



Анна Шевцова

16+

Энциклопедия
современной косметологии

Анна Шевцова

**Энциклопедия
современной косметологии**

«Автор»

2022

Шевцова А. А.

Энциклопедия современной косметологии / А. А. Шевцова — «Автор», 2022

Книга охватывает широкий круг вопросов и содержит необходимые сведения для студентов и практикующих косметологов. Она может служить как учебное пособие по косметологии. Основная цель – дать целостное представление о коже, ее функциях, структуре, характеристиках и типах, хроно- и фотостарении. Дана подробная информация о косметических средствах по типу кожи и проблеме для салонного и домашнего ухода. В книге представлены подробные сведения об эстетических процедурах, их видах, аппаратной и лазерной косметологии. Даны характеристики и протоколы к процедурам. Рассмотрены материалы косметической химии. Приведены особенности основных патологических изменений кожи и кожных заболеваний. В отдельной главе материалы с нормативными требованиями, асептике и антисептике, этике работы. Представлен пример индивидуальной карты клиента. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Шевцова А. А., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Глава 1. Понятие кожа	5
§1.1. Понятие кожа. Функции кожи	5
§1.2. Структура кожи	7
§1.3. Эпидермальный барьер кожи	10
§1.4. Типы кожи	12
§1.5. Классификация фототипов по Фицпатрику	14
§1.6. Фотостарение	15
§1.7. Хроностарение	16
Глава 2. Уход за кожей	17
§2.1. Домашний уход	17
§2.2. Очищение кожи	20
§2.3. Защита кожи	22
§2.4. Маски для лица	24
§2.5. Крема для лица	26
§2.6. Сыворотки	27
§2.7. Тонизирующие средства (тоники)	29
§2.8. Тонеры	31
§2.9. Санскрины	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Анна Шевцова

Энциклопедия современной косметологии

Глава 1. Понятие кожа

§1.1. Понятие кожа. Функции кожи

Кожа – это внешний покров тела, площадь которого в зависимости от роста человека колеблется от 1,5 до 2 квадратных метров.

Толщина кожи варьируется от 0,5 до 5 миллиметров. Кожа состоит из 3 слоев: эпидермиса, дермы и гиподермы (подкожно-жировая клетчатка). Самой тонкой является кожа век и наружных слуховых, а самой толстой всего она на ладонях и стопах. Вес кожи вместе со слоем подкожного жира составляет 16 – 17,7% от общей массы тела человека. В среднем на поверхности кожи взрослого человека находится около 5 миллионов волосков, при этом на каждом ее квадратном сантиметре расположено около 200 рецепторов и 100 пор.

Кожа – это один из видов ткани человеческого организма, которая обладает рядом присущих ей свойств таких как: эластичность, прочность, некоторая пористость, водонепроницаемость, чувствительность и антибактериальность.

Основные функции кожи:

- защитная;
- иммунная;
- рецепторная;
- терморегуляторная;
- экскреторная;
- обменная;
- резорбционная;
- дыхательная.

Защитная функция.

Одна из главных функций кожи. Орган обеспечивает защиту от множества повреждающих факторов:

– механических повреждений (давления, ушибов, растяжений) за счет толщины рогового слоя и прочных соединительнотканых волокон. Жировая клетчатка играет роль механического буфера;

– воздействия микроорганизмов за счет секреции потовых и сальных желез, которые образуют на поверхности кожи водно-липидную мантию, непреодолимую для многих микробов. На коже также обитает большое количество микроорганизмов, которые защищают кожу от патогенных бактерий;

– воздействия ультрафиолета и длинноволнового ионизирующего излучения (радиации) за счет соответственно меланоцитов и толщины кожи;

– от воздействия химических веществ организм защищает протеиновый барьер, находящийся в роговом слое эпидермиса.

Иммунная функция.

В поверхностных слоях кожи (эпидермисе и верхней части дермы) содержится большое количество иммунных клеток, которые обеспечивают распознавание и уничтожение патогенов, преодолевших эпидермис. Помимо этого сами кератиноциты продуцируют биологически

активные вещества, привлекающие в кожу иммунные клетки из крови и модулирующие в ней процесс воспаления.

Рецепторная функция кожи.

В сосочковом слое дермы находится множество нервных окончаний, но поражает не столько их количество, сколько «качество». Нервные окончания здесь отличаются удивительным разнообразием: за каждый вид чувствительности отвечают определенные нервные структуры. Холод, тепло, боль – чувствительность рецепторов настолько высока, что мы можем чувствовать колебания температуры в 1 градус, малейшее прикосновение и легкое дуновение ветра.

Терморегуляторная функция кожи.

Терморегуляторная функция обеспечивается густой и разветвленной сосудистой сетью дермы и потовыми железами. Когда нам жарко, сосуды расширяются, что превращает кожу в такой радиатор, излучающий тепло. Потовые железы при этом активнее секретируют пот, который, испаряясь, охлаждает поверхность тела. Если же нам холодно, все происходит наоборот: сосуды сужаются, а потовые железы работают на «минимальной» мощности, что позволяет сохранить тепло.

Экскреторная функция кожи.

Экскреторная функция тесно связана с секреторной: среди продуктов секреции потовых и сальных желез имеется множество органических и неорганических веществ. Продукты минерального обмена, гормоны, углеводы, ферменты – среди них.

Обменная функция кожи.

Обменная функция объединяет секреторную, экскреторную, резорбционную и дыхательную функции. Секреторная заключается в выделении потовыми и сальными железами секретов, образующих водно-жировую эмульсию.

Резорбционная функция кожи.

Резорбционная функция определяется ее способностью кожи поглощать различные вещества. Это имеет значение в медицине: можно использовать лекарства в виде мазей, эмульсий и растворов, которые, не попадая в системный кровоток и практически не обладают побочными действиями.

Дыхательная функция кожи.

Через кожу происходит процесс дыхания. По сравнению с легкими объемы потребляемого кислорода и выделяемого углекислого газа, конечно же, ничтожно малы – всего 1/180 и 1/90 соответственно. Вместе с тем, в течение суток через кожу выделяется 800 грамм водяного пара, что в 2–3 раза больше, чем через легкие.

Также в коже под действием солнечного света синтезируется витамин D_3 , который имеет значение в кальциевом обмене и модуляции иммунитета. Кожа помогает вывести из организма мышьяк, йод, бром, хинин и прочие вещества.

§1.2. Структура кожи

В строении кожи выделяются 3 основных слоя:

- поверхностный слой, или эпидермис
- средний слой, или дерма
- подкожная жировая клетчатка.

В свою очередь, эпидермис состоит из четырех слоев – рогового, зернистого, шиповатого и базального. Роговой слой образуют не имеющие ядра кератиносодержащие клетки. Этот слой кожи толще на стопах и ладонях и тоньше в области бровей и половых органов. В базальном слое различают цилиндрические и дендритные клетки. Цилиндрические клетки размножаются путем митоза и образуют новый поверхностный слой. Дендритные клетки производят кожный пигмент. В эпидермисе нет кровеносных сосудов, однако в него выходят нервные окончания.

Средний слой кожи состоит из двух слоев. Непосредственно под эпидермисом располагается папиллярный (или сосочковый) слой и глубже под ним – сетчатый слой. Дерму пронизывают множество кровеносных сосудов и капилляров.

Кроме того, средний слой кожи снабжается так же лимфой, в нем находятся волосяные фолликулы, потовые протоки и сальные железы. На стопах и ладонях сальных желез нет. Потовые железы разделяются на апокринные и эккринные. Эккринные железы расположены на теле везде, кроме губ, головки полового члена и малых половых губ. Особенно много эккринных желез на ладонях, стопах, лбу, груди, животе и плечевом поясе.

Апокринные железы располагаются под мышками, вокруг анального отверстия, в области сосков и внешних половых органов у женщин, в паху и вокруг пупка. Апокринные железы залегают глубоко в жировом слое и начинают работать только с наступлением периода полового созревания.

Эпидермис.

Эпидермис – верхний слой кожи. Он самый тонкий, но самый сложный по строению. Этот слой контактирует с окружающей средой. Он состоит из 5 слоев.

Роговой слой.

Роговой слой является самым верхним слоем кожи человека. Он состоит из нескольких десятков рядов корнеоцитов – клеток, в которых не происходит обмен веществ. Корнеоциты содержат всего 10% воды, заполнены кератином и не имеют ядер. Они плотно прилегают друг к другу, взаимодействуя с межклеточными жирами, и создавая целостный защитную поверхность кожи. При разрушении связей между этими клетками происходит их отшелушивание – именно по такому принципу работают пилинги.

Блестящий слой.

Блестящий слой имеется только на участках с толстой кожей – ладонях и подошвах. Он содержит от 2-х до 4-х рядов плоских безъядерных клеток и обеспечивает коже дополнительную защиту от трения;

Зернистый слой.

