

**UTENOS KOLEGIJOS
MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR REABILITACIJOS KATEDROS
KOSMETOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA**

TVIRTINU

Dekanas

doc. dr. Raimundas Čepukas

2016-06-05

**DEKORATYVINIŲ KOSMETIKOS PRIEMONIŲ POVEIKIS
MASKUOJANT VEIDO ESTETINES PROBLEMAS PROGINIAME
MAKIAŽE**

BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo autorė

KS-14 gr. stud.

Paulina Limbaitė

2017-05-28

Recenzentė

Lektorė

Indrė Ringelevičiūtė

2017-06-04

Darbo vadovė

Lektorė

Kristina Paulauskaitė - Žalėnė

2017-05-28

UTENA 2017

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
IVADAS.....	6
1. VEIDO ESTETINIŲ PROBLEMŲ POŽYMAI IR PRIEŽASTYS	9
1.1. Akne požymiai ir priežastys.....	9
1.2. Kuperozinės veido odos požymiai ir priežastys	12
1.3. Pajuodusių paakių požymiai ir priežastys	14
2. VEIDO ESTETINIŲ PROBLEMŲ MASKAVIMO SU DEKORATYVINĖMIS PRIEMONĖMIS YPATUMAI.....	15
2.1. Dekoratyvinių maskuojamųjų priemonių analizė	15
2.2. Koreguojamosios dekoratyvinės kosmetikos priemonės naudojimo technika.....	16
2.3. Proginio makiažo atlikimo technika	18
3. TYRIMO METODAI IR REZULTATAI	20
3.1. Tyrimo charakteristika.....	20
3.2. Tyrimo kontingentas	20
3.3. Tyrimo instrumentai.....	21
3.4. Tyrimo eiga	23
3.5. Tyrimo rezultatų analizė.....	26
3.5.1. Tiriamųjų veido odos būklės įvertinimas prieš proginio makiažo atlikimą	26
3.5.2. Tyrimo rezultatų vertinimas iš karto po proginio makiažo atlikimo.....	27
3.5.3. Tyrimo rezultatų vertinimas praėjus 8val. po proginio makiažo atlikimo.....	29
IŠVADOS	33
REKOMENDACIJOS	34
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	35
PRIEDAI	37
1 priedas. Prašymas tyrimui atlikti	48
2 priedas. Tyrimųjų informavimo forma	39
3 priedas. A tiriamosios sutikimo formos.....	40
4 priedas. B tiriamosios sutikimo formos.....	41
5 priedas. C tiriamosios sutikimo formos.....	42
6 priedas. A tiriamosios kliento kortelė.....	43

7 priedas. B tiriamosios kliento kortelė	44
8 priedas. C tiriamosios kliento kortelė	45

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Odos diagnostikos testas	22
2 lentelė. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių įvertinimo sistema	23
3 lentelė. Naudotų priemonių aprašymas	24
4 lentelė. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių įvertinimas	31

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Akne formos	10
2 pav. Akne patogenezė.....	11
3 pav. Odos sandara.....	12
4 pav. Proginio makiažo protokolas	26
5 pav. Tiriamosios A, B, C iš priekio prieš proginio makiažo atlikimą	27
6 pav. Tiriamoji A iš priekio prieš ir po proginio makiažo atlikimo.....	28
7 pav. Tiriamoji B iš priekio prieš ir po proginio makiažo atlikimo	28
8 pav. Tiriamoji C iš priekio prieš ir po proginio makiažo atlikimo	29
9 pav. Tiriamoji A iš priekio iš karto po ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo	30
10 pav. Tiriamoji B iš priekio iš karto po ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo	30
11 pav. Tiriamoji C iš priekio iš karto po ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo	31
12 pav. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių vertinimo diagrama	32

Paulina Limbaitė. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių poveikis maskuojant veido estetiškes problemas proginame makiaže: Kosmetologijos studijų programos studentės baigiamasis darbas. Vadovė: lektorė Kristina Paulauskaitė – Žalėnė, Utenos kolegija, Medicinos fakultetas, Sveikatos priežiūros ir reabilitacijos katedra. –Utena, 2017.

SANTRAUKA

Temos aktualumas. Makiažas, tai kur kas daugiau nei šiek tiek spalvų ant veido. Jis suteikia galimybę sustiprinti ir paryškinti gražiausius bruožus bei paslėpti išvaizdos trūkumus. Tai tarsi įrankis, galintis sukurti simetriją, gylį, šešėlį, juo galima modeliuoti ir suteikti veidui kontūrą, ryškumą. Profesionaliomis kosmetinės priemonės, kokybiškai atliktas makiažas padeda užmaskuoti daugelį veido odos estетinių trūkumų.

Baigiamojo **darbo objektas** – dekoratyvinių kosmetikos priemonių poveikis maskuojant veido estetiškes problemas proginame makiaže.

Darbo tikslas – įvertinti estетinių problemų maskavimo poveikį su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis proginame makiaže.

Pirmoje darbo dalyje aptariamos veido odos estетinių problemų priežastys ir požymiai. Antroje dalyje išsiaiškinama veido estетinių problemų maskavimo su dekoratyvinėmis priemonėmis ypatumus. Trečioje darbo dalyje analizuojami ir atskleidžiami dekoratyvinių kosmetikos priemonių poveikis maskuojant veido estetiškes problemas proginame makiaže, tyrimo rezultatai.

Tyrimo metu trims tiriamosioms buvo atliekamas proginis makiažas ir vertinama veido odos būklė bei estетinių problemų maskavimas ir jų matomumas su dekoratyvine kosmetika, proginame makiaže. Vertinimas buvo atliekamas iš karto po proginio makiažo atlikimo ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo.

Tyrimo rezultatai parodė, kad kosmetologinių problemų maskavimas su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis ir jo išsilaikymo lygiai gali būti skirtingi. Tai priklauso nuo veido odos tipo ir dekoratyvinės kosmetikos priemonių sudedamųjų dalių.

Praktinį darbo rezultatų reikšmingumą ir pritaikymo galimybes nusako tai, kad atlikto tyrimo rezultatai gali būti taikomi kosmetologo kabinete, sprendžiant veido estetiškes problemas, atliekant proginį makiažą su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis.

Raktiniai žodžiai: kuperozė, akne, pajuodę paakiai, maskavimas.

Paulina Limbaitė. The Effect of Decorative Cosmetics while Covering Face's Aesthetic Flaws in Occasional Makeup: BA Thesis of Student of Cosmetology. Academic advisor: Kristina Paulauskaitė - Žalėnė, Utena College, Faculty of Medicine, Department of Health Care and Rehabilitation. - Utena, 2017

SUMMARY

The relevance of the subject: Makeup is much more than some colors on your face. It enables to highlight their most beautiful facial features as well as hide their skin problems. Moreover, makeup is a tool to create symmetry, depth and shadow on one's face, it also allows modeling and contouring it. In addition to this, professional cosmetics and qualitative makeup helps to cover facial flaws.

The object of the research: The Effect of Decorative Cosmetics while Covering Face's Aesthetic Flaws in Occasional Makeup.

The aim of the research is to evaluate the covering of face's aesthetic problems while using decorative cosmetics in occasional makeup.

The first part of the research is meant to examine reasons and symptoms of facial aesthetic flaws. The second part of the research represents the peculiarities of decorative cosmetics while covering facial aesthetic flaws. In the third part of the research the results of the effect of decorative cosmetics while covering face's aesthetic flaws in occasional makeup are determined and analyzed.

During the research occasional makeup was made for three young adults, the condition of their facial skin as well as the covering of their faces' aesthetic flaws were examined. The analysis was carried out immediately after the makeup was done and after 8 hours of makeup performance.

The results of the research revealed that covering face's aesthetic flaws while using decorative cosmetics and the length of its persistence may be different as it depends on the type of facial skin and the components of decorative cosmetics product.

The practical significance of the research: the results of the research may be applied in cosmetology while solving face's aesthetical flaws or making occasion makeup while using decorative cosmetics.

Key words: couperose, acne, dark circles around the eyes, concealing.

IVADAS

Temos aktualumas. Makiažas, tai kur kas daugiau nei šiek tiek spalvų ant veido. Jis suteikia galimybę sustiprinti ir paryškinti gražiausius bruožus bei paslėpti išvaizdos trūkumus. Tai tarsi įrankis, galintis sukurti simetriją, gylį, šešėlį, juo galima modeliuoti ir suteikti veidui kontūrą, ryškumą. Profesionaliomis kosmetinės priemonės, kokybiškai atliktas makiažas padeda užmaskuoti daugelį veido odos estetinių trūkumų. Makiažas moterims pakelia nuotaiką, suteikia pasitikėjimo savimi. Vakarėlio ar ypatingos šventės metu galima pasimėgauti ir ryškesniu proginu makiažu, kuriuo labiau išryškinamos, lūpos ir/ar akys. Proginame makiaže tinka ryškūs kontūrai, metalo pigmentas, tamsios, šaltos/šiltos spalvos, storesnis makiažo pagrindas ir pudros sluoksnis (Kidd, J., 2016, p. 14).

Skiriamos šios pagrindinės veido estetiškos problemos, kurios kelia diskomfortą moterims – tai akne, kuperozė, tamsūs ratilai aplink akis. Akne, tai sąvoka, dažniausiai apibūdinanti spuoguotą inkštiruotą odą, riebalinių liaukų sutrikimą (Morkūnaitė, I., 2009). Akne formų yra įvairių: nuolatinė, papulopustulinė, mazginė, nodulinė. Jos pasireiškia ne tik paauglystės metu. Centro „CSA Santé“ tyrimas (2015) atskleidė, kad 86% moterų nuo 25 iki 44 metų amžiaus yra kenčiančių nuo akne.

Kuperozė – tai odos problema, kai tampa matomos paviršinės smulkios kraujagyslės, vadinamos kapiliarais. Jų pagrindinės atsiradimo priežastis kalogeno skaidymo silpnumas, odos tankumo sumažėjimas, elastingumo praradimas kapiliarų sienelėse ir išoriniai veiksniai, tokie kaip saulės ekspozicija, aštrus, karštas maistas, gazuoti gėrimai, odos nudegimai, mechaniniai pažeidimai, pirtys. (Jasaitienė, N., 2014).

Miego trūkumas, žalingi įpročiai, stresas įtakoja dar vieną estetinę veido problemą – tai tamsūs ratilai aplink akis. Tai gali įtakoti ir daug rimtesnės priežastys, tokios kaip: alergija, anemija, inkstų, skydliaukės ir širdies kraujagyslių ligos. Panaikinti pajuodusius paakius nėra lengva, bet juos užmaskuoti su kosmetikos priemonėmis tikrai įmanoma (Morkūnienė, N., 2016).

Darbo objektas: dekoratyvinių kosmetikos priemonių poveikis maskuojant veido estetiškas problemas proginame makiaže.

Darbo tikslas: įvertinti estetinių problemų maskavimo poveikį su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis proginame makiaže.

Darbo uždaviniai:

1. Išnagrinėti maskavimo ypatumus su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis proginame makiaže, teoriniu apsektu.
2. Įvertinti tiriamųjų veido odos būklę prieš maskavimą su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis ir proginio makiažo atlikimą.

