

# 12+

Элен Александрова  
*Выбираем Молодость!*

Или 20 маленьких бьюти-привычек для красоты и здоровья



**Элен Александрова**  
**Выбираем Молодость!**  
**Или 20 маленьких**  
**бьюти-привычек для**  
**красоты и здоровья**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71020891](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71020891)  
ISBN 9785006438934*

**Аннотация**

Работая на ТВ, я брала интервью у топовых экспертов. Кинезиотерапевт Сергей Бубновский, дизайнер Галина Волкова, тренер Звиад Арабули и множество других профессионалов делились со мной своими секретами сохранения здоровья и красоты. Достаточное количество разных полезных «штучек» из этой книги по косметологии, диетологии, СПА-терапии, лечению сосудов и суставов помогут вам улучшить себя, как говорили древние римляне «от кончиков ногтей до макушки». Ваш доктор Элен Александрова!

# Содержание

От автора	5
Глава I.	8
Привычка №1	11
Привычка №2	14
Привычка №3	17
Привычка №4	22
Привычка №5	24
Глава II.	26
10 полезных привычек грамотного ухода за кожей	29
Строение кожных покровов	32
Полезная привычка №1.	37
Привычка №2.	40
Привычка №3.	47
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Выбираем Молодость!  
Или 20 маленьких  
бьюти-привычек для  
красоты и здоровья**

**Элен Александрова**

*Корректор* Елена Александровна Сидорова

© Элен Александрова, 2024

ISBN 978-5-0064-3893-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Здравствуйте! Не буду спрашивать, сколько вам лет, дорогие читатели. Во-первых, люди очень часто считают этот вопрос нетактичным. А во-вторых, если вы начали читать эту книгу, значит, в душе вам лет 25, а может даже 20. Очевидно, что вы настроены оставаться молодыми, активными и замечательно выглядеть в течение ближайшей сотни лет.

Когда-то давно я вела на телевидении программы о красоте и здоровье. Множество специалистов делились со мной своими секретами из области медицины и косметологии. Я накопила достаточное количество разных полезных «шпучек», чтобы поделиться теперь им с вами, дорогие друзья. В эту книгу вошли главы из области косметологии, диетологии, реабилитологии суставов и позвоночника, сосудов, СПА-терапии. Недаром эпиграфом одной из глав я выбрала латинское изречение «От кончиков ногтей до макушки».

Согласитесь, это удобно и практично – уметь ухаживать за собой и изменять себя день за днем без помощи специалистов. А изменений в ту или иную сторону точно не избежать – время не стоит на месте!

Жить интересно и насыщенно, всегда при этом находясь в отличной форме – самая сокровенная наша мечта. Вращаясь в невероятном протуберанце времени, мы пытаемся выкроить его немного для отдыха, для здоровья, для себя люби-

мых и удивляемся: «Как быстро бегут часы и дни!..». А для кого-то и годы мелькают на экране жизни, как кадры экшн-фильма.

**Красота, молодость и здоровье** – как безумно притягательны эти слова. Ради них люди готовы тратить деньги, время, а порой идти на серьезные эксперименты. Неудивительно. Большинство из нас считает, что именно эти три самые желанные вещи на свете дают возможность человеку жить счастливо и продуктивно.

Определенно, модельная внешность и толстый кошелек дают кому-то фору в гонке за мечтой. Однако, если у нас нет ни того, ни другого – не будем огорчаться раньше времени, мы тоже «в теме». Я абсолютно убеждена, что человек может помолодеть без вмешательства пластической хирургии. Мы можем вернуть себя «в форму», не прибегая к долгим обременительным занятиям, сохранить блеск глаз и сияние кожи без лишних капиталовложений и дорогостоящих услуг, используя, так называемый, «подручный» материал.

Чем бы мы ни занимались, какие бы жизненные катаклизмы ни встречались на нашем пути – мы всегда можем следовать курсом, ведущим нас *к здоровью, молодости и красоте*. Важно, лишь устроить свою жизнь так, чтобы эти три слова стали для нас своего рода маячками-ориентирами, и не выходили из-под нашего контроля ни на минуту.

Парадокс заключается в том, что мы можем тратить на это совсем немного времени, и даже получать от этого заня-

тия удовольствие. Да-да, и я научу вас, мои дорогие читатели, как обрести молодость тела и души с помощью полезных привычек, коротких эффективных зарядок, «минуток красоты» и других приятных, необременительных штучек. Вы сможете вплетать их в канву вашей повседневной жизни незаметно для себя и окружающих.

Готовы? Итак, ... вперед в молодость!

# Глава I.

## Привычка быть красивой

Глава первая, *благодаря которой мы постараемся приобрести полезные привычки, изменяющие нашу жизнь, внешность и образ мыслей.*

Хоть и говорят, «не родись красивой, родись счастливой», а все-таки красота помогает в осуществлении многих желаний. Мужчинам с привлекательной внешностью легче сделать карьеру, причем в любой области. Отдельный бонус – успех у женщин. А женщинам привлекательная внешность, конечно, нужна, чтобы нравиться мужчинам. Некоторым красавицам этого в принципе достаточно, чтобы обустроить свою жизнь так, как хочется. К тому же, каждая женщина чувствует счастливой и удовлетворенной, когда знает, что выглядит шикарно, и чтобы позволить себе подобное удовольствие, мы подчас готовы свернуть горы. Хотя если взяться за дело с умом, форсмажорных усилий можно избежать, секрет тут в грамотном подходе.

Давайте сначала попробуем выяснить, что больше всего старит внешность человека, и как мы можем повлиять на эти факторы, не жертвуя слишком многим?

**Наследственность** – изменить свой генотип мы конечно не сможем, но вот периодически поглядывать на фото-

графии ближайших родственников рекомендую совершенно искренне. Именно так мы можем узнать, какие неприятности с внешностью нам грозят в будущем. Поблескивающая лысина, пигментные пятна, животик в 15 лишних килограммов или измененный овал лица – пусть эти родные черты останутся на фото дедушек и бабушек. У нас еще есть время кое-что предпринять, чтобы наши фотографии в гораздо большей степени украсили семейный архив.

**Плохая экология** – загрязнение атмосферы, солнечное излучение и гравитация – вот внешние факторы, способные изменить нас до неузнаваемости. Если с первыми тремя мы можем достаточно успешно бороться, то земное притяжение мы не сможем исключить, как бы не старались. И поскольку в наши ближайшие планы не входит переезд на Луну, придется прибегать к некоторым уловкам, чтобы уменьшить тот груз, который взваливает на нас Земля-матушка.

**Внутренние причины** – недостаток воды, неправильное питание, стрессовые нагрузки, плохой сон, малая физическая активность, неправильный психологический настрой, и как следствие – заболевания внутренних органов. Как видим, за эти все факторы ответственны мы целиком и полностью, поэтому можем поменять их, если захотим, как по взмаху волшебной палочки. Раз – и готово! Шучу, конечно, потребуется некоторое время, определенное количество минут в день.

Поскольку мы вычислили, кто злейшие враги нашей

неземной красоты, приступим к основной задаче – незаметно внедрить в повседневную жизнь тысячу мелочей, улучшающих внешность, дающих энергию и хорошее самочувствие.

