



Уход за кожей

Школа Руслана Соловьева



О чем пойдет речь?

- Что такое кожа? Из чего она состоит?
- Какие у нее бывают проблемы?
- Почему кожа нуждается в уходе?
- Как правильно за ней ухаживать?
- Какие бывают типы кожи?
- Какие есть этапы ухода за кожей?
- Чего нельзя делать категорически?



Что такое кожа?

Из чего она состоит?

- Кожа представляет собой жировую и самую большую часть организма, которая находится в постоянной работе в течение всей жизни.
- Состояние кожи во многом зависит от возраста, питания и образа жизни. Ее здоровый и цветущий вид - результат хорошего самочувствия и постоянного ухода.
- Лицо - самая открытая часть кожных покровов, и поэтому оно нуждается в постоянном уходе.

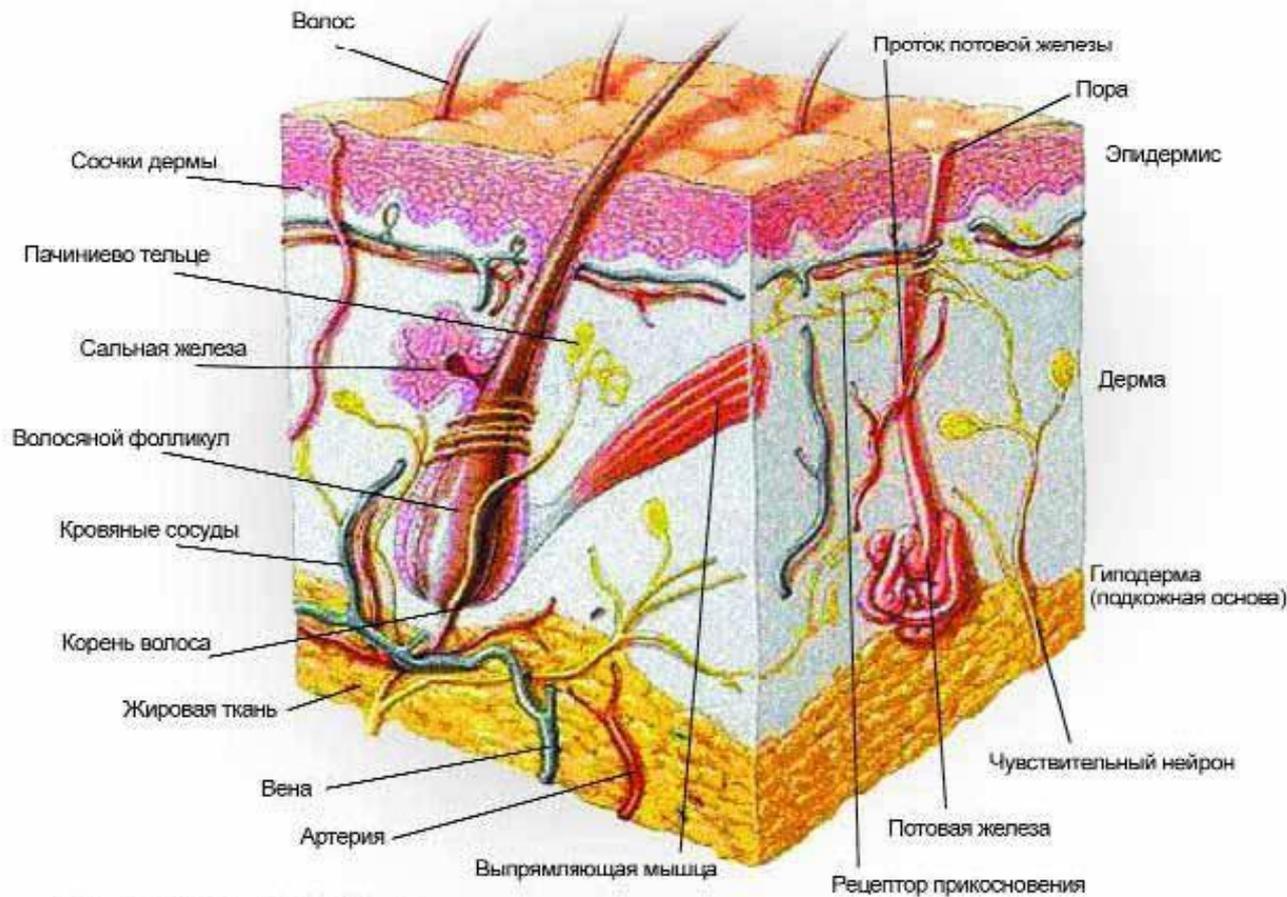
Что такое кожа?

