



Kosmetický kurz

PRAKTICKÁ ČÁST

PRO POTŘEBY KURZU MAHA STUDIA



Základní kosmetická ošetření



- ▶ Povrchové čištění
- ▶ Diagnostika
- ▶ Epilace, depilace
- ▶ Barvení řas a obočí
- ▶ Peeling, hluboké čištění
- ▶ Aplikace masek
- ▶ Kosmetická masáž
- ▶ Závěrečné ošetření

Povrchové ošetření



- Zákaznici požádáme, aby si odložila svrchní oděv, šperky a hodinky, vlasy chráníme jednorázovou čelenkou, čepicí, ručníkem.
- Od dekoltu nahoru přes krk a obličej směrem k vlasaté části nanášíme jemnými tahy (masážní fáze roztírání, hlazení, popř. kroužkování) čistící (odličovací prostředek), v našem případě mycí emulzi s arganovým olejem a další složkou dle potřeb a typu pleti.
- Na oči položíme vlhké, vyždímané tamponky také s odličovací emulzí vhodnou pro oční okolí, necháme pár vteřin působit, zatím jednorázovými houbičkami, případně textilními kosmet. ručníčky namočenými v teplé vodě dočistíme pleť, tzn. odstraníme mycí emulzi a vysrážené nečistoty, make-up a ostatní dekorativní kosmetiku.

Povrchové čištění



- Odstraníme již rozpuštěná líčidla z očí, jemným pohybem dovnitř- ven, křehké oční okolí nikdy nedřeme, pokud líčidla drží, můžeme použít vatové tyčinky, kterými jemně odstraníme zbytky. Pak dočistíme pleť tamponky a aromatickou pleťovou vodou dle potřeb pleti.



Diagnostika pleti



- ▶ Provádíme na základě testu kožní řasy, kompresně rotačního (tonus a turgor), dále kontrolujeme promaštění pleti a různé odchylky od normy. Zajímáme se o alergické reakce klientů, o kterých vědí.
- ▶ Na základě výše uvedeného stanovíme typ pleti:
 - normální pleť
 - normální stárnoucí pleť
 - suchá pleť
 - suchá stárnoucí pleť
 - mastná pleť

Diagnostika pleti



- masná stárnoucí pleť
- sebostatická pleť
- sebostatická stárnoucí pleť



ODSTRAŇOVÁNÍ NEŽÁDOUCÍHO OCHLUPENÍ

- ▶ Běžnou součástí kosmetické praxe jsou i metody, zabývající se odstraňováním nadměrného růstu chloupků (tzv. hypertrichóza) a to jak v obličeji, tak na končetinách, popř. i na horní části trupu
- ▶ Depilace – dočasná
- ▶ Epilace – dočasná, trvalá
- ▶ Kontraindikace – záněty, herpes, ekzémy, sluneční záření po zákroku může způsobit pigmentace, nedoporučuje se cca tři dny po té.
- ▶ Pokožku je nutno po zákroku ošetřit a dezinfikovat, vhodné jsou panthenolové, zinkové, měsíčkové, či jiné klidnící prostředky.

Epilace pleti



Odstranění volného vlasu i kořínku neboli folikulu

Metody:

❖ Dočasná:

➤ Vytrhávání chloupků pinzetou, epilačními vosky, krémy, arabská epilace, elektrickými epilátory

❖ Trvalá:

➤ elektrokoagulace, elektrolýza, laserové odstranění – odstranění kořínku nebo i folikulu – tvrdá redukce chloupků, odstranění prostřednictvím přístrojů SKIN LINE, IPL

Epilace pleti



- ▶ Epilace teplým voskem:
 - Vosk má stabilní teplotu, je v tekutém stavu, díky přístroji, který jej stále zahřívá – za předpokladu, že je on-line – nezapomenout jej tedy zapnout!!
 - Pleť, kterou budeme epilovat, musí být dokonale odmaštěná a suchá,
 - Naneseme na příslušnou partii vosk po směru růstu chloupků, přilepíme epilační papír, proužek (velikost dle rozsahu epilace) také po směru chloupků a prudce strhneme proti směru chloupků, druhou rukou se snažíme epilované místo napínat.
 - Na závěr odstraníme případné zbytky vosku, ošetříme a zklidníme pokožku (velmi vhodné jsou antiseptické oleje s levandulí, lípou, BM s měsíčkem lékařským a zinkem, případně pantenol).