Зернистый слой содержит до 4-х рядов маленьких уплощенных клеток с прозрачными ядрами, которые плотно прилегают друг к другу. Именно в клетках этого слоя появляются гранулы кератогеолина – предшественника кератина. Зернистый слой защищает кожу от обезвоживания и проникновения некоторых веществ, а также обеспечивает выделение межклеточных жиров, соединяющих корнеоциты рогового слоя.

Шиповатый слой.

Шиповатый слой кожи называется так, потому что его клетки имеют специфические выросты, напоминающие шипы. Он состоит из 4–7 рядов клеток, содержащих ядро, органо-

иды, цитоплазму и целых 70% воды. Именно в шиповатом слое запускаются процессы синтеза кератина;

Базальный слой.

Базальный слой – это самый нижний слой эпидермиса, который является «соседом» дермы. Он имеет только один ряд крупных клеток, которые также содержат 70% воды, цитоплазму, ядро и органоиды, а также органические и неорганические вещества. В базальном слое кожи рождаются новые клетки эпидермиса посредством активного деления, и затем они постепенно поднимаются в верхние слои кожи.

Зернистый, шиповатый и базальный слои кожи в общем называют «мальпигиевым слоем», так как они состоят из живых клеток, которые имеют оболочку, ядро и цитоплазму.

Кератиноциты – это самые важные и многочисленные клетки эпидермиса. Они рождаются в его базальном слое и постепенно поднимаются, теряя органеллы и воду, становясь более плоскими и превращаясь в корнеоциты. Этот процесс, который называется жизненным циклом кератиноцита, продолжается около 26–28 дней. Если на уровне базального слоя происходит замедление деления кератиноцитов – толщина эпидермиса уменьшается, кожа выглядит изношенной и тусклой. Такой же вид она приобретает при утолщении рогового слоя и замедлении процессов отшелушивания – гиперкератозе.

Меланоциты – это клетки, которые вырабатывают пигмент меланин, обеспечивающие цвет кожи. Кроме того, меланоциты защищают кожу от солнца, под воздействием которого увеличивается выработка меланина – загар. Меланоциты находятся в базальном слое, но имеют отростки, которые проникают в зернистый и шиповатый слои.

Клетки лангерганса – это связующее звено между всеми слоями кожи. Они располагаются в шиповатом слое, но своими отростками проникают во все слои эпидермиса и в дерму. Это иммунные клетки, которые защищают кожу от вредоносных внешних воздействий и регулируют процессы деления клеток базального слоя.

Клетки меркеля – это рецепторные клетки, которые находятся в шиповатом слое и отвечают за осязание.

Дерма.

Дерма, или собственно кожа, – это каркас кожи, ее основа. Она состоит преимущественно из соединительной ткани и содержит большое количество структурных элементов и самых разнообразных клеток. В дерме тоже выделяют слои, но их всего два: сосочковый и сетчатый.

Сосочковый слой получил такое название из-за того, что он прилегает к эпидермису неровно, образуя выросты, или сосочки. Такая особенность строения увеличивает площадь контакта этих двух слоев кожи, обеспечивая их прочную фиксацию, относительно друг друга. В сосочковом слое находится большое количество кровеносных и лимфатических сосудов, нервных окончаний и клеток иммунной системы.

Сосочки, формирующиеся в дерме, немного приподнимают находящийся над ним эпидермис. Поэтому в тех местах, где они хорошо выражены, а эпидермис толстый (то есть на ладонях и на подошвах ступней), мы можем видеть узор, формируемый сосочками. Узор этот уникален для каждого человека, чем и пользуется полиция для поиска преступников.

Сетчатый слой дермы представлен рыхлой волокнистой соединительной тканью, содержащей большое количество коллагеновых и эластических волокон. Здесь также находится множество сосудов. Этот слой определяет возможность кожи растягиваться, а затем тут же принимать первоначальную форму.

Подкожно-жировая клетчатка.

Последний слой, представленный плотной волокнистой тканью, между волокон которой находятся скопления жировых клеток. Последние обеспечивают коже некоторые амортизационные свойства, а также являются запасным источником энергии для всего организма.

Производные кожи.

Кожа неразрывно связана с такими образованиями, как волосы, ногти, потовые железы и сальные железы. Некоторые функции кожи реализуются посредством потовых и сальных желез, а многие кожные патологии, так или иначе затрагивают изменения ногтей и волос. Таким образом, между кожей и ее производными существует тесная анатомическая и функциональная связь, обуславливающая их совместное поражение при дерматологических заболеваниях.

§1.3. Эпидермальный барьер кожи

Гидролипидная мантия кожи является одной из составляющих эпидермального барьера кожи. Эпидермальный барьер влияет на здоровье кожи (показателями являются качество, цвет, тонус, увлажненность).

Многочисленные эстетические проблемы кожи часто появляются из-за проблем в его работе. Подобные нарушения непременно вызывают проникновение чужеродных бактерий и аллергенов в кожу, активируют дегидратацию эпидермиса и провоцируют обезвоженность кожи, повышают её чувствительность к воздействию окружающей среды.

Кожа осуществляет несколько значительных функций для организма. При этом, именно эпидермис выполняет основную функцию – защитную. Именно поверхностный слой кожи – эпидермис, выступает барьером, который защищает ее от агрессивного воздействия множества микроорганизмов и аллергенов, внешнего механического и химического воздействия, дегидратации – предохраняет кожу от обезвоженности.

Эпидермальный барьер состоит из:

- гидролипидной мантии, укрывающей поверхность кожи;
- липидо-эпидермального барьера.

1. Гидролипидная или водно-жировая мантия.

Гидролипидная (водно-жировая мантия – это, так называемая, невидимая пленка, покрывающая поверхность кожи, она образуется из ороговевших клеток, пота, кожного сала, а также органических кислот и микрофлоры.

Главная особенность гидролипидной мантии здоровой кожи человека – её кислая среда – рН от 4,7 до 5,7. (кислотная среда рН 0 – 6,9; нейтральный рН – 7; щелочная среда рН 7,1 – 14).

Гидролипидная (водно-жировая мантия – это, так называемая, невидимая пленка, покрывающая поверхность кожи, она образуется из ороговевших клеток, пота, кожного сала, а также органических кислот и микрофлоры.

Главная особенность гидролипидной мантии здоровой кожи человека – её кислая среда – рН от 4,7 до 5,7. (кислотная среда рН 0 – 6,9; нейтральный рН – 7; щелочная среда рН 7,1 – 14).

Наличие кислой среды, является самым первым звеном защиты кожи от большинства чужеродных микроорганизмов и агентов, именно благодаря ей перестают размножаться и погибают вредоносные бактерии.

В результате биохимических и метаболических процессов, протекающих в эпидермисе, формируется та самая кислая среда, благодаря органическим кислотам – молочной, лимонной. С другой стороны, кислый рН гидролипидной мантии помогает поддерживать жизнедеятельность полезных бактерий – *staphylococcus epidermidis* и лактобактерий, которые постоянно живут на коже и составляют её микробиоту.

Кислотность гидролипидной мантии может изменяться. Например, при грибковых заболеваниях рН возрастает до 6, при экземе до 6,5; при угревой болезни защелачивается до 7. Повреждённая гидролипидная мантия кожи самовосстанавливается при правильном очищении, уходе и защите.

2. Липидо-эпидермальный барьер.

Липидо-эпидермальный барьер – основной защитный барьер кожи. Он находится в эпидермисе и защищает организм и кожу от дегидратации путем механизма трансэпидермальной потери влаги (тэпв), а также является защитным звеном, препятствующим проникновению микроорганизмов и аллергенов, различных химических соединений. Три вида липидов – церамиды, свободные жирные кислоты и холестерин составляют основу липидо-эпидермального барьера.

Кожа имеет способность самовосстанавливаться от потери влаги. Из глубоких слоёв гиподермы и дермы вода поступает к эпидермису, липиды задерживают воду в эпидермисе, обеспечивая его увлажненность. Повреждение липидо-эпидермального барьера является главной причиной потери влаги и приводит в результате к сухости кожи. Поэтому, при сухости следует для начала восстановить липидный-эпидермальный барьер. Кроме обезвоженности, нарушения липидо-эпидермального барьера приводят к её повышенной чувствительности, аллергическим реакциям, раздражениям и кожным заболеваниям.

Если повреждения липидо-эпидермального барьера незначительны, клетки кожи восстанавливаются сами. Если клетки не справляются, необходимы действия регулярного увлажнения, правильного ухода за поверхностью кожи и дермы, здоровый образ жизни и сбалансированное питание, оптимальное количество потребления жидкости.

Факторы, повреждающие кожные барьер:

- применение при очищении кожи мыла и других средств, содержащих павы (поверхностно-активные вещества) и щелочи; частое использование обезжиривающих и спиртовых тоников; использование средств не по типу кожи.

- средства, содержащие щелочи и павы нарушают кислый рН гидролипидной мантии. Водно-жировая мантия разрушается. В кожу попадают вредные микроорганизмы. Повреждается липидный барьер, в итоге вода активно начинает испаряться с поверхности кожи, вызывая её сухость.

- частое применение скрабов, гоммажей и других отшелушивающих средств механически повреждает поверхностные роговые чешуйки – корнеоциты, нарушая водно-жировую мантию.

