



Е Л Е Н А   У М Н О В А

РУКОВОДСТВО  
ПО ЗДОРОВОЙ КРАСОТЕ  
И МОЛОДОСТИ КОЖИ

от врача-косметолога с 17-летним стажем

Звезда тренинга

Елена Умнова

**Руководство по здоровой  
красоте и молодости кожи**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 617.52  
ББК 54.54

**Умнова Е.**

Руководство по здоровой красоте и молодости кожи /  
Е. Умнова — «Издательство АСТ», 2023 — (Звезда тренинга)

ISBN 978-5-17-154825-4

Елена Умнова - дипломированный врач - косметолог с многолетним стажем, основательница Update Clinic, делает своих пациентов красивее и счастливее. В своей книге она честно делится секретами красоты, молодости и здоровья кожи. Из «Руководства» вы узнаете о возможностях и тенденциях современной эстетической медицины, грамотном подходе к омоложению и оздоровлению кожи. Автор книги считает, что красота — не привилегия юного возраста, а молодость зависит от умения сочетать заботу о здоровье с правильным уходом за внешностью. В «Руководстве по здоровой красоте и молодости кожи» вы найдете ответы на важные вопросы: • Что представляет собой наша кожа, и как она устроена? • Как правильно подобрать уход согласно типу кожи? • Как определить свой тип внешнего старения? • Какие процедуры можно делать в домашних условиях? • Что предлагают нам специализированные клиники? • Как выбрать «своего» врача? • Как питание влияет на состояние нашей кожи? Эта книга — большой справочник для тех, кто хочет подробно разобраться в теме современной косметологии! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 617.52  
ББК 54.54

ISBN 978-5-17-154825-4

© Умнова Е., 2023

© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

От автора	7
Кожа человека: строение, типы и факторы старения	10
Строение и типы кожи	10
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Елена Умнова**  
**Руководство по здоровой**  
**красоте и молодости кожи**

Звезда тренинга



Издательство  
АСТ

© Умнова Е., текст, 2023.

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## От автора

Приветствую всех, кто держит в руках эту книгу!



Меня зовут Елена Умнова. Я сооснователь и главный врач клиники инъекционной, аппаратной и эстетической медицины Update Clinic, дерматолог, косметолог и трихолог с опытом работы более 16 лет, а также автор книги, которая стала результатом моей практики и общения с многочисленной аудиторией подписчиков в Интернете. Любовь к профессии и пациентам питает мое желание постоянно углублять свои знания, совершенствовать навыки и держать руку на пульсе передовых технологий в области косметологии и антивозрастной медицины. Я постоянно учусь сама и передаю собственный опыт другим косметологам, являясь тренером по инъекционным методам омоложения компании «Мерц».

Однако мои жизненные устремления связаны не только с профессиональной деятельностью, но и с семьей. Я жена и мама трех сыновей, и, как это часто бывает, моменты личной жизни знаменуют этапы рабочих проектов. Так, Update Clinic мы открыли вместе с моим мужем Эдуардом Липелисом в декабре 2018 года, причем сделали это в то время, когда ожидали появления на свет нашего третьего сына. Вплоть до «дня икс» я трудилась, оказывая помощь пациентам клиники, ведь мы только-только начали свое дело и стремились завоевать авторитет в области эстетической медицины. А после короткого декретного отпуска я вновь была на своем рабочем месте, и, как шутит бабушка Кирюши, наш малыш имел право на трудовую книжку с двухнедельного возраста, ведь именно с этого времени он начал ходить на службу. Я кормила его и отправлялась к пациентам, а наш сынишка прогуливался в сквере в сопровождении моей мамы или няни.

Мы чрезвычайно благодарны всем, кто был тогда рядом с нами и поддержал наше начинание. Эти усилия не пропали даром, и сейчас Update Clinic – лечебное учреждение, оказы-

вающее около 160 различных услуг, среди которых есть авторские методики омоложения и оздоровления кожи и организма в целом. В штате клиники трудятся 13 сотрудников, среди них 5 врачей имеют опыт работы более 10 лет. Парк оборудования насчитывает 17 современных аппаратов.

За четыре года существования Update Clinic получила две престижные награды. В 2021 году авторская методика процедуры Radiesse Therapy стала победителем Международной премии Best of Beauty Glamour. В 2022 году наш коллектив занял второе место на Всероссийском конкурсе «Парад клиник» в номинации «Лидер нитевых технологий Aptos».

В Update Clinic придерживаются персонализированного и превентивного подхода к омоложению и оздоровлению пациента, не нарушающего его естественной привлекательности. Доктора нашей клиники уверены в том, что, только раскрывая потенциал человека, можно сделать его еще прекраснее и увереннее в себе. Отвергая представление о том, что молодость свойственна лишь юному возрасту, мы видим в основе нашей миссии продвижение идеи о молодости как умении сохранить в своем организме баланс здоровья и красоты.

Косметология – особая область врачебной деятельности. С одной стороны, забота о внешнем виде не идет ни в какое сравнение со спасением жизни и здоровья пациентов. Отсюда проистекает весьма распространенное предубеждение против эстетической медицины, будто это нечто необязательное и несерьезное.