Пусть нашим Кредо станет латинское изречение: *Consuetudo altera natura*. **Привычка – вторая натура.**

Самое простое – проанализировать свои привычки. Ведь транжирить нашу красоту и молодость могут вполне безобидные на первый взгляд занятия, которые мы привыкли совершать, абсолютно не задумываясь о последствиях. Чтобы исправить это досадное недоразумение, поступим просто: заменим вредные привычки на полезные. Поменять их времени много не займет – просто будем делать все наоборот. А вот как закрепить полезные привычки, я расскажу в главе: «Женские хитрости или сам себе косметолог». **Итак...**

# Привычка №1

Предположим, вы крайне редко защищаете глаза от солнечных лучей. Например, только в отпуске на пляже... Это вредная привычка. Предлагаю осознанно поменять ее на полезную: в солнечную погоду всегда носить солнцезащитные очки. Чем темнее, крупнее и качественнее будут линзы, тем больше шансов, что вокруг глаз не образуется предательская сеточка ранних морщинок. Кожа вокруг глаз очень тонкая и больше всего подвержена ультрафиолетовому излучению.

Кстати, есть еще один довод в пользу защиты глаз от солнца. В тот момент, когда мы прищуриваемся от яркого солнечного света, работает специальная мимическая мышца, *corrugator supercillii*. Ее так и называют – мышца, сморщивающая бровь. Она реагирует мгновенно, это естественная рефлекторная реакция организма. А вот дальше получается интересно. Дело в том, что когда мы щуримся, наш мозг воспринимает это как признак беспокойства или расстройства. Наш организм испытывает пусть маленький, но стресс. После того как мы надеваем солнцезащитные очки, корrugator перестает сокращаться, мышцы вокруг глаз расслабляются, глаза раскрываются шире. А это уже признак хорошего самочувствия, значит, мозгу уже не о чем беспокоиться. Медицинские психологи называют эту технологию BIOFEEDBACK или обратной биологической связью

(БОС). Вот, оказывается, как просто можно улучшить себе настроение и избавиться от напряжения. Ну, а в косметологии принципы *биофидбэка* помогают уменьшить количество морщинок на лице. Согласитесь – неожиданный и приятный бонус!

Кстати, любое стекло без специальных фильтров пропускает до 40% ультрафиолетовых лучей диапазона А, которые разрушают коллаген кожи и очень ее старят. Поэтому, очки от солнца так необходимы автомобилистам: ультрафиолетовые лучи вездесущи, и стекло машины им не помеха. Поэтому всегда храните в бардачке запасные темные очки и крем SPF-фильтрами для лица и тела. Очки нужны также всем любителям активных видов спорта – бегунам, лыжникам, велосипедистам, чтобы защитить глаза от ультрафиолета, ветра и пыли.

Однажды я снимала телевизионную программу на тему защиты глаз, и меня поразило разнообразие технологий, с помощью которых создаются современные очки. Говорят, француженки покупают до 3 пар очков с темными стеклами за сезон, под разные стили одежды. В этом отношении хотелось бы от них не отставать.

Сейчас очки можно считать и модным аксессуаром, шикарным элементом имиджа, и незаменимым высокотехнологичным средством защиты, которое всегда должно быть при нас! Итак, полезная привычка №1 – ни шагу без очков в солнечную погоду в любой сезон, любое время года!

Кстати, эту же самую привычку можно дублировать, если вспомнить про перчатки. Защищать кожу рук от морщин, обветривания, шелушения и пигментации не менее важно, чем кожу лица. Поэтому вспомнив про очки, наденьте и перчатки, а летом не забывайте про защитный крем для рук с УФ-фильтрами.

## Привычка №2

Предположим, Вы знаете о пользе воды, но никак не дотягиваете по ее употреблению до предписанных врачами 1,5 литров в день. Забываете в суматохе дел, просто не успеваете или успокаиваете себя тем, что в вашем рационе и так полно разных жидкостей. Это плохая привычка. Чтобы избавиться от нее надо твердо усвоить, что суп, молоко, кофе и даже чай имеют жидкую консистенцию, но водой не считаются. Организм мечтает избавиться от них, а для этого дополнительно расходует воду. Из-за нехватки воды, часть твердой пищи не расщепляется до конца, в организме накапливаются множество отходов метаболизма, которые откладываются в нем, в том числе и в виде жиров. Это прямой путь к лишнему весу, плохому цвету лица, и – о, ужас – к целлюлиту! Про всякие мелкие неприятности в виде запоров, ожирения, артритов, диабета и депрессии я даже не говорю. Что делать?! Срочно формируем полезную привычку №2: выполняем питьевой режим. Чтобы сохранить красоту кожи и похудеть, специалисты рекомендуют выпивать ежедневный объем чистой воды из расчета 30 мл (в жару и дни интенсивных тренировок – 40 мл) на 1 кг массы тела. Хочу обратить ваше внимание, что расчет производим не на тот вес, который вы имеете в данный момент, а на вес идеальный, которому мы должны стремиться. Диетологи его рас-

считывают по специальной формуле, мы узнаем ее в следующих главах, а пока можем ориентироваться на пресловутые рост (см) – 100 = примерный идеальный вес.

Как привыкнуть к такому распорядку? Очень просто. Вот проверенные мною на практике советы.

– Сразу после пробуждения я выпиваю 1, а иногда и 2 стакана воды комнатной температуры. Добавляю в нее несколько капель лимонного сока.

– Пью воду всегда, когда испытываю жажду.

– Пью воду всегда, когда испытываю голод, и лишь затем ем, но не раньше чем через 20 минут.

– В дни, когда я особенно загружена работой, ставлю будильник на телефоне с напоминанием срочно выпить воды. (Иногда на каждый час).

– Пью воду во время и после занятий спортом, при любых физических нагрузках.

– Всегда и везде ношу с собой бутылочку с чистой, негазированной и несладкой водой.

Как правильно пить? Казалось бы этот простой вопрос – не повод для дискуссий: берешь стакан и пьешь. Как бы ни так! У специалистов есть сразу два диаметрально противоположных ответа. Одни утверждают, что выпивая воду залпом, а небольшими глоточками в течение всего дня, мы более эффективно «чистим» организм и сосуды. А вот другие врачи, считают, что слишком частое питье уменьшает защитные и бактерицидные свойства слюны, которая не только

помогает переваривать пищу, но и защищает слизистую рта и зубы от повреждения. Что же делать? Как сказал бы красавчик-агент Малдер в своих Секретных Материалах: «Истина где-то рядом...» Мы будем считать, что посередине: пьем воду понемногу, достаточно часто, но не каждые 2 минуты.

Вот еще несколько полезных подсказок, которые рекомендую принять к сведению:

– На каждые лишние 10 кг веса тела прибавляется 1 стакан к дневной норме потребления воды.

– Удобно и логично выпивать 1 стакан воды после каждого похода в туалет.

– Можно увеличить емкость для воды, например, пить из большой красивой кружки объемом не менее 300 мл.

– Если вы склонны к отечности, то последний за день стакан воды выпивайте не позднее, чем за 3 часа до сна.

Надеюсь, эти простые правила помогут вам обрести полезную привычку №2: пьем чистую воду: из расчета в день не менее 30 мл на 1 кг идеального веса тела.

## Привычка №3

Можно постареть значительно раньше, чем это запланировано вами и природой, если мило гримасничать во время беседы, а также напрягать мышцы лица во время молчаливого мыслительного процесса – чтения, обдумывания проблем, просмотра фильмов. Это вредная привычка. Чтобы избавиться от нее, рекомендую почаще смотреться в маленькое зеркальце во время телефонного разговора. Полезно также поставить зеркало на рабочий стол и периодически изучать свое выражение лица. Быть может, вы морщите лоб, когда работаете за компьютером? Не стиснуты ли ваши челюсти, в то время как вы делаете балансовый отчет? А брови ваши не нахмурены, когда вы пишете мужу список покупок в магазине? Если да, то придется что-то предпринимать, пока на лице не образовались глубокие характерные складки и мимические морщины. Поэтому срочно формируем полезную привычку №3: *следим за мимикой и учимся расслаблять лицо.*

Наверное, вы замечали порой в транспорте, какое у сидящих напротив людей бывает недовольное и даже суровое выражение лица? Уголки губ опущены, брови сдвинуты у переносицы, челюсть выдвинута вперед... Вряд ли у всех этих людей случились крупные неприятности. Скорее всего, просто обдумывают, что приготовить на ужин, или скор-

бят о пропущенном футбольном матче, воскресной поездке к теще, или еще какие бытовые проблемы решают в уме. А на лице застыла маска усталости и стресса. Лично мне от этой маски помогает избавиться улыбка. Просто заставляю себя улыбнуться и все. Даже безнадежно слабая, вымученная улыбка разгоняет складки и расслабляет спазмированные мышцы лица. А там глядишь, уже и глаза улыбаются, жизнь налаживается...

