

Мини-книга



# Косметологическая хиджама и фракционная мезотерапия.

## Теория и практика.

А.А.А.А.

---

# **Тимур Фанавиевич Ахматянов**

## **Косметологическая хиджама и фракционная мезотерапия лица**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69529633](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69529633)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

В чем эффективность косметологической Хиджамы? 1. Происходит стимуляция выработки коллагена и эластина, за счет легких насечек, которые безопасно прокалывают кожу на незначительную глубину. Этих насечек достаточно для включения процессов регенерации. 2. После этого происходит повышенное впитывание полезных веществ, вплоть до дермы (второй слой кожи), которые наносятся на кожу во время или после процедуры, это могут быть различные питательные маски или сыворотки. После косметологической Хиджамы: 1. Усиливается кровообращение в обработанном участке. 2. Начинается активное образование новых молодых клеток кожи. 3. Восстанавливается необходимый объем соединительных волокон – коллагена, эластина также гиалурона. 4. Улучшается состав межклеточного матрикса из-за активизации обменных процессов. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

# Содержание

Польза и результат косметологической хиджамы.	5
Строение и функции кожи – теория	8
Эпидермис	10
Дерма	15
Гиподерма	18
Классификация типов кожи – теория	19
Нормальная кожа	21
Жирная кожа	22
Комбинированный тип кожи	23
Сухая кожа	24
Основные этапы базового ухода – теория	25
Начнем с очищения	26
Тонизирование	29
Виды масок и техника нанесения – теория	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Тимур Ахматянов**

## **Косметологическая хиджама и фракционная мезотерапия лица**

### **Польза и результат косметологической хиджамы.**

**В чем эффективность косметологической Хиджамы?**

1. Происходит стимуляция выработки коллагена и эластина, за счет легких насечек, которые безопасно прокалывают кожу на незначительную глубину. Этих насечек достаточно для включения процессов регенерации.

2. После этого происходит повышенное впитывание полезных веществ, вплоть до дермы (второй слой кожи), которые наносятся на кожу во время или после процедуры, это могут быть различные питательные маски или сыворотки.

**После косметологической Хиджамы:**

1. Усиливается кровообращение в обработанном участке.
2. Начинается активное образование новых молодых клеток кожи.
3. Восстанавливается необходимый объем соединительных волокон – коллагена, эластина также гиалурона.
4. Улучшается состав межклеточного матрикса из-за активизации обменных процессов.

В результате чего, вы активно сможете применять косметологическую хиджаму и фракционную мезотерапию при следующих ситуациях:

- сухость кожи
- неглубокие морщины
- пигментные пятна
- себорейный дерматит
- купероз
- гайморит/синусит
- неровный цвет лица
- тройничный нерв
- угри, прыщи и следы от них
- расширенные поры

Для получения таких результатов необходимо уметь проводить различные манипуляции которые описаны в данной книге в виде текста и картинок, но я вам настоятельно рекомендую пройти полноценный видео-курс, так как картинка-

ми очень сложно передать все детали практики.

Массажи, чистки, обработка вакуумом с помощью насоса или банок заставляет поры открыться и последующие проколы или насечки дают возможность обновиться и преобразиться коже лица за очень короткий промежуток времени.

Все это мы разберем в теории и в практике, переходите к основному материалу.

## **Ваша ответственность здесь!**

Данная книга несет только рекомендательный характер, и если вы решили применить эти рекомендации в своей жизни, то за все результаты несете ответственность только вы, вы и вы.

Также вы должны понимать, что эта книга является дополнением к основному видеокурсу.