С другой стороны, сколько душевных мук испытывают люди, чье отражение в зеркале не доставляет им удовольствия или вызывает тревогу! Такие переживания становятся причиной различных комплексов, депрессивных состояний независимо от возраста и пола. Я уж не говорю о том, что внешности может быть нанесен урон в результате тяжелой болезни, аварии или иных несчастных случаев. Согласитесь, что психологический комфорт, который испытывает человек, получивший шанс исправить дефекты кожи или сделать их максимально незаметными, имеет огромное позитивное значение для полноценной жизни. И разумеется, насколько приятнее встречать каждый новый день с мыслью, что он несет тебе радость, а не очередную морщинку; дарит ранее неизведанные впечатления, а не приближает старость и немощь.

Я написала эту книгу для того, чтобы рассказать всем, кто интересуется вопросами красоты и молодости лица и тела, о возможностях и тенденциях современной эстетической медицины. А основным ее трендом в настоящее время является стремление в наиболее выгодном свете представить индивидуальность каждого человека. Усилия специалистов – моих коллег – направлены на то, чтобы подчеркнуть достоинства внешности, скрыть недостатки, сохраняя естественность облика клиента и делая все это как можно более комфортно и безболезненно для него.

Следует отметить, что с развитием косметологии становится очевидно: полноценный уход за кожей и волосами базируется на анализе состояния здоровья человека в целом. Врач эстетической медицины часто, помимо своей основной работы, корректирует питание своих подопечных, дает советы о приеме витаминов и полезных добавок, а также, оценив внешний вид пациента, направляет его на детальное обследование и консультацию к кардиологу, гастроэнтерологу, урологу, гинекологу и другим узким специалистам. Таким образом, только высококвалифицированные доктора, которые регулярно пополняют свои профессиональные знания и умения, могут грамотно разработать программу для поддержания вашей красоты и здоровья.

Конечно, доктора эстетической медицины не волшебники, и еще не придумано снадобе для вечной юности. Однако современная наука значительно продвинулась в исследовании проблем старения и вооружила специалистов целым арсеналом средств, с помощью которых можно на долгие годы сохранить молодость и красоту лица и тела. Об этих средствах мы и поговорим с вами на страницах моей книги. Но прежде выясним, что собой представляет наша кожа как защитный покров организма, как она устроена, чем отличается кожа одного человека от кожи другого. Я расскажу вам о том, в каком уходе нуждается этот верный страж нашего

тела на разных этапах жизни человека; объясню, какие процедуры вы можете делать самостоятельно в домашних условиях, и помогу разобраться в том, что предлагают нам специализированные клиники.

*Дорогие читатели!*

*Я от всей души желаю, чтобы с помощью моей книги вы не только обрели полезные знания, но и значительно продвинулись на пути сохранения своей молодости и красоты. Прокачайте свои навыки в уходе за кожей, и ваша жизнь обязательно заиграет новыми красками. И неважно, сколько вам сейчас лет. Мы не в силах повернуть время вспять или вернуться на много лет назад и начать все заново, но измениться сейчас и повлиять тем самым на свое будущее нам по плечу.*



*Официальный сайт Update Clinic*

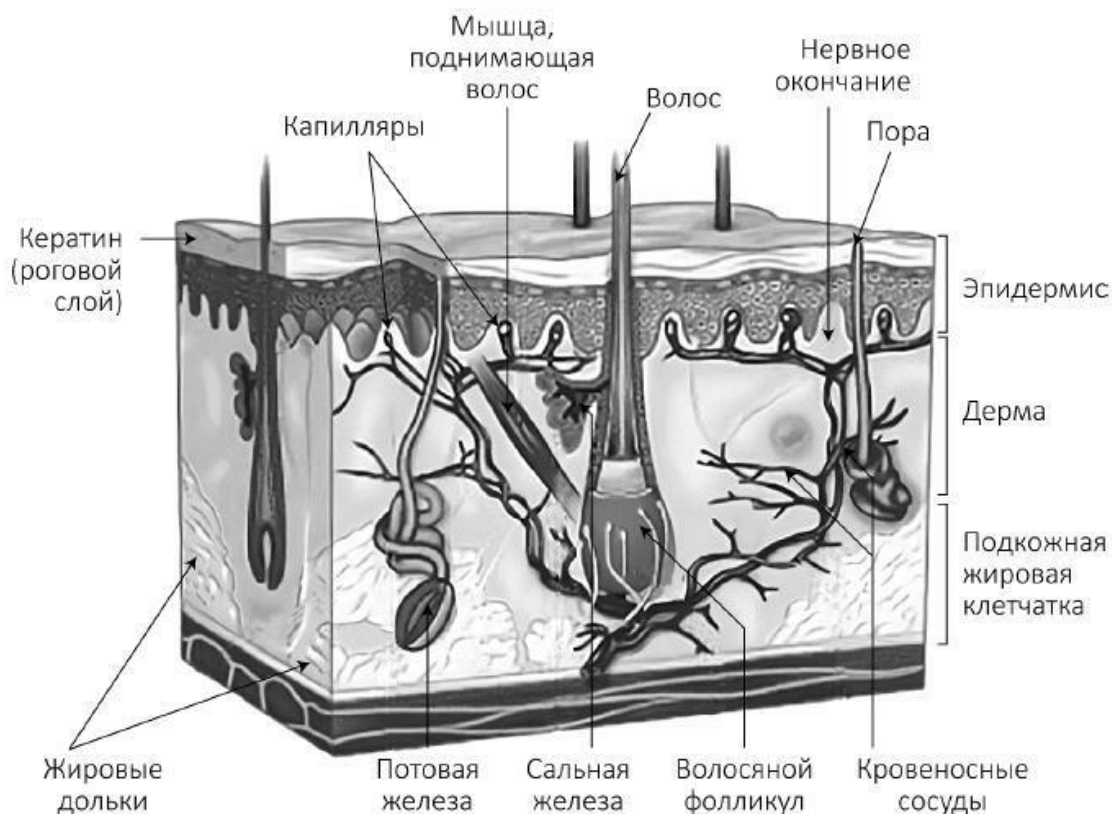
## Кожа человека: строение, типы и факторы старения

