

# КОЛПАКОВА

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ  
20+. УХОД ЗА ЛИЦОМ

# **Анастасия Витальевна Колпакова**

## **Идеальный возраст**

### **20+. Уход за лицом**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63391427](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63391427)*

*Идеальный возраст 20+. Уход за лицом / Колпакова А. В.: ИП  
Демченко; Москва;*

#### **Аннотация**

Молодость – это уникальная пора, когда, казалось бы, не нужно ничего предпринимать, чтобы быть привлекательной. Однако всеми ли косметическими процедурами следует пренебрегать? Нет, нет и нет. Уже в 20 лет нужно уметь позаботиться о своей коже, ведь благодаря этому легко избежать появления первых признаков старения к 30 годам, глубоких морщин к 40 и серьезных проблем к 50.

Эта книга поможет вам составить подходящую программу очищения, питания и увлажнения, в том числе и для проблемной кожи, сделать грамотный макияж и получить представление о салонных процедурах.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Функции кожи	16
Факторы, влияющие на кожу	18
Типы кожи	27
Классификация по соотношению влажности и жирности кожи	27
Нормальная кожа	29
Сухая кожа	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Анастасия Колпакова

## Идеальный возраст 20+. Уход за лицом

### Введение



Народная мудрость гласит: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». Наверное, многим из нас родители внушали эту простую истину с детства, а для кого-то эти слова стали жизненным кредо. Мудрость данного прин-

ципа очевидна, ведь от того, как мы проживем сегодняшний день, зависит наше завтра, и касается это не только глобальных вопросов, но и повседневных мелочей. Наша внешность – не исключение.

Как часто женщина после 30 вдруг неожиданно для самой себя замечает, что мужчины стали реже обращать на нее внимание, а восхищенные взгляды достаются молоденьким девушкам. Пораженная этим открытием, она начинает пристальнее рассматривать свое отражение в зеркале, пытаясь понять причину таких перемен. Казалось бы, еще вчера ей было 20, еще вчера она могла целую ночь напролет развлекаться на вечеринке, а утром, слегка ополоснув лицо прохладной водой, как ни в чем не бывало выходить на улицу и выглядеть при этом сногсшибательно. Теперь же выясняется, что это время прошло безвозвратно: на лице проступают морщинки, кожа стала не такой упругой, под глазами темнеют круги.

Что же делать? Предпринимать экстренные меры, бежать в салон красоты, устраивать «косметические марафоны», ложиться под нож хирурга наконец. И, разумеется, ругать себя за то, что в молодости пренебрегала уходом за собой.

Уход за молодой кожей – это целое искусство, и направлено оно на то, чтобы как можно дольше сохранить красоту и здоровье кожи. Увы, некоторые молодые красавицы откладывают заботу о своей коже на завтра и потом горько расплачиваются за собственную лень.

Впрочем, далеко не все девушки столь беспечны. И дело здесь не в том, что они умнее или предусмотрительнее. Просто идеально молодая кожа лица – явление столь же редкое, как и гладкая подтянутая кожа у зрелых женщин.

В подростковом возрасте начинается серьезная перестройка всего организма. Половое созревание и связанные с ним гормональные изменения влекут за собой проблемы с кожей. Нарушается работа сальных желез, появляются прыщи и черные точки. Иногда кожа становится настолько чувствительной, что банальное умывание водопроводной водой с мылом приводит к поистине катастрофическим последствиям.

На какие только ухищрения ни идут подростки, чтобы избавиться от возрастных проблем! В вашей памяти наверняка еще свежи те переживания. Тогда нехстати выскочивший прыщ казался предвестником конца света. К 20 годам проблемы с кожей, как правило, не исчезают, зато появляются выдержка, мудрость и понимание того, что слезами горю не поможешь, а проблемы существуют для того, чтобы их решать.

Грамотный уход за молодой кожей – это прекрасный внешний вид сегодня и залог ее долгой молодости и здоровья завтра. Причем правильный уход невозможен без знания своего типа кожи, ведь косметические средства, как лечебные, так и многие декоративные, созданы для определенного типа кожи. Пользуясь неподходящим средством, вы рискуете

заработать серьезные дерматологические проблемы, поэтому, выбирая косметику, исходите из индивидуальных особенностей вашей кожи. Советы подруг из серии «ах, какой замечательный крем» – не аргумент!