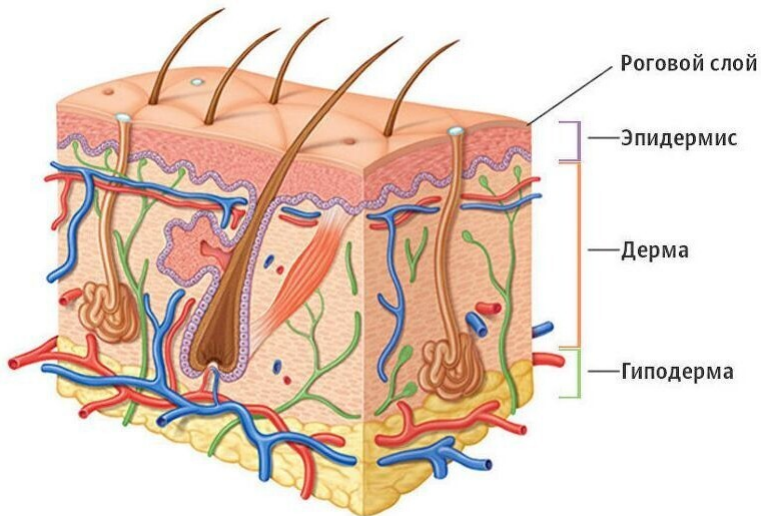
Эффективнее всего учиться косметологической хиджаме по подробным видео урокам или на живом обучении офлайн.

# **Строение и функции кожи – теория**

Как многие знают, у нас кожа состоит из 3-х слоев. Первый слой, самый поверхностный – это эпидермис, его также называют подкожницей. Под ним располагается дерма, или, собственно, кожа. И самый глубокий слой у нас называется гиподерма, или подкожная жировая клетчатка.

Смотрите рисунок ниже:





Сейчас мы с вами разберем более подробное строение всех этих слоев, и начнем с эпидермиса.

# Эпидермис

Эпидермис мы можем видеть и чувствовать. Основная его задача – это вырабатывать, создавать новые клетки, а также защищать кожу от различных вредных веществ, бактерий, грибков, вирусов, ультрафиолетового облучения и потери влаги. У эпидермиса есть отличительная черта – он обладает выраженной регенерацией, то есть каждые 3-4 недели он полностью обновляется. Эпидермис состоит из 5 слоев. Это 4 основных слоя: базальный, шиповатый, зернистый, роговой, а также один добавочный слой – блестящий. Блестящий слой располагается на коже стоп и ладоней.

Теперь рассмотрим более подробно все эти слои: для чего они нужны и что там происходит.

Смотрите картинку ниже:

сл

**4 основных  
слоя**

В

Ш

Э

Самый нижний слой это базальный. Здесь зарождаются все новые клеточки у эпидермиса, затем, в течение 4-х недель, эти клеточки перемещаются от одного слоя к другому. То есть из базального в шиповатый, из шиповатого – в зернистый, из зернистого – в роговой. Затем клетки выходят на поверхность кожи, в роговой слой, и затем отшелушиваются, то есть отмирают. Весь этот процесс называется регенерацией, то есть это процесс обновления кожи, эпидермиса, и он занимает по времени 4 недели.

Рассмотрим базальный слой более подробно. В базальном слое зарождаются все новые клеточки. Основные клетки эпидермиса называются **кератоциты**. Помимо них есть клетки **Лангеранса**, клетки **Меркеля**, **меланоциты**, которые вырабатывают пигмент меланин.

Меланин, который вырабатывается в меланоцитах, защищает нашу кожу от ультрафиолетового облучения, придает коже характерный коричневатый оттенок, который сохраняется на протяжении всей жизни. Клетки Меркеля отвечают за тактильную чувствительность, в наибольшем количестве располагаются на кончиках пальцев, кончиках носа, в эrogenных зонах.

Клетки **Лангеранса** обеспечивают иммунитет эпидерми-

са, то есть если вдруг в эпидермис проникают какие-то бактерии, вирусы, вредные вещества, то вот эти клетки начинают активизироваться, они захватывают эту бактерию и поглощают ее, то есть уничтожают.