### Строение и типы кожи



Наша кожа – это самый большой орган человеческого организма. Взгляните на свою ладонь – ее площадь равна приблизительно 1 % площади поверхности вашего тела. Значит, размеры вашей кожи составят примерно 100 ладоней. Совсем не мало, около 1,5 квадратного метра. Вес такого «лоскута» будет соответствующий – где-то 5 % от общей массы тела. И это если считать без подкожной жировой клетчатки.

Как наружный покров кожа защищает тело от различных внешних воздействий. Помимо этого она выполняет другие очень важные функции: участвует в дыхании, терморегуляции, обмене веществ и т. д. И разумеется, будучи насыщенной огромным количеством рецепторов, кожа обеспечивает нам возможность чувствовать – осязать. Благодаря коже мы ощущаем снижение и повышение температуры, давление, боль и др.



*На этом рисунке вы можете видеть сложное строение кожи человека. Она состоит из нескольких клеточных слоев, насыщена различными железами, сосудами, пронизана большим количеством волос.*

Посмотрите внимательно на рисунок. Наружный, самый тонкий, слой кожи – *эпидермис* (от греческого «на, при» и «кожа») – выполняет барьерную функцию, не позволяя проникать внутрь тому, что попадать туда не должно. Он состоит из разных типов клеток. Сверху находится роговой слой, в котором живых клеток нет. Роговые чешуйки постоянно слущиваются, обеспечивая обновление и оздоровление кожи.

Под эпидермисом находятся *дерма*, т. е. собственно кожа, и *подкожная жировая клетчатка*. Эти слои буквально прошиты большим количеством капилляров, лимфатических сосудов, нервных окончаний, мышечных волокон, потовых и сальных желез и пр. В толще подкожной жировой клетчатки располагаются также волосные фолликулы.

Благодаря жировой ткани кожа способна смягчать механические удары и иные травмирующие воздействия, например, электрические разряды. Кроме того, жир сглаживает для человека перепады температуры, являясь важным проводником тепла: сохраняет его в холодную погоду и препятствует перегреву тела в жару.

Кожа имеет мельчайшие отверстия на своей поверхности – *поры*. Эти отверстия выступают протоками потовых и сальных желез, которые выводят наружу свой секрет. Как следует из названия желез, потовые железы вырабатывают пот, а сальные – кожное сало.

Пот представляет собой жидкость, насыщенную солями: сульфатами, фосфатами, соединениями, содержащими калий и кальций и др. Также в состав пота входят различные органические вещества: мочевина, аммиак, различные кислоты и пр. Потоотделение способствует охлаждению кожи, и в жаркую погоду или при тяжелом физическом труде человек выделяет до двух литров пота в час. В силу высокой кислотности он оказывает бактерицидное действие на кожу.

Кожное сало, или себум, – это маслянистое вещество, в составе которого в основном жиры и жирные кислоты. Оно увлажняет, смягчает и питает кожу и волосы. Благодаря содержащимся в нем кислотам, кожное сало, как и пот, выступает барьером на пути бактерий и вирусов, а способность растворять некоторые витамины позволяет ему транспортировать витамин Е в верхние слои кожи.

И пот, и себум в момент выделения не имеют запаха. Специфический аромат они приобретают из-за вмешательства микроорганизмов, находящихся на поверхности кожи. Здесь на протяжении всей нашей жизни обитают колонии различных бактерий, грибов и даже клещей. Они не только уживаются между собой, но и взаимодействуют с клетками эпидермиса и в совокупности составляют так называемый микробиом.

Основную часть здорового микробиома образуют бактерии семейств актинобактерий, протеобактерий, фирмикутов и бактериоидетов. Среди грибов доминирует род дрожжеподобных грибов малассезия. На протяжении последних 15 лет ученые пристально исследуют человеческий микробиом. Так, в рамках соответствующего проекта, запущенного в 2007 году в США, было доказано, что микробиом способен регулировать уровень pH. Речь идет о водородном показателе (pH от латинского pondus Hydrogenii «вес водорода») – мере кислотности водных растворов.

