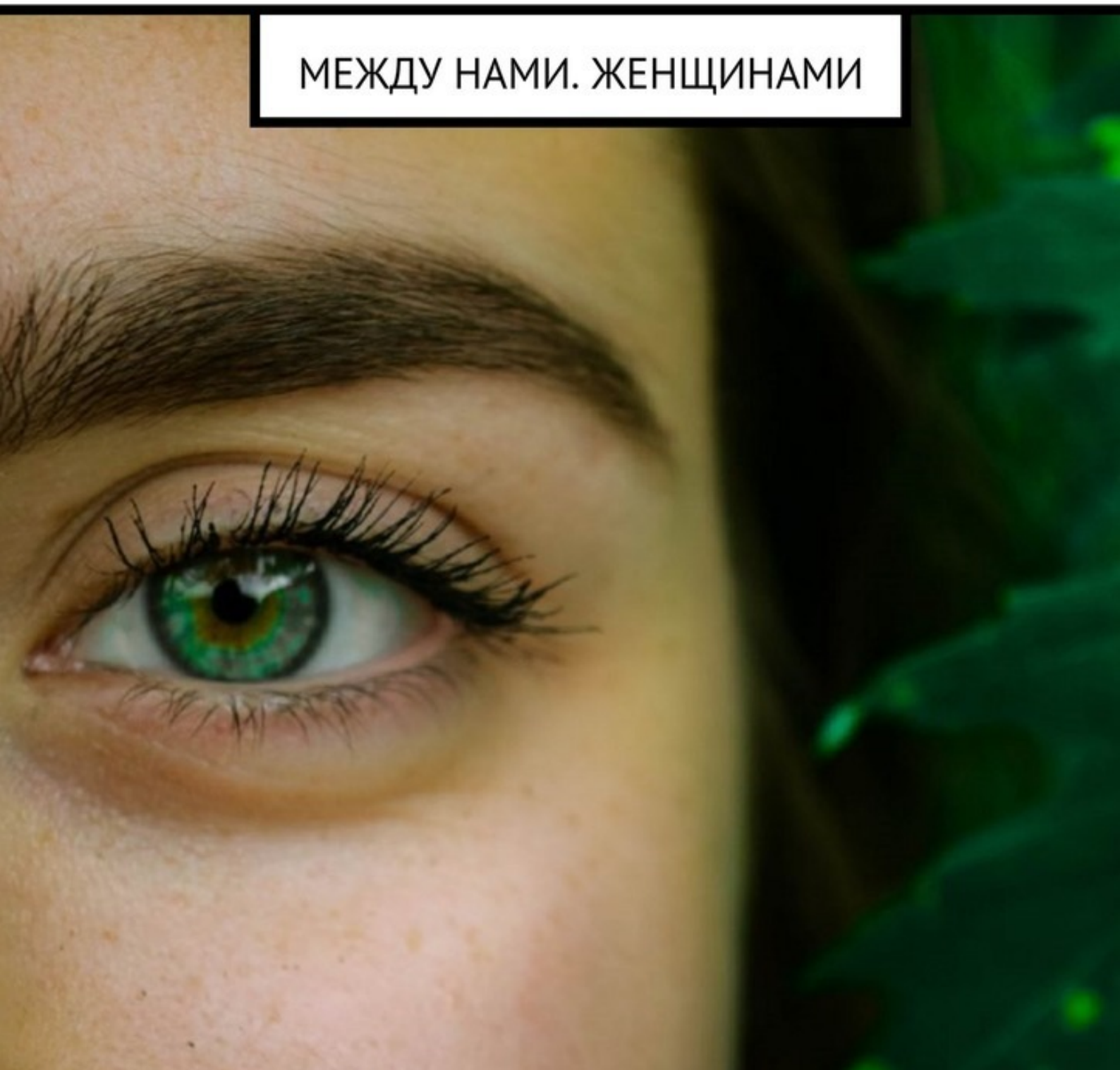


ТАМАРА ОЛЕШКО

Сама себе КОСМЕТОЛОГ

МЕЖДУ НАМИ. ЖЕНЩИНАМИ



Тамара Олешко

**Сама себе косметолог.
Между нами, женщинами**

«Издательские решения»

Олешко Т.