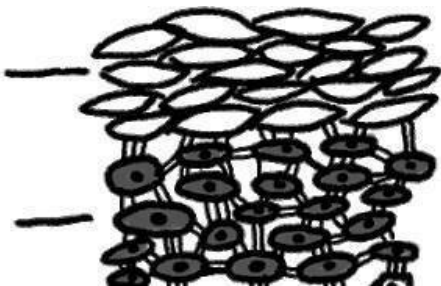
И так, клеточка зародилась в базальном слое, далее немного подросла и перешла в следующий слой, который называется шиповатый.

**Шиповатый слой** более толстый, здесь клетки располагаются уже в 5-10 слов, и клетки здесь выполняют следующую функцию: они вырабатывают прочный белок, который называется кератин. Выработали белок кератин, поработали активно, пришло время переходить в следующий слой, который называется зернистый.

**В зернистом слое** клеточки достигают максимума своей продуктивности. Здесь они накапливают в себе различные полезные питательные вещества. После того как они выполнят все свои задачи и функции, они теряют свои черненькие ядрышки. С этого момента клеточка считается мертвой, безъядерной, и уже мертвые клетки попадают на поверхность кожи, в роговой слой. Здесь уже клетки мертвые, без ядра.

Слой роговых клеток

Зернистый слой



Смотрите на картинке ниже:

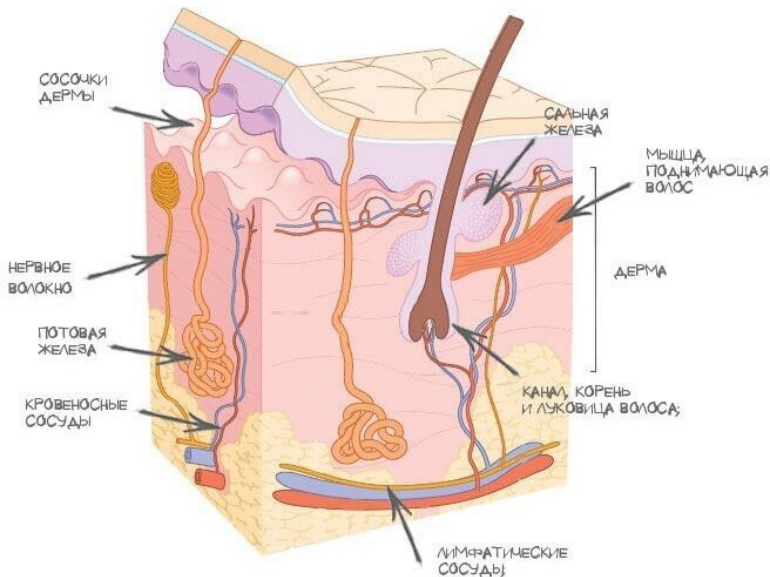
**Роговой слой** защищает нашу кожу от воздействия вредных веществ, от перепадов температуры, от различных механических повреждений. Когда связь между клеточками в роговом слое нарушается, происходит процесс отшелушивания. То есть мертвые клетки отходят с поверхности кожи. Весь этот процесс непрерывный, занимает 4 недели.

**Блестящий слой** наблюдается только на ладонках, на подошвах стоп, является добавочным слоем.

# Дерма

Мы разобрали строение эпидермиса, теперь переходим к следующему слою кожи, который называется дерма.

Дерма у нас более толстый и плотный слой, здесь располагаются кровеносные сосуды, лимфатические сосуды, потовые железы, нервные волокна, корни волос, также сальные железы. В дерме также есть волокна коллагена, эластина, вода, липида и гиалоуроновая кислота.



**Коллаген** – это белок, который придает нашей коже упругость. Эластин придает коже эластичность, есть такое понятие в медицине, как тургор кожи: если вы возьмете вашу кожу в складку и отпустите, то в норме она должна очень быстро расправиться. А у более пожилых людей, то эта складка расправляется более медленно, так как кожа уже менее эластичная.

