

Ольга Пахмутова

ЗАГАДОЧНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Настольная
книга для
начинающих
косметологов
и просто
для женщин



Ольга Пахмутова

**Загадочная косметология
простым языком**

«Автор»

2024

Пахмутова О.

Загадочная косметология простым языком / О. Пахмутова —
«Автор», 2024

Как сориентироваться в многообразии услуг специалистов-косметологов и выбрать подходящую процедуру? Нужно следовать логике и опираться на знания, получить которые поможет эта книга. Ее автор очень просто и понятно, в приятной доброжелательной манере объясняет суть и смысл популярных современных методик и процедур для сохранения молодости и красоты кожи. Вы будто побываете на консультации у опытного специалиста, искренне заинтересованного в том, чтобы помочь вам, и располагающего целым арсеналом эффективных средств, среди которых найдутся такие, которые подходят именно вам. Книга будет полезна как начинающим косметологам, так и всем женщинам, желающим сохранять молодость и красоту.

© Пахмутова О., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Предисловие	5
Наша кожа	6
Строение кожи	7
Иммунитет кожи	8
Старение и фотостарение кожи	9
Влияние солнца на кожу	9
Загар в солярии	11
Обновление кожи	12
Что такое пилинг и каково его волшебное действие на кожу	13
Старение – это замедление всех обменных процессов	14
Вода – главный напиток молодости и здоровья	14
Движение – это жизнь	15
Принцип омоложения	16
Типы старения	17
Усталый тип старения лица	18
Мелкоморщинистый тип старения лица	19
Деформационный тип старения лица	20
Мускульный тип старения лица	21
Смешанный тип старения лица	22
Кислотная мантия кожи	23
Кожное сало	24
Причины избыточного выделения себума	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ольга Пахмутова

Загадочная косметология простым языком

Предисловие

Эта книга для тех, кому интересна тема красоты и здоровья кожи, и написана она максимально просто, чтобы было понятно всем женщинам. Многие в наше время хотят заниматься собой и разбираться во всех процедурах, но салоны красоты вызывают страх и недоверие. Да, в XXI веке косметология ушла так далеко, что специалисты сами еле успевают следить за новинками. Столько процедур с разными названиями, такое изобилие препаратов и аппаратов – теряешься и не знаешь, что нужно именно тебе. Множество косметологов также сводит с ума: где же найти своего мастера – умного, честного, который действительно посоветует то, что нужно именно для вашего лица? Согласна, трудности в этом есть. Будем разбирать отдельно каждый тип старения, учитывая возраст.

Итак, вы надумали идти к косметологу. Не нужно бояться спрашивать обо всем, что вас интересует. Мастер должен осмотреть ваше лицо, выявить проблемы на данный момент и порекомендовать вам процедуру или комплекс процедур, объясняя подробно, что эта за процедура, что она вам даст и как часто ее нужно повторять. Уже на первой консультации можно понять, насколько грамотен косметолог, задавайте больше вопросов, на все у него должен быть конкретный ответ. Если вы сделали первую процедуру и остались довольны, пробуйте дальше общаться с мастером. Очень важно подписаться на своего косметолога, чтобы видеть все его работы, ассортимент процедур, акции и т. д. Также важен опыт, уже за многолетнюю практику можно давать отдельный диплом. Убедитесь, что знаний у мастера много, рука уверенная, консультации полные и понятные. У начинающих косметологов можно пробовать простые процедуры, но не сложные пилинги, об этом я еще напишу.

Наша кожа

Кожа – наша красота и здоровье, прекрасная оболочка тела, которая является внешним барьером организма. Это очень сложный механизм, который выдерживает и холод, и жару, все неблагоприятные воздействия окружающей среды. Кожа обладает защитной, иммунной, дыхательной, секреторной, рецепторной, обменной и терморегулирующей функциями. Если глаза зеркало души, то кожа – зеркало нашего здоровья. Если кто-то захочет подробно изучить кожу, есть много интересной литературы (медицинская косметология), просто зачитываешься – все очень интересно. Все-таки профессия медика очень интересна и в то же время сложна, ведь человеческий организм – это самая сложная «машина» в мире, поэтому она до сих пор изучается. Кожа – очень сложный и нежный орган, и работать с ней нужно грамотно, используя знания, которые вы получаете каждый год. Да, именно так, знания должны обновляться, это не та профессия, где можно отсидеться и сэкономить на учебе. Знайте, что специализация в этой области требует постоянного движения вперед, и долгие остановки обозначают лишь одно – вы позади.

