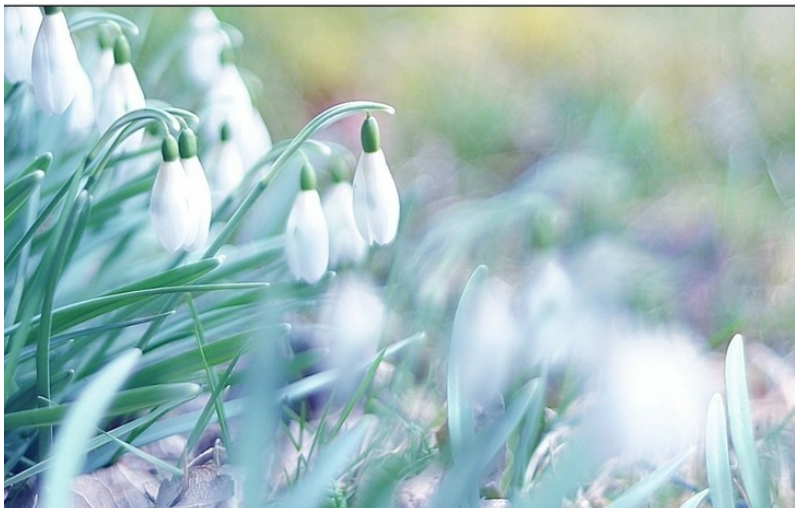


Ольга Беляева

*Секреты
твоей
красоты*



Ольга Беляева

Секреты твоей красоты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23932037

ISBN 9785448500701

Аннотация

«Секреты твоей красоты» – моя первая книга, которая родилась как ответы на вопросы моих клиентов. Эта книга написана для современных женщин, которые хотят знать, как поддерживать свою красоту в любом возрасте.

Содержание

ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ КРАСОТА?	6
ГЛАВА 2: ЧТО ТАКОЕ СТАРЕНИЕ?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Секреты твоей красоты

Ольга Беляева

© Ольга Беляева, 2017

ISBN 978-5-4485-0070-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга написана для современных женщин, которые хотят знать, как поддерживать свою красоту в любом возрасте.

Если мужской подход к красоте предельно прост – два-три раза в неделю фитнес, раз в неделю массаж, время от времени поддерживающий уход за лицом. Женщина ухаживает за собой ежедневно. Женская кожа более нежная, она сильнее подвержена как внутренним влияниям из-за гормональных перестроек, стресса, так и внешним – ультрафиолет, сухой кондиционированный воздух, холод. Соответственно, женская кожа требует больше внимания и заботы. Кроме того женщине нужен особый уход за шеей и зоной декольте, за руками, необходимы депиляция, процедуры для тела, обёртывания. Быть красивой – это большой труд, в котором нам, косметологам, уготована роль помощников.

Я – Ольга Беляева, профессиональный косметолог. «Сек-

реты твоей красоты» – моя первая книга, которая родилась как ответы на вопросы моих клиентов.

ГЛАВА 1: ЧТО ТАКОЕ КРАСОТА?

Человечество всегда поклонялось красоте и стремилось к гармонии. А вот представление о красоте менялось от века к веку. В эпоху Возрождения никто бы не посмотрел на сегодняшних фото-моделей. В цене были дамы таких аппетитных форм, что сегодняшние диетологи, глядя на картины Рубенса, давятся салатом из свежих овощей. Идеал красоты не создаётся одним человеком. Это творение эпохи, которое отвечает потребностям общества, его политическому и социальному устройству. Во времена, когда прокормить семью было тяжело, мужчина гордился полной женой – ее бока были ярким показателем его успешности. Состоятельные мужчины женились на пухленьких девушках, и это было эталоном для остальных. Сейчас, когда полнота это признак нездорового и недорогого питания семьи, недостатка финансов (в том числе на косметологов и фитнес), в моде – стройные женщины.

Вы, скорее всего, знаете, что загар вошел в моду лишь в двадцатые годы прошлого века, а придумала, что смуглые ноги и плечи это красиво, знаменитая Коко Шанель. До того «загорали» на солнце лишь крестьяне. Богатые и знатные сохраняли благородную бледность.

