

**Е. Ю. ХРАМОВА**

УХОД ЗА ЛИЦОМ.

КРАТКАЯ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Елена Храмова

**Уход за лицом.  
Краткая энциклопедия**

«ИП Демченко Е.Е.»

## **Храмова Е. Ю.**

Уход за лицом. Краткая энциклопедия / Е. Ю. Храмова — «ИП Демченко Е.Е.»,

Из данной книги вы узнаете все об особенностях кожи в 30—35 лет и правилах ухода за ней. В книге представлено описание множества косметологических процедур, помогающих сохранять молодость лица и шеи. Многие из них, например пилинг, паровые ванны, маски, компрессы, можно выполнять в домашних условиях. Информация об аппаратных и хирургических косметологических процедурах (дарсонвализации, лазерной шлифовке, фототерапии, армированию золотыми нитями и др.) будет полезна для тех, кто решил обратиться к услугам эстетической косметологии. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Типы кожи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Е. Ю. Храмова

## Уход за лицом. Краткая энциклопедия

### Введение

Каждая женщина желает быть самой красивой и привлекательной, как можно дольше оставаясь молодой. А для этого необходимо заботиться о своей внешности, особенно о коже лица и шеи. Для молоденьких девушек это не актуально, но в 30 лет, как правило, уже возникает необходимость в тщательном уходе за лицом и шеей. Можно обратиться за помощью к профессионалам и косметолог назначит вам необходимые процедуры, порекомендует подходящие косметические средства по уходу за кожей. Если кожа проблемная или на ней есть какие-либо дефекты, то именно так и следует поступить. Обладательницам нормальной кожи, не имеющей выраженных возрастных изменений, можно периодически посещать косметолога, чтобы сохранить кожу молодой и здоровой. Большинству же женщин 30–35 лет необходимы не только профессиональные косметологические процедуры, но и ежедневный уход за кожей лица и шеи. В уходе за ними необходимо правильно очищать кожу и подбирать косметические средства в зависимости от ее типа. В домашних условиях можно самостоятельно делать пилинг, паровые ванны, компрессы, массаж. Только при этом нужно знать особенности своей кожи и правила выполнения косметологических процедур. В этом случае ваши усилия будут вознаграждены – кожа станет более гладкой, упругой, улучшится ее цвет. При выраженных возрастных изменениях лица и шеи с помощью массажа, аппаратной косметологии и пластической хирургии можно сделать лицо более молодым, с подтянутой кожей и четкими контурами. В некоторых случаях эти методы применяют при начинающемся увядании кожи для замедления ее дальнейших возрастных изменений. Аппаратная косметология требует от пациенток определенной подготовки к процедурам и соблюдения некоторых рекомендаций после них. Заботясь о своей красоте и здоровье, следует обращать внимание на качество используемых косметологических средств, целесообразность назначаемых или самостоятельно проводимых косметологических процедур и технологию их выполнения.

## Глава 1

### Кожа лица и шеи, особенности ухода



Красота – предмет заботы каждой женщины и кожа занимает в этой заботе первое место. Она является не только покровной тканью организма, но и многое говорит о человеке. По ее состоянию можно судить о здоровье, возрасте, образе жизни женщины, о том, сколько внима-

ния она уделяет своей внешности. Особенно это касается кожи лица, шеи и зоны декольте. Кожа на этих частях тела имеет определенные особенности, к тому же находится на виду и подвержена воздействию факторов внешней среды (ветра, солнца, пыли и др.).

Толщина кожи на разных частях тела различна. Кожа лица и шеи отличается тонкостью. Подкожно-жировой слой здесь менее всего выражен. Наиболее тонкой на лице является кожа век и вокруг них. Поэтому здесь признаки увядания кожи проявляются в первую очередь и происходит это в 30–35 лет. Темпы возрастных изменений кожи зависят от индивидуальных особенностей и общего состояния женского организма, образа жизни и качества ухода за лицом, шеей и зоной декольте. Ухоженная кожа придает 30-летней женщине более юный вид. Привычка следить за своей внешностью позволяет многим женщинам и в 40 лет выглядеть свежо и молодо.

