

## Косметика и косметология от А до Я



Косметика и косметология от А до Я : справочник / Ю. Ю. Дрибноход. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. : ил. - DOI: 10.33029/9704-6068-9-KIK-2021-1-392. - ISBN 978-5-9704-6068-9.

### Аннотация

Книга представляет огромный арсенал методик и процедур, благодаря которому каждый, кто хочет сохранить молодость и красоту, сможет найти ответы на волнующие его вопросы.

Как правильно выбрать средства для ухода за кожей и ее лечения? Как не стать жертвой рекламы? Как разобраться в многообразии косметических и косметологических средств? Что необходимо знать перед тем, как обратиться к врачу-косметологу? Об этом и о многом другом вы узнаете, прочитав книгу, написанную автором более 70 профессиональных и популярных изданий по косметике, косметологии, эстетике, маникюру, педикюру, боди-арту, оздоровлению и украшению человека, в том числе первого в России учебного пособия "Косметология" для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, переизданного более 20 раз.

## Содержание

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1 ВАША ВНЕШНОСТЬ - ЭТО ПУТЬ К УСПЕХУ!.....	6
Глава 2 ЗАБОТА И БЕРЕЖНЫЙ УХОД.....	18
Глава 3 УХОД ЗА КОЖЕЙ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.....	55
Глава 4 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА.....	81
Глава 5 КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ.....	103
Глава 6 КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.....	141
Глава 7 СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТИКА.....	156
Глава 8 КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ.....	182
Глава 9 МАНИКЮР И ПЕДИКЮР.....	205
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	227
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	228

## **СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

ДНК - дезоксирибонуклеиновая кислота

М/В - масло в воде

ММА - метилметакрилат

ПААГ - полиакриламидный гель

ПАВ - поверхностно-активные вещества

РНК - рибонуклеиновая кислота

УФ - ультрафиолетовый

АНА - альфа-гидроксидные кислоты (Alpha Hydroxy Acids)

ЕМА – этилметакрилат

## ВВЕДЕНИЕ

Книга, которую вы держите в руках, написана для женщин, желающих быть любимыми и красивыми, для тех, кто осознает, как важно сохранить привлекательность на долгие годы.

Сегодня ни для кого не секрет, что женщин в нашей стране значительно больше мужчин, поэтому к своей внешности нельзя относиться легкомысленно. Расхожая фраза, что на каждый товар найдется свой покупатель, безусловно, верна. Однако не стоит забывать о том, что количество этих самых покупателей резко сокращается. И с чем тогда каждая из нас останется?

Ровной и прямой дороги, которая вела бы прямо к сердцу мужчины, пока не удалось найти ни одной женщине. И все же совершенно очевидно, что женщина привлекательная, умело подкрашенная, со стройной фигурой и умеющая скрыть свои недостатки имеет значительные преимущества перед женщиной, самоуверенно пренебрегающей косметикой. Но как же интеллект, спросите вы. Да, конечно, без души - никуда, но ведь любому человеку приятнее общаться с привлекательным собеседником, чем с некрасивым.

Мужчинам всегда нравились красивые женщины - и с этим ничего нельзя сделать, более того - не нужно. Красота и есть тот самый стимул, который движет нами. Женщина должна уметь обратить на себя внимание. Потом, после первой внешней симпатии, во время разговора она сможет блеснуть интеллектом, продемонстрировать богатство своей души и кулинарные способности. Однако для этого надо иметь шанс быть замеченной. Некоторые женщины захотят возразить: мол, далеко не все мужчины реагируют на ноги, которые растут от ушей. Конечно, не все, - примерно 99%.

Этот вывод подтверждают и проведенные исследования. Одна и та же женщина - но в разной одежде, с разным макияжем и, что самое главное, с разным настроением - посещала разные места, где можно встретить мужчин. Самая обыкновенная, то есть такая, как мы с вами. Утром, без макияжа и даже без легкой косметики, она слегка смахивала на бабу-ягу. Но стоило ей немного поколдовать над собой - и она преображалась, а при полном параде смотрелась ничуть не хуже, чем кинозвезда.

Выводы эксперимента оказались совершенно однозначны: мы интересуем мужчин только тогда, когда хорошо выглядим, красиво одеты, а глаза и улыбка говорят о хорошем настроении и уверенности в своих силах. И это будет поважнее открытия Колумбом Америки. Ведь, по сути, все получается как в сказке про Золушку. Пока она была в золе и лохмотьях, принцев рядом не наблюдалось. Но как только она вышла в красивом платье, с красивой прической и в шикарных туфельках, ее сразу же заметили. Конечно, там была еще и фея. Но она всего-навсего дала Золушке шанс.

Так вот, чтобы надолго сохранить молодость и привлекательность, мы должны относиться к своим внешности и здоровью очень бережно.

Эта книга расскажет вам о том, как стать привлекательной сегодня, используя современные средства косметологии. Что и говорить, времена Золушек давно прошли, да и фей рядом нет. Какими же современными средствами можно воспользоваться сегодня?

За несколько последних лет появилось очень много новинок. Косметические магнаты используют революционные разработки, работают над повышением качества сырья, что позволяет улучшать качество косметики. Если вы интересуетесь современной косметологией, вам следует знать суперсовременные процедуры и средства, о которых можно расспросить врача-косметолога. Однако положение многих косметологических кабинетов сегодня таково, что они не могут позволить себе

внедрять новую линию лечебной косметики. Это связано с большой ее стоимостью и несовместимостью разных линий. К сожалению, чтобы сменить косметическую линию, над которой предприятие-производитель работает не один год, недостаточно, например, ввести только новый крем или воск для депиляции. Необходимо затратить огромные средства на приобретение всей косметической линии, поскольку все средства связаны друг с другом. Например, к крему необходимы лосьон и молочко, скраб и ампульные средства. Для воска потребуется не только лосьон для снятия воска, но и ингибитор, и шпатель, и еще множество мелочей.

Помимо новых косметических и косметологических средств, женщин сегодня очень интересуют вопросы пластической хирургии, медицинской и эстетической косметологии, а также последствия таких процедур и, конечно же, результаты, о которых длительное время умалчивали. Сейчас мы имеем возможность познакомиться с основными радикальными средствами и понять, что же нам стоит предпринять в той или иной ситуации.

*С уважением, Юлия Юрьевна Дрибноход*

## Глава 1 ВАША ВНЕШНОСТЬ - ЭТО ПУТЬ К УСПЕХУ! НЕМНОГО ИСТОРИИ

Стремление к красоте - это инстинкт, а значит, оно непреодолимо. Попробуем это доказать.

Традиционно считается, что желание быть красивой, ухоженной и очень привлекательной принадлежит женщинам. Это действительно так. Но раз уж наша книга основана на исследованиях, давайте попробуем разобраться, откуда идут подобные утверждения. Сегодня ученые говорят, что истоки этого постепенно сложившегося мнения лежат в глубокой древности (причем существенно глубже, чем принято считать).

А начиналось все с эволюции семейных отношений наших предков, которые, подобно современным гиббонам, жили на деревьях и имели парную (моногамную) семью. Групповое владение территорией парными семьями соответствовало особенностям среды их обитания. Когда эти условия стали меняться, по-видимому в связи с сокращением площади тропических лесов, кому-то пришлось осваивать новые территории. Для защиты от хищников наши предки должны были образовать стадо с системой обороны наподобие той, что наблюдается у павианов. Чтобы выжить в таких условиях, им нужно было воспроизводиться быстрее, чем раньше, поддерживая необходимую для выживания численность стаи. Это привело к семье ярко выраженного патриархального характера: самки были полностью подавлены и принадлежали теперь только самым сильным или старшим самцам - иерархам, которых больше заботило, как отогнать других самцов, чем то, как прокормить свое потомство. С тех пор прошло немало лет, но такие, древние, отношения до сих пор встречаются у людей.

Затем пути эволюции человека и ближайших к нему видов приматов (павианы и шимпанзе) существенно разошлись. Перейдя на питание не только побегами и листьями растений, но и их корневищами, наши предки утратили основное для всех обезьян оружие - острые клыки, и вместо них им пришлось пользоваться камнями и палками, которыми можно было еще и раскапывать корневища. Столь несовершенное оружие могло защитить лишь при коллективных действиях, требующих развития языка и вместе с ним - сознания и интеллекта. Это привело не только к увеличению объема головного мозга, но и к изменению периода взросления особи, который постепенно возрастал, достигнув в настоящее время 15 лет. В результате женщины уже не могли вырастить детей без помощи мужчин.

Естественный отбор нашел оригинальное решение этой проблемы, увеличив привлекательность женщин, для того чтобы сильнее привязать к ним мужчин. Новое качество позволило праженщинам удерживать около себя прамужчин, заставляя их постоянно заботиться и о себе, и о потомстве. Не имея жилья, древние мужчины не могли запереть свой гарем, а охранять его постоянно у них не было физической возможности. Результатом стал переход к групповому браку.

С момента этой первой в человеческой истории сексуальной революции в отборе начали участвовать не только мужчины, но и женщины. Поэтому далее он шел в направлении все большей сексуальной привлекательности женщин, которые, в свою очередь, отдавали предпочтение мужчинам, приносящим им больше добычи (ну чем не современная семья?). Для этого мужчине нужно было быть не столько сильным, сколько сообразительным. Поэтому, как это ни парадоксально, можно утверждать, что не только коллективный труд, но и групповой брак и секс создали современного человека, хотя главную роль в этом процессе, по-видимому, сыграло все же гастрономическое пристрастие - любовь наших предков к корнеплодам. В результате такие качества, как талант и повышенная сексуальность у современных людей, часто присутствуют вместе. По этой же причине

наши предки могли потерять шерстяной покров и стали отличаться от приматов объемом мозга.

Хотя наш вид и появился в результате победы праженщин над прамужчинами, борьба полов, продолжающаяся и по сей день, на этом не остановилась.

Человек прошел довольно длинный и извилистый путь эволюции, но совершенно очевидно, что Природа наделила женщин врожденной привлекательностью, истоки которой не просто уходят в глубокую древность - они заложены в нас на уровне инстинкта. Что может быть сильнее?

## С ЧЕГО НАЧИНАТЬ

Однако вернемся в наше время. Что может сегодня сделать женщина, чтобы не стариться раньше времени?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что на свете существуют невероятно везучие люди, у которых все получается, которым все удается. Почему одним все дано от рождения, а другим суждено пройти тернистый путь, сносить не одну пару туфелек и подружиться не с одной волшебницей, прежде чем чего-то добиться? Наверное, потому, что все мы разные и испытания даны нам по силам и возможностям. А раз так, то не стоит зря сетовать на судьбу. Нужно реально оценивать ситуацию и не останавливаться на достигнутом. Бездействие для человека губительнее всего, ведь Природа не простит потерянного времени. И если ваш удел - наблюдать за тем, как время, словно скупой ростовщик, уносит вашу молодость, то эта книга не для вас.

Все начинается с цели и веры в свои силы. Поэтому, если у соседки густые волосы, гладкая, нежная кожа и она в свои сорок лет даже без особого ухода выглядит на тридцать, искренне порадитесь за нее. И поверьте, что вы сможете выглядеть не хуже. Да, вам потребуется приложить массу усилий, терпения, призвать на помощь всю силу духа, но результат обязательно будет. Это проверено многократно. Интересно, что, как только человек начинает меняться, изменяется и обстановка вокруг него.

Как только женщина начинает следить за собой, лучше выглядеть, с ней становится приятно общаться и, как следствие, она притягивает хорошие ситуации и достойных людей.

Да, кому-то дана возможность хорошо выглядеть, не прикладывая особых усилий, но много ли таких женщин? Большинство из нас должны в поте лица своего отвоевывать у Природы привлекательность. Эта борьба позволяет вырабатывать определенные качества характера, дает ряд преимуществ, в отличие от везунчиков, совершенно не готовых к неожиданным признакам старения.

Прежде чем заняться своим внешним видом, надо совершенно четко представлять, чего именно вы хотите достичь.

## КАК НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УДОЧКУ РЕКЛАМЫ

Реклама сегодня создает нам массу проблем: обещают одно, продают другое, а получаем мы то, что получается. В чем же причина?

Косметологи всех стран мира имеют большие возможности для повышения квалификации. Существуют специальные программы, семинары, выставки и презентации, посещая которые специалисты могут не просто знакомиться с косметическими новинками, но и перенимать опыт общения и работы.

Косметологи в нашей стране до недавнего времени были оторваны от жизни профессионалов во всем мире. И только после того, как рухнул «железный занавес»,

наш рынок наводнил поток всевозможных фирм, предлагающих чудодейственные средства.

Благодаря многим новым фирмам мы действительно имеем возможность работать с профессиональной косметикой и пользоваться достижениями специалистов других стран. Сегодня мы свободно можем поехать учиться за границу, участвовать в выставках или по крайней мере посещать их, знакомясь с новинками. В результате наше отставание от Запада постепенно сокращается. Однако, являясь лакомым кусочком для иностранных фирм, наша страна сегодня находится в центре атаки производителей и создателей косметической индустрии. Это приводит к появлению недобросовестной рекламы, вред от которой необходимо знать и учитывать.

Прежде всего - это *гарантия чудесного исцеления*. Вам обещают, что независимо от того, с какой проблемой вы обратились к врачу-косметологу или пластическому хирургу, сколько вам лет, каково состояние вашего здоровья, вы обязательно получите именно то, чего хотите. Но ведь далеко не всегда даже самый опытный врач или первоклассный хирург в прекрасно оборудованной клинике способен осуществить желаемое.

Вторая явная рекламная ложь - это *универсальность предлагаемого средства*. Считается, что рекламируемое косметическое «чудо» обязательно вам поможет - при любой проблеме, при любом типе кожи. До таких чудес косметология пока не дошла!

Встречается и смешная реклама. Например, рекламируется маска, способная заменить сразу шесть (!) хирургических операций. Таким эффектом может обладать разве что глубокий пилинг - процедура весьма сложная, с большим количеством возможных осложнений. Однако об этом реклама тактично умалчивает - наверное, чтобы сберечь нервы покупателей.

Еще одна распространенная уловка - *заведомое занижение сроков получения результата*. Можно услышать, например, такое: «Сделав операцию сегодня, завтра вы увидите в зеркале новое лицо». Лицо вы, безусловно, увидите, но вот узнаете ли? После операции необходимо пройти реабилитацию и комплекс восстанавливающих мероприятий, но об этом вам расскажут значительно позже.

Нередко реклама обещает *легкость и безопасность операций*. Но любая, даже самая распространенная операция может иметь осложнения и отрицательные последствия.

Так что же делать? Прежде всего, не доверяйте сразу рекламе, постарайтесь подойти к вопросу всесторонне. Изучите литературу, послушайте мнение специалистов и, конечно, отзывы клиентов. Только так вы сможете обезопасить себя.

И помните: как нет двух одинаковых людей, так не может быть и крема, полезного всем и помогающего от всего.

## ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА ХОРОШЕГО ВНЕШНЕГО ВИДА

Основная проблема - это преждевременное старение, в основе которого лежит естественный процесс, предопределенный природой.

Биологический процесс старения кожи начинается довольно рано. Но его в большинстве случаев можно существенно замедлить. Человек быстрее стареет вследствие действия значительного числа вредных факторов, влияющих на поверхность кожи (солнечный свет, механические раздражители, вредные вещества в воздухе, климатические колебания), по причине гормональных изменений, а также накопления токсинов в организме, которые с трудом выводятся, а их избыток накапливается и замедляет интенсивность обменных процессов.



В настоящее время исследователи различают внутреннее и внешнее старение.

Как и любой другой орган человеческого организма, кожа человека подвержена *биологическому, внутреннему старению*. Возрастные изменения в коже начинаются с потери первого защитного барьера - *липидной пленки*. Причина этого - замедление процесса деления клеток, что ведет к снижению способности восстановления кожи. Верхние слои становятся тоньше, содержание влаги и жира в тканях уменьшается, в коже становится меньше питающих кровеносных сосудов. Внешне на коже проявляются признаки старения - появляются морщины, снижается упругость, изменяется овал лица.