Итак, начнем с «алфавита». Косметологу-эстетисту очень важно знать строение кожи. К сожалению, на многих обучающих курсах дают очень краткую информацию по всем темам, и если косметологу будет интересно изучить все в подробностях, придется самостоятельно прочитать много литературы и участвовать в разных вебинарах и семинарах.

Строение кожи

Начинающий косметолог обязательно должен изучить строение кожи более подробно, работать без этих знаний все равно что научиться читать, не изучив алфавита, поэтому вкратце опишу все самое важное и нужное просто и доступно.

Кожа состоит из трех слоев: первый – наружный – эпидермис; второй – собственно кожа – дерма; и третий – расположенная под дермой подкожно-жировая клетчатка (ПЖК).

Эпидермис является самым верхним слоем кожи и именно он имеет особый интерес у косметологов, так как большинство косметологических средств для наружного применения работают именно в этом слое. Эпидермис является защитным слоем кожи, принимающий на себя все негативные воздействия окружающей среды. Главными функциями эпидермиса являются: иммунная защита, барьер от негативных факторов окружающей среды и саморегуляция.

Эпидермис отвечает за барьерные функции кожи, его главная задача сохранить воду, которая в нем уже есть. С этой задачей хорошо справляются сыворотки, кремы и патчи для глаз. Когда человек долго находится в воде, кожа на ступнях и ладонях набухает и сморщивается. Этот эффект избыточной влаги (гидратации) называется мацерацией. Обезвоженная кожа, напротив, начинает шелушиться и трескаться. Кожа в избыточно увлажненном состоянии становится более проницаемой, поэтому для улучшения впитывания косметических кремов и масок часто используют влажные компрессы. Вещество, проникающее сквозь водный фильтр эпидермиса, беспрепятственно достигает более глубоких слоев кожи.

Дерма представляет собой мягкий матрас, на котором лежит эпидермис. От него дерма отграничена базальной мембраной. В ней находятся кровеносные и лимфатические сосуды, которые питают кожу, в то время как эпидермис их лишен и полностью зависит от дермы. Основу дермы, как и большинства матрасов, составляют «пружины» – особые волокна, построенные из белков. Волокна, состоящие из белка коллагена (коллагеновые волокна), отвечают за упругость и жесткость дермы. Волокна, состоящие из белка эластина (эластиновые волокна), позволяют коже растягиваться и возвращаться в прежнее состояние.

Пространство между «пружинами» заполнено «набивкой». Ее образуют гелеобразные вещества (в основном гиалуроновая кислота), удерживающие воду.

Все структуры дермы постоянно обновляются. Если бы процесс обновления шел одинаково хорошо на протяжении всей жизни, то кожа всегда оставалась бы свежей и юной. Однако по мере старения организма все процессы обновления в ней замедляются, что приводит к накоплению поврежденных молекул, снижению упругости и эластичности кожи, появлению морщин. Дерма с возрастом становится тоньше, а эпидермис, наоборот, утолщается, и мы видим появление неприятных морщин.

Дерма утолщается в два периода жизни: в 3–7 лет и в переходном возрасте. С годами дерма проседает, становится тоньше за счет уменьшения межклеточного вещества.

Между волокнами располагаются основные клетки дермы – фибробласты, которые вырабатывают белки – коллаген и эластин. Из них образуются волокна – коллагеновые, эластиновые. Коллагеновые волокна дают прочность (то есть создают каркас), а эластиновые – растяжимость.

В дерме также находятся кровеносные сосуды, потовые и сальные железы, корни волос.

Подкожно-жировая ткань – гиподерма (ПЖК). Она содержит жир. И ему положено быть там, где он есть. Красоты без жира не бывает, так как именно жировая клетчатка придает формам округлость, а коже – свежесть и гладкость. Кроме того, она смягчает удары, сохраняет тепло и в определенные периоды жизни женщины помогает в синтезе женских половых гормонов. В подкожно-жировой клетчатке находятся кровеносные сосуды, нервные стволы, нервные окончания, потовые железы, волосные фолликулы.

Иммунитет кожи

Иммунитет кожи – это на самом деле очень интересные и сложные процессы, которые трудно описать коротко и понятно для начинающих специалистов, поэтому скажу о самом важном, о главных защитниках здоровья кожи.

Кожа – крупный орган человека, она выполняет важные функции, одна из которых – защита организма от различных физических и химических факторов: ультрафиолетового излучения, проникновения микробов и паразитов, потери воды, попадания внутрь организма различных химических веществ. В ней присутствуют защитные клетки – иммуноциты, такие как кератиноциты, лимфоциты, клетки Лангерганса, тучные клетки.