Вообще-то у психологов есть приемчик, позволяющий достичь состояния «*внутренней улыбки*» за считанные секунды. Обязательно возьмите его на вооружение: вы спасете овал своего лица, а также научитесь жить в покое и радости.

Итак, как это делается. Постарайтесь расслабить мышцы лица, почувствуйте, как они наливаются тяжестью, теплом и приятной истомой. Сосредоточьтесь на уголках своих губ и представьте (не прилагая мышечных усилий), как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя почти незаметную улыбку. Образное представление этой легкой улыбки заставит мышцы лица совершить спонтанную работу, и ваше лицо примет выражение, которое называют улыбкой Будды. Удивительно, но факт: когда человек расслаблен и полностью сосредоточен на идеомоторном движении уголков губ, характерном для зарождения улыбки, у него автоматически возникает чувство тихой, спокойной радости. Если не удастся сразу «достичь просветления», не расстраивайтесь. Даже простое механическое легкое отведение угол-

ков губ в стороны мочек ушей дает эффект расслабления мышц лица и умиротворения. Если в этот момент вы посмотрите в зеркало, то обнаружите, что улыбаетесь точь в точь как Джоконда на портрете да Винчи. А теперь представьте, едете вы в метро, а напротив 10 человек сидят с улыбкой Моны Лизы (хотя недавно вроде бы ученые выяснили, что ее как-то по-другому звали – Пачифика, кажется). В общем неважно, главное, что весь вагон в тихой радости и без морщин на лице, и вы в том числе! Итак, дополнение к полезной привычке №3: практикуем **улыбку Будды** на лице в любой момент жизни.

Благодаря нашей богатой мимике морщины могут образовываться даже во время сна, ведь в сонном состоянии мы свое лицо не контролируем, а очень часто хмуримся, переживая накопленные за день эмоции и проблемы. Чтобы избежать этого, рекомендую перед сном наклеивать на лоб гипоаллергенный пластырь, именно на область морщин. Звучит, конечно, странно, зато по утрам, отклеив пластырь с многострадального лба, вы себе очень понравитесь – это я гарантирую. Я считаю, что такая наклейка спасает мой лоб от морщин в тот момент, когда я качаю пресс или делаю утреннюю зарядку. Может быть, вы думаете, что полоска пластыря на лбу шокирует моих домашних? Да ничего подобного. Возможно, потому что они такие же как и я, абсолютные рационалисты. Инъекции и пластические операции – это же неизмеримо дороже и больнее. Подумаешь, телесного цвета

кусочек пластыря на лбу! Тут главная забота – не уйти с пластырем на лбу на работу. Ой! стихи получились)). Кстати, если пластырь кого-то смущает, можете накладывать тейп – эти эластичные клейкие ленты сейчас в абсолютном тренде. Они бывают различных цветов и рисунков, например, с раскраской под ягуара или зебру. Порадуйте домашних гламуром!).

Следующий момент. Если вы замечаете, что вокруг рта образуются радиальные морщинки, значит, вы часто напрягаете губы или стягиваете их в трубочку. Избежать этого, во-первых, помогут специальные упражнения на расслабление круговой мышцы рта. Самое простое — сделать глубокий вздох, а затем разбить выдох на несколько мелких быстрых выдохов, воздух выходит со звуком «п-п-ф-ф-ф» через слегка сомкнутые губы. Старайтесь вспоминать про это упражнение как можно чаще. Во-вторых, нужно отказаться от коктейлей через соломинку и от сигарет. К тому же, ничто так не портит кожу вокруг рта, как курение. Косметологи проводили исследования с парами курящих и некурящих близнецов-женщин. Результаты оказались чересчур наглядными: на фото курящие близнецы выглядели на 10—15 лет старше своих однойцевых некурящих половинок, а иногда и вовсе походили на их мам. Кроме сероватого цвета кожи и тусклых глаз, их отличало большое количество так называемых «кисетных морщин» вокруг губ.

А для закрепления полезной привычки №3 я советую:

«Чтобы не морщиться и не гримасничать, почаще смотримся в зеркало на себя любимых».

## Привычка №4

Если вы иногда ложитесь подремать среди дня при «при полном боевом раскрасе», или, что еще хуже, забываете смыть макияж на ночь, делаете это наспех, кое-как, то можете быть уверены: благодаря такому отношению кожа состарится лет на 10 раньше. Давайте срочно поменяем эту привычку на более полезную: Перед тем как заснуть, грамотно снимаем макияж.

В ванной комнате всегда должно стоять на полочке очищающее средство и не одно... Почему я придаю такое значение формированию этой привычки? Мне всегда казалось, что правильно очищать лицо умеет каждая женщина, настолько это простое и очевидное дело. Почему-то я была уверена, что такие знания девочки впитывают с молоком матери. Пока не обнаружила, что моя собственная, уже совсем взрослая дочка Юля великолепна во всем, что нужно для хорошего макияжа, но слабо ориентируется в очищающих средствах. То есть она умеет краситься, применяя самые современные и высокотехнологичные средства MAKE UP, однако демакияж считает делом второстепенным. Причем кожа у Юлечки тонкая и требует постоянного чуткого ухода.

Поскольку я сама с детства интересовалась косметологией, читала всякие специальные, редкие по тем временам книжки, я позже даже не задумывалась о том, где девочки

берут информацию о том, как ухаживать за кожей. Наверное, в женских журналах, где же еще? Однако, зря мы, родители, отдаем такое важное дело на откуп Cosmopolitan и других гламурных изданий. В основном, наши дети рассматривают там фото стильных звезд и обзоры худших нарядов с ковровых дорожек, читают про любовные перебитии красавчиков киноиндустрии, а также статьи на тему «Чего хотят мужчины?». В лучшем случае, изучают перечень новинок декоративной косметики сегмента luxury... В общем, делать нечего – нужно восполнять этот пробел в образовании. Ведь простые и грамотные манипуляции по очищению кожи в молодом возрасте способны сэкономить нам кучу сил, нервов и денег впоследствии.

Ежедневное вечернее очищение – это основной элемент ухода за кожей лица, а также капризной областью декольте и шеи. Вообще, демакияж – дело деликатное и очень расслабляющее, а если дополнить его легким самомассажем, то мы получаем великолепную, практически салонную процедуру ухода. Грешно отказываться от такого подарка судьбы. Существуют базовые принципы очищения кожи, будем им следовать, чтобы избежать преждевременных морщинок, жирного блеска, угревых высыпаний. Предлагаю более подробно поговорить обо всех его этапах в следующей главе, посвященной домашней косметологии.

