

Наталья Белоусова

Как
стать
обладательницей
дорогой
кожи

The Skin

интеллектуальная косметология

Наталья Белоусова

The skin

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69237307

SelfPub; 2023

Аннотация

Вы держите в руках руководство по созданию здоровой, красивой и дорогой кожи лица! Косметология – это самая потрясающая отрасль медицины. С ее помощью можно улучшить качество и внешний вид кожи, замедлить процессы старения, сделать кожу более упругой и сияющей. В этой книге автор делится своими ценными знаниями о косметологии, раскрывает все ее преимущества, знакомит с инновационными технологиями и дает рекомендации по уходу за кожей. Эта книга абсолютный must have для всех, кто заботится о своей внешности, интересуется здоровьем и желает сохранить свою молодость надолго. Благодаря этой книге вы не только станете выглядеть лучше, но и наконец сможете решить многие проблемы с кожей, поднимете свою самооценку и сделаете жизнь более комфортной. Сохраните красоту и молодость своей кожи надолго!

Содержание

Слова благодарности	4
Введение	6
Моя история	13
Часть первая. Знакомство с косметологией	21
Глава 1. Что такое интеллектуальная косметология?	21
Глава 2. Достижения косметологии	30
Глава 3. Бенефиты косметологии	38
Часть вторая. О чём мечтает ваша кожа?	47
Глава 1. Определяем тип и особенности кожи	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Наталья Белоусова

The skin

Слова благодарности

Для меня очень важны понятия поддержка, понимание и семейственность.

Поэтому я хочу сказать большое спасибо членам своей семьи. И не только за то, что они всячески мотивировали меня написать эту книгу, но и за то, что клиника стала нашим общим делом.

Сегодня я и мама занимаемся клинической работой, сестра отвечает за финансовое администрирование, а дочь за HR-политику. Поэтому La clinique cosmetique Монасо для меня – это не просто бизнес. Это нечто глобально значимое, в которое каждый из нас вкладывает часть себя. Это слаженно работающий механизм, где все детальки подходят друг к другу. Это крепкое плечо рядом во время трудностей. Это ободряющие слова, когда ты берёшь очередную высоту и радость побед, помноженная кратно на количество членов семьи, задействованных в работе клиники.

Я посвящаю книгу вам, мои дорогие: папе Юрию Викторовичу, маме Елизавете Андреевне, сестре Ксении, дочери Елизавете, сыну Георгию и племяннице Еве.

Для меня ценно, Лизок, что наш с тобой совместный труд вышел в печать. Ты много помогала и подсказывала мне, как сделать этот материал максимально понятным и полезным для самой широкой аудитории.

Семейное дело – это залог долголетия компании. Семья – это навсегда. Она может становиться только больше и крепче. Семья – это передача знаний и ценностей новым поколениям, чтобы сохранить старые традиции. Семья – это умение учиться у молодёжи, чтобы привносить инновации в то, что мы любим и чем дорожим. Это постоянный энергообмен, дающий подзарядку и исключающий выгорание.

Члены семьи – самые верные сотрудники, готовые оставаться в компании в любые времена. Это обеспечивает стрессоустойчивость на рынке и стабильную работу клиники.

Спасибо, родные, за вашу любовь и самоотдачу делу, которое на протяжении целого десятилетия делает счастливыми, красивыми и здоровыми тысячи людей!

Введение

Эта книга не просто о косметологии и здоровой коже. Она в первую очередь о внимании и любви к себе.

Сегодня в динамичной жизни наш фокус часто смещается на работу, быт, семью и стремление всё успеть. В этой суматохе мы не замечаем сигналов, которые шлёт нам организм, пока они не превратятся в сигналы SOS. Причём, часто кожа шлёт их одной из первых.

Мне хочется, чтобы мои читатели, будь то зрелая женщина, юная девушка или молодой человек (да-да, следящих за собой мужчин становится всё больше!) научились чувствовать и понимать себя. Я хочу показать, что ухоженный внешний вид – это не игра на публику, это не ровный лоб и пухлые губы, а одна из реальных составляющих успеха.

Особый акцент в этой книге будет сделан на интеллектуальной косметологии – новом уникальном комплексном подходе в медицине по уходу за лицом. Это косметология нового уровня, которая ориентирована не только на внешний вид, но и качество здоровья кожи.

Я расскажу, как при помощи инновационных технологий, правильной последовательности процедур ухода, а также с помощью компетентных специалистов добиться результатов, дающих эстетическое удовлетворение.

Моя главная цель – сформировать доверие между косме-

тологом и пациентом. Я всегда называю клиентов пациентами, потому что являюсь доктором и подхожу к уходу за кожей, в первую очередь, с медицинской точки зрения. Доверие выстраивается на полностью открытой информации. Важно знать ответы на вопросы: какую процедуру рекомендует косметолог, какие есть альтернативы, и что из этого мы выбираем, какие средства будут использованы, из чего они состоят? Всё это вправе знать пациент. Именно такая открытость позволяет быть с ним, как я люблю говорить, на одной орбите. Каждому пациенту – свой доктор, точно так же, каждому доктору – свой пациент.

Как дерматокосметолог, я хочу показать важность кожи для функционирования всего организма. Многие забывают, а кто-то и не подозревает, что кожа – это один из наших органов. Такой же, как сердце, почки, печень или легкие. Это наша защита и фильтр, часть нашей выделительной системы. Это орган чувств и даже орган, выполняющий дыхательную функцию! Через поверхность чистой кожи осуществляется до 1% газообмена. Более того, это самый большой и самый тяжелый наш орган. Площадь поверхности кожи, в среднем, равна двум квадратным метрам, а вес может варьироваться от трех до десяти килограммов. Только представьте, разве можно такому значимому органу уделять мало внимания?!

Ещё одной целью написания этой книги является возвращение культуры профилактики. Чаще в практике мне приходится сталкиваться с решением проблем. И я чётко ви-

жу, как их можно было предотвратить. Сегодня есть множество процедур на любой вкус и достаток, которые помогут сохранить вашу кожу в достойном состоянии. Не ждите, пока начнёт теряться эластичность, не маскируйте высыпания, не покупайте бесполезный масс-маркет на полках магазинов в надежде, что морщины через неделю разгладятся. Вы можете если не предотвратить это, то значительно отсрочить, используя профессиональные средства, подобранные квалифицированным специалистом с учётом ваших индивидуальных параметров.

Эта книга будет полезна не только рядовым читателям, но и молодым специалистам-косметологам. Занимаясь их обучением, я вижу, насколько сегодня многим не хватает специализированных знаний. Да, базовое медицинское образование даёт многое. Но в наше время очень важно быть на волне – ловить тренды, изучать новые технологии, владеть знаниями о препаратах.