**Также гиалуроновая кислота** – это кислота, которая способна поглощать и удерживать в себе большое количе-



СТВО ВОДЫ.

В молодом возрасте все эти вещества (коллаген, эластин, гиалуроновая кислота) вырабатываются в очень больших количествах, а в процессе старения вырабатываются все меньше и меньше. Поэтому появляются морщинки, заломы, опущения век и уголков губ.

Также в дерме содержатся потовые и сальные железы, которые помогают защищать кожу от пересыхания.

Также есть клетки в дерме: фибробласты и гистиоциты.

**Фибробласты** – это клеточки-мамочки, они синтезируют то, чего не хватает нашей коже (коллаген, эластин, гиалуроновая кислота).

**Гистиоциты** обеспечивают иммунитет дермы: если уже в дерму что-то проникло, то они также захватывают бактерии и поглощают их, уничтожают.

# Гиподерма

Последний слой – гиподерма, или же подкожная жировая клетчатка. Это самый глубокий слой кожи, в основном накапливает жировую прослойку, липиды, а также позволяет контролировать температуру, чтобы не переохлаждаться, и накапливает жир в качестве дополнительной энергии.

# Классификация типов кожи – теория

В классической космологии имеется три типа кожи – это нормальная, сухая и жирная кожа.

Также выделяют четвертый тип – комбинированная кожа. Комбинированная кожа сочетает в себе участки жирной и нормальной кожи, либо жирной и сухой кожи.

**Гидролипидная** мантия. Это защитная пленка, которая покрывает поверхность кожи. Она состоит из жира, пота и кислот.

Все это в совокупности образует защитную пленку, которая помогает коже, защищает ее от пересыхания, от воздействия вирусов, бактерий, ультрафиолета и так далее.

Если мы говорим о нормальной коже, когда кислотная мантия хорошая, то бактерии и вирусы просто не могут проникнуть в эпидермис, влага сохраняется внутри кожи, кожа не пересыхает, то есть ничего не испаряется.

Теперь рассмотрим каждый тип кожи, то есть его основ-

ные характеристики. Начнем мы с нормальной, здоровой кожи.

# Нормальная кожа

Кожа в норме имеет здоровый и чистый вид, она упругая, гладкая и эластичная. Свежий розовый цвет лица, такая кожа не блестит, она не шелушится, поры едва заметные, черные точки почти отсутствуют, а также воспалений прыщиков различных практически нет. Могут быть в незначительном количестве в период критических дней.

Нормальная кожа не аллергенная. Она очень хорошо переносит любые косметические средства и внешние воздействия. Но у такой кожи есть минус – она подвержена более быстрому старению.

# Жирная кожа

- Самая проблемная кожа.
- Имеет жирный блеск по всему лицу (работа сальных желез увеличена в 2-3 раза).
- Расширенные поры.
- Склонна к появлению акне, черных точек (из-за PH).
- Гиперкератоз.
- Желтоватый/сероватый цвет лица.



+ В меньшей степени подвержена старению

# **Комбинированный тип кожи**

Чаще всего выражен на Т-зоне, то есть лоб, нос и подбородок, в этих местах более выражен жирный блеск.

То есть, в этих местах сальные железы работают очень активно, поры расширены, и на этих зонах могут быть воспаления. А в области щек и скул кожа либо сухая, либо нормальная. Такая кожа также не подвержена преждевременному старению.

# Сухая кожа

Часто шелушится, на ней быстрее всего проявляются морщинки, она очень тонкая, нежная, требовательная, не каждая косметика подойдет для такой кожи, может быстро реагировать на различные косметические компоненты (может развиваться аллергия, покраснения, зуд, сыпь). Часто беспокоит чувство сухости и стянутости утром или вечером. Поры мелкие и кожа матовая.



# **Основные этапы базового ухода – теория**

В базовом уходе есть такие этапы, как: очищение, тонизирование, глубокое очищение, увлажнение и питание кожи.