- чрезмерный загар вызывает окислительные реакции в тканях кожи, вредя гидролипидной мантии и липидным слоям эпидермиса.

- ошибки в домашнем уходе за кожей и неправильно выполненные косметологические процедуры.

- недостаточное количество незаменимых жирных кислот- омега-3 и омега-6, необходимых для синтеза «защитных» липидов.

- кожные заболевания (экзема, различные формы дерматитов) вызывают сухость и дегидратацию, нарушая проницаемость барьера.

Признак красивого вида любого типа кожи – жирной, проблемной, сухой, чувствительной – здоровый эпидермальный барьер.

Сохранение и восстановление эпидермального барьера – один их самых ключевых принципов в салонном уходе за любым типом кожи, омолаживающих процедурах и даже домашнем уходе за кожей.

§1.4. Типы кожи

Структура эпидермиса одинакова у каждого человека, различия заключаются в функционировании сальных желез, работающих с разной интенсивностью. В результате внешний вид кожных покровов отличается.

Нормальный тип.

Кожа эластичная, гладкая, упругая и свежая. На ней не выражен жирный блеск, сосудистая сетка или пятна. Обладает следующими характеристиками:

- матовость;
- небольшие, практически незаметные поры;
- нормальная плотность;
- устойчивость к внешним раздражителям;
- не выражены изменения при смене климата или при гормональном дисбалансе;
- нормальная деятельность сальных желез, незначительные проявления жирного блеска на поверхности лба, подбородка и носа;
- не доставляет проблем в подростковом возрасте;
- стареет медленно при наличии правильного ухода.

На внешний вид кожи негативно влияют вредные привычки, неправильное питание, плохая экология. С возрастом нормальный тип кожи приобретает особенности сухого.

Жирный тип.

Для жирного типа кожи характерны: увеличенные поры, жирный блеск, вызванный активной деятельностью сальных желез, грубоватый внешний вид. Среди других признаков выделяются:

- утолщение кожи;
- жирный блеск на всей поверхности лица;
- склонность к формированию акне и черных точек;
- сероватый оттенок лица;
- проблемная кожа в период полового созревания;
- защита от формирования маленьких мимических морщинок.

К достоинствам этого типа относится хорошая эластичность, устойчивость к агрессивному воздействию окружающей среды, предотвращение преждевременного старения. После 30 лет может становиться смешанным.

Сухой тип.

Кожа очень тонкая и нежная, из-под нее часто могут просматриваться сосуды. Может быть чувствительна к внешним факторам окружающей среды. Из-за этого часто шелушится и краснеет. Для сухого типа кожи характерны:

- нежность и чувствительность;
- маленькие, почти незаметные поры;
- отсутствие жирного блеска из-за сниженной работы сальных и потовых желез;
- матовый оттенок;
- могут возникать признаки шелушения, стянутости и сухости;
- в молодом возрасте кожа хорошо выглядит;
- склонна к раннему старению, уже после 25 лет часто возникают первые морщинки.

Смешанный тип.

Распространен чаще всего. В Т-зоне выражен блеск и увеличены поры. Смешанный тип характеризуется:

- на разных участках лица проявляются признаки разных типов кожи;

- в т-зоны высокая активность сальных желез (на носу, лбу и подбородке поры расширены, на других участках – малозаметны);
- в разные фазы менструального цикла проявляются комедоны;
- проблемная кожа в период полового созревания;
- кожные покровы не склонны к раннему старению.

Постарайтесь ответить на вопросы.

У обладательниц смешанного типа кожа на щеках и в зоне вокруг глаз может быть сухой либо нормальной. Иногда с возрастом кожные покровы приобретают особенности, свойственные нормальному типу.

Тест на определение типа кожи.

Тщательно очистите лицо, смойте водой моющее средство, промокните полотенцем. Спустя 2–3 часа, посмотрите внимательно на вашу кожу в зеркало, место должно быть хорошо освещенным. Для начала промокните лицо бумажной салфеткой. Если салфетка:

- чистая – у вас сухая или нормальная кожа;
- с масляными пятнами – жирная;
- с жирными пятнами в т-зоне – комбинированная.

Ваша кожа сухая, если:

– она матовая, с шероховатостью, у глаз обнаруживаются мелкие морщины, а вы старше 25 на ветре, морозе, солнце появляются покраснения, с угрями вы почти не сталкивались, поры почти не видны.

Ваша кожа жирная, если:

– есть угри, часто появляются прыщи, цвет блеклый, кажется рыхлой, поры отчетливо видны покраснения и раздражения появляются редко.

Ваша кожа комбинированная, если:

– летом кожа становится жирнее, чем в холодное время, видны расширенные поры, угри если появляются, то обычно в т-зоне, на щеках поры менее заметны, кожа здесь более ровная, зимой лоб и щеки часто шелушатся.

Если вы не ответили утвердительно на ряд этих вопросов, ваша кожа ровная и гладкая, розовая, радуется здоровым видом – у вас нормальная кожа.

§1.5. Классификация фототипов по Фицпатрику

Томас Фицпатрик – дерматолог, доктор медицинских наук – в 20 веке разработал классификацию фототипов, которой активно пользуются современные дерматологи. Учитывая влияние солнца на кожу, он выделил 6 различных фототипов.

I – кельтский. Всегда легко сгорает и не загорает. У людей этого типа белая кожа с веснушками. Рыжие или очень светлые волосы. Глаза голубые или зеленые. У обладательниц I фототипа кожа наиболее чувствительна к солнцу. С возрастом у них повышается риск развития меланомы. Пользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF минимум 40 для тела и от 60 для лица. Остерегайтесь прямых солнечных лучей днем с 11 до 16 часов. Носите широкополую шляпу для защиты лица от солнца. Солярий кельтскому типу противопоказан.

II – европейский светлокожий. Всегда легко сгорает, загорает минимально. Кожа светлая, веснушек мало. Волосы русые, светло-каштановые. Глаза зеленые, голубые или серые. Кожа II типа обладает более высоким индексом защиты, но также весьма подвержена риску. Находиться под прямыми солнечными лучами в обеденное время не желательно. Как правило, при загаре у лиц этого типа кожа сначала обгорает, а потом медленно загорает. Минимальное значение SPF для лица – 40, для тела – 20.

III – европейский темнокожий умеренно сгорает, загорает постепенно. Кожа светло-коричневая, без веснушек. Волосы каштановые. Глаза серые или карие. В дневное время можно побыть под солнцем не более получаса, если был использован крем с SPF 10 для тела и – 20 для лица.

IV – средиземноморский. Сгорает минимально, всегда хорошо загорает. Кожа смуглая. Глаза карие. Волосы темные. Кожа IV типа легче переносит ультрафиолет, быстро загорает и долго держит загар. Но защищать ее тоже нужно. Выбирайте крем с солнцезащитным фактором 10–20.

V – индонезийский. Сгорает очень редко, загорает хорошо. Кожа очень смуглая. Глаза темно-карие. Волосы черные.

VI – афроамериканский. Никогда не сгорает, наиболее пигментирована. Кожа очень темная. Глаза черно-карие. Волосы черные.

Индонезийскому и африканскому фототипу солнце не доставит особых проблем. При желании можно использовать солнцезащитный крем, а после загара – увлажняющий.

§1.6. Фотостарение

Существует шесть основных признаков, определяющих здоровую кожу:

- равномерная окраска (отсутствие гиперпигментации);
- хороший тургор (упругость);
- отсутствие морщин, рубцов и других дефектов (нормальная текстура);
- отсутствие сухости (достаточная увлажненность);
- отсутствие клинических признаков заболеваний;
- устойчивость к неблагоприятным факторам и инфекции.

Фотостарение кожи – совокупность биохимических, структурных и видимых (клинических) изменений кожи, обусловленных воздействием солнечного света. Такое влияние приводит к дегидратации, появлению пигментации и телеангиэктазий, появлению морщин. Для решения проблем фотостарения кожи эффективны химические пилинги, биоревитализация, плазмолифтинг и другие. Обязательна защита кожи от ультрафиолета с помощью специальных средств с высокой SPF защитой.

Влияние солнечного света полезно для кожи, но чрезмерный загар, частое пребывание под солнцем, злоупотребление солярием неминуемо приводит к фотостарению кожи – патологический процесс, проявляющийся неблагоприятными морфологическими изменениями в поверхностном слое кожи – эпидермисе.

Воздействие ультрафиолетовых лучей а (uva) вызывает в коже повышенное деление кератиноцитов, участвующих в ороговении клеток (кератинизации) эпидермиса и его постоянном обновлении. Нарушение последовательного развития кератиноцитов приводит к неравномерному ороговению клеток и утолщению слоя эпидермиса. Как только изменяется эпидермис, начинаются изменения в более глубоких слоях кожи. В дерме начинается «солнечный эластоз» – разрушаются эластиновых волокон. Они уплотняются, нарушается их структура, фрагментация, уменьшается их количество. Могут возникнуть: хроническое воспаление, застойные явления в капиллярах, что далее приводит к изменению русла капиллярного кровотока и появлению телеангиэктазий.