Стареющая кожа лишена липидной мантии. Сальные и потовые железы атрофируются. Эпидермис (верхний слой кожи) резко истончается, начинает просвечивать поверхностное сосудистое сплетение кожи. Коллагеновые и эластические волокна, составляющие каркас кожи, истончаются. Слой подкожно-жировой клетчатки при избыточном весе может быть резко увеличен или, наоборот, резко снижен при истощении. Мимическая мускулатура лица частично атрофируется, а круговые мышцы глаз и рта находятся в гипертонусе. Покрывающая их истонченная кожа четко очерчивает контуры мышц, на лице проявляются глубокие морщины и борозды. Расстройства водно-электролитного баланса влекут за собой накопление большого количества жидкости. Плохой лимфоотток придает коже лица пастозность, отечность. Дряблая, потерявшая тургор кожа провисает, образуя складки.

В отличие от биологического, *внешнее старение* (его называют световым старением кожи) вызвано прежде всего исповедуемым многими культом солнца и нарушением озонового слоя в атмосфере. Ультрафиолетовые лучи (УФ-лучи) обладают высокой энергией. Попадая на кожу, они вызывают образование в ней *свободных радикалов* - молекул, способных повредить здоровым молекулам. Свободные радикалы также разрушают липиды и мембраны клеток, коллагеновые и эластические волокна дермы, связывают воду, что приводит к снижению тургора и эластичности кожи, ее истончению и появлению морщин.

О вредном влиянии на организм свободных радикалов кислорода известно уже больше 30 лет. Они образуются из химически нейтрального кислорода под действием УФили ионизирующего излучений, химических загрязнений окружающей среды. Контактируя с окружающей средой, кожа непрерывно подвергается подобным воздействиям, и содержащийся в ней кислород переходит в форму радикалов. Они, в свою очередь вступая в реакцию с компонентами кожи, дают начало цепной реакции образования множества новых активных молекул - как самого кислорода, так и других соединений, оказывающих пагубное воздействие на кожу.

Если действие этих факторов не превосходит некоторый критический предел, организм сам нейтрализует образующиеся радикалы. Однако часто защитный барьер не справляется с внешним воздействием. Фактически в клетке нарушаются все обменные процессы, и она погибает.

Накопление в коже свободных радикалов является едва ли не основной причиной старения. В числе других отрицательных факторов - депрессия иммунной системы, мутация клеток кожи из-за воздействия солнца.

Борьба со свободными радикалами может проводиться в двух направлениях: использование защитных кремов со светопротекцией и антиоксидантов - веществ, связывающих свободные радикалы местно и выводящих их из кожи, а также прием витаминов С, Е, А, К, вытяжки из алоэ вера, бета-каротина из моркови, мумие.

Считается, что на заболевания и старение кожи большое влияние оказывает УФ-излучение. Против этого воздействия в косметологии применяют препараты, называемые УФ-фильтрами. Это комплексы из липидорастворимых серосодержащих

производных. В сочетании с витаминами они очень эффективно защищают кожу от УФ-лучей, свободных радикалов и старения.

Чрезмерное увлечение солнечным облучением может привести к образованию нетипичных клеток, которые при дальнейшем воздействии лучей могут перерождаться в раковые. Бесконтрольное солнечное облучение оказывает также и дегенерирующее воздействие на своеобразный опорный скелет кожи, построенный из коллагена и эластина. Клетки кожи с течением времени производят все меньшее количество коллагена. Это выражается в уменьшении упругости кожи, начале образования морщин. Если эти клетки удастся реактивировать, процесс старения кожи можно эффективно сдерживать. В значительной степени это возможно благодаря инъекциям коллагена и гиалуроновой кислоты, а также обработке кожи фруктовыми кислотами. Обо всех этих способах мы подробно расскажем далее. Чтобы предотвратить старение, необходимо постоянно заботиться о своем организме и внешнем виде, а также постоянно знакомиться с самыми новыми открытиями в медицинской и эстетической косметологии, особенностями применения косметических и косметологических средств, появившихся на рынке за последние годы.

Как известно, состояние кожи тела и лица зависит от самого организма, и прежде всего от нервной системы. Поэтому чувство удовлетворения и хорошее настроение, естественно, связаны с улучшением кровообращения и усилением функций всех частей кожи. И наоборот: при грусти, скорби, озлоблении, плохом настроении, вялости кожа не получает от нервной системы ободряющих импульсов, а через кровь - достаточного количества пищи вследствие спазма кровеносных сосудов. Сальные и потовые железы при этом перестают функционировать, кожа становится сухой и шершавой.

Любые эмоции в большей или меньшей степени отражаются и на нашем лице. Как при неприятностях, так и при удовольствии бессознательно сокращаются и расслабляются не только потовые и сальные железы, но и различные группы мышц лица, придавая ему либо скорбно-безучастное, либо оживленное выражение.

Во время работы в косметологическом кабинете нередко можно наблюдать, как плохо сказывается на внешности женщины ее угнетенное душевное состояние. Не раз приходилось сталкиваться с пациентками, у которых плохое настроение отражалось на лице в такой степени, что никакие косметологические процедуры и средства не давали положительного эффекта или же он был значительно ниже ожидаемого. В таких случаях необходимо заставить женщину улыбнуться, философски взглянуть на проблему. Если это удастся, то и лечение приносит ожидаемые результаты. Такого эффекта может добиться каждая женщина, независимо от того, где она проходит курс процедур - дома или в косметологическом кабинете. В хорошо оснащенном косметическом салоне с опытным коллективом это сделать проще.

Если же у вас нет средств для восстанавливающей терапии, то для начала попробуйте сделать следующее. Если у вас плохое настроение, встаньте перед зеркалом и попытайтесь улыбнуться, усилием воли подавив внешние проявления отрицательных эмоций. Учитывая большое влияние ободряющих импульсов как на наше общее состояние, так и на внешний вид, хочется посоветовать каждой девушке и женщине стараться по возможности следить за тем, чтобы выражение лица было приятным и доброжелательным. Конечно, если у вас возникла проблема, одними положительными эмоциями не обойтись, но начинать надо именно с них. Затем уже можно подключить восстанавливающие ванны и другие процедуры, но об этом позже.

Умение владеть своим лицом и вовремя восстанавливать душевное равновесие поможет вам сохранить и продлить молодость. Давно известно, что люди, которые

обладают чувством юмора и умеют смеяться, как правило, и выглядят моложе, и друзей имеют больше.

## КАК ОБМАНУТЬ СТРЕСС

Чаще всего, к сожалению, эту проблему приходится решать в одиночку. Как это может быть связано с внешним видом? Очень просто: пока вы находитесь в состоянии стресса, вам не поможет ни одна косметологическая процедура. Во время стресса страдает не только внешность, но и здоровье человека. Мы замечаем это, лишь когда начинаем плохо выглядеть.

Человека, который находится в состоянии стресса, может вывести из себя любой пустяк, он практически постоянно испытывает повышенную нервозность. Нагрузки следуют одна за другой, и это приводит к постоянному перенапряжению, которое со временем нарастает. Длительное нахождение в подобном состоянии может привести к срыву здоровья, например к депрессии на нервной почве, инфаркту, а в лучшем случае - жестокой мигрени.

Постоянное напряжение, внутреннее беспокойство, внешне проявляющееся в возбуждении, резких перепадах настроения, тревожности, в конце концов может отразиться на каком-нибудь органе и вызвать соматическое заболевание: язву желудка, артериальную гипертонию, хроническую головную боль и т.д. Такие люди больше других восприимчивы к шуму, воздействию никотина, алкоголя и кофеина, не говоря уже о разного рода инцидентах, суете будней, постоянном прессинге и накапливающихся делах. На все эти воздействия они реагируют такими расстройствами вегетососудистой системы, как потливость, сердцебиение, плохое пищеварение, а порой и появлением аллергических реакций.

В основе повышенной нервозности лежит наследственная предрасположенность, которая более или менее ярко проявляется под воздействием внешних условий жизни.

Как бороться с нервозностью? Спать достаточное количество часов, побольше отдыхать, двигаться, чаще бывать на свежем воздухе, а главное - отвлекаться. Поскольку отдельных негативных воздействий избежать невозможно, попробуйте пересмотреть некоторые свои привычки. На вегетативную систему крайне пагубно воздействует никотин. Именно нервные курильщики труднее остальных поддаются никотиновой дезинтоксикации. Таким людям следует по возможности избегать поводов для возбуждения и раздражения. Повышенную нервозность еще никому не удавалось вылечить горсткой таблеток.

Ведь никому не безразлично, какой окажется его старость. Известно, что две трети летальных исходов (не считая несчастных случаев) вызваны атеросклерозом, болезнями кровообращения, онкологическими заболеваниями. Понимание причин таких болезней помогает победить их неотвратимость. Здоровый образ жизни может принести больше пользы, чем консультации медицинских светил.

Поскольку наиболее опасные болезни (особенно связанные с нарушениями кровообращения) возникают в определенный критический период - между 35 и 50 годами, - следует регулярно проходить профилактические обследования. Ведь чтобы сохранить здоровье, в первую очередь нужна информация о его состоянии. И профилактические обследования дадут ответы если не на все вопросы, то на многие.

## ПОДДЕРЖАНИЕ ХОРОШЕЙ ФОРМЫ

Для поддержания хорошей формы необходимы регулярные занятия спортом: следует как можно чаще тренировать физическую выносливость. Во время занятий пульс

должен учащаться до определенных параметров (180-190 ударов минус возраст в годах) и оставаться в таком состоянии не менее 10 мин.

Только регулярные и индивидуально подобранные нагрузки могут служить гарантией того, что организм не «закиснет» и не утратит форму, а сердечно-сосудистая система не ослабеет вследствие детренированности. Лишенные нагрузок сосуды привыкают к бездействию и утрачивают способность к компенсации. Организм лишается резервов, с помощью которых он сопротивляется заболеваниям. Малоподвижный образ жизни может стать непосредственной причиной возникновения болезней и преждевременного старения. Необходимо регулярно и систематически двигаться.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Следует научиться разумно управлять своей жизнью. Англичане называют это искусство *life management*, подразумевая, что каждый должен стать менеджером собственной жизни. Так, например, нужно уметь отказываться от заведомо недостижимых целей, ставить разумные ограничения своим амбициям. Лучше комфортно чувствовать себя в должности управляющего, чем лезть из кожи вон, чтобы стать генеральным директором и заработать на этом невроз. Жизненные коллизии, особенно профессионального характера, будут успешнее разрешаться, если люди привыкнут обсуждать их с психологом, врачом-косметологом или с верным другом. Нужно сознательно стремиться к снятию напряжения, учиться быть счастливым, работать над собой.

Болезни, которые проявляют себя в открытую, не столь опасны, потому что сразу дают о себе знать, благодаря чему тут же начинается их лечение. Однако бывают признаки, которые указывают на гораздо более коварные и серьезные состояния, например стресс.

Нарушения сна почти неизбежно приводят к появлению психических расстройств. Крепкий сон служит надежным признаком физического и психического благополучия.

При отсутствии предшествующих заболеваний сам по себе стресс - напряжение жизненных сил - не угрожает ни сердцу, ни сосудам. Опасность представляет избыточный стресс, или дистресс (англ. *distress* - беда, страдание). Дистресс является важнейшим фактором риска возникновения заболеваний. Его безошибочные признаки: возрастающая раздражительность, сопровождающаяся все более частыми вспышками гнева, вплоть до физической агрессии. Если вы стали чаще уставать, если малейшее усилие дается с трудом, если к тому же расстроен сон и снижена концентрация внимания, можно с высокой долей вероятности сказать, что вы находитесь в состоянии дистресса. Человек ощущает, что не способен восстановить силы, что снизилась работоспособность, что окружающие перестали ценить его работу да и его самого как личность. Это состояние сопровождается обычными физическими недомоганиями: болями в желудке, сердцебиениями, спазмами и т.п. Необходимо срочно заняться собой и что-то изменить в своей реакции на возникающие в жизни трудности.

Помогите себе сами, попробуйте научиться:

- определять свой уровень стресса, чувствовать, когда он начинает зашкаливать;
- улаживать неприятности без промедления. Лучше не тянуть резину, собираясь с силами для атаки, а решать неприятные вопросы сразу, чтобы потом полноценно расслабиться;
- не распылять запасы жизненной энергии, а направлять их на борьбу с самыми трудными делами.

Приспособительные реакции - это ответ на внешние нагрузки и стимулы. Способность приспосабливаться определяет характер жизни и развития личности. Человек воспринимает внешние стимулы и считает своим долгом реагировать на них. По большей части от этого действительно никуда не денешься.

Но характер этих реакций, их сдвиг в сторону чрезмерного усердия, амбициозности либо, наоборот, сдержанности - это результат обучения, воспитания либо собственно приспособительных процессов. Доминирование амбиций нередко сочетается с курением, злоупотреблением лекарствами и стимулирующими средствами, сокращением времени, отведенного на отдых, и невозможностью расслабиться. Непомерные амбиции способны превратить жизненно важный стресс в пагубный дистресс.

Чтобы научить человека правильно обращаться со своим здоровьем, необходимо прежде всего помочь ему выработать систему ориентиров для оценки собственных достижений на протяжении всей жизни. В первую очередь необходимо беречь здоровье, а не лечить уже возникшие болезни, как если бы это были простые механические поломки.

К сожалению, разговоры о пользе физических упражнений при расстройствах в работе сердца лучше воспринимаются на стадии реабилитации после приступа, а не как доводы в пользу профилактики. Тем не менее регулярные физические упражнения быстро входят в привычку, а затем становятся потребностью. Люди начинают заниматься спортом, потому что у них возникли проблемы со здоровьем либо из страха перед такими проблемами, а затем продолжают уже ради удовольствия.

В наши дни много говорится о специальных упражнениях для поддержания формы, о восстановительном посттравматическом массаже и т.п., но не забывайте о своих душевных и интеллектуальных способностях. Каждый человек должен иметь какое-то занятие, круг интересов, лежащих за пределами его профессии. Очень важно сохранять такие «детские» черты, как любопытство, критическое мышление, способность удивляться, энтузиазм, азарт. Именно эти качества способствуют расцвету и самоутверждению личности, не дают ей раствориться в серой, безликой массе. Образ жизни в начале XXI века слишком часто связан с излишним комфортом, способствует душевной апатии, которая подвергает людей опасности постареть до срока.

## УСТАЛОСТЬ И КОСМЕТОЛОГИЯ

Усталость и косметология: что общего между этими двумя понятиями? Как они могут быть связаны? Оказывается, очень прочно. Если человек находится в состоянии хронической усталости, то косметический уход не дает ожидаемых результатов. Усталость опасна для организма, но ее можно предупредить.

Усталость - это переутомление, выражающееся в перенапряжении надпочечников, печени, половых органов, зрения. Усталость может быть физической или умственной.

## ВИДЫ УСТАЛОСТИ

Мышечное перенапряжение из-за физической работы, спортивных тренировок, соревнований приводит к болям в мышцах. В этом случае помогают растирание, правильное питание, употребление продуктов, богатых калием, таких как мед, фруктовые соки, овощи.

Напряженный график работы, сон по 4-5 ч в сутки изнашивают надпочечники.

Огорчение, неприятности, моральный шок, горе и страдания от потери близкого человека также могут быть причиной переутомления.

Сильная усталость (как физическая, так и нервная) может привести к бессоннице.

«Зимняя» усталость, проявляющаяся плохой сопротивляемостью организма зимой и весной из-за недостатка в питании свежих овощей и фруктов, ведет к учащению инфекционных заболеваний.

Беспричинная усталость может означать наличие еще не выявленной болезни. Она также может свидетельствовать о депрессивном состоянии психологической природы. Психологическое перенапряжение, конфликты в семье и на работе часто приводят к нервному истощению и депрессии.

### ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СОН

Для профилактики усталости необходимо придерживаться жизненного ритма, при котором напряжение чередуется с отдыхом. Лучший способ предупреждения усталости - регулярный достаточный сон, желательно непрерываемый. Кроме того, необходим сбалансированный, приспособленный к потребностям организма рацион питания. При усталости не помогут лекарства, поэтому следует с осторожностью относиться к средствам, позволяющим продлить нагрузку. Эти препараты отдалают фазу восстановления, их воздействие вредно.

Лучшее средство для ухода за собой - хороший сон. Он поразительно эффективен и к тому же ничего не стоит. Отдохнувший человек и выглядит лучше, и хорошо себя чувствует.