Из чего она состоит?



- Наша кожа - это:
- около 5 миллионов волосков
- общая площадь 1,5 кв.метра
- 60% влаги
- 100 пор на каждый кв.см.
- 200 рецепторов на каждый кв.см.
- средняя толщина около 1 - 2 миллиметров
- грубее и толще на подошвах, тоньше и прозрачнее на веках
- в среднем 18 кг ороговевшей и вновь замененной кожи в течение жизни человека

Что такое кожа? Из чего она состоит?



СТРОЕНИЕ КОЖИ ЧЕЛОВЕКА

NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

Что такое кожа?

Из чего она состоит?



- 1. Волос
- 2. Кератиноциты
- 3. Меланоциты
- 4. Роговой слой
- 5. Базальный слой
- 6. Адипоциты
- 7. Кровеносная система
- 8. Апокринная потовая железа
- 9. Сальная железа
- 10. Мастоцит
- 11. Коллаген
- 12. Эластин
- 13. Эккринная потовая железа
- 14. Фибропласты
- 15. Соединительная ткань
- 16. Поры

NWA – лучшее для ухода за вашим лицом



Что такое кожа?

Из чего она состоит?

- Кожа состоит из трех слоев, два из которых непосредственно отвечают за ее внешний вид - это дерма и эпидермис. А также есть подкожная жировая клетчатка (гиподерма)



Что такое кожа?

Из чего она состоит?

Дерма:

Внутренний слой кожи, состоящий из особых клеток - фибропластов, вырабатывающих коллаген и эластин. Коллаген придает коже необходимую плотность, а эластин - упругость, способность к растяжению и сокращению. Дерма изобилует кровеносными сосудами, питающими кожу, в ней находятся сальные железы, выделяющие естественный "крем", увлажняющий и защищающий кожу.

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева



Что такое кожа? Из чего она состоит?

Эпидермис:

- Верхним слоем эпидермиса является роговой слой, вместе с которым эпидермис образует видимый внешний слой кожи.
- В пограничной зоне между дермой и эпидермисом происходит образование новых клеток, которые в процессе развития продвигаются в наружный

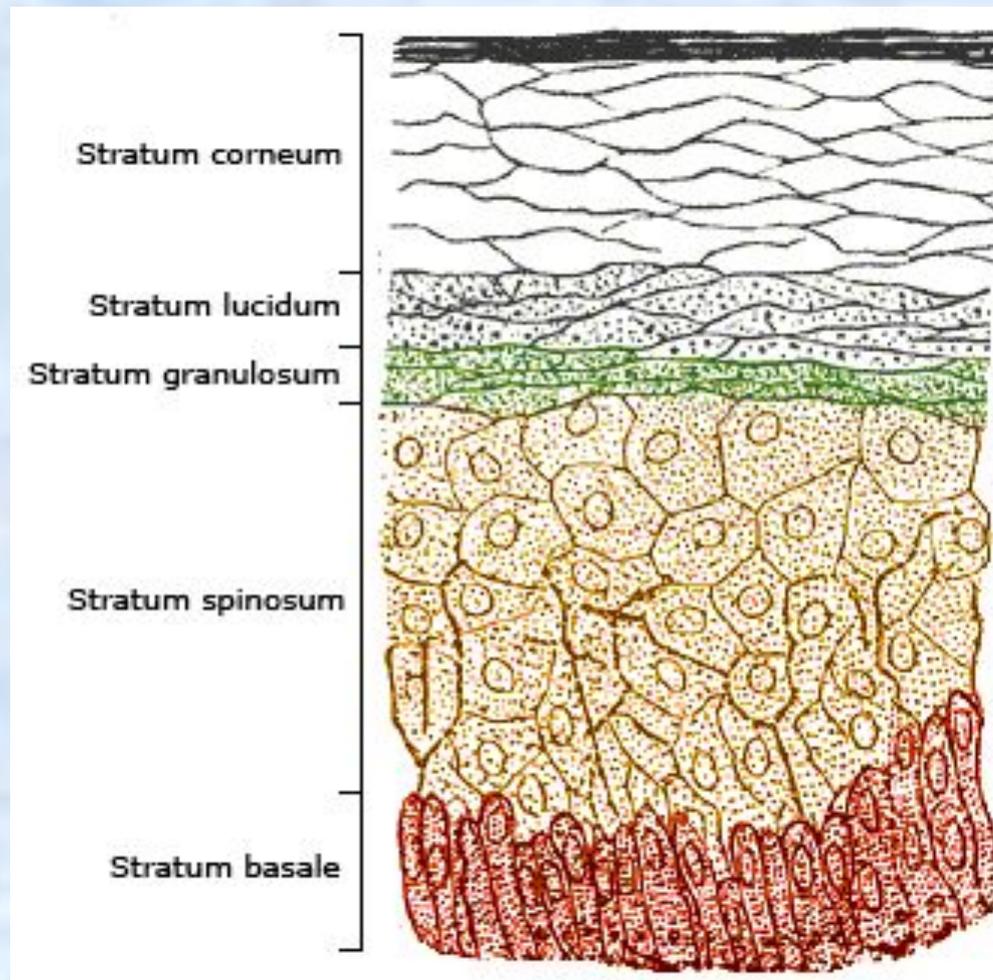
Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева
РОГОВОЙ СЛОЙ

