

**Подтянутая и упругая кожа  
лица за 10 минут  
в день**



# **Подтянутая и упругая кожа лица за 10 минут в день**

«РИПОЛ Классик»

2008

Подтянутая и упругая кожа лица за 10 минут в день / «РИПОЛ  
Классик», 2008

Эта книга предназначена для всех, кто мечтает о здоровой и красивой  
коже. В ней описаны основные правила ухода за кожей лица и тела, а также  
предложено множество рецептов масок, компрессов, ванночек и других  
профилактических и лечебных процедур.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

Введение	5
Строение и функции кожи	6
Уход за кожей лица и шеи	8
Направление кожных линий лица и шеи	8
Типы кожи	9
Определение типа и состояния кожи лица	9
Нормальная кожа	10
Сухая кожа	10
Жирная кожа	12
Комбинированная кожа	13
Увядающая кожа	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Е. А. Бойко**

## **Подтянутая и упругая кожа лица за 10 минут в день**

### **Введение**

Красоту лица и тела во многом определяет состояние кожи. Здоровая, гладкая, упругая кожа – мечта каждой женщины. Однако не все представительницы прекрасной половины человечества знают, как правильно ухаживать за собой. Зачастую, увидев маленький прыщик или незаметную морщинку, они впадают в панику и скупают без разбора всевозможные дорогостоящие средства, даже не думая, подходят ли они для их типа кожи. В результате это только усугубляет уже имеющиеся проблемы.

Эта книга – настоящая находка для занятых деловых женщин, которые не могут позволить себе долго находиться у зеркала. Маски, самомассаж, компрессы и многие другие косметические процедуры не займут много времени при правильном их применении. В этом издании рассказывается об основных типах кожи и дается подробное описание правильного ухода. Здесь собрано все, что поможет сохранить здоровую, упругую и подтянутую кожу: приемы и техники самомассажа, рецепты масок, компрессов, ванн, профилактические и лечебные процедуры и многое другое, что поможет стать еще прекраснее и обрести уверенность в себе.

## Строение и функции кожи

Кожа является наружным защитным покровом тела человека и имеет сложное строение. Можно выделить три основных слоя кожи, каждый из которых также состоит из нескольких слоев – это эпидермис, дерма и подкожная жировая клетчатка.

Эпидермис состоит из пяти слоев. В клетках основного, или зародышевого, слоя образуется красящее вещество, от которого зависит цвет кожи, – пигмент меланин. Чем больше вырабатывается меланина, тем интенсивнее и темнее окраска кожи. Следующий слой – шиловидный. В щелях, образующихся между отростками клеток, из которых состоит этот слой, протекает лимфа – жидкость, приносящая в клетки питательные вещества и выводящая отработанные продукты. Далее располагается зернистый слой, в клетках которого содержится белковое вещество кератогиалин. За ним следует прозрачный слой, также имеющий в своем составе белковое вещество эластин. Внешний слой эпидермиса называют роговым. В этом слое образуется роговое вещество кератин. Клетки, содержащие его, постепенно отслаиваются и отмирают. Происходит естественное шелушение, незаметное для глаз. Правильно функционирующие эпидермис и роговой слой поддерживают нормальный уровень влажности кожи.

Дерма, или собственно кожа, имеет два слоя, которые состоят из переплетающихся волокон. В одном из них – сосочковом – располагаются нежные и тонкие волокна. В следующем – сетчатом – волокна образуют более плотные пучки, в которых имеются потовые и сальные железы. От наличия в этом слое эластичных волокон зависит упругость кожи.

Самый глубокий слой кожи – подкожная жировая клетчатка – представляет собой сетку, в которой находятся дольки жировой ткани. Основная функция этого слоя – обеспечение терморегуляции организма. У женщин слой подкожного жира толще, чем у мужчин. Поэтому первые более стойко переносят холод и лучше держатся на воде. На этом уровне кожи расположены наиболее крупные сосуды, а также нервы.

В коже имеются две сосудистые сети: первая – на границе собственно кожи и подкожной клетчатки, вторая – между сосочковым и сетчатым слоями, откуда в надкожицу отходят концевые сосуды. Расположение сосудов также влияет на цвет кожи: чем ближе они к поверхности кожи, тем ярче румянец. Нервы, как и сосуды, образуют две сети, которые идут параллельно сосудистой. В надкожице они заканчиваются нервными волокнами и свободными окончаниями. На чувствительность кожи влияет расположение в подкожной жировой клетчатке специальных нервных аппаратов, которые передают ощущения прикосновения, тепла, холода и т. п.

