

OBSAH

Učebnice se zabývá vnitřními a vnějšími vlivy působícími na stav kůže, kosmetickými vadami a metodami estetické dermatologie při jejich korekci, chorobami kůže a možnostmi chirurgické léčby v kožním lékařství. Podrobně probírá provádění kosmetické masáže a zásady líčení obličeje, včetně divadelního a fantazijního líčení.

Autorský kolektiv: prof. MUDr. Věra Rozsivalová, DrSc.
(kap. 1, 2, 7 a 9)
Olga Knoblochová (kap. 3 až 6)
MUDr. Kateřina Macháčková (kap. 2 a 8)

První vydání lektorovali: MUDr. Daniela Adámková
prof. MUDr. Jiří Záhejský, DrSc.

© prof. MUDr. Věra Rozsivalová, DrSc., Olga Knoblochová,
MUDr. Kateřina Macháčková, 2011
Illustrations © Tomáš Laub, 2001
© INFORMATORIUM, spol. s r. o., 2011

ISBN 978-80-7333-083-5

1	Vnitřní vlivy působící na stav kůže a přídatných kožních orgánů	9
1.1	Nervový systém	9
1.2	Hormonální systém	10
1.2.1	Štítná žláza	11
1.2.2	Hypofýza a nadledvinky	11
1.2.3	Pankreas – slinivka břišní	12
1.2.4	Přehled změn kůže a přídatných kožních orgánů při hormonálních poruchách	12
1.3	Cévní systém	14
1.3.1	Onemocnění tepen	14
1.3.2	Onemocnění žil	15
1.4	Žaludek a střeva	16
1.5	Játra a ledviny	17
1.6	Infekční onemocnění	17
	<i>Kontrolní otázky</i>	18
2	Vnější vlivy působící na stav kůže	19
2.1	Klimatické vlivy	19
2.1.1	Vliv slunečního záření	19
2.1.2	Vliv teploty	21
2.1.3	Vliv větru a vlhka	23
2.2	Vliv teplé a studené vody	23
2.3	Škodlivé civilizační vlivy	25
2.4	Vliv kosmetických přípravků	25
2.5	Návyky na jedy	26
	<i>Kontrolní otázky</i>	27

3	Kosmetická masáž	28	5.5	Líčení obočí	75
3.1	Význam a účinky kosmetické masáže	28	5.6	Líčení očí	78
3.2	Případy, kdy nesmíme masáž provádět	29	5.6.1	Korekce tvaru a polohy očí líčením	79
3.3	Svaly obličeje, krku, dekoltu a ramen, které masírujeme nejčastěji	30	5.6.2	Líčení očních víček	80
3.4	Technika a rozdělení masáže	34	5.6.3	Líčení řas	82
3.4.1	Nanášení a roztírání masážního přípravku	36	5.6.4	Umělé řasy	83
3.4.2	Hlazení	37	5.7	Líčení rtů	85
3.4.3	Kroužkování	42	5.8	Denní, večerní a sportovní líčení	89
3.4.4	Hlubší tření, hnětení	44	5.8.1	Denní líčení	89
3.4.5	Vlnění	48	5.8.2	Večerní líčení	90
3.4.6	Bubnování	49	5.8.3	Sportovní líčení	90
3.4.7	Poklepy	50	5.9	Líčení jako psychoterapie	91
3.4.8	Poštipy	51	5.10	Hygiena líčení a odlíčení	92
3.4.9	Vibrace	51		<i>Kontrolní otázky</i>	98
3.4.10	Závěrečné zklidnění s využitím akupresury	53	6	Divadelní a fantazijní líčení	99
3.5	Akupresura	55	6.1	Základní pravidla divadelního líčení	99
3.6	Jacquetova masáž	56	6.1.1	Návrh masky	100
3.7	Masáž citlivé pleti s rozšířenými žilkami	57	6.2	Tělkování	101
3.8	Pomůcky a přístroje používané při masáži	57	6.3	Vyrovňování nerovností obličeje stínováním	101
3.9	Hygiena masáže	57	6.4	Stínování vrásek	103
	<i>Kontrolní otázky</i>	58	6.5	Plastická úprava nosu, jizvy	104
4	Odstraňování chloupků	59	6.6	Úprava vlasů a vousů	105
4.1	Epilace	59	6.7	Fantazijní líčení	106
4.2	Depilace	59	6.8	Hygiena líčení a odlíčení	107
4.2.1	Depilační vosky	60		<i>Kontrolní otázky</i>	108
	<i>Kontrolní otázky</i>	61		<i>Náměty pro vlastní tvorbu</i>	108
5	Úprava obličeje – líčení a dekorativní kosmetika	62	7	Kosmetické vady a onemocnění kůže	109
5.1	Všeobecné zásady při líčení obličeje	63	7.1	Morfologie kožních změn	109
5.2	Líčení pleti	65	7.1.1	Prvotní výkvětky	111
5.2.1	Korektory	65	7.1.2	Druhotné výkvětky	112
5.2.2	Make-upy	67	7.1.3	Plošné změny	114
5.2.3	Pudry	69	7.1.4	Výsledné stavy	115
5.2.4	Růže na tváře	69	7.2	Névy cévní, pigmentové	115
5.3	Nos, jeho tvar a pokožka	70	7.2.1	Névy tkáňové	116
5.4	Korekce tvaru obličeje a brady líčením	71	7.2.2	Névy pigmentové	117
			7.3	Poruchy pigmentace	118
			7.3.1	Hyperpigmentace	119

stanovení vhodného způsobu líčení musíme také znát tvar obličeje, obočí, očí, rtů.