Кроме того, очень важно развивать грамотную культуру взаимодействия косметолог-пациент, построенную на принципах открытости, честности и блага. Для меня всегда важно подобрать подходящую процедуру. Это значит ту, которая принесёт наилучший эффект пациенту. Процедуру, которая оптимальным путём приблизит его к желаемому результату. Оптимальный путь – не всегда самый короткий. Есть много нюансов, которые стоит учитывать при выборе средств, методов и технологий. Бывает, что иногда приходится идти в

обход – дольше, но зато безопаснее.

У каждого человека своё видение красоты. Сегодня современная культура во многом эту красоту исказила. Хотя, думаю, культурой это назвать сложно. Одной из миссий врачей-косметологов, и в частности, своей, я вижу развитие здорового видения эстетики. Нужно уметь отговаривать пациента от того, что в мире профессионалов считается «too much», корректно сказать, где действительно есть проблема и необходимо приложить усилия, чтобы с ней справиться.

Одна из задач косметологии – транслировать правильное понятие о гармонии. К примеру, самый известный рисунок в мире «Витрувианский человек» Леонардо да Винчи – эталон, золотой стандарт пропорций тела. Согласно историческим данным, художник был глубоко убеждён, что искусство должно опираться на научное знание. И я с ним полностью согласна! Мы – косметологи – должны давать пациентам правильную информацию, имеющую в своей основе, подтвержденные научными исследованиями, знания.

Важно найти точку соприкосновения, чтобы понятие косметологии и её задач стало и у врача, и у пациента одинаковым. Тогда такому тандему удастся прийти к общей цели – **привлекательной и здоровой коже.**

Чтобы найти эту точку соприкосновения быстрее, пациент должен обладать определенной информацией. И на страницах этой книги вы её обязательно найдете.

Я расскажу, как самостоятельно понять, что требуется ва-

шей коже. Что делать с высыпаниями, первыми признаками возрастных изменений, или, допустим, пигментацией? Когда вы понимаете проблему, её причины и что необходимо сделать, вы сможете оценить действия своего косметолога: «Да, вот здесь мы всё сделали правильно, тут мне нужно усилиться, а там найти время для серьезной процедуры, потому что она требует реабилитационного периода».

Признаемся себе честно! Как большинство выбирает ту или иную процедуру? Узнали, что подруга опробовала новый метод омоложения или увидели красивую картинку с обещаниями в Инстаграм и пошли пробовать на себе. Но каждый из нас индивидуален. У всех свой тип кожи, свой порог чувствительности, свои причины, спровоцировавшие проблемы, своя восприимчивость к препаратам.

Именно поэтому так важно иметь личного косметолога. Не ходить от одного к другому по советам друзей или блогеров из социальных сетей, а найти собственного специалиста, который будет знать вашу историю и доведёт до полноценного результата.

Когда пациент приходит ко мне на процедуры впервые, я всегда задаю ему два вопроса: «Какой у вас возраст?» и «Есть ли доктор, который вас ведёт и знает последовательность ухода, дозировки?». Конечно, далеко не каждый имеет этого доктора. Но я всем настоятельно рекомендую им обзавестись.

На страницах этой книги помимо базовой информации по

уходу я поделюсь лайфхаками, как экстренно помочь себе, если вы оказались в ситуации, когда не можете попасть к своему косметологу. Например, уехали в отпуск, в гости, в другой город или на спортивные сборы.

А для коллег здесь найдутся эксклюзивные приёмы в тактике назначения процедур, а также в использовании инъекционной и лазерной косметологии.

Перед тем, как вы окунетесь в восхитительный мир косметологии, скажу об одной важной вещи. Косметология не только про красоту. Методики сегодняшнего дня позволяют нам гарантированно решить практически любую проблему – от серьезных запущенных состояний, угрожающим здоровью, до межбровной морщинки, которая ежедневно отнимает вашу уверенность в себе. **А где есть уверенность в себе, там есть и уверенность в своих действиях.** Именно поэтому я смело заявляю о том, что внешний вид влияет на ваш успех. А значит, косметология – это ещё и про уверенность в себе! В этом я смогла убедиться за свою многолетнюю практику, видя, как на моих глазах трансформировались пациенты. Сначала это была трансформация внешняя, а затем уже внутренняя, которая позволила им расти в доходах, карьере и строить успешные взаимоотношения на всех уровнях, как рабочем, так и личном.

Таким образом, книга, к чтению которой вы приступаете, не просто о косметологии. Она об эстетике, здоровье и отношении к себе.

Хотите узнать, о том, как стать другим человеком – здоровым, привлекательным и самодостаточным? Тогда эта книга – начало вашего пути к дорогой коже!

Моя история

Моя жизнь всегда наполнена разнообразными событиями. Мне нравится сравнивать её с немецким автобаном – живу на предельной скорости, стараясь всё успеть. Работа, семья, досуг, уход за питомцами, постоянное повышение квалификации и обучение молодых коллег – для всего стараюсь найти время.

Я, можно сказать, являюсь продолжателем семейной династии. Моя мама работала акушером-гинекологом, бабушка – терапевтом, а прабабушка была повитухой. Поэтому уже в пятом классе я знала, что поступлю в медицинский институт.

С одной стороны, выбор моей профессии был осознанным. Но с другой, столкнувшись непосредственно с учёбой, до четвертого курса я сидела и думала: «Что я здесь делаю?» И тут в программе обучения начался раздел, посвященный дерматологии. Его информацию я впитывала каждой клеточкой своего тела. Мне было безумно интересно, и я сразу поняла, что именно с кожей будет связана моя медицинская судьба. Мне повезло учиться у корифеев казахстанской медицины. Я не устану благодарить своих преподавателей за полученные знания и привитую любовь к своему делу.

Меня пригласили работать косметологом в салон красоты сразу же после окончания университета. Профессиональных

косметологических клиник тогда у нас ещё практически не существовало. В то время как раз стали следить за тем, чтобы на таких позициях находились специалисты строго с высшим медицинским образованием. Я прошла специализацию по дерматокосметологии в Казахском Национальном медицинском университете имени С. Д. Асфендиярова и приступила к деятельности.

Затем я работала уже в настоящей косметологической клинике, которая стала моей альма-матер. Именно там за 8,5 лет я научилась серьезным манипуляциям, а также дипломатичному и гибкому взаимодействию с пациентами. Затем я забеременела и, как это часто бывает у женщин в декрете, задумалась о собственном деле. Так вместе с ребенком появилось еще одно мое детище – *La clinique cosmétique MONACO*, которой скоро исполнится 10 лет.