Совершенно очевидно, что сон нужен для отдыха и восстановления сил. Ведь если можно прожить несколько дней без воды, несколько недель без еды, то абсолютно невозможно прожить несколько дней без сна. В Древнем Китае лишение сна было смертным приговором. Дней через двенадцать бодрствования человек сходил с ума, а еще через четыре-пять умирал в страшных мучениях.

Первое условие для хорошего сна - это правильно прожитый день. Усталость после сбалансированной физической нагрузки или умственной работы - это здоровая усталость, с которой сон легко справляется. Постоянное же перенапряжение влечет за собой беспокойный сон.

### ТРАГЕДИЯ БЕССОННИЦЫ

Бессонница - это сигнал тревоги, часто предупреждающий о более серьезных проблемах. Как правило, она сопровождает беспорядочный образ жизни. Часто люди начинают искать радикальные средства, но при длительном применении они оказываются неэффективными. Возникает привыкание, требуется увеличение дозы лекарства, для того чтобы получить полноценный ночной сон. К несчастью, последствия приема лекарств иногда еще хуже, чем сама болезнь, потому что злоупотребление влечет за собой такие побочные эффекты:

- нарушение аппетита;
- нарушение пищеварения (запор, вздутие живота и т.д.);
- нарушение сердечного ритма;
- нерегулярный менструальный цикл;
- импотенция;
- ухудшение памяти и ясности мышления. Постарайтесь предупредить усталость. Начните с очищения

организма. Необходимо вывести все токсины, скопившиеся в организме, которые, возможно, и являются причиной усталости.

А что происходит с кожей во время сна? Во время сна разглаживаются черты лица, активизируются восстановительные процессы в клетках, отдыхает и возрождается весь организм. Сон благоприятствует заживлению ран, выздоровлению от болезней, выработке антител и процессам обновления клеток, таким образом сглаживая следы, оставляемые возрастом.

И наоборот: после бессонной ночи снижается сопротивляемость организма и происходит интоксикация клеток мозга. Вот вам и причина хронической усталости, нарушений пищеварения, раздражительности и плохого настроения, знакомых всем страдающим бессонницей людям.

Наверное, вы поняли, что в ваших интересах помочь организму наладить здоровый сон.

## ВИДЫ БЕССОННИЦЫ

При серьезных расстройствах сна или при сильном душевном волнении часто невозможно обойтись без лекарств. Но прежде чем прибегать к помощи сильных препаратов, стоит попробовать надежные, эффективные и безвредные природные средства. Чтобы по достоинству оценить их, нужно научиться подбирать травы, учитывая при этом конкретные виды бессонницы и сопутствующие им функциональные расстройства. При грамотном использовании такие средства помогут наладить здоровый сон.

При повышенной нервозности, стрессе, тревожности, плохом пищеварении, сердцебиении для восстановления сна требуются разные средства. Чтобы разобраться в причинах бессонницы, рассмотрим основные виды расстройств сна и их причины.

Специалисты выделяют пять основных разновидностей нарушений сна.

- Трудности засыпания. Человек, ложась в постель, подолгу лежит без сна, однако, уснув, спит всю ночь.
- Ночные пробуждения. Сон чередуется с бодрствованием: проснувшись среди ночи, человек никак не может уснуть.
- Беспокойный сон с кошмарами. Сон не только не приносит отдыха, но и служит дополнительным источником тревоги и волнения.
- Ранние пробуждения. Нередко этим страдают люди в угнетенном, подавленном состоянии. С другой стороны, они могут внезапно крепко уснуть ранним вечером.
- Абсолютная бессонница. Человеку кажется, что он всю ночь не сомкнул глаз.

## РАСТЕНИЯ, СПОСОБНЫЕ НАЛАДИТЬ ЗДОРОВЫЙ СОН

### Ночные и утренние пробуждения

При ночных и утренних пробуждениях эффективнее всего действует *белокудренник*. Это растение обладает успокаивающим действием и помогает при всех видах расстройств сна.

Белокудренник известен с XVII века как средство для лечения истерии, неврозов и ипохондрии. Клинические испытания на людях и животных дали убедительные результаты: экстракт белокудренника обладает выраженным успокаивающим действием, снижает беспокойство и нервозность, облегчает засыпание, оказывает положительное влияние на качество сна, а главное - увеличивает его продолжительность. Более того, пациенты, привыкшие к снотворным и успокоительным препаратам, получают возможность постепенно снизить их дозу.

Обладая крайне низкой степенью токсичности, белокудренник может применяться взрослыми без каких-либо противопоказаний, особенно для лечения расстройств сна, связанных с беспокойством и нервным напряжением. Чтобы повысить эффективность этого средства, можно принимать его в сочетании с другими растениями и микроэлементами успокаивающего действия, это обеспечит глубокое восстановление функций организма.

Проблема засыпания

Проблему засыпания помогает решить *померанец* (это не что иное, как горький апельсин). Наиболее активные вещества содержатся в листьях этого растения, чем и объясняется многообразие его свойств: он снижает уровень холестерина в крови, смягчает аллергические и противовоспалительные реакции, но прежде всего оказывает успокоительное действие на центральную нервную систему в сочетании с легким снотворным эффектом.

Листья померанца обычно используются для лечения взрослых, испытывающих проблемы засыпания при стрессе или излишней нервозности. Чтобы усилить действие растения, его следует принимать в сочетании с белокудренником.

Лечение: *померанец и белокудренник*.

Курс лечения должен продолжаться не менее 20 дней. Во всех случаях, чтобы восстановить глубинное равновесие организма, принимать белокудренник или померанец, которые воздействуют как на продолжительность, так и на глубину сна, нужно в сочетании с другими растениями, которые помогают бороться с причинами плохого сна.

Бессонница и сердцебиение

Сон может нарушаться из-за ряда мелких, но неприятных раздражителей - сердцебиение, повышенное давление, боли в груди, приливы жара.

Лечение: *боярышник и белокудренник*.

Боярышник обладает успокоительным, спазмолитическим действием, регулирует сердечно-сосудистую деятельность и помогает наладить здоровый сон.

Ночные кошмары, страх

Тревожный сон, прерываемый тяжелыми кошмарами, беспокойство, страх перед ответственным испытанием.

Лечение: *пассифлора* (страстоцвет) и *белокудренник*.

Пассифлора поможет крепко спать, снимет возбуждение и состояние тревоги.

Бессонница, неврастения, мигрень

Хорошо помогает *лаванда (лекарственная)*, обладающая очень мягким действием на организм.

3 чайных ложки лаванды залить 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.

Бессонница и расстройства пищеварения

Плохое пищеварение, частые колиты, боли спазматического характера в области желудочно-кишечного тракта мешают уснуть и вызывают беспорядочные пробуждения в течение ночи. В этом случае одними успокоительными средствами не обойтись.

Лечение: *мелисса и белокудренник*.



Мелисса улучшает пищеварение и успокаивает нервную систему. Ее применение поможет наладить сон.

Бессонница и нарушение кровообращения

Тяжесть в ногах, отеки рук и ступней. Болезненные отеки могут вызывать судороги и подергивания ног, мешающие спать. В этом случае требуется двойное воздействие: успокаивающее - на нервную систему и стимулирующее - на систему циркуляции.

Лечение: *донник* и *белокудренник*.

Донник обладает успокоительным действием, снимает отеки, оказывает снотворный и слегка вяжущий эффект. Он смягчает явления венозной недостаточности и улучшает сон.

Бессонница и утомляемость в течение дня

Плохой сон сочетается с вялостью в течение дня: усталость, сонливость и недостаточный расход энергии днем приводят к тяжелому засыпанию вечером.

Лечение: женьшень и *белокудренник*.

Женьшень обладает тонизирующим, стимулирующим действием, не вызывая возбуждения. Дополняя успокоительное действие *белокудренника*, женьшень обеспечит долгий крепкий сон, несущий отдых.

Бессонница, нервозность, судороги

Постоянное напряжение, невозможность сосредоточиться, беспокойный сон. В этом случае необходимо успокаивать нервную систему, стимулировать умственные способности и вести борьбу с судорогами.

Лечение: *магний* и *белокудренник*.

Магний, обладающий антистрессовым действием и стабилизирующий нервную систему, необходим для здорового сна.

Бессонница и стресс

Стресс, раздражительность, ощущение, что всю ночь глаз не удалось сомкнуть. Сон некрепкий и недолгий. Лечение: *рубидий* и *белокудренник*.

Рубидию долгое время не уделялось должного внимания, однако оказалось, что этот микроэлемент незаменим при борьбе со стрессом, плохим настроением и бессонницей.

Бессонница и гипертония

Лечение: *омела белая*.

Омела белая хорошо снижает давление, облегчает работу сердца, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

1 чайную ложку омелы белой залить 1 стаканом теплой воды. Настоять в течение 8 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день.

Раздражительность

Эффективен прием *цветочной пыльцы* (пчелиная обножка). Ее рекомендуется принимать по 1-2 чайных ложки за 15 мин

до еды утром; при повышенной кислотности - за 1 ч до еды, запивая теплым молоком; при гипертонии - натощак, при гипотонии - после еды.

ПИТАНИЕ ПРИ БЕССОННИЦЕ

После 17 ч необходимо сократить потребление кофе, чая, газированных напитков, специй, имбиря и других возбуждающих продуктов.

Следует ограничить потребление вина и крепких спиртных напитков. В малых дозах они успокаивают, но, если употреблять их часто и помногу, их действие будет возбуждающим. Не следует есть тяжелую пищу, особенно на ночь. Большое количество мяса, заправленного соусом, и богатые животными жирами блюда плохо перевариваются, мешают уснуть, могут привести к ночным пробуждениям. Вечером стоит отдавать предпочтение блюдам из цельных зерен, богатым магнием, сырым и вареным зеленым овощам, молочным продуктам с низким содержанием жира.

## Глава 2 ЗАБОТА И БЕРЕЖНЫЙ УХОД

### ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОЖИ ЛИЦА

Тип кожи нелегко определить с первого взгляда. Конечно, основная структура кожи у всех людей одинакова. Но сальные железы по-разному выделяют кожное сало, и на разных участках лица они проявляют различную активность. Кроме того, кожа обладает наследственной способностью сохранять и терять влагу. С возрастом тип кожи меняется, но при правильном гигиеническом уходе кожа надолго может сохраняться в хорошем состоянии.

Чтобы определить тип кожи, прежде всего нужно снять макияж и тщательно очистить кожу, затем дать ей отдохнуть несколько часов без косметики. После этого следует внимательно рассмотреть лицо при естественном дневном свете с помощью простого, а лучше увеличительного зеркала.

Сегодня специалисты выделяют следующие типы кожи:

- нормальная;
- жирная увлажненная;
- жирная обезвоженная;
- себостатическая обезвоженная;
- себостатическая увлажненная;
- атрофированная.

Из названий понятно, что любую кожу сначала оценивают по содержанию жира, а затем по содержанию влаги. Поскольку еще не все привыкли к новым названиям, воспользуемся традиционным делением типов кожи на сухую и жирную.

Каждый тип кожи требует соответствующего ухода.

При секреторной дисфункции сальных и потовых желез наблюдается клиническая картина себореи, которая проявляется чрезмерно жирной либо чрезмерно сухой кожей.

Ослабление функций сальных и потовых желез является причиной сухости. Это заболевание называется себостаз.

Себорея и себостаз - крайние случаи состояния водно-жировой оболочки.

### НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Нормальная кожа, как правило, бывает у молодых и здоровых людей.

Она имеет нормальное салоотделение, эластичность, красивый естественный блеск. Такая кожа упругая, гладкая, на ощупь бархатисто-шелковистая. На ней нет морщин и

расширенных пор. Она хорошо переносит умывание водой и неблагоприятную погоду - ветер, мороз, жару.

Нормальная кожа состоит из 60% воды, 30% белков и 10% жиров. Все вещества в ней находятся в соразмерном, хорошо сбалансированном соотношении. Водно-жировой баланс кожи не нарушен, ее химическая реакция кислая.

Многие женщины, обладающие нормальной кожей, считают, что за ее состоянием следить не обязательно. Однако если не выполнять профилактические процедуры по уходу за такой кожей, она неизбежно испортится и восстановить ее первоначальное состояние будет очень сложно.

## СУХАЯ КОЖА

Внешне сухая кожа выглядит тонкой, матовой, легко складывается в морщинки, часто шелушится, плохо переносит умывание водой и непогоду. В ней нет соответствующего водно-жирового обмена, понижены функции сальных и потовых желез. Водно-жировая мантия нарушена; химическая реакция поверхности кожи чаще всего лишь слегка кислая.

Сухая кожа в молодости очень красива. Однако без соответствующего ухода и питания она сморщивается, покрывается чешуйками, краснеет при раздражении, а с возрастом покрывается морщинами.

Верхний, роговой, слой кожи у здорового человека примерно на 20% состоит из воды. Когда количество влаги уменьшается до 10%, кожа становится сухой и шершавой.

Здоровый молодой организм прекрасно справляется с увлажнением кожи самостоятельно и в сухом воздухе, и при низкой или высокой температуре окружающей среды, и при воздействии агрессивных химических веществ и т.д. Для того чтобы удержать влагу, кожа выделяет специальные вещества, которые в совокупности называют натуральным увлажняющим фактором (Natural Moisturizing Factor, NMF).

На сухость кожи влияют как внутренние причины - пожилой возраст, нарушения нервной системы, угасание функций половых желез, плохое питание, сердечная недостаточность, так и внешние, например частое использование щелочного мыла, спирта, одеколона, воздействие сухого горячего воздуха.

## ЖИРНАЯ КОЖА

Встречается у юношей и девушек в период полового созревания, а также у тучных людей.

На вид жирная кожа толстая, плотная, с жирным блеском, имеет большие поры, часто комедоны, папулы и пустулы; напоминает лимонную корку.

Причины жирности кожи: употребление в пищу большого количества жиров, углеводов, алкоголя и пряностей, запоры, гормональный дисбаланс. Кроме того, кожа может стать жирной, если за ней неверно ухаживать, например часто использовать жирные кремы.

Жирность кожи косметологи рассматривают как заболевание, которое называется себореей.

Себорея - это заболевание всего организма, а не только кожи. Сальные железы выделяют очень много кожного жира, причем аномального химического состава. Деятельность сальных желез контролируется центральной нервной системой. Где именно происходит сбой и почему вдруг под ее руководством сальные железы начинают так себя вести, пока точно не известно. Спровоцировать себорею может сильная стрессовая ситуация, такая, например, как гормональная перестройка,

связанная с половым созреванием. Именно поэтому особенно уязвимыми часто оказываются тинейджеры.

Дерматологи различают две клинические формы себореи: жирную (*seborrhoea oleosa*) и сухую (*seborrhoea sicca*).

**Жирная кожа. Жирная себорея.** При жирной себорее кожа сильно блестит и похожа на апельсиновую корку, только очень неэстетичную и грубую, с расширенными, буквально зияющими порами. Микробы не могут упустить такой благоприятной ситуации, в результате сальные железы воспаляются и появляются юношеские угри.

**Жирная кожа. Сухая себорея.** При сухой себорее кожа остается жирной, но производит впечатление сухой и шелушащейся. Кожный жир в этом случае густой и плотный, кроме того, он смешан с роговыми чешуйками, поэтому кожа не блестит.

Родившись в базальном слое эпидермиса, здоровая клетка кожи постепенно пробирается наружу - к роговому слою. По пути она оставляет ядро, заполняется белком кератином, потом становится совершенно плоской и в положенный срок легко и незаметно исчезает с поверхности рогового слоя. При жирной обезвоженной коже, то есть сухой себорее, клетка достигает рогового слоя слишком быстро, причем вместе с ядром и плазмой. При этом нарушаются нормальные процессы ороговения и удаления клеток с поверхности рогового слоя: клетки «приклеиваются» к нему кожным жиром, и, кроме того, постоянно прибывают все новые и новые клетки, которые тоже «приклеиваются».

Кожный жир настолько густой и содержит так мало влаги, что образует на лице нечто вроде тяжелой маски. Кожа находится в постоянном напряжении и зудит. Стоит лишь дотронуться до лица, как чешуйки тут же отслаиваются, скапливаются на переносице, в носогубных складках и уголках рта, застревают в бровях и бакенбардах.