## Привычка №5

Конечно, вы замечали, как на нашу внешность влияет колебание веса тела. И дело не только в изменяющихся пропорциях 90-60-90. Когда мы резко садимся на диету и худеем за неделю на 5 килограмм, первыми на эту террористическую акцию отзываются наши щеки. Они мгновенно «усыхают». Натянутая прежде как барабан кожа провисает, образуются складки и морщины. Под подбородком обозначается дряблая прослойка, а нижняя челюсть вместо четких контуров приобретает «мешочки» и бугорки. Вожделенные скулы становятся заметными, но не радуют из-за сеточки мелких морщинок вокруг глаз. Кожа не успевает подтянуться из-за быстрой потери веса и уменьшения объемов тканей. Так мы рискуем визуально состарить себя на несколько лет и выйдем уставшими. Кстати, и на теле при резком похудении образуются складки, как у подросших щенков шарпе-ев. Это заставляет эстетистов ломать головы, как же разгладить излишки кожных лоскутов на спине, животе и ягодицах. В дело идут и массажи, и аппаратные методики, пилинги, нити и инъекции, иногда и нож хирурга. Поэтому призываю всех помнить одно простое правило – при всех экспериментах с весом в неделю сбрасываем не более 500 грамм. Тише едешь – красивее будешь!

В случае, если мы вдруг резко набираем килограммы,

морщины разглаживаются, и это плюс. Однако округлившиеся щеки тянет вниз гравитация, что заметно сказывается на овале лица. В дополнение ко всему глаза выглядят маленькими, шея короткой, а прорезавшаяся носогубная складка, придает лицу угрюмо-печальный вид. Опять нехорошо получается. Где же выход? Он в том, чтобы выработать в себе привычку контролировать колебания веса тела и не допускать резких скачков. В идеале – это раз и навсегда зафиксированный идеальный вес. Фиксируем его и держим, держим! Или изменяем очень постепенно, следуя советам профессиональных, а не доморощенных диетологов. Иными словами – привыкаем худеть грамотно! ну и полнеть, если нужно, тоже.

## Глава II.

# Женские хитрости, или Не дай себе засохнуть!

Девизом этой главы мог бы стать слоган «*Сам себе косметолог*». Однако мне кажется, что латинское изречение *Ab imis unguibus ad verticem summit* – «от кончиков ногтей до самой макушки», более ярко раскрывает ее смысл.

Что значит быть красивой? Красота – довольно абстрактное понятие... Помните фотографии африканских девушек с оттянутыми мочками ушей, палочками в носу? или чернокожих красоток из Бирмы с удлиняющими шею кольцами? А вот у нас, жителей северных широт, свои каноны красоты. Мы прикладываем карандаш к кончикам бровей и носу, критично изучая в зеркале полученный результат, и затем пытаемся с помощью макияжа воссоздать идеальные пропорции лица. То, что художники уже много веков называют принципом «золотого сечения». Однако даже при обращении к пластическому хирургу следование этим принципам не всегда делает нас 100-процентными красавицами. Поэтому давайте, не будем мыслить так категорично, не стоит торопиться..

Существует огромное разнообразие интересных, подчас уникальных вариантов красоты, или, говоря другими словами – привлекательной внешности. Согласно психологиче-

ским исследованиям для того, чтобы выглядеть привлекательно, достаточно быть **ухоженным, молодежавым**, плюс обязательно должно присутствовать еще одно качество, о котором люди как-то забывают или не знают вовсе. Оказывается, чтобы нравиться другим, нужно, прежде всего, **нравиться самому себе**. Как научиться этому, мы в этой книге подробно все обсудим... А пока займемся важнейшим компонентом привлекательной внешности. Да, я говорю об ухоженной, молодой и здоровой коже. Потраченные в этой области усилия, всегда, как говорится, «налицо!»).

Мы смотрим на фотографии кинозвезд, и нам кажется, что все они выглядят так, будто все время проводят в камере криогенной заморозки и в принципе отказываются стареть. Что позволяет им выглядеть так сногсшибательно? Неужели все дело в пластической хирургии и инъекциях стволовых клеток? Далеко не все знаменитости склонны подвергать себя столь «тяжелой артиллерии». Ведь им еще нужно успевать сниматься в сериалах и посещать бесконечные вечеринки. Поверьте, дорогие фотосессии отражают лишь верхушку айсберга. В основе фото-и киногоеничности актеров лежат мастерство профессиональной съемки и макияжа, регулярный уход за собственной красотой и поклонение здоровому образу жизни.

Ну, а фотографии — что ж .... Согласитесь, ведь и у нас с вами есть пара-тройка отличных фотографий, где мы ослепительно сияем, как настоящие кинодивы. И что же, соб-

ственно говоря, нам может помешать так выглядеть не только в особо торжественные моменты, а «перманентно» – регулярно и навсегда?)) В общем-то, ничего, кроме отсутствия мотивации и привычки не ухаживать за собой. И если вы читаете эту книгу, значит, мотивация выглядеть молодо и привлекательно у Вас уже имеется. Отлично, важно ее сохранить, мы поговорим об этом чуть позже.

А вот что делать с привычкой не ухаживать за собой? Нужно ее изменить, перевернуть с точностью до наоборот: начиная с малюсеньких-малюсеньких шажков начинать ухаживать за своей внешностью, выполняя все действия ежедневно хотя бы 1 месяц. Это основа основ.

Это на первый взгляд кажется таким простым. Секрет в том, чтобы уговорить себя начать хоть **что-то делать, пусть по-немногу**. Прочитали советы – пробуйте их применить. Не раздумывайте: поможет-не поможет. Действуйте с ожиданием удовольствия от перемен!

# 10 полезных привычек грамотного ухода за кожей

- 1) 100% здоровый сон
- 2) лимфодренаж сосудов головы и шеи
- 3) «экспресс- уход» для любых проблем кожи
- 4) макияж с пользой
- 5) грамотный демакияж
- 6) домашние спа-процедуры
- 7) самомассаж
- 8) гимнастика для лица
- 9) релакс и медитативные практики
- 10) диета молодости.

Не пугайтесь, на все эти мероприятия (кроме 8-часового безмятежного сна) нам потребуется совсем немного времени, всего лишь несколько «волшебных пятиминуток» в день. И чем чаще будем вспоминать о себе любимой, тем ярче и быстрее будет эффект.

Вы, наверное, уже обратили внимание, что некоторые из предложенных мною привычек, на первый взгляд, к кожным покровам особенного отношения не имеют. Правильно, это и называется **комплексный уход**. Именно он гарантирует наилучший результат – гладкую и сияющую кожу, четкий овал лица.

**Кожу** не зря ее называют «вторым мозгом». У этого чрезвычайно умного и самого большого по площади органа человеческого тела и функции весьма разнообразные:

- она покрывает наш организм словно одежда;
- отвечает за осязание и чувствительность к раздражителям,
- удерживает влагу внутри человека,
- выделяет продукты метаболизма,
- кожа дышит
- участвует в нейрогенных реакциях;
- производит гормоны, необходимые для жизнедеятельности собственных клеток.
- и, конечно же, защищает нас от армии микробов.

Только представьте: в течение суток на 1 квадратный сантиметр кожи нападает от 100 тысяч до нескольких миллионов всевозможных микроорганизмов, и лишь здоровая кожа непроницаема для них.

Понятно теперь, почему я как дерматолог и косметолог очень осторожно отношусь ко всем вмешательствам, нарушающим целостность кожи – будь то кислотные пилинги, лазерные манипуляции, инъекции или разнообразные шлифовки.