Клиническая картина фотостарения.

При фотостарении все признаки, сопровождающие естественное возрастное старение кожи (большое количество морщин, тонкая и сухая кожа с явлениями себорейного кератоза) имеют более явный характер. Причину фотостарения кожи – ультрафиолетовое воздействие – по клиническим проявлениям принято разделять на острое и хроническое. Солнечный ожог и гиперпигментация кожи являются клиническими признаками острого ультрафиолетового воздействия.

Телеангиэктазии, новообразования, гиперпигментация, нарушение тургора, и рисунка кожи являются признаками воздействия на кожу ультрафиолетового облучения. В результате на участках кожи, подверженных наибольшему воздействию лучей (затылочная и теменная области головы, лицо, шея кисти и др.), проявляются сосудистые изменения: кожные кровоизлияния, развивается стойкая диффузная эритема, формируются телеангиэктазии. Клинически фотостарение выражается образованием на коже локальных участков дисхромии (нарушения пигментации): веснушек, мелазмы (хлоазмы), витилиго, солнечного лентиги (коричневых или светло-коричневых пятен), хронического каплевидного идиопатического гипомеланоза (мелких белых пятен) и пойкилодермы сиватта (сетчатой гиперпигментации коричневатого цвета).

§1.7. Хроностарение

Есть много теорий старения человека, часть из которых дополняет, а часть – опровергает друг друга. В настоящее время, актуальна информация о том, что хронологическое старение кожи является генетически обусловленным процессом, на который влияют следующие факторы:

- прогрессирующее накопление мутаций;
- снижение активности теломераз с постепенным укорочением днк;
- гликирование белков (появление межмолекулярных сшивок сахарами);
- повреждение днк свободными радикалами;
- снижение синтеза гормонов и уменьшение чувствительности тканей к ним;
- старение межклеточного пространства;
- запуск клеточного апоптоза.

Упругость кожи обеспечивается состоянием внеклеточного матрикса, и недостаток гиалуроновой кислоты способствует снижению ее прочности на разрыв с последующим возникновением повреждений.

При хроностарении наблюдается уменьшение размера адипоцитов, снижаются их функции, нарушается дифференцировка и распределение. Подкожно-жировая клетчатка по всему телу начинает уменьшаться и трансформироваться в висцеральный жир. На теле развивается характерная «рельефность мышц» как следствие подкожной липоатрофии. Синтез меланина происходит беспорядочно, что выражается в появлении лентиго, мелазмы, пойкилодермии и других гипо- и гипермеланозов. Стенки сосудов постепенно расслабляются – возникают телеангиэктазии и розацеа.

Нарушение структуры, функции и синтеза коллагена и эластина вызывают появление морщин и складок как на лице, так и на теле. Кроме того, с возрастом кожа начинает хуже справляться с восстановлением повреждений днк под действием активных форм кислорода.

Клинические проявления хроностарения.

Признаками хроностарения являются тонкие губы, впалые щеки и виски, угловатая нижняя челюсть и сравнительно более темный цвет кожи. С возрастом появляются мелкие (а затем и более крупные) морщины, кожа становится тонкой и «прозрачной», уменьшается толщина подкожно-жировой клетчатки. Вследствие прогрессирующего остеопороза увеличивается расстояние между костями и кожей – возникает дряблость. Потовые железы выделяют меньше секрета и недостаточно охлаждают кожу. Волосы постепенно становятся седыми и начинают выпадать, а в некоторых областях тела, наоборот, расти более интенсивно (в ушах, носу и др.).

Выраженность хроностарения в значительной степени зависит от общего состояния здоровья человека, его образа жизни, питания, расы, фототипа кожи, места жительства, ухода за кожей и других факторов.

Глава 2. Уход за кожей

§2.1. Домашний уход

Грамотный уход за кожей лица – то, что позволяет продлевать молодость, выглядеть свежими и привлекательными. Косметическое средство подбирается в соответствии с ее типом и состоянием.

Поверхностное очищение (демакияж) – очищение кожи косметическими средствами.

Выделяют:

- очищение без воды (крем);
- очищение с водой (гель, пенка);
- очищение с тоником, мицеллярной водой.

Обезвоженный очищающий крем подходит для очищения сухой чувствительной кожи. В его состав входят так называемые жировые композиции (воски, жиры, синтетические и полусинтетические жироподобные вещества), минеральные масла и эмульгаторы (обычно это поверхностно-активные вещества). Жиры в таком креме растворяют основу средств макияжа – жировые ингредиенты декоративной косметики, а благодаря эмульгаторам крем легко смывается водой. Консервантов в этом креме нет: там, где есть жир и нет воды, микроорганизмы не живут. Подходит только для раздражительной чувствительной кожи с нарушенными барьерными функциями – для любого другого типа он слишком жирный. А минеральные масла могут оставлять на поверхности кожи стойкую пленку.

Гидрофильный очиститель, масляная эмульсия для демакияжа. Им можно очень быстро и качественно очистить кожу любого типа. Отлично снимает стойкий макияж. Часто совмещает функции молочка и тоника. Обычно состоит из 2 композиций – водной и маслянистой. Каждая из них удаляет с поверхности кожи либо водо-, либо жирорастворимые вещества. В его рецептуру вводят воду, органические соединения кремния (циклометикон), органические растворители (изогексадекан), поверхностно-активные вещества, гидрогенизированное касторовое масло и прочее.

Очищающее молочко – самый популярный и самый традиционный препарат для демакияжа. Эмульсия, сделанная по типу масло в воде, в ней от 70 до 90% воды. Все остальное – жироподобные композиции (минеральные масла, воски, триглицериды, синтетические жировые соединения), поверхностно-активные вещества, увлажнители. Очищение в этом случае основано на эмульгировании («сворачивании») жиров и их растворении в жировых компонентах молочка. Как правило, оно смывается водой, но можно удалить его лосьоном или тоником. Но смыть молочко надо обязательно, чтобы детергенты, находящиеся в его составе, не спровоцировали раздражение кожи.

Очищающие сливки: более густое и жирное молочко, в котором содержится более высокая концентрация жиров и восков. Рекомендуются для сухой чувствительной кожи.

Бактерицидная очищающая эмульсия: тоже молочко, но с бактерицидными добавками. Предназначено для очищения жирной проблемной кожи. Обычно в нем снижено содержание жиров – ведь они противопоказаны жирной коже и могут спровоцировать воспалительный процесс.

Очищающий крем: эмульсия вода в масле. Отличается от дневного или ночного крема высокой концентрацией поверхностно-активных веществ, благодаря которым удаляет загрязнения и жиры с поверхности кожи. Применяется для очищения очень сухой чувствительной кожи, очень проницаемой, плохо защищенной, с нарушенным эпидермальным барьером. В нем высокое содержание детергентов, которые могут вызывать раздражение кожи.

Мыльный (пенящийся) крем: основа его – стеариновое мыло, которое используют при изготовлении крема для бритья. Если крем предназначен для очищения жирной проблемной кожи, в него добавляют противовоспалительные добавки – эфирное масло чайного дерева, эвкалипт, экстракт зеленого чая, гамamelis и др. Он прекрасно очищает кожу от загрязнений, жиров и макияжа, облегчает удаление комедонов. Что следует учесть – долгое применение этого крема может вызвать ощущение сухости и стянутости кожи.

Пенка для умывания – самое деликатное косметическое средство для очищения чувствительной кожи. В нем содержатся очень мягкие моющие аморфные агенты, глицерин, органические соединения кремния, гелеобразователи. А также успокаивающие добавки и вещества, повышающие регенерацию кожи – азулен, бисаболл, пантенол. Недостаток в том, что её очищающие свойства невысоки.

Гель для очищения кожи без мыла – средство с высоким содержанием моющих агентов, который очень хорошо очищает кожу. Но его частое применение приводит к нарушению барьерных функций эпидермиса. Поэтому он не рекомендуется для сухой чувствительной кожи. В салонах его используют редко и только для жирной кожи. Чаще здесь используют разновидности пенящихся гелей для умывания со смягченной рецептурой, например сахарное мыло, в которое введены моно- и полисахариды, защищающие кожу от агрессивных моющих компонентов.

Этапы ежедневного ухода.

1. Очищение. Без очищения все остальные этапы уход бессмысленны, так как забитые поры и осевшие на кожу частички пыли не дадут косметическим средствам работать в полную силу. Очищать кожу необходимо дважды, утром и вечером. Утром важно удалить отмершие клетки и секрет сальных желез, а вечером – макияж и атмосферные загрязнения. Для жирной и комбинированной кожи лучше выбрать пенящиеся средства, например, гели или пенки. Для сухой и чувствительной кожи подойдут мягкие очищающие лосьоны, или очищающее молочко. Для нормальной кожи подойдут любые средства. Периодически, примерно 1 раз в 10 дней, для очищения кожи можно использовать гоммажи, которые активно выравнивают кожный рельеф, придавая лицу свежий вид и повышая эффективность других средств ухода. Для очищения не используют твердое мыло и водопроводную воду – и то, и другое заметно сушит кожу.