Базальная мембрана выступает в качестве барьера кожи. Вблизи нее расположены клетки Лангерганса и лимфоциты, которые вместе с базальной мембраной защищают клетки от микробов. Клетки Лангерганса отвечают за иммунитет кожи, и они практически не делятся.

Под воздействием ультрафиолета и ионизирующей радиации их численность уменьшается, что снижает иммунитет кожи, поэтому так важно защищать ее от солнца. Снижение иммунитета приводит к сухости кожи, морщинам, тусклости, раздражениям, акне и другим неприятным ощущениям и воспалениям кожи.

Важным условием хорошего иммунитета кожи является ее нормальная микрофлора – микробиом кожи, или совокупность микроорганизмов, которые живут на ее поверхности. Различные кожные заболевания, такие как розацея, акне, атопический дерматит, часто являются проявлением нарушенного кожного иммунитета и дисбаланса в микробиоме кожи и требуют лечения у дерматолога.

Очень часто женщины жалуются на сухость кожи. Она не должна сохнуть, в наше время есть большое разнообразие кремов, которые отлично справляются с такой проблемой, это просто следствие неправильного ухода за кожей или его отсутствия. У сухой кожи слабый иммунитет, а значит и слабая защита, поэтому часто она чувствительна, могут быть высыпания, и пигментация появляется легко, так как защитные функции ослаблены. Вывод простой: нельзя экономить на своей коже, всего лишь правильный домашний уход – и она будет светиться здоровьем.

Старение и фотостарение кожи

Влияние солнца на кожу

Ультрафиолетовое излучение является частью солнечного света, и несоблюдение правил пребывания на солнце ведет к преждевременному старению кожи. Защищая кожу от УФ-излучения, можно продлить ее молодость.

Солнце необходимо нам для жизни, но кроме положительного влияния, оно оказывает и вредное воздействие. Озоновый слой стратосферы постоянно уменьшается, в связи с этим значительно вырос уровень проникающего на Землю вредного излучения. Наши прабабушки могли загорать без особого риска для здоровья, для нас же пребывание на солнце гораздо опаснее. В наше время к Земле проникает значительно больше лучей UVB и, по всей вероятности, увеличивается излучение UVA, что ведет к преждевременному старению кожи.

От вредных ультрафиолетовых лучей нас защищает озоновый слой Земли, который со временем разрушается. Поэтому в наше время от солнечных лучей надо защищаться интенсивнее, чем раньше.

Длинные лучи UVA (они есть в солнечном свете и в соляриях) не вызывают покраснения, то есть не обжигают нашу кожу, однако разрушают коллагеновые и эластиновые волокна. Как и инфракрасные лучи, они могут приводить к повреждению кровеносных сосудов, появлению сосудистой сеточки и нарушению кровоснабжения кожи, что ведет к ее быстрому старению.

Короткие лучи UVB улавливаются клетками эпидермиса. Они вызывают покраснение и солнечные ожоги, а также являются причиной возникновения новообразований и могут быть причиной гиперпигментированных пятен. Около 10 % лучей UVB проникают в дерму и разрушают эластиновые волокна.

И все-таки солнце нам жизненно необходимо. Находясь 15 минут под прямыми лучами солнца, вы ускоряете обмен веществ в организме, улучшается тонус мускулатуры, работа иммунной и нервной системы. Без солнца не синтезируется в организме витамин D, который важен для укрепления костей и предупреждения рахита у детей. Дефицит солнца увеличивает риск заболеть раком кишечника, простаты и молочной железы. Вот почему умеренный загар полезен для нашего организма, но среди нас немало сторонников сильного, «бронзового» загара. Однако прежде чем открыть свое тело солнцу, следует все же взвесить все «за» и «против».

Полезное действие солнца проявляется уже в детстве, когда синтезируется витамин D. Это не значит, что детям обязательно нужно загорать. Доказано, что для синтеза достаточного количества витамина D хватает ежедневной получасовой прогулки даже в пасмурный день.

Женщины, подверженные риску развития остеопороза, нуждаются в солнце не меньше детей, но это не означает, что им нужно проводить как можно больше времени на пляже. У пожилых людей со светлым типом кожи под воздействием солнца могут возникнуть кожные новообразования. В некоторых случаях лучше дополнительно принимать витамин D, а выходя на солнце, пользоваться защитным кремом с фильтром.

Отсутствие солнца и света может вызвать депрессию, плохое настроение, снижение работоспособности. Но мы должны помнить, что солнце необходимо нам для жизни, а не для чрезмерного загара.