Дополнительный дискомфорт создают мелкие, но очень плотные и глубоко сидящие в выводных протоках сальных желез комедоны.

Ломается весь механизм нормального обмена веществ в эпидермисе. В нем не участвуют аминокислоты, мочевина, липиды, минеральные вещества, микроэлементы и другие важнейшие субстанции, например дезоксирибонуклеиновая (ДНК) и рибонуклеиновая (РНК) кислоты. Кожа становится абсолютно беззащитной.

Нередко себорея стремительно переходит из жирной в сухую и обратно. Иногда обе себореи существуют одновременно, например на коже головы - жирная себорея (волосы блестят и слипаются), а на коже лица - сухая, либо наоборот.

## КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Некоторые люди обладают кожей комбинированного типа. Это означает, что на одних участках тела кожа нормальная, а на других - сухая или жирная. Например, кожа лица считается нормальной, но у глаз она сухая, а в области крыльев носа - жирная.

## СТАРЕНИЕ КОЖИ

В основе старения кожи лица лежит естественный процесс, predetermined природой, который начинается в организме уже в молодом возрасте.

Биологический процесс старения кожи начинается уже с 25 лет.

Причины старения кожи:

- действие вредных раздражителей, влияющих на поверхность кожи (солнечный свет, механические раздражители, вредные вещества в воздухе, климатические колебания);
- гормональные изменения в организме;

- депрессия иммунной системы;
- мутация клеток кожи;
- доброкачественные или злокачественные новообразования;
- старческая пигментация (хлоазмы);
- накопление в организме продуктов распада, которые плохо выводятся; в результате замедляется интенсивность обменных процессов.

Обновление клеточного состава эпидермиса в организме контролируется нервной, эндокринной и иммунной системами.

Возрастные изменения в коже начинаются с потери первого защитного барьера - липидной пленки, которая связывает и склеивает микробы, частицы пыли, постороннюю грязь. Причина этого - замедление процесса деления клеток, которое ведет к снижению регенерационной способности кожи. Верхние слои становятся тоньше, содержание влаги и жира в тканях уменьшается. В коже становится меньше питающих кровеносных сосудов.

В настоящее время исследователи различают так называемые внутреннее и внешнее старение кожи.

Внутреннее старение. Стареющая кожа лишена липидной мантии. Сальные и потовые железы атрофируются. Многослойный плоский эпителий (эпидермис) резко истончается и начинает просвечивать поверхностное сосудистое сплетение дермы. В основном слое эпидермиса крупные меланоциты обуславливают хлоазмы и обширную возрастную пигментацию. В сосочковом и сетчатом слоях дермы ярко выражены явления дегидратации, так как резко снижается уровень кислых гликозаминогликанов (гиалуроновой кислоты). Коллагеновые и эластические волокна истончаются. Слой подкожно-жировой клетчатки при избыточном весе резко увеличен, а при истощении - резко снижен. Мимическая мускулатура лица частично атрофируется, а круговые мышцы глаз и рта находятся в гипертонусе. Это создает эффект «усталого» лица. Кожа истончена и повторяет контуры лица, морщины становятся со временем более глубокими. Расстройства водно-электролитного баланса приводят к накоплению большого количества жидкости. Плохой лимфоотток придает коже лица пастозность и отечность. Дряблая, потерявшая тургор кожа провисает, образуя складки.

Внешнее старение (его также называют световым старением кожи) вызвано прежде всего чрезмерной инсоляцией. УФ-лучи обладают высокой энергией. Попадая на кожу, они вызывают образование в ней свободных радикалов - молекул, содержащих на своей внешней орбите неспаренные электроны. Такие молекулы высокореактивны и способны вызывать повреждения ядерной ДНК, а это - путь к онкогенезу.

Свободные радикалы также разрушают липиды и мембраны клеток, коллагеновые и эластические волокна дермы, связывают воду, что приводит к снижению тургора и эластичности кожи, ее истончению и появлению морщин.

О том, что свободные радикалы кислорода отрицательно влияют на организм, известно уже очень давно. Они образуются из химически нейтрального кислорода под действием УФили ионизирующего излучения, химических загрязнений окружающей среды, а также путем автоокисления. Постоянно контактируя с внешней средой, кожа подвергается таким воздействиям, и в результате кислород, который в ней содержится, переходит в форму радикалов. Они вступают в реакцию с компонентами кожи, и начинается цепная реакция образования множества новых активных молекул и кислорода, а также других соединений.

Как правило, организм человека способен самостоятельно нейтрализовать образующиеся радикалы. Здоровая клетка организма может отразить около 10 тысяч атак свободных радикалов. Но если воздействие перечисленных выше факторов превосходит определенный критический предел, защитный барьер перестает справляться с внешними влияниями. Наиболее уязвимы для свободных радикалов клеточные мембраны, в частности мембранные липиды. Мембраны теряют способность сохранять содержимое клетки, не допуская в нее вредные вещества. В результате в клетке нарушаются обменные процессы и она погибает. Другое уязвимое место клетки - ДНК, повреждение которой также ведет к ее гибели. Свободные радикалы запускают механизмы множества заболеваний - ишемии, атеросклероза, рака, а также нарушений нервной и иммунной систем и в результате - болезней кожи. Теряя воду, клетка становится склонной к преждевременному старению, развитию дерматозов. Поэтому накопление в коже свободных радикалов едва ли не основная причина старения.

Борьба со свободными радикалами ведется в следующих направлениях:

- применение антиоксидантов (веществ, местно связывающих свободные радикалы и выводящих их из кожи) и витаминов С, Е, А, К;
- использование защитных кремов со светопротекцией.

Для этого в косметологии используются препараты, действие которых направлено либо на уничтожение свободных радикалов, либо на защиту от УФ-облучения:

- вещества, взаимодействующие со свободными радикалами и уничтожающие их: витамин Е, фермент супероксиддисмутаза и некоторые флавоноиды, в частности рутин;
- антиоксиданты, действующие на более поздних стадиях образования радикалов: витамины А, Е, С, К, а также селен, серосодержащие соединения - аминокислоты цистеин и глутатион; вытяжка из алоэ вера и бета-каротин из моркови, мумие;
- УФ-фильтры - комплексы из липидорастворимых серосодержащих производных, которые добавляются в косметические и косметологические препараты. В сочетании с витаминами они эффективно защищают кожу от УФ-лучей, а следовательно, от действия свободных радикалов и от старения;
- коллаген и гиалуроновая кислота, фруктовые кислоты - для поддержания активности клеток кожи. Чрезмерное увлечение солнечным облучением способствует образованию нетипичных клеток, способных переродиться в раковые. Кроме того, оно оказывает дегенерирующее воздействие на своеобразный опорный скелет кожи, построенный из коллагена и эластина. Клетки кожи со временем начинают производить все меньшее количество коллагена, что внешне выражается в уменьшении упругости кожи и образовании морщин. Эти клетки можно попытаться реактивировать, сдерживая таким образом процесс старения.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Главные задачи косметического ухода - поддержание нормальных функций кожи и предотвращение ее преждевременного старения.

#### УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Если кожа нормальная, без выраженных косметических и возрастных проблем, рекомендуются следующие процедуры:

- демакияж;
- пульверизация;

- пилинг;
- вапоризация в течение 3-5 мин;
- вакуумная чистка (при необходимости добавляется механическая);
- дарсонваль-терапия (дистанционная методика);
- массаж;
- маски;
- крем.

#### УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ. СУХАЯ СЕБОРЕЯ

Прежде всего необходимо правильно поставить диагноз, поскольку лечение сухой и жирной себореи различно.

При сухой себорее кожа жирная, но ведет себя как сверхчувствительная сухая. Из этого не следует, что она требует таких же методов лечения. Однако это означает, что к ней нужно относиться с той же предельной степенью деликатности.

Лечение сухой себореи состоит из нескольких обязательных этапов и в тяжелых случаях длится довольно долго, иногда месяцами. В ряде случаев проблему невозможно решить без эндокринолога, гинеколога, иммунолога.

Лечение проводится в косметологическом кабинете, и, кроме того, больной должен выполнять определенные процедуры дома.

В косметологическом кабинете

*Первый этап.* Глубокое очищение кожи. Его проводят 1 раз в неделю. Процедура включает в себя:

- распаривание;
- пилинг, предпочтительно ферментный - растворение чешуек и кожного жира специальными препаратами;
- дезинкрустацию - глубокое очищение пор с помощью гальванического тока;
- броссаж - удаление того, что получилось после пилинга.

В конце процедуры кожу протирают лосьоном с низким содержанием спирта, который должен охлаждать кожу, удерживать в ней влагу и стабилизировать pH.

*Второй этап.* Увлажнение и тонизирование. Интенсивная терапия.

Цель процедуры - максимально насытить кожу влагой, восстановить ее гидролипидный баланс. Для этого используются профессиональные высокоактивные препараты - растворы, гели, эмульсии М/В (масло в воде), ампулы, липосомальные капсулы.

Цель этапа - максимально насытить кожу влагой, восстановить ее гидролипидный баланс. Для этого используют высокоактивные профессиональные препараты (растворы, гели, эмульсии М/В, ампулы, липосомальные капсулы).

*Третий этап.* Стимуляция обменных процессов.

На этом этапе выполняются:

- массаж;
- лимфодренаж. Домашние процедуры

Для ухода за жирной кожей необходимо:

- обязательно очищать кожу утром и вечером. Для этого следует использовать средства, которые не содержат спирта и других обезжиривающих агрессивных добавок, но хорошо очищают кожу. Это, например, эмульсии М/В или гели, удерживающие влагу;
- протирать кожу лосьоном, не содержащим спирта;
- увлажнить кожу. Для этого используются кремы и гели с минимальным содержанием жиров. С их помощью можно смягчить засохшие корочки, удалить чешуйки и фолликулярные ороговения и таким образом выровнять общий рельеф;
- защищать кожу от УФ-лучей, в том числе и зимой, с помощью препаратов, обладающих максимальным защитным эффектом;
- 1-2 раза в неделю делать компрессы из распаренных трав - ромашки, календулы, липового цвета, эвкалипта и т.д. Это поможет закрепить достигнутый во время лечения успех;
- соблюдать диету. Следует хотя бы на время лечения ограничить потребление углеводов, сахара, острого и соленого; исключить из питания животные жиры (баранье и свиное сало), алкоголь, кофе, шоколад, пряности.

Методики лечения сухой себореи в России и на Западе практически одинаковы. В России врачи пользуются в основном импортными препаратами, поскольку своей косметики с антибиотиками и другими лечебными добавками у нас нет. Выбор импортных средств для борьбы с себореей огромен: присушивающие карандаши, пудры, лосьоны, кремы и многое другое. Баллончики (а также тубики, баночки) сконструированы так, что препараты можно наносить точно на участки поражения. Пудра не осыпается, мази и кремы не стекают с того места, куда их нанесли. Возможность дозировки уменьшает риск побочных эффектов и увеличивает вероятность успешного лечения.

Многие отечественные дерматологи по традиции заказывают мази и болтушки в аптеках. Они, конечно, эффективны, однако крайне неудобны в употреблении, поскольку достать препарат из аптечной банки можно исключительно либо пальцем, либо шпателем. Даже при всех предосторожностях стерильность продукта в такой ситуации сомнительна, а следовательно, сомнителен и результат процедур.

#### УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ. ЖИРНАЯ СЕБОРЕЯ

При жирной себорее выполняют следующие процедуры. *Первый этап.* Глубокое очищение - 2-3 раза в неделю.

- Пилинг. В зависимости от состояния кожи выбирают:
  - для чувствительной кожи - ферментный;
  - для кожи с гиперкератозом - с фруктовыми кислотами;
  - для шелушащейся кожи и кожи с комедонами - с вапоризацией.
- Дезинкрустация.
- Броссаж мягкими щетками при условии, что на коже нет воспалений.

После глубокого очищения кожу протирают лосьоном, который способствует сужению пор.

*Второй этап.* Нормализация функций сальных желез. Для этого накладывают маски:



- на основе каолина, салициловой кислоты, аллантиина, биса-болола, азулена;
- с серой;
- с витамином А и цинком;
- увлажняющие.

*Третий этап.* Нормализация обменных процессов. На этом этапе выполняются:

- массаж;
- лимфодренаж.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ, ПОРАЖЕННОЙ АКНЕ

Прежде всего необходимо выполнить все процедуры по очищению и нормализации сальных желез.

После этого используют лечебные препараты, уменьшающие:

- слущивание эпителия выводных протоков сальных желез и образование комедонов - третионин, изотретионин, ретиноиды;
- размножение микроорганизмов - антибиотики, метронида-зол, азелаиновую кислоту.

*В косметологическом кабинете*

Кожа, пораженная акне, нуждается в особом уходе и прежде всего в правильном очищении.

Акне - это многофакторное заболевание всего организма, а не только кожи. Меняется гормональный фон, психоэмоциональный статус; больные раздражительны, часто страдают бессонницей.

На коже заболевание проявляется гиперфункцией сальных желез, папуло-пустулезной сыпью и инфильтратами. Внутренние причины, спровоцировавшие акне, часто усугубляются внешними. Например, неправильный уход за кожей может привести к легкой себорее, которая, если ее не лечить, переходит в тяжелую форму акне. Способствует заболеванию и злоупотребление сильнодействующими средствами - лосьонами с салициловой кислотой, дезинфицирующими добавками и спиртом.

Процесс глубокого очищения кожи состоит из нескольких этапов.

*Первый этап.* Удаление поверхностных загрязнений. Для этого используются специальные маски, кремы, молочко и пр. Средства для очищения себорейной кожи часто содержат специальные антибактериальные добавки.

Препарат аккуратно распределяют по поверхности кожи круговыми движениями, причем намного проще это делать влажными руками. Затем с помощью спонжа удаляют остатки препарата, жир и грязь. Блеск, который после этого приобретает лицо, можно снять бумажными салфетками.

*Второй этап.* Удаление комедонов.

Перед началом процедуры поверхность кожи следует продезинфицировать. Затем лицо распаривают с помощью вапозона (вапоризатора) или горячих компрессов. Как правило, компрессы делают на основе отваров гамамелиса или настурции, поскольку они хорошо размягчают роговые сальные пробки.

Крупные комедоны чаще всего уничтожают мануальным способом. Мелкие и труднодоступные комедоны, а также отмершие клетки и глубокие загрязнения удаляют следующими способами:

- механическим пилингом - скрабами, пленочными масками, кремами, пилингами, щетками. Мелкие твердые частицы - эксфолианты, шлифуя кожу, снимают отмершие клетки и сглаживают неровности;
- химическим пилингом, содержащим фруктовые кислоты, трихлоруксусную кислоту, энзимы. Активные ингредиенты уничтожают комедоны, растворяя их.

Наиболее популярный и самый современный вариант химического пилинга - энзимный (он же ферментный). В качестве активных веществ здесь используют протеолитические ферменты, например панкреатин - фермент поджелудочной железы.

Энзимный пилинг практически не дает побочных эффектов, не вызывает химических ожогов (как это бывает с фруктовыми кислотами) и не раздражает кожу (как механический пилинг). Энзимные препараты наиболее эффективны при температуре +38 °С,

поэтому их нужно держать подогретыми и до процедуры, и во время ее проведения.

Поскольку при механическом пилинге эксфолианты часто не достигают тех комедонов, которые сидят слишком глубоко, его принято сочетать с химическим пилингом. Например, энзимный пилинг сочетают с распариванием: наносят препарат, а сверху кладут горячий компресс либо направляют на лицо вапозон.

Еще одна возможность комбинации химического и механического пилинга - броссаж (щеточный пилинг). На кожу наносят препарат, который затем снимают щетками или насадкой со специальным камнем типа пемзы.

*При остром воспалении броссаж выполнять нельзя, поскольку возможны нежелательные последствия.*

Как уже говорилось выше, себорейная кожа часто осложнена угревой сыпью и глубоко лежащими инфильтратами - очень плотными красными пятнами. Инфильтраты ни в коем случае нельзя не только выдавливать, но и вообще совершать с ними какие бы то ни было механические манипуляции, поскольку воспаление может усилиться.