Velký vliv na líčení měla a má **móda**. Vybíráme si výrobky současné módy, které se sice mění, ale současně se stále rozšiřuje pestrost nabídky. Zvláště mladé ženy často udržují pečlivě krok s módou nejen v líčení, ale především v oblékání. Pokud zralé ženy naleznou svůj styl ideálního líčení, ve kterém se cítí dobře a vypadají mladší, již u něj zůstanou bez ohledu na změny módy. Toto bychom si měli při poradě klientkám, které chtějí nalíčit, uvědomit.

■ Barvy

Harmonie barev. Pro perfektní výsledek líčení a oblékání je důležitá harmonie barev – soulad barev, který vytváří osobnost. Při líčení musíme dodržovat harmonii očí, rtů a lící. Obliba určitých barev se většinou v průběhu života mění, ale základní, teplé a lichotivé barvy často přežívají. Chceme-li, aby se tvář nedostala do rozporu s oblečením, musíme dodržovat určité zásady. Rozhoduje celkový barevný tón pleti a barva oblečení. Volba oblečení by měla předcházet volbě líčení. Proto si pečlivě prohlédneme klientku, abychom věděli, k jakému oblečení budeme líčení provádět.

Kombinace barev:

- K oblečení jsou nejchoulostivější kombinace fialová a růžová.
- Modré líčení očí bylo a je opět nejoblíbenější, tudíž nejčastěji používané.
- Meruňková paleta není tak lichotivá k barvě modré.
- Jestliže kombinujeme modrou s růžovou, nepřecházíme k jasné měděné barvě rtů. Lépe ladí slézová nebo vínová.
- Jestliže použijeme krásnou broskvovou paletu, neuchylujeme se k modrým stínům, protože máme modré oči. Zkusíme šedou, co nejbliže barvě očí, a dovršíme jemnou broskvovou. Je mnohem lichotivější. Sladění barev je nejen více slučitelné s přirozenou barevností, ale také výraznější.

■ Líčení

Líčení pleti. Techniku líčení musíme dobře ovládat, stejně tak přípravky, které k líčení potřebujeme. Na zakrytí drobných nedostatků pleti používáme *korektor*. Základem úpravy pleti je *make-up* a *puद्र*.

Pomocí *make-upu* provádíme také korekci tvaru obličeje – tím dosáhneme vyrovnání případných nesrovnalostí. Už po použití *make-upu* a pudru působí každá žena upraveně, její pleť pěstěně a zdravě. Nesmí však vyniknout nános líčidel, proto technika provedení musí být dokonalá a nenápadná. Tečkou základního líčení pleti je *růž* na tváře. Bez upravené pleti si neumíme představit líčení očí. Obráceně ano.

Líčení obočí a očí. Po úpravě pleti, jejím vystínování, přepudrování a zvýraznění tváří *růží* přijde na řadu líčení obočí a očí. Obočí a oči jsou důležitou charakteristikou obličeje, a proto bychom je neměli nápadně měnit. Obočí upravujeme vytrháváním nebo líčením. Můžeme je zvýraznit světlými stíny těsně pod obočím nebo *tužkou* drobným čárkováním (popř. metodou permanentního *make-upu*).

Při líčení očí používáme *oční stíny* na víčka, *oční linky* na okraje víček a *řasenky* nebo *umělé řasy*. Vždy se snažíme zachovat přirozený tvar obočí i očí.

Líčení rtů. *Rtěnka* je tečkou za líčením obličeje, při jejím výběru dbáme na harmonii barev. Koordinace barev *make-upu*, očních stínů, *rtěnky* a *růže* na tváře je pro celkový dojem velmi důležitá.

V dalších kapitolách si probereme podrobně zásady líčení pleti, obočí, očí a rtů. Výsledkem naší snahy může být denní, večerní (společenské) nebo popř. profesionální líčení. Na konec kapitoly o úpravě obličeje uvádíme, jaké hygienické zásady při líčení je třeba dodržovat.