Сама себе косметолог. Между нами, женщинами / Т. Олешко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906396-0

В книге описаны причины преждевременного старения кожи, даны
рекомендации по самостоятельному уходу за ней и за волосами. Книга
рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 978-5-44-906396-0

© Олешко Т.
© Издательские решения

Содержание

Кожа – наша природная «одежда»	6
Типы кожи	8
Проблемы кожи	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сама себе косметолог Между нами, женщинами

Тамара Олешко

© Тамара Олешко, 2018

ISBN 978-5-4490-6396-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кожа – наша природная «одежда»

Коко Шанель: «В 20 лет Ваше лицо дает вам природа. В 30 лет – Ваш образ жизни. В 50 лет – Вы должны заслужить его сами».

В молодости мало кто думает о том, как он будет выглядеть через... лет. Но, молодость – это прекрасное время, которое очень быстро проходит. После нежной весны приходит зрелое лето, а затем наступает мудрая осень. Именно по состоянию кожи нашего лица, рук, шеи, окружающие оценивают наш возраст. Кожа – это наша природная одежда. Она состоит из нескольких слоев. В самом нижнем слое располагается подкожно-жировая клетчатка, которая играет очень важную роль в нашем организме, но ее чрезмерное увеличение доставляет женщинам немало хлопот. Толщина жирового слоя зависит от возраста женщины, ее генетической предрасположенности к полноте и состоянию здоровья ее организма. Именно, благодаря подкожной жировой ткани, наша кожа имеет гладкую поверхность. Жировой слой служит амортизатором при ударах, согревает наше тело, являясь источником энергии. Средний слой кожи – дерма. Именно в ней находятся коллагеновые и эластиновые волокна, формирующие каркас нашей кожи. От состояния дермального слоя зависит упругость или, как говорят косметологи, тургор кожи. Если дерма имеет хорошую эластичность, то кожа сохраняет способность восстанавливать свою форму. Она не провисает, выглядит натянутой и упругой, а не отвислой и сморщенной. Дерму еще называют кориумом или собственно кожей. В этом слое располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, рецепторы холода, тепла, боли и тактильные, которые передают ощущения прикосновения. Кожа богата сальными и потовыми железами, которые считаются ее придатками и находятся в дерме. Кожное сало называют «себум». Потовые железы выделяют пот. Именно от функционирования потовых и сальных желез зависит состояние и тип кожи. Нарушения в их деятельности приводят к проблемам и заболеваниям. Тело потовой железы состоит из клубка спирали и протока в виде трубочки, который выходит на поверхность кожи через отверстие, называемое порой кожи. Потовые железы участвуют в выведении из организма шлаков и регулируют температуру нашего тела. Если на улице жарко, поры кожи расширяются. Человек начинает интенсивно потеть. Пот испаряется, а по законам физики, поверхность испарения охлаждается. Если холодно, поры сужаются, появляется «гусиная кожа», потоотделение уменьшается. Организм перестает терять тепло. Сальные железы выделяют кожный жир и предохраняют кожу от вредного воздействия. Протоки сальных желез открываются в волосяные фолликулы. В дерме находятся мышцы, поднимающие волос. Есть народное выражение: «От страха волосы встали дыбом». Источники страха являются мощным раздражителем центральной нервной системы, которая приводит организм к адекватным действиям. Реакция на страх бывает настолько сильной, что может вызвать резкое сокращение мышц, поднимающих волосы. Они на какое-то время меняют угол своего роста, и создается впечатление, что они «встали дыбом» или «зашевелились на голове». Между дермой и эпидермисом находится базальная мембрана. Эпидермис – это верхний слой кожи. Он стоит из пяти слоев: базального, шиповатого, зернистого, блестящего и рогового. В базальном слое эпидермиса зарождаются новые клетки. Проходя свой жизненный цикл, клетки теряют свою первоначальную цилиндрическую форму и постепенно превращаются в плоские, безъядерные, мертвые клетки – корнеоциты, которые образуют роговой слой нашей кожи. Цикл этот продолжается около 28 дней. Мертвые клетки мы, не задумываясь, снимаем с себя, когда используем при мытье тела жесткую мочалку, скраб или вытираемся жестким махровым полотенцем. Кожа при этом становится более тонкой и нежной. В коже находятся клетки – меланоциты, которые вырабатывают красящий пигмент – меланин. От его количества зависит цвет кожи. Выработка меланина является естественной защитой организма от солнечных ожогов при чрезмерном облучении ультрафиолетовыми лучами. Этим объясняется появление на нашей коже загара.