2. Тонизация. При тонизации мы снимаем остатки очищающих средств, бодрим и пробуждаем кожу, облегчаем процесс клеточного дыхания. Тоники для жирной кожи помогут нормализовать деятельность сальных желез и сузить поры, а тоники для сухой кожи помогут ее клеткам удерживать влагу. Тонизация, как и очищение, нужны нашей коже дважды в день, утром и вечером. Утром предпочтительнее тоники с противовоспалительным эффектом, они помогут усталой от косметики коже не воспалиться. При этом не рекомендуется выбирать тоники с содержанием спирта – они могут легко пересушить кожу. Намного эффективнее и бережнее для кожи тоники на водной основе.

3. Увлажнение. Человек на 80% состоит из воды. Вода содержится во всех видах тканей; даже в твердой зубной эмали ее около 0,2%. Кожа – самый большой орган человека, она нуждается в жидкости, но быстро теряет ее, а получает по остаточному принципу, так как организм сначала стремится обеспечить влагой внутренние органы. При обезвоживании кожа становится сухой и тонкой. Для увлажнения кожи можно использовать разные средства, начиная от флюидов и заканчивая легкими увлажняющими кремами и гелями. В составе должны присутствовать активные увлажняющие компоненты, такие, как гиалуроновая кислота, гель алоэ, глицерин, провитамин B5, а также базовые косметические масла. Например, это масло жожоба или масло макадамии. Увлажняющие средства наносят на кожу через 5–10 минут после тоников. В теплый сезон эти средства днем могут заменять питательный крем. Дополнительное увлажнение в течение дня подарит коже термальная вода в виде спрея. Она и увлажнит, и дополнительно зафиксирует макияж.

4. Питание. Питательные кремы решают сразу несколько задач. Они снабжают кожу витаминами и микроэлементами, повышают плотность кожи (ее тургор), смягчают, защищают от раздражений, предупреждают появление мелких морщин. Питательные кремы можно применять 1–2 раза в сутки – вечером обязательно, утром в сезон холодов, когда коже важно «усиленное питание». Обращайте внимание на состав таких кремов. Хорошо, если крем содержит витамин е, витамин а, а также важные для укрепления клеточной мембраны магний и кальций. Синтетические масла в составе (они же минеральные) нежелательны – они легко забивают поры и способны вызывать аллергию. Наносят питательный крем за полчаса до ночного сна вечером, и за полчаса до выхода на улицу утром.

5. Защита. От внешних воздействий, таких, как ветер, пыль, снег, активные ультрафиолетовые лучи в зависимости от сезона. Летом для защиты кожи мы используем солнцезащитные кремы с SPF-фактором от 30 и выше, в холодный сезон мы защищаем кожу специальными плотными по структуре зимними кремами с высоким, от 60%, процентом жирности (содержания масел). Традиционно «зимними» маслами считаются так называемые баттеры – масло ши, масло какао. Для создания тончайшей защитной пленки на поверхности кожи используют косметические силиконы.

§2.2. Очищение кожи

Наша ежедневно она защищает нас от загрязнений окружающей среды, температурных перепадов, на нее оседает пыль, наносится стойкий макияж, в порах скапливается себум и бактерии, образовавшиеся за день. Без должного очищения кожа становится идеальной средой для размножения вредных микроорганизмов. Их появление провоцирует на коже воспаления различного типа, тусклый цвет лица, черные точки, неровный рельеф. Бактерии и загрязнения на поверхности мешают правильному обновлению кожного покрова и эффективной работе активных ингредиентов из уходовых средств. Результат даже от самой хорошей косметики, нанесенной на неочищенную кожу, сводится к нулю.

Косметическая чистка лица поможет восстановить дыхание кожи, освободить ее от жира и грязи, отмерших клеток, вернуть здоровый вид и бархатистость. Глубокая чистка лица необходима для всех, кто ценит чистоту и здоровье кожи. А людям с проблемной кожей, с угрями и черными точками, такую процедуру нужно проводить как минимум раз в месяц. Результат глубокого очищения кожи лица – отшелушивание отмерших частиц, удаление угрей и черных точек, очищение кожи от шлаков и токсинов, стимулирование обмена веществ и кровообращения. После очищения кожи она начинает лучше дышать. Акне с каждой процедурой обрабатывается все меньше и меньше.

Почему профессиональная чистка лица, лучше домашней? При домашней чистке можно занести инфекцию, усилить уже имеющееся воспаление. Неумелые действия могут привести даже к переходу акне в хроническую стадию. Дома практически невозможно обеспечить необходимую стерильность. Только профессиональная чистка лица обеспечивает прекрасный результат – чистую, гладкую и ровную кожу без черных точек и акне.

При любом состоянии кожи, после чистки лица кожа становится более ухоженной и ровной. На нее легче наносить макияж. Кожа лучше реагирует на питательные и лечебные кремы – их действие становится более эффективным. Поры менее заметны, что значительно снижает вероятность возникновения воспалений на коже. Как и пилинги, чистка лица способствует удалению омертвевших клеток, стимулирует обновление и омоложение кожи лица. Справиться с угревой болезнью исключительно с помощью очищения лица не возможно. Но данная процедура эффективно используется на одном из этапов лечения кожи.

Очищение лица показано всем, начиная с подросткового возраста. Если у вас нормальная кожа – достаточно сделать чистку лица один раз в месяц. При жирной и проблемной коже очищение лица необходимо проводить чаще – раз в 7–10 дней. А сухая кожа, при грамотном и регулярном домашнем уходе требует профессиональной чистки лица всего раз в 3–4 месяца. Особенно важно проведение регулярной чистки лица для увядающей кожи со сниженным тонусом. Ведь она позволяет эффективно выводить токсины и шлаки, стимулировать обменные процессы, значительно повышает эластичность кожного покрова.

Не рекомендуется проводить очищение кожи лица в период острых простудных и воспалительных заболеваний, сразу после проведения операций и в дни менструации. При экземе, псориазе, дерматите, а также при обостренных аллергических реакциях.

Ручная (мануальная) чистка лица.

Один из самых эффективных и глубоких методов чистки лица. Состоит из двух основных этапов. Перед тем как очистить лицо, поры открываются вапоризации (использования смеси влажного пара с озоном) или гидрирования. После чего косметолог вручную, тщательно обрабатывает каждую загрязненную пору давлением своих пальцев. После того как очистить кожу лица удалось, оно протирается антисептиком. На него наносится противовоспалительная маска, а потом и успокаивающий крем.

Мануальная (ручная) чистка лица особенно эффективна при проблемной и жирной коже, имеющей множественные дефекты. Позволяет удалить камедоны и воспалительные элементы, подкожные жировики, фурункулы, зрелое акне и черные угри. Но редко используется как самостоятельный метод очищения кожи. Чаще в комбинации с аппаратной чисткой лица.

Мануальная чистка лица – довольно болезненная процедура, вызывающая сильное покраснение кожи, которое проходит через день. Причем, чем больше на лице воспалений, тем более болезненной становится процедура. Дело в том, что распаренная кожа остывает примерно за 20 минут. После чего поры начинают закрываться. Так что, если кожа является проблемной, процедура чистки лица разделяется на несколько сеансов. И проводится до тех пор, пока все поры не будут очищены.

Механическая чистка лица.

Этот метод очень похож на мануальную чистку, с той лишь разницей, что для удаления жировых пробок и грязи из пор в данном случае используются специальные инструменты – лопаточки, ситечко. А так же стерильные салфетки. Если сальные пробки находятся очень глубоко, специалист очищает поры с помощью специальной ложки для носа, ложки уно (с петлей). А закупоренные камедоны прокалываются стерильной иглой видаля.

Механическая чистка лица – довольно устаревший по ряду параметров и болезненный метод очищения кожи. После очищения кожу лица успокаивают с помощью масок и массажа и дезинфицируют инфракрасной лампой. С помощью лечебной глины стягивают поры лица и выравнивают цвет кожи. После механической чистки лица нельзя распаривать кожу, скрабировать, посещать баню, сауну, солярий, находиться на солнце долгое время. Необходимо использовать SPF-защиту.

Противопоказания для механической чистки лица.

- сухая и чувствительная кожа;
- ломкость сосудов лица;
- экзема, герпес и фурункулез;
- гипертоническая болезнь и др.

§2.3. Защита кожи

Наша кожа ежедневно подвергается опасностям, таким как риск обезвоживания и воздействие свободных радикалов (оксидантов). Недостаток влаги чаще всего вызван повреждением защитной гидролипидной мантии кожи. А оксиданты появляются в организме под воздействием как внешних, так и внутренних факторов. Поэтому ежедневный уход должен помимо очищения обязательно включать увлажнение, желательнее с помощью средств, включающих антиоксиданты.

Уход летом.