Когда мы говорим об эстетической привлекательности кожи, то подразумеваем, что она имеет ровную гладкую поверхность, приятные матовость или блеск, красивый цвет

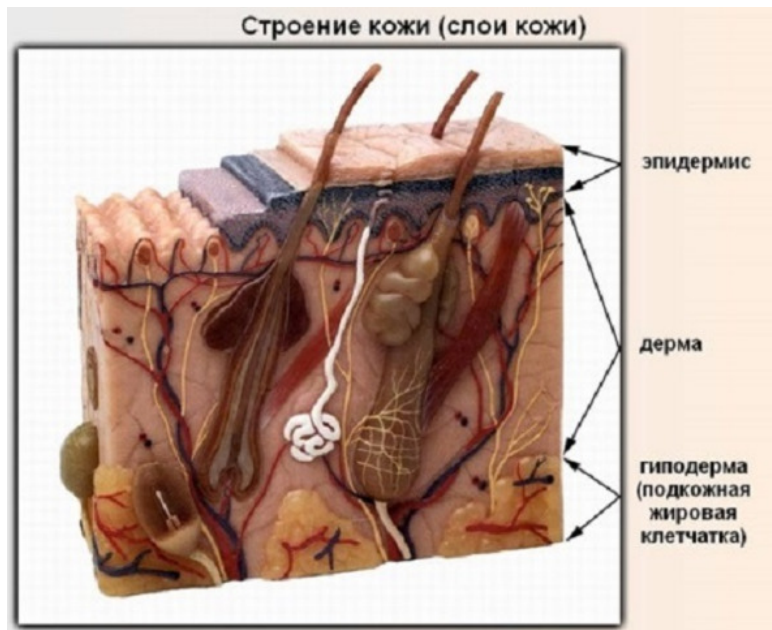
и неуловимые глазом переходы оттенков. Специалисты обычно оперируют такими понятиями как упругость, эластичность и микрорельеф кожных покровов. Поскольку мы хотим быть сами себе косметологами, нам обязательно нужно знать, управляя какими механизмами, мы сможем преумножить и сохранить все вышеперечисленные характеристики красивой кожи. А для этого давайте вкратце, схематично, познакомимся со строением кожных покровов.

# Строение кожных покровов

*Кожа, несмотря на то, что в среднем толщина ее всего каких-то 1—2 мм, похожа на многослойный бутерброд. Она состоит из поверхностного эпидермиса, заключенного в 5 слоев постоянно обновляющихся клеток; внутренней прослойки – дермы, 2 слоя которой являются каркасом, обеспечивающим упругость, растяжимость и прочность кожным покровам; и гиподермы, подкожной жировой «подушки». Кроме того, в толще кожи расположены нервные волокна, рецепторы, волосяные луковицы, лимфатические и кровеносные сосуды.*

Чтобы кожа выглядела молодой, свежей и сияющей, нужно чтобы она планомерно отшелушивала верхний роговой слой, старые омертвевшие чешуйки. Это постоянный непрерывный поток, иначе, мы были бы похожи на бронтозавров. В течение жизни человек сбрасывает более 20-и килограмм ороговевших клеток кожного покрова. Ошеломляющая цифра – в день мы их теряем что-то около 10 миллиардов. Кожа самоочищается – вместе с омертвевшими клетками удаляются все вредные для кожи вещества. **Эпидермис** целиком обновляется, клетки воспроизводят новые слои так, как в них это заложено на генетическом уровне. Они в точности заменяют старый слой на совершенно новый,

с характерными для каждого человека конкретными особенностями: все родинки, веснушки, ямочки и рубчики остаются на прежних местах. Вот поэтому иногда бывает так трудно избавиться от пигментного пятна или шрама.



**Дерму** называют иногда «собственно кожей». Она состоит из каркаса **эластиновых и коллагеновых волокон**, пронизанного сосудами. Образно говоря, эпидермис это покрывало, а дерма – упругий матрас. К сожалению, с возрас-

том, толщина дермы уменьшается, наш «матрас» проседает, ветшает. Появляется большое количество «уставших» клеток с дефектами ДНК, что приводит к возрастной пигментации, невусам, хрупким сосудам. Кожа становится менее упругой, и вот уже в глубоких ее слоях образуются заломы, складки и морщины, разглаживать которые бывает непросто.

Однако нет ничего невозможного. Как говорил один харизматичный мужчина в самом расцвете лет: «Спокойствие, только спокойствие!». Вдобавок, нам понадобится немного терпения и знание механизмов обновления, а заодно и омоложения кожи.

Дерма отделена от эпидермиса **базальной мембраной с зародышевым слоем** непрерывно делящихся клеток. Благодаря этому слою растущих клеток эпидермис молодой кожи очень бодро обновляется. Где-то примерно за 25—28 дней. К сожалению, с возрастом этот процесс замедляется, и в 40 лет составляет уже промежуток в 35—45 дней, а после 50 лет мы можем за каждый год приплюсовывать примерно 1 день. Например, для 60-летних цикл обновления кожи составить плюс-минус 60 дней. Понятно теперь, почему для возрастной кожи исследования эффективности антивозрастных средств проводят не менее 72 дней. И соответственно, рекомендуемый курс омолаживающих кремов и сывороток должен быть никак не меньше 3—4 месяцев. Зато набравшись терпения, мы увидим стойкий результат, составляющий реальную конкуренцию пластической хирур-

гии. Правда, не шучу! Мы, женщины, над такими святыми вещами не шутим.

Еще один момент объясняет наше пристальное внимание к тому, насколько правильно слущиваются роговые клетки эпидермиса. При их наслоении возникает утолщение кожи. Специалисты называют **гиперкератозом** и справедливо обвиняют во всех смертных грехах: начиная от образования различных воспалений и угревой сыпи, и заканчивая тусклой шелушащейся «шагреновой» кожей. Кроме всего прочего, через утолщенный и грубый роговой слой плохо проникают *кислород* и *питательные вещества*. В результате драгоценное содержимое бьюти-баночек попросту оседает среди мертвых роговых чешуек, ни на секунду не приближая нас к заветным целям: разглаживанию морщин, исчезновению веснушек или подсушиванию воспаленных узелков. Вот почему каждый уважающий себя косметолог считает своим долгом **мягко** «отпилинить», отшелушить верхний слой кожи – чтобы проложить дорогу к живым клеткам для активных компонентов кремов, сэкономить количество препаратов, ну и порадовать нас нежным сиянием обновленной кожи, конечно.

А вот к **профессиональным пилингам** с чересчур жесткими последствиями в виде покраснения, жжения и шелушения нужно прибегать только лишь в случае крайней необходимости, например, при наличии уродующих рубцов. Они встречаются редко. Во всех остальных случаях, будь то

глубокие морщины, рубчики после угревой сыпи, пигментные пятна или потеря упругости кожи, современная косметология предлагает инновационные продукты, действующие по принципиально новым механизмам. В том числе и безопасные, всесезонные пилинги с увлажняющим и биостимулирующим действием. Совершенно необязательно при этом сдирать кожу ключьями, покрываться корками, терпеть жжение и боль. Все это варварство в прошлом. «Торопись медленно!» – говорили древние римляне. Есть способы лучше! Устранив **причины гиперкератоза** кожи (а это чаще всего бывает от либо *недостатка влаги*, либо *недостатка жиров в эпидермисе*) мы избавимся от тусклого цвета лица и шелушения, а также предоставим возможность «поработать» **биологически активным компонентам**. К ним относятся разнообразные пептиды, антиоксиданты, противовоспалительные растительные экстракты, продукты моря, витамины, фитоэстрогены и другие чудеса **современной космецевтики** или их **домашние аналоги**. Однако, обо всем по-порядку, вернемся к полезным привычкам... Что там у нас первое по списку?

## **Полезная привычка №1.**

### **«Здоровый сон – лучший косметолог»**

Никаких особых навыков от нас не потребуется, просто будем делать все, что нужно, не откладывая в долгий ящик, прямо с сегодняшнего вечера. Правила «здорового сна для красоты» просты...