Для людей разных рас и национальностей количество меланина в коже разное. У жителей юга темная кожа. В ней много меланина, который предохраняет кожу от лучей палящего солнца. У северных народностей кожа светлая. Содержание меланина в ней гораздо меньше. Это свойство генетически передается из поколения в поколение. Цвет кожи также зависит от ее кровоснабжения и расположения сосудистого рисунка. В эпидермисе имеются клетки Лангерганса. Они обеспечивают работу иммунной системы кожи. Коже необходима влага. Обезвоженная кожа становится дряблой, то есть теряет свою упругость, обвисает и становится не привлекательной. Водный баланс играет очень большое значение для состояния кожи. В эпидермисе нет кровеносных сосудов. Его увлажнение полностью определяется тем, сколько воды поступает в него и тем, насколько интенсивно она испаряется с поверхности кожи. В эпидермисе находится комплекс молекул, которые притягивают влагу из воздуха и удерживают ее. Это, так называемый, натуральный увлажняющий фактор NMF. В его состав входят: свободные аминокислоты, органические соединения, молочная и лимонная кислота, мочевины, натрий, калий, магний и кальций. Кожа покрыта тонкой пленкой – защитной кислотной мантией. Это наш «собственный крем». В его состав входят: секрет сальных желез, секрет потовых желез, органические кислоты, которые образуются в результате биохимических процессов, протекающих в эпидермисе. В норме этот состав имеет кислую реакцию. Водородный показатель pH нормальной кожи равен 5,5 – 6,5. Для разных типов кожи, на разных участках тела и в разное время суток pH кожи разный.

Нейтральная среда имеет pH 7. Если pH больше 1, но меньше 7 – среда кислая. Если pH больше 7, но меньше 14 – среда щелочная. Кислую химическую среду не любит большинство бактерий и грибков. Обычно они погибают в кислой среде. Кислотная мантия – это первый защитный барьер кожи от патогенных микроорганизмов.

Типы кожи

Тип кожи зависит от функционирования потовых и сальных желез.

Нормальная кожа. Для нее характерна нормальная работа сальных и потовых желез. Она выглядит свежей, чистой, упругой. У нее здоровый цвет без пятен и следов шелушения. Нормальное состояние кожи обеспечивается хорошим кровоснабжением, достаточным выделением влаги (пота) и жировой смазки. Поры нормальной кожи не заметны. Она устойчиво реагирует на внешние раздражители, хорошо переносит плохие климатические и погодные условия. Нормальная кожа тоже требует ежедневного ухода, так как со временем происходит дисбаланс в работе потовых и сальных желез, что может привести к изменению типа кожи.

Со временем нормальная кожа может стать сухой, очень редко она превращается в жирную.