3. Įvertinti tiriamųjų veido odos būklę iškart po maskavimo su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis ir proginio makiažo atlikimo.

4. Įvertinti tiriamųjų veido odos būklę praėjus 8 val. po maskavimo su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis ir proginio makiažo atlikimo.

Darbo taikytų metodų sąrašas: mokslinės ir dalykinės literatūros analizė, kosmetologinė anamnezė, procedūrų protokolo schema, stebėjimas ir rezultatų fiksavimas bei vertinimas, apklausa.

Tyrimo charakteristika: darbo autorė tyrė tris tiriamąsias, kurioms būdingos šios veido odos estetiškos problemos: aknė, tamsūs ratilai aplink akis ir kuperozė. Tiriamosios yra pasirinktos tikslinės atrankos būdu, priklausomai nuo problemiškos odos kriterijų, kurie yra tinkami tyrimui atlikti. Tyrimas atliktas 2017 metų vasario – balandžio mėnesiais, Utenos Kolegijos medicinos fakultete. Trims tiriamosioms buvo atliekamas proginis makiažas ir vertinama veido odos būklė bei estetinių problemų maskavimas ir jų matomumas su dekoratyvine kosmetika, proginiam makiažui. Vertinimas buvo atliekamas iš karto po proginio makiažo atlikimo ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo. Buvo pasirinkti šie pagrindiniai vertinimo kriterijai: dekoratyvinių kosmetikos priemonių maskavimo lygis ir išsilaikymo lygis.

Profesinės kompetencijos demonstruojamos baigiamajame darbe:

- įvertinti estetinius probleminės odos tiriamųjų poreikius, atlikti odos diagnostiką;
- parinkti ir taikyti kosmetines medžiagas, priemones atliekant kosmetologines paslaugas;
- gebėti profesionaliai atlikti kosmetologines paslaugas;
- užtikrinti saugų ir kokybišką kosmetinių procedūrų atlikimą nespecializuotoje vietoje;
- analizuoti kosmetinių medžiagų paskirtį;
- parinkti įrangą bei priemones konkrečioms kosmetinėms procedūroms atlikti;
- pildyti kosmetologinės priežiūros dokumentaciją;
- taikyti pažangias kosmetologines technologijas ir užtikrinti saugų darbą;
- kontroliuoti kosmetologinės veiklos kokybę;
- taikyti kosmetologines naujoves profesinėje veikloje;

Praktinį darbo rezultatų reikšmingumą ir pritaikymo galimybes nusako tai, kad atlikto tyrimo rezultatai gali būti taikomi kosmetologo kabinete, sprendžiant veido estetiškas problemas, atliekant proginį makiažą su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis.

Darbo struktūra ir apimtis: darbą sudaro, įvadas, santrauka lietuvių ir anglų kalbomis, teorinė dalis, tiriamoji dalis, rezultatų analizė, išvados, rekomendacijos. Darbe panaudoti 30 literatūros šaltiniai. Darbo apimtis 36 puslapių, be priedų.

1. VEIDO ESTETINIŲ PROBLEMŲ POŽYMAI IR PRIEŽASTYS

1.1. Akne požymiai ir priežastys

Akne arba dar kitaip vadinama spuogai – tai chroniška genetiškai nulemta riebalinių liaukų liga dėl androgeninės stimuliacijos pasireiškia didesniu riebalinių liaukų aktyvumu, folikuline hiperkeratoze, uždegiminiais elementais – papulėmis ir pustulėmis, neuždegiminiais atvirais ir uždariais komedonais, mikroorganizmų gyvybine veikla (Vasiliauskienė, S., 2009, p. 31)

Akne pasireiškia ne tik paauglystės laikotarpiu, ja gali susirgti ir vyresnio amžiaus moterys, tokia akne vadinama vėlyvoji. Anot L., R. Palinauskienės (2014), jeigu spuogai pirmą kartą pasireiškia sulaukus 25-erių ar daugiau metų, jų priežastims nustatyti atliekami endokrininės sistemos tyrimai. Suaugusiųjų jaunatvinių spuogų gali atsirasti ir dėl hormonų sistemos disbalanso – androgeno kiekio padidėjimo, kontraceptinių priemonių nutraukimo, kurių sudėtyje yra estrogenų, stabdančių androgenų gamybą, menopauzės ir nėštumo laikotarpio (Palinauskienė L., R., 2014, p. 50).

Moterims nuo 25 iki 40 metų dažniausiai bėrimai atsiranda skruostų, krūtinės srityje – V zonoje, o paaugliams kaktos ir nosies srityje – T zonoje (Ražukienė, L., 2015). Paaugliams jaunatviniai spuogai išryškėja lytinio brendimo laikotarpiu, kada suaktyvėja vyriškų hormonų androgenų ir riebalinių liaukų veikla. Mergaitėms pasireiškia nuo 12-13 metų, berniukams šiek tiek vėliau. Pirmieji spuogų simptomai atviri ir uždari komedonai. Akne gali pasireikšti netgi ir kūdikiams, naujagimiai gimsta su sąlyginai didelėmis riebalų liaukomis. Todėl apie 20 proc. gimusių vaikučių per pirmas gyvenimo savaites atsiranda spuogai – rausvos papulės išsidėsčiusios veide ir kakle. Kai jos išnyksta, randų nelieka (Palinauskienė L., R., 2014, p. 49).

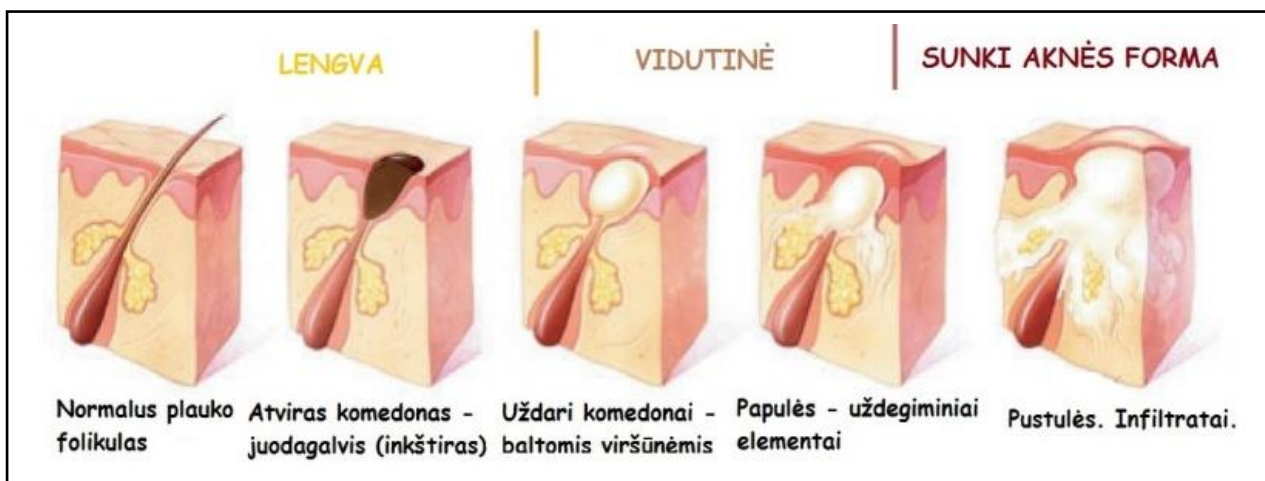
Skiriami šie bėrimų tipai:

- Uždari/atviri komedonai. Uždari komedonai – tai oksiduoti, dažniausiai juodi, riebalų pripildyti kamštukai odos porose. Atviri komedonai – tai neoksiduotos, užsikimšusios riebalų galvutės.
- Papulės – tai pirminiai bėrimo elementai. Iškilę virš odos, neturintys ertmės, tvirti, kūgio formos, iki 5mm dydžio, rausvi. Gali būti uždegiminiai ir neuždegiminiai.
- Pustulės – kai papulės nėra gydomos, jos tampa rausvos, gelsvos ar balkšvos spalvos, uždegiminės ir prisipildžiusios pūlių. Kai susidaręs darinys visiškai subręsta, galiausiai suyra, pūliai susimaišo su krauju ir patenka ant odos paviršiaus. Sugijus šiam bėrimui, lieka randas.
- Mazgas – iškilęs virš odos paviršiaus, turi nežymų uždegiminį pobūdį. Tokie dariniai atskleidžia lėtinę infekcijos eigą. Dažniausiai gilūs ir skausmingi, formuojasi netgi savaitėmis ar mėnesiais. Ne visada, bet negydomi jie gali išaugti į cistas.

- Cistos – susidariusios giliai odoje, prisipildžiusios užkrėsto riebalinio sekreto, cistiniai spuogai – sudėtingiausia bėrimų forma, negydant gali atsirasti randų (<http://groziopajegos.lt/akne-82>).

S. Vasiliausienės (2009) teigimu, spuogai klasifikuojami pagal sunkumą (žr. 1 pav.):

- Lengvo sunkumo spuogai.
- Vidutinio sunkumo spuogai.
- Sunkios eigos spuogai.



1 pav. Akne formos

(<http://faberlicklubas.weebly.com/problemin278-linkusi-302-akn280-oda.html>).

Anot tyrimų agentūros CSA Santé (2015), išskiriamos dvi **vidutinio** sunkumo aknes formos grupės:

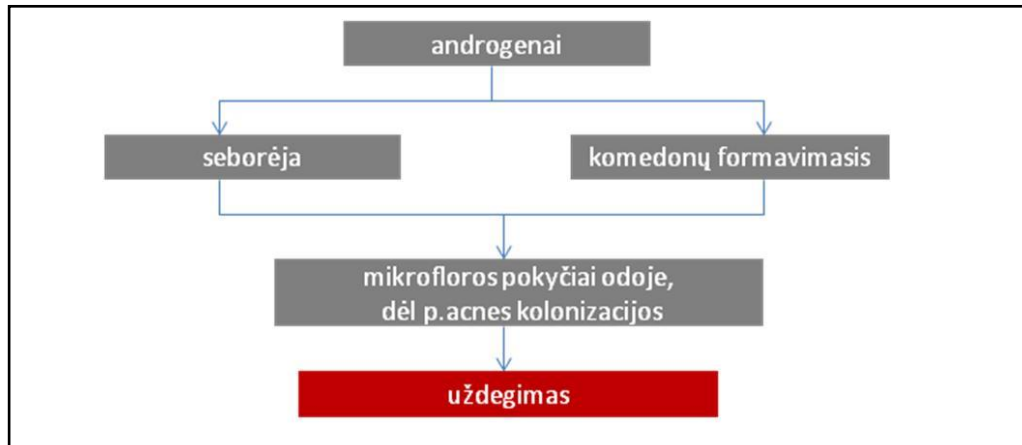
1. Nuolatinė – ji pasižymi riebia oda, inkštirų gausa, keratocistomis, pirmiausia pasirodančiomis ant kaktos, skruostų, nosies, pečių zonose ir ausies kaušelyje. Šios formos metu gali prasidėti mikrocistų uždegimas, kurias reikia kruopščiai patikrinti esant specialiai šviesai. Nuolatinė akne forma neturi didelės įtakos išvaizdai, todėl jos pasekmės gali būti nepakankamai įvertintos.

