. Што треба да има во просторот во кој се спроведуваат третмани за потемнување на телото?
2. Опиши ја постапката за подготовка за третман!
3. Што треба да знаеш во однос на подготовката на солариумот за третман?
4. Наведи можни контраиндикации за третман!
5. Како ја разбираш улогата козметичарот во избор на третман за потемнување?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон во кој има солариум!**
- **Истражи како во салонот козметичарот ги исполнува задачите кои се дел од постапките за подготовка за третмани за потемнување! Направи краток извештај!**

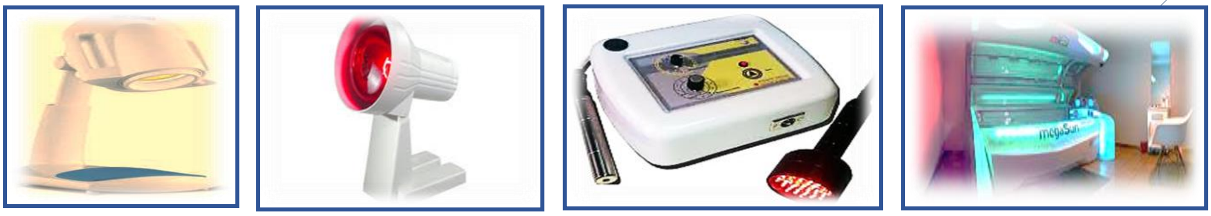
3.2.1. ВИДОВИ И ИЗВОРИ НА СВЕТЛОСНА ЕНЕРГИЈА

Да се потсетиме!

- **Што знаеш за сончевиот спектар?**
- **Кои вештачки извори на светлосна енергија ги познаваш?**

Примени го знаењето добиено од предметот *Физика!*

Светлосната енергија е составена од зраци кои се разликуваат по брзината на движење, фреквенција и бранова должина. Изворите на светлосната енергија може да бидат природни и вештачки. Природен извор на светлосна енергија е сонцето. Вештачки извори се: UV-ламби, солариум, IR-ламби, лед-ламби, биоптрон-ламби, ласер и др. (Слика 4.5).



Слика 4.5. Вештачки извори на светлосна енергија (биотрон-ламба, UV-ламба, ласер и солариум)

За лед-ламбите, биоптрон-ламби и ласерот е зборувано претходно во содржината на учебникот. Потсети се!

Ултравиолетовите зраци (UV-зраци) се дел од електромагнетниот сончев спектар, кој се наоѓа помеѓу рентгенските зраци и видливиот дел на сончевата светлина. Тие се со мала бранова должина и интензивно дејство.

Според брановата должина ултравиолетовите UV-зраци се делат на:

- ултравиолетови зраци A (UV – A) со бранова должина 315 – 390 nm;
- ултравиолетови зраци B (UV – B) со бранова должина 280 – 315 nm;
- ултравиолетови зраци C (UV – C) со бранова должина 150 – 280 nm.

Во козметичката пракса се применуваат ултравиолетови зраци со брановата должина 150 – 300 nm. Секој од наведените зраци во зависност од брановата должина имаат различно биолошко дејство на кожата. Ултравиолетови зраци A (UV – A) имаат слабо биолошко дејство на кожата, ултравиолетови зраци B (UV – B) предизвикуваат интензивен еритем и пигментација на кожата и ултравиолетови зраци C (UV – C) имаат бактерицидно дејство.

Индикации за примена на UV-зрачење – за подобрување на отпорноста на кожата од инфекции, подобрување на циркулацијата во кожата, лечење кожни заболувања, подобрување и регулирање на секрецијата на себореична и мрсна кожа, пигментирање на кожата, заштита од природно сончање кај нежна и чувствителна кожа. **Контраиндикации за примена на UV-зрачење:** чувствителна кожа, заразни болести на кожата, малигни заболувања и фотосензибилност.

Инфрацрвени или инфраруж зраци (IR-зраци) се невидливи топлотни зраци во сончевиот спектар. Во зависност од брановата должина IR - зраците продираат до различни слоеви на кожата. Со зголемување на оддалеченоста на изворот на зрачење опаѓа интензитетот на зрачење, исто како и кај UV-зраци.

Во зависност од продорноста и примената, IR-зраците се делат на две групи:

- кратки IR-зраци, со бранова должина 700 – 1500 nm (продорноста е 1 – 10 mm).
- Долги IR-зраци, со бранова должина 1500 – 13000 nm(продорноста е 0.5 – 1 mm).

За тераписки и козметички цели се применуваат IR-зраци со бранова должина 750 – 1500 nm.

Инфрацрвените зраци имаат термичко дејство на кожата.

Во праксата IR-зраците се индицирани кај третмани на зрела и стара кожа (третмани со топли маслени маски).

Изворите на светлосна енергија се природни и вештачки. Природен извор на светлосна енергија е сонцето.

Подолу во текстот ќе се зборува за вештачки извори!

Извори на UV-зраци – најпознати извори на UV-зраци се кварцен бренер и флуоресцентна цевка.

Кварцниот бренер е главен составен дел на кварцната ламба која наоѓа широка примена во козметичката пракса. Во пракса за тераписки и естетски цели се користи кварцна ламба со водено ладење.

