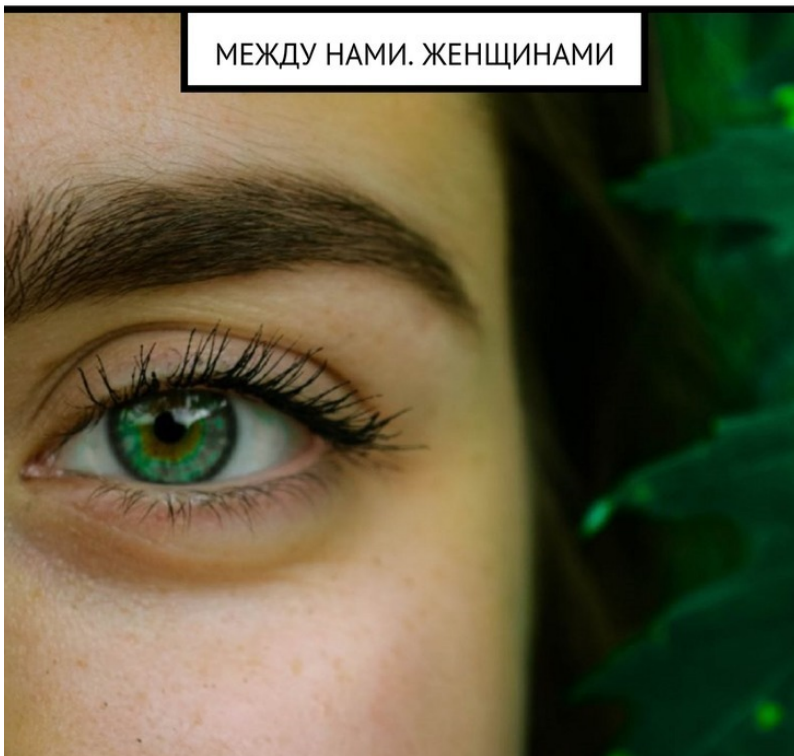


ТАМАРА ОЛЕШКО

---

# Сама себе КОСМЕТОЛОГ

МЕЖДУ НАМИ. ЖЕНЩИНАМИ



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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31188296](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31188296)  
ISBN 9785449063960*

**Аннотация**

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

# Содержание

Кожа – наша природная «одежда»	5
Типы кожи	10
Проблемы кожи	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **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 эла-

стичность, 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 состоит 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 предо-

храняет кожу от лучей палящего солнца. У северных народов 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 рН 7. Если рН больше 1, но меньше 7 – среда кислая. Если рН 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 вы-

звана 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 фак-

торов, 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.