Спим не менее 8 часов в день – это в идеале.

На ночь не пьем много жидкости (любое количество воды, чая или даже кофе пьем не менее, чем за 2 часа до сна).

Яркий солнечный свет днем очень полезен для нашего организма. А вот ближе к ночи, настраиваясь на сон создайте себе «особые затемненные условия»: примерно за час приглушите свет в помещении.

Возьмите в привычку совершать специальные ритуалы перед отходом ко сну: почитайте книгу или послушайте расслабляющую музыку.

Чтобы не страдать бессонницей, постарайтесь ложиться спать в одно и то же время каждый день.

Место для сна должно быть комфортным и уютным. Иногда человек плохо спит, если имеет проблемы с суставами или спиной. В этом случае от бессонницы спасет специальный тонкий матрас из материала, который подстраивается под изгибы тела. Поверьте, спать на таком матрасе – блаженство для мышц! Они отдыхают, расслабляются, а вы получа-

ете от ночного сна удовольствие.

Перед сном непременно проветриваем спальню. Спим в прохладной, темной комнате. Доказано: тот, кто спит при температуре 17—18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды. Стоит ли принимать какие-либо препараты, улучшающие сон? На мой взгляд, только врач может компетентно оценить нужно ли вам принимать мелатонин или седативные средства. Возможно, понадобится консультация эндокринолога или психотерапевта.

Перед сном мы должны грамотно снять макияж и очистить кожу от пыли.

Ночной крем для лица наносим не позже, чем за 2 часа перед сном, излишки промокаем салфеткой, иначе будут отеки или пастозность лица поутру. То же самое относится к маскам для лица. Существуют, правда, и ночные типы масок. Они содержат активные компоненты, которые начинают действовать постепенно, по мере проникновения через верхние слои кожи – через 6—7 часов после нанесения. Ночные маски накладываем вечером и снимаем утром, согласно рекомендациям производителей.

Если вы хотите избавиться от отеков на лице и асимметричных заломов в области декольте, нужно обязательно приучить себя спать на спине со свернутым из маленького полотенца валиком под шеей или вообще без подушки.

Даже во сне мы можем разглаживать следы дневных переживаний и усталости. Это очень просто – на морщины в области лба (поперечные и продольные) наклеиваем полоски пластыря, лучше всего на бумажной или хлопчатобумажной дышащей основе – шириной 2,5 см, длиной 4—5 см. (рисунок). Если морщин нет, но при сдвигании бровей на лбу и переносице образуются заломы, пластырь будем наклеивать для профилактики. Дело в том, что ночью мы не контролируем свои эмоции, а следовательно и мимику. Всю гамму ночных переживаний мы выдаём в полном объеме: хмурим лоб, сдвигаем брови, что приводит к спазмам мышц. Наши эмоции оставляют в теле зажимы и блоки. Косметологи знают, что каждая морщина и складка на лице человека – это пережитая в прошлом эмоция. Есть и обратная сторона медали: зафиксировав мышцы, мы не сможем хмуриться во сне, эмоциональное состояние станет более расслабленным. Так мы и морщины разгладим, и обеспечим себе безмятежный сон.

Пусть по поводу бежевой полосочки на лбу выдается немало сомнений и саркастических ухмылок, но все они благополучно угасают после первой пробы – результат того стоит! Кстати, если вас что-то смущает – попробуйте прозрачный пластырь. Рулончики по 5 метров продаются в обычных аптеках. И не забывайте его отклеивать перед «выходом в свет»))

## **Привычка №2.**

# **Основа грамотного ухода – лимфодренаж**

Считается, что красота кожи – отражение нашего внутреннего здоровья. Если лицо имеет тусклый сероватый оттенок, шелушится, отекает по утрам, выглядит уставшим и обезвоженным, значит в лимфатических и кровеносных сосудах кожи нарушена циркуляция и есть застой. Наша задача – снять зажимы мышц в области лица, шеи и затылка. А также ускорить отток жидкости из тканей, убрать спазм сосудов, отечность кожи и улучшить цвет лица. Все закономерно: влага получит возможность подниматься из глубоких в верхние слои эпидермиса, поверхности кожи как бы «увлажнится изнутри», заработают собственные ферменты кожи, которые разрушат липидные мостики между старыми роговыми чешуйками. Зарботает механизм самообновления кожи. Маленькие технические хитрости позволят нам решить сразу несколько проблем пастозной, как говорят косметологи, или отечной кожи. Поэтому, едва проснувшись, сразу же последуем КРАСИВОЙ ПРИВЫЧКЕ №2 – «Пробуждаясь, заряжаемся энергией, улучшаем метаболизм, снимаем отеки». Иными словами делаем *утренний лимфодренаж*.

Вот алгоритм утреннего пробуждения. Еще не раскрыв глаз и не делая резких движений, боремся с дремотой, то-но, в неге, вытягиваем позвоночник во всю длину: правую руку тянем вверх, пяткой правой ноги тянем вниз, затем точно также вытягиваем левую сторону. **ВНИМАНИЕ!** Эти и все последующие движения делаем очень медленно, без рывков.

*– Встаем с постели. Ноги ставим на ширину бедер, плечами делаем полукруг назад, останавливаем плечи внизу, расправив грудь.*

*– Медленно и плавно наклоняем голову ухом к правому плечу, положив через голову правую руку ладонью на область левого виска слегка склоняем голову по направлению к правому плечу. Растягиваем мышцы левой половины шеи на счет 20, не делая никаких кивательных движений. Затем точно также -растяжка в правую сторону. Далее наклоняем голову очень медленно и осторожно вперед, стараясь коснуться груди подбородком, растягиваем мышцы в области 7 шейного позвонка, руки можно положить на затылок и мягко придерживать в наклоне голову.*

*– Следующий этап – растянем спазмированные мышцы в межлопаточной области спины. Ноги на ширине плеч, руки на уровне груди вытягиваем вперед, копчик выдвигаем вперед и вниз, голову помещаем между рук, скругляем спину в грудном отделе и тянем руки вперед. Считаем до 20, чувствуя,*

*как растягиваются мышцы, расположенные между лопаток. Осторожно и плавно выпрямляемся.*

*— Еще одно упражнение -на растяжку грудных мышц. Разводим руки в стороны ладонями вверх, разворачиваем их так, чтобы мизинец смотрел в потолок, и плавными покачивающими движениями стараемся растягивать грудные мышцы на счет 20, руки стараемся не сгибать и не опускать ниже плеч.*

В те дни, когда я двигаюсь утром в режиме цейтнота, эти упражнения я заменяю одним чудодейственным средством —наклоняю голову вперед и в течение 30—60 секунд массирую кожу головы и расчесываю волосы массажной щеткой в разных направлениях. Затем перед зеркалом делаю очень легкий и приятный лимфодренажный массаж. Он помогает убрать утреннюю припухлость под глазами, улучшить цвет лица, а так же подготовить кожу для более глубокого воздействия полезных веществ, содержащихся в кремах и масках.

**Лимфодренажный массаж** ускоряет выведение вредных токсинов, застоявшейся лимфы из кожи и подкожно-жировой клетчатки. Массаж очень прост и приятен, главное все делать правильно, по специальным массажным линиям абсолютно без усилий. Пожалуй, этим он отличается от общепринятых массажных техник, так как легкое, почти воздушное прикосновение к коже вызывает рефлекторное сокращение микромышц, поднимающих пушковый волос. Так мы воздействуем на лимфатические сосуды вокруг волоса-

ного фолликула, а это в свою очередь приводит к улучшению микроциркуляции и оттоку лимфы.