Ухаживать за кожей необходимо изо дня в день. Очищение, питание, увлажнение, тонизирование – все эти процедуры должны стать для вас привычными. Как вы понимаете, многочисленные косметические средства (маски, кремы, скрабы, лосьоны) были придуманы задолго до появления косметических компаний. Во все времена девушки стремились выглядеть привлекательно и придумывали собственные оригинальные рецепты средств по уходу за кожей. Преимущества народных средств очевидны: они просты в приготовлении, в их состав входят натуральные природные компоненты.

Подчеркнуть достоинства своей внешности и скрыть мелкие недостатки поможет макияж. Главное, чтобы под слоем косметики лицо не превращалось в маску, а сам грим не вредил коже. Об этом и многом другом мы и поговорим далее.

# Глава 1

## Строение и типы кожи

Глава 1

# С

## ТРОЕНИЕ И ТИПЫ КОЖИ





Кожный покров кажется таким тонким, нежным, но между тем это настоящий «доспех», который защищает наши внутренние органы от пагубного воздействия внешней среды.

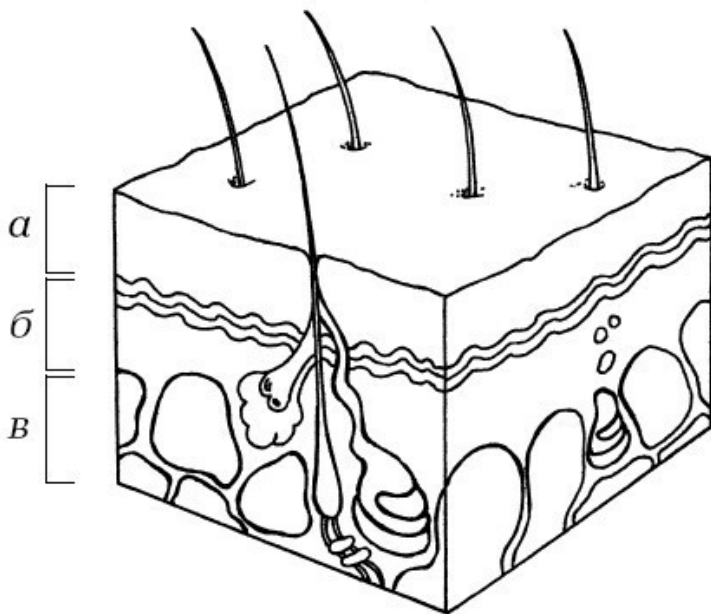
Кожа – самый большой по площади орган нашего тела. Площадь кожного покрова взрослого человека составляет около  $2 \text{ м}^2$ , а вес – приблизительно 6-ю часть от общего веса тела. Как видите, это довольно приличные величины.



Уделяя много внимания лицу, мы часто

забываем о шее и области декольте. Между тем кожа на этих участках тела также нуждается в постоянной заботе.

Кожа состоит из 3 слоев: эпидермиса, дермы и гиподермы, или подкожно-жировой клетчатки (рис. 1).



*Рисунок 1. Строение кожи: а) эпидермис; б) дерма; в) гиподерма, или подкожно-жировая клетчатка*

*Эпидермис* — это верхний слой кожи, состоящий из оро-

говевших, т. е. мертвых, клеток. Его толщина – всего около 0,1 мм, но именно этот слой служит 1-й преградой на пути микробов и различных вредных веществ, атакующих наш организм. Кроме того, он удерживает влагу, спасая кожу от пересыхания.

Эпидермис постоянно обновляется: в процессе деления клетки поднимаются из более глубоких слоев кожи все ближе к поверхности, образуя роговой слой. Постепенно мертвые клетки отшелушиваются. Ежедневно с поверхности кожи отпадают около 2 млрд клеток, однако мы этого не замечаем, ведь размер кожных чешуек микроскопический. Увидеть отшелушивающиеся клетки невооруженным глазом можно лишь в том случае, если они отпадают большими группами по 500—1000 штук.