Что такое кожа?

Из чего она состоит?



- Эпидермис также состоит из нескольких слоев кожи:
- **Роговой**
- **Блестящий**
- **Зернистый**
- **Шиповатый**
- **Базальный**

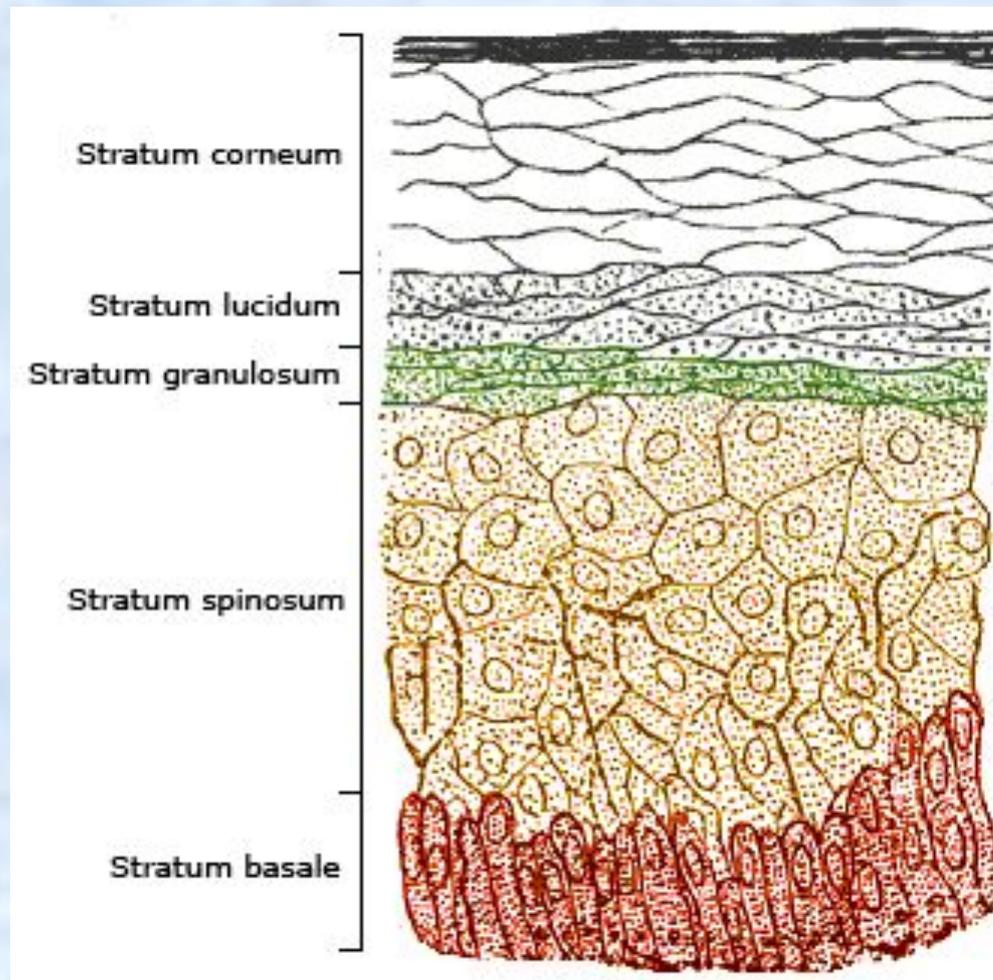


NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

Что такое кожа? Из чего она состоит?