**Техника поверхностного лимодренажного массажа:** указательные пальцы кладем вертикально от срединной линии лба перпендикулярно росту волос, средний палец, безымянный и мизинец разводим в стороны наподобие крыльев бабочки, большой палец свободно отставлен, чтобы не мешался. Медленно, едва касаясь кожи проводим пальцами по лбу, двигаясь по направлению от центра лба к вискам, и затем – к ушам. В этой области фиксируем пальцы легким нажатием, собрав их вместе. Повторяем движение от центра лба еще 2 раза.

Следующий этап. Кладем указательные пальцы вертикально на области носощечной и носогубной складки и также едва касаясь кожи медленно движемся в сторону уха, в области козелка фиксируем три пальца на коже, как бы ставим легкую точку. Повторяем это движение еще два раза.

Третий этап – делаем тыльной стороной кисти, распределив пальцы в области верхней губы, подбородка и нижней челюсти. Движемся в разные стороны от центра подбородка по нижней челюсти в сторону ушных мочек, и затем, не отрывая рук вниз по боковым поверхностям шеи, проводим до ключиц. Этим мы способствуем разгрузке лимфатических сосудов кожи. Такой массаж лучше всего делать утром, однако он будет полезен при подготовке кожи к на-

*несению масок и кремов, а также в качестве первого этапа вечернего самомассажа.*

*Если вам трудно представить, как это происходит на самом деле – посмотрите видео по акупрессурному массажу на моем канале Salute Studio на You Tube по ссылке: <https://youtu.be/YwVYy7omcUk>*

В тех случаях, когда утром мы обнаруживаем припухлости, отеки и мешочки под глазами, их желательно как можно быстрее ликвидировать с помощью несложных действий. Это обязательное правило, поскольку отечность приводит к перерастяжению тонкой кожи век и появлению морщин.

Итак, сначала сделаем дополнительный массаж для оттока лимфы вокруг глаз – легкое поколачивание кожи нижнего века подушечками безымянных пальцев с продвижением от внешнего уголка глаза к внутреннему. Такой массаж делаем на протяжении 1 минуты, затем прикладываем предварительно замоченные, охлажденные и отжатые (!) пакетики с чаем, или ромашкой на область век, их можно замочить с вечера и оставить в чашке в холодильнике. В идеале с такими влажными, отжатыми и охлажденными примочками нужно полежать минут 5—10 с закрытыми глазами, но в случае нехватки времени, я обычно держу пакетик одной рукой у глаза и занимаюсь привычными утренними делами – чищу зубы, размешиваю овсянку или варю кофе. Периодически меняю пакетики на более охлажденные и не забываю их отжимать. После 10 минут такой «терапии» отеки зна-

чительно уменьшаются, мы можем умыться обычными средствами и завершить умывание протиранием кусочком льда. Затем легкими круговыми движениями наносим крем, предназначенный для области век. Чем больше вы сделаете круговых массажных движений, тем эффективнее будут ваши действия. Не забываем, что крем наносится строго по **массажным линиям**: верхнему веку от внутреннего уголка глаза к наружному, по нижнему веку – двигаемся от наружного уголка к внутреннему. Количество наносимого крема обычно небольшое, я бы сказала – микроскопическое, на оба глаза уходит примерный объем с косточку винограда. заметьте, с косточку, а не с ягоду! Еще один совет, который очень рекомендую принять во внимание – все кремы и сыворотки для глаз наносим только на **неподвижное веко**, то есть тот участок века, который не участвует в акте моргания и при прищуривании глаз. По-другому – ориентируемся на твердый костный край глазницы. А как же остальное веко? считается, что остатки крема перераспределяются со временем. Иначе могут быть отеки при пробуждении.

В случае, если отеки век – редкое, единичное явление, можно ограничиться приведенными выше средствами, если же проблема постоянна – необходимо выяснить причину. Она может быть весьма банальной – быть может, нужно уменьшить объем выпиваемой жидкости в вечернее время, не спать на животе или поменять крем для лица, наносить его тонким слоем, а излишки промокнуть бумажной

салфеткой. Да, чуть не забыла. Все ночные кремы, в том числе и кремы для глаз наносить нужно не ночью (!), а как минимум за 2 часа до сна – это золотое правило надо выполнять неукоснительно. Кроме того, отеки возможны из-за плохой работы почек и проблем сердечно-сосудистой системы, здесь необходима консультация врача.

## Привычка №3. Экспресс-уходы

Утро продолжается, и у нас есть ещё пара минут для завершения нашей короткой программы ухода. Борьбу с отеками вокруг глаз можно успешно сочетать с другими экспресс — процедурами для кожи лица, шеи и области декольте. В зависимости от настроения, погоды за окном, состояния кожных покровов и наличия времени можно сделать тонизирующую разминку для мышц лица, завершив ее энергичными похлопываниями – подхлестами области подбородка тыльными поверхностями кистей рук. Или можно освежить **кожу экспресс-маской или компрессом**, протереть лицо специальным составом или **лосьоном**. Финальным аккордом любого ухода будет нанесение **крема**, соответствующего вашей коже. К вопросам выбора крема нужно отнестись очень серьезно. Чтобы решить проблемы кожи, нужно поставить ей правильный диагноз. Для того, чтобы наши усилия не были потрачены впустую, нужно понять – по каким механизмам устроена кожа, что ей нужно для питания и обменных процессов. Итак, попробуем разобраться...

Итак, у людей бывают разные **типы кожи**, требующие специальных подходов к вопросам ухода. Однако свежесть и ухоженность кожи любого типа зависит, в первую очередь,

от процесса обновления клеток эпидермиса, о котором мы уже говорили, когда разбирали строение кожи.

*Это интересно: человек средних лет ежедневно теряет 600 тысяч частичек кожи, что за год составляет 675 граммов.*

## **Типы кожи**

**Нормальная кожа** на ощупь гладкая, мягкая, эластичная, так как содержит достаточное количество кожного сала и влаги., поры у неё небольшие, почти невидимые. Поскольку обновление клеток происходит регулярно. кожа имеет ровный цвет, выглядит здоровой, молодой и красивой.

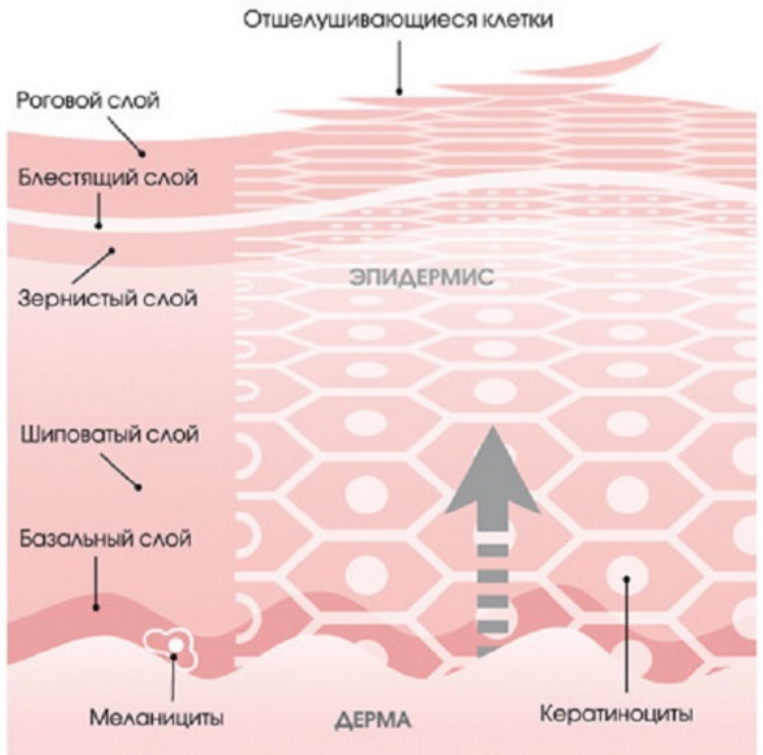
**Сухая кожа** - испытывает недостаток естественных жиров, так как сальные железы функционируют недостаточно. Выглядит нежной, гладкой, с тонкими незаметными порами, но склонна к раздражению и шелушению, реагирует на холод, жару, ветер. Уход необходимо начать как можно раньше, не дожидаясь первых признаков увядания.