В летний период основное, от чего надо защитить кожу, – ультрафиолетовое излучение. Оно пагубно влияет на выработку коллагена и эластина, понижает защитные свойства эпидермиса, провоцирует фотостарение. Кожа становится вялой и неровной, утолщается, покрывается мелкими морщинами. Для защиты ей требуются:

- комплекс солнцезащитных фильтров;
- антиоксиданты.

Уход зимой.

Усугубляют внешний вид кожи мороз, ледяной ветер и пересушенный отопительными приборами воздух в помещении. Это приводит к покраснению, шелушению, дегидратации. При нормальном типе кожи влага также испаряется через роговой слой. Необходимы:

- питательные компоненты;
- интенсивные увлажнители.

Антивозрастной уход.

Молодая кожа может сама за себя постоять: она вполне успешно справляется с повреждающими факторами. Однако с возрастом ее защитные механизмы дают сбой. В качестве поддержки ей показаны:

- антиоксиданты;
- регуляторные молекулы, укрепляющие собственные механизмы защиты;
- пептидные комплексы, аминокислоты;
- вещества, повышающие кожный иммунитет.

Защита кожи лица от солнца.

Современные солнцезащитные средства – настоящие универсалы. И, как правило, имеют сложносочиненный состав. Комплекс солнцезащитных фильтров, отражающих или поглощающих солнечное излучение. Обычно санскринов включают не менее трех видов, это вызвано необходимостью обеспечить широкий спектр защиты и эффективность при минимальной концентрации УФ-фильтров.

Антиоксиданты. В борьбе с повреждающим воздействием солнца хорошо зарекомендовали себя витамины а и е, ликопин. Увлажняющие и питательные компоненты: витамин е, алоэ вера, растительные масла.

Днем важно защищать кожу от внешних повреждающих факторов. Выбираем крем:

- с увлажняющими и питательными веществами: глицерином, гиалуроновой кислотой, мочевиной, керамидами, серином – для укрепления кожного барьера;
- с антиоксидантами: витаминами а, с и е, ресвератролом;
- с солнцезащитными фильтрами.

Особенности защитной косметики для проблемной кожи.

Для жирного типа кожи характерны: увеличенные поры, жирный блеск, вызванный активной деятельностью сальных желез, грубоватый внешний вид. При защите важно не усугубить проблемы. Требования к косметике для проблемной кожи:

- легкая текстура – например, масло в воде;

- должны отсутствовать комедогенные вещества, такие как: вазелин, парафин, сульфат октанола натрия, полиэтиленгликоль, растительные масла (арахисовое, кокосовое, кунжутное, оливковое);

- должны содержаться дезинфицирующие вещества (экстракты зверобоя, ромашки, шалфея, эвкалипта, черной смородины), себорегулирующие компоненты (цинк, глина).

Особенности защитной косметики для возрастной кожи.

С возрастом, когда защитные механизмы кожи начинают слабеть, важен особый уход. На первом плане остается и защита от ультрафиолета. Защитный крем anti-age содержит:

- антиоксиданты: витамины а, с и е, ресвератрол, селен;

- бактериальные компоненты, усиливающие кожный иммунитет: например, бифидокомплексы;

- пептидные регуляторные комплексы, укрепляющие механизмы естественной защиты: бета-дефенсины, интерлейкины, олигопептид-10;

- компоненты, воздействующие на синтез меланина: арбутин, койевую кислоту, аскорбиновую и азелаиновую кислоты;

- солнцезащитные фильтры (для дневных средств).

§2.4. Маски для лица

Маски для лица могут решить эстетические проблемы и даже оказать лечебное действие. Ведь маска нужна для насыщения кожи витаминами и полезными минералами.

Косметические маски промышленного производства содержат комплекс активных веществ высокой концентрации. Такие элементы активнее работают и глубже проникают в слои дермы. Такие средства могут исправить многие эстетические проблемы. В зависимости от назначения маски способны уменьшить высыпания, излишнюю жирность или сухость кожи; стать профилактикой старения или разгладить мелкие морщины; выровнять цвет лица.

Маска интенсивно питает и увлажняет кожу. Важно этом ежедневно потреблять достаточное количество жидкости. Маски могут очищать поры и дерму от загрязнений, жира, бактерий и даже вредных веществ. При этом нормализуется pH-баланс и правильная микрофлора кожи. Маски помогают восстановить дерму и защитить от внешних негативных факторов. Это средство быстрого ухода, когда нужно привести кожу в порядок или, наоборот, после тяжелых рабочих будней. Маска даст свежесть и отдохнувший вид уже после первого использования. Если делать маски на постоянной основе и постоянно, то состояние кожи будет значительно лучше. Не стоит злоупотреблять масками, так как при перенасыщении будет обратный эффект.

Классификация косметических масок для лица.

Тканевые маски просты в использовании, очень популярны и быстро приводят кожу в порядок. Потому что материал, из которого сделана маска, содержит высокое количество активных компонентов.

Гидрогелевые маски хороши для максимального увлажнения и глубокого питания нижних слоев дермы, что крайне необходимо уставшей и увядающей коже.

Смываемые маски:

- кремовые, что поддерживают липидный слой кожи и защищают ее. Идеальны для сухой и чувствительной кожи, особенно в холодное время;
- сухие порошковые маски подходят всем, позволяют самостоятельно создавать композиции вместе с эфирными маслами или любимым тоником;
- маски-пленки – отличное средство для очищения и отшелушивания кожи. Если у вас сухая или чувствительная кожа, такие маски лучше исключить;
- коллагеновые маски подходят для зрелой, увядающей и жирной кожи;
- пузырьковые маски. Главное достоинство – насыщение клеток кислородом, чтобы те активнее вырабатывали коллаген. Они также избавляют от излишков кожного жира и акне, но не сушат кожу.

Альгинатные маски. Они универсальны, отлично подтягивают кожу, снимают отечность, выравнивают цвет лица и даже выводят токсины. Лучше всего подходят зрелой, обезвоженной и увядающей коже.

Важно учитывать предназначение масок для лица:

1. Увлажняющие маски для лица подходят любой коже. В составе присутствуют гиалуроновая и молочная кислота, экстракты растений. Они наполняют дерму влагой.

2. Питательные маски насыщают витаминами, аминокислотами и минералами. В составе часто используются продукты пчеловодства и растительные компоненты. Для жирной кожи следует использовать с осторожностью.

3. Тонизирующие маски придают коже сияющий и отдохнувший вид.

4. Очищающие маски удаляют ороговевшие клетки и очищают поры. В составе преобладает целебная грязь, глина или древесный уголь. Для сухой кожи следует использовать с осторожностью.

5. Успокаивающие маски подходят для чувствительной кожи. Они защищают и восстанавливают кожу после ультрафиолета или других внешних факторов. В составе часто используются ромашка, зеленый чай или алоэ вера.

6. Отбеливающие маски выравнивают тон лица и уменьшают пигментацию. В составе есть ретинол, витамины с и е. Не желательно использовать для сухой, чувствительной дермы или при наличии высыпаний.

7. Омолаживающие маски подходят увядающей, зрелой коже после 30–35 лет. В составе присутствуют коллаген, плацента, наночастицы полезных минералов и экстракты животного происхождения (например, змеиный или пчелиный яд) для повышения упругости кожи и профилактики/уменьшения морщин.

Частота использования масок для лица:

- нормальная кожа: регулярное увлажнение 2 раза в неделю;
- сухая кожа: интенсивное увлажнение до 2 раз или питание до 3 раз в неделю.
- жирная кожа: очищающие и подсушивающие маски до 3 раз в неделю.
- кожа с возрастными изменениями: омолаживающие маски раз в 3–5 дней (чем суше кожа, тем чаще процедура и больше увлажнения).
- чувствительная кожа: успокаивающие маски до 2 раз в неделю с эффектом увлажнения.
- комбинированная: на каждом участке используется определенное средство в зависимости от типа кожи.

Важно учитывать особенности кожи и рекомендации производителя и предварительно делать тест на аллергию.

Учитывайте возраст:

– до 25 лет маски нужно делать не чаще 2 раз в неделю. Потому что молодая кожа быстро сама восстанавливается. В этом возрасте часто проблемой бывает жирность кожи и высыпания, поэтому пользуйтесь антисептическими и очищающим масками.

– до 30 лет переключитесь на питательные и увлажняющие маски – до 3 раз в неделю. Но не используйте омолаживающую косметику – иначе замедлится естественная регенерация клеток.

– после 30 лет маски нужно делать раз в 2–3 дня, курсами до достижения желаемого эффекта. Особенно хороши составы с гиалуроновой кислотой, муцином улитки, алоэ вера или экстрактом морских водорослей.

– после 40 снижается уровень коллагена и эластина в организме, поэтому дерме нужно больше питательных элементов. Маски рекомендовано делать 2–3 раза в неделю. Иногда коже нужно давать время для самовосстановления.

Перед нанесением маски кожу следует очистить. Если будет использоваться альгинатная маска, полезно нанести сыворотку. Наносить следует по массажным линиям, двигаясь от подбородка вверх.