Кроме того, микробиом способствует активному синтезу гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина. От достаточного присутствия этих веществ в коже зависит ее красота и молодость. Гиалуроновая кислота является одним из основных компонентов внеклеточного матрикса, обеспечивающего механическую поддержку клеток и транспорт химических веществ. Коллаген и эластин – это два вида белка, которые составляют основу дермы, обеспечивая ее прочность и растяжимость.

Микробиом удерживает влагу на поверхности кожи и защищает ее от повреждений. Также этот союз микроорганизмов, дружественных коже, способен положительно влиять на поведение пигментных клеток. Словом, микробиом человека подтверждает вывод о том, что микробы – это необязательно что-то вредное. Очевидно, что они выполняют ряд функций по защите кожи, поэтому мы обязаны позаботиться об этих добровольных помощниках. А помощь им действительно нужна.

К сожалению, есть довольно много факторов, которые вносят дисбаланс в наш микробиом. Среди этих факторов есть те, на которые мы влиять не в силах, например, загрязненный воздух и плохая экология в целом. Однако большинство врагов микробиома – это наши скверные привычки и практики: курение, большое количество сахара в рационе. Также меняют микробиом в плохую сторону прием антибиотиков, стрессы (куда же без них!) и, как ни странно, уход за кожей. Я имею в виду не необходимый гигиенический минимум и желательный косметологический максимум, а чрезмерное увлечение скрабами и пилингами, частое использование антибактериальных средств, очищение кожи «до скрипа», злоупотребление кислотами. Такой режим экстремальной заботы губителен для полезных бактерий – их количество уменьшается, зато колония условно-патогенных микроорганизмов, напротив, растет. Кожа теряет возможность сопротивляться любому негативному влиянию. Она становится сухой, чувствительной, реактивной, легко краснеет.

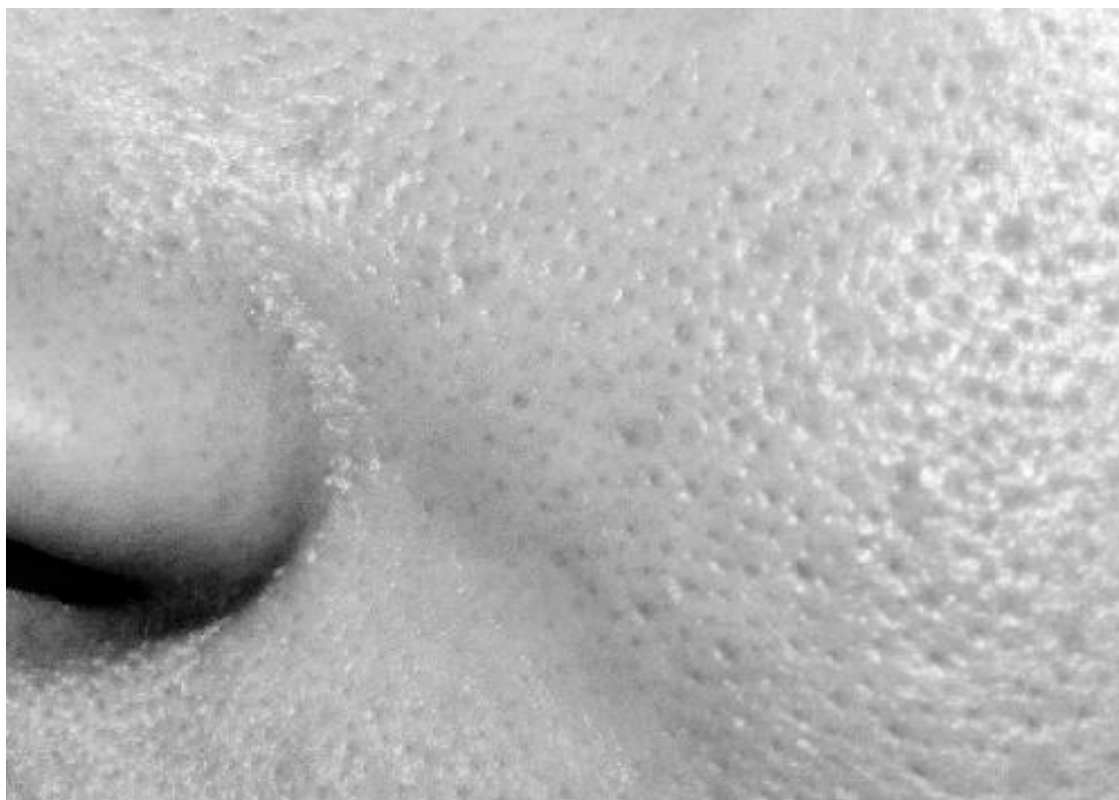
Таким образом, чем разнообразнее состав бактерий на поверхности кожи, тем сильнее ее защита. И если вы хотите, чтобы ваша кожа была здоровой, а значит, красивой и свежей, важно регулярно «подкармливать» свой микробиом.