Ногти тоже относятся к придаткам кожи, они являются роговыми пластинами, которые состоят из тела и корня. Ноготь обновляется каждые 6–8 месяцев.

Строение кожи неодинаково на разных участках тела. Наиболее грубая и плотная кожа находится на ладонях и подошвах. Кожа туловища обычно упруга и эластична. Самой нежной и тонкой является кожа лица. За счет вплетения в кожу лица поперечно-полосатых мышц она подвижна, хорошо снабжается кровью, благодаря чему мы легко краснеем.

Кожа защищает тело от внешних воздействий и механических повреждений, вырабатывает пот, регулируя температуру тела, выделяет кожное сало, защищая от инфекций, воспринимает внешние раздражители и, передавая их в мозг, доводит до нашего сознания.

Древние египтяне придавали огромное значение процессу потоотделения. Они понимали, что хорошая система выделения пота свидетельствует о крепком здоровье. При встрече жители Древнего Египта вместо приветствия спрашивали: «Как вы потеете?», выражая таким образом свое внимание к самочувствию собеседника.

Неповрежденная кожа помогает организму человека в борьбе с инфекционными заболеваниями, так как противостоит проникновению микробов и способна вырабатывать различные защитные вещества. Она участвует в процессе дыхания (поглощает  $U_{ш}$  часть вводимого через легкие кислорода) и обмене веществ. Кожа обладает способностью всасывать различные вещества, поэтому столь эффективен уход за ней с помощью нанесения косметических средств.

Кроме того, кожный покров регулирует процесс теплообмена между организмом и внешней средой. В теплоотдаче большое значение имеют потовые железы. Обычно человек выделяет за сутки от 600 до 900 мл пота, однако в некоторых ситуациях потоотделение усиливается и увеличивается до 4 л и более. Регулирование внутренней температуры организма производится за счет испарения пота с поверхности кожи, что вызывает снижение температуры тела. При повышении внешней температуры теплоотдача увеличивается, при понижении ослабевает. Также с потом, содержащим около 98 % воды, из организма выходят вредные вещества – соли, мочевины, остатки мочевой кислоты. Сальные железы выделяют за неделю около 100–300 г кожного сала, содержащего жиры, жирные кислоты, соли, альбуминоиды, фосфорнокислые соли.

Кожный жир смазывает и смягчает поверхность кожи, препятствует испарению воды и высыханию рогового слоя, но и не допускает пропитывания рогового слоя влагой, трения соприкасающихся поверхностей кожи, придает коже эластичность, препятствует растрескиванию.

Благодаря рецепторам (нервным окончаниям в коже) человек может осязать окружающие предметы, их размеры и фактуру, чувствовать боль, тепло, холод, прикосновения.

Общее число рецепторов на теле человека достигает 1 млн, поэтому кожа является сложным органом чувств. Примечательно, что человек быстрее воспринимает холод, а не тепло. Но холод и тепло на разных участках тела воспринимаются неодинаково.

В целом кожа очень чувствительна к перепадам температур и ощущает разницу в 0,5 °C. При этом наибольшей чувствительностью отличается кожа конечностей, а наименее чувствительна к перемене температуры кожа лица.

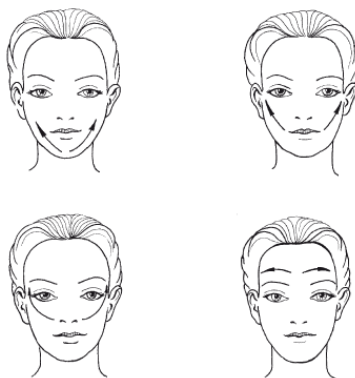
Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, систематические занятия спортом – все это способствует сохранению здоровья и продлению жизни. Человек, заботящийся о своей красоте и здоровье, не сможет обойтись без тщательного ухода за кожей.

Хорошая кожа свидетельствует о здоровье всего организма, так как она моментально отзывается на все неполадки внутри него.

## Уход за кожей лица и шеи

### Направление кожных линий лица и шеи

Кожными линиями называют линии наименьшего растяжения кожи. Все косметические процедуры: очищение кожи лица и шеи, нанесение крема, масок, пудры, самомассаж, снятие масок и крема – проводят строго по линиям наименьшего растяжения кожи снизу вверх.