Depilace:

- ▶ Odstranění volného vlasu nad úrovní kůže
- ▶ Depilace je vždy dočasná
- ▶ **Metody:**
- ▶ Chemické depilační prostředky
- ▶ Holení
- ▶ Stříhání
- ▶ Broušení pempzou

Barvení obočí a řas:

- ▶ **Je nutné vždy volit barvu i tvar obočí v souladu s individualitou klientky.**
- ▶ **Optimální délka:**
- **Začátek obočí leží na spojnici křídla nosu a vnitřního koutku oka**
- **Konec obočí leží na spojnici křídla nosu a vnějšího koutku oka**
- **Formování obočí** – pracujeme vždy s vydezinfikovaným nástrojem, odmastíme pleť solným roztokem, pleťovou vodou, kůži napínáme mezi palcem a ukazováčkem, vytrháváme ve směru růstu, zpravidla jen v dolní linii obočí, poté dezinfikujeme, ošetříme vhodným klidnícím prostředkem

Barvení řas a obočí



- ▶ Barvení řas: vždy barvíme nejprve řasy až pak obočí
- Řasy jsou dokonale odlíčené a odmaštěné
- Pod oči nanese se sérum na oční okolí a na něj položíme silikonové podložky, přizpůsobíme tvaru oka
- Smícháme požadovanou barvu s 3% peroxidem (nejlépe krémový) a nanášíme od kořínek ke konečkům
- Po časovém limitu (obvykle cca 10 min) stíráme opatrně nejdříve vatovými tyčinkami, pak odstraníme podložky a dočistíme opatrně vlhkým tamponkem, v případě podráždění oka vykápneme očními kapkami a ošetříme znovu oční okolí sérem

Barvení řas a obočí



► Barvení obočí:

- Nejprve si upravíme tvar obočí pinzetou a odmastíme plochu
- Smícháme požadovanou barvu s peroxidem (jako u řas) a nanášíme v požadovaném tvaru, jako bychom čárkovali, začínáme u kořenu nosu, snažíme se zachovat přirozenou linii, nepřetahovat ji, ani nezkracovat, stále platí pravidlo přirozeného vzhledu (protnutí spojnice kořen nosu, konec obočí konec nosortové rýhy)
- Opět po doporučeném časovém limitu (je třeba brát v potaz, že světlým typům barva chytá intenzivněji v kratším čase) barvu smyjeme vlhkým tamponem, dočistíme případně pleťovou vodou a ošetříme BM)

Barvení obočí a řas:

► KONTRAINDIKACE:

- Alergie na barvu (před první aplikací provést test citlivosti – malé množství barvy nanést na skryté místo/ za ucho, po 24hod. kontrolujeme reakci.
- Jiné alergie – např., senná rýma
- Citlivé oči
- Zánět spojivek
- Ječné zrno
- Virová onemocnění – herpes
- Zánětlivá onemocnění
- Ekzémy, lupénka v akutním stádiu, bradavičky v okolí očí.

Peeling, hluboké čištění



- Obrušování kůže prováděné z kosmetických důvodů přináší zlepšení, zjemnění a zhlazení kožního povrchu. Ani jedním způsobem nelze měnit typ pleti.
- Dermabraze, chemabraze a kryalizace jsou výkony lékařské kosmetiky. Prováděným výkonem zasahujeme až na hranici bazální vrstvy buněk epidermia.
- Kosmetický peeling ovlivňuje především rohovou vrstvu a vývody mazových žláz.
- Kosmetický peeling je určen jako příprava čištění pleti sebostatických a seborhoických a lehčích forem akné. Ve většině případů nahrazuje napářku pleti.
- Dále se s výhodou užívá pro péči o pleť stárnoucí a ochablou k prokrvení a zjemnění povrchu.