Домашние процедуры

Для ухода за кожей, пораженной акне, необходимо:

- тщательно очищать кожу утром и вечером;
- после очищения протирать кожу увлажняющей эмульсией. При этом нельзя:
- умываться горячей водой;
- пользоваться жирным кремом, а также применять тональный крем;
- защищать кожу от воздействия УФ-лучей средствами с фильтрами.

Массаж при угревой сыпи назначается индивидуально. Обычно проводят 10-15 сеансов; при дряблой, стареющей коже - 20-25 сеансов.

Если кожа легко трескается или имеет телеангиэктазию, массаж могут выполнять только опытные специалисты нежными поглаживающими или глубоко давящими движениями.

После процедуры на лицо накладывают питательную маску. После снятия маски тонким слоем наносят крем.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

На состояние кожи влияют нарушения кишечной микрофлоры - дисбактериоз. Если акне упорно не поддается терапии, вероятнее всего причина этого - нездоровый кишечник, то есть дисбактериоз, микоз и т.п. Ликвидировать внешние проявления акне можно, только решив проблемы кишечника. Поэтому большое значение в таких случаях придается диагностике.

К сожалению, при заболеваниях кишечника, как правило, назначают прием антибиотиков. Это приводит к тому, что утрачиваются остатки микрофлоры, бурно развивается гнилостная патогенная микрофлора, активизируются процессы гниения и брожения. В результате акне прогрессирует.

Лечение акне при заболеваниях кишечника ведется по трем основным направлениям.

1. Восстановление нарушенного баланса кишечной микрофлоры диетами и медикаментами. Следует употреблять как можно меньше белков и углеводов, увеличить количество витаминов группы В, А и С (последовательность групп соответствует степени их важности для организма в данный момент).
2. Включение в терапию специфических противогрибковых средств, а также препаратов для восстановления микрофлоры на основе бифидумбактерина, живых йогуртовых культур и пр.
3. Параллельное проведение всех необходимых в такой ситуации лечебно-косметологических процедур для кожи.

Оздоровление кишечника

- Уничтожение патогенных бактерий, деятельность которых привела к активизации процессов брожения и гниения в кишечнике.
- Восстановление естественной микрофлоры, нарушенной патогенными бактериями. Принцип лечения - заместительная терапия, в результате которой полезные бактерии занимают место ликвидированных патогенных микроорганизмов, после чего здоровая микрофлора постепенно восстанавливается.

В результате лечения деятельность пищеварительной системы приходит в норму: прекращаются воспалительные процессы, активизируются моторика кишечника и вывод шлаков.

Диеты

Диеты направлены на стабилизацию микрофлоры и функций кишечника.

*Категорически исключаются* консервированные продукты, мед, сахар, сладкие фруктовые соки, сладкие фрукты.

Сахар можно заменить пищевыми подсластителями, такими как [сахарин](#), цикламаты, [аспартам](#), ацесульфам, молочный сахар.

*Рекомендуется употреблять* выпечку из дрожжевого теста и муки грубого помола, зерновые культуры, картофель, минеральную воду, молочную сыворотку (жидкость, которая остается после приготовления домашнего творога), морепродукты, натуральный йогурт с живыми культурами, нежирную колбасу, растительные масла холодного отжима (на этикетке надпись «первый холодный отжим»), свежеприготовленные супы-пюре, свежие овощи, сливки, сливочное масло, яйца, сыр, творог, фруктовые соки без сахара, чай.

*Сырая диета*

Рекомендуется употреблять свежавыжатые натуральные фруктовые несладкие и овощные несоленые соки, свежие фрукты и овощи, особенно капусту (в том числе кислую), репчатый лук и чеснок, орехи, семена тыквы и подсолнечника. Для салатов

используются нерафинированное растительное масло, лимонный сок, овощной уксус, травы и приправы без соли.

Диета Майера

*Первый вариант.* В течение всего дня можно есть черствые булочки и выпивать минимум 1 л свежего молока или диетической сыворотки без сахара.

*Второй вариант.* Булочки можно заменить хлебом из муки грубого помола. Можно также добавить 100 г черники без сахара.

Эти диеты очень строгие: нельзя употреблять никакую пищу, кроме указанной. Курс лечения диетами - 3-6 нед, оптимальный курс - 4 нед.

Процедуры для ухода за кожей во время соблюдения диет. *Вечером*

Демакияж с помощью молочка и тоника с противовоспалительными и антисептическими добавками.

Противовоспалительная и поросуживающая маски - через день. При наличии инфильтратов применяют рассасывающие маски, например на основе бодяги, 2-3 раза в неделю.

Локальная обработка воспалительных элементов с помощью присушек и антисептиков (обычно их заказывают в аптеке по рецепту дерматолога) либо специальными средствами. Если воспалительный элемент вскрылся, его обрабатывают 3% перекисью водорода.

Крем или гель с минимальным содержанием жиров. *Утром*

Тоник с противовоспалительными и антисептическими добавками.

Обработка воспалительных элементов с помощью присушек и антисептиков.

Крем или гель с минимальным содержанием жиров и солнцезащитным фактором.

Легкий тональный крем без жировых добавок.

Рассыпчатая пудра, желательно с антисептическими добавками.

## УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

Еще недавно считалось почти законом: питание кожи - это снабжение ее жиром. Косметологи были твердо уверены, что сухая кожа - это себостаз, то есть прежде всего угасшая экскреторная активность сальных желез. И если такая кожа шелушится, значит, она нуждается в жире, ей нужен питательный крем, по составу максимально близкий к кожному салу, то есть самый жирный. Но облегчения сухой коже это не приносило: она как шелушилась, так и продолжала шелушиться. Более того, часто становилось даже хуже.

Причина сухости и покраснения кожи, ее реакции на перепады температуры окружающей среды и умывание водой - нарушение структуры, организации и состава липидов рогового слоя эпидермиса. Поэтому сухую кожу нельзя питать жиром, в котором содержатся насыщенные жирные кислоты, идентичные кислотам кожного сала. Ее необходимо снабжать веществами, по составу близкими к липидам эпидермиса. Это прежде всего ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, гамма-линоленовая, арахидоновая); собственно церамиды и др. При сухой коже показаны следующие *процедуры*:

- демакияж;
- тоник;
- легкий пилинг с отшелушивающей эмульсией;

- пульверизация;
- ампульные средства;
- ионизация - усиленная гидратация;
- дарсонваль - дистанционная методика;
- массаж;
- маски с эфирными маслами, коллагеновые, крем-маски;
- крем;
- парафин.

## УХОД ЗА КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ

Комбинированная кожа бывает двух типов:

- *смешанно-жирная* - лобно-носовая или центрально-носовая область имеет жирную кожу, склонную к образованию коме-донов и угревой сыпи;
- *смешанно-сухая* - на большей части лица кожа нормальная и только в некоторых областях сухая.

Кожа смешанного типа очень чувствительна к переменам погоды и легко раздражается.

При воспалении смешанной кожи рекомендуется маска из овсянки, которая оказывает смягчающее, противовоспалительное и успокаивающее действие.

При таком типе коже нельзя проводить процедуры, которые могут вызвать сильное раздражение кожи.

На участках, склонных к сухости, применяются процедуры, рекомендованные для сухой кожи; на участках, склонных к жирности, - процедуры, которые проводятся при уходе за жирной кожей.

## УХОД ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Отметим, что такого типа кожи не существует. Чувствительной может быть любая кожа. Чувствительность - это состояние кожи, ее готовность так или иначе отреагировать на внешнее воздействие.

Признаки чувствительной кожи:

- красные пятна;
- ощущение стянутости;
- дискомфорт после умывания водой. Чувствительная кожа:
- краснеет после механического воздействия (ее раздражает даже мягкий воротничок блузки);
- плохо переносит интенсивные процедуры;
- страдает от препаратов, казалось бы для нее предназначенных (начинает чесаться, гореть, покрывается диффузными красными пятнами);
- создает дискомфорт и болезненные ощущения на морозе. Причины чувствительности кожи:

- продолжительный стресс. Даже нормальная кожа может стать сверхчувствительной, если человек живет в ситуации продолжительного стресса. В ответ на стресс нервные клетки начинают плохо справляться со своими обязанностями;
- нарушение иммунитета кожи;
- нарушение естественных барьерных функций - недостаток эпидермальных липидов, особенно линолевой кислоты; отсутствие естественных увлажняющих факторов; слишком тонкий роговой слой; изменение микрофлоры; ухудшение качества соединительной ткани, приводящее к деградации коллагеновых и эластиновых волокон.

Чувствительная кожа с точки зрения дерматологов считается практически здоровой, и, если не подвергать ее испытаниям, она не доставит хлопот.

#### Рекомендации

- Если у кожи поврежден липидный барьер, ей необходимы защитные средства, содержащие линолевую и линоленовую кислоты.
- Если кожа реагирует на какой-то косметический или кос-метологический препарат, нужно постараться выявить его, проанализировав все используемые средства.
- Процедура очищения кожи должна быть максимально щадящей. Для этого следует использовать молочко или эмульсионный очищающий крем. Остатки препарата смываются только кипяченой водой или отварами трав (мята, череда, ромашка).
- Не рекомендуется использовать средства для глубокого очищения, в частности препараты с фруктовыми кислотами и скрабы. Лучше использовать энзимные пилинги.
- Следует подобрать подходящий вам увлажняющий или питательный крем, не содержащий активных стимулирующих добавок, минеральных масел, отдушек и пр. На этикетке должна быть пометка «гипоаллергенный» или «для чувствительной кожи».
- Необходимо быть осторожным с ампульными препаратами, концентратами, сыворотками, поскольку высокая концентрация активных ингредиентов дополнительно раздражает чувствительную кожу.
- Обязательно надо защищать кожу от прямых солнечных лучей. Для этого следует выбирать препараты с невысоким SPF (солнцезащитным фактором): чем выше защитный фактор, тем выше концентрация химических фильтров и, соответственно, больше риска для чувствительной кожи.
- В косметологическом кабинете перед началом курса лечения обязательно тестируют кожу. Кроме того, методика лечения и процедуры, которые применяются для чувствительной кожи, зависят от возраста пациента.

#### УХОД ЗА МОЛОДОЙ КОЖЕЙ

Последние исследования в области косметологии свидетельствуют: если правильно подобрать препараты, соответствующие конкретному возрастному периоду, то можно регулировать обменные процессы в коже и отсрочить ее необратимые изменения.

В коже 25-летнего возраста уже произошли некоторые *изменения*, пока еще неразличимые невооруженным глазом.

- Снизилась интенсивность белкового обмена, что привело к изменению процесса кератинизации, уменьшению образования собственного коллагена и эластина в дерме. Вследствие этого основной коллаген - каркас дермы, благодаря которому она и сохраняет упругость и эластичность, - постепенно теряет способность к

восстановлению. Между волокнами коллагена успели появиться дополнительные химические связи («сшивки»), которые делают конструкцию дермы более жесткой и хрупкой, отчего также страдает эластичность кожи, например возникают мелкие морщинки вокруг глаз.

- В роговом слое эпидермиса изменилось содержание влаго-удерживающих субстанций, которые называют *натуральным увлажняющим фактором*, - мочевины, молочной кислоты, аминокислот и пр. Ощущается дискомфорт от сухости и стянутости кожи.
- Уменьшились влагоудерживающие свойства матрикса дермы, состоящего из воды и гиалуроновой кислоты. В основном это происходит из-за возросшей активности фермента гиалуронидазы, которая расщепляет гиалуроновую кислоту, и кожа теряет влагу.
- Снизились скорость деления клеток в базальном слое эпидермиса и интенсивность их обновления.
- Появились первые симптомы нарушения эпидермального барьера. Это выражается прежде всего в том, что кожа стала раздражаться и шелушиться, острее реагировать на мороз или жару.

В косметологическом кабинете

Главный принцип ухода за кожей в возрасте 25 лет состоит в максимальном сохранении ее достоинств - эластичности и упругости. Стимулирующие процедуры преждевременны.

Для ухода за молодой кожей можно делать:

- мягкие пилинги, предпочтительно энзимные;
- помимо глубокого очищения, это могут быть маски, орошения, компрессы, использование увлажняющего крема;
- увлажняющие и тонизирующие процедуры, аппаратные и неаппаратные. Для этого используются средства, способствующие восстановлению влаги: микроэлементы, экстракты водорослей, органические соединения кремния, гиалуроновой кислоты, вытяжки мхов и пр. Эти препараты способствуют удержанию влаги и препятствуют ее испарению; они не должны содержать биостимулирующих добавок;
- косметический тонизирующий массаж, который оптимизирует кровоснабжение кожи и нормализует доставку питательных веществ;
- кислородные программы, усиливающие процесс тканевого дыхания. Такие программы и в аппаратных (микротоки, ионофорез), и в неаппаратных вариантах (маски и пр.) подразумевают использование средств, содержащих трансдермальные носители кислорода.

Рекомендации

- Если кожа предрасположена к сухости, рекомендуется по необходимости использовать питательные кремы, например в зимнее время 1 раз в 3 дня.
- Необходимо следить за мимикой, чтобы не возникали мимические морщины.
- Нужно обязательно пользоваться солнцезащитными кремами.
- Полезен массаж по назначению, а также самомассаж.
- Нельзя пользоваться кремами с гормонами и биостимуляторами.
- Можно делать гимнастику для лица, шеи, тела.

- Рекомендуется сбалансированное питание.

## УХОД ЗА УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕЙ

Кожа стареет одновременно со всем организмом. В ней снижается обмен веществ, ухудшается питание, становится более тонким слой подкожной жировой клетчатки, уменьшается эластичность упругих волокон кожи, в результате чего она дрябнет, ослабевают функции потовых и сальных желез. В возрасте после 45 лет сальные железы выделяют в 3 раза меньше сала, чем в молодости; все слои кожи становятся более тонкими.

Косметологические процедуры для увядающей кожи должны способствовать отшелушиванию омертвевших роговых клеток кожи, активизации жирового и водного обмена. В результате кожа становится более упругой и эластичной, восстанавливаются ее естественные функции. Для этого используются препараты, в состав которых входят витамины А, Е, биоактивные вещества и фруктовые (альфа-гидроксидные) кислоты (АНА). В косметологическом кабинете

- Прежде всего необходимо глубоко и интенсивно очистить кожу. Для этого можно использовать пилинг с фруктовыми кислотами. Одна из составляющих этой процедуры - паровая ванна для кожи лица, увлажняющая ее верхний слой, открывающая поры и улучшающая кровоснабжение.
- После пилинга рекомендуется сделать маску на основе лечебных грязей. Фруктовые кислоты, отшелушивая омертвевшие роговые частицы верхнего слоя, способствует улучшению внешнего вида кожи. Фруктовые кислоты выполняют важную функцию подготовки кожи к воздействию веществ, используемых на следующих этапах ухода.
- После пилинга и грязевой маски полезен охлаждающий гель с экстрактом морских водорослей, содержащий большое количество влаги. Он освежает кожу и дает ей возможность отдохнуть.
- Далее рекомендуется массаж с использованием микронизированных витаминов А и Е. Он активизирует обмен веществ и восстанавливает нормальное значение pH. В результате кожа становится более эластичной и упругой.

Способность кожи усваивать витамины зависит от размеров их частиц и от того, в каком виде они в нее попадают. Кожа значительно лучше воспринимает витамины, растворенные в воде. Это касается прежде всего витаминов А и Е. Сделать их водорастворимыми помогает технология микронизации. Комбинация витаминов А и Е идеальна для ухода за сухой, а также, например, за загорелой кожей. Витамины оказывают антиоксидантное действие и восстанавливают кислотно-основное равновесие в коже.

- После нанесения на кожу препаратов с витаминами полезно наложить специальный компресс из марли, который будет предохранять кожу от света, лишней влаги и других воздействий извне и создаст так называемый вакуумный эффект. Это способствует глубокому (в 10 раз глубже, чем обычно) проникновению витаминов в кожу. Марлю следует снять через 15 мин, затем сделать 2-3 смены прохладного компресса, чтобы снизить температуру кожи до нормальной и удалить пот.
- Организм сам не вырабатывает витамин С, поэтому нужно обеспечить его поступление извне, чтобы поддержать защитную функцию кожи. Для этого непосредственно на кожу наносят витамин С в виде сыворотки.
- В конце процедуры следует нанести на кожу дневной крем, которым пациент пользуется ежедневно.