Самым сложным в начале карьеры было отсутствие доступа к актуальной информации. Все новинки косметологии, аппараты и данные, как их применять доходили к нам через 3-4 года после того, как становились популярными по всему миру. У нас не было возможности, как сейчас, ездить на международные конгрессы. Всё начиналось с очень скудной информации, приходилось самой выискивать и спрашивать. Было сложно попасть на серьёзные лекции к топовым спикерам. Но чем сложнее задача, тем интереснее мне её решать! Поэтому я всегда обучалась с большим энтузиазмом. Искла возможности получить любые новые знания. Они дела-

ли меня лучшим специалистом и придавали уверенности в своих действиях. А обучаться в нашем деле нужно постоянно, потому что современная наука не стоит на месте, и каждые полгода мы слышим о новых исследованиях, открытиях, невероятного действия методиках и супер препаратах.

Конечно, за 18 лет моей практики было многое – как достижения, так и некоторые неудачи. Но я хочу сказать, что не ошибается тот, кто ничего не делает. И цена ошибок любого эксперта – это опыт. Опыт, который заставляет его быть лучше, чтобы не ошибаться снова. Самое главное – если ты ошибся, нужно не прятать голову в песок, а уметь признать провал и найти способ исправить ситуацию. Это и называется профессиональная ответственность.

Я люблю свою работу и поэтому значительную часть времени провожу именно там – с моими пациентами. Если многие на работе разряжаются, я же наполняюсь в своём кабинете энергией. Счастливые лица довольных клиентов мотивируют меня продолжать дело и развиваться дальше.

Наибольшее наслаждение я получаю, когда удаётся победить особенно сложные случаи, исправить запущенную ситуацию, например, справиться с проблемной кожей, не применяя агрессивных таблетированных препаратов, которые имеют побочные действия на другие системы организма. Когда я вижу счастливого, уверенного пациента с благодарностью на устах, я понимаю, что нахожусь на своём месте.

Я всегда стремлюсь сделать для тех, кто сидит в кресле

передо мной, немножечко больше, чем описано в протоколе. Для меня важен результат, я чётко знаю последовательность, правильность назначений и никогда не приемлю гипердиагностики. Любая процедура назначается строго по показаниям.

Обожаю своих постоянных пациентов, понимающих, что уход за кожей – это непрерывный труд. Высшая награда – видеть своего клиента, который приходил к тебе, когда ему еще было 20 лет, а сейчас в его 38 понимать, что процесс старения кожи приостановлен. Это и есть результат совместной работы – правильно подобранных процедур и препаратов, а также регулярного посещения человеком своего специалиста и выполнение всех рекомендаций.

Моя миссия – это давать прикоснуться людям к красоте, дарить им возможность ощутить себя по-новому. Да, именно ощутить, потому что вместе с новым отражением в зеркале рождаются и новые ощущения. Это чувства легкости, уверенности и принятия себя! Именно это принятие и есть, наверное, та сверхценность, которую порождает моя деятельность.

Сегодня я рада, что в работу клиники вовлечены многие члены моей семьи. Пусть некоторые из них напрямую не взаимодействуют с клиентами и не являются медиками, но помогают поддерживать операционную часть деятельности: финансы, закупки, систему подбора и стимулирования персонала. Поддержка семьи в любых начинаниях для меня

очень важна. Каждый из нас делает то, что умеет лучше всего, и такая синергия даёт потрясающие результаты!

Изначально при открытии клиники мне очень помогала сестра, получившая образование по специальности «Финансы и кредит». Она первая из членов семьи, кто присоединился в нашу команду. Ксения взяла на себя всю рутинную работу, а я занималась строго пациентами. Для меня было очень важно не отвлекаться на посторонние процессы, в которых нужно было разбираться. Каждый из нас должен заниматься своим делом. Ксения отвечает за финансы, договора, документы, а я за здоровье и удовлетворенность результатом пациентов.

Как я уже упоминала, моя мама всю жизнь проработала акушером-гинекологом, в чьих руках постоянно находились две жизни – жизнь матери и её ребенка. Когда она рождалась, её принимала моя прабабушка-повитуха. Видимо, её ремесло наложило свой отпечаток на дальнейший выбор жизненного пути моей мамой. Выйдя на пенсию и имея 40-летний опыт работы, мама, как социально-активная личность и профессионал с большой буквы, решила продолжить с пользой применять свои знания. Она углубилась в эстетическую гинекологию, тем самым став одним из пионеров развития этого направления в нашем городе. Специально для неё мы купили новейший лазер, который вкупе с инъекционной косметологией позволял достигать превосходных результатов в решении эстетических и физиологических про-

блем наших пациенток. На сегодняшний день мы имеем достаточно серьезный опыт и клинические наработки в этом направлении.

Моя дочь не стала на путь освоения профессии врача, как бы мне этого ни хотелось. Но я уважаю её выбор. Однако деятельность Елизаветы тоже будет связана с медициной. В настоящий момент она является студенткой университета в Берлине, где изучает менеджмент. Окончив бакалавриат по этой специальности, она приняла решение выбрать специализацию магистратуры в области медицинского менеджмента. Это очень перспективное направление, которое уже довольно популярно за границей. Таким образом, через несколько лет в нашей клинике появится еще и профессиональный управленец, которыйотрегулирует бизнес-процессы для того, чтобы наша деятельность была ещё более эффективной и плодотворной. Мы уже плавно ввели дочь в бизнес, и она очень помогает мне в реализации HR-стратегии.

Я ценю своих близких, их сопричастность к нашему делу и люблю разделять моменты наслаждений с дорогими мне людьми: путешествия, покупки, походы в рестораны и культурно-развлекательные заведения. Возможно, это удастся не так часто, но зато я стараюсь делать это качественно. Трепетно подхожу к выбору места, атмосферы, программы, чтобы разделить удовольствие с близкими.

Как я люблю говорить, иногда нужно уметь есть, спать и жить, как последний богатый бездельник.

Кроме дочери, у меня есть ещё младший сын. И сейчас наступил такой восхитительный период, когда не я чему-то учу своих детей, а наоборот, они учат меня. Это новый уровень наших отношений, от которого я ловлю наслаждение.

Как в жизни, так и в работе я придерживаюсь определённых правил. Я – пацифист до мозга костей. А ещё всегда выступаю за правду, потому что считаю, если ты говоришь правду, то тебе легче живётся. Ложь рано или поздно всплывает на поверхность. Я за правду с пациентами – они всегда знают, что мы делаем, в какой последовательности и какими препаратами. Правда позволяет легко и быстро налаживать контакт. Наверное, это один из факторов, который помог мне сформировать столь обширную клиентскую базу. Кроме того, я являюсь неисправимым оптимистом, мой стакан всегда наполовину полон. Это позволяет мне поддерживать позитивную атмосферу в любом месте, где бы я ни находилась.