На Востоке и теперь отсутствует мода на загар, а местные красавицы озабочены отбеливанием кожи.

В Древнем Риме в цене были блондинки со светлой кожей, при том, что для жительниц Апеннинского полуострова это несвойственно. Но это, видимо из категории удовольствий, как гонять рабов в горы за снегом, чтобы получить на десерт мороженое.

Красавицы, которые смотрят на нас с картин Сандро Боттичелли и других средневековых художников, много времени проводили на солнцепеке на крышах домов, чтобы волосы, выгорели и приобрели цвет меда. Технология включала особый состав, из-за которого под влиянием ультрафиолета получался желаемый оттенок. Но при таком внимании к волосам показывать тело считалось грехом и модницы той эпохи щеголяли в длинных и широких платьях.

Идеал красоты изменился с приходом эпохи Возрождения: полные бедра и плечи, округлое лицо, розоватая, а не бледная кожа. Бледность теперь воспринималась как признак болезненности. На полотнах Микеланджело, Леонардо да Винчи, Рафаэля и других художников мы видим женщин, пышущих здоровьем, жизнерадостных и довольно полных. Тициан (Высокое Возрождение) и Рубенс (Барокко) довели воспевание телесной полноты – символа жизненной силы – до апогея. Сейчас нам этих красоток хочется отправить к диетологу и на курс антицеллюлитного массажа.

Русские красавицы в 15—17 веках тоже были румяны, чернобровы и полны.

Европейское Рококо – это пышные и высокие причёс-

ки, с использованием париков и каркасов. Чтобы сохранить такое произведение парикмахерского искусства, женщины неделями не мылись и спали неподвижно.

Замечено, что чем быстрее сменялись эпохи, чем быстрее становилась жизнь, тем чаще менялись идеалы женской красоты. Если раньше идеалы сохраняли свою актуальность на протяжении столетий, теперь несколько десятков лет и мода на женскую красоту меняется кардинально.

В первой половине 19 века девушки подчёркивали естественную стройность легким длинным платьем с завышенной талией, а в 20-м уже демонстрировали спортивную худощавость мини-юбками и брюками. В 80-е годы прошлого века мода на широкие (мужские) плечи сделала из женщин пародию на самих себя.

К счастью 21 век возвращает женщинам право иметь соблазнительно округлые формы. Естественно, речь не идёт о лишнем весе, но и изможденные диетами девочки-подростки уже не выглядят сексуально.

Что касается лица, то в разные эпохи и у разных народов можно было увидеть как белую «маску» гейши, так и румяное лицо, как в сказке «Морозко», где мама натирает дочери щеки свеклой со словами: «Ты у меня королевна».

Если поставить в один ряд всех красавиц с древности до наших дней, то в этом ряду будут и высокие, и миниатюрные; брюнетки, блондинки и рыжие; длинноволосые и коротко стриженные; худышки и «пышки»; обладательницы брон-

зового загара и совершенно белой кожи. Мода на внешность переменчива, тем не менее, ухоженность и здоровье женщины ценились и раньше и сейчас.

Красота требует жертв?

Есть такая поговорка, и возможно, она существует не зря. В некоторых странах существовали, и существуют до сих пор, достаточно жестокие способы сделать женщину «красивой» в соответствии с местными традициями, порой без ее согласия. В Мьянме, Бирме и Таиланде живет народ падаунг. Девочкам с 5 лет надевают на шею спирали из медного прута, в возрастном количестве оборотов спирали увеличивают, и к замужеству получается женщина-жираф – красotka, безумно привлекательная для местных мужчин. Похожие фокусы с шеями вытворяют женщины в южноафриканском племени ндбеле, правда там кольца надевают с 12 лет и носят до замужества.

В эфиопском племени мурси молодым девушкам в нижнюю губу вставляют специальную глиняную тарелку. Самые завидные невесты те, у кого тарелка больше.