Здесь следует помнить, что 60 % микрофлоры кожи обусловлено генетикой, 20 – факторами окружающей среды, еще 20 % зависят от того, что вы едите. Я сейчас не открою Америку и скажу банальность, но ваша кожа скажет вам «спасибо», если вы будете вести здоровый образ жизни и станете следить за своим питанием, которое, разумеется, должно быть правильным. Курению, стрессам, сахару, мусорной еде нужно сказать решительное «нет».

Косметические средства тоже играют важную роль в поддержании здоровья микробиома. Лучше всего он воспринимает те из них, в состав которых входят пробиотики, т. е. продукты, содержащие живые микроорганизмы. Поскольку живые бактерии в составе косметических средств просто не выживут, в косметику для ухода за кожей включают их производные, которые помогают усилить кожный иммунитет и снижают воспаление. Помимо пробиотиков, в состав хороших средств входят пребиотики – это, по сути, «еда» для микроорганизмов. Они создают оптимальные условия для роста и развития микробиома.

Рассматривая рисунок с изображением среза человеческой кожи, мы отметили, что физиологически нормально для нее иметь поры. Однако то, как они выглядят, и их состояние часто оказывается причиной расстройства. Мало того, что поры иногда слишком бросаются в глаза, т. е. кожа не имеет вид однородной, матовой, ее поверхность будто испещрена мелкими точками, – они к тому же забиваются кожным салом, в них попадает больше загрязнений, и в результате кожа воспаляется, образуется угревая сыпь.

Размер и количество пор в коже определяются индивидуальной генетической программой, хотя в целом и у людей с идеально ровной, фарфоровой кожей, и у тех, у кого кожа пористая, число пор примерно одинаково, но широкие поры, разумеется, более заметны.



*На этом рисунке вы видите участок кожи лица с расширенными порами. Они не воспалены и имеют в целом здоровый вид, правда, не очень эстетичный.*

Основных причин, по которым люди оказываются обладателями проблемной кожи, несколько. Во-первых, как уже было сказано, особенности кожи в большинстве случаев передаются по наследству. Так что у вас может быть нормальная или даже сухая кожа, а поры при этом все равно заметные, расширенные. Увы, но здесь виноваты гены.

Во-вторых, влияет тип кожи: если у вас жирная кожа, то сальные протоки работают активнее, они выводят большое количество себума и чаще закупориваются.

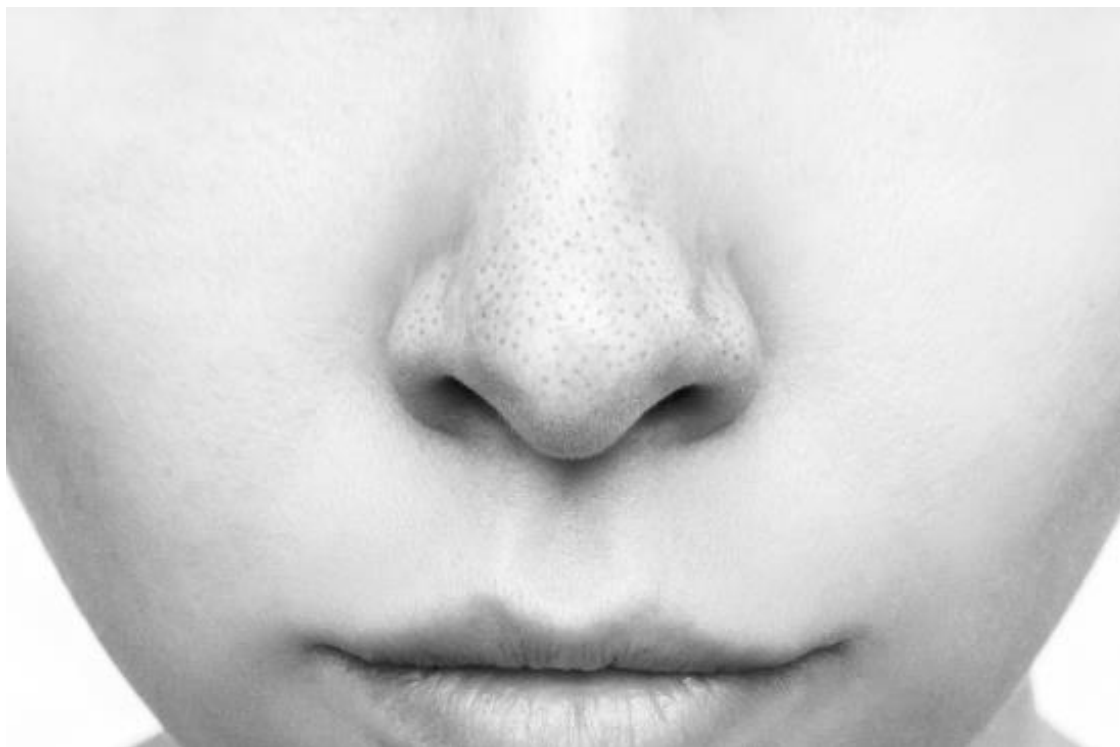
В-третьих, существенное воздействие на кожу оказывает гормональный дисбаланс, который характерен для подросткового возраста, беременности, менопаузы. В такие периоды часто

происходят изменения в эндокринной системе, влекущие за собой избыточное выделение кожного сала и расширение пор.