- В нижнем слое (базальном) происходит зарождение новых клеток эпидермиса.
- Роговой – слой отмерших клеток



NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

Процессы старения КОЖИ



- Молодая, здоровая кожа упруга и хорошо увлажнена, образование новых клеток происходит в ней каждые 28 дней.
- С возрастом обменные процессы замедляются, что и вызывает естественное биологическое старение кожи.

NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

Процессы старения КОЖИ



- Полностью избежать естественного старения кожи невозможно, также как и старения всего организма, хотя этот процесс можно замедлить.
- Для того, чтобы эффективно противостоять биологическому процессу старения, коже необходимо полноценно выполнять свои основные функции: питание, увлажнение, самообновление, дыхание и защиту.

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева

Процессы старения КОЖИ



- Преждевременное старение кожи вызывается двумя основными причинами: неблагоприятным воздействием окружающей среды и неправильным образом жизни.
- Ваша кожа страдает от стрессов и неполноценного питания, алкоголя и курения, воздействия ультрафиолета и загрязненного воздуха, гиподинамии и других отрицательных факторов.

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева

Процессы старения КОЖИ



- Чтобы дольше сохранить кожу молодой и здоровой, начинайте заботиться о ней с раннего возраста. (уход за лицом - с начала полового созревания)
- Современная косметическая промышленность предлагает широкий спектр косметических товаров для всех типов кожи, позволяющих замедлить естественное и предотвратить преждевременное старение кожи у людей различного возраста

NWA – лучшее для ухода за вашим лицом



Какие есть типы кожи?

- Для начала нужно определить какой у вас тип кожи (4 основных и 2 дополнительных)
 - - жирная
 - - комбинированная
 - - нормальная
 - - сухая
- Проблемная
- Чувствительная

КОЖИ?



Сухая

- Сухость кожи вызывается обезвоживанием, недостаточной активностью сальных желез и старением, часто встречается у людей со светлой кожей.
- Такой коже присуще ощущение стянутости, слабая эластичность, покраснения на щеках и подбородке, на ней рано появляются первые морщинки.
- В уходе за сухой кожей главное - компенсировать слабую деятельность сальных желез обильным увлажнением и питанием, удержать влагу в коже. Сухая кожа стареет быстрее.

КОЖИ?



Чувствительная.

- Это не аллергичная кожа. Такую кожу можно найти в любой возрастной группе.
- Ее отличительный признак - наличие красных прожилок, капилляров, просвечивающих на поверхности кожи. Появление таких прожилок - результат плохой эластичности сосудов, которая ухудшается от острой пищи, спиртных напитков, разницы температур, ультрафиолетовых лучей - всего, что заставляет сосуды чрезмерно расширяться и суживаться.
- Такая кожа раздражима и очень чувствительна к действию ароматизаторов, поэтому средства для ухода за чувствительной кожей не содержат

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева

Как определить тип кожи?



Нормальная.

- В чистом виде встречается редко. Это идеальный баланс естественно выделяемой влаги, жира и кислот.
- Поры на нормальной коже не расширены. На ощупь кожа мягкая, не лоснящаяся и не шелушащаяся. С возрастом становится склонной к сухости.

Как определить тип кожи?



Жирная

- Жирная кожа - результат чрезмерной активности сальных желез. Чаще присуща смуглому типу людей.
 - Ее признаки: расширенные поры, маслянистый блеск и зачастую наличие комедонов и угрей. Дольше сохраняет эластичность, более толстая, медленнее стареет.
 - С возрастом салоотделение нормализуется.
 - Важно помнить, что попытки очистить лицо от жира приведут к более активному его выделению. Необходимо удалять лишь избыток образующегося жира.
 - Летом можно пользоваться средствами для жирной кожи, а зимой – средствами для сухой кожи.
- уход за кожей. Школа Руслана Соловьева

Как определить тип кожи?



Комбинированная.