#### *Направления кожных линий лица*

Кожные линии лица и шеи идут в следующих направлениях:

- по нижней челюсти – от середины подбородка к мочкам ушей;
- по щекам – от уголков рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины;
- вокруг глаз – от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку к носу;
- на лбу – от середины лба к вискам. Кожные линии на лбу соответствуют направлению роста волос бровей;
- на носу – от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз по его боковым поверхностям;
- на шее – в направлении снизу вверх или от ключиц к нижней челюсти.



## Типы кожи

Для того чтобы правильно ухаживать за кожей, необходимо прежде всего определить ее тип. По количеству выделяющегося кожного сала кожа лица делится на четыре типа: нормальный, сухой, жирный, комбинированный, или смешанный.

### Определение типа и состояния кожи лица

Определить тип кожи лица можно, используя тесты, предложенные ниже. Перед тестированием следует очистить лицо и шею, но не наносить крем.

#### *Сухая кожа*

Рассмотрев лицо при ярком свете, следует ответить на следующие вопросы:

- поры в целом незаметны?
- не кажется ли кожа матовой, слегка шероховатой?
- имеет ли кожа розовато-красный оттенок?
- если возраст за 25, появились ли вокруг глаз первые морщинки?
- вызывают ли солнце, холод и ветер раздражение и покраснение кожи?
- проблемы с угрями практически никогда не возникают?

Если «да» можно ответить на все вопросы, то кожа сухая. Если ответ «да» соответствует только четырем вопросам – возможно смешанная.

#### *Жирная кожа*

Через 1 час после очищения кожи следует приложить листочки папиросной бумаги или бумажные салфетки на лоб, щеки и нос. После этого нужно ответить на следующие вопросы:

- на всех ли листах есть следы жира?
- отпечатки щек такие жирные, как и отпечатки средней части лица?
- отчетливо ли заметны на коже угри?
- есть ли угри на щеках?
- кажется ли цвет лица блеклым и сероватым?
- выглядит ли кожа рыхлой и пористой?
- часто ли появляются воспаления на коже?
- на коже редко возникают раздражения и покраснения?

Если «да» можно ответить на все вопросы, то тип кожи жирный, если только на 4–5 – смешанный.

#### *Комбинированная кожа*

После очищения кожи прижать листки папиросной бумаги или бумажные салфетки ко лбу, щекам, подбородку и крыльям носа. Затем ответить на следующие вопросы:

- имеется ли жир на Т-зоне?
- выглядит ли кожа на висках и щеках сравнительно тонкой и мелкопористой?
- есть ли на средней части лица крупные поры и угри?
- блестит ли нос уже через час после очищения кожи?

Нормальный тип кожи встречается наиболее редко. Она выглядит свежей, гладкой, упругой, на ней нет крупных пор, жирного блеска и шелушения. Однако с возрастом нормальная кожа становится суше и, следовательно, нуждается в поддерживающем уходе.

- в целом кожа малочувствительна?
- возникают ли раздражения на коже лба зимой?
- кажется ли кожа лица летом жирнее, чем в остальное время года?

Если ответ «да» соответствует 4 вопросам, то это свидетельствует комбинированному, или смешанному, типу кожи.

## **Нормальная кожа**

При отсутствии ежедневного ухода даже нормальная кожа может стать сухой или жирной. При недостаточном или нерациональном проведении косметических процедур нормальное состояние кожи крайне редко удается сохранить до 30 лет. Поэтому при любом, даже отличном состоянии здоровья, следует систематически ухаживать за кожей лица и шеи.

Уход за нормальной кожей достаточно несложен. Достаточно ее регулярно очищать, тонизировать, увлажнять и питать. Для очистки нормальной кожи можно использовать экстракты некоторых растений, оказывающих очищающее и тонизирующее действие. Способ их применения одинаков: в настое растения следует смочить ватный диск или тампон, слегка отжать его и провести по кожным линиям. Наилучшие результаты отмечаются при использовании экстрактов из валерианы лекарственной, подорожника большого, ромашки аптечной, тысячелистника обыкновенного, фиалки трехцветной, укропа огородного и элеутерококка колючего.

Для очистки нормальной, но чувствительной к воде и мылу коже можно использовать лосьоны и гели промышленного производства.

Уход за нормальной кожей предусматривает использование различных кремов, нанесение которых занимает всего несколько минут. Кремы компенсируют потерю кожей жира и других компонентов, поддерживают ее тонус.

Крем следует подбирать в зависимости от индивидуальных особенностей реагирования кожи. Так как идеально нормальная кожа встречается крайне редко, то при некоторой склонности к сухости следует использовать кремы для сухой и нормальной кожи, а при тенденции к повышению салоотделения – для жирной и нормальной кожи.