Napářka, hluboké čištění

- ▶ Napářka obličej je **určena pro mastnou, smíšenou nebo sebostatickou pleť s komedony**. Provádíme ji po předchozím odlíčení a povrchním očištění pleti. Jde o působení vlhkého tepla na kůži.
- ▶ **Napářkou se rozšiřují vývody mazových žláz, cévy kůže a podkoží a zrychlí se látková výměna**. Proto je určena především k změkčení a uvolnění mazové zátky ve vývodech mazových žláz nebo před aplikací masky k posílení účinku
- ▶ Typ napářky stanovíme podle aktuálního stavu pleti a jejich odchylek.
- ▶ Napářku nepoužijeme pro pleť citlivou, dráždivou se sklonem k červenání, dále pleť s rozšířenými žilkami nebo akutními zánětlivými projevy, opatrně při onemocnění srdce a cév a u astma.

Napářka, hluboké čištění

► **KOSMETICKÉ ÚČINKY NAPÁŘKY:**

- Zvyšuje prokrvení
- Zvyšuje činnost potních a mazových žláz
- Umožňuje bobtnání rohové vrstvy
- Rozšiřuje póry
- Uvolňuje mazové zátky

Napářka, hluboké čištění

- ▶ Typy napárek dle potřeb pleti:
- Napařovacími přístroji – vaporizátory
- Přiložení bylinných obkladů/komprese
- Napářka zábalem
- Napářka změkčovadlem
- Napářka s použitím termováčků/termomasek
- Napářka působením enzymatické změkčující masky

Hluboké čištění



- ▶ Provádíme vždy po napářce, protože takto připravená – otevřená, zbobtnaná pleť se mnohem lépe čistí, začínáme nejlépe na nose, postupně odstraňujeme komedony tlakem prstů – vždy přes ubrousek, nikdy holými prsty, případně expresorem
- ▶ Následně ošetříme pleťovou aromatickou vodou, léčivým hydrolátem, případně vodou stahující, antiseptickou, dále můžeme použít antiseptický esenciální olej - levandule, tea tree a pak lehce nanese na podrážděná místa BM s měsíčkem a zinkem, panthenol, či jiné přípravky pro urychlení hojení.
- ▶ Zanícené komedony nevytlačujeme, jen dezinfikujeme.

Hluboké čištění

- ▶ Další možností, jak připravit a čistit pleť je čistící maska, kterou aplikujeme před hlubokým čištěním, pleť změkčí, otevře póry a částečně již pleť očistí od odumřelých buněk, mazu atd.
- Následně dočistíme manuálně, pleť vydezinfikujeme, ošetříme hojivým máslem se zinkem, popř. panthenolovým roztokem na zklidnění a na neseme další masku, tentokrát již výživnou, liftingovou apod. Při tomto ošetření budeme mít tedy masky dvě.
- V současné době se stále více využívá také přístrojové techniky jako jsou ultrazvukové špachtle apod.

Hluboké čištění

► **HYGIENICKÉ ZÁSADY:**

- vždy pracujeme čistýma rukama, s krátkými, čistými nehty, bez prstýnků a ozdob
- hluboké čištění neprovádíme u lupénky v akutním stádiu, klientů s herpesem, či jiných infekčních onemocnění
- v případě užití expresoru nutná sterilizace, ubrousky, netkané textilie vždy nová pro každého klienta
- jednorázové jehly (v případě, že odstraňujeme milia) ukládáme po použití do tenkostěnných nádob určených k likvidaci nebezpečného odpadu
- v případě potřeby používáme roušku

Aplikace masek



Účinky masek:

- Zvyšují prokrvení
- Působí protizánětlivě
- Působí exfoliačně
- Zvyšují turgor
- Umožňují bobtnání rohové vrstvy
- vyrovnávají nerovnosti kožního povrchu
- Stahují póry, ovlivňují činnost mazových a potních žláz
- Zpomalují tvorbu vrásek
- Působí psychologicky a relaxačně

Rozdělení dle typu pleti:



- Pleť normální – tonizace
- Normální stárnoucí – tonizace, regenerace, hydratace
- Suchá – hydratace, promaštění
- Suchá stárnoucí – hydratace, promaštění, regenerace
- Mastná – hydratace, harmonizace, čistící, adstringentní
- Mastná stárnoucí – hydratace, adstringentní, čistící, regenerace
- Sebostatická – viz mastná, antiseborhoický účinek
- Sebostatická stárnoucí – k výše uvedeným přidáváme s účinkem regeneračním

Podle účelu:

- ▶ **Výživné/zvláčňující**– krémové masky, základem mastná složka, vhodné pro suchou(stárnoucí) pleť, periferní části smíšené, krk, dekolt, využití vitamínů
- ▶ **Regenerační** - oddalují proces stárnutí, napomáhají obnovovat buněčnou strukturu, vhodné na pleť hypotonickou a atonickou, vždy i krk a dekolt, využívají účinků vit. C pro tvorbu kolagenu, extrakty elastinu a kolagenu, cytokiny (bílkoviny působící jako mezibuněčné spojky, získáváno z mleziva koz a krav), fytostimuliny (rostlinné hormony k podpoře látkové výměny) a další aktivní látky
- ▶ **Hydratační** – pro udržení přirozené vlhkosti v pokožce se využívá mořských řas, glycerolu, kyseliny hylauronové, urea a dalších látek, masky vhodné pro všechny typy pleti

Podle účelu:

- ▶ **Hydratační** – pro udržení přirozené vlhkosti v pokožce se využívá mořských řas, glycerolu, kyseliny hylauronové, urea a dalších látek, masky vhodné pro všechny typy pleti
- ▶ **Osvěžující** – lehké, slouží k osvěžení, oživení, prokrvení, možno pro všechny typy pleti (častá gelová forma, domácí suroviny jako ovoce, tvaroh, apod.)
- ▶ **Tonizační** – mají liftingové účinek, zlepšují tonus a upravují kožní reliéf, nejlépe pro hypotonickou a atonickou pleť, využívají se lecitinu, proteinů atd.
- ▶ **Zklidňující** – využití zejména pro podrážděnou, citlivou, s erytémem, po slunění, zde se využívá účinků Panthenolu, aloe vera, bisabololu, allantoinu, zinku, měsičku lékařského, extraktu ze zeleného čaje, bez parfemace

Podle účelu:

- **Antibakteriální** – s antibakteriálním účinkem, brání šíření antiseptickými látkami jako je síra, kafr, kyselina salicylová, chlorofyl atd.
- **Adstringentní** – stahují, prokrvují, většinou zasychavé, užití na mastnou pleť a T-zónu s výjimkou očního okolí a okolí rtů
- **Protizánětlivé** – hojící, klidňící, využívá se účinků jílů, heřmánku, kafru, aphloxu, vhodné na pleť smíšenou a mastnou, aknézní
- **Čistící** – s účinkem čistícím, využívá se termálního bahna, vody, kaolinu, síry, řas – opět zejména mastná a aknézní pleť
- **Bělící** – zejména s obsahem AHA kyselin, podporují tvorbu kolagenu, hydratují, zmírňují aknetické jizvy, upravují nerovnosti pleti, činnost mazových žláz – využití u pigmentových skvrn, pleti s černými komedony
- **Hypermizující** – prokrvující

Podle konzistence:

- **Krémové (emulzní)**
- **Pěnové**
- **Gelové – slupovací (exfoliace, místo peelingu) i smývatelné vodou**
- **Tuhé roubíky, pevné formy např. parafínová – nutno zahřát, nanášejí se štětcem**
- **Práškové – práškovou část smícháme s vodou, květinovým hydrolátem, apod. (mohou být zasychavé, chladové a termomasky)**