Флуоресцентната цевка се разликува од кварцниот бренер по типот на стаклото од кое е направена и по пропуштање на поголема количина на долги UV-зраци и мала количина на инфрацрвени зраци (IR-зраци). Тие имаат помала јачина од кварцниот бренер и се користат во солариумите.

Изворите на IR-зраци – познати се темни (несветлечки) извори на IR - зраци и светли (светлечки) извори на IR-зраци.

Темните извори емитуваат IR-зраци со долга бранова должина, кои имаат површински ефект на кожата. Топлината се пренесува со допир на загреаното тело (термофор, топол песок, глина, парафин, топли купки).

Светли извори емитуваат IR-зраци со кратка бранова должина и ефектот на кожата е подлабок. Тоа се инфрацрвени ламби и светлосни купки. Во козметиката најчесто се користат IR-ламби, со кои се зголемува дејството на хранливи козметички маски и пакувања. Можат да бидат IR-ламби без сталак за зрачење на мали површини на телото и IR-ламби со сталак за зрачење на големи површини на телото.

Во пракса се применува солукс (Sollux) ламба, како комбинирана примена на UV-зраци и IR-зраци.

ЗАПОМНИ!

Според брановата должина постојат три вида UV-зраци.
Во козметиката се применуваат ултравиолетови зраци со бранова должина од 150 – 300 nm.
Секој од наведените зраци во зависност од брановата должина имаат различно биолошко дејство на кожата.
Контраиндикации за примена на UV-зрачење – чувствителна кожа, заразни болести на кожата, малигни заболувања и фотосензибилност.
Во зависност од продорноста и примената, IR-зраците се делат на две групи. За тераписки и козметички цели се применуваат IR-зраци со бранова должина 750 – 1500 nm.
Извори на UV- зраци – најпознати извори на UV-зраци се кварцен бренер и флуоресцентна цевка. Изворите на IR-зраци – познати се темни (несветлечки) извори на IR-зраци и светли (светлечки) извори на IR-зраци.
Во пракса се применува солукс (Sollux) ламба, како комбинирана примена на UV-зраци и IR-зраци.

Провери го своето знаење:

1. Какво е дејството на UV-зрацитe?
2. Кои се индикациите и контраидикациите за UV-зрачење?
3. Какво е дејството на IR-зраците?
4. Наведи ги изворите на UV-зраците и IR-зраците!

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи посета на салон кој се занимава со примена на третмани за потемнување!**
- **Истражи какви извори на зрачење има во салоните! Направи краток извештај!**

3.2.2. ДЕЈСТВО НА СВЕТЛОСНАТА ЕНЕРГИЈА – ЛОКАЛНО И ОПШТО

Да се потсетиме!

- **Наброј ги видовите на UV-зраци и IR-зраци!**
- **Опиши ги нивните карактеристики!**

Биолошкото дејство на светлосната енергија се состои во: стимулација на крвотокот во кожата, синтеза на витамин D, подобрување на тонусот и работната способност на мускулите, терапија на одредени заболувања на кожата и други заболувања. Биолошкото дејство може да биде и штетно при зголемена изложеност на кожата на светлосно зрачење. Штетното дејство се манифестира во облик на: црвенило, воспалителна реакција, естетски пореметувања, прерано стареење на кожата, појава на малигни заболувања.

Биолошкото дејство на UV-зраците и IR-зраците на кожата, зависи од брановата должина. Дејството може да биде локално и општо.

Слика 4.6. Локално дејство на UV-зраците

Локално дејство на UV-зраците се манифестира во облик на појава на еритем, пигментација и десквамација на кожата (Слика 4.6). Делуваат на микроорганизмите на кожата, преку бактерицидно и бактериостатичко дејство. Делуваат стимулативно на регенерација на епителните клетки.

Рефлексното дејство се манифестира на работата на бубрезите, цревата, срцето, крвниот притисок и др.

Еритемот предизвикан од UV-зраците има одредени карактеристики. Тој е ограничен, хомоген, сув, на притисок топол, со повишена температура за 1 °C и болен. Реакцијата на кожата е индивидуална. Појавата на еритем на кожата е важен во дозирање на UV-зраците. Со него се мери ефектот на UV- зрачењето.

Општото дејство на UV-зраците се состои во подобрување на општата отпорност кон микроорганизмите, создавање витамин D_3, од провитамин D. Прекумерна изложеност на UV-зраците може да биде штетно, да го загрози здравјето на човекот, да предизвика оштетувања на кожата и косата.

Под дејство на IR-зраците се зголемува локалната температура на кожата, што предизвикува зголемување на циркулацијата на крвта и поголем дотур на кислород и хранливи материи и поголема елиминација на штетните материи.

Локално дејство на IR-зраците се манифестира со локално црвенило (еритем) на кожата, кое не е јасно ограничено и не е хомогено. Настанува во текот на зрачењето и трае 60 – 120 мин. по престанок на зрачењето.

Општо дејство на IR-зраците се јавува кога се третира поголема површина, при што се зголемува телесната температура и се зголемува потењето, се забрзува дишењето, се зголемува работата на срцето, се намалува крвниот притисок.