Наносить крем нужно кончиками пальцев или слегка как бы вбивая его в кожу, но не беспорядочно, а по кожным линиям. При нормальной коже крем следует наносить на лицо и шею 2–3 раза в неделю. Вокруг глаз крем нужно наносить ежедневно, так как практически у всех людей кожа на этих участках сухая.

Во избежание привыкания и снижения эффективности кремы необходимо менять через 2–4 недели. При нормальной коже рекомендуется использовать кремы, содержащие ланолин, ментол, витамины А и D.

Нормальную кожу полезно протирать замороженными фруктами, ягодами и овощами.

## **Сухая кожа**

Сухая кожа часто встречается не только у людей среднего и пожилого возраста, но и у юношей и девушек 17–19 лет. Сухость кожи на первый взгляд как будто не заметна: она красива, нежна, тонка, имеет румянец. Но уже в этом случае можно отметить, что при прикосновении к ней ощущается легкая сухость, шероховатость. Лишенная правильного ухода, такая кожа быстро увядает, поверхностные мелкие морщинки начинают углубляться. Затем на коже появляются раздражения, она покрывается красными пятнами, шелушится сначала на отдельных участках, а затем по всей поверхности лица. Сухая кожа восприимчива к воздействию воды и мыла, ветра, жары и холода.

Продолжительное влияние на такую кожу резких колебаний температуры и других неблагоприятных факторов внешней среды приводит к резкому уменьшению выделения кожного сала, в результате чего возникают легкое воспаление кожи, неприятное ощущение стянутости и зуд. Кожа становится бледной, вялой, покрывается сетью мелких морщин.

У людей среднего и пожилого возраста кожа становится еще суше из-за атрофии сальных желез, дефицита воды, плохой усвояемости витаминов, белков и микроэлементов. В этот период жизни кожа истончается, теряет свой естественный оттенок, покрывается глубокими морщинами. Из-за потери упругости и напряжения подлежащих тканей появляются избытки кожи, особенно в области щек, нижних и верхних век и у подбородка.

Сухая кожа более предрасположена к образованию морщин, чем жирная. Практически у всех людей с любым типом кожи, особенно у женщин, кожа становится со временем более сухой. Поэтому не следует стремиться преждевременно высушивать ее косметическими препаратами.

Сухость кожи является следствием недостаточной деятельности сальных желез, которая может быть как наследственной, так и возрастной, либо вызванной использованием неподходящих косметических средств.

Избавиться от сухости кожи, даже врожденной, можно, если правильно ухаживать за ней в течение очень продолжительного времени. На устранение сухости и увядания кожи благоприятно воздействует прежде всего укрепление всего организма, в особенности в юношеском возрасте.

Уход за кожей лица не должен быть одинаковым в 20 и 30-45-летнем возрасте. Возрастное изменение сальных желез постепенно приводит к сухости кожи, сопровождающейся увяданием. Для предотвращения старения кожи следует компенсировать нехватку влаги не только местным воздействием с помощью кремов, но и принимая ежедневно по 4–5 стаканов жидкости, без учета жидкости, входящей в состав съедаемых продуктов в течение суток. Естественная жировая смазка является лучшим средством для сохранения влаги. Когда содержание влаги в роговом слое уменьшается до 10 % или менее, появляются признаки, свойственные сухой коже: шершавость, ощущение сухости и стянутости, появление небольших трещин.

Приемы и средства по уходу за сухой кожей лица необходимо менять, как только возникло раздражение, воспаление и шелушение кожи. Применяя различные косметические средства для ухода за сухой кожей лица, следует помнить, что основная причина ее сухости в любом возрасте – неправильный уход за ней: частое умывание с мылосодержащими средствами, злоупотребление пудрой, отбеливающими препаратами, лосьонами, предназначенными для жирной кожи.

Препараты, в состав которых входит спирт, белая ртуть, салициловая и другие кислоты, способствуют иссушению кожи, поэтому их необходимо исключить при уходе за сухой кожей лица.