У молодой кожи процесс полного обновления эпидермиса занимает 2–3 недели, у стареющей кожи он протекает почти в 2 раза дольше.

В эпидермисе находятся клетки меланциты, отвечающие за выработку пигмента меланина, от количества которого зависят цвет нашей кожи и ее восприимчивость к ультрафиолетовым лучам. Вот почему одним людям достаточно побыть на солнышке всего пару часов, чтобы приобрести стойкий ровный загар, другие выглядят почти не загорелыми даже после продолжительных солнечных ванн, а третьи очень быстро обгорают. Количество меланина и предрасположенность к загару заложены в нас генетически, поэтому ни «бе-

лоснежкам», ни «смуглянкам» не стоит завидовать друг другу, ведь так называемый фототип кожи, данный нам от природы, нельзя изменить. Нужно просто научиться правильно заботиться о своей коже и обеспечивать ей такую программу ухода, которая станет соответствовать ее запросам и потребностям.

Поверхность эпидермиса покрыта тончайшей пленкой, которая образуется из смеси кожного сала, частичек пота и вязких веществ, выделяющихся из ороговевших клеток. Это так называемая гидролипидная пленка, известная также как кислая мантия кожи, создающая на коже кислотную среду, которая в норме может колебаться в пределах от 5 до 6 рН.

Гидролипидная пленка обеспечивает дополнительную защиту: грибки и бактерии, попадающие на кожу, гибнут при соприкосновении с кислой мантией. Однако ее очень легко уничтожить, умывшись водой с мылом. Щелочь, содержащаяся в туалетном мыле, нейтрализует кислую среду, и на ее восстановление уходит некоторое время, в течение которого кожа остается более уязвимой к воздействию внешних факторов. Тем не менее это не повод отказываться от умывания.

Здоровая кожа невозможна без регулярного очищения, но само оно должно быть правильным. Это в значительной степени касается молодой кожи, многие проблемы которой возникают как раз из-за неграмотного ухода.

Современная косметическая промышленность разработала множество средств для умывания, которые помогают уда-

лить загрязнения и открыть поры, но в то же время обеспечивают коже бережный и более щадящий уход по сравнению с обычным мылом. Широчайший выбор средств для умывания позволяет подобрать именно тот продукт, который подходит вашему типу кожи.

*Дерма*, или собственно кожа, – слой, располагающийся под эпидермисом и тесно связанный с ним, толщина которого достигает 2,4 мм. Дерма пронизана целой сетью кровеносных сосудов и нервных окончаний, через которые в эпидермис поступают питательные вещества, белки, микроэлементы и аминокислоты.

Благодаря кровеносным сосудам, расположенным в дерме, температура нашего организма автоматически поддерживается в пределах 37 °С. На холоде сосуды сужаются, чтобы сэкономить тепло, а на жаре, наоборот, расширяются, предотвращая перегревание.

В дерме также располагаются коллагеновые и эластичные волокна, от состояния которых зависят гладкость и упругость кожи. Коллагеновые волокна способны восстанавливаться. Эластичные же волокна в отличие от них таким свойством не наделены, именно поэтому со временем на лице появляются морщины.

Для многих женщин в возрасте борьба с морщинами становится настоящей навязчивой идеей. По телевизору мы то и дело видим рекламу чудо-средств, которые за фантастически короткие сроки разглаживают морщины и позволяют

«сбросить» 20 лет. Оставим в стороне вопрос о самой возможности такого преобразования. Беда в том, что молодые девушки, находясь под впечатлением подобного рода рекламы, бросаются покупать средства от морщин и активно втирают их в свою и без того гладкую и эластичную кожу, искренне веря, что профилактика – лучшее средство избежать старения, и чем раньше начать бороться с морщинами, тем дольше можно избежать их появления. Увы, эти девушки жестоко ошибаются.