5.2 Líčení pleti

5.2.1 Korektory

Korektor je doplňkový přípravek dekorativní kosmetiky, který používáme ke *korekci* („kamoufláži“) – k barevnému vyrovnání (překrývání) drobných nedostatků a nerovností pleti (mateřská znaménka, pihy, jizvy, zánětlivé projevy kůže, rozšířené žilky na tvářích či nose, kruhy pod očima, vrásky). Korektory silně krycí můžeme použít i na korekci různých nedostatků na těle (rukou, nohou aj.), většinou jsou rezistentní proti vodě. Po korekci a nanesení *make-upu* je pro fixaci vhodné použít pudr (nejlépe sypký). Korektory existují v různých barevných odstínech od nejsvětější až po tmavou hněd, zelenkavé nebo bílé.



Obr. 61. Automasáž obličeje – masážní pohyby

Čistící masáž. Můžeme postupovat i jiným způsobem, a to tak, že na **konečky prstů** (3. a 4. prsty – prostředníčky a prsteníčky obou rukou) nanese trochu pleťového mléka a opět lehkými krouživými pohyby provádíme čistící masáž, tzv. automasáž obličeje (obr. 61). Jednotlivé masážní tahy vedeme vždy směrem nahoru. Tato automasáž není srovnatelná s profesionální kosmetickou masáží v kosmetických salonech a ani při sebelepším zvládnutí ji nemůžeme nahradit, nicméně nám poslouží k dokonalému vyčištění a osvěžení pleti.

Pleťové mléko si také můžeme dát do dlaně levé ruky a konečky prstů pravé ruky je nanese v 5 bodech na obličej (čelo, tváře, nos a bradu). Konečky prstů obou rukou je pak rozetřeme rovnoměrně po celém obličej. Vrstva, kterou potřebujeme k masážním pohybům, musí být právě taková, aby prsty klouzaly lehce po obličej. Ani velké množství není správné. Časem dokážeme odhadnout, kolik pleťového mléka potřebujeme.

■ Postup při čistící masáži

Pohyby postupují od čela směrem k bradě.

1 Třetí a čtvrtý prst obou rukou položíme na střed čela, ke kořeni nosu. Kroužíme směrem vzhůru po celé ploše čela směrem ke

spánkům, kde končíme obloučkem pod očima. Vrátime se zpět do původní polohy. Kroužení opakujeme asi 10krát.

- 2** Při dalším pohybu vycházíme z polohy prstů na středu obličeje u kořene nosu. Lehce kroužíme prsty kolem očí po směru růstu obočí, končíme opět u kořene nosu. Potom se lehkými poklepy dotýkáme vějířku vrásek u vnějších koutků očí.
- 3** Pouze 3. prstem masírujeme nos. (Zde použijeme výraz masírujeme, protože tento pohyb je jediný, kdy tlak uplatníme směrem vzhůru i dolů.) Nehrozí nebezpečí, že bychom tlakem dolů pokožce na nose škodili. Nos masírujeme po celé ploše, pravá ruka pravou polovinu, levá ruka levou. Masírování nosních křídel podporuje uvolnění pórů.
- 4** Obloučkem přes tváře sjedeme ke koutkům úst. Směrem vzhůru masírujeme nosoretní rýhu, která končí u nosních křídel. S přibývajícím věkem se tato rýha prohlubuje, masáž je velmi účinná.
- 5** Následuje masáž tváří (lícního svalu). Od koutků úst přejdeme na velké kroužení. Směrem vzhůru kroužíme tlakem a zlehka se vrátíme do původní polohy. Pohyby opakujeme. Znovu zdůrazňujeme, že tlak jde pouze směrem vzhůru a u tohoto pohybu lehce i směrem ven od středu obličeje.
- 6** Horní ret a brada bývají v některých případech – stejně jako okolí očí – místem hlubších vrásek. Horní ret se v mnoha případech mění už ve středním věku. Záleží na mimice, ale také na chrupu, který často způsobí, že klenba horního patra se mění a ret, který je opřen o chrup, se propadá. Proto je velmi důležité udržet si chrup co nejdéle v pořádku. Masážní pohyb provádí 2. a 3. prst obou rukou. Pravá ruka začíná od levého koutku úst a levá obráceně. Ústa zůstávají pootevřená, střídáme pravou a levou ruku. Těmito pohyby působíme na svislé vrásky na horním a dolním rtu.

Po ukončení čistící masáže odstraníme pleťové mléko z obličeje vatovými tamponky. Nejprve je smočíme ve vlažné vodě a vyždímanými tamponky pak odstraníme zbytky emulze nebo čistícího krému. Opláchneme obličej a dekolt tekoucí vlažnou vodou a nakonec poklepeme celou partii čela, tváří a okolí očí konečky prstů obou rukou (lehce – jako když padá déšť). Potom dočistíme pokožku pleťovou vodou bez obsahu alkoholu, mastnou pleť pleťovým *adstringentním* (stahujícím) *tonikem*. Na noc ošetříme podle typu pleti. V tabulce 1 až 4 uvádíme, jak ošetřujeme jednotlivé typy pleti.