Рекомендации



- Для замедления процессов старения рекомендуется принимать адаптогены - женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, золотой корень и др.
- Следует соблюдать режим дня и сна.
- Необходимо правильно питаться.
- Желательно использовать ампульные средства.
- Рекомендуется делать гимнастику для лица.
- Полезен массаж - 2-3 курса в год, желательно с поддерживающей терапией: после окончания основного курса массаж проводится 1 раз в неделю.
- Особое внимание следует уделять защите кожи.
- Рекомендуются кремы с биоактивными компонентами.
- Нельзя забывать о защите кожи от УФ-лучей.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ ТЕЛЕАНГИЭКТАЗИИ

Цель косметологических процедур - охлаждение и увлажнение кожи. Процедуры должны быть щадящими.

В косметологическом кабинете

Для ухода за кожей с проявлениями телеангиэктазии помогут следующие процедуры:

- демакияж;
- использование тоника;
- пилинг ферментный;
- распаривание (рекомендуется только холодное);
- гальванизация;
- использование крема. Рекомендации

Необходимо избегать:

- механического пилинга;
- трения;
- раздражения кожи;
- воздействия повышенной температуры;
- каолиновых и грязевых масок, способствующих усилению кровообращения.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Рекомендации

На глазах неизбежно сказываются возрастные изменения: ослабевают эластичность глазных яблок, сила сокращений наружных и внутренних мышц.

В области глаз, как и в области шеи и рук, тонкий слой эпидермиса, вследствие этого область глаз склонна к образованию мимических морщин. Кроме того, кожа очень чувствительна и требует осторожности из-за близости глаз, поэтому необходим особый уход.

- Для очищения кожи вокруг глаз следует использовать только молочко, одобренное офтальмологами, и ватные шарики.

- Косметические или косметологические средства необходимо менять 1 раз в 4 мес, чтобы избежать конъюнктивита и аллергической реакции.
- Для ухода за кожей вокруг глаз следует либо использовать отдельные средства, либо ухаживать за всем лицом так, будто оно такое же чувствительное и нежное, как и область вокруг глаз.

#### Косметические процедуры для кожи вокруг глаз

Для ухода за кожей вокруг глаз используются средства, обладающие выраженным успокаивающим действием, не содержащие красящих веществ и отдушек, не раздражающие глаза.

*Листки из обычного коллагена* рекомендуются для локального интенсивного увлажнения любых небольших зон лица, имеющих признаки поверхностного обезвоживания. Накладываются на предварительно подготовленную к процедуре кожу, увлажняются при помощи кисти лосьоном по типу кожи или очищенной водой.

*Освежающая маска для кожи вокруг глаз* нежно разглаживает морщинки, быстро уменьшает круги и мешки под глазами, снимает признаки усталости. Наносится на 20-30 мин на периферийные зоны глаз.

В состав маски входят успокаивающие и снимающие раздражение экстракты, флавоноиды, например гинкго билоба, усиливающий венозный отток. Очистить кожу средством для снятия макияжа с глаз. Наложить маску на область вокруг глаз. Сверху кисточкой нанести гель, оставшийся в саше. Удалить пузырьки воздуха, разглаживая маску кисточкой. Через 20-30 мин удалить маску и легкими массирующими движениями втереть гель, чтобы он полностью впитался. Затем нанести на веки бальзам для кожи вокруг глаз.

*Бальзам для ухода за кожей вокруг глаз.* В состав бальзама могут входить фибронектин, экстракт хвоща, экстракт розмарина и хмеля, экстракт сосновой шишки, витамин Е. Благодаря содержанию регенерирующих веществ бальзам предупреждает и уменьшает «гусиные лапки», а за счет успокаивающих растительных экстрактов снимает усталость, дарит ощущение свежести. Рекомендуется применять перед маской, перед окраской ресниц. Бальзам используется в конце процедуры в качестве защитного средства.

#### Мешки под глазами

Мешки под глазами, как правило, вызываются следующими причинами:

- за ночь к утру накапливается жидкость из-за возрастных изменений кожи вокруг глаз (истончение и снижение упругости), проблем со сном, аллергии, проблем с почками и др. Рекомендации
- Нужно спать так, чтобы голова немного возвышалась над уровнем тела.
- Исключить из питания острые и соленые блюда, избегать употребления пива, а также других алкогольных напитков.
- Если появление мешков под глазами связано с возрастом, можно применять компрессы из отвара шалфея, ромашки или укропа. Хорошо зарекомендовал себя и компресс из чайных пакетиков.

#### Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз помогают сохранить молодые, подвижные глаза, живой взгляд, заставляют работать глазные мышцы, укрепляют зрительные нервы.

- Закройте глаза. Вращайте ими по кругу сначала влево, затем вправо. Повторить 3 раза.

- Закройте глаза. Посмотрите 6 раз вверх и 6 раз вниз.
- В течение 30 с смотрите перед собой. Затем быстро поморгайте. Повторить 3 раза.
- Посмотрите сначала влево, затем вниз, потом вправо. Повторить 6 раз.
- Смотрите в течение 1 мин вдаль на неподвижную точку, затем в течение 1 мин - на точку близко от себя. Это упражнение хорошо тренирует мышцы хрусталика.

#### Самомассаж век

Самомассаж век способствует усилению кровообращения в мелких сосудах под кожей и предохраняет ее от преждевременного появления морщинок вокруг глаз.

- Очистите кожу лица.
- Обмакните кончики пальцев в оливковое масло. Легко помассируйте круговую мышцу глаза в направлении от внутреннего угла глаза к наружному.
- Опустив веки, «поиграйте» на них, как на фортепиано.
- Закройте глаза. Положите на веки согнутые пальцы. Не отрывая их, попытайтесь открыть глаза. Ощущая напряжение, одновременно приподнимайте брови.
- Закройте глаза и кончиками пальцев слегка растягивайте веки.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ ОСОБЕННОСТИ КОЖИ ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ

Подкожная мышца очень тонкая. Она находится непосредственно под кожей, покрывая всю область шеи и часть лица: ее передние пучки располагаются в области рта.

С возрастом все мышцы постепенно атрофируются, и с этим ничего нельзя сделать. На шее этот процесс становится заметным гораздо раньше и развивается быстрее. Вначале опускаются уголки рта, затем обвисает кожа шеи, поскольку мышца уже не способна поддерживать ее в натянутом состоянии.

Кожа шеи, декольте и груди очень нежная и тонкая по сравнению с остальными участками. Кроме того, она содержит мало сальных желез. Поэтому здесь образуется мало кожного жира, а эластичность и барьерные функции кожи на этих участках ниже, чем на других.

Дополнительные нагрузки на эти зоны - ношение слишком узкого бюстгалтера, жесткая диета, длительное пребывание на солнце или в солярии - приводят к тому, что кожа высыхает, сморщивается, становится вялой, теряет упругость. И бороться с этим крайне трудно. Уход за кожей шеи, декольте и груди должен быть направлен на укрепление, тонизацию и лиф-тинг кожи.

#### КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Процедуры по уходу за кожей шеи, декольте и груди проводят в косметологическом кабинете в несколько этапов. *Первый этап.* Очищение кожи шеи, декольте и груди.

Процедура выполняется с помощью лосьона или специального очищающего средства.

Можно сделать очень легкий пилинг, способствующий восстановлению кровообращения и удаляющий отмершие частицы рогового слоя эпидермиса. Для этого применяются только мягкие, деликатные пилинги для сухой кожи, не содержащие грубых эксфолиантов и концентрированных кислот.

*Второй этап.* Разглаживание кожи с помощью маски.

Применяют маски с активными ингредиентами, которые способствуют активизации кровообращения. Чаще всего это экстракты гинкго, арники, каштана, колы и пр.

Поскольку в области шеи часто наблюдается снижение активности сальных желез, то для нее очень полезны довольно жирные питательные маски и кремы. В отличие от препаратов для лица, они могут содержать производные парафина, церезина, минеральные масла, триглицериды.

Усилить действие препаратов можно, воздействуя на кожу паром (вапоризация).

Шею перегревать нельзя, чтобы не спровоцировать эффект гипертермии (теплового шока).

#### *Третий этап. Массаж.*

В качестве массажных средств используют любые питательные и массажные препараты, обеспечивающие хорошее скольжение. Препараты должны быть предназначены именно для сухой кожи.

*Массаж шеи* выполняют в основном поглаживающими движениями, направленными вверх - от ключиц к подбородку. Оставшийся на коже крем должен полностью впитаться.

#### *Четвертый этап. Тонизация кожи с помощью компрессов.*

После проведенных процедур нужно успокоить кожу и закрыть поры специальным холодным компрессом с небольшим содержанием квасцов, черного чая, аминокислот, арники, ромашки и пр. Затем нанести базовый питательный или увлажняющий крем.

Если кожа довольно дряблая, то в качестве альтернативы можно использовать моделирующие или парафиновые маски. Необходимо следить, чтобы маска не вызывала окклюзию (сдавливание), поскольку это может нарушить кровообращение и вызвать головокружение.

*Особенно осторожно следует обращаться с передней поверхностью шеи: щитовидная железа требует повышенной деликатности!*

Другой метод тонизации - попеременное нанесение горячих и холодных компрессов. Прежде чем начинать контрастные компрессы, врач-косметолог должен убедиться, что у клиентки нет проблем со щитовидной железой и что она вообще выносит такие процедуры.

Для ухода за кожей груди можно использовать массаж мягкими щеточками, но делать его следует очень осторожно, учитывая чувствительность кожи этой зоны.

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКОАКТИВНОЙ СЫВОРОТКИ**

Для специального восстанавливающего ухода за кожей шеи, декольте и груди используется специальная сыворотка. Она оказывает укрепляющее, гидратирующее и тонирующее действие. Раствор уменьшает дряблость, компенсирует обезвоживание, предупреждает старение и появление морщин. Витамины А и Е в комплексе с аминокислотами и натуральными протеинами, проникая в глубокие слои эпидермиса, великолепно восстанавливают кожу. Растительные экстракты оказывают тонирующее и восстанавливающее действие.

Для достижения максимального косметического эффекта рекомендован курс из 10-12 процедур, которые проводятся 1-2 раза в неделю.

- Тщательно очистить кожу. Дополнительно использовать специальное очищающее средство.

- Нанести на область шеи и декольте 20 капель укрепляющей сыворотки до максимального впитывания.
- Нанести моделирующую маску на шею и декольте. Через 10 мин маска приобретет резиновую текстуру. Спустя 20 мин, когда маска перестанет блестеть, удалить ее.
- Нанести крем, соответствующий типу кожи. Сыворотку можно применять в сочетании с листом коллагена, с кремом для бюста.

Моделирующая маска интенсивно увлажняет эпидермис. Оказываемый ею лифтинг придает маске прекрасный моделирующий эффект. Она также способствует регенерации, устраняет мелкие морщинки и уменьшает крупные. Благодаря применению этого средства значительно улучшается цвет лица, кожа приобретает нежность и бархатистость.

Программа ухода за телом - важная часть гигиенических процедур. И меняется она не только в зависимости от возраста, времени года, но и с появлением новых косметологических средств.

За пренебрежение к своему телу вы заплатите не только шершавой кожей на локтях и пятках, но и не по годам стареющей кожей и даже болезнями, поскольку здоровье кожи в основном зависит от ее гигиены. В то же время существует реальная возможность воздействия на организм через рецепторы кожи. Например, обычные ванны оказывают очень сильное воздействие на наше самочувствие: снимают стрессы, улучшают настроение. Однако мы не всегда пользуемся этим простым средством, чаще всего из-за собственной лени.

Помимо известных средств, каждый год появляются новые средства и процедуры. О них и пойдет разговор.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ РАЗНОГО ТИПА

Когда вы придирчиво - с помощью двух зеркал - рассматривали кожу на своей спине? Если декольте обнаружит гордую спину с кожей леопардовой расцветки, то ваш имидж будет основательно подпорчен. Для того чтобы выглядеть привлекательно, прежде всего необходимо позаботиться о чистоте своего тела. Чтобы быть неотразимой, нужно трудиться над собой и своим телом. Уход за телом сводится к очищению, увлажнению и питанию в зависимости от типа кожи. Определите, какова ваша кожа именно на спине.

#### СУХАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Все препараты, которые вы используете для очищения, должны хорошо очищать кожу, не нарушая при этом ее защитную мантию, снимать шелушение и раздражение, увлажнять и смягчать кожу.

Для очищения

- Мягкие сорта детского мыла, а лучше специальные мыльные пенки.
- Кремы и гели для душа - максимально деликатного свойства, средства «2 в 1», например крем-мыло.
- Кремовые и масляные ванны.
- Ванны с сывороточными добавками.
- Ванны с травами. Для пилинга
- Мягкие препараты, например с воском жожоба или частицами парафина. Спектр пилингов невероятно широк: важно, чтобы на этикетке было указано «для сухой кожи», поскольку такие скрабы специально адаптированы для нее.

- Народные средства: молотый геркулес с оливковым маслом или сливки с солью.

#### Особенности ухода

- Сухая кожа требует постоянного смазывания увлажняющими и питательными средствами: жидкие эмульсии, кремы, масла для тела, лосьоны. Препарат подбирается в зависимости от степени сухости кожи и наносится после каждого приема душа или ванны.
- Для особо сухой и чувствительной кожи: масла для тела и масляные обертывания.

#### Не рекомендуется

Не рекомендуется использовать дешевые сорта мыла и обычные гели, поскольку в их составе, скорее всего, нет жирящих и увлажняющих добавок и они способны сдвинуть pH кожи в щелочную сторону; а также грубые скрабы и жесткую воду.

### ЖИРНАЯ, ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

Цель ухода за этим типом кожи - удалить избыток кожного жира, сальные пробки и отмершие клетки, а также снять явления воспаления.

#### Для очищения

- Мягкие сорта мыла: с ланолином, глицерином, растительными маслами.
- Ванны с очищающими добавками: с фруктовыми кислотами, «сахарным мылом», морской солью.
- Гели для душа с активными очищающими компонентами, например содержащие сульфэтоксилаты; с фитосубстанциями, уменьшающими жирность кожи; при этом pH гелей должен быть не выше 5,5.

#### Для пилинга

- Интенсивные препараты с жесткими абразивными частицами: с абрикосовыми косточками, морской солью.
- Препараты с лизирующими добавками: энзимными, например с папаином (энзимом из папайи); салициловой кислотой; фруктовыми кислотами. Подходит все, что растворяет жир и облегчает его удаление.

#### Особенности ухода

- Ванны с клевером, лавандой, календулой и другими растительными экстрактами и эфирными маслами, обладающими противовоспалительными свойствами.
- Препараты с антимикробными, противовоспалительными, уменьшающими салоотделение добавками: лосьоны, нежирные эмульсии, гели.

#### Не рекомендуются

- Кремовые ванны и ванны с масляными добавками, жирные питательные кремы для тела и масла, даже детские.
- Если есть угревая сыпь в острой стадии на спине и груди, исключаются скрабы.

### НОРМАЛЬНАЯ И СМЕШАННАЯ КОЖА

Цель ухода за этим типом кожи - после всех процедур сохранить участки с нормальной кожей. Если кожа местами сухая, подойдет программа для сухой кожи. Если кожа участками жирная, следует использовать отдельные препараты для жирной кожи.

#### Не рекомендуется

Не рекомендуется использовать щелочные сорта мыла (обычное, дешевое туалетное); слишком жирные масляные ванны и масляные обертывания.

#### МЫЛО ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Казалось бы, что может быть проще, чем мыло? Однако появляются сорта, которые стоят как приличный крем. Что же это за препараты?

#### МЫЛО НА МОЛОКЕ

Мыло на молоке - мягкое и нежное, как крем, с легким моющим действием. Содержит натуральную молочную сыворотку и глицерин. Обладает смягчающими свойствами, не пересушивает кожу.

#### МЫЛО НА МИНДАЛЬНОМ МАСЛЕ

Это нежное мыло с кремообразной пеной состоит из натуральных компонентов. Оно нежно очищает кожу, делая ее мягкой и эластичной, обладает смягчающими свойствами, не раздражает кожу.

#### МЫЛО С ВИТАМИНАМИ

Комплекс витаминов, который вводят в такое мыло, придает ему питательные качества, не нарушая при этом защиту кожи.