2. Papulopustulinė – dažniausiai pasitaikanti vidutinio sunkumo spuogų forma. Ši aknes forma pasižymi papulėmis, pustulėmis, mikrocistomis veido, pečių, krūtinės srityse.

Sunkios akne forma skirstoma į šias grupes:

1. Nodulinė – tai atsirandans komedonai, papulės pustulės, mikrocistos po kurių gali likti ir randai. Ši forma dažniausiai pasireiškia paauglystėje. Spuogai gali atsirasti net ant liemens, pažastų, tarpvietės, sėdmenų zonose.

2. Mazginė – ši forma pasireiškia dažniausiai vyrams. Ji pasižymi bėrimais, kurie pavirsta pustulėmis ir papulėmis, susidaro pūliai ir fistulės, lieka daugybė įdubusių randų ant veido, nugaros srityse, gali sukelti randų keloidinį pobūdį ir neigiamai paveikti gyvenimo kokybę. (Tyrimų agentūra, CSA Santé, 2015, p. 66). Žemiau pateiktas paveikslas iliustruoja aknes patogenezę.



2 pav. Akne patogenezė

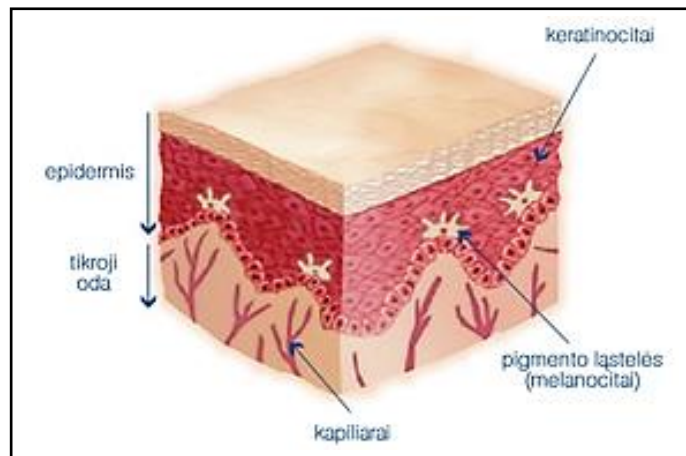
(<http://groziopajegos.lt/akne-82>).

Pagrindiniai acne lemiantys patogeniniai veiksniai, tokie kaip perteklinė riebalų gamyba, dėl hormonų gausos ir androgenų pokyčių, pasižymi odos blizgėjimu, kuris vadinamas – seborėjine oda. Ji pasižymi sustorėjusiu epidermiu, nes nevyksta odos eksfoliacija: negyvi audiniai negali atsiskuoksnuoti, nes sukimba su odos riebalų pertekliumi ir pradeda kauptis prie riebalinių liaukų žiočių ir jas užkemša. Prie akne atsiradimo prisideda ir kitas veiksnys – tai saprofitinės floros pokytis, kuris įtakoja palankias sąlygas daugintis proionium akne bakterijoms. Šios bakterijos uždegimo nesudaro, tačiau šios bakterijos gamina lipazę, kuri padeda suskaidyti riebalų trigliceridus, ir taip atsiranda riebiųjų rūgščių, kurios pradeda dirginti odą. Uždegimas – vienas patogeninių veiksnių, kuris suformuoja „tikrąją“ spuogą“ buvusio komedono vietoje: atsiranda paraudę mazgeliai, susiformuoja balkšva pūlinga viršūnėlė. Prisidėjus keletui tokių darinių, susidaro dar didesni mazgai, pažeidžiama oda, atsiranda randai (<http://groziopajegos.lt/akne-82>).

1.2. Kuperozinės veido odos požymiai ir priežastys

Kuperozė – tai odos defektas, kuris nėra minimas kaip odos ligos požymis. Tai veido estetinė problema, kuri vargina ir moteris, ir vyrus. Dažniausiai ši problema pasireiškia 30-50 metų amžiaus, tačiau pirmieji kuperozinės odos požymiai gali pasimatyti jau nuo dvidešimties metų, kuriuos lemia genetikos, aplinkos poveikis ir odos fiziologija. Taip pat kuperozės atsiradimui įtakoja tokie veiksniai, kaip sutrikusi kraujo apytaka, padidėjęs sienelių pralaidumas, kapiliarų išsitampymas ir elastingumo nebuvimas (Lichtenbergas, G., K. 2012).

Esant kuperozei, veido odoje pasimato kraujagysliniai dariniai, kai yra pažeistos ar išsiplėtusios paviršinės kraujagyslės. Taip pat galima pamatyti ir kapiliarų raizginius esant plonesniam, silpnesniam jungiamajam audiniui. Šiaurės Europoje ši problema paplitusi ir kamuoja tūkstančius žmonių (Era Esthetic Lazerinės dermatologijos klinika, 2013). Kuperozė gresia asmenims, kurių oda yra sausa, jautri, neatspari temperatūrų svyravimui. Žemiau pateiktame 3 pav. galima pastebėti, kad kapiliarai yra išsidėstę dermoje – tikrojoje odoje, po epidermio pamatinės membrana. Šios kraujagyslės fiziologiškai svarbios kraujo apytakos sistemoje (Osmina, N., 2012, p. 9).



3 pav. Odos sandara

(<http://cleopatrabella.lt/odos-sandara>)

Kapiliarai turi savybę susitraukti, bet kai praranda šį gebėjimą, po truputį silpnėja, o nuolatos atitekančią ir kaupiantis kraujui kraujagyslėse, sienelės dar labiau išsitampo. Jeigu kapiliarai pradeda gausėti ir jų sienelės nėra stiprinamos, atsiranda pavojus odos ligai – rozacijai (Meuthen-Copertino, T., 2012, p. 11).

Rozacija pirmiausia pažeidžia centrinę veido dalį. Raudonis veido srityje išlieka, o vėliau atsiranda teleangiektazijų, kurios kosmetologijoje apibrėžiamos kaip kraujagyslės „žvaigždutės“, dar vėliau pasimato ir uždegimo pėdsakų – mazgų, papulių, pustulių, patinimų. Dėl šių priežasčių kartais rozacija supainiojama su akne, tačiau reikia pastebėti, kad mazgeliuose nėra komedonų (Šimkienė, O., 2013, p.22). Oda atrodo sudirgusi, paraudusi tačiau jokio užkrėtimo nėra. Uždegimo vieta ir būdas gali nukreipti su kokio tipo rozacija susiduriama. Skiriami šie rozacėjos laipsniai

1. Pirmo laipsnio rozacėja – būdingi pasireiškiantys paraudimai, kurie pasiskirstę per visą veido odą, jų trukmė 10 minučių. Jaučiamas dilgčiojimas ar deginimas. Šiam tipui būdinga plona, paraudusi, pleiskanojanti oda.

2. Populinė – pustulinė rozacija – pasireiškia uždegiminis procesas, kuris atsiranda aplink poras, taip pat galimi patinimai, paraudimai, pustulės. Požymiai esant šiai stadijai: jautri, bet nebūtinai, riebi ir stora oda.

3. Liaukinė rozacija – tai gili, riebi rozacija, kurios metu pasireiškia jungiamojo audinio riebalinių liaukų išvešėjimas, patinimas. Pasitaiko dažniausiai vyrams, kurie paauglystės laikotarpiu turėjo spuogų. Šiai stadijai būdingi požymiai: stora, nejautri, nedirgli oda, poros išsiplėtusios, užkimštos odos ląstelių ir riebalų, paburkusi ir padidėjusi nosis.

4. Oftamologinė rozacija – gali pasireikšti sergant ir kitais rozacijos tipais. Tai riebalinių liaukų sudirginimas, palei antakių augimo liniją. Skiriami šie simptomai: uždegimai, paraudimai, sausumas, dilgčiojimas, akių jautrumas, gali paplisti po visą veido odą (Beili, S., 2014, p. 65).

Skiriamos šios pagrindinės rozacėjos atsiradimo priežastys:

- įtampa, stresas, paveldimumas;
- temperatūros kaita;
- hormoninės sistemos svyravimas;
- aštrus ir karštas maistas;
- alkoholis, rūkymas;
- ultravioletinių spindulių įtaka;

Su kraujagyslėmis siejami sutrikimai gali prasidėti ir dėl endokrininės sistemos pokyčių, virškinamojo trakto lėtinių ligų, dėl kraujagyslių vegetacinių sutrikimų ir kt. (<http://www.vivasanija.lt/problemiska-oda/kuperoze>)

1.3. Pajuodusių paakių požymiai ir priežastys

Gydytoja, kosmetologė, daktarė Catherine de Goursac teigia, jog ratilų po akimis yra įvairių tipų: mėlyni tamsiai raudono atspalvio ar netgi truputėlį įdubę. Tai gali įtakoti genetika, tautybė, stresas, bemiegės naktys, žalingi įpročiai, kraujotaka, vidaus organų ligos. Moksliniuose literatūros šaltiniuose rašoma, kad ši problema itin aktuali ir kelia didelį diskomfortą moterims.

Išskiriami šie pagrindiniai pamėlusių paakių tipai:

- Spalvoti ratilai – melsvumas gali pasireikšti dėl apatinių vokų srities mikrocirkuliacijos sutrikimo, kadangi paakiuose odos storis tik 0,6 milimetro, todėl smulkios kraujagyslės tiesiog persišviečia per ją ir laikui bėgant vis labiau tampa pastebimos. Neestetiški mėlyni ratilai aplink akis susidaro tada, kai kapiliarų sienelės praranda elastingumą, kraujas užsistovi venose. Violetiniai arba rudi ratilai atsiranda žmonėms, turintiems matinę veido odą, o plaukai dažniausiai būna juodos arba rudos spalvos.

- Įdubę ratilai – gali atsirasti net paauglystės laikotarpiu ar jos pabaigoje, bet didesnė tikimybė susiformuoti truputį vėliau, kadangi riebalų ir paakių srities raumenų sluoksnis tampa plonesnis. Problema kyla dėl reljefo, todėl ši problema nesusijusi su mikrocirkuliacijos ar pigmentacijos pažeidimais (de Goursac, C., 2015, p. 73).

Dar viena problema paakiuose – tai maišeliai po akimis. Maišeliai po akimis dažniausiai atsiranda dėl skysčių užsilaikymo ir nemigos (Priorė, R., 2012).

Apibendrinant galima teigti, kad skiriamos šios pagrindinės veido estetikos problemos, keliančios diskomfortą žmogui ir lemiančios makiažo atlikimo technikos sudėtingumą: tai akne, kuperozė ir tamsūs ratilai aplink akis. Akne įvardijama kaip chroniška genetiškai nulemta riebalinių liaukų liga dėl androgeninės stimuliacijos pasireiškia didesniu riebalinių liaukų aktyvumu, folikuline hiperkeratoze, uždegiminiais elementais – papulėmis ir pustulėmis, neuždegiminiais atvirais ir uždariais komedonais, mikroorganizmų gyvybine veikla. Esant veido estetikai problemai – rozacijai, pasimato kraujagysliniai dariniai, kai yra pažeistos ar išsiplėtusios paviršinės kraujagyslės. Skiriami 4 rozacijos laipsniai: pirmo laipsnio, populinė – pustulinė, liaukinė ir oftamologinė rozacija. Pajuodusių paakių požymiai dažniausiai atsiranda dėl genetikos, streso, bemiegių naktų, žalingų įpročių, kraujotakos, vidaus organų ligų. Galimi dveji tipai – spalvoti arba įdubę ratilai aplink akis.