Кожа с точки зрения анатомии – это орган. Она имеет сложное строение и выполняет в организме различные функции. Кожа не только отграничивает и защищает тело, в том числе лицо, от внешней среды, но и участвует в дыхании, обмене веществ, терморегуляции организма, выполняет выделительную функцию. Кожа лица и шеи составляет небольшую часть относительно всей площади тела, однако она также выполняет все перечисленные функции. В связи с этим состояние кожи имеет значение не только для внешности, но и здоровья в целом.

Для того чтобы грамотно ухаживать за своей кожей, нужно немного знать о ее строении.

Кожа состоит из трех слоев: поверхностный слой – ороговевающий эпителий (эпидермис), затем идет дерма и подкожно-жировая клетчатка.

Кожа на крупных частях тела, таких, как спина, бедра, имеет толщину почти 4 мм, а на лице (особенно веках) она более тонкая и нежная и ее толщина в 10 раз меньше – всего лишь 0,4 мм.

Эпидермис располагается на базальной мембране. Она покрыта ростковым слоем, который постоянно делится. Вновь образующиеся эпителиальные клетки обновляют поверхность кожи. Они идут от глубокого росткового (базального) слоя. Старые клетки поверхностного эпителия, т. е. самые верхние, при этом отмирают и отшелушиваются. Ороговение клеток эпидермиса связано с образованием в них кератина, плотного вещества. Оно по мере роста клеток и удаления от росткового слоя заполняет все большую их часть. При этом в клетках уменьшаются и прекращают функционировать органеллы. Постепенно клетки эпидермиса превращаются в чешуйки, которые отшелушиваются естественным путем или при гигиенических процедурах. Правильный уход за кожей помогает этим физиологическим процессам обновления и поддерживает кожу в хорошем состоянии, замедляет воздействие времени и негативных факторов внешней среды.

В поверхностном слое кожи залегают не только эпителиальные клетки, но и другие – меланоциты, клетки Лангерганса.

Меланоциты – это пигментообразующие клетки. В зависимости от интенсивности их деятельности, у одних людей пигмента вырабатывается больше, а у других – меньше. На работу меланоцитов оказывает воздействие множество факторов – и наследственность, и солнечное облучение, и степень здоровья организма. Всем известный загар образуется за счет повышенного образования пигмента меланина в коже под влиянием ультрафиолетового облучения (солнечного или искусственного). У некоторых людей пигмент практически в коже не вырабатывается. Поэтому кожа у разных людей может быть от молочно-белого до черного цвета, а загар – от оливково-, золотисто-коричневого до темно-коричневого. Следует заметить, что загар негативно влияет на кожу. Он иссушает ее, что усиливает шелушение, образование морщин и делает более заметными уже имеющиеся морщинки. Кроме того, загар способствует развитию кожных заболеваний. Поэтому женщинам не только молодого, но и зрелого возраста не рекомендуется часто и подолгу загорать.

В базальной мембране ростковые клетки перемежаются с более редкими и крупными – клетками Лангерганса, которые относятся к иммунным. Клетки Лангерганса имеют отростки, которые пронизывают всю толщу поверхностного эпителия, регулируют его обновление и функционирование. Например, при травматизации кожи (попадании раздражающего вещества, поверхностном ожоге) деление ростковых клеток становится более интенсивным и кожа восстанавливается.

С возрастом число ростковых клеток уменьшается, поэтому кожа все менее обновляется и изменяется. В 30 лет это еще не заметно, но лицу и шее уже пора уделить повышенное внимание. При постоянном уходе можно сохранить кожу в хорошем состоянии и в 50 лет. Если даже раньше вы не очень заботились о своей внешности, то регулярное применение косметологических средств, массаж, современная аппаратная косметология помогут вам в этом.