#### МЫЛО-СКРАБ

Специальное мыло, обладающее двойным эффектом - очищающим и отшелушивающим. Для этого в рецептуру мыла вводят абразивные частички, которые обеспечивают эффект скраба. Это очень популярное средство.

#### СОЛЕВОЕ МЫЛО С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Характерной особенностью косметического производства является его лечебно-профилактическое направление при создании косметологических препаратов, содержащих вещества, активно действующие на кожу. Поэтому появление новых средств дарит нашей коже дополнительные возможности. Такой новинкой стало и *солевое мыло*.

Размером оно с обычное мыло, только сделано из соли по специальной технологии и собственно мылом не является. О том, что соли обладают уникальными лечебными свойствами, известно очень давно. Но оказалось, что мыло может не только мыть, но еще и избавлять от депрессий, улучшать сон, придавать бодрость, быть не только антисептиком, но и защитником иммунной системы организма. Когда обнаружили, что человек может ощущать воздействие соли через кожу или органы дыхания (галотерапия), то задумались о возможности воздействия на самочувствие, лечение, замедление процесса старения и выведение токсинов. Воздействие солевого мыла усиливается за счет введенных в него добавок эфирных масел. Используют мыло после мытья, натирая им чистую кожу в течение 2-3 мин, после чего смывают водой. Эффект совершенно оправдывает все ожидания: тело получает заряд бодрости, снимаются усталость и стресс, накопившиеся за день.

В состав солевого мыла могут включаться следующие эфирные масла.

*Баскунчак.* Используется для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, урологических и гинекологических заболеваний, болезней суставов, снижает усталость, улучшает сон, уменьшает болевой синдром.

*Бергамот.* Обладает противовоспалительной активностью, помогает при лечении кожных заболеваний, облегчает дыхание при тонзиллите, бронхите, туберкулезе.

*Иланг-иланг.* Активизирует иммунную систему, снимает чувство беспокойства, помогает при стрессах, успокаивает сердцебиение, очищает кровь, улучшая ее циркуляцию, повышает работоспособность.

*Лаванда.* Сильный антисептик, заживляет раны, ожоги, снижает кровяное давление, делает кожу здоровой, упругой, бархатистой.

*Лимон.* Снижает кровяное давление, уменьшает давление на варикозные вены, повышает иммунитет, улучшает работу печени и почек.

*Нероли.* Повышает иммунитет, снимает чувство беспокойства, помогает при депрессиях и стрессах, очищает кровь, повышает работоспособность, восстанавливает клетки кожи.

*Пихта.* Применяется при простудных заболеваниях, так как губительно действует на микробы; снижает воспалительные процессы при бронхитах, синуситах, пневмонии, облегчает мышечные боли.

*Танжерин.* Имеет легкий снотворный эффект, снимает чувство беспокойства, помогает при депрессиях и стрессах, стимулирует выделение желчи, помогает расщеплению жиров, улучшает циркуляцию крови, снимает боли в конечностях и возвращает цвет бледной коже.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА В УХОДЕ ЗА ТЕЛОМ

Одним из основных средств по уходу за кожей являются масла. Они широко используются в современных программах по уходу за лицом и телом.

Если вы тоже решили воспользоваться каким-либо маслом, то прежде всего необходимо знать, что существуют масла эфирные и косметические. Это совершенно разные продукты - и по химическому составу, и по свойствам, и по потребительскому назначению.

Эфирные масла - это смеси летучих пахучих веществ, содержащиеся в различных частях растений. Они испаряются на воздухе и перегоняются с водяным паром. Внешне это бесцветные жидкости, не растворимые в воде. Эфирные масла имеют характерный запах, не оставляют жирных следов на бумаге и полностью улетучиваются при комнатной температуре.

Всплеск интереса к натуральным эфирным маслам связан с их высокой биологической активностью. Не случайно на протяжении веков они были в числе наиболее популярных средств медицинской практики многих народов. Наука конца XX века доказала, что некоторые эфирные масла - это мощные антисептики, их даже называют природными антибиотиками. Появилось новое медицинское направление - *ароматерапия*. Эфирные масла в чистом виде используются обычно в аромакурильницах, ингаляторах либо в качестве добавки в ванну, крем, ампулы и др.

Эфирное масло ни в коем случае нельзя наносить прямо на кожу, поскольку это может вызвать раздражение.

Косметические масла - готовые к употреблению косметические продукты. Как правило, это желтые, зеленоватые либо бесцветные вязкие жидкости, жирные на ощупь. Цвет, запах и консистенция такого масла зависят от состава продукта. Косметическое масло может быть очень сложным по составу. Например, в масло-основу (оливковое, миндальное или кукурузное) включаются биологически активные добавки и эфирные масла с определенным целевым назначением. Косметические масла используют для массажа, ухода за тонкой кожей вокруг глаз и губ (из зародышей пшеницы и семян моркови), в виде теплых компрессов, чрезвычайно эффективных для сухой и увядающей кожи. В косметологических кабинетах такие масла наносят на лицо под маски, повышая их эффективность. Прекрасно зарекомендовало себя при уходе за



ногами масло чайного дерева. Косметические масла, особенно из виноградной косточки и миндальное, дающее увлажняющий эффект, превосходно подходят для ухода за кожей лица и тела после водных процедур.

Хорошие косметические масла отлично впитываются. Через несколько минут кожа становится мягкой и упругой, и при этом нет никакого жирного блеска. Сейчас косметические масла используются практически на всех стадиях ухода за кожей: для очищения, питания, увлажнения и защиты.

Все косметические масла - это смеси исключительно натуральных продуктов. Масла-основы, биологически активные добавки и эфирные масла имеют растительное происхождение.

Выпускаются косметические масла, как правило, во флаконах коричневого либо темно-синего стекла, что позволяет лучше сохранить продукцию. Пользоваться косметическими маслами одно удовольствие. Они имеют приятный аромат и дают ощущение комфорта.

#### ВАННЫ

В последние годы, несмотря на крупные успехи в области синтеза химических лекарств, интерес к природным целительным веществам вновь возрос. Зеленые растения по сравнению с химическими препаратами действуют на организм не только мягче - они, как правило, не вызывают аллергии.

Благоприятное влияние лекарственных растений на организм объясняется тем, что они содержат естественные биохимические вещества и соединения, которые лучше переносятся. В состав растений входят витамины, микроэлементы, растительные гормоны, фитонциды и другие вещества. Для лечения используют листья, цветы, корневища, плоды растений, а также кору деревьев и кустарников. Лучше всего использовать свежую зелень, однако чаще растения собирают и сразу сушат.

Ванны - очень эффективное средство для воздействия на кожу. Их рекомендуется принимать курсами по 10, иногда по 18 процедур. Тогда эффект от ванн суммируется и стойко закрепляется. Поэтому, если вы сделаете 3-4 процедуры и не ощутите должного эффекта, не спешите разочаровываться. Скорее всего, вам следует их продолжить.

Среди водолечебных процедур для тела следует выделить ароматические ванны. К ним относят хвойные, шалфейные, горчичные и др. Лечебное действие данных ванн основано на раздражающем кожу действии эфирных масел, терпенов, дубильных веществ, фитонцидов, полисахаридов, содержащихся в растениях, а также на действии этих веществ на обоняние, что производит благоприятный психотерапевтический эффект.

Следует отметить некоторые общие *особенности приема ванн*, содержащих препараты растительного происхождения.

- На полную ванну для взрослого требуется 200-250 л воды. На сидячую - 20-30 л, на ножную - 10 л. На детскую ванну необходимо до 40 л воды, в зависимости от возраста ребенка.
- Погрузиться в ванну нужно так, чтобы вода покрывала все тело, а верхняя часть груди оставалась открытой.
- В ванне необходимо лежать спокойно, расслабив мышцы, подложив под голову полотенце.
- После окончания ванны обязательно отдохнуть 30-60 мин, лежа на кровати или сидя в кресле.

*Противопоказания.* Местные ванны нельзя делать при сердечных болезнях, приступах бронхиальной астмы, лихорадочных состояниях, при индивидуальной непереносимости компонентов и др.

## ВИДЫ ВАНН

### Ванны из корней аира

Корни и зелень аира залить холодной водой и прокипятить в течение 30 мин, затем отвар сразу же вылить в ванну. Для полной ванны берут 250 г аира, для половинной - 125 г.

Ванны с аиром показаны для лечения аллергии у детей и снятия усталости у взрослых.

### Ванны из коры дуба

Кору высушить, измельчить и, замочив на несколько часов в холодной воде, прокипятить в течение 30 мин. Отвар процедить и прибавить к воде для ванны. Для полной ванны берут 1 кг коры, для половинной - 1/2 кг, для сидячей и ножной - 1/4 кг.

Кора дуба обладает вяжущим и противовоспалительным действием. При нанесении отвара коры дуба на кожу и слизистую оболочку уменьшаются процессы воспаления и болевые ощущения. Благодаря содержанию дубильной кислоты ванны из дубовой коры действуют жаропонижающе, стимулируют рубцевание ран. Ими пользуются для лечения варикоза и повреждений кожи, вызванных морозом; весьма успешно применяют при аллергии. Кора хорошо зарекомендовала себя при повышенной потливости ног.

### Ванны из льняного семени

*Лен культурный* - однолетнее травянистое растение. Выращивается как техническая культура, но используется также и в медицине. Семена растения содержат около 48% слизи, углеводы, органические кислоты.

Терапевтическая активность семян растения обусловлена наличием слизи и гликозида линамарина. Слизистые вещества обладают обволакивающим и противовоспалительным действием. Благоприятно воздействуют на кожу, смягчая ее. При различных воспалительных заболеваниях семена применяют наружно в виде компрессов, припарок и ванн.

250 г льняного семени смешать с 5 л воды, довести до кипения, затем профильтровать отвар через полотно и добавить в ванну.

Ванна оказывает сильное смягчающее, обволакивающее и противовоспалительное действие на кожу.

*Противопоказаний нет.*

### Ванны из можжевельных ягод

200 г ягод можжевельника сварить в 1 л воды. Отвар процедить и прибавить к воде для ванны. Продолжительность ванны - 15-20 мин при температуре воды 37-38 °С. Курс - до 10 ванн, через день.

Плоды можжевельника содержат эфирное масло, фитонциды, органические кислоты, красящие вещества и др. Препараты можжевельника обладают противовоспалительным, бактерицидным и мочегонным свойствами. В некоторых случаях плоды можжевельника применяют для приготовления ванн, полезных при заболеваниях кожи.

*Противопоказаний нет.*

### Ванны из отрубей

Это самая распространенная ванна в уходе за кожей.

2 кг пшеничных или ржаных отрубей сварить в 5 л воды в течение 3-7 мин, профильтровать через полотно и добавить в ванну.

Ванны из отрубей применяются для омоложения и смягчения кожи. Во время ванны кожа получает комплекс питательных компонентов, после чего становится шелковистой и более упругой.

### Ванны из почек и листьев березы

С учетом бактерицидных, противовоспалительных свойств березовых почек их иногда используют для ванн. Обычно добавляют спиртовую настойку из почек березы - 10 мл на 1 л воды.

Почки растереть в ступке и залить 40-градусным спиртом в соотношении 1:5 (на 1 часть почек 5 частей спирта). Настаивать в течение 4-5 дней. Ванну принимают с водой максимально высокой температуры. Продолжительность процедуры - не менее 30 мин.

Эти ванны очень эффективны при различных заболеваниях кожи, особенно полезны для жирной кожи.

По окончании процедуры очаги экземы, псориаза, нейродермита и других дерматозов не вытирают, а дают им самостоятельно высохнуть. Если процесс локализуется в таких местах, что общие ванны помочь не могут, применяют горячие примочки при том же разведении настойки (в течение 1 ч).

При появлении в очагах поражения сухости и ощущения стягивания кожи спустя 1 ч после ванны накладывают мазь, содержащую настойку почек и ланолин.

*Приготовление мази.* В нагретый до расплавления ланолин добавить с избытком настойку березовых почек. После того как ланолин застынет, избыток настойки слить.

### Ванны из сенной трухи

Сенную труху залить холодной водой, довести до кипения и кипятить в течение 30 мин. Обычно труху перед кипячением помещают в холщовый мешок и варят. Отвар выливают в ванну. Для полной ванны берут 1 кг трухи, для половинной - 1/2 кг, для сидячей - 1/4 кг, для ног или рук - 4 полных горсти. Ванну при температуре воды 37 °C следует принимать в течение 5-20 мин, в зависимости от состояния.

Такие ванны благоприятно действуют на обмен веществ, эффективны при фурункулезе, ревматизме, болезнях суставов и пр.

### Ванны из хвоща

Хвощ залить холодной водой, прокипятить в течение 30 мин и прибавить к воде для ванны. Для полной ванны берут 3/4 кг хвоща, для половины - 2/4 кг, для сидячей и ножной - 1/4 кг.

Хвощовые ванны ценны содержанием кремния и применяются при фурункулезе, трофических язвах и др. Хвощовый отвар

превосходно действует на плохо заживающие раны, в таких случаях на них накладывают смоченную в отваре салфетку.

### Вербные ванны

Вербу заготавливают после Вербного воскресенья. Для ванны запаривают веточки (10-15 веточек) в ведре горячей воды, а затем парят в ней ноги. Таким способом можно бороться с болями и тяжестью в ногах.

#### Горчичные ванны

Очень давно и часто используются в домашних условиях.

Сухую горчицу из расчета 100-200 г на общую ванну или 10-15 г на местную предварительно развести в воде с температурой 38-40 °С до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешивая. Соответствующую порцию сметанообразной горчицы влить в предварительно подготовленную общую или местную ванну, продолжая размешивать воду.

Чтобы сохранить ароматические свойства горчицы, ванну нужно накрывать плотной простыней или байковым одеялом.

Температура общих горчичных ванн - 36-38 °С, местных - 39-40 °С.

Продолжительность общей горчичной ванны - 5-10 мин, местной - 10-15 мин. Ванны следует принимать ежедневно или через день. Курс - 8-10 процедур.

После ванны необходимо ополоснуться теплой водой, затем лечь в постель, укутавшись одеялом, на 1-1,5 ч.

Горчичные ванны способствуют интенсивному расширению периферических сосудов, что проявляется гиперемией кожи. При этом отмечено снижение артериального давления, возбудимости нервной системы. Горчица способствует повышению температуры и усиленной работе потовых желез, что позволяет организму быстрее выводить токсины и лишнюю жидкость. В процессе такого очищения человек легко теряет лишние килограммы, поэтому процедура популярна при борьбе с целлюлитом и ожирением.

*Противопоказания.* Местные горчичные ванны нельзя делать при сердечных болезнях, приступах бронхиальной астмы, индивидуальной непереносимости, лихорадочных состояниях и др.

#### Дегтярные ванны

В лечении кожи нередко применяют ванны, содержащие деготь. Чаще используют сосновый или березовый деготь. С лечебной целью применяют листья, почки, деготь и сок березы. Деготь получают при сухой перегонке стволов и ветвей дерева. Он обладает противопаразитарным и противовоспалительным действием. Эти ванны полезны при жирной коже, воспаленных угрях.

При длительном применении дегтярных препаратов может наблюдаться раздражение кожи.

Энергично встряхивая, смешать 100 мл дегтя, 75 мл мыльного спирта и 75 мл воды и тонкой струей вылить в теплую ванну. На пораженные участки кожи можно нанести деготь, после чего сесть в ванну на 15-30 мин, затем смыть деготь зеленым мылом.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость.

#### Крахмальные ванны

Для приготовления ванн применяют рисовый и картофельный крахмал, который оказывает на кожу смягчающее, обволакивающее и противовоспалительное действие.

200-300 г крахмала смешать с водой до образования «молочной жидкости», затем добавить к ванне. Ванны принимают через день. Курс - 6-10 ванн.

Крахмальные ванны рекомендуются при дерматозах.

После ванны нельзя принимать душ.

*Противопоказаний нет.*

#### Ромашковые ванны

Цветки ромашки залить холодной водой и прокипятить в хорошо закрытой посуде в течение 10 мин. Для полной ванны берут 1/2 кг цветков, для половинной - 1/4 кг, для сидячей - 150 г, для ножной - 100 г.