- Жирная в "Т-образной" зоне: лоб, нос и подбородок, в других областях кожа сухая.
- Наиболее распространенный тип кожи, так как в "Т-образной" зоне самая высокая концентрация сальных желез.



Сезонный уход за кожей

- Уход за кожей должен зависеть от времени года:
- В зимнее время кожа более тонкая, подвержена иссушающему действию мороза и центрального отопления. Она легко раздражима и чувствительна.
- В летнее время кожа теряет меньше влаги, становится более плотной. Нуждается в защите от ультрафиолетовых лучей.

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева



Ежедневный уход

- Каждодневное постоянство и последовательность в сочетании с периодическими специальными процедурами - самое главное в уходе за кожей.
- Также важно при выборе системы ухода за кожей учесть все факторы - и тип кожи, и ее возраст, и время года, и индивидуальные особенности Вашего организма.

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева



Возрастная градация

Подростки

- Кожа чувствительно отзывается на гормональные перестройки в организме. Результат - излишняя активность сальных желез и закупоренные поры, комедоны, которые начинают воспаляться, образуя угри.
- Кожа нуждается в тщательном ежедневном уходе.



Возрастная градация

Двадцатилетние

- Кожа должна быть в наилучшем состоянии, но если не начать ухаживать за ней, первые признаки старения появятся ближе к тридцати годам, а на сухой коже - даже к 25.
- Правильный уход за кожей поможет продлить ей молодость.



Возрастная градация

Тридцатилетние

- Уход за кожей в тридцать лет - это ее питание.
- С возрастом процессы обмена в коже замедляются, уменьшается активность сальных желез.
- Самое главное - очистить кожу, не пересушивая ее, и затем увлажнить, ведь именно на сухих участках кожи в первую очередь появляются морщины.



Возрастная градация

Сорокалетние

- Хорошо заметные морщины появляются в области глаз и вокруг рта.
- Ближе к пятидесяти губы теряют упругость и плотность, перед приходом менопаузы замедляется деятельность сальных желез, кожа становится более сухой и подверженной шелушению.



Возрастная градация

Пятидесятилетние и старше

- Наступило время, когда возраст неумолимо начинает отражаться на коже лица.
- Коллаген и эластин постепенно исчезают, морщины становятся все глубже, а кожа - все суше.
- Выделение ряда гормонов во время менопаузы замедляется, следовательно ослабевают процессы регенерации

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева



Основные этапы ухода за кожей:

- 1. Очищение
- 2. Тонизирование
- 3. Дневной крем
- 4. Ночной крем



ЭТАП 1. ОЧИЩЕНИЕ

- Причины, по которым надо очищать кожу:
- Кожа, как всякий живой орган, выделяет продукты жизнедеятельности, которые необходимо удалять.
- На коже в течение дня накапливаются пыль, грязь, бактерии и т.д.
- А также необходимо удалять косметику
- Только на чистой коже не бывает воспалений!



Чем очищать, когда и как?

- **НИКОГДА НЕЛЬЗЯ УМЫВАТЬ ЛИЦО МЫЛОМ!!!**
- **ПОЧЕМУ?**
- **Причина 1-я:** нарушение pH
- Естественный кислотно-щелочной баланс кожи (эквидермальный pH) = 5,5
- У мыла (даже у детского, даже у увлажняющего!) 9-12
- У хозяйственного 14
- Т.е., умываясь мылом, мы пересушиваем кожу в 2 раза!!!

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева



Чем очищать, когда и как?

- НИКОГДА НЕЛЬЗЯ УМЫВАТЬ ЛИЦО МЫЛОМ!!!
- ПОЧЕМУ?
- **Причина 2-я:** недостаточное очищение
- Умывание мылом – процедура **ПОВЕРХНОСТНОЙ** очистки, мыло не очищает поры
- **Причина 3-я:** закупорка пор кожи
- Мыло содержит соли кальция и магния, которые выпадают в осадок и закупоривают грязные поры

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева

Этап 1. Очищение.

Чем же тогда очищать?

- Специально разработанными средствами, имеющими гелеобразную консистенцию и нейтральный pH

Это:

- ✓ Очищающее молочко
- ✓ Очищающий гель
- ✓ Очищающий крем



Этап 1. Очищение.