# Начнем с очищения

**Очищение** – это самый важный этап, так как на поверхности кожи всегда скапливаются какие-то поверхностные загрязнения, пыль, косметика. Очищение проводится в домашних условиях дважды в день – это утром обязательно и вечером, а также перед любой косметологической процедурой.

Очищение мы начинаем с демакияжа, то есть убираем тональную основу, также помаду с губ и тени. Для этого мы используем мицеллярную воду. Мицеллярную воду обязательно нужно смывать, даже если на упаковке будет написано, что она не требует смывания.

Далее на лицо наносим очищающее средство, которые вам больше нравится. Это может быть гель, пенка, мусс, молочко для умывания, и легкими спиральными движениями массируем лицо, тщательно смывая все загрязнения.

Все движения должны выполняться по массажным линиям, это линии наименьшего растяжения кожи, они всегда направлены вверх.



Смотрите картинку ниже:

**Глубокое очищение** – это очищение того самого рогового слоя, слоя мертвых клеток. То есть, тогда мы помогаем отшелушиванию кожи и растворяем эти мертвые клетки.

Для этого можно применять очень мягкий скраб. Важно, если у вас есть какие-то высыпания, акне, то скрабами пользоваться нельзя, так как они разносят инфекцию по всему лицу. Также можно использовать и гоммаж или интимную

пудру, по другому называется интимный пилинг. Если кожа сухая, либо нормальная, то достаточно проводить такое очищение один раз в неделю. Если кожа жирная, проблемная, комбинированный, то желательно два раза в неделю.

# Тонизирование

**Третий этап – это тонизация**, делается с помощью тоника.

Она помогает коже выровнять и восстановить тот самый Ph-баланс, то есть, если кожа жирная, с помощью тоника мы можем ее перевести в более кислотную среду.

Также с помощью тоника мы можем убрать все остатки косметических средств, которые может быть не смыли с каких-то участков. Тоником пренебрегать не нужно, его нужно обязательно использовать после умывания.

## Увлажнение и питание кожи

Далее в домашнем уходе следует **увлажнение и питание** кожи.

Если кожа сухая, шелушащаяся, то мы используем питательные крема. Если же она нормальная, комбинированная, жирная, то тут больше подойдут увлажняющие крема.

Лучше всего днем в период активного солнца использо-

вать крема с солнцезащитным фактором, по другому называют крема с SPF- фактором. Они одновременно будут и увлажнять кожу, и защищать от ультрафиолетового облучения, и от воздействия окружающей среды.

На картинке ни-



же:

# **Виды масок и техника нанесения – теория**

Маски могут разделяться по типам кожи, например, для жирной, комбинированной и проблемной кожи будут хорошо противовоспалительные, очищающие, подсушивающие маски.

Для сухой и обезвоженной кожи – увлажняющие и питательные маски.

Для аллергенной и чувствительной – успокаивающие маски.

Для нормальной кожи есть универсальные, базовые, тонизирующие, увлажняющие.

**Все маски мы можем разделить по способам нанесения:**

- Шпатель
- Косметическая кисть
- Руки



**Шпателем** мы будем наносить маски, которые требуют какого-то разведения. То есть, если они в виде порошка, нам нужно их развести и затем нанести на кожу, например, альгинатная маска.

**Косметической кистью** – кремообразные, пастообразные, гелеобразные маски.

**И руками** мы наносим тканевые маски.

Очень важно тщательно дезинфицировать кисти после каждого пациента, шпатели желательно использовать одноразовые. Время экспозиции маски, то есть то время, на которое мы будем оставлять нашу маску, чтобы она работала, указывается обычно в аннотации. Но обычно оно не превышает 10-20 минут. В случае, если маска засыхает, например, такая, как глиняная, то сначала ее требуется немного размочить водой, а затем уже смыть теплой водой. Но желательно глиняные маски не оставлять до полного засыхания.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.