ЗАПОМНИ!

Биолошкото дејство на UV-зраците и IR-зраците на кожата,зависи од брановата должина. Дејството може да биде локално и општо.
Локално дејство на UV-зраците се манифестира во облик на појава на еритем, пигментација и десквамација на кожата.
Општото дејство на UV-зраците се состои во подобрување на општата отпорност кон микроорганизмите, создавање витамин D_3, од провитамин D.
Локално дејство на IR-зраците се манифестира со локално црвенило (еритем).
Општо дејство на IR-зраците се јавува кога се третира поголема површина, при што се зголемува телесната температура и се зголемува потењето, се забрзува дишењето, се зголемува работата на срцето, се намалува крвниот притисок.

Провери го своето знаење:
1. Објасни го локалното и општото дејство на UV-зраците?
2. Објасни го локалното и општото дејство на IR-зраците?
3. Kako UV зраците го забрзуваат процесот на стареење на кожата?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!
- **Прошири го знаењето за дејството на UV-зраците и IR-зраците!**
- **Истражувај на интернет!**

4.2.3. ПРИМЕНА НА СВЕТЛОСНА ЕНЕРГИЈА ВО ТРЕТМАНИ НА ТЕЛО

Да се потсетиме!
- **Од досегашното искуство што си го стекнал со изучување на содржините на учебникот, каде ја гледаш примената на светлосната енергија во третманите?**

Светлосната енергија се применува во третмани на лице и тело, познати како фототераписки третмани (хелиотерапија, UV-терапија, IR-терапија, хромотерапија, биоптрон терапија, ласеротерапија).

Во пракса светлосната енергија се користи за третирање на определени промени на кожата, за пигментација, за зголемување на отпорноста на кожата, за регенерација на кожата, за детоксикација, како и во воведни постапки во третмани на лице. Во пракса светлосните третмани се применуваат во облик на локално и општо зрачење.

Локално UV-зрачење се применува во третман на промени на кожата кај себореја (seborhea) и акне вулгарис (acne vulgaris), за стимулација на пигментација на кожата.

Општо UV-зрачење се применува за зголемување на отпорноста на кожата, превентивно за природно потемнување на кожата и за потемнување на кожата по вештачки пат (солариум) (Слика 4.7). При третманите се користи опрема која зависи од намената на зрачењето.

Слика 4.7. Општа примена на UV-зрачење

За правилна примена на ултравиолетовото зрачење потребно е да се познава, брановата должина на UV-изворот и нејзиниот ефект на кожата, интензитетот на зрачење и индивидуалната осетливост на клиентот.

Интензитетот на зрачење на еден извор зависи од времетраењето на зрачењето и оддалеченоста на изворот од површината која се зрачи. Пред зрачењето треба да се определи индивидуалната осетливост на клиентот со т.н. „биолошка проба“.

Третмани со локално зрачење со инфрацрвени зраци (IR-зрачење) во пракса се применува заедно со други третмани. Најчесто се применува во третман кај хранливите пакувања на кожата (третман со маслени маски), кај кои со топлотното дејство на зраците се забрзува нивната на ресорпција во кожата, третмани на регенерација кај акнозна кожа (третман со „биоптрон“ ламба) (Слика 4.8). Исто така се применува и како воведна процедура во третман на јонофореза.

Слика 4.8. Локална примена IR-зрачење

Општо зрачење со IR-зраци се светлосните купки, со кои се зрачи поголема површина од телото или целото тело.

ЗАПОМНИ!

Светлосната енергија се применува во третмани на лице и тело, познати како фототераписки третмани (хелиотерапија, UV-терапија, IR-терапија, хромотерапија, биоптрон терапија, ласеротерапија).
Локално UV-зрачење се применува во третман на промени на кожата кај себореа (seborhea) и акне вулгарис (acne vulgaris), за стимулација на пигментација на кожата. Третмани со локално зрачење со инфрацрвени зраци (IR-зрачење) во пракса се применува во третман кај хранливите пакувања на кожата (третман со маслени маски).
Општо UV-зрачење се применува за зголемување на отпорноста на кожата, превентивно за природно потемнување на кожата и за потемнување на кожата по вештачки пат (солариум). Општо зрачење со IR-зраци се светлосните купки.
Пред зрачењето треба да се определи индивидуалната осетливост на клиентот со т.н. „биолошка проба“.

Провери го своето знаење:

1. Како се применува светлосната енергија во третманите на телото?
2. Во третман на кои промени на кожата се применува локално UV- зрачење!
3. Каде се применува општо UV-зрачење?
4. Каде се применува локално IR-зрачење?
5. Што претставува општо IR-зрачење?
6. Што е биолошка проба?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи проект на тема: „Примена на UV-зрачење и IR-зрачење во третмани на лице и тело“!**

4.2.4. ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА ПИГМЕНТИРАЊЕ НА ТЕЛОТО ВО СОЛАРИУМ

Да се потсетиме!