Маленьким китайкам до 20-го века уродовали ноги, бинтуя их так, чтобы девочка не была способна передвигаться без посторонней помощи. Мало того, что девочку обрекали на инвалидность, она терпела сильнейшие боли.

И сегодня ради «красоты» некоторые женщины тоже при-

носят себя в жертву. Вы видели, во что превратили себя Донателла Версаче, Джоселин Уалденстейн, Джеки Сталонне, увлекаясь пластическими операциями? А сколько женщин потеряло не только естественную красоту, но и здоровье, и даже жизнь!

Поэтому я склоняюсь к тому, что заботиться о сохранении молодости и красоте нужно как можно раньше, причём незыблемым приоритетом должно служить собственное здоровье.

Тем более что косметология с начала века совершила большой рывок в своем развитии. Даже за те двенадцать лет, что я работаю косметологом, появились новые процедуры и аппараты, которые помогают легко и безболезненно решить проблемы, ранее считавшиеся неразрешимыми. Косметологические процедуры стали доступны. Теперь на страже женской красоты стоят кремы с наночастицами и уколы красоты – это хорошие основания, чтобы не ложиться под нож хирурга. Хотя бы лет до шестидесяти.

Голливудская актриса Рене Зеллвегер сделала пластическую операцию и потеряла ту милую улыбку Бриджит Джонс, за которую ее полюбили миллионы. Исчезла ее вопросительно приподнятая бровь, которая придавала взгляду недоумение, переходящее в скепсис.

Конечно, быть актрисой и не «работать над лицом» – вещь непозволительная. Лишь 30% ролей достается женщинам, перешагнувшим черту среднего возраста. К таким выводам

пришел в 2013 году Центр изучения женщин в кино и на телевидении Сан-Диего на основе изучения 100 лучших фильмов года.

Быть молодой и красивой – профессиональная необходимость для актрис, но и женщины других профессий хотят оставаться молодыми и красивыми как можно дольше, желательно, лет до ста.

Красота в современном мире

Чип Шольц (спикер, писатель, сертифицированный бизнес-тренер, ведущий коуч компании Scholz and Associates) в своем блоге на Harvard Business Review рассказал, как в американском Центре исследования талантов (Center for Talent Innovation) был проведен опрос по поводу восприятия имиджа успешного человека, в том числе и внешнего вида. Более трети респондентов считают опрятность и ухоженную внешность ключевыми элементами того, как мы воспринимаем человека – результат выше, чем у внешней привлекательности, которую отметила лишь пятая часть респондентов. Оказалось, что дело не в фигуре, росте или весе. Дело в том, как вы распоряжаетесь своими внешними данными.

Каждый может улучшить свой внешний вид, ухаживая за собой. Стандарты стиля могут различаться, но ухоженный внешний вид говорит о дисциплине, компетентности, хорошем здоровье и том, что вам не всё равно. Когда вы

выглядите ухоженно, вы даете окружающим понять, что их мнение стоит вашего времени и денег. Многие считают, что неспособность выглядеть презентабельно свидетельствует или о недальновидности, или о недисциплинированности.

Уход за внешностью – это посыл, который вы хотите дать окружающим, и который направлен на формирование общественного мнения и инвестиций в будущее. Множество исследований подтверждает, что людям, подсознательно воспринимаемым как привлекательные, живется куда проще: их чаще нанимают на хорошую работу, они больше зарабатывают, им выписывают меньшие штрафы. Привлекательные кандидаты набирают больше голосов на выборах, привлекательные студенты получают больше внимания преподавателей.

В любом случае улучшение внешнего вида ведет к повышению уверенности в себе. Когда вы уделяете время своей внешности и стилю, вы начинаете свободнее общаться. А ваше стремление выглядеть ухоженно воспринимается людьми как дружелюбность и дисциплинированность.

ГЛАВА 2: ЧТО ТАКОЕ СТАРЕНИЕ?

Существует более 300 теорий, описывающих механизмы старения. Но все сходятся в одном: старение – это биологический процесс, начинающийся в 25—30 лет, он затрагивает весь организм в целом.