Сейчас я перешла на следующий этап своего развития, как профессионала, и занимаюсь обучением специалистов. Я являюсь сертифицированным тренером, и мне очень интересно делиться своими знаниями о лучшем препарате, который сейчас есть на мировой арене.

Написание книги – это ещё один виток в моём становле-

нии, как эксперта отрасли. Это моя благодарность, через которую я делюсь наработанным опытом. Это фиксация моих знаний и навыков. Это моё вдохновение развиваться, чтобы дарить пациентам красоту и здоровье.

Часть первая. Знакомство с косметологией

Глава 1. Что такое интеллектуальная косметология?

Интеллектуальная косметология занимается диагностикой, а также лечением возрастных и эстетических проблем лица, как полноценной системы организма. От прочих видов косметологии она отличается тем, что находится на стыке сразу нескольких направлений медицины, требуя значительного уровня опыта и экспертности. Среди таких направлений можно отметить непосредственно саму косметологию, пластическую хирургию, отоларингологию, стоматологию, неврологию, дерматологию, общую медицину, эстетику и даже психологию.

В интеллектуальной косметологии очень важна строгая последовательность и правильность назначения процедур. Здесь необходимо быть клинически подкованным, знать физиологические процессы и нюансы анатомии, что значит – разбираться в строении, функционировании и развитии лица человека на протяжении разных периодов его жизни и с учётом множества особенностей: гендера, возраста, этниче-

ской принадлежности, места и образа жизни, а также много другого.

Интеллектуальная косметология подразумевает профессиональный подход, основанный на междисциплинарных знаниях и комплексном применении существующих направлений.

Одним из самых востребованных направлений в интеллектуальной косметологии сегодняшнего дня является **антиэйджинг**. В американской культуре он существует и даёт отличные результаты уже на протяжении 70-80 лет. К нам же это направление пришло значительно позже. Не зря многие жители США ведут даже в преклонном возрасте активную социальную жизнь. Внешность позволяет им не только казаться, но и реально чувствовать себя моложе.

В Казахстане можно говорить о том, что классическая косметология в виде масок, чистки кожи существует около полувека. Примерно, в одно время со становлением меня, как специалиста (а это 15–20 лет назад) стала укреплять свои позиции инъекционная косметология. Поэтому данное направление смело можно называть относительно молодым.

К сожалению, раньше новинки косметологии доходили до нас с большой задержкой. Это сейчас уже есть доступ к информации, обучению, препаратам, открытые границы, благодаря чему разрыв с западными коллегами сократился.

Серьёзную нишу в настоящее время заняла лазерная косметология и хирургия. Благодаря высокоточному свету мы

можем решать широкий спектр сложных задач, требующих предельной аккуратности и таргетирования.

Лазерная косметология позволяет лечить проблемы, которые вызывают дискомфорт. С её помощью нормализуется работа сальных желез, улучшается условно патогенная флора, которая является первопричиной акне. Лазер позволяет работать с расширенными сосудами, провоцирующими чувствительность кожи и пигментацию. Кроме того, лазером производится абляция, позволяющая пациентам добиться ровного рельефа кожи.

Таким образом, лазерная косметология позволяет бороться с акне, постакне, минус тканью (сложным типом рубца), глубокими морщинами и атонией кожи (сниженным мышечным тонусом). Лазер выпаривает воду из клеток эпителия, тем самым придаёт гладкость поверхностному эпителию, а прогрев дермы запускает активные процессы регенерации, выработки коллагена и эластина. Это позволяет добиться упругости и эластичности кожных покровов.

Инъекционная косметология появилась вместе с **мезотерапией**. Изначально мезотерапию использовал французский доктор, который лечил своего пациента от тугоухости. Когда он микродозами обрабатывал кожу вокруг уха, то увидел улучшение её качества в этом месте. После этого открытия доктор начал применять данную методику уже ко всей коже лица. Если раньше мезотерапию применяли в зрелом возрасте, то сегодня эта процедура всё чаще востребована

более молодыми пациентами. Она довольно простая по механизму воздействия и заключается во введении витаминов внутриэпидермально, то есть в поверхностные слои кожи.

Затем в инъекционной косметологии стала набирать популярность **ботулинотерапия**, направленная на расслабление мышц, перманентная активность которых приводит к образованию мимических заломов и морщин.

Следующим шагом в развитии инъекционной косметологии стала **контурная пластика** – ввод гелей или гиалуроновой кислоты для восполнения дефицита потерянного объёма ткани.

Новым этапом можно назвать **регенеративную медицину**, в рамках которой происходит антиэйджинг собственными клетками крови или кожи.

Косметология, как и другие науки, эволюционирует, и сегодня уже недостаточно того, что вчера являлось передовой технологией.

Эволюция должна быть во всём. Это движение не сходств, а различий.

Я предпочитаю совмещать инъекционную и лазерную косметологию, чтобы пациент достигал более выраженных эстетических результатов в виде лифтинга, хорошего тургора и красивого сияния кожи. И ещё один очень значимый аспект, чтобы этот эффект был не однодневными, а наблюдался в

течение длительного промежутка времени, чтобы с каждым днём эффект от процедуры становился всё лучше и лучше.

Многие мои пациенты живут в активном ритме. Им необходимо грамотно распределять время. Чаще всего я стараюсь делать так, чтобы у них не было нужды посещать косметолога чаще, чем раз в квартал. А те, кто заранее позаботился о себе, вовремя подключив правильный уход (а вовремя, значит – заблаговременно) могут иметь ещё более длительный каникулярный режим. Такого результата мне удастся достигать именно за счёт совмещения двух методик. Благодаря этому симбиозу рождается отличный эстетический эффект, который удовлетворяет и пациента, и меня. С его помощью ведётся превентивная терапия, приостанавливающая физиологические процессы старения. Здесь я хочу сделать акцент – именно ПРИостанавливающая, а не останавливающая. Все-таки против физиологии и законов гравитации не пойдешь.

Таким образом, правильная оценка исходных данных, правильно назначенное лечение и правильная последовательность процедур дают прекрасный результат!

Некоторые пациенты переживают за болевые ощущения во время процедур или реабилитационный период после них. С каждым я всегда обговариваю подобные вопросы и смело утверждаю, что слово «больно» можно исправить на «терпимо». Главное – это мотивация. Полученный результат, безусловно, того стоит! К тому же сегодня все космето-

логические технологии заточены на то, чтобы минимизировать болезненные ощущения.

Со своими пациентами я работаю очень аккуратно и, скажу, что лёгкость руки доктора – это большое преимущество. Сегодня существуют разнообразные девайсы, позволяющие максимально расслабиться. Все инъекционные процедуры проводятся под аппликационной анестезией, то есть место воздействия обезболивается, а также в самих препаратах подобрано правильное количество анестетика. Можно сказать, что анестезия идёт уже на игле, и болезненные ощущения просто стираются.