- **Како потемнува кожата под дејство на сончевите зраци?**
- **Кои зраци предизвикуваат пигментација на телото?**
- **Дали пигментацијата ја штити кожата од прекумерното дејство на УВ-зраците?**

Во праксата за пигментирање на кожата на телото се користи апарат, солариум (сончев кревет), со кој се овозможува сончање и во зимскиот период кога е намален интензитетот на сончевите зраци. Солариумот во праксата се користи исклучиво за естетски цели, потемнување на кожата. Меѓутоа, поради своите корисни ефекти, солариумот нашол и примена за тераписки цели (во дерматологија за лечење на кожни заболувања, во трауматологија како постоперативна метода, во гинекологија и акушерство).

Основен елемент на солариумот се специјални UV-ламби, од чиј број и квалитет зависи должината на зрачењето. Јачината на солариумот зависи од бројот и видот на ламбите кои се наоѓаат во него. Најчести се т.н. сендвич солариуми со две плочи во кои се наоѓаат 24 ламби. Поголем солариум со поголем број на ламби го подобрува квалитетот на сончањето и го скратува времето на третманот. За разлика од сонцето, UV-ламбите во солариумот не емитуваат инфрацрвени зраци, туку само UV – A и UV – B зраци. Потполното отсуство на IR-зраци ја исклучува опасноста од појава на изгореници.

Ламбите се исполнети со специјална смеса на гасови, кои при поминување на електричната енергија емитуваат ултравиолетови зраци со одредена бранова должина кои одговараат на зраците на сончевиот спектар.

Има различни **форми на солариуми,** лежечки и стоечки. Во солариумите за да се спречи затоплувањето на воздухот има вентилатори, кои го прават сончањето попријатно.

Постои и мал солариум, за сончање на лицето или за тераписки цели.

4.2.4.1. ПРАВИЛА ВО ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА ПИГМЕНТИРАЊЕ НА ТЕЛОТО

Практична вежба: Постапка на изведба на пигментирање на телото во солариум

- **Пред секоја употреба треба да се провери исправноста и хигиената (чистење и дезинфекција) на солариумот.**
- **Пред да се почне со сончање треба да се прегледа кожата на клиентот,** со цел да се определи типот на кожата и должината на зрачењето (бледа и чувствителна кожа треба да се зрачи со постепено зголемување на дозата на зрачење, за подолг временски период). Пожелно е лицата со чувствителна кожа да направат пробно сончање. Исто така со преглед се откриваат состојби кои не дозволуваат зрачење (пигментни промени на кожата).
- **Пред да се оди во солариум потребно е да се направи пилинг на кожата** (отстранување на мртвите клетки).
- **Во солариум клиентот влегува без облека**, заштитени се градите и интимниот дел на телото.

Слика 4.9. Примена на заштитни мерки во солариум

- **Во солариум не се влегува со накит или со часовник** (остануваат неисончани површини).
- **Во солариум клиентот мора да носи заштитни очила** (Слика 4.9).
- **Во солариум не се користат кремови за сончање** (го ослабуваат ефектот на солариумот), освен за заштита на тетоважи или чувствителна кожа (кожа со светол тен) (Слика 4.9).

Дозирање на зрачењето во солариум, колку ќе се повторува зрачењето зависи од јачината на дозата (кај послаба доза, зрачењето се врши секојдневно, а кај средна доза 2-3 пати неделно). При појава на посилен еритем зрачењето се повторува само еднаш неделно.

За добивање на бронзена боја се препорачуваат три третмани на растојание од 48 часа, а еден третман неделно за одржување на бојата. Минимална оддалеченост на лицето од ламбата мора да биде 30 cm. Времетраењето на првата постапка не треба да надминува 3 мин. Ако нема несакани реакции, следниот пат може да се зголеми времето за 2 мин. Се препорачува на ниво на година до 50 третмани годишно, но не повеќе од еден третман дневно.

По првиот третман потребно е да се направи пауза од 48 часа. Потоа сончањето може да се повторува на секои 24 часа, но секогаш се препорачува

третманите да се прават секој втор ден, за да се постигне природно потемнување на кожата.

4.2.4.2. ЕФЕКТИ ОД ПРИМЕНА НА ТРЕТМАН

Ефектот на примена на солариумот во пигментирање на кожата се состои во:

- дозирано сончање во време и во избор на зраци, со што се избегнува горење на кожата;
- постигнување ефект на пигментација за кратко време, за кој би било потребно 15 до 20 дена сончање;
- рамномерно потемнување на целото тело (Слика 4.10);
- пријатност во текот на потемнувањето на кожата, поради вентилацијата и пријатната музика во солариумите.

Слика 4.10. Рамномерно потемнување, ефект на примена на солариум.

Знаци на предозирање со UV-зраци се: интензивно црвенило, топла и осетлива кожа. Во потешки случаи се јавуваат пликови. Од општи симптоми се јавува главоболка, покачена температура, повраќање и колапс.

При зачестена изложеност на дејство на UV-зраци, кожата предвремено старее (Слика 4.11), се јавуваат изгореници, алергија, се зголемува ризикот од појава на рак на кожата.

Слика 4.11. Последица од зачестена изложеност на дејство на UV-зраци во солариум

3.2.4.3 СОВЕТИ ЗА ПОНАТАМОШНА НЕГА

Секој клиент при користење на солариумот треба да се придржува на следниве совети.