В поверхностном слое кожи имеются липидные пласты, которые склеивают ороговевшие клетки. Они состоят из сфингозина и жирных кислот и поддерживают барьерную функцию кожи. Липиды верхних слоев вместе с ороговевшими клетками защищают глубокие слои кожи от внешней среды – химических веществ, пыли, микроорганизмов, а также препятствуют обезвоживанию кожи и организма в целом.

Под базальной мембраной эпителиального слоя кожи располагается дерма, или собственно кожа. Она имеет самое сложное строение. Дерма состоит из соединительнотканых волокон и подразделяется на сосочковый и сетчатый слои. Соединительнотканые волокна образованы из коллагена, а эластические – из эластина. Эти вещества являются белками. Коллагеновые волокна вытянутые – это каркас кожи, они обеспечивают ее гладкость, прочность. Эластические волокна скрученные и придают коже упругость и эластичность. В сосочковом слое дермы между этими волокнами располагается гелеобразное вещество, состоящее из гликозаминогликанов и воды. Гликозаминогликаны удерживают молекулы воды и так образуют этот самый гель. Главным гелеобразующим гликозаминогликаном является гиалуроновая кислота. Она обладает наибольшей способностью связывать молекулы воды. Это вещество входит в состав многих косметологических средств по уходу за зрелой и увядающей кожей. Сосочковый слой дермы рыхлый. В сетчатом слое дермы эластические и коллагеновые волокна плотно переплетены.

В дерме располагаются различные клетки иммунной системы. Например, в сосочковом слое дермы содержатся клетки-фибробласты, которые выделяют ферменты, разрушающие коллаген и гиалуроновую кислоту и способствуют образованию этих новых веществ. С возрастом содержание коллагена, как и гиалуроновой кислоты, в коже снижается. Все это вместе приводит к постепенному снижению упругости и эластичности кожи. Многие косметологические процедуры направлены на усиление образования коллагена и гиалуроновой кислоты в коже. В дерме содержатся также Т-лимфоциты, базофилы, которые тоже относятся к клеткам иммунной системы и обеспечивают защитные свойства кожи. Мышечные волокна, содержащиеся в дерме, поддерживают тонус кожи и постепенно со временем их сила ослабевает.

В дерме также находится большое количество мелких сосудов – кровеносных и лимфатических. Кровеносные сосуды обеспечивают питание кожи и придают ей розоватый цвет. При нарушении кровообращения питание кожи ухудшается, при этом усиливается ороговение поверхностных клеток. В результате кожа становится сухой, вялой, блеклой. Нарушение функции лимфатических капилляров приводит к ухудшению лимфооттока от кожи и накоплению побочных продуктов обмена веществ, отечности кожи и одутловатости лица.

Дерма содержит волосные фолликулы, а также потовые и сальные железы, которые протоками открываются на поверхности тела. На лице и шее волосной покров минимальный. Длинные стержневые волоски растут у большинства здоровых женщин только в области бровей и по краям век – ресницы. Рост бровей и ресниц, их густота и шелковистость зависят от питания волосных фолликулов.

Для улучшения роста ресниц и бровей можно использовать специальные средства, содержащие растительные масла и витамины. Сначала очистите лицо, затем сделайте легкий массаж, помассируйте брови щеточкой для расчесывания (это улучшит кровоснабжение волосяных фолликулов) и нанесите средство.

Подкожно-жировая клетчатка образована в основном жировыми клетками, которые переплетены соединительнотканными волокнами, отходящими от сетчатого слоя дермы. В ее толще проходят более крупные венозные, артериальные и лимфатические сосуды. От них отходят более мелкие – капилляры, расположенные в верхних слоях кожи. Подкожно-жировой слой на лице и шее у женщин с разным телосложением отличается по толщине. Но он всегда там меньше, чем на других частях тела. Кожа на лице и шее у женщин с более выраженным подкожно-жировым слоем, как правило, дольше сохраняет молодость. Морщинки на ней появляются значительно позже, чем у худых.