Старение кожи – это не только видимые признаки: морщины различного происхождения, неравномерность пигментации, гравитационное отвисание кожи, сухость кожных покровов и прочее. Механизмы старения затрагивают важнейшие тонкие процессы, происходящие в эпидермисе и дерме.

Кожа состоит из эпидермиса, дермы и подкожной основы, потовых желез, волосяных фолликулов и сальных желез.

В самом верху эпителия лежит слой, который мы называем эпидермис, он имеет толщину 50—80 мкм и состоит из пяти слоев клеток: рогового, блестящего, зернистого, шиповатого и базального.

Самый поверхностный слой – роговой. Он соприкасается с внешней средой. Его клетки не имеют ядер, поэтому их называют чешуйками, но заполнены кератиновыми фибриллами, содержащими богатые серой белки, минеральные вещества, полисахариды и липиды.

Клетки рогового слоя отмирают каждые 10—30 дней и отшелушиваются. Чтобы они не мешали коже дышать их нужно регулярно убирать с помощью скрабов и других косметических средств.

Нижнюю часть рогового слоя часто называют блестящим слоем. Именно с толщиной этого слоя связывают проницаемость кожи для внешних воздействий. В идеале через этот защитный белковый барьер не должно проникать ничего, что могло бы поколебать гомеостаз. Толщина кожных каналов 10 нм.

Кроме прочего мощную защиту нашей коже дает водно-жировым слой, которым покрыт наш эпидермис.

Под блестящим слоем располагается зернистый, состоящий из 1—4 рядов безъядерных клеток, содержащих эленидин. Посмотрите на свои ладони и подошвы – это он.

Еще глубже лежит шиповатый слой – 3—8 рядов клеток с многочисленными глубокими выростами (шипами), которые крепко сцепляются с соседними клетками. Ядро довольно крупное, наличествует пигмент.

В самом низу – базальный слой. Это материнская клетка эпидермиса. Клетки здесь активно делятся, идет синтез белков, липидов и полисахаридов. Здесь же вырабатывается меланин, придающий коже цвет и защищающий ее от солнца.

Далее идет соединение эпидермиса с дермой с помощью базальной мембраны, уплотненного аморфного межклеточного вещества.

Если в эпидермисе не было кровоснабжения, то в дерме – есть. Кроме основного аморфного вещества, в дерме присутствуют соединительнотканые волокна (коллагеновые, эластические, ретикулярные) и клеточные элементы (гистиоциты, фибробласты).

Дерма состоит из двух слоев: сосочкового и сетчатого. Сосочковый, сверху, имеет волнистую поверхность из коллагеновых, эластических и ретикулярных волокон. Качество этих волокон непосредственно влияет на тургор и эластичность кожи. Стоит заметить, что волокна коллагена регулярно обновляются, а эластические – нет. Вот отчего с возрастом кожа стареет, становится дряблой.

Сетчатый слой дермы состоит из грубых коллагеновых волокон, они между собой переплетены и лежат пучками параллельно поверхности кожи. Это те самые линии Лангера – условные линии на поверхности кожи, указывающие направление ее максимальной растяжимости.

Тут же залегают лимфоузлы, крупные артериальные сосуды образуют глубокую сеть, сплетаясь вокруг потовых и сальных желез, фолликулов волос. Венозные сосуды повторяют в основном ход артериальных.

Что еще важно знать о коже, чтобы понимать цель и смысл большинства косметических процедур?

Липидный барьер кожи обеспечивает целостность кожи, не давая бактериям, вирусам и другим экзогенным веществам проникать внутрь через промежутки между чешуйка-

ми рогового слоя. Как понятно из названия, барьер состоит из липидов, которые в свою очередь никакого отношения не имеют к кожному салу, образуемому в клетках сальных желез.

Липиды рогового слоя синтезируются в клетках эпидермиса. Их выброс в межклеточное пространство происходит на уровне перехода гранулярного слоя в роговой, где с помощью ферментов клетки собираются в липидные слои, или мембраны. Липидный барьер представляет собой несколько непрерывных слоев, наложенных один на другой. Важно понять, что молекулы воды между пластами пребывают в движении, перемещаясь из нижних слоев кожи в верхние. Достигнув поверхности, вода испаряется.