- **Два часа по третманот телото не треба да се тушира.**
- **По третманот клиентот треба да пие течности**, за да ја спречи дехидратацијата на телото.
- **По солариум, се практикува хидратација на кожата** (Слика 4.12) и по можност телото да не се изложува дополнително на сончева светлина.

- **Во негата на кожата треба да се одржува хигиена и користење на козметички производи по сончањето** (козметичка линија за сончање, со што се обновува потребната хидратација на кожата преку млека и лосиони).
- **На лицата со светол тен** им се препорачуваат неколку третмани во солариум пред директно да ја изложат кожата на сонце.
- **Пигментацијата што се постигнува со солариум не е доволна заштита,** па затоа при изложување на сончеви зраци задолжително заштитете се со крем.

Слика 4.12. Хидратација на кожата по солариум

Солариумот не смеат да го користат:

- лица помлади од 18 години и стари лица (Слика 4.13);
- лица со многу чуствителна светла кожа и очи;
- лица со карцином на кожата;
- лица со голем број младежи на телото, посебно големи и испакнати;
- за време на менструално крварење;
- лица кои се под терапија на антибиотици и кортикостероиди итн.

Слика 4.13. Возраста ја ограничува примената на солариумот

ЗАПОМНИ!

Во козметичката пракса за пигментирање на кожата на телото се користи апарат, солариум (сончев кревет). Основен елемент на солариумот се специјални UV-ламби. Има различни форми на солариуми, лежечки и стоечки. Постојат правила во техника на изведба на пигментирање на телото. Ефектот на примена на солариумот во пигментирање на кожата се состои во: дозирано сончање во време и во избор на зраци, постигнување ефект на пигментација за кратко време, и рамномерно потемнување на целото тело. При зачестена изложеност на дејство на UV-зраци, кожата предвремено старее, се јавуваат изгореници, алергија, се зголемува ризикот од појава на рак на кожата. Козметичарот треба да дава совети за понатамошна нега на кожата. Сите лица не можат да користат солариум за потемнување на кожата.

Провери го своето знаење!

1. Што е солариум и кои се основните делови на солариумот?
2. Како се користи солариумот?
3. Што треба да направи козметичарот пред да одреди третман со солариум?
4. Наведи ги ефектите на кожата од примена на солариумот!
5. Објасни како делува зачестената примена на солариумот и кој не може да го користи солариумот и зошто?

АКТИВНОСТИ на часовите по пракса!

- **Направи проект на тема: *„Несакани појави од неправилна примена на солариумот“!***

РЕЧНИК НА НЕПОЗНАТИ ЗБОРОВИ

А

Авитаминоза – недостаток на витамини.

Аеробик – вид на физичка активност која е комбинација од ритмички вежби.

Активен одмор – е одмор во природа кој го освежува организмот и дејствува на психичката рамнотежа.

Анаболитични процеси – се процеси на добивање на сложени соединенија од прости.

Андроиден тип на згоеност – натрупување на масти во горните делови на телото, горниот дел на стомакот, градниот кош, вратот и лицето.

Анорексија – намалена телесна тежина како последица на психички нарушувања.

Антицелулитната исхрана – режим на исхрана, кој се користи за спречување и за отстранување на целулитот.

Антицелулитна масажа – масажа со која се подобрува циркулацијата на крвта и на лимфата, со која се забрзува отстранувањето на штетните материи од организмот, се намалува отокот и чувството на тежина во нозете, се зголемува дотурот на кислород во ткива.

Антицелулитни козметички призводи – разни кремови, серуми, гел, балзам, и др.,кои се користат за површинско разградување на целулитот.

Антицелулитните супстанци – билни екстракти, екстракти на морски алги (Centella asiatika), витамински комплекси, хидратантни состојки, овошни киселини кои се користат при антицелултини третмани.

Апаратурна масажа – масажа со помош на апарати.

Акне вулгарис (acne vulgaris) – е хронично заболување на кожата.

Атрофична кожа – која се карактеризира со истенчен епидерм и појава на брчки.

Б

Боди врапинг – е метод на обвиткување на телото кој се темели на препаративна козметика и физикална терапија

Биолошкиот третман – е третман со овошни киселини и со хијалуронска киселина.

Биолошки пилинг – е пилинг со ензими.

Брусен камен – се користи за пилирање на дебела кожа и кожа на која има лузни од акни (сув пилинг).

В

Вакуум-екстракторот – е апарат кој работи на промена на притисокот при апликација на вакуум електродата на кожата.

Вакуум масажа – апаратурна масажа со разреден воздух.

Вежби – прости или сложени движење на човекот кои се применуваат во повеќе форми на физичка активност, како што се гимнастички вежби, аеробик, фитнес вежби и други.

Вибрационата масажа – вид на масажа која се врши со помош на електричен апарат, вибромасажер. Апаратот за вибрациона масажа создава механички вибрации со различен интензитет и амплитуди, кои се користат за масажа на телото и на лицето.