Антивозрастные средства разрабатываются специалистами косметической промышленности с учетом химических, физических, биологических и других особенностей стареющей кожи, а на молодую кожу они просто не рассчитаны. В лучшем случае они не возымеют никакого эффекта, в худшем – навредят молодой коже и лишь приблизят ее увядание.

Таким образом, 1 из главных принципов ухода за кожей – использование средств, соответствующих ее возрасту. Пока вы молоды, в вашей коже достаточно эластичных волокон. В будущем вам еще предстоит воспользоваться антивозрастной косметикой. Не торопите время!

*Гиподерма*, или подкожно-жировая клетчатка, – последний и самый глубокий слой кожи. В зависимости от возраста, пола, питания, образа жизни толщина его способна колебаться от нескольких миллиметров до 1 см. Гиподерма состоит из рыхлой соединительной ткани, заполненной жиром.

выми частицами разного размера. В ней расположены сальные железы, нервные окончания и луковицы волос.

Жировая клетчатка – еще 1 аванпост на пути микробов. Кроме того, гиподерма играет роль склада энергетических и питательных веществ, а также термопрослойки.

Толщина гиподермы на лице не одинакова, например на губах подкожно-жировой слой очень тонкий, а на веках его нет вовсе, потому эти участки лица нуждаются в особенно бережном уходе.

# Функции кожи

Кожа – самый большой по площади орган нашего тела, поэтому не удивительно, что она выполняет целый ряд различных функций:

✓ *физическая* — эта функция кожи заключается в защите нашего организма от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, а обеспечивается она выработкой в кожном покрове пигмента меланина;

✓ *рецепторная* — благодаря нервным окончаниям, расположенным в коже, мы способны чувствовать холод, тепло, давление, боль;

✓ *терморегулирующая* — кожа защищает нас от перегрева или переохлаждения. Как уже отмечалось, на холоде расположенные в дерме кровеносные сосуды сжимаются, сохраняя тепло, а в жару расширяются, отдавая вовне более 80 % тепла и предотвращая перегрев;



Одна из важнейших характеристик кожи – тугор, т. е. упругость, натяженность и эластичность ее тканей. В зависимости от физиологического состояния кожи ее тугор может изменяться.

✓ *дыхательная* — наша кожа действительно способна дышать: через ее поры в организм поступает кислород и выделяется углекислый газ. На кожу приходится 1–1,5 % всего газообмена, протекающего в нашем теле;

✓ *выделительная* — в коже находятся сальные и потовые железы, через которые из организма выводятся вода, минеральные вещества, аммиак, токсины и т. д.;

✓ *впитывающая* — кожа способна не только выделять, но и поглощать различные вещества. Это могут быть как лекарственные препараты (кремы, мази, жидкие лекарства и т. п.), так и токсины. Проникновение в кожу вредных веществ вызывает воспаления и другие дерматологические проблемы;

✓ *обменная* — кожа накапливает и удерживает различные вещества, чтобы по мере необходимости их использовать. Кожа – это своеобразный перевалочный пункт витаминов, минеральных веществ, а также значительной части воды и углеводов.

# Факторы, влияющие на кожу

На состояние кожи влияют внутренние и внешние факторы. К внутренним факторам относятся все заболевания нашего организма. Дело в том, что кожа – это своеобразный индикатор состояния нашего здоровья. Угри, жировики, кожные высыпания свидетельствуют о нарушении обмена веществ. Язвочки, мелкие трещинки, сухость и шелушение, а также нарушение пигментации часто служат симптомами дефицита витаминов и минеральных веществ. Сыпь, прыщи, пигментные пятна и другие дерматологические проблемы способны указывать на заболевания внутренних органов.

Тем не менее, заметив на лице прыщик или крапивницу, не стоит сразу впадать в панику. Достаточно часто дерматологические проблемы возникают из-за неправильного ухода за кожей и могут быть вызваны аллергической реакцией на неподходящий крем или неверно подобранное средство для умывания. Поэтому, если, кроме проблем с кожей, у вас не наблюдается других симптомов, попробуйте сначала подумать, какие ошибки по уходу за лицом вы могли допустить, и устраните их. Поменяйте косметические средства, подлечите кожу масками и лосьонами, подкорректируйте свой рацион питания. Если спустя 2 недели проблемы с кожей не исчезли – это серьезный повод обратиться к врачу.