Липидный барьер состоит из керамидов, свободных жирных кислот и холестерина. Эти три вида липидов нуждаются в жирных кислотах, особенно в линоленовой, при недостатке которой на коже появляется зуд, шелушение и воспаления. Вот почему даже для жирной кожи время от времени нужен масляный уход. Особо хочу отметить важность поступления полиненасыщенных жирных кислот с пищей, так как они в нашем организме не синтезируются. Из растительных масел очень богато этими кислотами масло виноградных косточек, а из орехов – кедровые. Но об этом в свой черед.

Суть старения

Ученые доказали, что с возрастом качество кожных процессов, включая восстановительные, не снижается, но существенно замедляется их скорость. Если юная кожа справляется с любой неприятностью за 12 часов, то кожа человека в возрасте нуждается в 30-тичасовом восстановительном периоде. Вот почему неповрежденная кожа как защитный барьер одинаково хорошо справляется у людей любого возраста, различия начинаются, если кожа повреждена и ей требуется восстановление.

Внешние факторы постоянно атакуют кожу (городская экология, ультрафиолет, курение, сухой офисный воздух и многое другое), проблемы накапливаются и без специальных антивозрастных кремов и процедур, которые, по сути, поддерживают самовосстановление, кожа может начать стареть.

Поэтому, чтобы оставаться как можно дольше молодой, надо начинать профилактику старения как можно раньше и делать это очень грамотно.

С чего начинается старение?

В 18—25 лет в верхней части лица (на лбу и вокруг глаз) появляются первые морщины, динамические, потом переходящие в статические. Даже очень молодые девушки начинают время от времени обнаруживать под глазами небольшие

припухлости, порою по утрам отекает лицо. У кого-то раньше, у кого-то позже, это зависит от биомеханики лица и образа жизни.

Как ухаживать за молодой кожей? Защищайтесь от ультрафиолетового излучения, поддерживайте жировой и водный баланс, используйте антиоксиданты внутрь и снаружи.

Как я уже писала, процессы восстановления снижаются с возрастом. В 35—40 лет мы видим на лице результаты. Всё более травматичным и разрушительным становится ежедневный стресс. Теперь собственные процессы восстановления должны поддерживаться anti-age процедурами и омолаживающей косметикой, содержащей вещества, которые усиливают синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, защищают клеточные мембраны, ДНК и митохондрии.

Какие ингредиенты нужно искать в кремах, которые способны дать видимый омолаживающий эффект? Это различные кислотные композиции, гиалуроновая кислота, ретины, пептиды, в том числе и блокирующие избыточную мимическую активность, витамины, ненасыщенные жирные кислоты – все те ингредиенты, которые работают над качеством кожи: цветом, размером пор, морщинами, проступающими капиллярами, которые адекватно увлажняют, питают и улучшают микроциркуляцию.

К пятидесяти годам старение опускается на среднюю и нижнюю зоны лица. Можно заметить складки верхнего и провисание нижнего век, появляются носо-слёзные бороз-

ды, малярные мешки, образуются носогубные складки, нарушается четкость овала лица, у многих становится явным второй подбородок и так называемые брыли. Косметологи такое состояние мягких тканей называют птозом (опущением), или гравитационными изменениями лица и шеи.

К шестидесяти годам, если предыдущие возрастные этапы были упущены в плане профессионального косметического ухода, в коже накапливается огромный дефицит механизмов восстановления. Запас накопленных «не вылеченных» повреждений становится критическим. Anti-age косметика этого возраста – это защита, поддержка и замещение утраченного. Зрелой коже нужны активные вещества, как предыдущих возрастных групп, так и ранее не использующиеся – биофлавоноиды с фитоэстрогенной активностью, внутрикожные увлажнители, сосудостабилизирующие компоненты, противовоспалительные вещества. Для восполнения липидного барьера требуется холестерол в особом соотношении с церамидами и жирными кислотами.

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.