Technologický postup:

- ▶ Před aplikací masky je třeba orientačně zjistit snášenlivost na látky používané v maskách (dráždivost nebo alergii). Teplé masky neaplikujeme na citlivou a dráždivou pleť a pleť s rozšířenými žilkami se sklonem k červenání. Mastné masky nepoužíváme u pletí seborhoických, adstringentních a suchých. Proto u smíšených pletí je vhodná kombinace dvou masek.
- ▶ Pleťovou masku nanášíme rovnoměrně na celý obličej a krk, a to od středu obličeje do stran, krouživě kolem očí (ne až k okraji víček, aby nedošlo k podráždění oka). Proto je třeba dbát na zakrytí očí vatovým nebo buničitým tamponem navlhčeným borovou vodou. Na krku nanášíme od středu směrem zevním. Pracujeme pomocí špachtle nebo prsty. Nanášíme ve vrstvě 2-3 mm. Na oči přiložíme vatové bylinné obklady. Po 20 minutách sejmeme pleťovou masku pomocí buničité vaty a pleť omyjeme vlažnou vodou. Po aplikaci můžeme přiložit chladný obklad. Přiložení masky na dekolt je samostatný úkon. Masku nanášíme od středu do stran.

Kosmetická masáž



- ▶ Jeden z nejúčinnějších úkonů v kosmetické péči, má svou gradační křivku, intenzita masážních pohybů se stupňuje (jak rychlost, tak tlak), v závěru opět klesá.
- ▶ Obecné účinky masáže:
 - Zpomaluje proces stárnutí pleti
 - Aktivuje výživu
 - Zvyšuje tonus kůže
 - Uvolňuje psychické napětí v tváři
 - Zvyšuje prokrvení (zároveň promaštění)

Kosmetická masáž



► **Kontraindikace masáže:**

- mastná pleť (zde je vhodná lymfatická masáž, Jacquetova masáž k ošetření mastné pleti, popř. mikromasáž očního okolí)
- různé druhy ekzémů
- pyodermie – zánětlivá kožní onemocnění vyvolané koky viz str. 26-28
- lupénka v akutním stádiu
- virové kožní onemocnění – herpes,
- bradavice, plísňové kožní onemocnění

Kosmetická masáž

- bakteriální kožní onemocnění – kožní TBC
- napadení kůže parazity – vši, svrab apod.
- erythematodés – kožní onemocnění postihující vazivo škáry a pokožky v místech vystavených slunečnímu záření, jde o typ revmatického zánětu, zůstává jizva a atrofie kůže (erytém ve tvaru motýla)
- zánětlivá onemocnění obličejových nervů, neléčená srdeční onemocnění a vysoký krevní tlak
- poruchy štítné žlázy

Kosmetická masáž



- Kdy masáž pomáhá:
 - prevence stárnutí
 - jizvy i keloidní
 - obrna nervů
 - chronické omrzliny
 - suchá, dehydrovaná plet'
 - u onemocnění rosaceou (růžovkou – porucha krevního zásobení kůže, většinou hormonálního původu)



Kosmetická masáž

- Proč masáž pomáhá:
- uvolňuje, ovlivňuje nervovou soustavu působením na nervová zakončení kůže
- dobře působí na únavové vrásky (aktivuje výživu a zvyšuje tonus kůže)
- zlepšuje prokrvení kůže, přísun kyslíku a živin k buňkám
- má účinky exfoliační, z kožního povrchu se masáží mechanicky odstraní zrohovatělé zbytky buněk (pleť získá mladší vzhled)
- dochází k uvolnění mazových a potních žláz a jejich výměšků
- podporuje látkovou výměnu v kůži, usnadňuje se odplavení nežádoucích produktů tkáňového metabolismu

Kosmetická masáž

- urychlením tkáňového metabolismu redukuje podkožní tuk
- při mírném tlaku mimické svaly uvolňují kyselinu mléčnou, pozitivně tak ovlivňuje únavu
- působí na všechny tři vrstvy kůže

Ruční masáž obličeje, krku a dekoltu provádíme vždy po řádné přípravě. Především zákaznici, která jde na ošetření pleti poprvé, vysvětlíme, proč vzhledem k jejímu typu a momentálnímu stavu pleti masáž doporučujeme, jak často je třeba opakovat ji a jak má pleť v mezidobí ošetřovat.