Все знают, что некоторые процедуры требуют реабилитационного периода, чтобы переждать проявления в виде покраснений или гиперемии. Но преимущество подобных процедур в том, что они делаются 1–2 раза в год, а реабилитация занимает всего несколько дней.

Мои постоянные пациенты достигли хорошего уровня грамотности. Они знают, что надо стимулировать свой собственный коллаген и эластин, которые дают лифтинг, тургор, гладкость кожи, что это будет хорошо не только сейчас, в моменте, но и через 10 лет, когда кожа будет безмерно благодарна за такой уход. Поэтому они умеют планировать свой график так, чтобы процедуры с реабилитацией не выбивали их из привычной колеи, а становились приятными паузами для краткосрочного отдыха. Тем более, современные технологии позволяют в разы сократить время на реабилитацию.

Бывают пациенты, которые приходят ко мне демотивированными, попробовав ту или иную процедуру еще десять лет назад. Я им объясняю все преимущества той же процедуры, но при помощи новых технологий, и все переживания, как рукой снимает. На сегодняшний день мы работаем с более деликатными дозировками и мощностями, что позволяет проходить все этапы ухода максимально комфортно.

Особенно я люблю наблюдать за своими постоянными клиентами, которые сейчас выглядят лучше, чем пятнадцать лет назад. Это настоящая сверхценность, за которой приходит пациент. Ещё я называю такой эффект молчаливой дороговизной. Ваша кожа всё говорит за вас – о ваших ценностях, образе жизни, приоритетах и отношении к самому себе.

Смотреть на себя в зеркало и видеть чувственные губы или устранные «складочки скорби» – это настоящее удовольствие. Косметология позволяет быть довольным собой и не бояться возраста. Она мотивирует к дальнейшему самостоятельному уходу и придаёт динамику этому процессу. Она приводит к пониманию, что дела лучше идут у тех, кто выглядит хорошо, потому что сегодня ухоженная внешность – один из социальных лифтов, показывающих насколько ответственно человек подходит к делу.

Интеллектуальная косметология дарит здоровую кожу. А это значит, что сегодняшним пациентам не надо наносить тонну тонального средства и выглядеть неестественно. До-

статочно вуального мейка, который лишь подчеркнёт ваши достоинства.

Ко мне приходят пациенты от 15 до 85-ти лет. И в каждом возрастном диапазоне есть свои более актуальные проблемы, и на сегодняшний день интеллектуальная косметология их решает.

Мы помогаем реализовывать эстетические задачи, особенно актуальные в диапазоне от 25-ти до 35-ти лет. Здесь очень важно показать пациенту не то, что модно, а то, что действительно ему необходимо. Иногда приходится переубеждать, например, говорить, что огромные губы – это вообще уже не тренд, а лучше обратить внимание на свою кожу. И когда такие пациенты доверяются своему доктору и понимают, что в итоге по его рекомендациям получен эстетический результат наивысшего уровня, в дальнейшем они доверяют ему и антивозрастной уход. А потом приходят уже после рождения ребенка со словами: «Доктор, проколите моей дочке ушки».

Я стремлюсь, чтобы получалось именно так! Ко мне действительно ходят поколениями, и мне очень приятно наблюдать за историей целых семей. У меня даже есть случай, когда одна выросшая девочка, часто приходившая ко мне с мамой, а потом и самостоятельно, поступила в медицинский институт, чтобы тоже стать косметологом. Это очень ценно и лестно для меня. Это не просто приятно – такие случаи задают ещё большую планку ответственности в моей работе.

Я понимаю, что являюсь проводником пациента к настоящей интеллектуальной косметологии. И я рада заниматься делом, полезным для каждого человека!

Глава 2. Достижения косметологии

Одним из главных достижений косметологии можно назвать **антиэйджинг**. Основателями данного направления стали около сорока американских врачей, которые в 1992 году открыли Академию антиэйджинговой медицины (А4М). Роберт Голдман – один из этих докторов, говорил: «Нам захотелось изменить подход к возрасту человека: мы стали разделять биологический возраст (состояние его жизненно важных органов и систем – биомаркеры возраста) и календарный. Мы по-прежнему уверены, что, изучая подобные биомаркеры, можно в каждом конкретном случае подсказать, как отодвинуть старение».

Когда я только начинала работать, мы делали элементарный базовый уход. А сегодня я уже могу предложить своим пациентам забанкировать его клетку, подумав об антиэйджинге на несколько лет вперёд. Расскажу на своём примере. В 35 лет я законсервировала собственную клетку. Сейчас мне 42 года, и на протяжении семи лет, один раз в год я беру свою молодую клетку и делаю процедуры антиэйджинга с её помощью.

Это невероятный прорыв в косметологии! Со временем наши клетки утрачивают возможность делиться и вместе с этим теряют свою жизнеспособность. Более молодая клетка способна реанимировать этот процесс. Маленькая частичка

нас самих выступает в роли информационного завода для наших стареющих клеток, **напоминая** им, что нужно делать.

Кроме того, отличным методом в антиэйджинге является введение ботулинического нейротоксина. Он расслабляет мышцы путём прерывания поступления нервных импульсов к ним. В результате мышца перестаёт сокращаться, и морщины исчезают. Естественная мимика при этом сохраняется.

Всё более популярной у пациентов становится процедура **волюмизации** – объёмное введение препаратов в ткани, которая позволяет выстроить правильные объёмы лица. С возрастом у человека происходит уменьшение некоторых лицевых костей, что приводит в целом к изменению черт. Нос может становиться крючковатым, подбородок выходит вперед за счёт стирания режущей части передних зубов. Волюмизация позволяет гармонизировать подобные изменения, восстановив его симметрию. Старение лица происходит именно из его глубины, поэтому такие процедуры дают максимально долгосрочный и видимый эффект.

Волюмайзерами работают по принципу золотого сечения, восстанавливая треугольник молодости и формируя его основание смотрящим вверх. Гиалуроновая кислота словно вешалка для мягких тканей. С её помощью мы выстраиваем для них каркас по скулам и формируем гармонизирующие объёмы, которые являются дополнительным признаком молодости.

Лазерная косметология позволяет нам держать руку на пульсе сосудистых изменений кожи лица. У женщин хрупкость сосудов усугубляется беременностью, лактационным периодом, а также ежемесячным изменением гормонального фона. Раньше гормональные изменения уже после 35-ти лет были отчетливо видимыми, так как в этом возрасте начинается постепенное снижение выработки эстрогена в организме. Вспомните литературные произведения прошлого века, в которых 45-ти летних героев уже называли стариками. Сейчас в этом возрасте назвать так наших современников будет просто неприлично. И во многом – это заслуга именно косметологии: правильного ухода, восполнения гидролипидного баланса, применения гиалуроновой кислоты.