При приеме солнечных ванн необходимо соблюдать следующие правила:

– правильно выбирать время для загара: пребывание под солнцем до 10 часов утра и после 17 часов вечера – самое безопасное для здоровья;

– если у вас на теле большое количество родинок, то лучше всего от загара совсем отказаться. В солярий вам также нельзя ходить;

– загорать следует постепенно, в первый день не более 15 минут, каждый раз постепенно увеличивая время пребывания на солнце на 10–15 минут. Но находиться под солнцем более 30 минут в день без использования солнцезащитных средств не рекомендуется;

– нужно покупать качественные солнцезащитные кремы, в состав которых входит диоксид титана или оксид цинка. Эти вещества не впитываются в кожу, создавая на ней защитный барьер и отражая солнечные лучи. Но после каждого купания в воде их надо снова наносить на тело;

– не следует думать, что можно один раз намазаться солнцезащитным кремом и затем загорать весь день. Это неправда. Обновлять крем нужно каждые 2–3 часа;

– всегда нужно помнить, что 100 % защиты от кремов не существует. От УФ-лучей все равно нужно прятаться.

Загар в солярии

Теперь поговорим о преимуществах загара в солярии. На пляже на нас буквально обрушивается весь спектр солнечного излучения, включая и наиболее интенсивную и при этом не самую полезную его часть. К тому же очень трудно определить, как долго можно находиться на солнце, так как это зависит не только от типа кожи, но и от времени года, места, погодных условий и даже ситуации. Одно дело загорать на пляжном песочке, другое – катаясь на горных лыжах и третье – находясь в воде, куда ультрафиолетовые лучи проникают весьма глубоко.

Загорая в солярии, человек получает научно сбалансированную дозу ультрафиолетового облучения, которая сводит риск ожога к минимуму. Тем более что можно контролировать не только время загара, но виды лучей, попадающих на кожу, что на открытом воздухе сделать невозможно.

Посетителю солярия вовсе не требуется часами лежать на пляже – для нежного красивого загара вполне достаточно нескольких коротких сеансов в неделю. Наконец, нет нужды волноваться о погоде: в салоне красоты всегда солнечно, уютно и тепло.

Также солярий используют при различных дерматологических заболеваниях, например атопическом дерматите и экземе. Да и просто «солнечные ванны» поднимают настроение и способствуют накоплению витамина D для роста и обновления костной ткани, повышения иммунитета и нормализации обменных процессов.

Обновление кожи

Регенерация клеток кожи – процесс ее естественного восстановления. Это очень важное условие для сохранения ее молодости. Процесс восстановления кожи имеет определенную цикличность. Клетки эпидермиса непрерывно делятся в его нижних слоях, растут и постоянно продвигаются к наружным слоям, где отмирают, уступая место новым. С годами процесс регенерации (обновление и восстановление кожи) замедляется. Поэтому пилинги очень важны для молодости нашей кожи.

Что такое пилинг и каково его волшебное действие на кожу

Пилинг – это дозированное нарушение целостности кожи, при котором удаляются отмершие, ороговевшие клетки из верхних слоев, в результате чего стимулируется обновление кожи и улучшаются ее свойства.

Теперь более подробно: пилинг – это микротравма, в ответ на которую будет запущен механизм восстановления – такова защитная реакция кожи. На этом основаны многие омолаживающие процедуры. Но это не значит, что косметолог должен всем одинаково «травмировать» кожу. Омолаживающих процедур много, но и кожа у всех разная, кому-то такая «микротравма» подходит, а кому-то – другая. А есть очень чувствительная кожа, к ней нужен особый подход, но даже с такой кожей можно работать, только нужны огромные знания в этой области. Задача косметолога не ошибиться в выборе пилинга или другой процедуры.

Процесс обновления кожи с возрастом замедляется. Чем старше становится человек, тем хуже работает его регенеративная (восстанавливающая) система.

Поэтому пилинги, пилинги и пилинги, кому какой – решает ваш специалист.

Наш организм потихоньку стареет, замедляются все обменные процессы, сосуды становятся вялыми и уже не такие эластичные, как в молодости, лимфатическая система тоже работает хуже, поэтому многим еще и 40 лет еще нет, а отечность лица уже присутствует.