Маска для лица не применяется для кожи вокруг глаз и губ. Кремовые или гелевые маски наносятся кисточкой с плотным синтетическим ворсом, альгинатные – деревянным или пластиковым шпателем. Использование силиконовой кисти универсально, такая кисть не впитывает частицы маски, легко моется и экономно расходует средства.

Среднее время воздействия – 10–30 минут. В это время лучше соблюдать спокойствие – маски эффективнее работают в состоянии покоя. После использования не следует наносить средства для умывания – они смоют все полезные частицы маски с поверхности кожи. После тканевых или гидрогелевых масок умываться не нужно – лучше «вбить» остатки эмульсии в кожу. Закрепите результат кремом, чтобы удержать влагу и полезные элементы.

§2.5. Крема для лица

Крем для лица – незаменимое косметическое средство для борьбы с эстетическими недостатками.

Крем для лица подбирается под тип кожи. Они бывают:

- увлажняющие;
- питательные;
- антивозрастные;
- отбеливающие.

Крема для лица разделяются на дневной и ночной. Дневной крем для лица предназначен для защиты кожи от воздействия внешних факторов (УФ-лучи, ветер, мороз, пыль и др.).

Дневной крем обладает легкой и нежирной текстурой, помогает увлажнить кожу лица и сохранить водный баланс. В состав дневного крема для лица должны входить следующие ингредиенты:

- кислоты: олеиновая и линоленовая. С помощью таких компонентов поддерживаются защитные функции кожи;
- витамины группы а, с, е и f. Благодаря витаминному комплексу в составе, дневной крем способен замедлять процессы старения кожи и увлажнить её;
- гиалуроновая кислота. Способствует удержанию влаги в коже;
- УФ-фильтр. Показатель должен быть не ниже 15. Компонент защищает кожу от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Ночной крем для лица был разработан для восстановления кожи в период сна. Такой крем питает и восстанавливает кожу. При постоянном использовании ночной крем способствует снятию усталости и обновлению клеток. При регулярном потреблении улучшается микроциркуляция крови. Компоненты крема восстанавливают тонус кожи лица, обновляют клетки и выравнивают тон:

- антиоксиданты;
- коэнзим q10;
- витамины е и с;
- кератин;
- микроэлементы (fe, ca);
- проретинол-а – антивозрастное действие;
- ингредиенты, стимулирующие выработку эластина и коллагена.

§2.6. Сыворотки

Сыворотка – это уходовое средство, содержащее высокую концентрацию активных компонентов. Именно сыворотка усиливает эффективность базового ухода. У сывороток огромный спектр возможностей – они увлажняют, питают, борются с акне, пигментацией, возрастными изменениями кожи, оказывают отшелушивающий эффект.

Сыворотки представляют собой концентрированный состав активных компонентов для решения определенной проблемы кожи, основная цель которых – это доставить их непосредственно в клетки кожи. Глубина проникновения сыворотки больше, чем у крема. После использования сыворотки необходимо нанести крем, чтобы зафиксировать и сохранить активные ингредиенты в коже.

Виды сывороток.

Увлажняющие – мгновенно успокаивают и увлажняют раздраженную кожу. Их можно использовать в летнее время, если есть ощущения, что кожа быстро сохнет и ей недостаточно влаги. Основные ингредиенты таких сывороток – гиалуроновая кислота, глицерин, бутиленгликоль. Подходят для использования утром и вечером.

Успокаивающие – подойдут обладательницам чувствительной кожи. В составе следующие ингредиенты: аллантоин, ниацинамид, нейросенсин, экстракты трав.

Отшелушивающие – предназначены для удаления отмерших клеток кожи. Основными ингредиентами служат кислоты: молочная, салициловая и гликолевая. Такие средства нужно использовать вечером.

Осветляющие сыворотки содержат витамин с, арбутин, азелаиновую кислоту, ретиноиды. Применяются только в вечернее время, а днем необходимо защищать кожу от ультрафиолета солнцезащитными средствами. Сыворотки, содержащие витамин с или ретиноиды, должны быть обязательно храниться в темном месте в непрозрачной упаковке.

Антивозрастные призваны разгладить морщины, повысить тургор кожи. В них чаще всего добавляют ретинол в высоких концентрациях, антиоксиданты, витамин с, керамиды и пептиды. Сыворотки с ретинолом применяются только в вечернее время.

Сыворотки для проблемной кожи, склонной к акне, содержат вещества, регулирующие работу сальных желез и антисептические ингредиенты: ана-кислоты (альфа-гидроксикислотами) и вна-кислоты (бета-гидроксикислотами), ретиноиды, цинк, прополис, экстракты трав.

Некоторые ингредиенты оказывают несколько действий. Например, ретинол борется с морщинами, акне и уменьшает пигментацию. Поэтому если имеются несколько эстетических проблем, то можно подобрать сыворотку с несколькими действиями, которые позволят решить сразу несколько задач.

Нанесение сыворотки.

Сначала следует очистить кожу, протереть лицо тоником, чтобы восстановить водный баланс, а затем нанести сыворотку. Поскольку сыворотка является концентрированным продуктом, то для нанесения необходимо использовать небольшое количество – от одной до пяти капель. За один раз можно использовать несколько сывороток, но при этом следует учитывать факторы:

- активнее всего работает та, которую наносят первой;
- сыворотки должны сочетаться между собой;
- нельзя использовать одновременно сыворотки с компонентами, которые могут вызывать раздражение (ретиноиды, витамин с, кислоты).

Нанесите сыворотку на кончики пальцев или непосредственно на лицо и быстро распределите средство по лицу легкими похлопывающими движениями по массажным линиям, как

бы вбивая ее в кожу. Если сыворотка плотная и маслянистая, то предварительно разотрите ее кончиками пальцев, чтобы разогреть, а затем равномерно нанесите на лицо.

Подождите 5–10 минут, чтобы сыворотка полностью впиталась, прежде чем нанесете крем (он дополнит сыворотку и укрепит защитный барьер). Лучше всего сочетать сыворотку и крем из одной серии, так эффект появится быстрее и будет держаться дольше.

§2.7. Тонизирующие средства (тоники)

Использование тонирующего средства – промежуточный этап между очищением и увлажнением кожи. На этом этапе удаляются остатки макияжа, которые не смыло очищающее средство. Тоник выполняет множество функций:

- восстанавливает рН-баланс кожи: это особенно важно, если кожа жирная, склонная к акне;
- предотвращает появление угревой сыпи, комедонов и акне;
- очищает кожу и сужает поры;
- удаляет следы макияжа и загрязнения;

Главное правило при выборе тонирующего средства – ориентироваться на тип кожи, иначе этот продукт не выполнит свою задачу либо сделает это недостаточно эффективно. Правильно подобранное средство повысит эффективность крема (дневного и ночного), ведь кожа будет лучше воспринимать их активные компоненты.

Виды тонизирующих средств.

Увлажняющие. Такой тоник подойдет коже, склонной к сухости, а также тем, кто вынужден большую часть дня проводить в помещении с пересушенным воздухом (из-за кондиционера или центрального отопления) либо в экстремальных климатических условиях (резкий перепад температур, жаркая или, наоборот, морозная погода).

В формулы включены мощные увлажняющие компоненты:

- глицерин;
- гиалуроновая кислота;
- сок или экстракт алоэ;
- масла.

Успокаивающие. Такие тоники подходят для чувствительной кожи. В этой ситуации могут подойти средства с деликатным действием и мягкой текстурой, иногда слегка маслянистой. В составе должны быть компоненты с успокаивающим действием, например, экстракты ромашки, василька или розы.

Отшелушивающие. Тоники, обладающие таким действием, подходят для проблемной кожи, для которой характерно замедленное обновление клеток, что является причиной забитых пор, черных точек и прочих несовершенств. Держать ситуацию под контролем помогут тоники с кислотами (салициловая, гликолевая) и другими активными компонентами.

Матирующие. Тоник для ухода за жирной кожей обогащен компонентами с матирующим действием: цинком и/или абсорбентами (минерал перлит, уголь, глина). Их цель – укротить жирный блеск, а также хорошо очистить кожу от избытка себума, способствуя таким образом уменьшению жирного блеска и акне.

Не рекомендуется использовать средства, в составе которых используется спирт. Лучше обратить внимание на отшелушивающие средства, например содержащие гликолевую кислоту или фруктовые кислоты. Подойдет тоник с АНА- (альфа-гидроксикислотами), такими как гликолевая кислота. Она удалит отмершие клетки, которые скапливаются вокруг пор, делая их заметными.

Антивозрастные. Основные запросы возрастной и увядающей кожи – повышение ее упругости, плотности и мягкости. Этому способствуют тоники с гиалуроновой и гликолевой кислотами плюс специальный массаж в процессе нанесения.

Хорошо подойдут средства с содержанием антиоксидантов (витамины с и е, полифенолы). Антиоксиданты в составе тоника помогут бороться с негативным влиянием окружающей среды и замедлить внешние признаки старения. Возрастной коже также подойдут тоники

с маслами, скваланом, керамидами, компонентами, смягчающими кожу и препятствующими ее обезвоживанию.