Kosmetická masáž

► FÁZE MASÁŽE A JEJICH FYZIOLOGICKÝ VÝZNAM:

- **Roztírání krému** – důvodem je rovnoměrné rozložení masážního prostředku tak, aby byla pleť kluzká, čímž usnadňuje pohyb po povrchu, zároveň uklidňuje
- **Hlazení** – uvolnění napětí mimických svalů, nervové soustavy, zklidnění, jemné prokrvení
- **Kroužkování** – prokrvení, větší aktivita mízní cirkulace (zejména prospěšné u růžovky, otoků, jizev)
- **Hnětení** – zvýšení metabolismu a prokrvení, čímž snižuje ukládání tuku v oblasti tvorby dvojité brady
- **Tření** – prokrvení, urychlení metabolismu, exfoliace buněk rohové vrstvy
- **Vlnění** – prokrvení, ovlivnění tvorby vrásek na čele

Kosmetická masáž

- **Poštipy** – prokrvení, uvolnění mazových zátek
- **Poklepy** – tonus a turgor kůže, krev proniká i do nejjemnějších krevních vlásečnic
- **Hluboká vibrace** – odstraňuje produkty látkové výměny, větší cirkulace krve, vrchol gradační křivky
- **Povrchová vibrace** – postupné zklidňování
- **Zklidňování** – relaxační účinek, zklidnění celého organismu

Závěrečné ošetření



- ▶ V případě potřeby odsajeme přebytečný olej, naneseeme pár kapek na ošetření očního okolí, dále nejlépe některé z arganových sér a lehounce vmasírujeme do pokožky. Nezapomínáme na ošetření rtů, balzámem, výživným máslem apod. Odstraníme zábaly z rukou (pokud byla součástí i masáž rukou) a klientku můžeme ještě nechat pár minut odpočívat.
- ▶ Pokud klientka projeví zájem, můžeme na takto připravenou pleť nanést make-up a provést jak denní, tak večerní líčení. Nejlepší však je, když může kůže ještě volně „pracovat“ s účinky vzácných olejů.

Základy dekorativní kosmetiky



- Prostředky dekorativní kosmetiky nejsou svým složením a použitím určeny pouze pro nejpočetnější skupinu spotřebitelů, ale jsou vyvinuty i speciální řady pro mladé dívky či naopak starší ženy
- **Účelem dekorativní kosmetiky je snaha o vylepšení vizáže nebo zakrytí nedostatku a vad pleti.**
- **Dekoratívni kosmetika je vše, čím pečujeme o své tělo z vnějšku.**
-

Základy dekorativní kosmetiky

Celoobličejová kosmetika:

- Korektory – slouží ke korekci, barevnému vyrovnání drobných nedostatků a nerovností pleti (znaménka, pihy, jizvy aj.), silně krycí korektory slouží ke korekci nedostatků na těle – rezistentní proti vodě.
- Make-upy – barevné krycí krémy, dosahujeme ním dokonalý vzhled pleti, zakryje nedostatky, pigmentové skvrny, cévky, jizvy, akné, vytvoří požadovaný odstín pleti, současně chrání před UV zářením, prachu, různým typům znečištění, pomáhá zadržovat vlhkost v pleti.
- Pudry – fixace make-upu, vytváří matný vzhled pleti.