*К внутренним факторам*, оказывающим влияние на состояние кожи, можно отнести и стресс. Сильное и продолжительное нервное напряжение иногда приводит к появлению на коже пятен, аллергических высыпаний, прыщей, кругов и отеков под глазами, морщинок. Конечно, лучше избегать стрессовых ситуаций. Однако бешеный темп современной жизни не часто предоставляет такую возможность. Учеба, работа, а часто и личная жизнь сопряжены с нервными переживаниями, поэтому нужно просто учиться расслабляться. У каждого свое лекарство от стресса: кто-то предпочитает активные занятия спортом, кто-то – ароматерапию, а для кого-то нет ничего лучше вечера, проведенного в одиночестве с книгой в руках.

*Внешние факторы* бывают природными и химическими. К последним относятся продукты бытовой химии, искусственные вещества, содержащиеся в пище, алкоголь, кофеин, табак и лекарственные средства.

Декоративная и лечебная косметика, мыло, шампуни, чистящие и моющие средства постоянно воздействуют на нашу кожу, и влияние их отнюдь не всегда благотворное. Компоненты, входящие в состав косметических средств, способны вызвать аллергию. Едкие вещества, содержащиеся в чистящих и моющих средствах, травмируют кожу, сушат и раздражают ее. Конечно, от бытовой химии чаще страдает кожа рук, но и лицо не застраховано от вредного воздействия этих средств. Например, микрочастицы стирального и чистящего

порошков оседают на лице и могут вызвать аллергическую реакцию.

Однако гораздо больший риск для кожи лица сопряжен с применением косметики. Современная косметическая промышленность стремится изготавливать свою продукцию на основе гипоаллергенных компонентов. Разумеется, это не относится к производителям подделок. Иногда молодые девушки экономят на косметике, предпочитая количество качеству. Ведь, условно говоря, на 1 и ту же сумму можно купить либо 1 помаду уважаемой косметической фирмы, либо 5 помад, происхождение которых вызывает серьезные сомнения.

Кажущаяся выгода обманчива. Изготовителей подделок вряд ли заботит здоровье их будущих покупателей. Они стремятся сократить расходы на производство своей продукции, а значит, и компоненты выбирают дешевые, некачественные, а нередко и опасные для здоровья. Ведь недаром говорят: скупой платит дважды. Сэкономив на покупке косметики, любительница дешевизны рискует потратить еще больше денег на лечение.

Очень хорошо, если последствия использования некачественной косметики удастся устранить полностью. Шрамы, прыщи, пожизненная аллергия – вот далеко не полный перечень тех «подарков», которые могут остаться на лице после использования подобной косметики.

Дерматологические проблемы часто возникают из-за аро-

матизаторов, консервантов, красителей, входящих в состав продуктов питания. Не всегда вред, который искусственные добавки наносят нашему организму, проявляется быстро и ярко. Для этого нужно иметь предрасположенность к аллергической реакции на красители.

Однако, даже если вы не страдаете такой аллергией, это не означает, что искусственные добавки не вредят вам. Накапливаясь, они постепенно ухудшают состояние здоровья, что впоследствии способно вызвать серьезные проблемы, поэтому по возможности нужно исключить из рациона продукты с такими ингредиентами. Если у вас есть выбор между чипсами и свежим яблоком, отдайте предпочтение ему.

Лекарственные препараты также могут стать причиной появления проблем с кожей. Даже врачи не отрицают: любое лекарство имеет побочные эффекты. Большую роль играет также индивидуальная восприимчивость к компонентам лекарственных средств. Разумеется, ни в коем случае нельзя отказываться от приема лекарств только из-за риска появления прыщей или крапивницы. Однако надо иметь в виду возможность подобных последствий. Если в течение курса лечения или вскоре после него у вас появляются дерматологические проблемы, как можно скорее проконсультируйтесь у вашего лечащего врача!