В-четвертых, недостаточное очищение кожи и агрессивный или неправильный уход за ней.

Наконец, возраст: потеря с годами эластичности кожи приводит к тому, что поры становятся более заметны. Они как будто растягиваются.

Считается, что расширенные поры автоматически влекут за собой возникновение черных точек – так обычно в рекламе косметических средств называют открытые невоспаленные комедоны, черные угри.



*На этом рисунке мы видим кожу, «украшенную» черными точками.*

Это не так, но эти две проблемы могут соседствовать. Черные точки делают поры более заметными. Если поры крупные и широкие, то в них попадает больше загрязнений, а это может вызвать воспаление. Словом, важно следить за состоянием пор и не давать им расширяться.

«Стереть» поры с лица полностью нереально. И кардинально сузить их не выйдет. Однако немного уменьшить, если они расширились и (или) воспалились, в наших силах. Главное здесь – ухаживать за кожей правильно, т. е. с учетом причин расширения пор, и делать это регулярно и последовательно. Об особенностях ухода мы поговорим позже, пока лишь замечу, что искоренение любых косметологических проблем с кожей я советую начинать с похода к врачу-косметологу. Здесь, как и в любой другой области человеческого здоровья, следует руководствоваться принципом «Не навреди!».

Еще одной индивидуальной особенностью кожи являются **пигментные пятна**. Так называются участки кожи с интенсивной окраской. Их возникновение – это результат скопления природного пигмента **меланина** (от греческого «черный»).

У меланина, который вырабатывается в нижнем слое кожи специальными клетками меланоцитами, чрезвычайно важные функции: он защищает кожу от ультрафиолетового излучения, обладает антиоксидантной защитой, снижает риск развития рака кожи. Интересно, что

меланин содержится в волосах, коже и радужной оболочке глаз, но, если кожа не подвергается воздействию солнечного света, он не синтезируется.

**Существуют три основных вида меланина:**

1) Эумеланин (иначе ДОФА-меланин) – он окрашивает в темные тона кожу, волосы и глаза.

2) Феомеланин – отвечает за красные и желтые оттенки; например, розовый цвет губ – это работа феомеланина.

3) Нейромеланин – самый загадочный вид меланина: как следует из названия, он имеет отношение к мозгу – там продуцируется и содержится. Его функции еще не выяснены до конца, но он точно не занимается окрашиванием кожи, глаз и волос.

Почему и как происходит пигментация кожи под воздействием меланина?

Главным триггером выступает ультрафиолетовое излучение. Оно вынуждает клетки защищаться и усиленно продуцировать пигмент. Сейчас даже детям известно, что подолгу находиться на открытом солнце – дело не безобидное. Если сила ультрафиолетовых лучей превышает естественную защитную способность кожи к загару, на теле образуются ожоги разной степени. Кроме того, ультрафиолетовое излучение приводит к мутациям в клетках кожи, т. е. к нарушениям в передаче наследственных признаков, патологическому делению клеток. Это оборачивается не только преждевременным старением кожи, но и развитием рака кожи, меланомы. Известно, что 86 % случаев развития меланомы кожи вызвано чрезмерным воздействием солнечных лучей.

Второй фактор, влияющий на чрезмерную пигментацию кожи, – загрязнение окружающей среды: скопление пыли, загазованность воздуха, смог, скапливающийся над промышленными центрами. Все это провоцирует оксидативный стресс, повреждающий кожу на уровне клеток из-за окисления.

К другим причинам пигментации кожи относятся генетическая предрасположенность, а также беременность и лактация. Если на первое повлиять практически невозможно, то последнее носит временный характер, и поэтому, когда организм возвращается к нормальной жизни, пигментные пятна, как правило, исчезают.

Пигментация нередко появляется на месте воспалительного процесса: на участках рубцов и ран, после угревой болезни с глубокими воспалительными элементами, вследствие самолечения акне и самостоятельного удаления (выдавливания) прыщиков.

Потемнения на коже могут сигнализировать о неполадках с органами пищеварения, гинекологической сферой, эндокринной системой. В таких случаях для избавления от пигментных пятен потребуются сочетанные меры: косметологические средства плюс лечение основного заболевания.

Говоря о пигментации в целом и пигментных пятнах как ее проявлениях, мы выделяем следующие их виды.

Во-первых, веснушки, или эфелиды. Это мелкие округлые пятнышки диаметром не более 2 миллиметров. Возникают они, как правило, под активным воздействием солнца и могут сами по себе пропадать в зимний сезон. Чаще всего веснушки группируются на носу и щеках, шее, плечах, зоне декольте. Эфелиды, пожалуй, самые милые и безопасные случаи пигментации. Кожа, склонная к образованию веснушек, требует увлажнения и хорошего крема от солнца, причем не только в опасных зонах.