Если эпидермис поврежден глубоко, вплоть до дермы, запускается целая последовательность взаимосвязанных процессов восстановления:

- клетки кожи вырабатывают разнообразные сигнальные молекулы: факторы роста, медиаторы воспаления;

- активируются ферменты, разрушающие межклеточное вещество, благодаря этому в месте разрушенного коллагена синтезируются новые молекулы;

- к месту повреждения мигрируют клетки иммунной системы, которые борются с микроорганизмами, способными вызывать воспаление;

- растут новые кровеносные сосуды, необходимые для доставки питательных веществ и отвода продуктов метаболизма;

- через кровеносные сосуды на поврежденный участок попадают особые клетки – макрофаги. Они выполняют сразу несколько важных функций: поглощают бактерии и чужеродные частицы, координируют работу всех клеток кожи, выделяют факторы роста, цитокины, ферменты и биологически активные вещества;

- факторы роста стимулируют построение коллагенового каркаса.

Идет усиленный синтез всех компонентов межклеточного вещества (коллагена, эластина, гликозаминогликанов) для замены разрушенных.

Вот так происходит обновление кожи после глубоких повреждений. Пилинги – основа всех омолаживающих процедур. Мы сознательно запускаем процесс восстановления. Если процесс регенерации проходит правильно, эпидермис после процедуры пилинга становится более плотным, а роговый слой (поверхностный) – тонким и однородным. Повышается упругость дермы, восстанавливается ее защитный барьер. Однако эта процедура может быть и более травматичной, и нередко после нее необходим реабилитационный период. Очень часто задают вопросы о выходе из реабилитационного периода. Делая такие пилинги, ваш специалист должен вам подробно рассказать, что будет с кожей через 2–3 дня и чем пользоваться после пилинга. Если рекомендации не даны, не стоит больше рисковать своим лицом, ищите другого мастера. Что такое период реабилитации, опишу далее.

Старение – это замедление всех обменных процессов

Вода – главный напиток молодости и здоровья

Человек, появляясь на свет, на 90 % состоит из воды, а в старости содержит только 65 % воды. С потерей воды мы начинаем болеть и стареть. Вода уходит из клеток в межклеточное пространство, мы засоряемся, окисляемся и стареем. Уменьшение воды в организме приводит к старению и потере жизненной энергии. Дефицит воды – это признак старости и болезни. Не употребляя воду в качестве отдельного продукта, мы значительно сокращаем себе жизнь и существенно снижаем ее качество.

Старость – это замедление всех обменных процессов, которые осуществляются в клетке: меньше становится снабжение ее питательными веществами, хуже отводятся отработанные. И тот и другой процесс осуществляются в водной среде (клетка на 75 % состоит из воды), через водную среду (клетка «живет» в воде – межклеточном пространстве) и при непосредственном участии воды. Не напитки (чай, кофе, компот, суп), а вода в качестве отдельного компонента питания. Из напитков организму приходится «добывать» нужную воду, при этом он теряет энергию. Необходимо пить воду за 0,5 часа до и через 1,5–2 часа после еды. Итак, для предупреждения болезней, продления молодости и активной жизни организму нужна вода.

Движение – это жизнь

Сказано очень давно и верно, неподвижный образ жизни быстрее старит организм, поэтому очень важна любая зарядка: плавание, быстрая ходьба, пилатес и прочее, чтобы все клеточки и сосуды работали как молодые. То же самое нужно и нашей коже, чтобы клетки работали как часы. А чтобы они работали как правильные часы, нужны пилинги (стимулирующие), которые мы делаем в осенне-зимний период, или любые другие процедуры, направленные на активную работу клеток, а также необходимо подпитывать кожу витаминами, аминокислотами, гиалулоновой кислотой и т. д. Кстати, гиалулоновая кислота нужна не всем, иначе можно только навредить. Об этом мы еще поговорим.

Принцип омоложения

Наконец мы дошли до самой интересной темы, если вы поймете этот принцип, то уже сами начнете разбираться в процедурах. Все очень просто.

Принцип омоложения – это «пинок» и «пряник».

«Пинок» – это все раздражающие и травмирующие процедуры: пилинги, фракционная мезотерапия, микроигльчатый РФ-лифтинг, фотоомоложение и т. п.

«Пряник» – это питание кожи: мезотерапия, биоревитализация, биорепарация, плазмо-лифтинг и т. п.

По сути, все просто, мы «подпинываем» кожу на работу клеток и кормим ее, чтобы фибробласты (клетки, которые вырабатывают белки) синтезировали нам качественный коллаген. С возрастом, если вообще ничего не делать, фибробласты стареют и уже название у них другое – фиброкласты, коллаген будет синтезироваться некачественный, рыхлый. Поэтому для клеток кожи очень важна активная работа, а для полноценных обменных процессов в коже очень важно питать её.