Невозможно совершенно отказаться от использования бытовой химии и косметики, очень сложно совсем не употреблять в пищу продукты с искусственными добавками,

немыслимо обходиться без лекарств. Однако есть еще 1 группа химических факторов, пагубного воздействия которых очень просто избежать. Речь идет, конечно, о кофеине, табаке и алкоголе.

Многие девушки не в состоянии представить своей жизни без чашки кофе. Это словно живительный эликсир, помогающий проснуться, ощутить бодрость, включиться в работу. Экзаменационная сессия или аврал на работе неизбежно связаны с поглощением в буквальном смысле литров кофе.

Вовсе не обязательно совсем отказываться от кофе. Однако следует помнить, что слишком большие дозы кофеина не только вредны для здоровья, но и опасны для жизни. В первую очередь под удар попадает сердечно-сосудистая система. На фоне чего ухудшение состояния кожи лица – просто сопутствующая неприятность. Молодой организм вынослив, поэтому, возможно, вред от «кофемании» вы ощутите лишь через несколько лет. Задумайтесь о будущем: воздержитесь от употребления слишком большого количества кофеина.

В последнее время разговоры о вреде алкоголя и табакокурения звучат все чаще. Однако фраза

«Минздрав предупреждает» по-прежнему многими не воспринимается всерьез. В XXI в. девушка с сигаретой и бокалом пива уже не вызывает удивления. Молодые люди, как женщины, так и мужчины, не видят ничего дурного в том, чтобы выкурить несколько сигарет за день или пропу-

стить с друзьями пару рюмок после работы, но факт остается фактом: алкоголь и табак вредны для здоровья. Кроме всего прочего, эти токсичные вещества оказывают пагубное воздействие на кожу. Из-за курения сужаются капилляры, затрудняется нормальная циркуляция крови, а следовательно, и кислорода. Кожа лица страдает от недостатка питательных веществ, становится вялой, бледной, морщинистой.



Учитесь спать правильно! На состояние кожи влияет не только продолжительность сна, но и положение головы во время отдыха. Приучите себя спать на спине и откажитесь от обычных высоких подушек в пользу ортопедических.

Алкоголь приводит к обезвоживанию организма и быстрому увяданию кожи лица. Курение и спиртное способны в прямом смысле состарить молодую девушку на несколько лет. Очевидно, что всех этих проблем можно избежать, отказавшись от сигареты и алкогольных напитков.

*Природные факторы* подразумевают воздействие окружающей среды: снега, дождя, солнца, ветра, пыли, влажности, жары, холода и т. п. Поговорим о каждом поподробнее.

*Солнце.* Солнечные лучи необходимы для здоровья кожи. Без них наш организм, например, не в состоянии усво-

ить витамин D, дефицит которого вызывает целый ряд заболеваний, в том числе и рахит. Под воздействием ультрафиолета начинает интенсивнее вырабатываться меланин, благодаря чему кожа становится красивой и загорелой. Солнечные ванны благотворно влияют на состояние жирной кожи, уменьшают количество прыщей, поэтому большая ошибка – воспринимать солнце как злого врага красоты и здоровья. Однако чрезмерно долгое пребывание на солнце действительно опасно. Солнечные лучи сушат кожу, провоцируя ранние морщины, а проникающий в глубокие слои кожи ультрафиолет разрушает коллагеновые и эластичные волокна, что также самым неприятным образом отражается на молодой коже. Наконец длительный загар способен стать причиной развития рака кожи.

Чтобы ваша кожа всегда оставалась здоровой и красивой, придерживайтесь золотой середины. Загорайте, но не слишком долго, пользуйтесь кремом против загара, носите головной убор или зонтик от солнца, старайтесь избегать прямых солнечных лучей.

*Влажность.* При низкой влажности кожа страдает от обезвоживания, а высокая влажность заставляет активнее работать потовые железы, отчего кожа становится жирной. Поэтому, каков бы ни был уровень влажности окружающего воздуха, кожа нуждается в регулярном очищении и увлажнении.