Вибрации (vibration) – брзи ритмични движења, кои во масажата може да се изведуваат со рака или со апарат. При манеулната масажа вибрациите се изведуваат брзо, при што раката не се одделува од површината на кожата.
Вибрационен ремен – апарат кој се користи за масажа на седалниот дел, долните екстремитети и долните делови од грбот.
Високофреквентните струи – наизменични струи со фрекфенција поголема од 100 KHz, се среќаваат и како „Дарсонвалови струи“.
Вендузи – е третман со примена на вакуум и длабинска ткивна масажа со чашки т.н. „вендузи-третман“.
Ваполаризација на кожата – е третман со примена на лосион за размекнување на затворените комедони.

Г
Гиноиден тип згоеност – натрупување на масното ткиво во пределот на стомакот, седалниот дел и екстремитетите, се јавува кај луѓе со нормална мускулатура, најчесто кај жените.
Гмечење (petrisage) – масажно движење со кое се дејствува на мускулите, а се изведува со една или со две раце.
Галванската струја – еднонасочна струја, константна во однос на правецот и напонот и со мала јачина.

Д
Дезинфекција – е збир на различни постапки кои се спроведуваат со цел да се уништат микроорганизмите.
Дезинкрустација – постапка на испирање на лојните жлезди со галванска струја.
Дерм – е долен подебел слој на кожата составен од сврзно ткиво, клетки, влакна, крвни и лимфни садови и др.
Дермапен – е метода на апликација на мезотераписки коктели со бројни убоди од микроиглички во кожата.
Дермалните филери – метода со која се инјектираат супстанции во регии со длабоки брчки на кожата на лицето.
Дерморолери – се апарати за мезотерапија на кожата зафатена со сениум.
Дијамантската дермоабразија – е неинвазивен третман кој ги отстранува мртвите клетки од корнеалниот слој на кожата.
Детоксикација – отстранување на штетни материи од организмот.
Дејството на лековита кал – се манифестира со врзување на ослободените токсични материи, снабдување на клетките со минерали и витамини со што се забрзува метаболизмот, се подмладува кожата и се зацврстува поткожното ткиво.
Диета – начин на исхрана која има за цел да воспостави рамнотежа помеѓу количеството на внесени хранливи материи и потребите на организмот.
Диететската исхрана – правилен начин на исхрана кој се применува како превенција и терапија за опрделени заболувања на организмот, како и за намалување на целулитот и на згоеноста како естетски проблеми на телото.

Е
Еризипел (erizipel) – е инфективно заболување на кожата.
Егзем – е воспаление на кожата со ситни меурчиња, со јадеж и лупење на кожата.

Епителизација – е процес на обновување на епителните клетки на кожата.
Еритем – е црвенило на кожата.
Емолиентни креми – ја подобруваат еластичноста и создаваат заштитен слој на површината на кожата.
Ексфолијација – е процес на лупење на површните слоеви на кожата.
Електростимулација на мускулите – стимулација на мускули и мускулни регии со струи со одредена фреквенција.
Електрофореза – внесување на козметички препарати во кожата со галванска струја.
Енергетски хранливи материи – јаглехидрати, белковини и масти.
Енергетскиот метаболизам – процес за добивање и трансформирање на енергијата, добиена од храната, неопходна за остварување на основните функции на организмот, за базалниот метаболизам, за физичка активност и за термодинамиско дејство на храната.
Епидерм или покожица – е горен слој на кожата составен од пет слоја разновидни клетки.
Ендермологија – постапка за подобрување на протокот на лимфата и на крвта во сврзното ткиво на поткожниот слој на кожата, при што се разградуваат масните наслојки и целулитот кои се јавуваат поради нарушениот лимфоток и крвоток во сврзното ткиво.
Естетска масажа – е постапка која се применува со цел да се одржи естетскиот изглед и здравјето на човекот.

З
Заштитни материи – витамините и минералите имаат заштитна функција во организмот.
Згоеност – хронична состојба на таложење на масно ткиво во организмот, предизвикано со зголемено внесување на енергетски материи, поголемо од потребите на организмот.
Здрава храна – храна разновидна и свежа, која се користи за секојдневни потреби на човекот.

И
Индекс на телесна маса (ИТМ) – за проценка на степенот на ухранетост, се користи параметар Индекс на телесна маса, однос меѓу височината и тежината на човекот, а се пресметува по дадена формула.
Интерферентни струи – среднофрекфентни струи(0-100 Hz) кои имаат иста бранова должина и фрекфенција но течат во спротивни насоки и се поништуваат.
Исхрана – е процес на внесување на храна во организмот.

Ј
Јапонска сауна – индивидуална сауна, која се користела повеќе векови во Јапонија.
Јонофореза – внесување на козметички препарати во облик на јони во кожата со галванска струја.

К
Комедоквечер – инструмент за механичко истиснување на комедони.

Купероза (couperosis) – црвенило на кожата во пределот на образите и носот.
Криотерапија – претставува благ и површен пилинг, се базира на смрзнување на површните слоеви на епидермалните клетки.
Кавитација – е ултразвучна липосукција.