*По-моему, в лицах с веснушками, особенно детских, есть свое очарование. Вы не находите?*

Во-вторых, родимые пятна и родинки, которые научным языком именуется *невусы*. Это темные участки кожи, имеющие произвольную форму и место расположения. Они могут появиться в любом возрасте – и в младенческом, и в старческом, причем такая тенденция с годами усиливается. В принципе, родинки никак не мешают жить, и, если они не доставляют дискомфорт, лучше их не тревожить. Однако при желании удалить эти пигментные пятна на лице обязательно обратитесь за помощью к косметологу.

В-третьих, солнечные пятна, или лентиго: они крупнее, чем веснушки, и более стойкие. Именно их обычно имеют в виду, когда говорят о возрастной пигментации, так как солнечные пятна чаще проявляются на зрелой коже и усиливаются с возрастом. Выведение лентиго на лице, как правило, требует применения профессиональных средств.



*Такие невусы не опасны. К тому же они придают некоторую таинственность лицу. Неслучайно в XVII веке возникло увлечение мушками – искусственными родинками, которые дамы и кавалеры приклеивали к коже с целью подать некий сигнал своему предмету любви. Интересно, что означает родинка на рисунке?*



*А вот это уже не веснушки и не родимые пятна. Это лентиго на увядающей коже.*

В-четвертых, **мелазмы** (хлоазмы) – крупные пигментные пятна, появление которых обычно обусловлено гормональными изменениями в организме: беременностью, лактацией, некоторыми заболеваниями и приемом лекарств. Если изменения носят временный характер, то и уменьшение пигментации, как правило, происходит самостоятельно, по мере стабилизации гормонального фона.

Все перечисленные виды пигментных пятен связаны с гиперпигментацией – избытком меланина. Однако существуют состояния, вызванные дефицитом пигмента в организме. Речь идет о витилиго и альбинизме. Витилиго – это нарушение пигментации, выражающееся в исчезновении пигмента **меланина** на отдельных участках кожи и волос, а альбинизм – заболевание, характеризующееся полным или частичным отсутствием пигмента в волосах, коже и глазах. И то и другое состояние лечению не поддается. При витилиго усилия врачей направлены лишь на то, чтобы не появлялись новые обесцвеченные участки.

У человеческой кожи есть придатки: **волосы и ногти**. Волосяные луковицы находятся в толще кожи практически по всей поверхности тела, и волосы у человека не растут только на ладонях, подошвах ног, губах, половых органах. Вся остальная кожа покрыта либо пушковыми волосами – короткими, тонкими и светлыми у женщин и детей и более длинными, темными и жесткими у мужчин, – либо щетинистыми (брови, ресницы и др.), либо длинными, которые располагаются на волосистой части головы, а также на теле в соответствии с половой принадлежностью.



***«Расти, коса, до пояса, не вырони ни волоса», – ваши мамы и бабушки говорили вам эти слова, когда расчесывали вас? И как результат?***

Когда-то, на заре человеческой истории, волосы на теле человека выполняли функции, схожие с мехом на теле животных: согревали и защищали кожу от повреждений. Сейчас волосы на голове воспринимаются нами исключительно в качестве украшения, а на теле... Думаю, что не преувеличу, если скажу, что последнее прекрасная половина человечества считает сущим наказанием. И ведет с избыточной растительностью непримиримую борьбу. Отдельные дамы бодипозитивного толка, правда, пытаются делать вид, что волосы на теле – это совершенно естественно и поэтому не безобразно, но большинство женщин все же следуют традиции, окон-

чательно утвердившейся в XX веке, и пытаются добиться идеальной гладкости своей кожи. Косметологи, разумеется, способствуют им в этом.

Ногти – еще одни производные эпидермиса, кроме волос. Это роговые пластинки, располагающиеся на тыльной поверхности концов пальцев на руках и на ногах. Ногти растут медленнее, чем волосы, а ногти на ногах растут медленнее, чем ногти на руках.



***Ногти современного человека.  
По-моему, идеальные.***

Как и волосы, ногти уже давно перестали выполнять те функции, которыми были изначально наделены, ведь ногти – аналог когтей у животных. И в целом волосы и ногти – это то, что должно выглядеть красиво у современного человека, а их внешний вид – важный показатель здоровья или нездоровья организма в целом.

Следует отметить, что у мужчин и женщин кожа отличается. Представители сильного пола обладают кожей более толстой и плотной, чем у дам. Мужская кожа менее склонна к образованию мелких сетчатых морщин и реже нуждается в дополнительном увлажнении. Зато женская кожа преимущественно более сухая. Уровень pH мужской кожи характеризуется повышенной кислотностью, поэтому вероятность бактериального загрязнения выше. Также у мужчин кожа на лице более чувствительна из-за постоянного бритья, в связи с чем часто шелушится.

Возрастной гравитационный птоз (т. е. естественное провисание тканей под воздействием силы тяжести) ярче отражается на мужской коже, и глубокие морщины отсюда удалить сложнее, чем с женской кожи. Для мужчин более характерно и формирование грыж нижнего века (припухлости, выпячивания), и данная проблема совсем не связана с задержкой жидкости.