*Низкие и высокие температуры.* При низкой температуре

обмен питательных веществ и влаги в коже замедляется, поэтому длительное воздействие низких температур неблагоприятно влияет на кожу. В холодное время года перед выходом на улицу рекомендуется пользоваться специальным защитным кремом. Если же такого средства нет, можно нанести обычный питательный крем, главное, чтобы он не был увлажняющим. Дело в том, что под действием низких температур увлажняющие вещества, содержащиеся в таком креме, замерзают и кристаллики льда травмируют кожу изнутри. Вечером же, после возвращения с холода, увлажняющий крем будет весьма кстати.

Высокие температуры также вредят коже: жара иссушает ее, способствуя быстрому старению. В жаркую погоду не забывайте хотя бы раз в день наносить увлажняющий крем.

*Ветер.* Ветер обезвоживает кожу, нередко на ней появляются покраснения, обветренное лицо шелушится. Кроме того, в ветреный день поднимается пыль, которая прилипает к лицу и засоряет поры кожи, что приводит к появлению прыщей и черных точек. Положение усугубляется тем, что сильный ветер часто сопровождается пониженной влажностью и слишком высокой или слишком низкой температурой воздуха. Защитить лицо от ветра помогут питательные и увлажняющие средства.

Природные факторы, воздействующие на кожу лица, различаются в зависимости от времени года, поэтому уход за кожей должен корректироваться в соответствии с сезоном, о

чем мы поговорим позднее.

# Типы кожи

Правильный уход за кожей начинается с определения ее типа, ведь очень часто проблемы с ней возникают из-за неверно подобранных косметических средств.

Существуют несколько типологий кожи, в основу которых положены те или иные характеристики: пигментация, эластичность, увлажненность, склонность к аллергии, состояние сосудов и т. д. Из этого многообразия наиболее популярны 2 классификации: по балансу работы сальных и потовых желез, а также по фоточувствительности.

Данные классификации удобны для практического применения, так как позволяют разработать программу индивидуального ухода за кожей. К тому же они очень просты: чтобы определить свой тип кожи, опираясь на эти классификации, вам не нужно иметь специального образования – достаточно внимательно посмотреть на себя в зеркало или приложить к лицу чистую салфетку.

## **Классификация по соотношению влажности и жирности кожи**

Соотношение влажности и жирности кожи обусловлено работой потовых и сальных желез, которая, в свою очередь, зависит от ряда факторов. Прежде всего это генетическая

предрасположенность. Если чрезмерно интенсивное выделение подкожного сала заложено в вас генетически, вам ничего не остается, кроме как смириться с этим фактом и научиться правильно ухаживать за своим лицом. Помимо того, на тип кожи влияют возраст, климат, окружающая среда, питание и отчасти косметические средства, которыми мы пользуемся.

Идеалом чистоты и здоровья считается кожа ребенка, но уже с 7—10 лет работа сальных желез постепенно усиливается. Затем наступает период полового созревания – время основательной перестройки организма. Меняющийся гормональный фон сказывается в том числе и на функционировании сальных и потовых желез. Именно с подростковым возрастом связано большинство дерматологических проблем. Особенно сильно в этот период страдают люди, склонные к чрезмерному выделению кожного сала.

К 20–25 годам бурные процессы полового созревания завершаются и работа сальных желез, как правило, нормализуется. Тем не менее даже в этом возрасте интенсивность выделения кожного сала у разных людей неодинакова.

С 35–40 лет кожа начинает стареть и увядать, все процессы в организме замедляются, что касается также деятельности сальных и потовых желез. Стареющая кожа страдает от недостатка влаги, а иногда и жира. Однако, чтобы кожа лица сохраняла красоту и здоровье как можно дольше, заботиться о ней надо уже в молодости.

Под влиянием внешних факторов и возрастных измене-

ний тип кожи способен меняться.

По соотношению влажности и жирности различают 4 типа кожи: нормальную, сухую, жирную и комбинированную (смешанную).