Л

Ласер – оптички извор кој емитува светлосни зраци во еден правец (кохерентни зраци) и се со единечна бранова должина емитирана во тесен сноп.
Лифтинг третмани – се третмани на оптегнување на лицето и отстранување на брчките
Лимфна дренажа – посебен облик на масажа со која се подобрува лимфната циркулација, важна за здравјето на кожата и поткожното ткиво.
Липосукција – методи на отстранување на вишокот на масно ткиво кај згоеноста на телото.
Локална масажа – е третирање на делови од телото. Во козметичкиот салон како дел од класичниот третман се применува локална масажа на лице, врат и деколте.

М

Младежите (nevus) – се збир на пигментни клетки кои најчесто се појавуваат како мали темнокафеави места на кожата.
Микродермоабразијата – е пилинг со ситни кристали кои се попрскуваат по кожата.
Микромасажа – е масажа во подлабоките слоеви на кожата.
Миолифтинг на лице – е третман на електростимулација на кожата и поткожното ткиво на лицето и вратот.
Манделичната киселина – е алфа-хидроксилна киселина, која се добива од горчлив бадем.
Мазнење (effleurage) – основно масажно движење со кое се започнува масажата.
Масажни движења – применувни движења во форма на мазнење, триење, гмечење, притискање, ротирање и др. кои се применуваат во масажата.
Мануелната масажа – масажа изведувана со раце.
Мадеро-масажа – претставува длабока ткивна масажа, која се прави со анатомски изработени елементи од дрво.
Меланин – пигмент на кожата кој ја заштитува од дејството на UV-зраците.
Метаболизам – размената на материи и енергија помеѓу надворешната средина и организмот, претставува основен биолошки процес, карактеристичен за живиот организам.
Мезотерапија – постапката со која се внесуваат козметичките производи во мезодермот со игла или со електрофореза.
Мезодерм – дел од кожата во кој има масни клетки.

Н

Нормална нахранетост – вредностите на ИТМ индекс се движат од 20 – 25, при што постои рамнотежа помеѓу внесената и потрошената енергија.
Нутриционист – стручно лице кое се занимава со проблематика поврзана со исхраната.

О

Овошни киселини – се алфа-хидрокси киселини (AXA) и бета-хидрокси киселини (БХА)**.**

Општа масажа – е позната и како хигиено-естетска масажа, која претставува примена на масажна техника на целото тело.

П

Парафанго – третман кој се состои во примена на облоги или бањи од лековита кал, од минерали или од алги на деловите од телото на кои има целулит.

Пилинг средства – козметички производи со кои се отстрануваат изумрените клетки од површината на кожата.

Потхранетост – недоволно внесување на хранливи материи, помалку од хигиенските норми и потреби, при што вредноста ИТМ индексот е помала од 18,5.

Правилна исхрана – е внесување на здрава храна, во определени количини, распределена во оброци во зависност од дневните потреби на организмот.

Прекумерна тежина – прв степен на згоеност каде што вредноста на ИТМ индексот се движи во граници од 25 – 29,9.

Прекумерна згоеност – кога ИТМ индексот > 40 и постои сериозен ризик за нарушување на здравјето

Пнеумомасажа – масажа со воздух под притисок, вакуум масажа.

Пнеумопатер – апарат кој е составен од воздушен компресор и пумпа на електричен погон, која е поврзана со стаклени електроди под кои се создава разреден воздух.

Р

Розацеа (rozacea) – е хронично инфламаторно кожно заболување што се јавува на лицето.

Рејувенација на кожата – подмладување на кожата.

Рекреација – се сите активности надвор од професионално работење.

Рефлексомасажа – масажа која се базира на принципот на постоење на рефлексни зони на стапалото кои одговараат на определени органи и органските системи.

С

Стерилизација – е постапка при која се уништуваат сите патогени и апатогени микроорганизми и нивните спори.

Сенилна атрофија на кожата – претставува процес кој настанува со стареење на организмот.

Себореа (seborea) – е зголемено лачење на лојните жлезди.

Саунирање – постапка во која телото на човекот се става во специфични топли услови, а се користи за отстранување на токсичните материи од телото со зголемено потење**.**

Сауна – рекреациона, хигиено-естетска постапка, која ја зголемува психофизичката кондиција, естетскиот изглед и отпорноста на организмот.

Слим чаеви – се користат за слабеење, кои го ослободуваат телото од токсични материи и вишок на течности.

Т

Триење (friction) – масажно движење со појак интензитет од мазнење со кои се зафаќаат подлабоките слоеви на кожата.

Тапкање (tappotement) – брзи, ритмични движења кои се изведуваат со одделување на раката на козметичарот од кожата на клиентот.

Трихлороцетна киселина – се користи како средно длабок или длабок хемински пилинг во концентрација од 20 – 50 %.

Термо-маска – извор на сува топлина, се применува во козметиката за подготовка за длабинско чистење.

Третман на лицето со кислород – овој третман ѝ помага на кожата да ја врати изгубената влажност, го поттикнува создавањето на колаген, ги намалува брчките и ја детоксицира кожата.

Третмани со ботокс – се изведуваат со инјектирање на токсин ботулинум во мускулите на кожата.

Телеангиектазија (teleangiegtazija) – трајно проширени капилари во кожата.