Основополагающим знанием для тактики ухода за кожей является тип кожи. Исходя из этого, строятся соответствующие программы и подбираются косметические средства.

Существует четыре основных типа кожи лица: *нормальная, сухая, жирная и комбинированная*. Нормальная кожа – это кожа мечты: она отличается гладким, матовым и однородным видом. И, увы, крайне редко встречается у взрослых людей. Такой кожей могут похвастаться разве что дети. Между тем, если бы мы на протяжении всей жизни обладали кожей нормального типа, то нам было бы легко поддерживать ее здоровье минимальными усилиями.

Обладателей сухой кожи определить достаточно легко. Их кожа выглядит тонкой, оттенком она напоминает фарфор или пергамент – в зависимости от своего природного тона.

Сухая кожа склонна к обезвоженности, шелушениям и раннему появлению морщин. Она может быть более чувствительной к внешним раздражителям. Это связано с тем, что такой коже часто свойствен дефицит липидов – жировых структур, которые выступают важнейшими строительными кирпичиками, из которых формируется защитный барьер кожи, ее гидролипидная мантия. Слабый гидролипидный слой приводит к тому, что кожа плохо удерживает влагу и увядает, как растение в скудной, лишенной воды почве. Люди с сухой кожей должны уделять особое внимание ее увлажнению и использованию соответствующих средств.

Жирную кожу отличает усиленный блеск и расширенные поры. В комплекте идут черные точки, угри и другие несовершенства. Такое состояние кожи связано с активной работой сальных желез, которые избыточно вырабатывают кожное сало. Оно, в свою очередь, забивает поры и препятствует самоочищению кожи, провоцируя появление прыщей и других высыпаний.

Людам с жирной кожей следует заботиться о ее очищении и выбирать неагрессивные продукты для борьбы с избыточным выделением себума.

Кожа комбинированного типа часто блестит в области Т-зоны (лба, носа и подбородка) и при этом быть склонной к сухости и шелушению в области щек и скул, т. е. это комбинация двух или более типов кожи на разных областях лица. Важно понимать, что такая кожа может быть и проблемной (особенно в области носа и подбородка), и склонной к дефициту липидов и, следовательно, к обезвоживанию.

Уход за комбинированной кожей строится на тех же принципах, что и за другими типами. Необходимо определить, признаки сухой или жирной кожи преобладают, и в зависимости от этого подбирать соответствующие продукты.

**Если вы хотите определить свой тип кожи, то приложите к лицу тонкую бумажную салфетку и аккуратно прижмите ее в области лба, носа, щек и подбородка. Подержите минуту и оцените результаты:**

- четкие, хорошо заметные жировые пятна по всей площади салфетки оставляет кожа жирная;
- отчетливые следы только в Т-зоне свидетельствуют о комбинированной коже;
- едва заметные легкие следы кожного сала, распределенные по всей поверхности салфетки должны вас успокоить, так как у вас нормальная кожа;
- салфетка осталась совершенно чистой? Увы, ваша кожа сухая.

Обратите внимание: какая бы кожа у вас ни была, она может страдать от обезвоженности. Еще раз: не только сухая кожа бывает обезвоженной. Нормальная и жирная кожа тоже страдают от недостатка влаги, если организм, например, не получает достаточно воды.

Сухость кожи – это ее постоянное качество, обезвоженность – временное состояние, связанное с тем, что влага, которая поступает в эпидермис, быстро испаряется по различным причинам.

Многим известно, что человек на 70 % состоит из воды. Есть даже шутка такая, что человек – это огурец. Так вот, 70 % – цифра усредненная, и наша кожа состоит из воды на 80 %. И такое количество воды ей жизненно необходимо, поскольку вода, будучи универсальным растворителем, доносит до клеток кожи питательные вещества, витамины и минералы.

Как определить, что кожа стала обезвоженной?

**Обратите внимание на следующие признаки (если они появились, значит, кожа стремительно теряет влагу):**

- после умывания возникает ощущение стянутости;
- средства для ухода за кожей не справляются, вы все равно чувствуете, что кожа недостаточно увлажнена;
- кожа становится грубой на ощупь и местами шелушится.

Еще одна характеристика кожи – чувствительность. Это также ее временное болезненное состояние, а не постоянное свойство. Чувствительной называют кожу, склонную к раздражениям, и это может наблюдаться у людей с любым типом кожи, но в группе риска, как правило, обладатели кожи сухой и обезвоженной.

Повышенная чувствительность кожи чаще всего порождается неправильным уходом, агрессивными косметологическими процедурами, воздействием высоких и низких температур окружающей среды, аллергическими реакциями, стрессом. В результате воздействия этих факторов на коже проступают красные пятна или расширяются капилляры и становятся заметными венозная сетка и сосудистые звездочки на отдельных участках лица. Иногда чувствительность кожи проявляется во внезапной угревой сыпи и возникновении мелких черных точек. Однако чаще всего это состояние связывают с зудом и шелушением после применения декоративной косметики.

## **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.