Питание кожи также для всех подбирается индивидуально, еще раз напоминаю, что гиалуроновая кислота, особенно в больших концентрациях, многим только навредит.

Если кожа возрастная (все ресурсы истощены), а мы будем ее только раздражать и травмировать пилингами или другими процедурами (стимулирующими), то результат вряд ли будет. Такую кожу сначала нужно покормить, дать ей силы, а потом уже применять процедуры, направленные на активную регенерацию клеток.

Омоложение кожи – это целая наука, и косметологам обязательно нужно повышать свои знания, а это значит – проходить семинары, вебинары, изучать литературу по медицинской косметологии, а иначе будет нелегко. Только знания дают уверенность в том, что вы все делаете правильно.

Мы все отличаемся, иммунитет кожи разный, аллергиков много, и нужно грамотно работать с каждым индивидуально. Огромное количество пилингов и разных процедур на мировом рынке, нужно научиться комбинировать их с другими аппаратными методиками, чтобы получить усиленный результат. К вам приходят всегда за результатом, научитесь его давать и общаться с людьми на любую тему о красоте. Но чтобы о многом говорить, необходимо во всем разбираться, поэтому вперед за знаниями.

Типы старения

Чтобы понимать, какие именно возрастные изменения вас ждут, насколько рано они начнут проявляться и что с ними делать, нужно знать свой вид старения. Всего выделяют 5 типов старения.

Усталый тип старения лица

Понижение упругости мягких тканей лица и шеи. Кожа выглядит тусклой, безжизненной, ей не хватает тонуса. При усталом типе старения везде по чуть-чуть теряется наполненность: уходит объем в подглазничной области, из-за чего слезная борозда будто западает, а также в средней трети лица – так образуется пустота в области щек.

Банальный, но такой трудновыполнимый совет как следует высыпаться актуален для усталого типа старения лица как ни для какого другого. Если при таком типе старения соблюдать режим сна и бодрствования, многие проблемы уйдут сами собой. Это совет для более молодой кожи, женщины постарше должны как можно раньше принять меры по улучшению тонуса кожи, а это, конечно же, пилинги, фракционная мезотерапия, фотоомоложение, микроиглчатый РФ-лифтинг и другие аппаратные методики в зависимости от состояния кожи на данный момент.

Мелкоморщинистый тип старения лица

Очень раннее старение. Кожа сухая и тонкая, подкожно-жировой клетчатки мало, поэтому первые морщинки появляются очень рано, иногда даже в 20–25 лет. И как же они расстраивают! Многим кажется, что они начинают стареть раньше сверстниц. Хотя есть один плюс: при такой коже четкий овал лица. Под кожей нет массивных жировых пакетов, которые с возрастом опускаются вниз и делают лицо оплывшим.

Совет: главное, что нужно делать, – следить за тем, чтобы кожа постоянно была увлажнена. Для домашнего ухода выбирайте кремы, сыворотки и маски с гиалуроновой кислотой, липидами, церамидами, мочевиной, витаминами E, F и B:

- крем трансдермальный Christina;
- крем восстанавливающий Mesopharm;
- крем восстанавливающий Kristi.

При таком типе старения большую роль играет правильный домашний уход. Если кожа сохнет, она быстрее стареет. Нужно использовать не просто любые «мазюкалки», а такой крем, который правильно работает с вашей кожей, то есть профессиональное средство, состав которого знает ваш специалист. Деликатное очищение кожи (без агрессивных ПАВ), тоник увлажняющий, крем для глаз и лица, маски и, конечно же, профессиональные процедуры у специалистов. Да, свой салончик красоты должен быть у каждой женщины дома, и поддержку кожи в хорошем состоянии нужно проводить каждый день. Волшебные баночки красоты – это оружие против старости, и они должны быть хорошего качества, чтобы действительно работать с вашей кожей.

В кабинете косметолога главными процедурами будут биоревитализация, плазмолифтинг, биорепарация. Сухая и тонкая кожа в ответ на введение гиалуроновой кислоты расцветает на глазах, а плазма отлично восстанавливает все обменные процессы в тканях, две процедуры отлично комбинируются. Для коррекции динамических морщин на лбу, вокруг глаз и губ подойдет ботулинотерапия. И помните: курение, загар, солярий сильно сушат кожу, и морщинки от этого становятся только глубже. Лучше их избегать. Крем с SPF-защитой летом обязателен, иммунитет у сухой кожи слабый, поэтому пигментации у такого типа лица встречается больше. Рекомендация: увлажнять, питать, восстанавливать и защищать.