Течни маски – се биолошки маски кои содржат агенси кои ја стимулираат циркулацијата и метаболизмот во кожата.

У

Ултравиолетовите зраци – дел од сончевиот спектар, се простираат со најкратка бранова должина од 150 – 300 nm., кои се користат за тераписки цели, а во козметичките третмани се применуваат со бранова должина од 180 – 390 nm.

Ултразвучна масажа – масажа со ултразвучни бранови и активна материја која навлегува длабоко во ткивото.

Уртикарија – е честа алегиска реакција се карактеризира со појава на ситни јазолчиња на кожата.

Ултразвучна шпатула – служи за чистење на порите без претходно парење на кожата (воведна постапка).

Ф

Финската сауна – постапка за саунирање во просторија од дрво.

Фарадската струја – наизменична нискофрекфетна струја.

Фитотерапија – е наука која се бави со примена на растенија или екстракти од растенија во подобрување на здравјето на човечкото тело.

Фитнес вежби – се вежби со справи и со спортски помагала.

Фриматор – апарат за апаратурно чистење кожата.

Фитопилинг-маска – ја чисти кожата длабински, содржи билошко активни супстанции.

Х

Хидромасажа – масажа кај која механичката дразба се предизвикува со млаз од вода.

Хелиотерапија – е терапија со светлосна енергија.

Ц

Целулит – површински џебови на заробено сало кои прават нерамнини на кожата и даваат нејзин изглед како „кора од портокал. Целулитот го деформира телото и се опишува како „дебело месо со отоци“ сместени на надворешната

страна на колковите или нозете, како нерамна кожа која потсетува на „младо сирење“ или како „отечени колена“.

Целулит младешки – се јавува во периодот на пубертетот.

Целулит во зрела возраст – го опфаќа целото бедро и се спушта на внатрешната страна на коленото, се шири по бутовите, седалниот дел, стомакот, а понекогаш и на надворешната страна на надлактицата.

Целулит во менопаузата – продолжение на определени видови на целулит и се шири на внатрешната страна на надлактицата, грбот и тилот, седалниот дел е виснат,а линијата на нозете е деформирана.

ЛИТЕРАТУРА

1. Vasiljević D., Savić S., Đorđević Lj.,Krajšnik D.: Priručnik iz kozmetologije, Nauka, Beograd 2007.
2. Vuleta G.: Kozmetologija, Nauka, Begorad 1994.
3. Јаневска Р., Петров К.: Основи на козметиката и фризерство, Просветно дело, Скопје1987.
4. Мазиќ С., Ковчиќ Б., Марковиќ Ј.: Естетска нега I, Завод за издавање уџбеника и наствна средства, Београд, 1999.
5. Мазиќ С., Радовановиќ С., Ктанчевиќ М.: Естетска нега 3, Завод за издавање уџбеника и наставна средства, Београд, 2005.
6. Мазиќ С., Радовановиќ С., Ќујиќ М., Вујасиновиќ Н.: Естетска нега 2, Завод за издавање уџбеника и наставна средства, Београд, 2005.
7. Никитовиќ М: Водич кроз професионалну козметику, Асограф, Нови Сад 2000.
8. Симеонова Б.: Естетика на струката, Просветно дело, Скопје 1987.
9. Симеонова Б.: Естетика за I година, Министерство за образование и наука на Р. Македонија, Скопје 2010.
10. Атанасовски С., Гудоманова Ј., Јанкуловска Б.: Козметика и фризерство за I година, Министерство за образование и наука на Р. Македонија, Скопје 2010.
11. Андоновска Л.: Применета Козметика за III година, Министерство за образование и наука на Р. Македонија, Скопје 2010.
12. Атанасовски С.: Козметологија за III година, Министерство за образование и наука на Р. Македонија, Скопје 2010.
13. Ајронс Д.: Убава жена, СИЛСОНС, Скопје, 2004.
14. Васиљевиќ Д., Савиќ С., Ѓорѓевиќ Љ., Крајишник Д.: Приручник из козметологије, ИП Наука, Београд 2007.
15. Абрамовиќ В.: Козметика, Медицинска књига, Загреб1968.
16. Halepović E., Kaliterna D.: Primijenjena kozmetika, Medicinska naklada, Загреб 2012.
17. С. Переска, И. Анеска Димеска: Применета козметика за IV година, Министерство за образование и наука на Р. Македонија, Скопје 2020.
18. https://mk.vandendoolstudio.com/kozmetologija/new-limfna-drenazhna-masazha-na-litseto.html
19. https://labellezza.com.mk/dermapen/
20. https://skinfinity.mk/dermapen/
21. https://www.freyaestetica.com/en/microneedling-treatment/
22. https://mk.koshachek.com/articles/maski-za-lice-so-prirodni-sostojki-faberlic.html
23. https://ibeauty-hr.htgetrid.com/maska/dlya-lica/iz-gliny/

Илустрации достапни на:

https://www.vectorstock.com/royalty-free-vectors/cosmetics-vectors
https://www.pexels.com
https://us.clipdealer.com/photo
https://docplayer.net/
https://slideplayer.com
https://unsplash.com/photos