Základy dekorativní kosmetiky

- Růže na tváře, různé druhy – krémová, pudrová (nejčastěji používaná)

Oční kosmetika

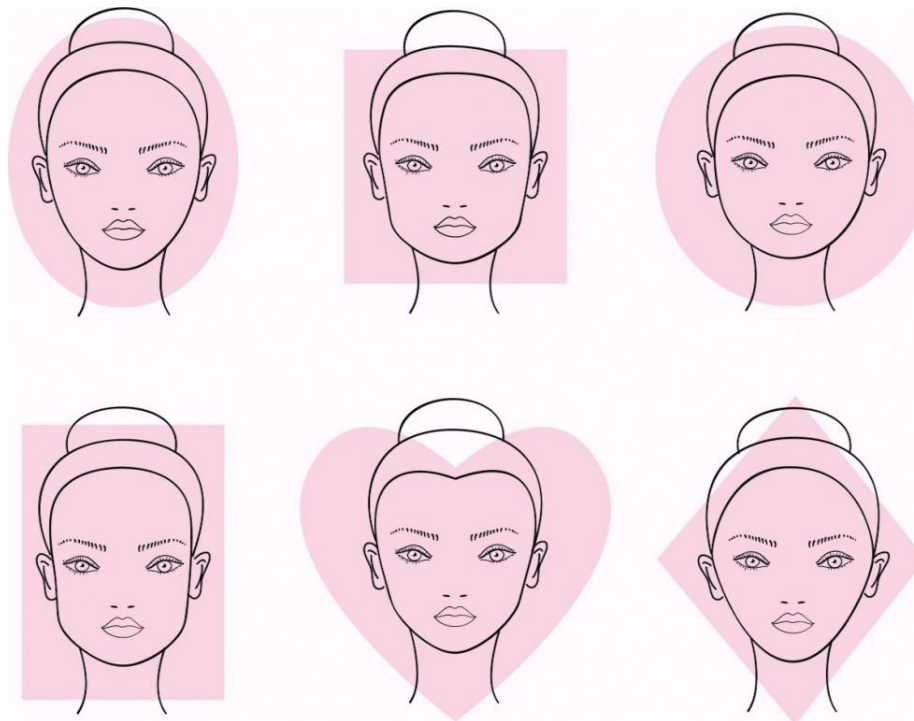
- Oční stíny – pomocí bohaté škály barev pracují opticky s tvarem oka, velikostí, apod., v současné době zatučněné a hydratační pro snadnější nanášení.
- Oční linky – tekuté, gelové, forma tužky, fixu – kreslí se po nanášení stínů, tvary podléhají módním trendům.
- Řasenky a obočenky – vodou smývatelné či voděodolné přípravky k barvení(zvýraznění) řas a obočí.

Základy dekorativní kosmetiky

Líčení rtů

- Různé druhy rtěnek, tekutých barev na rty, lesků, jejichž funkcí je korekce rtů, zvýraznění, hydratace, případně výživa, opět je třeba brát v potaz možnosti barevné škály – tmavé opticky zmenšují, světlé zvětšují, atd. Zároveň platí, že teplé odstíny vytvářejí opticky žlutý podtón zubů, naopak studené odstíny bílý podtón zubů. Rty dokážeme zvětšit také použitím rozjasňovače nad srdíčkem, pro tzv. efekt botoxu dosáhneme tím, že obě části srdíčka spojíme.
- Konturovací tužky – slouží ke korekci rtů, zabraňují rozpíjení rtěnky.

Základy dekorativní kosmetiky



Základy dekorativní kosmetiky

- Oválný obličej – ideální tvar obličeje, konturováním se snažíme dosáhnout právě tohoto typu obličeje – šmrnc dodá aplikace tmavé konturovací barvy pod lícní kosti, tmavý odstín lze využít k optickému zúžení nosu, světlou barvu lze aplikovat na střed čela, pod oči, na bradu a nos.
- Kulatý tvar obličeje – aplikujeme tmavou barvu na části, které chceme opticky zúžit, linii vedeme , pod lícními kostmi, od uší ke koutkům, od konce čelisti k bradě, střed čela a oblast pod očima rozjasníme světlou barvou, světlé kontury aplikujeme také na střed nosu.
- Čtvercový tvar obličeje – aplikujeme tmavou konturovací barvu po stranách čela pod linii vlasů a na spánky, pokračujeme směrem dolů od vnějšího koutku oka ke koutkům rtů a k bradě, čímž dosáhneme zúžení tváře, světlou barvou pak stínujeme pod linii vlasů, do trojúhelníku mezi obočím a do středu čela ke kořeni nosu.