Интеллектуальная косметология сегодня работает не только с кожей, но и со всем организмом. Мы рекомендуем нашим пациентам пить коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту, употреблять продукты, богатые этими веществами, обращаться к смежным специалистам – эндокринологам, гинекологам и др. Это позволяет поддерживать организм, как изнутри, так и снаружи.

Ещё одним достижением в косметологии можно назвать **симбиоз инъекционных и лазерных техник**, который позволяет добиваться омоложения на уровне клеток кожи.

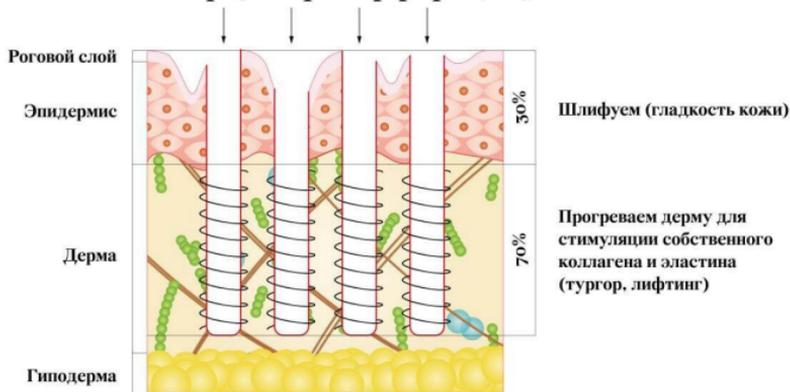
Кроме того, прорывные результаты даёт регенеративная медицина, работающая вкуче с лазерной косметологией. Так, например, плазмолифтинг я всегда использую вместе с

фракционным термолизом.

Плазмолифтинг относится к регенеративной медицине. Это аутоантиэйдж терапия омоложения клетками собственной крови. Плазмолифтинг позволяет построить «информационный завод» для стареющих клеток кожи, получив эстетический результат и приостановив процессы старения. Его большим преимуществом является отсутствие аллергических реакций, так как для процедуры используется собственный материал пациента.

Фракционный термолиз – это передовая процедура лазерной косметологии, которую достаточно совершать единожды в год. Раньше вместо неё применяли пилинги, но на сегодняшний день они уже архаичны. Фракционный термолиз – это интеллектуальная процедура, придающая гладкость коже, выпаривая жидкость из клеток эпителия. Кроме того, она стимулирует выработку собственного коллагена и эластина, что даёт отличный лифтинг и тургор кожи. Совмещая фракционный термолиз с плазмолифтингом, мы получаем более короткий реабилитационный период, что является неоспоримым преимуществом для пациента.

Лазер (микрперфорация)



Возьмем для примера проблемную кожу. Причиной возникновения высыпаний и комедонов является активность сальных желез. С помощью курса лазерных процедур её удастся нормализовать, тем самым, предотвратив повторное расширение пор. Такой процедурой мы достигаем двойного результата: придаем эстетический вид, т. е. гладкость коже, и лечим её от воспалительных элементов. Кроме того, лазер стимулирует выработку коллагена и эластина, производство которого начинает сокращаться уже с 16 лет на 1% в год. Конечно, особенно заметной их нехватка становится после 30–40 лет, когда возникают процессы атонии кожи и фото-старение. Именно тогда я рекомендую делать фракционной

термолиз своим пациентам.

Фракционный термолиз – это процедура, во время которой лучи, подаваемые лазером, попадают в глубинные слои кожи, нагревая ткани. Такое воздействие запускает каскад восстановительных процессов и увеличивает скорость регенерации кожных покровов. По сути, осуществляется микроперфорация и шлифовка поверхностного эпителия, что придаёт гладкость коже, сокращает расширенные поры, убирает поверхностные пигменты, мелкую сеточку и морщинки. Говоря на простом языке, понятном рядовому обывателю, это можно сравнить с душем, проникающим в кожу, когда на одном её квадратном сантиметре образуется миллион микроколодцев. Около 30% кожи верхней части этих колодцев со временем отшелушивается, именно поэтому и требуется небольшой восстановительный период. А в оставшихся 70% вследствие прогрева дермы происходит стимулирование выработки коллагена и эластина.

Могу ответственно заявить, что ни одна процедура на сегодняшний день не даст такого потрясающего эффекта в виде лифтинга, плотности и тургора кожи, а также самостоятельной выработки нового коллагена. После такой процедуры пациентке, которой, к примеру, 45 лет, никто не даст её паспортный возраст. Это и называется – инвестиции в собственную кожу. Инвестиции, которые в последующем приносят дивиденды в виде красоты и здоровья!

В настоящее время идеальной гладкости кожи можно

успешно добиться и eco-friendly лазерами, которые тоже дают видимый результат. Они подходят для более молодой кожи с незначительными проблемами, антиэйджинга и тех, пациентов, кто не готов выпасть даже на короткое время из социальной жизни. Отличным примером подобной процедуры является лазерная ревитализация. Перед процедурой кожа пациента очищается, и на неё наносятся нано-молекулы гиалуроновой кислоты, которые активно проникают внутрь под действием лазерного излучения, не повреждая кожные покровы. Завершающим этапом на кожу наносится пептид, который стабилизирует результат. В итоге у пациента сокращаются мелкие морщинки, размеры пор, а также улучшается текстура кожи и ее подтяжка. Изменения состояния кожи после лазерной ревитализации видят на кончиках кутикул даже мастера маникюра пациента, потому что эта процедура вместе с кожей лица прорабатывает зону шеи, область декольте, мочки уха, а также тыльную поверхность кистей и локти. В сравнении с фракционным термолизом, который применяется единожды в год, для достижения нужного эффекта лазерная ревитализация требует курса процедур. Однако в его ходе пациент ведет неизменный образ жизни, так как нет необходимости в реабилитационном периоде.

Таким образом, сегодня пациенту на выбор предлагается большое множество процедур, чтобы подобрать ту, которая удовлетворит его эстетические потребности и будет комплиментарна с ежедневным ритмом. И если в прошлом ин-

формации об уходе за кожей было мало, то сегодня, наоборот, ее слишком много. Нужно уметь в этой огромной массе найти рациональное зерно и правильно применять полученные знания. Большую роль в этом играет косметолог, задачей которого является корректно предоставить данные пациенту. Для этого в первую очередь необходимо быть практиком. Доктор все время должен быть в клиническом опыте. Только практика позволяет понять нюансы и вычлениить лучшие достижения косметологии для своих пациентов.