- Очищающее средство наносим на лицо по массажным линиям и оставляем на 2-3 минуты
- Очищающее средство удаляет пыль и грязь, растворяет сальные пробки, удаляет оставшиеся косметические продукты, открывает поры и очищает кожу на глубину пор



- **Все, что делаем с лицом – делаем строго по массажным линиям!**

NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

ЭТАП 2. ТОНИЗИРОВАНИЕ



- Тоник:
- Закрывает поры
- Восстанавливает кислотно-щелочной баланс
- Удаляет остатки косметики и грязи



NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

ЗАПОМНИТЕ!



- Очищение и тонизирование никогда нельзя делать друг без друга!
- Очищение и тонизирование должны быть не просто одной фирмы, а обязательно косметической серии!



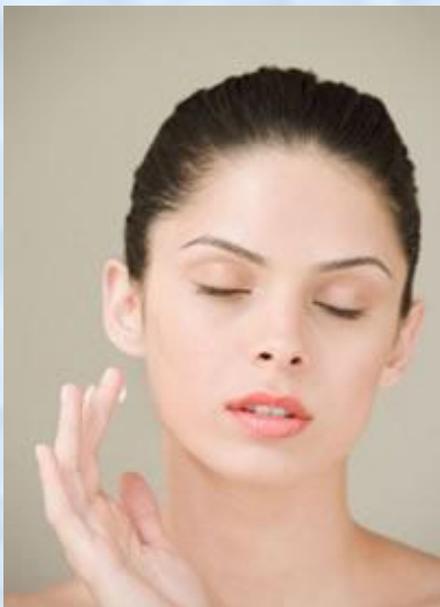
+



=



NWA – лучшее для ухода за вашим лицом



Важно!

- Если очищение и тонизирование утром, тогда 3-й этап – дневной крем
- Если очищение и тонизирование вечером, тогда 4-й этап – ночной крем

ЭТАП 3. Дневной крем

- ✓ Хороший дневной крем должен выполнять 3 важные функции:
- ✓ Увлажнение
- ✓ Защита
- ✓ Основа под макияж





ЭТАП 3. Дневной крем

- 1. Увлажнение
- Кожа постоянно нуждается в увлажнении
- От недостатка влаги кожа раньше стареет
- Задача – удержать влагу, которая уже есть в коже (например, с помощью гиалуроновой кислоты)
- 2. Защита
- От ветра, мороза, перепада температур
- От солнца (SPF)



На всякий случай...

- НИКОГДА не покупайте косметику на открытом воздухе!(На лотке, в ларьке, или даже если она стоит в магазине, но на солнечной стороне находится витрина!)
- При $t > 25$ C под прямыми лучами солнца начинается расслоение эмульгаторов в кремах. Через сутки их можно выкинуть!
- Так же дело обстоит и зимой.
- **Используй СВОЙ продукт – делай СВОЙ бизнес!**
- **Берегите себя! :)**



ЭТАП 4. Ночной крем

- Основной уход кожа получает именно ночью!
- Почему?
- Потому что ночью кожа защищена от перепадов температуры, от ветра, солнца и др. факторов.
- Потому что кожа находится в тепле, согрета и расслаблена
- И это – наиболее благоприятное время для питательного ночного крема.

ЭТАП 4. Ночной крем

- Этот этап не является необходимым для молодой кожи до 25 лет
- Действие ночного крема – около 1.5 часов
- Поэтому наносим его за полтора часа до сна! Затем промакиваем лицо салфеткой и удаляем остатки крема





ЭТАП 4. Ночной крем

- Содержит компоненты, которые способны проникнуть через эпидермис и стимулировать зарождение новых клеток эпидермиса в базальном слое.
- Для этого есть специальные технологии выстраивающие молекулу крема в тонкую цепочку, которая и проникает сквозь эпидермис, чего не могут делать дешевые крема, которые только размягчают отмершие клетки рогового слоя.

Особый этап ухода – кожа вокруг глаз



- **Еще раз напоминание - Ни в коем случае не умываться мылом!!!**
- **Особенно это касается кожи вокруг глаз!**
- Для этого есть **СПЕЦИАЛЬНЫЕ** средства для снятия макияжа. Они разработаны специально для области вокруг глаз.



NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

Особый этап ухода – кожа вокруг глаз



- Область вокруг глаз в 5-7 раз тоньше, чем на щеках. Кроме того, у кожи вокруг глаз нет подкожной жировой клетчатки.
- И более того, нагрузка на эту тоненькую кожицу наверно самая большая из всех участков кожи. Наши веки совершают несколько тысяч движений в сутки. Вот почему в этой области появляются первые морщинки.
- А если сюда еще добавить нагрузку от декоративной косметики (карандаш, тени, тушь) - потом, как говорится, все факты налицо (точнее, на лице)!



Особый этап ухода – кожа вокруг глаз

- Поэтому есть табу: косметику вокруг глаз нельзя смывать ничем, кроме как жидкостью, специально для этого предназначенной (и одобренной офтальмологами! - ведь в нескольких миллиметрах - глазное яблоко!)
- **Упаси боже смывать тушь мылом!**
- **И даже средства, которые предназначены для лица - для глаз не годятся!**



Особый этап ухода – кожа вокруг глаз

- Сама процедура снятия макияжа - чрезвычайно важна!!!
- Надо запомнить: это процесс не механический, а химический!
- Нельзя растягивать кожу и натирать ее.
- Поэтому одна моя клиентка абсолютно точно сказала: "намочил и приложил". (Чувствуется, что дружит с косметикой!) 😊



Как очищать кожу вокруг глаз

- берете косметический диск (знаете - такой ватный кружочек 😊)
- разрываете его напополам так, чтобы получились два полукруга,
- смачиваете жидкостью по очереди.
- один влажный полукруг приклеиваете ПОД глаз (закрытый!)
- вторую половинку прикладываете на ресницы сверху.
- ждете 2-3 мин пока тушь растворится.
- затем, грязную половинку выбрасываете, берете чистую половинку (новую) - нижняя так и находится под веком, смачиваете и ее тоже, и аккуратно, медленно, не надавливая, снимаете **сверху вниз** остатки. Так чтобы тушь попадала на приклеенную внизу вторую половинку и чтобы лицо не пачкалось.
- До чистой ватки это повторяете. Только не тереть глаз!!!



Крем для кожи вокруг глаз

- Безусловно, что для кожи вокруг глаз нужен и специальный крем!
- Крем для кожи лица – не подходит!
- Наносим его после очищения, легкими касаниями кончиков безымянных пальцев, как бы слегка вбивая в кожу (но не растягивая кожу!)
- Делаем это дважды в день – утром и вечером!



NWA – лучшее для ухода за вашим лицом

Отдельные процедуры – маски и скрабы



Маски

- В зависимости от состава маски очищают кожу, стимулируют обменные процессы, поддерживают оптимальный уровень влаги, регулируют выделение сального секрета, насыщают кожу витаминами.
- **Применение:** для сухой кожи: 1-2 раза в неделю, для жирной/комбинированной кожи 2-3 раза в неделю, ПОСЛЕ очищения и ДО тонизирования. Процедуру маски проводите не позже чем за три часа до выхода на улицу. Нанесите маску на очищенную кожу, исключая область вокруг глаз, через 7-10 минут смойте водой. Протрите кожу тоником. Во время процедуры маски не рекомендуется разговаривать или улыбаться. Мимические мышцы лица должны быть расслаблены и неподвижны.

Отдельные процедуры – маски и скрабы



Скрабы или отшелушивающие крема.

- При помощи скраба проводится глубокое очищение кожи от ороговевших частиц, стимулируется кровообращение, улучшается цвет лица. При регулярном использовании скрабы уменьшают количество комедонов (черных точек на коже) и предотвращают их появление.
- **Применение:** на очищенную кожу нанесите небольшое количество скраба, нежно помассируйте кожу подушечками пальцев около 1-2 минут. Смойте остатки водой и воспользуйтесь тоником.
- Для жирной и комбинированной кожи процедуру отшелушивания проводите 1-2 раза в неделю, для сухой – не чаще 1 раза в 7-10 дней, не позже чем за три часа до выхода на улицу.
- **Важно:** при проблемной коже (воспаления, угри) скраб **нельзя использовать категорически!**

Уход за кожей. Школа Руслана Соловьева



Некоторые вопросы...

- ✓ *Я пользуюсь натуральными продуктами – маской из огурцов, или из сметаны.*
- Если бы все было так просто и можно было бы в домашних условиях сделать то, на что гиганты косметической индустрии тратят огромные деньги (вкладывая в институты и лаборатории, в новые способы доставки нужных ингредиентов через эпидермис вглубь кожи, создавая вещества, поддерживающие коллагеновые и эластиновые волокна в упругом состоянии и т.д.), то вся косметическая индустрия уже бы давно обанкротилась....:)



Некоторые вопросы...