**Жирная кожа** - грубая, лоснящаяся, с расширенными порами, часто с застойными пятнами, наличием черных точек - комедонов. Чрезмерная жирность кожи проявляется у подростков, когда идёт гормональная перестройка организма, сопровождается появлением угревой сыпи или акне.

**Комбинированная кожа** Имеет жирные и сухие участки. Обычно в области лба, носа, подбородка (Т-зона) кожа жирная, на остальных участках лица - сухая.

Глядя в зеркало на свое сияющее персиковым румянцем лицо, мы, конечно, не задумываемся о том, что все это великолепиие есть не что иное, как слой мертвых, постоянно отшелушивающихся клеток эпидермиса, которые вдобавок служат пищей для населяющих наше жилище пылевых кле-

щей. Фу, ужас, как неэстетично.... Но что поделать? Действительно, эпидермис является последним барьером, отделяющим наш биологический организм от неживой внешней среды, существующей по другим физико-химическим законам. Верхний слой кожи – это старые, отмершие, не побоюсь этого слова – ороговевшие чешуйки, которые под электронным микроскопом выглядят, как безжизненные разломы марсианских гор. И чем толще слой рогового слоя, тем более бугристым будет рельеф марсианских пейзажей нашей кожи, более неровной и старой она будет казаться. Чтобы убедиться в справедливости этих слов, давайте сравним кожу в разных областях тела. Толщина поверхностного рогового слоя варьирует от 9 мкм в области век до 0,5 мм в области ладоней и подошв.



Если суммировать толщину эпидермиса и дермы, то самая тонкая кожа будет в области тыла кистей рук, лба, вокруг глаз, шеи примерно до 1 мм; около 2 мм – область декольте, волосистой части головы, средней и нижней части лица, 3 мм – плечи и предплечья и самая толстая кожа более 4 мм покрывает область живота, спины, бедер. Согласитесь, раз-

ница значительная. Почему это важно? Потому что наша задача – передать питательные вещества вглубь кожи. Но, обратите внимание, не нарушая при этом ее целостности.

*Старые чешуйки рогового слоя кожи заменяются молодыми (кератиноцитами), которые получают в результате деления клеток базальной мембраны. Так называется двухслойная граница дермы и эпидермиса. Сам роговой слой очень плотный, так как его клетки скрепляет специальный «цемент» из многослойных липидных (жировых) мостиков. Разрушить их, чтобы дать возможность мертвым клеточкам отшелушиться с поверхности – задача специального фермента химотрипсина или калликреина-7. Ферменты успешно работают, только когда в эпидермисе существует определенный баланс – влаги и липидов (жиров).*

Во времена молодости наших бабушек и мам считалось, что сохранение эластичности и красоты кожи зависит от количества жира на ее поверхности. Женщины в прошлом столетии без устали вбивали в лицо и шею килограммы жирных кремов, пытаясь предотвратить этим появление морщин. Однако почти уже полвека назад было выяснено, что одних жиров явно недостаточно. Доказывает это простой опыт со срезанным кусочком ороговевшей кожи – обычной мозолью. Сколько бы мы не пытались размягчить мозоль, втирая в нее жиры, она вряд ли станет менее сухой и твердой.

Однако, поместив ее на несколько часов в воду, мы получим мягкий и эластичный кусочек кожи, доступный любым манипуляциям.

Логично, что находясь в пересушенном воздухе, наша кожа начинает шелушиться, и это видно невооруженным глазом – так топорщатся крупные пласты чешуек, поскольку ферменты рогового слоя не могут работать нормально в отсутствие влаги. Исследования показали, что скорость отшелушивания чешуек максимальна при 100-процентной влажности. А вот в помещениях с центральным отоплением, где воздух пересушен, этот показатель падает катастрофически. Вследствие чего мертвые клетки эпидермиса наслаиваются друг на друга. Неудивительно, что у людей в зимний период кожа кожа утолщается, становится неровной, шершавой, цвет лица тускнеет и выглядит сероватым.

На первый взгляд может показаться, что достаточно лишь убрать лишние слои роговых чешуек, и мы помолодеем на глазах. Некоторые методы косметологии, например, глубокие химические пилинги и лазерная шлифовка кожи получили развитие именно в связи с этой идеей. Однако к этим экстремальным мерам необходимо обращаться лишь строго по медицинским показаниям. Нам же подойдут более физиологичные, безопасные способы улучшения внешности и омоложения из арсенала домашней косметологии.

Не боясь показаться старомодной, со всей ответственностью заявляю – я очень люблю маски из натуральных про-

дуктов, фруктов, овощей. Иногда в гламурных журналах или женских блогах я вижу статьи о том, что время домашней косметики прошло, и о том, что стыдно, например, делать маски для лица из пекарских дрожжей в век нанотехнологий и высокоактивных препаратов. И тогда мне хочется попросить редакторов просто напечатать фотографии людей, которые часто занимаются замешиванием теста. Кожа на ручках пекарей и кондитеров удивительно белая, гладкая и молодая, без морщин и пятен. На этом фоне все журнально-маркетинговые уловки косметологических компаний выглядят не слишком убедительно, особенно, если абстрагироваться от нано-терминологии и вспомнить, что большинство биологически активных ингредиентов современных средств ухода созданы на основе экстрактов растений, комплексов природных минералов и витаминов. Поэтому лично я ничего не имею против домашних масок и лосьонов, которые всегда можно приготовить на скорую руку. Ну, а в качестве «тяжелой артиллерии» я предлагаю использовать не лазер и нож хирурга, а современные кремы с высокоактивными ингредиентами в составах. Они ворвались в начале 21 века на наш необъятный российский рынок под названием **космецевтика**.

Космецевтика – направление, которое использует для решения проблем кожи препараты, представляющие собой нечто среднее между косметикой и лекарством: те же элегантные баночки, приятные запахи и ощущения для кожи,

однако в составах кремов уже есть четкий перечень дозированных высокоактивных ингредиентов, дающих стойкий, продолжительный эффект. Назначать эти средства должен специалист – строго по показаниям, ориентируясь на проблемы кожи: будь то возрастные изменения, морщины, пигментация или угревая сыпь. И применение продуктов косметики требует определенного порядка или протокола. Механизм действия этих средств основан на регуляции баланса основных физиологических процессов происходящих в нашей коже. Нам даже не нужно «пробивать» эпидермис насквозь и доставлять активные вещества вглубь через все ее слои. Достаточно лишь активировать правильные биохимические реакции, происходящие в тканях и клетках, с помощью, так называемых, «сигнальных молекул». Описание механизмов действия инновационных кремов порой напоминают язык научных рефератов по генной инженерии. Я подробно рассказываю о том, как работают эти препараты, проникая в кожные покровы, в своей книге «Косметика для любителей и профессионалов». А мы можем представить общие принципы действия активных веществ и разобраться, какие свойства натуральных компонентов и лекарственных растений копируют косметические продукты. Это нужно и важно знать, чтобы сэкономить время и средства для ухода за кожей. Ведь все высокотехнологичные *«бьюти-новинки»*

# 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.