Základy dekorativní kosmetiky

- Dlouhý tvar obličeje – aplikujeme tmavou barvu na čelo, podél linie vlasů až ke spánkům, aplikujte také na bradu, obličej tak opticky zkrátíme, dále konturujeme lícní kosti, pokud je to vhodné, světle hnědým odstínem zúžíme nos,, světlý odstín aplikujeme také na střed nosu a pod oči – obličej se opticky rozšíří, na líčka pak světlý odstín pro plnější tvar.
- Srdcovitý tvar obličeje – tmavý odstín vedeme lehce podél linie vlasů, rozšiřujeme na spáncích a po stranách lícních kostí, světlý odstín aplikujeme na střed čela, brady a pod očima.

Základy dekorativní kosmetiky

- Líčíme vždy dokonale odličенou, čistou tvář, nejlépe dobře hydratovanou krémem, či ošetřenou podkladovou bází.
- Rozlišujeme denní a večerní líčení, zohledňujeme příležitost, věk, stav pleti klientky.
- V denním líčení zvýrazňujeme buď více rty, nebo oční okolí, ne obojí.
- Opatrně na třpytky, lesky apod., zdůrazňují vrásky.
- Čím starší klientka, tím méně experimentů, platí pravidlo – méně je více.

Kontrolní otázky

- Vyberte jeden typ pleti a stručně doporučte vhodné ošetření.
- Jaký význam má pravidelná kosmetická masáž pro pleť?
 - a) zpomaluje proces stárnutí pleti, působí na jemné vrásky tím, že aktivuje výživu pleti a zvyšuje tonus pleti
 - b) působí zejména na psychiku klienta, má zklidňující význam
 - c) zpomaluje proces stárnutí pleti a zároveň snižuje promaštění pleti
- **Vyjmenujte jednotlivé fáze kosmetické masáže**

Kontrolní otázky

- Roztírání
- Hlazení
- Kroužkování
- Hnětení (hluboké tření)
- Tření
- Vibrace
- Poklepy
- Poštipy

Kontrolní otázky

- Hluboká vibrace
- Zklidňování
- ▶ V jakém případě není vhodné provádět kosmetickou masáž?
 - a) u mastné, zánětlivé pleti, hnisavých onemocnění kůže, u jiných zánětlivých projevů na kůži, bolestivých zánětů obličejových nervů nebo poruch štítné žlázy
 - b) u pleti s kuperózou
 - c) u pleti s hyperpigmentací a hypertrichózou

Kontrolní otázky

- **Stručně popište postup povrchového čištění**
- **Vyjmenujte možnosti hloubkového čištění pleti**
- **Vysvětlete rozdělení pleťových masek dle typu pleti**
- **Vysvětlete rozdělení aplikačních forem masek**
- **Vyjmenujte metody epilace**
- **Vyjmenujte metody depilace**
- **Jaké jsou kontraindikace při odstraňování nadměrného ochlupení?**

Kontrolní otázky

- **Charakterizujte přípravky dekorativní kosmetiky a vysvětlete způsob jejich použití**
- **Vysvětlete zásady barevné typologie**
- **Uved'te všeobecné zásady při líčení obličeje**

Zdroje



- ▶ Skripta kosmetického kurzu akreditovaného školícího střediska Maha
- ▶ V., Feřteková a kolektiv, Kosmetika v teorii a v praxi, 1994
- ▶ Školící materiály aromakosmetiky Maat

Děkuji za pozornost a přeji mnoho radosti z práce i spokojených klientů...

Adriana Lukešová



Na shledanou....