2. VEIDO ESTETINIŲ PROBLEMŲ MASKAVIMO SU DEKORATYVINĖMIS PRIEMONĖMIS YPATUMAI

2.1. Dekoratyvinių maskuojamųjų priemonių analizė

Norint nepriekaištingai atlikti makiažą žmogui, kuris turi veido estetinių problemų, tokių, kaip aknė, rozacėja ir pan., pirmiausia makiažą reikia pradėti nuo dekoratyvinės kosmetikos maskuojamosios priemonės, kuri labai svarbi sėkmingam darbui, siekiant visiško tobulumo. Tačiau ji turi būti tinkamos tekstūros ir sudėties, nuo to priklausys ar bus paslėpti varginantys trūkumai ir ar tai pateisins probleminių zonų lūkesčius (Jones, R., 2013, p. 21).

Koreguojamoji dekoratyvinės kosmetikos priemonė – tokia priemonė, kurios dėka galima paslėpti smulkius defektus, pavyzdžiui: paraudimus, randelius, dėmeles, tamsius ratilus aplink akis, išsiplėtusias kraujagysles, nudegimo žymes, ar net paslėpti tatuiruotes. Literatūroje galima aptikti įvairių koreguojamųjų dekoratyvinės kosmetikos priemonių sąvokų: antisernai, konsileriai, kamufležas, modeljeras ir kt. Visas šias priemones apibūdinantys teisingiausiai ir tiksliausiai lietuviški pavadinimai yra koreguojamoji dekoratyvinės kosmetikos priemonė ar vadinamas taisiklis (Valantinaitė, I., 2011, p. 23).

Anot Robert Jones (2013), taisiklis gali būti pateikiamas šiomis tekstūromis:

- Priemonė lazdelė – dažniausia ir populiariausia naudojama. Labai gerai padengia, ganėtinai drėgna, bet ir sausa, užtat paslepia ir veido odos spalvos nelygumus.
- Priemonė tūtelėje – turi daugiau drėkinamųjų savybių. Universalios tekstūros, tad tinka ir visiškai palėpti trūkumus ir vos pastebimai užmaskuoti.
- Priemonė indelyje – įvairios tekstūros, gali būti kreminė, gali būti sausa. Geriausiai užmaskuoja odos defektus.
- Priemonė su teptuku – lengviausios tekstūros, itin lengvai susilygina su oda, švelniai maskuoja, geriausia naudoti slepiant nedidelius trūkumus ir tepant labai mažai pagrindo.
- Priemonė pieštukas – greitai, lengvai veiksmingai paslepia kraujagysles, taškelius, spuogelius. Dėl sausos tekstūros gali laikytis visą dieną (Jones, R., 2013, p. 21-22). Paakiams maskuoti, skiriami taisikliai, kurie gali būti šių spalvų :
 - Balkšva – skaistina, suteikia sveikumo, natūralumo.
 - Gelsva – papilkėjusiems, pamėlusiems paakiams.
 - Rausva – užmaskuoja paakių per didelę pigmentaciją, rudumą (Žuravliova, O., 2016).

Prie maskuojamųjų priemonių galima priskirti ir makiažo bazines – tai skysti fluidai, kai kurie spalvoti, bet gali būti ir permatomi. Jų sudėtyje galima rasti net silikono, naudojami prieš

makiažo pagrindą. Vizualiai jie atrodo tarsi plona plėvelė, kuri sulygina odos šerpetojimus, saugo odą - padeda makiažui išsilaikyti ilgam laikui ir išlygina odos spalvą.

Skiriamos šios spalvotų makiažo bazių spalvos:

- Besspalvė – tinkamiausia naudoti, kai tiesiog norima palyginti veido odą, kai nereikia koreguoti jokių veido odos trūkumų.
- Geltona arba abrikoso – tokia spalva dengia mėlynus paakius, violetines dėmes.
- Žalia – naudojama išsiplėtusiems kapiliarams, spuogams paslėpti, raudonai veido, kaklo rankų odai.
- Violetinė – neutralizuoja žalsvą, gelsvą odos spalvą, suteikia skaidrumo, dengia pigmentines dėmes.
- Balta – labiausiai naudojama baltaodžiams europiečiams, papilkėjusiai, senstančiai odai suteikia gaivesnį įspūdį.
- Oranžinė – labiau naudojama tamsesnei odai, pavyzdžiui, pietietiško gymio žmonėms, arba tiesiog dengiama norint suteikti odai šviežumo.
- Žydra – labai tinkama, dėmėtai, rožiniai veido odai.
- Rožinė ir persiko – streso paveiktai odai, suteikia skaistumo (Valantinaitė, I., 2011, p. 23).

Literatūroje skiriama dar viena priemonė, tai šviesą atspindinti priemonė – ji nėra maskuojamoji, bet padeda sukurti tobulybės iliuziją, jei oda dėmėta, nelygi, šiurkšti ar yra raukšlių. Ši priemonė kartu su maskuojamąja gali padaryti itin gerą rezultatą. Šviesą atspindinčios dalelės optiškai sulygina veido odą ir mažina patamsėjimus sudaromas sveikos odos įvaizdis (Jones, R., 2013, p. 22).

2.2. Koreguojamosios dekoratyvinės kosmetikos priemonės naudojimo technika

Koreguojamosios dekoratyvinės kosmetikos priemonės dažniausiai naudojamos maskuojant aplikatoriais, teptukais ar pirštais (Valantinaitė, I., 2011, p. 25).

Norint paslėpti spalvų variacijas akių zonoje, nereikia pasirinkti per drėgnos konsistencijos produkto, kadangi jis gali subėgti į raukšles ir dar labiau pabloginti situaciją, per daug sausa sudėtis gali išryškinti ploną paakių odos spalvą, tad beeksperimentuojant reikia atrasti klientei tinkamiausią variantą.

Maskuojant tamsius ratilus, geriausia pasirinkti priemonės atspalvį tokį kaip pagrindas arba keliais tonais šviesesnį. Pirmiausia prieš pradedant koreguoti reikia patepti tam tikru kremu,

leisti dvi – tris minutes įsigerti, taip kremas sukurs pagrindą maskuojamajai priemonei, nes riebalinių laukų akių zonoje yra mažiau nei kitur, tad labai svarbu ją drėkinti. Likučius nusausti su vatos tamponėliu ar servetėle. Pasirinkus koreguojamąją priemonę tepti išilgai, kur pastebima skirtingos spalvos odos sritys, išsklaidyti. Nepatartina tepti žemiau tos sritys, kadangi oda bus pašviesinta, ten kur spalva yra nepakitusi ir bus išryškinti skirtingų atspalvių odos plotai. Toliau galima pasitelkti pirštus ir priemonę įtapšnoti, vėlgi neperžengti ribos ir patikrinti ar paslėptos ir tamsesnės vietos, tai vokai ar akių kampučiai. Itin tamsiems ratilams po akimis, reikia naudoti maskuojamąją priemonę keliais atspalviais šviesesnę, nei pagrindas ir tepti pirmiausia, vėliau įtapšnoti ir patį pagrindą. Panaudoti burią pudrą – užtvirtinti. Maskuojamoji priemonė ir pudra gali subėgti į raukšles ir dar labiau išryškinti trūkumus, tokiu atveju galima panaudoti maskuojamąją priemonę dar kartą ant viršaus, truputėlį įtapnoti pirštų galiukas. Pavyzdžiui, geltonos koreguojamosios priemonės yra labai geras pasirinkimas paslėpti šį defektą, jei klientės oda smėlio ar dramblio kaulo spalvos. Auksiniai oranžinė priemonė tinka bronziniai ar juodmedžio odai.

Maišelius po akimis taip pat labai svarbu užmaskuoti, kadangi veidas yra apšviečiamas iš viršaus ir nuo paburkusių paakių krenta šešėlis. Taigi patartina pasirinkti ploną teptuką ir tepti priemonę po maišeliais, įtapšnoti iš apačios paburkusias vietas, naudoti pagrindą. (Džonsonas, R., 2005, p. 86-88).

Norint paslėpti raudonumą – išsiplėtusius kapiliarus ar spuogus, maskuoti reikėtų su žalios spalvos turinčia priemone ir tik defekto vietoje, neišsklaidant ant sveikos odos. Rekomenduojama naudoti ploną teptuką. Pavyzdžiui, slepiant spuogelį siūloma naudoti vienkartinį aplikatorių (Valantinaitė, I., 2011, p. 25-26). Potepiai turi būti tikslūs, ant viršaus panaudoti gelsvos spalvos maskuojamąją priemonę, įtapnoti pirštais, kempinėle, jei yra poreikis galima užtepti dar vieną sluoksnį ir naudoti pagrindą ant užmaskuotos vietos, kad gautume norimą rezultatą ir odos spalvos susivienodintų (Džonsas, R., 2005, p. 90). Po spuogo gali likti ir randelis, jį maskuoti galima sausesnės tekstūros priemone. Pažeistą vietą padrėkinti ir vėliau pabarstyti pudrą, nes drėkiklis padeda pudrai laikytis su oda, vėliau tepama koreguojamoji priemonė ant rando. Nederėtų pamiršti, kad taisikliai yra sausesnės konsistencijos, jose daugiau pigmentų, tad reikėtų naudoti šviesesnį pagrindą nei visam veidui, jei bus naudojamas pagrindas tokios pat spalvos, užmaskuotoji zona atrodys tamsesnė. Odą reikėtų stengtis išlaikyti kuo labiau matinę, naudojant burią pudrą.