Глава 3. Бенефиты косметологии

Косметология на сегодняшний день решает широкий круг проблем, предоставляя пациентам бенефиты в виде здоровой, сияющей, молодой кожи и чувства уверенности в себе. Современный арсенал процедур и средств способен решить практически любые вопросы: акне и постакне, гиперпигментацию, гравитационные изменения, а также помочь преодолеть страх старения, который довольно широко распространен как среди женщин, так и среди мужчин.

Наибольший интерес для работы косметолога представляет дермальный слой кожи – это основа нашей молодости. Он обеспечивает прочность, эластичность и естественное увлажнение клеток. В этом слое расположены кровеносные и лимфатические сосуды, потовые и сальные железы, а также нервные рецепторы. Схематично дермальный слой похож на губку, надетую на пружинный каркас. Этим каркасом являются волокна коллагена и эластина, а «губка» пропитана гиалуроновой кислотой, отвечая за удержание влаги. Значительная часть косметологических процедур рассчитана на работу именно на данном уровне кожи, чтобы добиться лучшего и долгоиграющего эффекта.

Я не устаю повторять всем своим пациентам, что превентивная терапия – это всегда инвестиции с гарантированными дивидендами. Поэтому лучше не ждать проявления про-

блем, а работать над тем, чтобы своевременно их предотвратить. Для каждой задачи с учетом индивидуальных особенностей пациента подходит своё направление косметологии и конкретные процедуры внутри него.

Бенефиты инъекционной косметологии

Инъекционная косметология позволяет добиться наивысшего эстетического эффекта, сохраняя не только красоту, но и здоровье кожи.

Миорелаксация – один из популярных сегодня инъекционных способов в борьбе с морщинами, приостанавливающий процесс старения. Метод заключается в расслаблении мышц микродозами специальных препаратов, что ведет к снижению активности мимики и расслаблению мимических мышц. С точки зрения физиологии, инъекции блокируют передачу возбуждения от нейрона к мышце, что препятствует её сокращению. Чаще всего миорелаксанты используют, чтобы разгладить поперечные морщины лба, межбровье, а также «гусиные лапки». Это методика, которая борется именно с причинами возникновения признаков старения. Помочь устранить следствия и достигнуть более видимого эстетического эффекта помогает дополнительное введение гиалуроновой кислоты.

Моделирование лица с помощью применения новейших препаратов на основе гиалуроновой кислоты – еще одна высокоэффективная процедура инъекционной косметологии.

Препараты вводятся интрадермально, восполняя дефицит потерянного объёма, работая со средними и глубокими морщинами и формируя более чёткий овал лица. Они помогают придать эстетику и чувственность зоне носогубного треугольника, а также губам и устранить «вай-фай» морщинки в зоне щёк. Дополнительно такая процедура подходит пациентам, столкнувшимся в юности с интенсивным воспалительным процессом и имеющим последствия в виде рубцов от них. Мы имеем возможность приподнять доньшки этих рубцов, выравнивая кожу и придавая ей гладкость. В нашей клинике используются препараты на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты неживотного происхождения, разработанные флагманом косметологической индустрии. Гиалуроновая кислота – это наш природный увлажнитель, и он полностью совместим с естественными тканями дермы. За счёт одинакового размера молекул основного вещества гель равномерно распределяется внутри тканей.

Проработать качество кожи, придав ей сияние изнутри, способна **мезотерапия**. Это инъекционная процедура, предназначенная для улучшения качества кожи. Мезотерапия подарит молодость вашей коже благодаря индивидуально подобранным компонентам для мезококтейля. Кроме того, инъекции помогают разгладить морщины, восстановить упругость кожи, избавиться от кругов под глазами. Места инъекций и глубина введения средства определяется косметологом для каждого пациента по-своему. В сравнении с

питательными кремами и сыворотками мезотерапия воздействует гораздо глубже, а значит, действует более результативно.

Бенефит в виде увлажнения кожи способна обеспечивать процедура **биоревитализации**. Она возвращает коже естественную красоту, обновляя её на клеточном уровне с помощью природного увлажнителя – гиалуроновой кислоты. В молодости она содержится в коже в значительном количестве, но с возрастом уменьшается. А это влечёт за собой снижение эластичности. Во время процедуры биоревитализации гиалуроновая кислота встраивается в структуру клеток, усиливает обменные процессы, активизирует синтез собственного коллагена и эластина.

Довольно схожей является и процедура биорепарации, способная увлажнить кожу лица, придав ему сияние. Она заключается в инъекционном введении препаратов на основе гиалуроновой кислоты с различного рода добавками – комплексами витаминов, коктейлями аминокислот, пептидами и др.

Пациенты с высоким порогом чувствительности кожи, имеющие только первичные показания для антиэйджинга, а также живущие в активном жизненном ритме и не готовые выпасть из него на реабилитационный период, могут воспользоваться процедурами из разряда eco-friendly.

С возрастом процесс регенерации тканей в коже человека замедляется, что и приводит к потере эластичности и упру-

гости, а также снижению тургора. Побороть эти проявления способен **плазмолифтинг**. Это инъекционная процедура, в которой используется собственная плазма крови пациента, что не вызывает аллергических реакций и отторжения организмом. Тромбоциты на сегодняшний день являются «золотым стандартом» антиэйдж-терапии. Они содержат факторы роста, которые запускают процесс естественной регенерации, увлажнения и омоложения кожи.

Прорывом последних пяти лет можно назвать липоредукционные процедуры. Они позволяют пациентам отложить на несколько лет поход к пластическому хирургу. Вследствие гравитационных изменений контур лица меняется не в лучшую сторону. На сегодняшний день, используя липолитики, мы можем качественно проработать его у пациентов с любым телосложением. Такие процедуры позволяют устранить брыли, сформировав, так называемые, «углы Джоли».

Раньше каждая пятая пациентка бежала к пластическому хирургу и делала круговую подтяжку, чтобы восстановить контур лица, линию скул и челюсти. Сегодня же, применяя липоредукционные препараты и армирование, мы имеем возможность приостановить процессы опущения мягких тканей.

Но есть ситуации, когда я всё же рекомендую обратиться к пластическому хирургу. Всему своё время и место. Бывает, что этого уже не избежать. Однако, это вовсе не страшно. Сегодня операции на лице проводятся очень щадящими ме-

тодами – микроинвазивно, поэтому при показаниях я всегда помогу своим пациентам подготовиться к хирургическому вмешательству и подобрать грамотного доктора.

Я считаю, что после сорока лет каждая ценящая себя женщина должна чётко знать, кто её будет оперировать и определить первоочередные зоны для воздействия. Но хочу отметить, что пластическая хирургия – это не панацея. Ни в коем случае нельзя пустить уход за кожей на самотек, надеясь, что операция в один день всё исправит. Кожа, которую лелеяли и любили всегда отличается. Пластика уберёт морщины, изменит форму, но не придаст того лоска и эффекта дороговизны, присущего лишь профессиональным уходовым процедурам в кабинете косметолога.