## **Нормальная кожа**

Это почти идеальная кожа, а потому неудивительно, что у взрослых людей этот тип кожи встречается достаточно редко. Нормальная кожа практически не знает дерматологических проблем: она здоровая, ровная, мягкая, эластичная, бархатистая на ощупь, с небольшими незаметными порами, равномерной пигментацией и здоровым цветом. Содержание влаги и жира в нормальной коже сбалансированно, а при правильном уходе она очень долго сохраняет молодость и здоровый вид.

Обычно уровень pH нормальной кожи равен 5,5. Однако под влиянием погодных условий и состояния организма это значение способно несколько варьироваться. Зимние холода слегка обезвоживают нормальную кожу, потому в это время за ней нужно ухаживать, как за сухой, а летом из-за жары активизируется работа сальных желез, в результате чего она становится немного жирной и требует соответствующего ухода.

Из-за гормонального всплеска перед менструацией или во время нее у обладательниц нормальной кожи могут появиться-

ся небольшие прыщики, которые, как правило, не доставляют особых неприятностей и быстро проходят.

С возрастом нормальная кожа начинает испытывать недостаток влаги и способна стать сухой.



Для здоровья кожи важны ферменты, или энзимы, – белки, которые являются катализаторами биологических процессов, происходящих в живых клетках. Энзимы отвечают за обмен веществ в организме.

Самое трудное в уходе за нормальной кожей – не навредить ей. Некоторые молодые обладательницы нормальной кожи считают, что их лицо не нуждается в особом уходе, и пускают все на самотек. До определенного момента все идет хорошо, пока однажды такие девушки не обнаруживают, что их «идеальная кожа» утратила былое здоровье и прежнюю красоту, стала жирной, а чаще – сухой. Тогда приходит пора слез и запоздалых косметических процедур.

Существует и другая крайность: чрезмерная забота. Нормальную кожу буквально «закармливают» масками, лосьонами, кремами, скрабами и другими косметическими средствами. Представьте, что ваша кожа – это ребенок. Если не кормить его как следует, он станет расти больным и слабым,

но если малыш будет постоянно что-то жевать, то очень скоро заработает ожирение. Это же может произойти с нормальной кожей: избыток питания, как и его нехватка, неблагоприятно сказывается на ее состоянии.

## **Сухая кожа**

Такая кожа очень тонка, нежна, с маленькими порами. Как правило, она имеет матовый тусклый оттенок. Уровень рН сухой кожи варьируется в пределах от 3 до 5,5.

Широко бытует мнение, что главная беда кожи сухого типа – недостаток влаги. На самом деле это не совсем так. Основная причина сухости кожи – недостаточно интенсивная работа сальных желез, а рука об руку с этой проблемой идет обезвоживание. В кожу поступает меньше жидкости, чем испаряется с ее поверхности, что приводит к нарушению водного баланса. Однако даже насыщенная влагой сухая кожа останется таковой из-за дефицита жира.

Слишком тонкая гидролипидная пленка не способна защитить сухую кожу от воздействия окружающей среды. Поэтому этот тип кожи очень чувствителен к жаре, холоду, ветру и прочим «экстремальным» погодным условиям. Под их влиянием сухая кожа начинает шелушиться, на ней появляются покраснения и даже микротрещинки. Еще один минус сухой кожи – склонность к раннему появлению морщин.

Молодых обладательниц сухой кожи подобного рода про-

блемы могут обойти стороной. При правильном уходе юная кожа сухого типа выглядит привлекательно: ее поры незаметны и аккуратны, цвет – нежноперсиковый, жирный блеск отсутствует. Все меняется с возрастом: вследствие замедления обменных процессов организм начинает испытывать недостаток влаги, который сразу же отражается на состоянии кожи. Чем старше женщина, тем больше усилий ей приходится прикладывать для увлажнения сухой от природы кожи.

Увлажнение и защита – вот два кита, на которых держится грамотный уход за сухой кожей. Конечно, невозможно заставить сальные железы работать активнее, но дефицит жира легко восполнить с помощью средств по уходу за сухой кожей. Просто жирный крем для этих целей не подойдет. Дело в том, что состав жирных кремов отличается от состава кожного сала, поэтому крем не способен стать полноценным заменителем продукта деятельности сальных желез.

# 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.