§2.8. Тонеры

Тонер – средство для ухода за кожей лица, которое появилось в индустрии ухода из азиатских стран. Такое средство способно поддерживать здоровье дермы. Может использоваться в любом возрасте, отличается гипоаллергенным составом и предназначено для ежедневного ухода.

Тонер для лица характеризуется максимально глубоким и полноценным увлажнением кожи сразу после очищения путем умывания. Имеет достаточно плотную консистенцию, немного вязкую. Насыщает кожные клетки влагой и витаминами, устраняет сухость, предупреждает образование очагов шелушения. Может использоваться 2 раза в день – утром и вечером. Нет требует смывания. Благодаря своей структуре, может применяться в качестве основы под макияж. Подходит для мгновенного очищения лица от пыли и пота в летний период, тонизирует и снижает вредное воздействие солнечных лучей.

Тонер для кожи лица – это не только увлажнение, средство обладает и другими свойствами:

- питает дерму – активные компоненты проникают в глубокие слои кожи, оптимально подходят для ухода за чрезмерно сухой дермой;
- осветляет эпидермис – в такие тонеры добавляют кислоты, которые способствуют осветлению пигментных пятен;
- устраняет уже умершие частицы эпидермиса – отшелушивание необходимо «тусклой» коже, верхние слои обновляются;
- матирует – в составе содержатся фруктовые кислоты, которые устраняют жирный блеск и корректируют работу сальных желез;
- успокаивает – тонеры для лица подходят и для чрезмерно чувствительной кожи, избавляют от раздражения и покраснения, если в их составе компоненты алоэ вера или другие аналогичные по свойствам компоненты.

Увлажнение – основная функция средства, для чего в качестве основного компонента используется гиалуроновая кислота. Есть тонеры, которые предназначены для использования на конечном этапе очищения лица – восстанавливают водный баланс в клетках дермы, имеют более легкую консистенцию (не вязкую).

Виды тонеров.

Существует несколько видов тонеров, которые отличаются не только своими свойствами, но и консистенцией. Различают следующие уходовые средства этой группы:

- фрешнер – выполняет функции матирования и освежения, в составе может присутствовать спирт в малой концентрации, консистенция жидкая, удобно пользоваться им с помощью ватного диска;
- скин – отличается вязкой структурой, наносится на лицо кончиками пальцев, предназначен для активного увлажнения и смягчения кожного покрова;
- тонер – имеет очень густую консистенцию, наносится кончиками пальцев методом похлопывания, питает кожу в глубоких слоях.

В эту группу входит софтнер, но некоторые специалисты считают его самостоятельным продуктом. Но он выполняет те же функции, что и рассматриваемый продукт – питает дерму, активно отшелушивает частицы эпидермиса. Он оптимально подходит для ухода за дермой, на которой уже имеются проявления возрастных изменений.

В зависимости от вида, в тонере могут присутствовать разные активные компоненты, но чаще всего в состав включаются:

- гиалуроновая кислота – необходима для увлажнения, удерживает влагу в клетках;

- аллантоин – активный антиоксидант, избавляет от черных точек, обеспечивает обновление эпидермиса;

- экстракт ромашки – успокаивает чрезмерно чувствительную кожу, устраняет признаки ее воспаления, тонизирует;

- алоэ вера – необходим для качественного ухода за чувствительной кожей, которая подвергается воспалениям, шелушениям и покраснениям;

- коллаген – важен для дермы с возрастными изменениями, проникает в морщинки, заполняет их и выравнивает, повышает уровень упругости;

- мальва (экстракт) – питает дерму витамином с, улучшает цвет лица, смягчает кожу, успокаивает и устраняет шелушения;

- экстракт плюща – корректирует работу сальных желез, купирует воспалительный процесс, ускоряет процессы регенерации на клеточном уровне.

В состав тонеров может входить спирт. Его концентрация в составе минимальная, поэтому дополнительного высушивания кожи не произойдет. В данном случае этот компонент необходим в качестве консерванта. Обязательно следует ознакомиться с составом средства, чтобы исключить риск развития аллергии на компоненты.

Тонером нужно пользоваться ежедневно, выбирать его с учетом типа кожи лица и ее особенностей. Производители предлагают на выбор такие варианты:

- для сухого типа кожи (при чрезмерной чувствительности с сопутствующими раздражениями и покраснениями);

- для комбинированной и нормальной кожи;

- при усиленной выработке секрета сальными железами, когда лицо покрыто жирным блеском;

- для ухода за кожей с возрастными изменениями.

Как пользоваться тонером для лица. «правило трех секунд» – это важно именно в применении рассматриваемого продукта и означает, что наносить его нужно сразу после умывания водой (за 3 секунды), пока кожа еще увлажнена водой. Такой подход позволяет удержать влагу в клетках, добиться максимального эффекта и полностью задействовать способности средства.

§2.9. Санскрины

В настоящее время санскринами называются все косметические средства, направленные на защиту кожи от солнечных лучей. Screen (от англ. Фильтр). Благодаря особым веществам, нанесённый на кожу продукт поглощает либо отражает вредное воздействие ультрафиолета. Различают два типа ультрафиолетового излучения, достигающего поверхности кожи и оказывающего на неё негативное воздействие: *uvb* и *uva*. Первые не проникают в дерму, но способствуют покраснению и возникновению ожогов. Вторые поступают в кожные слои и вызывают пигментацию, фотостарение, а также увеличивают риск развития рака кожи.

Санскрины, обладая определённым показателем SPF (sun protection factor), обеспечивают защиту лица от *uvb*-лучей. Если правильно подобрать продукт по степени мощности, то можно не опасаться покраснения или ожога. А вот с целью защиты от *uva*-лучей необходимо искать средство с маркировкой *uva*, *ра+++* либо *broad spectrum* («продукт широкого спектра»). Рекомендуется обязательно пользоваться солнцезащитным средством, даже если оно направлено только на нейтрализацию *uvb*-лучей.

Отличие санскринов от подобных средств, прежде всего, что они имеют более лёгкую текстуру, не закупоривают кожу, и обладают мягким составом. Часто в составе можно встретить дополнительные успокаивающие и увлажняющие ингредиенты для защиты нежной кожи лица. Чтобы подобрать санскрин, необходимо знать основные факторы, влияющие на выбор состава. Механизм работы солнцезащитного крема зависит от используемого в нём фильтра:

Физический фильтр (его ещё называют минеральным) буквально отражает солнечное излучение, образуя на коже своеобразный экран. В качестве SPF чаще всего применяются диоксид титана и оксид цинка. Такие продукты можно наносить на поверхность непосредственно перед выходом из дома, и они считаются более безопасными. Их главные недостатки: быстро смываются водой, неравномерно ложатся на кожу, могут оставлять белесый след.

Химический фильтр проникает глубоко в дерму, где поглощает поступающие лучи. В качестве SPF применяются *octyl salicylate*, *homosalate*, *octocrylene* и другие вещества. Продукты с таким фильтром легко наносятся и впитываются, отличаются большей влагостойкостью, не оставляют на коже разводов, однако считаются менее безопасными в силу состава. Их действие начинается не сразу: средство нужно нанести и подождать 20–30 минут перед выходом. При выборе санскрина для лица следует учитывать, что продукты с физическим фильтром менее удобны при применении под макияж. Кроме того, они осветляют кожу, что подходит не всем.

Степень SPF определяет процент ультрафиолетового излучения, задерживаемого санскрином. Специалисты в лабораториях вычисляют время, через которое возникает покраснение кожи под воздействием *uv*-лучей: сравнивается обработанная и не обработанная кремом поверхность.

Диапазон показателей SPF варьируется от 2 до 50. Чем выше значение, тем больший объём лучей блокируется. Так, при SPF от 2 до 4 нейтрализуется всего 50–75% излучения, от 4 до 10 – уже 85%, от 10 до 20 – около 95%, от 20 до 30 – 97%, а при 50 – около 99%.

Определить, какая степень защиты нужна в вашем случае легко. Если ваша кожа краснеет спустя 10 минут пребывания под солнцем, то при применении средства с SPF 20 вы можете находиться под лучами 200 минут (около 3 часов): данный фильтр в 20 раз увеличивает время нахождения под лучами без риска возникновения ожога.

Помимо фильтров, в качественном санскрине для лица содержатся дополнительные компоненты:

– гиалуроновая кислота, алоэ вера, глицерин и другие увлажняющие компоненты;

- антиоксиданты, в том числе витамин е и экстракт зелёного чая, – они нейтрализуют свободные радикалы, образующиеся при воздействии uv-лучей;
- масла и растительные экстракты, оказывающие питательное действие;
- пантенол и другие компоненты противовоспалительного действия.

Водостойкость. Ни один санскрин не имеет 100% водостойкость. Более устойчивы к воздействию воды продукты с химическим фильтром – особенно хороши средства, на этикетках которых указано «водонепроницаемый» или «экстремальный». Санскрины с физическим фильтром такой устойчивостью не обладают: смываются после каждого нахождения в воде, каким бы водостойким не было ваше солнцезащитное средство, рекомендуется обновлять его каждые два часа.

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.