Деформационный тип старения лица

У женщин хорошо развита подкожно-жировая клетчатка, ткани лица тяжелые, и с возрастом они неминуемо начинают «плыть» вниз. Отсюда все проблемы – второй подбородок, выраженные носогубные складки, нечеткий овал лица, брыли.

Такой тип старения страдает от отечности, и самая большая ошибка, когда по незнанию начинают колоть в большом количестве гиалуроновую кислоту, которая еще больше утяжелит лицо. Из инъекционных процедур подходит плазмолифтинг, мезотерапия (при необходимости), репарация (особенно для возрастной кожи). Хорошо подходят такие процедуры, как РФ-лифтинг (лучшая процедура для такой кожи, особенно в комбинации с другими процедурами), микроигльчатый РФ-лифтинг, микротоки, фотоомоложение, SMAS-лифтинг, непрямой липолитик, прямой липолитик (можно только в подбородочную зону), массаж и т. п.

Кроме того, при таком виде старения нужно следить за питьевым режимом и есть поменьше соленого и копченого. И, конечно же, любой спорт, даже просто быстрая ходьба или бассейн сделает легче ваше тело и будет способствовать выведению лишней жидкости из организма. Для бесконечно занятых людей существуют аппаратные методики: прессотерапия, миостимуляция – это процедуры направлены на хорошую стимуляцию кровообращения, лимфооттока, работу мышц. Ваш девиз: «Не сидеть на месте, действовать», то есть вам нужно больше движения. Красивое молодое лицо, как и тело – это труд, поэтому не ленитесь и будете довольны своей внешностью.

Мышкульный тип старения лица

Кожа плотная и упругая, мышцы в тонусе, поэтому серьезных проблем с овалом и качеством кожи нет. С возрастом лишь истончается подкожно-жировая клетчатка, и черты лица становятся грубыми и резкими.

При таком типе старения можно предложить коррекцию объема с помощью филлеров и процедуры, снимающие гипертонус мышц: массажи и ботулинотерапию. Для более возрастной кожи – биорепарация, плазмолифтинг, биоревитализация. Аппаратные методики – микроигльчатый RF-лифтинг, микротоки и другие процедуры (по показаниям). Пилинги для такой кожи подходят не все, это уже решает ваш специалист, здесь все очень индивидуально, поскольку такой тип кожи склонен к пигментации. Пилинг должен быть не агрессивным, возможно, в комбинации с плазмотерапией (чтобы не простимулировать меланин).

Так как такой тип старения склонен к пигментации, для домашнего ухода разумно выбирать средства для ее профилактики – не забывайте о солнцезащитной косметике и используйте кремы с антиоксидантами. Если пигментация уже проявилась, можно применять средства с кислотами или ретинолом (что именно, подбирает ваш специалист).

Смешанный тип старения лица

Здесь нет четких правил и рекомендаций. Все процедуры и средства подбираются индивидуально.

Кислотная мантия кожи

Здоровая кожа в широком смысле этого слова – ее качество, цвет, тонус, увлажненность и т. п. – напрямую зависит от состояния эпидермального барьера. Основную защитную функцию обеспечивает эпидермис. Именно самый верхний слой кожи является своего рода барьером, защищающим ее от агрессивных атак множества микроорганизмов и аллергенов, внешних механических и химических воздействий, потери влаги – сохраняет коже увлажнение.

Поверхность нормальной кожи имеет кислую реакцию, и ее pH составляет 5,5 (нейтральный pH = 7,0). Практически все живые клетки очень чувствительны к изменениям pH, и даже небольшое закисление для них губительно. Только кожа может позволить облечься в кислую мантию.

Кислотная мантия кожи образована смесью кожного сала и пота, в которую добавлены органические кислоты – молочная, лимонная и др. Эти кислоты образуются в результате биохимических процессов, которые происходят в эпидермисе. Кислотная мантия кожи является первым звеном защиты от микроорганизмов, так как большинство их не любит кислую среду. И все-таки есть бактерии, которые постоянно живут на коже, например *Staphylococcus epidermidis*, лактобактерии. Они предпочитают жить именно в кислой среде и даже сами вырабатывают кислоты, внося свой вклад в формирование кислотной мантии кожи. Бактерии *S. Epidermidis* не только не приносят вреда коже, но даже выделяют вещества, которые обладают антибиотикоподобным действием и угнетают жизнедеятельность патогенных микроорганизмов.