На поверхности кожи кислая среда (рН=5,5). Она частично обеспечивает антибактериальную защиту кожи. В кислой среде большинство микроорганизмов погибают. Кислая среда образуется за счет секрета потовых и сальных желез, располагающихся в толще кожи и открывающихся их протоками на поверхности. Потовые и кожные железы выводят из организма побочные продукты обмена веществ. С потом и кожным салом также смываются из протоков грязевые частицы и бактерии. Кроме того, эти секреты предохраняют кожу от пересыхания и повреждения. При выборе косметологических средств по уходу за кожей необходимо учитывать их воздействие на среду (нейтральное, ощелачивающее или подкисляющее). Изменение рН кожи может произойти при неправильном подборе очищающих средств для кожи и некоторых кожных заболеваниях.

Оптимальной для кожи температурой окружающей среды является 18–20 °С. В условиях пониженной температуры (в холодное время года) кровеносные капилляры кожи суживаются для уменьшения теплоотдачи. Это защитная функция полезна для организма в целом, но неблагоприятно сказывается на самой коже, так как в это время ее кровоснабжение, а значит и питание нарушаются. Поэтому в осенне-зимний период за кожей необходим особенный уход. В жарком климате кровеносные сосуды расширяются, усиливается работа потовых и сальных желез и это приводит к покраснению кожи, появлению жирности и пота. В этом случае кожа страдает значительно меньше, но выглядит не очень привлекательно. А среда на ее поверхности создает условия для размножения микроорганизмов. Это также требует грамотного ухода за лицом, шеей и областью декольте.

Кожа способна впитывать различные вещества и кислород, а также выделять углекислый газ и вредные вещества. Конечно, ее участие в дыхании мало по сравнению с легкими, тем не менее, оно очень важно для того, что бы в ней все обменные процессы протекали оптимальным образом. Кислородное голодание организма всегда в первую очередь отражается именно на состоянии кожи. Очищающие и активизирующие кровообращение процедуры повышают насыщение кожи кислородом и сохраняют ее молодость.

В 30–35 лет на состоянии кожи отражаются хронические заболевания, стрессы, недосыпание, питание, курение или употребление спиртных напитков. Заботясь о своей привлекательности, нужно не только обратить внимание на образ жизни, но и регулярно ухаживать за лицом и шеей, посещать косметолога. Своевременное принятие мер по уходу за кожей, ее питанию и увлажнению помогает на долгое время сохранить молодость и красоту.

Каждой женщине, для того чтобы хорошо выглядеть и иметь красивую гладкую кожу, нужно соблюдать несколько правил:

- раньше ложиться спать – за ночь необходимо хорошо отдохнуть;

- в течение дня пить не менее 1,5 л жидкости, предпочтение стоит отдать чистой воде, натуральным свежевыжатым сокам (овощным и фруктовым), зеленому чаю;
- заменить мучное, жирное и сладкое на свежие овощи и фрукты, растительные масла и орехи;
- больше гулять в парке, лесу;
- больше двигаться, особенно полезны гимнастика, танцы, плавание, бег;
- следить за работой кишечника и не допускать запоров;
- следить за тем, чтобы на лице не застывало неприятное выражение, лучше, чтобы мимика была спокойная, но изменчивая по обстоятельствам;
- не напрягать глаза при чтении, письме и работе за компьютером;
- в течение дня хорошо хотя бы раз прилечь ненадолго, закрыть глаза и расслабиться.

## Типы кожи

В зависимости от толщины подкожно-жирового слоя и активности сальных желез, которые изменяются с возрастом, выделяют несколько типов кожи лица: нормальный, сухой, жирный, комбинированный, увядающий. В 30–35 лет возрастные изменения в коже еще небольшие, подкожно-жировой слой в норме, активность сальных желез еще может быть повышенной. Несмотря на это, для сохранения красоты и продления молодости ориентироваться в уходе нужно на увядающую кожу и выбирать косметологические средства с биологически активными веществами, рекомендуемыми для этого возраста.

Отдельно можно выделить проблемный тип кожи – со склонностью к прыщам и повышенной пигментацией (веснушками от природы или появившимися после родов пятнами). Эти явления редко, но встречаются и в 30 лет.