Жирная кожа. Она доставляет женщинам много хлопот, но по сравнению с сухой кожей, она имеет ряд преимуществ. Главное из них заключается в том, что ее старение протекает медленнее, чем у сухой кожи. А для женщин это очень важно. Слой жира, покрывающий кожу, предохраняет ее от вредного воздействия внешней среды и способствует сохранению влаги. Жирная кожа долго сохраняет эластичность и упругость. Морщины на ней появляются в довольно позднем возрасте. Жирность кожи вызвана гиперфункцией сальных желез. Наиболее жирными участками является Т-образная зона лица. Так косметологи называют область лба, носа и подбородка. Жирная кожа выглядит грубой, некрасивой, с крупными порами и сальным блеском. Она является благодатной почвой для образования угрей в виде черных точек на лице. Грубой и утолщенной жирная кожа становится из-за разрастания рогового слоя эпидермиса. Причины интенсивного выделения кожного сала могут быть самыми различными: чрезмерное увлечение жирной и углеводистой пищей, алкоголем, острыми продуктами. Нарушения функции половых желез в подростковом периоде, изменения в организме женщины во время беременности, заболевания желудочно-кишечного тракта и даже стрессы могут быть причиной усиленного выделения кожного сала. Жирность кожи – явление временное.

Сухая кожа. Она сначала радует, а потом огорчает. Если женщина молодая или среднего возраста, то ее сухая кожа может выглядеть красиво. Она нежная, тонкая, без блеска, с матовым оттенком, на ней почти незаметны поры. Однако, свою красоту сухая кожа теряет очень быстро. Она шелушится и становится похожей на пергаментную бумагу. Сухая кожа является результатом гипофункции сальных желез. Отсутствие естественной жировой пленки делает кожу уязвимой от изменений температуры и действия косметических средств, в том числе и мыла. Сухость кожи может быть вызвана дефицитом витаминов А, С, РР, а также нарушением жирового обмена, приемом в пищу продуктов с низким содержанием жира. С возрастом влажность и жирность кожи уменьшается. Если у женщины раньше была нормальная и даже жирная кожа, с годами она превращается в сухую, теряет эластичность, упругость, становится обезвоженной, обезжиренной, ее гладкая поверхность превращается в шершавую. **Комбинированная кожа.** Это смешанный тип кожи. Он встречается довольно часто. Характерен для женщин в возрасте 25—35 лет. На разных участках лица тип кожи разный. В Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок) кожа, чаще всего жирная. На щеках и вокруг глаз кожа сухая. В области жирной кожи могут локализоваться угри. На этих участках кожа крупнопористая, что характерно для жирной кожи. В области сухой кожи появляются морщины, особенно вокруг глаз. Причиной комбинированной кожи является неправильный уход за лицом. **Чувствительная кожа.** Она очень реагирует на всевозможные внутренние и внешние раздражители. Для нее характерны покраснения, раздражения. Она неестественно становится натянутой. Может возникать шелушение и зуд.

Свою чувствительность кожа проявляет при обработке ее косметическими средствами, при проведении косметических процедур. Она не любит холода и солнца, реагирует даже на пыль. Причины такого явления могут быть самыми разнообразными. Это – воздействие неблагоприятных факторов, неправильный уход за кожей лица и даже стресс. Этим она напоминает сухую кожу, которая тоже чрезвычайно чувствительна к подобным раздражителям. Однако, чувствительная кожа может быть и жирной. В этом случае наблюдаются высыпания в виде мелких прыщей, красных пятен. Может быть зуд и чувство жжения. Причиной повышенной чувствительности кожи также может быть и продолжительное лечение различных заболеваний лекарственными препаратами.

Проблемы кожи

Женщины часто сталкиваются с появлением черных точек на коже, то есть образованием угрей. Косметологи называют их комедонами. Угревая болезнь называется акне. Появление угрей вызвано гиперфункцией сальных желез, поэтому они встречаются у женщин с жирной кожей лица или комбинированной в Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок). Они могут быть на спине, плечах и в зоне декольте. Угорь состоит из ороговевших клеток эпидермиса с черной верхушкой (пробкой), которая содержит кожный жир, мельчайшие частички волос и пыли. Комедоны закупоривают устье фолликулов и препятствуют нормальному оттоку кожного жира. Содержимое угрей при выдавливании напоминает желтого червяка с черной головкой. Причинами возникновения угрей могут быть нарушения функции половых желез, печени, желчного пузыря и других органов желудочно-кишечного тракта. Угревой болезни способствует также стафилококковая и стрептококковая инфекции.

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.