Людям с сухой кожей лица и шеи следует соблюдать следующие рекомендации:

- при сухой коже нужно принимать внутрь такие витамины, как А, D, ? и F;
- рекомендуются прогулки в дождливую туманную погоду. Мельчайшие частицы влаги проникают через роговой слой и мягко активизируют кровообращение;
- необходимо поддерживать влажность в жилых комнатах, ставить открытые емкости с водой или приобрести увлажнители воздуха, а также полезно выращивать такие комнатные растения, как кипрская трава и зеленые лилии. Регулярный полив и опрыскивание комнатных цветов очень благоприятно сказывается на состоянии сухой кожи лица;
- при чувствительной сухой коже лица необходимо отказаться от употребления в стрессовые периоды крепкого чая и кофе, энергетических напитков, острой пищи. Они увеличивают кровообращение, повышают нервозность, что, в свою очередь, приводит к раздражению и зуду кожи;
- не следует посещать бани, сауны, парные, заниматься видами спорта, вызывающими усиленное потоотделение;

– нужно ограничить купание в хлорированной воде бассейнов, в которой из кожи вымываются ценные вещества. Чтобы восстановить тонус кожи после купаний, следует нанести слой жирного увлажняющего крема. Перед плаванием в бассейне рекомендуется втирать в кожу лица, шеи и декольте влагостойкий солнцезащитный крем, который создает защитную пленку, предохраняющую кожу от пересыхания;

– загорать нужно с большой осторожностью. При этом важно помнить, что даже в тени ультрафиолетовые лучи пагубно действуют на сухую тонкую кожу;

– при сухой коже следует очень внимательно относиться к подбору косметических средств и декоративной косметики. Слишком жирные средства или обильное их нанесение может привести к возникновению угревой сыпи или отека.

## **Жирная кожа**

Жирная кожа – это результат усиленной деятельности сальных желез.

При такой коже протоки сальных желез расширены, из них в обильном количестве выделяется кожное сало. Кожное сало, соединяясь с пылью и отмершими роговыми клетками, образует пробки, которые закупоривают выводные пути сальных желез. Сальные железы распределены неравномерно: их больше всего на носу, прилегающих к нему участках щек и на подбородке (в области так называемой Т-зоны). Жирная кожа груба, напоминает корку апельсина, на ней часто образуются комедоны (черные точки) и угри.

Чаще всего кожа бывает жирной в период полового созревания и во время беременности. К повышенному салоотделению могут привести также расстройства нервной системы, хроническое нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, в особенности запоры. При заболеваниях печени, щитовидной железы и гинекологических заболеваниях салоотделение может увеличиться или уменьшиться. Подобное влияние оказывают изменения в рационе питания. Как правило, салоотделение усиливается при употреблении острой пищи, богатой жирами, углеводами, а также спиртных напитков.

При усиленном салоотделении необходимо соблюдать режим питания, включая в рацион кисломолочные и растительные продукты.

Увеличение массы тела также может привести к усиленному выделению кожного сала. Кожа может стать жирной из-за чрезмерного использования жирных кремов, различных косметических масел, эмульсий и декоративной косметики, содержащей минеральные масла, воски и ланолин. На упаковке препаратов, предназначенных для ухода за жирной кожей, должна быть пометка «Не комедогенно!». Если таковая отсутствует, то эти косметические средства могут привести к еще большему расширению пор и образованию комедонов.

Несмотря на многочисленные недостатки, жирная кожа имеет свои преимущества: она нечувствительна и долго остается молодой. Жир создает защитную пленку, позволяющую задержать влагу и блокировать проникновение вредных веществ снаружи.

Обычно жирный тип кожи к 30 годам становится на смешанным, но кожа сохраняет свою грубую структуру и пористость. С возрастом эластичность утрачивается и пористость становится более выраженной. Кожа выглядит толстой, шероховатой и грубой.

Жирная кожа требует специального ухода с проведением соответствующего лечения, соблюдения режима питания и проведением профилактических мероприятий.

Людям с жирной кожей рекомендуется соблюдать следующие рекомендации:

- очень жирную кожу следует очищать 3 раза в день;
- 3 раза в неделю следует наносить противовоспалительные маски;

Расширенные поры жирной кожи можно значительно сузить, используя обезжиривающие средства и поддерживая роговой слой тонким.

- необходимо избегать частого воздействия на кожу горячей воды и пара;
- умываться следует теплой, а затем холодной водой;
- следует закалять кожу ледяной водой, так как она сужает сосуды и стягивает поры.

Главная цель ухода за жирной кожей заключается не в обезжиривании, а в систематической очистке и дезинфицировании, которые не должны приводить к ее раздражению.

При жирной коже очень важное значение имеет правильный режим питания: оно должно быть четырехкратным, с ограничением продуктов, способствующих раздражению сальных желез. Во время еды необходимо тщательно пережевывать пищу и умеренно употреблять жидкость. В весенний и зимний периоды следует принимать больше витаминов как натуральных, так и выпускаемых фармацевтической промышленностью.