2.3. Proginio makiažo atlikimo technika

Makiažas tai ne kaukė, o harmonijos ir pusiausvyros tarp veido bruožų suradimas ir atskleidimas. Pasak K. Paulauskaitės – Žalėnės (2015), proginis makiažas atliekamas esant tam tikrai progai (vakarėliai, renginiai, šventės ir pan.). Vakarinio – proginio makiažo metu atliekami visi šie makiažo žingsniai:

1. Demakiažas. Kruopštus veido odos nuvalymas.
2. Veido odos tonizavimas. Gausus (pagal odos tipą arba tinkantis visiems veido odos tipams), kad pakankamai sudrėkinti odą ir ją paruošti tolesniam darbui. Jei oda dehidratuota galima papildomai naudoti kremą pagal veido odos tipą.
3. Makiažo bazės dengimas. Visa veido oda dengiama baze pagal veido odos tipą ir/ar problemą. Turint riebią/mišrią veido odą „T“ zona dengiama matizuojančia/silikonine baze.
4. Veido defektų koregavimas. Jei reikia, galimas prieš makiažo pagrindo dengimą, renkantis „spalvotas“ maskavimo priemones.
5. Makiažo pagrindo dengimas. Pagrindą dengti 1-3 sluoksniais (priklausomai nuo makiažo pagrindo maskavimo lygio), kad tinkamai užmaskuoti ir sulyginti veido odą. Makiažo pagrindas dengiamas spaudžiamaisiais judesiais, tapšnojant kempinėle ir/ar šepetėlį su makiažo pagrindu.
6. Veido formos modeliavimas. Rekomenduojamas šlapias ir/ar sausas.
7. Makiažo pagrindo fiksavimas sausa pudra.
8. Akių makiažas. Labai platus pasirinkimo spektras, tiek formų, tiek spalvų ir technikų atžvilgiu. Blakstienų dažymas tušu. Galimas juodas ir/ar spalvotas tušas. Dažoma gausiai, jei neklijuojamos dirbtinės blakstienos.
9. Priklijuojamos blakstienos. Rekomenduojama, bet ne privaloma, priklausomai kokių rezultatų siekiama. Gali būti klijuojamos ištisinės blakstienos arba blakstienos kuokšteliais. Antakių dažymas. Antakių spalva turėtų atitikti plaukų šaknų spalvą. Antakiai dažomi tepant įstrižais, trumpais potėpiais pagal plaukelių augimo liniją, specialiu kietu antakių dažymo teptuku.
10. Skaistalai. Tepami atsižvelgiant į veido odos formą. Skaistalų dengimo vieta: pradedami tepti/sklaidyti ne žemiau nosies sparnelių ir ne arčiau veido centro nei akies vyzdžio išorinė briauna
11. Švytėjimą suteikiančios priemonės. Tepami skruostikauliai, akių žiedinis raumuo, kakta nosis, smakro duobutė, viršutinė lūpa.

12. Lūpų dažymas. Lūpų dažymui naudojami lūpų pieštukai, lūpdažiai, blizgesys. Makiažo fiksavimas. Galimas po makiažo ir prieš makiažo pagrindą. (Paulauskaitė-Žalėnė, K., 2015).

Apibendrinant, galima teigti, kad koreguojamosios dekoratyvinės kosmetikos priemonių yra įvairių: tiek tekstūrų, tiek spalvų atžvilgiu. Ji gali būti dengiama prieš ir/ar po makiažo pagrindo, priklausomai nuo spalvos pasirinkimo. Priemonių tekstūra gali būti: lazdelės, pieštukai, priemonė tūtelėje, indelyje, priemonė su teptuku. Spalvotos koreguojamosios dekoratyvinės kosmetikos priemonės naudojamos norint paslėpti šias veido estetines problemas, tokias kaip: akne, išsiplėtę kapiliarai ir pajuodę paakiai ir kt. Žalia maskuojamoji dekoratyvinė kosmetikos priemonė padeda paslėpti veido odos raudonį, kapiliarus, spuogus. Geltona ar abrikoso spalvos priemonė dengia tamsius ratilus po akimis. Profesionaliai padengta ir pritaikyta pagal paskirtį koreguojamoji dekoratyvinė kosmetikos priemonė įtakoja makiažo kokybę.

3. TYRIMO METODAI IR REZULTATAI

3.1. Tyrimo charakteristika

Baigiamojo darbo tyrimo metu, siekiant įvertinti estetinių problemų maskavimo su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis poveikį, darbo autorė tyrė tris tiriamąsias, kurioms būdingos šios veido odos estetiškos problemos: akne, tamsūs ratilai aplink akis ir kuperozė. Tiriamosios yra pasirinktos tikslinės atrankos būdu, priklausomai nuo turimų odos kriterijų, tinkančių tyrimui: kuperozės ir akne paveikta veido oda ir tamsūs ratilai aplink akis. Tiriamosioms buvo atliekamas proginis makiažas ir vertinama tiriamųjų estetinių problemų maskavimas ir jų matomumas su dekoratyvine kosmetika, proginiam makiažui. Vertinimas buvo atliekamas iš karto po proginio makiažo atlikimo ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo. Tyrimo rezultatai apdorojami ir pateikiami vaizdinėmis ir aprašomosiomis priemonėmis.

3.2. Tyrimo kontingentas

Tiriamųjų atrankos kriterijai:

- Sutikimas dalyvauti tyrime savo noru.
- Moteris turinti estetinę veido odos problemą – kuperozė.
- Moteris turinti estetinę veido odos problemą – akne.
- Moteris turinti estetinę veido problemą – tamsius ratilius aplink akis.

Kiekviena tiriamoji savarankiškai apsisprendė dėl savanoriško dalyvavimo tyrime. Visoms trimis tiriamosioms iki apsisprendimo dalyvauti tyrime, buvo suteikta informacija apie tyrimo tikslą, procedūros eigą, kosmetikos priemones ir jų poveikį, bei siekiamą rezultatą. Tiriamosios pasirašė raštišką sutikimą, kad ji sutinka su tyrimo metu padarytų fotografijų viešinu ir procedūros reikalavimais. Taip pat pateikta kontaktinė informacija (grožio terapeutės telefono numeris, elektroninio pašto adresas, namų adresas), kad tiriamosios galėtų užduoti rūpimus klausimus ir kreiptis tiesiogiai ir neatidėliotinai. Tiriamosios buvo pavadintos: tiriamoji A, tiriamoji B, tiriamoji C. Tyrimas vyko sklandžiai.

Tiriamoji A. 18 metų amžiaus mergina, mokosi vidurinėje mokykloje, patiria stresą dėl asmeninių išgyvenimų, neturi žalingų įpročių, nesilaiko dietų, per dieną valgo 3-4 kartus, vartoja maisto papildus. per dieną išgeria mažiau negu 1l. vandens, nesportuoja, namuose naudoja šveitiklius arba drėkinančius maitinančius kremus, nesilanko pirtyse ir kosmetologijos kabinetuose. Atlikus odos diagnostiką paaiškėjo, kad tiriamosios odos tipas – normali oda. Turgoras geras, oda elastinga, turi sveiką raudonį, švytėjimą, poros lygios ir nedidelės pastebimos tik ant nosies

sparnelių ir smakro, subalansuotas drėgmės ir riebalų kiekis, liečiant jį neatrodo nei sausa, nei riebi. Tiriamosios estetiškos veido problema – tamsūs ratilai aplink akis. Tiriamoji teigia, kad ši problema paūmėjo prieš 5 metus.

Tiriamoji B. 21 metų amžiaus mergina, studentė, rašanti baigiamąjį darbą, patiria stresą, neturinti žalingų įpročių, vegetarė, per dieną išgerianti 1 – 1,5l. vandens, 2 – 3 kartus per savaitę apsilanko sporto klube, namuose naudoja šveitiklius, kaukes, kremus. Nesilanko kosmetologijos kabinetuose ir pirtyse. Atlikus odos diagnostiką nustatyta mišri veido oda, matomas blizgėjimas T zonoje, kaktose, smakro srityje, likusioji odos dalis sausoka, pleiskanojanti, matomos stambios poros ant kaktos ir nosies. Atlikus klostės testą nustatytas odos turgoras – geras, tačiau tonusas yra silpnas, rotacijos – kompresijos būdu nustatyta epidermalinė dehidratacija, matoma hiperpigmentacija – strazdanos, viena iš pagrindinių odos problemų – kuperozė. Tiriamoji teigia, kad kuperozė lemė genetika.

Tiriamoji C. 21 metų amžiaus mergina, studentė, turi žalingų įpročių – rūkymas, per dieną 1 – 2 cigaretės, nesilaiko jokių dietų, mityba – 3 kartai per dieną, taip pat išgeria 1l. vandens per dieną, nesportuoja, namuose naudoja veido prausiklius, micelinį vandenį, kremus, nesilanko kosmetologijos kabinetuose ir pirtyse. Atlikus odos diagnostiką nustatyta riebi veido oda, gausingas riebalų išsiskyrimas – hipersekrecija, odos reljefas nelygus, atlikus rotacijos – kompresijos testą nustatyta epidermalinė dehidratacija, didelės, išsiplėtusios poros. Matomi uždegiminiai pūlingi bėrimai odoje, papulės, pustulės, inkštirai, antriniai bėrimai, nustatyta II laipsnio akne. Tiriamoji teigia, kad pirmi bėrimų požymiai atsirado jau 12 metų.

3.3. Tyrimo instrumentai

Tyrimo metu atlikti 3 proginiai makiažai. Siekiant tyrimo tikslo, atliekant makiažus buvo naudojamos profesionalios kosmetikos linijos maskuojamosios dekoratyvinės kosmetikos priemonės. Tiriant atvejus, stebimas jų poveikis iškart po makiažo atlikimo, o vertinimas praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo. Kosmetologinės anamnezės metu, atlikta tiriamųjų veido odos diagnostika – apklausa žodžiu ir veido odos būklės įvertinimas vizualiniu, manualiniu būdu.

Atliekant veido odos diagnostikos testą tiriamųjų veido odos būklė prieš maskavimą ir proginį makiažą, buvo vertinama pagal 1 lentelėje pateiktus vertinimo kriterijus.

Odos diagnostikos testas

(Sudaryta darbo autorės remiantis: Vasiliauskiene, S., 2004, p. 53-54).

Eil. Nr.	Odos būklės įvertinimas	Nustatymo būdas	Kriterijai
1.	Spalva	Vizualinis. Fototipas nustatomas pagal T. Fitzpatrick fototipų klasifikaciją.	Odos spalva, fototipas
2.	Hipersekrecija, porų dydis	Vizualinis	Porų dydis, forma, lokacijos, blizgėjimas T zonoje, riebalinių liaukų sekretas
3.	Turgoras	Manualinis. Odos klostės suėmimas	Drėgmė dermoje
4.	Tonusas	Manualinis. Kompresijos rotacijos testas	Drėgmė epidermyje
5.	Jautrumas	Vizualinis, manualinis. Demografizmo testas	Odos jautrumas
6.	Problemos	Vizualinis	Kraujagyslių būklė, akne – pirminiai antriniai bėrimai, hiperpigmentacija, raukšlės, plaukuotumas.
7.	Elastingumas	Manualinis. Rotacijos testu	Odos elastingumas

Siekiant tyrimo tikslo, taip pat buvo sudaryta atitinkamų kriterijų skalė, kurioje buvo žymimas dekoratyvinių kosmetikos priemonių maskavimo ir išsilaikymo lygis, jiems priskiriant atitinkamas skaitines išraiškas. Pagal pirmą kriterijų buvo vertinimas dekoratyvinių kosmetikos priemonių maskavimo lygis iškart po maskavimo ir proginio makiažo atlikimo. Pagal antrą kriterijų buvo vertinamas dekoratyvinių kosmetikos priemonių išsilaikymo lygis po 8 val. maskavimo ir proginio makiažo atlikimo. (žr. 2 lentelė).

Dekoratyvinių kosmetikos priemonių įvertinimo sistema

(Sudaryta darbo autorės)

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Prastas	Vidutinis	Geras
1.	Dekoratyvinių kosmetikos priemonių maskavimo lygis	1	2	3
2.	Dekoratyvinių kosmetikos priemonių išsilaikymo lygis	1	2	3

Vertinimo kriterijų detalus apibūdinimas:

1. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių maskavimo lygis: 1 – prastas maskavimo lygis (užmaskavus, veido estetinė problema – matoma); 2 – vidutinis maskavimo lygis (užmaskavus, veido estetinė problema – mažai pastebima); 3 – geras maskavimo lygis (veido estetinė problema – užmaskuota ir nematoma).

2. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių išsilaikymo lygis: 1 – prastas išsilaikymo lygis (veido estetinė problema – po 8 val. matoma); 2 – vidutinis išsilaikymo lygis (veido estetinė problema – po 8 val. mažai pastebima); 3 – geras išsilaikymo lygis (veido estetinė problema – po 8 val. nematoma).

3.4. Tyrimo eiga

Gavus Utenos kolegijos dekaną doc. Dr. R. Čepuko sutikimą Tyrimas vyko Utenos Kolegijos Medicinos fakulteto kosmetologinių procedūrų kabinete nuo 2017 – 03 – 27 iki 04 – 20. Tiriamosios buvo supažindintos su proginio makiažo indikacijomis ir kontraindikacijomis, tyrimo eiga, tyrime naudojamomis priemonėmis ir tikėtinais tyrimo rezultatais.

Proginiai makiažai buvo atlikti su profesionalia kosmetinių priemonių linija, kuri yra sukurta ir pagaminta Prancūzijoje. Ši kosmetikos linija yra šeimos verslas, turintis jau daugiau nei 30 metų patirtį kosmetikos srityje. (Brunner, N.). Šešėlių paletės, bazės, maskuojančiosios priemonės, kreminės pudros, birios ir kompaktinės pudros, kontūravimo paletės – didelis priemonių spektras, rankų darbo gaminiai iš gryniausių ir natūraliausių medžiagų (žr. 3 lentelė).

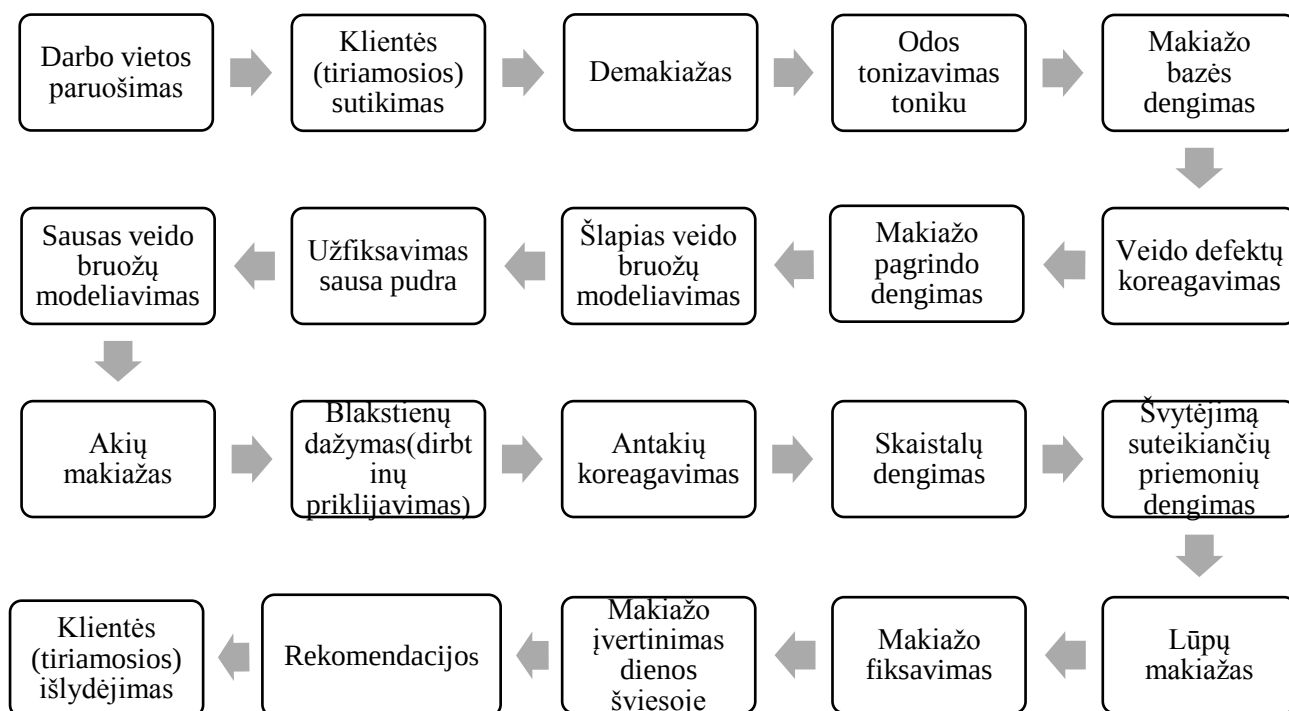
Naudotų priemonių aprašymas

(Sudaryta darbo autorės remiantis kosmetinių produktų aprašu)

Eil. Nr.	Kosmetinė priemonė	Priemonės paskirtis
1.	Tonikas, makiažo paruošimui (Cleaner)	Prakaito ir riebalų pašalinimui, bei odos paruošimui prieš kosmetinių priemonių naudojimą. Nuvaloma nematoma plėvelė nuo odos, kuri kenktų makiažo ilgalaikiškumui. Bespalvis bekvapis, sudėtyje neturi plaunamųjų ar riebių komponentų, be alkoholio.
2.	Makiažo bazė (make-up mixer)	Universali makiažo bazė, tinkanti visų tipo odai, drėkina paruošia ją prieš bet kokių pigmentuotų priemonių ar maskuojančių makiažo pagrindų naudojimą.
3.	Skysti spalvos korektoriai (Adjusters)	Spalvos korektoriai padeda neutralizuoti, naudojami kaip maskuokliai (alyvuogių žalia, pilka neutralizuoja raudonį), suintensyvinti reikiamą atspalvį (baltas, rudas pigmentai).
4.	Kreminis paakių korektorius (Trio)	Plastinė, kreminė tekstūra, lengva retušuoti. Žalia spalva maskuoja raudonas problemas, šviesiai persikinis ir tamsiai persikinis – pilkas ir violetines, o gelsvas – mėlynas problemas. Yra du tipai.
5.	6 spalvų kreminių korektorių - modeliantų peletė (Fard creme)	Universali tonavimo priemonė, pagaminta iš natūralių vaškų. Itin tvirtos tekstūros, ypatingai gerai maskuoja odos nelygumus, ant veido neatrodo per sunki, lengvai dengiasi, tinka betkokio tipo odai, netgi riebiai.
6.	Skystas tonalinis kremas (Fluid – HD)	Tonalinis pagrindas, tinkantis visiems odos tipams. Dėl sudėtyje esančio vaško ir HD dalelių tinka televizijai, fotosesijoms. Yra gelsvo atspalvio ir neutralus.
7.	Klasikinė biri pudra (classic loose powder)	Tinka visiems odos tipams. Smulkios tekstūros pudra makiažo fiksavimui, suteikia matinį efektą neapsunkina odos.

8.	Dviejų spalvų pudra modeliavimui	Korektorius tolygiai pasiskirsto ir sukuria išraiškingą odos reljefui. Paletėje dvi spalvos: šviesi satininė ir šiltai ruda.
9.	Šešėlių pagrindas	Patvarios tekstūros, lengvai dengiamas. Ypatinga vaško formulė padaro šešėlių pagrindą atsparų vandeniui ir karščiui. Dengiamas ant viso voko kaip šešėlių bazė
10.	Akių šešėliai	Šilkinė, minkšta tekstūrą – tolygus padengimas. Stiprios pigmentacijos, reikalingas nedidelis šešėlių kiekis ant voko srities.
11.	Akių pravedimas	Vandeniui atsparus. Tinkantis paryškinti blakstienų ir akių vandens linijai, lengvai tepamas, nedirgina akių.
12.	Blakstienas tankinantis ir ilginantis tušas	Vandeniui atsparus. Neapsunkinantis blakstienų, tolygiai pasiskirsto, lengvai sukuriamas norima apimtis ir ilgumas. Produkto sudėtyje nėra aliejaus.
13.	Kreminiai antakių dažai	Ilgai išliekanti, tankinanti antakių paryškinimui ir formos suteikimui.
14.	Lūpų dažų paletė	Tekstūra minkšta, lengvai pasiskirsto ant lūpų. Spalva ilgai išliekanti.
15.	Speciali MaqPro kempinė	Pagaminta iš natūralios jūros kempinės, visiškai nesugeria į save kosmetikos priemonių, dengia švelniai ir tolygiai, ja galima dengti, makiažo bazes pagrindus, spalvos pigmentus, modeliuoti veidą.

Proginis makiažas buvo atliekamas iš ryto. Rezultatai fiksuojami iš karto po makiažo ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo. Jo eiga pateikiama 4 paveikslėlyje.



4 pav. Proginio makiažo protokolas

(Sudaryta darbo autorės remiantis Paulauskaitės – Žalėnės, K., (2015). Makiažo technikos ir teorinių paskaitų konspektu)

3.5. Tyrimo rezultatų analizė

3.5.1. Tiriamųjų veido odos būklės įvertinimas prieš proginio makiažo atlikimą

Prieš atliekant proginį makiažą, kiekvienai tiriamajai buvo atlikta veido odos diagnostika ir įvertinama jų veido odos būklė. Surinkti duomenys pateikti kliento kortelėse. (žr. 7, 8, 9 priedus).

Tiriamajai A buvo nustatytas normalios odos tipas. Poros lygios, nedidelės, oda sveikai atrodanti, truputėlį įraudusi, turi natūralų blizgesį. Odos tipas II pagal FitzPatriko fototipų klasifikaciją. Subalansuotas drėgmės ir riebalų kiekis, liečiant ji neatrodo nei sausa, nei riebi. Turgoras geras, oda elastinga. Jautrumas normalus. Matomi pavieniai apgamai. Veido estetinė problema – pajuodę paakiai.

Tiriamajai B buvo nustatytas mišrios odos tipas. Stambios poros ant nosies ir kaktos, matomas blizgėjimas T zonoje, smakro srityje, kaktoje, likusi dalis pleiskanojanti ir sausoka. Tiriamajai nustatytas II – europiečių fototipas. Turgoras geras, tačiau epidermyje trūksta drėgmės – tonusas silpnas, esanti epidermalinė dehidratacija. Demografizmo testas parodė, jog oda jautri, dirgli. Matyti strazdanos. Veido estetinė problema – kuperozė.

Tiriamajai C buvo nustatytas riebios odos tipas. Išsiplėtusios poros, papulės, pustulės, uždari ir atviri komedonai, matyti antriniai bėrimai. Odos fototipas III. Oda blizga – matomas riebalų sekretas. Reljefas nelygus, oda tarsi primena „apelsino žievelę“. Turgoras silpnas, tonusas nepakankamas – epidermalinė dehidratacija, oda jautri, praradusi elastingumą. Veido estetinė problema – II laipsnio akne (žr. 5 pav.).



5 pav. Tiriamosios A, B, C iš priekio prieš proginio makiažo atlikimą.