- ✓ *Я пользуюсь натуральными продуктами – маской из огурцов, или из сметаны.*
- Надо понять, что природа создала продукты не для того чтобы мы накладывали клубнику или огурцы на лицо, а для того чтобы употреблять их внутрь.
- Чтобы эти продукты приносили пользу как косметические средства, их надо в специальных лабораториях предварительно обработать: сделать вытяжки, экстракты (а не все подряд), придумать молекулярную композицию, чтобы эта молекула не ложилась большой "блямбой" на кожу, а выстраивалась в цепочку и проникала сквозь эпидермис в дерму и уже изнутри стимулировала зарождение новых клеток эпидермиса в базальном слое. Нужно добавить компоненты, чтобы при соприкосновении с воздухом крем не окислялся от кислорода - т.д.



Некоторые вопросы...

- ✓ ***Я пользуюсь натуральными продуктами – маской из огурцов, или из сметаны.***
 - Таким образом, маска, приготовленная в домашних условиях, во-первых, недолговечна и практически сразу же окисляется и теряет свои полезные свойства, а во-вторых, она не способна оказывать воздействие на глубинные слои кожи – ведь эпидермис и создан природой, как барьер, чтобы ничего постороннее вовнутрь не смогло проникнуть. Самое большее, что может сделать такая «косметика» – размягчить внешний слой, роговой, который состоит из уже отмерших клеток кожи и никакого полезного действия на состояние кожи в целом уже не оказывает.



Кое что про SPF...

✓ *Что такое SPF?*

- SPF – это sun protection factor, солнцезащитный фактор. Он обозначает, во сколько раз можно увеличить безопасное время пребывания под прямыми лучами солнца с использованием крема с SPF.
- Безопасное время пребывания на солнце под прямыми лучами составляет: для светлой кожи – 10-15 минут, для смуглой кожи – 15-20 минут. После этого в коже начинаются необратимые процессы разрушения. Таким образом, если у вас – светлая кожа, а крем содержит SPF15, то вы можете безопасно находиться $10 \times 15 = 150$ минут (2.5 часа) с использованием такого крема под прямыми лучами солнца.



Кое что про SPF...

✓ *Что такое SPF?*

- Ультрафиолет содержит две группы лучей: UVA и UVB.
- Излучение UVB не способно проникнуть через эпидермис и воздействует на поверхность кожи, вызывая ожоги и повышая риск развития рака кожи.
- А излучение UVA действует менее заметно: от него не бывает ожогов и покраснений, зато именно оно является причиной появления веснушек, пигментных пятен и других признаков старения кожи. Ведь, проникая через эпидермис, UVA разрушает коллагеновые и эластиновые волокна, способствует накоплению свободных радикалов.

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ КРЕМОМ?

- Это может показаться неожиданным, но специалисты советуют всем людям, старше 6 месяцев, использовать солнцезащитный крем ежедневно. Даже чернокожие летом наносят крем под футболку!
- Дети младше 6 месяцев должны быть скрыты от прямых солнечных лучей постоянно – то есть находиться в тени или быть одетыми в закрытую одежду.
- Даже когда небо полностью затянуто тучами, поверхности Земли достигает около 40% солнечного излучения. Таким образом даже в пасмурную погоду можно получить ожоги. Особенно – в южных широтах
- Хлопок и лен намного лучше защищают, чем шелк или синтетика
- И НИКОГДА не загорайте топless!





Некоторые вопросы...

- ✓ *Почему одни упаковки сделаны в виде тюбика, а другие - в виде баночки с крышечкой?*
- Это связано с окислительным процессом. Если косметика в тюбике - значит, ингредиенты боятся кислорода и доступ с воздухом ограничен. Если широкое горлышко - то кислород не страшен.



Некоторые вопросы...

- ✓ **Что означает надпись на упаковке 3,4 FL.OZ?**
 - Посмотрите – там рядом есть надпись: 100 ml. И означает это: объем упаковки в 3,4 унции (или 100 мл)

На сегодня пока все! 😊

✓ Желая вам красоты и успеха!



NWA – лучшее для ухода за вашим лицом