Уход за зрелой кожей у женщин 30–35 лет включает очищение, тонизирование, увлажнение, питание, защиту от ультрафиолетовых лучей. Нет необходимости использовать все косметические средства сразу, достаточно 2–3-х. Например, утром после очищения кожи (гелем для умывания или лосьоном) и протирания тоником на лицо и шею наносят увлажняющий крем, можно с защитными от ультрафиолетовых лучей факторами. Вечером после очищающих процедур накладывают различные маски, компрессы, наносят питательный крем. Для ухода за кожей век и зоной вокруг глаз рекомендуется использовать специально предназначенные кремы и гели.

В состав многих косметических средств для ухода за зрелой кожей входят такие компоненты, как гиалуроновая кислота, ретинол и токоферол (витамины А и Е), растительные экстракты, содержащие биологически активные вещества, глицерин, транспортные вещества (липосомы).

Большое значение имеет правильный подбор средств по уходу за кожей. Различные косметологические средства выбирают в зависимости от возраста и типа кожи. Например, юной коже достаточно только очищения и увлажнения, а с 30 лет уже рекомендуется использовать тонизирующие и питательные средства. Все кремы, маски и другие средства по уходу подбираются в зависимости от типа кожи. У кожи каждого типа есть свои особенности, а правильный уход помогает устранить мелкие дефекты (пигментацию, мелкие морщинки) и негативные проявления (повышенная жирность, расширенные поры). Косметология способствует женщинам с любой кожей выглядеть лучше и отсрочить старение.

Поддержание кожи в хорошем состоянии зависит во многом от правильного выбора косметических средств. Если после применения нового средства состояние кожи изменилось не в лучшую сторону (появились раздражение, сухость или жирность), значит, оно вам не подходит. Не стоит экономить на здоровье и внешности, лучше подобрать другое, более подходящее косметическое средство. Красивая кожа – это роскошь и ее нужно беречь.

Позитивный настрой и уверенность женщины в своей привлекательности – лучшие средства привлечь мужское внимание. А регулярный и правильный уход за кожей лица и шеи сделает собственную уверенность обоснованной.

Кожа на шее, как правило, по типу чаще близка к коже лица. У женщин зрелого возраста (в 30–35 лет) на шее она обычно нормальная или сухая, так как сальные железы на ней менее активны, а подкожно-жировой слой менее выражен, чем на других частях тела. Шейный отдел позвоночника с возрастом у большинства людей значительно изменяется, ухудшается его подвижность, а следовательно, и кровообращение мышц. Это приводит к ухудшению питания кожи на лице и шее.

Для ухода за шеей и зоной декольте обычно используют косметологические средства, ориентированные на сухую или нормальную кожу, а с 35 лет – на увядающую. Это объясняется еще и тем, что шея относится к открытым частям тела – она всегда немного видна даже в закрытой одежде и нуждается в профилактике старения. К тому же ее нельзя, как лицо, замаскировать косметикой, а в летнее время она всегда и полностью на виду.

В 30 лет состояние шеи женщин еще не беспокоит, но это то самое время, когда пора начать уделять ей больше внимания.

### **Нормальная кожа**

Нормальная кожа по состоянию обычно соответствует возрасту. Такая кожа может быть у зрелой, но молодо выглядящей и здоровой женщины. Нормальная кожа имеет хорошее кровоснабжение, в ней содержится достаточное количество жидкости. Сальные железы в ней работают умеренно, поэтому ее поверхность покрыта минимальным количеством кожного сала. Такая кожа гладкая и упругая, матовая, имеет приятный розоватый оттенок и придает лицу здоровый и молодой вид. Возрастные изменения при нормальном типе кожи появляются медленно, в первую очередь вокруг глаз, затем на шее. Обладательницы нормальной кожи в этом возрасте менее нуждаются в специальных косметологических процедурах и средствах лечебной косметологии, при этом у них достаточно шансов выглядеть свежо и привлекательно и через много лет. Для этого нужно ежедневно уделять немного внимания коже лица и шеи.

## **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.