3.5.2. Tyrimo rezultatų vertinimas iš karto po proginio makiažo atlikimo

Įvertinus tiriamųjų veido odos būklę ir nustačius kosmetologines problemas, joms buvo atlikti proginiai makiažai. Pagal dekoratyvinių kosmetikos priemonių įvertinimo sistemos pirmąjį kriterijų – maskavimo lygį įvertina **tiriamoji A**: 3 geras maskavimo lygis (veido estetinė problema – tamsūs ratilai aplink akis užmaskuoti ir nematomi). Odos spalva tapo tolygi, reljefas lygus, nėra raukšlelių po paakiais. Tiriamoji teigė, jog pati dažosi labai retai naudoja tik drėkinančius kremus ir blakstienų tušą, atlikus maskavimą ir proginį makiažą, ji nejautė diskomforto, „kaukės efekto“, liko patenkinta, jog pajuodę paakiai užsimaskavo. Žemiau pateiktos nuotraukos demonstruoja A tiriamosios pokyčius po proginio makiažo (žr. 6 pav.).



6 pav. Tiriamoji A iš priekio prieš ir po proginio makiažo atlikimo

Tiriamosios B: 3 geras maskavimo lygis (veido estetinė problema – išsiplėtę kapiliarai užmaskuoti ir nematomi). Odos spalva susivienodino, buvo paslėptas raudonis. Priešingai nei A tiriamoji dažniausiai naudoja kreminę pudrą, matinius lūpdažius, blakstienų tušą, tačiau su makiažu jautėsi neįprastai, kaip ji pati įvardija „sunkiai“. 7 paveikslėlyje galima pastebėti, kad užsimaskavo ir strazdanos ir veido raudonis, odos spalva tapo tolygi.



7 pav. Tiriamoji B iš priekio prieš ir po proginio makiažo atlikimo

Tiriamoji C įvertinta: 2 maskavimo lygis (užmaskavus, veido estetinė problema – II laipsnio akne mažai matoma). Atlikus maskavimą ir proginį makiažą buvo šiek tiek pastebimi

pirminiai odos bėrimo elementai – papulės, kurios yra iškilę virš odos. Odos reljefo visiškai išlyginti nepavyko, buvo matomi įdubimai – antriniai bėrimai (randeliai). Tiriamoji dažosi retai, pasak jos, tik per tam tikras progas ir šventes, užtenka prisiauginti blakstienas ir lūpas pasidažyti blizgiu (žr. 8 pav.).



8 pav. Tiriamoji C iš priekio prieš ir po proginio makiažo atlikimo.

Gauti rezultatai rodo, jog tiriamosioms A, B veido estelinės problemos su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis užsimaskavo gerai, odos spalva tapo tolygi, tiriamajai C užsimaskavimo lygis – vidutinis, odos spalva tolygi, tačiau reljefo visiškai išlyginti nepavyko.

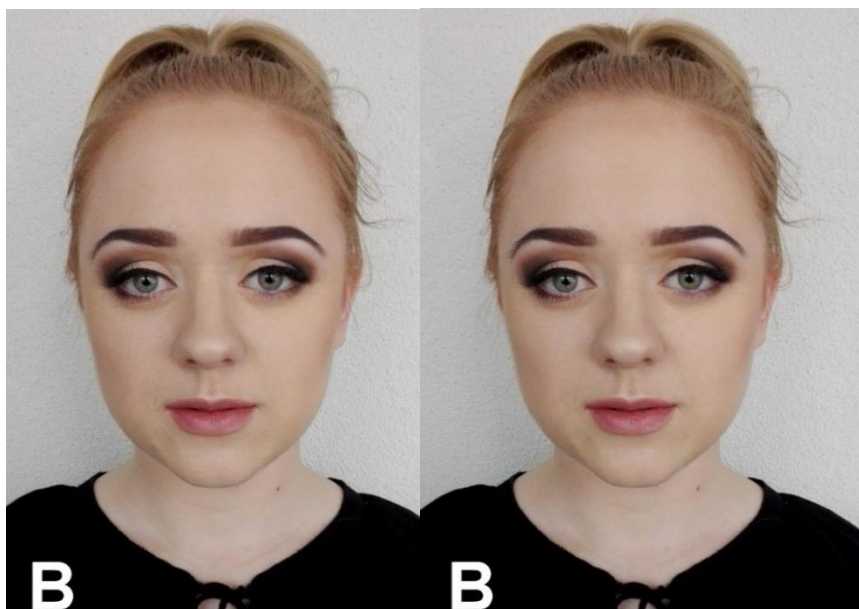
3.5.3. Tyrimo rezultatų vertinimas praėjus 8val. po proginio makiažo atlikimo

Vertinant tyrimo rezultatus, pagal dekoratyvinių kosmetikos priemonių įvertinimo sistemos antrą kriterijų – išsilaikymo lygį, praėjus 8val. po proginio makiažo atlikimo **tiriamoji A** buvo įvertinta: 2 vidutinis išsilaikymo lygis (veido estelinė problema – tamsūs ratilai aplink akis po 8val. mažai pastebimi). Paakių maskuoklis truputėlį subėgo į susidariusias smulkias raukšleles, buvo šiek tiek išryškėjusi tamsi paakių spalva. Odos spalvos tolygumas truputėlį pakitęs ties paakiais. Tačiau tiriamoji liko patenkinta rezultatu ir tokiu maskavimo išsilaikymu (žr. 9 pav.).



9 pav. Tiriamoji A iš priekio iš karto po ir praėjus 8val. po proginio makiažo atlikimo

Tiriamoji B: 3 geras išsilaikymo lygis (veido estetinė problema – kuperozė po 8 val. nematoma). Odos spalvos tolygumas nepakito, raudonis liko užmaskuotas kaip ir strazdanos. Tiriamoji liko nustebusi ir labai patenkinta (žr. 10 pav.).



10 pav. Tiriamoji B iš priekio iš karto po ir praėjus 8val. po proginio makiažo atlikimo

Tiriamoji C įvertinta: 2 vidutinis išsilaikymo lygis (veido estetinė problema – II laipsnio akne po 8 val. mažai pastebima) Oda išskyrė riebalų sekretą, buvo matomas gausus blizgėjimas, kadangi naudotos kosmetikos linijos kreminės pudros ir veido bruožų modeliantės –

korektoriaus sudėtyje yra natūralių vaškų, priemonės „sunkios“, tirštos ir riebiai probleminiai odai nėra tinkamos. Papulės ir antriniai bėrimai buvo šiek tiek matomi. Tiriamoji teigė, kad jautė gausų riebalų išsiskyrimą. (žr. 11 pav.).



11 pav. Tiriamoji C iš priekio iš karto po ir praėjus 8 val. po proginio makiažo atlikimo

Tyrimo rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

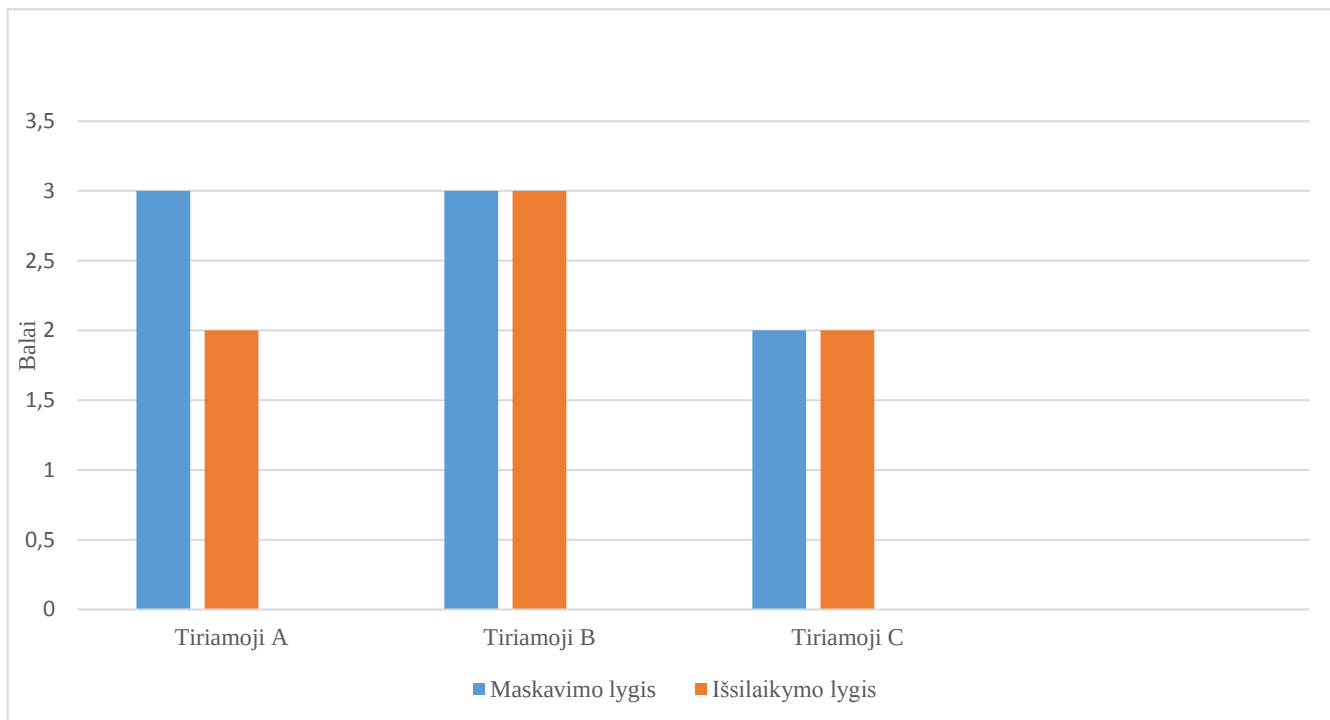
4 lentelė

Dekoratyvinių kosmetikos priemonių įvertinimas

(Sudaryta darbo autorės, remiantis atlikto tyrimo duomenimis)

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Iš karto po proginio makiažo atlikimo			8 val. po proginio makiažo atlikimo		
		Tiriamosios			Tiriamosios		
		A	B	C	A	B	C
1.	Dekoratyvinių kosmetikos priemonių maskavimo lygis	3	3	2	-	-	-
2.	Dekoratyvinių kosmetikos priemonių išsilaikymo lygis	-	-	-	2	3	2

Žemiau pateiktame paveikslėlyje demonstruojama dekoratyvinių kosmetinių priemonių vertinimo diagrama.