Обезжиривая кожу с помощью различных средств, следует остерегаться превращения ее в сухую. Поэтому выбор препаратов по уходу за кожей напрямую зависит от ее состояния на данный момент.

Не следует использовать больше 1 месяца одни и те же препараты или средства по уходу за жирной кожей, особенно это касается сильно действующих препаратов.

Для стягивания пор жирной кожи рекомендуется использовать натуральные кислоты: сок лимона, клюквы, калины, красной смородины, квашеной капусты и т. д.

Обезжиривающие средства, содержащие более 20 % спирта, не рекомендуется использовать без консультации у дерматолога или косметолога.

При повышенном салоотделении в целях профилактики появления угрей рекомендуется протирать лицо 2–3 раза в день 0,5 %-ным раствором соляной кислоты.

Систематическое очищение жирной кожи, применение специальных кремов, лосьонов и масок с периодическим чередованием делает кожу нормальной, уничтожает ее чрезмерный блеск и серовато-грязный налет, кожа становится мягкой и приобретает приятный матовый оттенок.

В связи со сложностью механизма возникновения чрезмерной жирности кожи уход за ней должен проводиться в соответствии с рекомендациями и под наблюдением врача-дерматолога. Кроме того, чтобы не затрачивать на уход за жирной кожей большое количество времени, следует регулярно, 1 раз в месяц, делать чистку лица в косметологическом кабинете.

## **Комбинированная кожа**

Комбинированный, или смешанный, тип кожи является самым распространенным, это объясняется тем, что кожа человека имеет такую особенность, что в области Т-зоны находится наибольшее количество сальных желез, которые вырабатывают большее количество жира. Смешанный характер кожи выражен в том, что в местах усиленного салоотделения (области лба, подбородка и носа) кожа жирная, а вокруг глаз, на висках, щеках и шее сухая.

Комбинированная кожа часто претерпевает достаточно сильные изменения в состоянии при смене сезона года. Поэтому люди с комбинированной кожей должны быть готовы чаще, чем другие, менять режим ухода за кожей.

Смешанный тип кожи, как правило, наблюдается в возрасте 25–35 лет. В зрелые годы комбинированная кожа, как правило, становится нормальной.

Чтобы улучшить состояние комбинированной кожи, необходимо использовать дифференцированные приемы ухода: для жирных участков кожи – одни, для более сухих – другие. Как только кожа станет нормальной, можно переходить к применению соответствующих средств.

## **Увядающая кожа**

Увядание кожи происходит вместе со старением всего организма. На коже лица и шеи признаки старения появляются раньше, чем на теле, происходит это обычно после 25 лет. Кожа теряет свою упругость и эластичность, становится более сухой. Морщины – это самый часто возникающий косметический дефект, возникающий у людей после 30–35 лет, а иногда и раньше. Наиболее заметно симптомы увядания кожи лица и шеи проявляются к 40–45 годам. В этом возрасте у большинства людей кожа теряет розовый оттенок, истончается, понижается ее эластичность и она легко собирается в складки.

Раньше всего возникают так называемые мимические морщины, причиной которых является то, что мускулы определенных участков на лице растягивают эластичные волокна соединительных тканей. Морщины прежде всего появляются на лбу, затем в уголках глаз, рта и носа (носогубные складки). Потом морщинистой становится кожа шеи, начинает отвисать подбородок, возникают морщины на кистях и других участках кожи тела.

Расположение морщин зависит от направления мимической мускулатуры. Обычно они ложатся перпендикулярно к силе действия мимических мышц, например, на лбу они располагаются горизонтально, так как сила действия лобных мышц имеет вертикальное направление.

По характеру выраженности морщины бывают 4 степеней:

- 1-я степень – поверхностные прерывающиеся борозды, которые исчезают при натяжении кожи;
- поверхностные непрерывные борозды, расправляющиеся при натяжении кожи;
- глубокие кожные борозды, которые не исчезают при натяжении кожи;
- глубокие борозды с кожными валиками.

Снижение тонуса кожи и возникновение морщин является следствием потери кожей эластичных свойств. В молодом возрасте появлению симптомов старения способствуют систематические нарушения режима жизни и нерациональный уход за кожей. В пожилом возрасте морщины появляются в результате физиологического увядания кожи, а также ухудшение общего состояния здоровья.

## **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.