Частое умывание щелочным мылом может разрушить кислотную мантию. Тогда «хорошие» кислотолюбивые бактерии окажутся в непривычных условиях, а «плохие», кислоточувствительные, получат преимущество. К счастью, кислотная мантия здоровой кожи достаточно быстро восстанавливается.

Интересно, что pH кожи постепенно повышается по мере «углубления» в эпидермис – на уровне его базального слоя, где располагаются зародышевые клетки, он становится равным pH крови – 7,4. Активность ферментов, работающих на разных уровнях эпидермиса, существенно зависит от кислотности окружающей их среды. Так, ферменты, участвующие в сборке липидного барьера в роговом слое, будут работать хуже при повышении pH в результате частого мытья мылом. Еще одно интересное наблюдение: при отклонении pH от 5,5 в ту или иную сторону страдает организация липидных пластов: в них появляются дефекты, через которые вода может испаряться. Соответственно, если злоупотреблять моющими средствами (в том числе самым традиционным – кусковым мылом), моясь по поводу и без повода, то барьерная функция кожи будет слабой, т. к. роговой слой не будет успевать восстанавливаться.

Кожное сало

Выработку кожного сала регулируют мужские половые гормоны – андрогены. Чем выше уровень андрогенов в коже, тем быстрее размножаются клетки сальной железы и тем больше кожного сала выбрасывается на поверхность кожи. Поэтому кожа подростков, переживающих в период полового созревания гормональные бури, часто страдает от избыточной продукции кожного сала – себореи. Эта же напасть преследует женщин, организм которых производит слишком много мужских половых гормонов.

Себум (кожное сало) – это секрет сальных желез. В самом себуме ничего плохого нет: по сути, это смесь различных липидов. Его состав с возрастом может меняться. Он также зависит от пола и генетических особенностей человека. Но, как бы то ни было, в нем обязательно будут:

- насыщенные жирные кислоты – пальмитиновая, стеариновая, олеиновая;
- сквален;
- сапиенат и себолеат (уникальные жирные кислоты, которые есть только в себуме);
- насыщенные жирные кислоты – муравьиная, уксусная, пропионовая и др.;
- холестерол;
- фосфолипиды;
- эфир воска;
- глицерин;
- продукты метаболизма.

Казалось бы, зачем нужен кожный себум? Из-за него кожа не всегда выглядит чистой, излишки забивают поры и могут провоцировать воспаления. Но при кажущемся неудобстве он выполняет ряд важных функций:

– увлажняющую: если бы его не было, влага в коже не задерживалась бы. При дефиците себума кожа теряет эластичность, становится сухой, появляются морщины.

– барьерную: себум защищает от ультрафиолетовых лучей, пыли, загрязнений, а также от микротравм. Благодаря этой густой природной смазке кожа меньше страдает от негативных факторов окружающей среды;

– бактерицидную: ненасыщенные жирные кислоты обладают выраженными антимикробными свойствами. Если себума выделяется столько, сколько нужно – ни больше ни меньше – эти кислоты препятствуют размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных процессов;

– выделительную: вместе с секретом сальных желез на поверхность эпидермиса выводятся токсины, лекарственные вещества и продукты метаболизма;

– антиоксидантную: содержащийся в себуме сквален нейтрализует действие свободных радикалов;

– регуляторную: жировая пленка вместе с потом и углекислым газом отвечает за поддержание кислотно-щелочного баланса кожи, участвует в сложной системе ее терморегуляции. И то и другое – залог здоровья нашей кожи.

Нормально секретирующие железы обеспечивают смягчение верхнего слоя кожи, антимикробную защиту и отчасти помогают роговому слою сдерживать испарение воды. Влияние кожного сала и косметических средств со сходным механизмом действия на внешний вид кожи мы видим, когда говорим об эмоленгах.

Эмоленги являются важными ингредиентами в косметических кремах, но их действие на кожу чаще всего кратковременно. Они фиксируются в роговом слое (самый верхний слой кожи), делая поверхность кожи гладкой и нежной на ощупь. В настоящее время косметическая промышленность создает композиции, в которых содержатся некоторые компоненты кожного сала, обладающие полезными свойствами, в частности сквален и эфиры восков.

Причины избыточного выделения себума

Пик активности сальных желез (отвечают за выработку себума) приходится на половое созревание и продолжается до 24–25 лет. Но есть другие периоды, когда кожного сала образуется слишком много. Во время беременности, в период стрессов, при эндокринных нарушениях и инфекционных заболеваниях также происходит обильное выделение себума. И конечно летом, когда сальные железы работают особенно активно, пытаясь наладить терморегуляцию кожи и удерживать в ней необходимую влагу.

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.