12 pav. Dekoratyvinių kosmetikos priemonių vertinimo diagrama

Apibendrinant galima teigti, kad atliekant proginį makiažą su maskuojamosiomis dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis, galima maskuoti tokias veido estetiškes problemas, kaip tamsūs ratilai aplink akis, kuperozė ir akne. Tačiau tyrimo rezultatai parodė, kad priemonių maskavimo ir išsilaikymo lygiai yra skirtingi, todėl poveikis gali būti taip pat skirtingas. Tai priklauso nuo to, kokią veido odos tipą turi klientė(tiriamoji) ir kokių sudedamųjų dalių yra dekoratyvinėje kosmetikos priemonėje. Darbe nagrinėta veido estetiškes problema - pajuodę paakiai užsimaskavo gerai, tačiau po 8 val. problema pasidarė šiek tiek pastebima. Išsiplėtusių kapiliarų problema užsimaskavo taip pat gerai, ir po 8 val. po makiažo liko nepastebimi. Problema – akne užsimaskavo vidutiniškai ir maskavimas išsilaikė vidutiniškai, nes tiriamosios veido oda yra riebi, problematiška ir tyrime naudotų dekoratyvinių kosmetikos priemonių sudėtyje yra natūraliųjų vašų, kurie dar labiau „apsunkina“ veido odą ir nesugeria riebalų. Todėl šios priemonės riebiai odos tipui nėra tinkamos,

IŠVADOS

1. Išnagrinėjus maskavimo ypatumus su dekoratyvinėmis kosmetikos priemonėmis proginiam makiaže, teoriniu apsektu, nustatyta, jog norint tinkamai atlikti proginį makiažą reikia žinoti jo atlikimo techniką. Koreguojamoji dekoratyvinės kosmetikos priemonė tai – tokia priemonė, kurios dėka galima paslėpti veido estetiškes problemas, pavyzdžiui: kuperozę, akne, tamsius ratilus aplink akis. Esant kuperozei, veido odoje pasimato kraujagysliniai dariniai, kai yra pažeistos ar išsiplėtusios paviršinės kraujagyslės. Akne, tai sąvoka, dažniausiai apibrėžianti spuoguotą inkštiruotą odą, riebalinių liaukų sutrikimą. Tamsių ratilų po akimis yra įvairių tipų: mėlyni tamsiai raudono atspalvio ar netgi truputėlį įdubę.

2. Įvertinus tiriamųjų veido odos būklę prieš proginį makiažo atlikimą, nustatyta, jog tiriamoji A turi normalų veido odos tipą: poros lygios, sveikas odos raudonis, oda švytinti. Veido estetiškes problema – pajuodę paakiai. Tiriamosios B odos tipas mišrus. Matomas blizgėjimas ir didelės poros T zonoje, likusioji odos dalis sausa, veido estetiškes problema – kuperozė. Tiriamajai C nustatytas riebios odos tipas. Matyti pirminiai ir antriniai odos bėrimų elementai, gausus blizgėjimas T zonoje, veido odos estetiškes problema – II laipsnio akne.

3. Įvertinus tyrimų rezultatus odos būklę po proginio makiažo atlikimo nustatyta, kad tiriamųjų A ir B veido estetiškes problemos – pajuodę paakiai ir kuperozinė veido oda užsimaskavo gerai, odos spalva tolygi, o tiriamosios C veido estetiškes problema – akne užsimaskavo vidutiniškai, odos reljefo visiškai išlyginti nepavyko.

4. Įvertinus tyrimo rezultatus po 8 val. proginio makiažo atlikimo nustatyta, tiriamosios B veido estetiškes problema neišryškėjo ir išsiplėtusių kapiliarų nebuvo matyti. Tiriamųjų A ir C veido estetiškes problemos – tamsūs ratilai aplink akis ir akne, šiek tiek išryškėjo ir tapo pastebimos. Tiriamajai C, turinčiai riebią probleminę veido odą, tyrimo metu naudotos dekoratyvinės kosmetikos priemonės nėra tinkamos, nes jų sudėtyje yra natūraliųjų vašku, kurie nesugeria išsiskyrusio riebalų sekreto ir veido oda blizga.

REKOMENDACIJOS

1. Norint, kad makiažas gerai dengtųsi ir laiktųsi, svarbi kasdieninė veido odos priežiūra: veido prausikliai pagal odos tipą, tonikai, kremai, serumai paakiams, makiažo valikliai ir pan.

2. Norint išvengti tamsių ratilų aplink akis, patartina rinktis paakių kremus, serumus kuriuose yra vitamino B2, B12, C, E, kurie turi balinančiųjų savybių, stimuliuoja odos atsinaujinimą, gerina kraujo apytaką ir giliai drėkina, atsako už sveiką odos spalvą. Taip pat rekomenduojama atsisakyti žalingų įpročių, gerai išsimiegoti, gerti daug vandens. Norint paslėpti šią problemą naudoti persiko arba gelsvos spalvos maskuoklį, priklausomai nuo problemos intensyvumo.

3. Norint pagerinti kuperozinės veido odos būklę, patartina rinktis profesionalias kosmetikos priemones kasdieninei veido priežiūrai, kuriose yra mėlynių ir kaštono ekstrakto, veikliosios medžiagos – escino, kuris stiprina kapiliarų sieneles, drėkina odą. Taip pat tinka ir vitaminai: C, K, rutinas, kurie mažina smulkių kapiliarų tinklo ryškumą skruostų zonoje, saugo odą nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Vengti temperatūrų svyravimo, karšto ir aštraus maisto vartojimo, atsisakyti žalingų įpročių. Norint paslėpti šią problemą naudoti žalios spalvos maskuoklį.

4. Esant aknei problemai, kasdieniai veido priežiūrai patartina naudoti profesionalias kosmetikos priemones, kuriose yra vitaminas A, B, C, E. Tinka arbatmedis, vaisinės rūgštys, glikolio ir salicilo rūgštis, siera, cinkas. Nespausti spuogų, naudoti švelnius prausiklius, vengti spirituotų valiklių, atsisakyti žalingų įpročių. Norint paslėpti šią problemą, naudoti žalios spalvos maskuoklį ir dekoratyvinės kosmetikos priemones, turinčias matizuojantį ir poras sutraukiantį, užpildantį poveikį, kuris reguliuoja riebalų išsiskyrimą ir taip veido oda neblizga, o makiažas išsilaiko kur kas ilgesnį laiko tarpą nepakitęs.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Akne (akne vulgaris). Interneto prieiga: <http://groziopajegos.lt/akne-82> [Žiūrėta 2017-01-15].
2. Bernatoviča, U. (2013). Kelios minutės kasdieniniam makiažui.// Grožio ekspertai, spalio/lapkritis.2013.
3. Beili, S. (2014). Rožinė: viskas, ką turi žinoti kosmetologas, 1 dalis.//Les Nouvelles Esthetiques Lietuva. Nr. 65. p. 65
4. Brunner, N. Interneto prieiga <http://www.maqpro.com/eng/index.php> [Žiūrėta 2017-05-11]
5. De Goursac, C. (2015). Kaip atsikratyti ratilų po akimis?//Les Nouvelles Esthetiques Lietuva. Nr. 74. p. 73
6. Džonsonas, R., (2005). Maskuojamoji priemonė.//Grožio pamokos, profesionalo paslaptys. Aktėja, lietuviškas vertimas. p. 86-90
7. Era Esthetic Lazerinė dermatologijos klinika, (2013). Kad veiduose liktų tik sveikas raudonis.// Grožio ekspertai, spalio/lapkritis. p.40-41
8. Fabre, P. laboratorijos, (2012). Paauglystės aknė.//Les Nouvelles Estetiques Lietuva, Nr.5. p. 56-58
9. Jaisaitienė N. (2014). Išryškėjusios kraujagyslės signalizuoja kuperozę. Interneto prieiga: <http://lsveikata.lt/gydytojau-patark/isryskejusios-kraujagysles-signalizuoja-kuperoze-827> [Žiūrėta 2017-01-06]
10. Jones, R. (2013). Tobulas makiažo pagrindas.//Makiažas per 5 10 15 20 minučių. Leidykla Alma littera / Vilnius 2013. p. 21-22
11. Kidd, J. (2016). Makiažo paslaptys. Išleista Londonas, Anglija. Išversta Vilnius, Lietuva. Leidykla Aktėja.
12. Lichtenbergas G., K. (2012). Žmogaus veidas – tai įdomiausias paviršius žemėje.// Les Nouvelles Estetiques Lietuva. Nr. 51. p. 66-68
13. Meuthen-Copertino, T. (2012). Alcina Couperose.//Kosmetik. Liepa-rugpjūtis p. 11.
14. Morkūnienė, N. (2016). Ratilai po akimis – kokiais būdais galima sugrąžinti veido odos skaistumą. Interneto prieiga : <http://www.moteris.lt/grozis/ratilai-po-akimis-kokiais-budais-galima-susigrazinti-veido-skaistuma.d?id=71298174> [Žiūrėta 2017-01-13].
15. Nemeier, V., Kupfer, J., Gieler, U., (2006) . Acne vulgaris – Psychosomastic aspects.//Journal of the German Society of Dermatology. Germany. p. 1027-1036
16. Odos sandara. Interneto prieiga: <http://cleopatrabella.lt/odos-sandara> [Žiūrėta 2017-01-18].
17. Osmina, N. (2012). Veido senėjimo fiziologija. Vilnius. p. 9.

18. Palinauskienė L., R., (2014). Odos ligos. Mokomoji knyga. Panevėžys: Panevėžio kolegija, 2014. Interneto prieiga: <http://eknygos.panko.lt/wp-content/uploads/2014/09/ODOS-LIGOS1.pdf> [Žiūrėta 2017-02-25].
19. Paulauskaitė-Žalėnė, K., (2015). Makiažo technikos ir teorinių paskaitų konspektas.
20. Priorė, R. (2012). Makiažas, taikymo instrukcija. //Grožio ekspertai, lapkritis/gruodis. p. 54-57
21. Problemiška oda: kuperozė. (2010-2015). Interneto prieiga: <http://www.vivasanija.lt/problemiska-oda/kuperoze> [Žiūrėta 2014-01-18].
22. Ražukienė, L. (2015). Kosmetologė apie aknę: kodėl atsiranda spuogų ir kaip juos išsigydyti? Interneto prieiga: <http://www.vaistai.lt/Kosmetologe-apie-akne-kodel-atsiranda-spuogu-ir-kaip-juos-issigydyti-6174.html> [Žiūrėta 2017-01-13].
23. Spuoguotos odos gydymas. Interneto prieiga: <http://faberlicklubas.weebly.com/problemin278-linkusi-302-akn280-oda.html> [Žiūrėta 2017-01-15].
24. Šimkienė, O. (2013). Jautri oda reikalauja ypatingos priežiūros. //Grožio ekspertai, sausis/vasaris. p. 22-23
25. Tyrimų agentūra „CSA Santé“, (2015). Aknė: dešimties tūkstančių prancūzų apklausos rezultatai. //Less Nouvelles Esthetiques Lietuva. Nr. 1 (69). p. 64-67
26. Valantinaitė, I. (2011). Dekoratyvinės kosmetikos priemonės. //Makiažo menas: mokymo priemonė. – Vilnius: Vilniaus kolegija, 2011. p. 22-26
27. Valatka, J. Morkūnaitė I. Akne – ne tik odos liga. Interneto prieiga: <http://www.pasveik.lt/lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/akne--ne-tik-odos-liga/28673/> [Žiūrėta 2017-01-06].
28. Vasiliauskiene, S. (2004). Kosmetologijos užrašai I dalis. Klaipėda: Klaipėdos kolegija, 2004
29. Vasiliauskiene, S. (2009). Klinikinė kosmetologija. //Kosmetologijos užrašai II dalis. Vilnius, 2009
30. Žuravlio, O. (2016). Atrask save: makiažo paslaptys. Kaunas: Obuolys, UAB Media Incognito Leidykla.