Бенефиты лазерной косметологии

Лазерная косметология занимает отдельную нишу в индустрии красоты. Специалисты, которые имеют возможность соединять инъекционную и лазерную косметологию, располагают неоспоримыми преимуществами в антиэйджинге для своего пациента.

Современные лазеры могут резать, шлифовать, работать с глубинными залежами пигмента, прорабатывать сосуды, которые имеют склонность к хрупкости и многое другое. Лазерная косметология на сегодняшний день способна дать результат, о котором ещё несколько лет назад и мечтать не могли.

К примеру, для лечения проблемной кожи раньше повсеместно применялись подсушивающие методики. Наружно использовались агрессивные средства, которые, таргетированно работая с сальной железой, повреждали её. Причем, повреждалась не только кожа с проблемами, но и здоровая, которая находилась рядом с местом обработки. Таким образом, одна проблема решалась, но приобреталась новая. Вдобавок к этому долгое время было популярно (честно говоря, и до сих пор применяется во многих странах Европы) назначать пациентам параллельно приём системных ретиноидов в виде таблетированных препаратов. Считается, что они нормализуют работу сальной железы. Однако они имеют множество побочных эффектов: сухая слизистая глаз, полости рта и половых органов. Кроме того, наблюдаются побочные проявления со стороны желудочно-кишечного тракта и работы печени. Я считаю приемлемым назначение подобных препаратов только в критических случаях, когда пациент сталкивается с чрезмерно воспалительными элементами, вызывающими боль и физический дискомфорт.

Теперь лазерная косметология позволяет экологично решать подобные вопросы проблемной кожи. Я предпочитаю работать на немецком оборудовании с максимально тонко выверенной глубиной введения света. Оно способствует достижению прекрасного эстетического результата, контролю над себопродукцией и работой сальной железы. Мы имеем у себя в руках инструмент, который позволяет дать здоро-

вье коже в самый сложный период. Период, когда гормональный фон просто фонтанирует, когда мой юный пациент вырастает на девять сантиметров в год, когда идёт всеобщая трансформация организма. На сегодняшний день всего за пять процедур имеется возможность задать контроль столь активным физиологическим процессам. Раньше на усмирение гормонов и налаживание здоровья кожи могли уходить годы. Таким образом, лазерная косметология даёт безболезненный эстетический результат, без побочных эффектов и посттравматической пигментации. Это главное неоспоримое преимущество лазера.

Кроме того, лазер отлично работает с сосудами. «Красное лицо», купероз, розацеа – он легко победит все эти проблемы. Я имею опыт комплексного лечения пациентов, где чувствительная кожа переросла в розацеа и была инфицирована. Пациентка пришла ко мне, готовясь писать завещание, настолько плохо она выглядела и чувствовала себя. С помощью лазера мне удалось нормализовать работу её собственного коллагена и эластина, укрепить стенки сосудов и подлечить кожу. Когда в обращении клиники появился сосудистой лазер, мы просто запаjali стенки сосудов и ликвидировали розацеа. По сей день эта прекрасная дама является нашим постоянным клиентом, регулярно поддерживая свою кожу в том состоянии, которого нам удалось достигнуть.

Сегодня, буквально только заметив чувствительность кожи, мы можем сделать пару процедур, склеить стенки сосу-

дов и избежать неминуемого ухудшения состояния пациентов. Причём, пациенты не выпадают из обычной жизни, так как ограничений после лазера минимум – две недели не посещать бани и сауны, а также исключить алкоголь, чтобы не поднимать давление в стенках сосудов. Так достаточно легко вопрос закрывается на период 5-7 лет!

Еще одним бенефитом лазера является работа с первыми признаками фотостарения – пигментацией на лице. Но подробнее об этом мы поговорим дальше в соответствующем разделе книги, посвящённому возрастным изменениям.

Часть вторая. О чём мечтает ваша кожа?

Глава 1. Определяем тип и особенности кожи

Классическая классификация типов кожи

В общепринятой типологии существуют четыре вида кожи: **жирная, сухая, комбинированная и нормальная.**

Жирный тип кожи

Жирный тип кожи отражает её нестабильное состояние. Преимущественно встречается в юношеском возрасте, когда начинает проявляться особенно сильная активность сальных желез.

Признаками жирной кожи являются расширенные поры, сальный блеск, закрытые комедоны, сосудистые сеточки, тусклый цвет с сероватым оттенком, а также присоединение инфекции с воспалительными элементами.

Помимо чрезмерной работы сальных желез причинами жирной кожи могут стать нарушение баланса жидкости, недостаток определённых витаминов, неправильное применение декоративной и уходовой косметики, а также наследственность. Внешними факторами могут являться образ

жизни в виде вредных привычек и неправильного питания, а также загрязнённый воздух мегаполисов или промышленных городов.

Главная цель косметологических процедур в случае с жирной кожей – снять воспаление и взять под контроль активность сальной железы. Но при этом важно не пересушить кожу. Самый распространённый миф, с которым я периодически сталкиваюсь, это мнение о том, что такой тип кожи не нуждается в увлажнении. На самом деле – это стресс для любой кожи – не получать достаточно увлажняющих компонентов.

Если на коже присутствует воспалительный процесс, я рекомендую отказаться от использования грубых скрабов, чтобы не травмировать воспаления. В данном случае стоит пройти процедуру лечения при помощи лазера.

Одна из основных проблем жирной кожи – обезвоженность. Для восполнения должного уровня увлажнённости в глубоких слоях эпителия рекомендуется использовать процедуры, основанные на введении препаратов с гиалуроновой кислотой и витаминными коктейлями.

На всех этапах ухода за жирной кожей в обязательном порядке проводится профилактика воспалительных проявлений. Нельзя пытаться удалять высыпания самостоятельно, чем часто грешат подростки. Это может спровоцировать серьёзные осложнения, особенно если воспалительный элемент находится в области носогубного треугольника. Подоб-

ное вмешательство не только усугубляет состояние кожи, доставляя пациенту дополнительные неудобства, но и осложняет работу косметолога.

Сухой тип кожи

Сухой тип кожи – это кожа, страдающая от нехватки влаги и естественной жировой смазки – **себума**. Сухая кожа пребывает в таком состоянии постоянно. Это отличает её от обезвоженной, где сухость является всего лишь временным явлением. Часто сухость кожи может быть вызвана нарушением гормонального фона, а именно снижением выработки эстрогена. С возрастом сухая кожа переходит в так называемый мелкоморщинистый тип.

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.