Благодаря содержащемуся в ромашке эфирному маслу эти ванны имеют целебное влияние на внутренние и наружные воспаления, поэтому их с большой пользой применяют при воспалениях кожи, ранах и нарывах. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют для снятия тревожности и улучшения сна.

#### Смородиновые ванны

200 г листьев смородины и несколько молодых побегов от нее залить 1,2 л воды. Поставить в русскую печь или духовку для на-паривания.

В полученном крепком настое купать ребенка в течение 10- 15 мин. Обливать тело по частям. После обмывания кожу надо промокнуть пеленкой.

Смородиновые ванны - очень эффективное средство для лечения диатеза у детей и аллергии у взрослых.

#### Солевые ванны

Растворить в ванне 1 кг морской соли.

Такие ванны раздражают кожу, способствуют детоксикации организма. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно сказывается на обмене веществ, помогает при проблемной (жирной) коже, обладают успокаивающим действием.

#### Хвойные ванны

Для их приготовления пользуются жидким экстрактом, эфирным маслом или отваром свежесобранных сосновых ветвей. В аптеке можно купить жидкий, порошкообразный и таблетированный хвойный экстракт, который при растворении в теплой воде придает ей специфический зеленоватый оттенок, создает приятное ощущение от хвойного аромата в помещении, что влияет на общее состояние организма. Эти ванны при курсовом воздействии оказывают положительный эффект на состояние сердечно-сосудистой и нервной систем.

В 200 мл пресной воды растворить 100 мл натурального жидкого хвойного экстракта или один 50-граммовый брикет тщательно размешать. Если используется брикетированный хвойный экстракт, целесообразно вначале растворить его в небольшом количестве теплой воды, а затем довести воду до необходимого объема.

Ванны обладают выраженным успокаивающим эффектом, хорошо восстанавливают силы и очищают кожу. Очень благоприятны во время эпидемий простудных и инфекционных заболеваний.

#### Шалфейные ванны

Шалфейные ванны готовят, добавляя к воде жидкий или сгущенный концентрат мускатного шалфея. Ванны улучшают настроение, успокаивают, снимают усталость и напряженное состояние, регулируют работу сальных и потовых желез.

В ванну налить воду, добавить жидкий (из расчета 4-5 л на 100 л воды) или сгущенный (из расчета 200 г на 100 л воды) концентрат шалфея и тщательно перемешать. Ванну назначают через 1 или 2 дня с перерывом на 3-й (температура воды - 35-37 °С, продолжительность - 8-15 мин). Всего на курс лечения - 12-18 ванн. Шалфейные ванны повышают защитные силы организма, их используют при простудах и для восстановления сил. *Противопоказания.* Индивидуальная непереносимость.

#### ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ПОСЛЕ ВАНН

Действие ванн будет еще эффективнее, если после процедуры вы выпьете стакан травяного чая. Это усилит очищение и выведение токсинов из организма. Таким образом, выполнив дома простые и приятные процедуры, вы не только улучшите свой внешний вид, но и поможете организму очиститься.

Чай - чрезвычайно полезный и приятный напиток. На протяжении тысячелетий его использовали как лекарственное средство. Многие чаи проявляют свои лучшие свойства, если их употреблять регулярно.

*Жасмин.* Это успокаивающий и расслабляющий чай. Он способствует регенерации кожи.

*Красный клевер.* Это прекрасный очиститель крови. Добавьте в такой чай немного меда или мяты по вкусу.

*Липа.* Чай полезен для пищеварительной системы и способствует спокойному сну.

*Люцерна.* Чай помогает очищать организм и регулирует кислотный баланс в желудке. Такой чай очень богат витаминами и минералами.

*Малина.* Полезна при любых болях, во время родов и кормления грудью.

*Мелисса.* Листья варить в течение 2 мин, добавить мед по вкусу. Это лекарство от простуды, заболеваний нервной системы, эффективно для кожи.

*Одуванчик.* Чай стимулирует работу печени, очищает кровь и является хорошим кожным очистителем при прыщах и угрях.

*Ромашка.* Средство от болей в животе и для успокоения нервов. Его настой - хорошее средство для питания волос.

*Шалфей.* Это уникальный стимулятор мозговой активности в период умственной деятельности, а также наружное средство для кожи.

#### ДЕЗОДОРАНТЫ И АНТИПЕРСПИРАНТЫ

Пот здорового человека ничем не пахнет. Запах появляется, когда бактерии, живущие на коже, начинают разлагать пот. Неприятностей добавляет и секрет, выделяемый потовыми железами, которые находятся в подмышечных впадинах, в области груди, пупка и др.

Все человечество пахнет, и у каждого свой запах, поэтому главное - выбрать подходящее вам средство борьбы с избыточным потением и его последствиями и наносить это средство только на чистую кожу.

#### ПАРФЮМИРОВАННЫЕ ДЕЗОДОРАНТЫ

Эти дезодоранты, как правило, являются более легкими копиями известных духов. Содержат спирт в высокой концентрации и не включают дезинфицирующих бактерицидных добавок, поэтому справляются с нашим неприятным запахом лишь на короткое время. Дезодоранты рекомендуются тем, кто потеет умеренно, имеет не очень выраженный индивидуальный запах, но любит приятно пахнуть сам.

Тем, кто страдает очень выраженным индивидуальным запахом, от парфюмированных дезодорантов лучше отказаться, иначе запахи смешаются и эта композиция вряд ли будет приятна и вам, и окружающим.

В очень жаркую погоду парфюмированные дезодоранты лучше не использовать. Брать их на пляж категорически не рекомендуется, поскольку ароматические композиции могут повысить чувствительность кожи к солнечным лучам. Тем более что от избыточной потливости такой дезодорант не избавит.

### СОБСТВЕННО ДЕЗОДОРАНТЫ

Это препараты, которые содержат дезинфицирующие и бактерицидные добавки. Они уничтожают микроорганизмы, повинные в неприятном запахе.

Для того чтобы быть уверенным, что вы покупаете не спирт с отдушкой, а именно дезодорант, обратите внимание на перечень ингредиентов. Там должны быть указаны триклозан, хлор-гексидин, фарнезол, глицерил монолаурат. Одни из них не дают микробам размножаться, другие - убивают их.

В дезодорантах последнего поколения для усиления эффекта используют вещества, которые тормозят ферменты, отвечающие за образование запаха.

Есть дезодоранты, которые используют раз в неделю: их наносят на ночь, после душа (поскольку им нужно время - до утра), чтобы справиться с бактериальной микрофлорой. Если вы нанесли такой дезодорант только утром, он может не сработать: по дороге на работу вы вспотеете, а дезодорант не успеет расправиться со всеми микроорганизмами и появится запах пота. Вы решили, что дезодорант плохой, купили новый, а результат - тот же. Дезодорант, возможно, не виноват, просто вы неправильно его используете.

Дезодоранты можно применять всем, всегда и везде. На интенсивность потоотделения они практически не влияют, то есть мы нормально потеем, но плохо не пахнем.

Выпускаются дезодоранты в виде аэрозолей, стиков, роллеров, паст, кремов и т.д.

### АНТИПЕРСПИРАНТЫ

Антиперспиранты содержат органические соли алюминия или цинка. Они закрывают выводные протоки потовых желез, уменьшая тем самым процесс потоотделения. Они нужны всегда, если у вас избыточное потоотделение, особенно летом. Правда, антиперспиранты практически не уничтожают микроорганизмы.

Антиперспиранты применяют утром, после душа. Желательно не использовать их в сауне, в бане и при интенсивных физических нагрузках, то есть везде, где вы потеете слишком сильно. Поскольку пот не будет иметь выхода наружу, может возникнуть локальный отек в подмышечных впадинах.

Выпускаются в виде аэрозолей, стиков, роллеров, паст, кремов и т.д.

### ДЕЗОДОРАНТЫ-АНТИПЕРСПИРАНТЫ

Продукты, совмещающие в себе функции средств от пота и против неприятного запаха, называются дезодоранты-антипер-спиранты. При сильных физических нагрузках и постоянном нахождении на жаре целесообразно применять именно их.

### ТАЛЬКИ, ПУДРЫ И ДРУГИЕ СЫПУЧИЕ ПРЕПАРАТЫ

Способны хорошо впитывать пот. Используют их, естественно, после душа, однако на мокрую кожу не наносят. Если в составе талька (пудры) есть бактерицидные добавки или соли алюминия, препарат может одновременно служить и дезодорантом, и антиперспирантом.

Для очень сухой кожи тальки и пудры не подходят.

## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ТЕМПЕРАМЕНТ

Вы, возможно, обратили внимание на развитие индивидуального подхода в косметологии. Рассмотрим, какую связь можно найти при диагностике и лечении с учетом морфологического типа (конституционального строения). Такой подход позволяет провести достаточно тонкую косметологическую диагностику и выработать специально адаптированную для вас схему лечения и профилактики косметических проблем.

Понимание конституциональных особенностей дает возможность точнее диагностировать и, как следствие, в каждом конкретном случае применять индивидуальную методику лечения, позволяющую получить быстрый результат, а также рекомендовать комплекс профилактических мер, рассчитанных на длительный эффект. Строение тела, или морфологический тип, предопределяет вероятность появления тех или иных косметических проблем, в частности связанных с возрастом.

## САНГВИНИКИ

Первое, что отличает женщину сангвинического типа, - она довольно полная, с развитой мускулатурой. Имеет средний рост, не слишком вытянутый силуэт, грудная клетка и торс выше и шире, чем у других морфологических типов. В общем, тип «пышная красавица».

Еще одна бросающаяся в глаза особенность - румяное лицо, от розовых до красноватых оттенков, вследствие усиленной деятельности сердечно-сосудистой системы, что способствует интенсивной циркуляции крови в капиллярах.

Строение лица также имеет ряд характерных особенностей: средняя его часть (уровень висков и скул) доминирует, придавая лицу форму, приближенную к шестиугольной.

Плечи широкие, слегка покатые. Развитая грудная клетка, талия из-за полноты не очень выражена, ноги также полные, бедра не слишком стройные, хотя и не короткие. Сильные лодыжки, довольно массивные колени и щиколотки, то же относится к запястьям. Таким образом, костное строение довольно широкое. Короче, та, про которую в народе говорят: крепко сбитая.

В физиологическом аспекте сангвиники характеризуются усиленной циркуляцией крови в сосудах. Это приводит к несколько избыточному питанию тканей и повышенной хрупкости верхних слоев кожи. Физиологическое равновесие кожи неустойчиво, так как усиленная циркуляция влияет, с одной стороны, на водно-жировую пленку, а с другой - на уровень кислотности кожи.

Водно-жировая пленка непостоянна, неустойчива и имеет тенденцию ощелачиваться. Кожа вследствие этого реагирует на малейшее внешнее воздействие (возникают воспаления, раздражения, покраснения, зуд), то есть имеются все признаки чувствительной, склонной к раздражениям кожи.

Помимо повышенной чувствительности кожи, сангвиникам присущи и иные особенности: им часто бывает жарко, они потеют, потому что активная циркуляция вызывает перегрев тканей и гиперактивность потовых желез.

В плане психологии и образа мыслей женщина-сангвиник может быть отнесена к активному типу со спонтанным характером реакций, то есть ее реакции в высшей степени эмоциональны. Такие люди склонны к экстравертности, они воспринимают и трактуют события главным образом посредством эмоций, а не путем рассуждения, анализа и размышления, и имеют тенденцию жить чувствами, которые чрезмерно



влиять на их психологию и физиологию. Эмоциональный фон оказывает на сангвника постоянное воздействие. Поскольку физиологические и поведенческие реакции взаимосвязаны, повышенная эмоциональность усиливает физиологические особенности.

Учитывая вышеперечисленные склонности, таким женщинам необходимо уговаривать и убеждать себя не останавливаться на достигнутом и проявлять целеустремленность. В особенности необходимо учитывать тот факт, что требования сангвников имеют импульсивный характер: они обусловлены сиюминутными желаниями и увлечениями. Такой тип чрезвычайно быстро загорается той или иной методикой или процедурой, но столь же внезапно может разочароваться и потерять всякий интерес.

Эмоции, чувства, желания у сангвников постоянно сменяют друг друга. Сангвник может поддаться порыву и купить совсем не подходящий для нее препарат, соблазнившись обещанными в аннотации результатами. Иначе говоря, речь идет о такой категории женщин, с которыми нелегко договориться о чем-то определенном и от которых очень трудно добиться упорного и систематического выполнения процедур при курсе лечения средней продолжительности как в косметологическом кабинете, так и дома.

Их надо постоянно подталкивать, вести, не давая сбиться с курса. Им ни в коем случае нельзя предоставлять свободу в вопросах улучшения внешности. Также нельзя строить никаких долгосрочных планов: надо действовать изо дня в день, постоянно конкретизируя задачи. Это тем более трудно, что сангвники не любят, когда им возражают. Они очень переменчивы и впечатлительны. Они любят, чтобы их выслушивали, и стремятся всеми способами выйти на первый план и быть признанными окружающими.

Хорошие идеи принадлежат всегда им, зато в неудачах повинны другие! Важно научиться управлять эмоциями, принимая игру и не обращая внимания на все препятствия. Надо находить конкретные свидетельства того, что лечение приносит ожидаемые результаты.

С чисто косметической точки зрения женщинам сангвинического типа требуется защита кожи, особенно лица, чтобы свести к минимуму покраснение и дегидратацию, вызванные разрушением и нестабильностью водно-жировой пленки.

Все процедуры должны быть направлены на защиту, гидратацию, сведению к минимуму гиперреактивности кожи. Настоятельно рекомендуется применять меры предосторожности в отношении загара: кожа такого типа чрезвычайно чувствительна к свету, особенно к УФ-лучам. Противопоказаны процедуры, провоцирующие купероз (расширенные кровеносные сосуды).

Сангвникам рекомендуется ежедневное применение солнцезащитных средств при инсоляциях.

Однако у такой кожи есть и положительные свойства: сангвники стареют медленнее, чем другие типы. Позже появляются морщины (после 35 лет), они не столь выражены (скорее можно говорить об увядании поверхностного слоя). Это связано со свойством кожи удерживать сахара и сахараиды, которые придают коже упругость, сохраняют свежесть и разглаживают морщины. Внешний вид кожи связан с особенностями обменных процессов (избыток углеводов и белков в пище сангвников вследствие потребления продуктов, содержащих легкоусвояемые сахара и животные белки, благодаря чему ткани получают обильное питание).

В телесном плане можно уловить тенденцию к полноте, вызванную главным образом характером питания: люди этого типа едят много, причем любят калорийную пищу.

Для сангвиника смысл трапезы выходит далеко за рамки простого поглощения еды - это способ общения, социальной интеграции, который помогает им обрести чувство безопасности и комфорта. Для них это своего рода акт общения: стол становится местом единения и проявления уважения к личности. Отсюда и трудности, которые испытывает этот тип в косметологии. Сангвиники могут устойчиво сбросить вес, только умерив свои ежедневные трапезы в качестве и количестве.

Сангвинику важно ограничить потребление мяса, острых блюд, а также продуктов, стимулирующих пищеварение, которые в конечном итоге приводят к его расстройству. Такое питание вызывает сонливость после еды и откладывание жиров, связанное с недостаточным их удалением. Поэтому женщина-сангвиник должна постоянно вести борьбу с врожденной склонностью к избыточному весу. Сбалансированное питание приобретает для нее особую важность, так как оно может привести к общей гармонизации организма в физическом, физиологическом и психологическом плане.

Целлюлит у этого типа женщин не так выражен, как у других типов. Для тела полезны ванны с эфирными маслами, позволяющие освободить организм от токсинов.

### ФЛЕГМАТИКИ

Флегматики более упитанны, чем сангвиники. Несмотря на меньший объем мышечной массы, фигуры у них полнее. Лицо круглое, лунообразное. Бледная, почти белая кожа, широкие, но мягкие и неяркие губы. Бесцветность лица вызвана недостаточностью пигментной системы. Это делает кожу очень чувствительной к солнцу, что, в свою очередь, может провоцировать ожоги, а при злоупотреблении - приводить к раку кожи. Цвет волос чаще всего светлый, что также вызвано низким содержанием меланина.

Флегматики имеют короткую объемную шею, узкие покатые плечи, грудная клетка и торс невелики. Полнота может начинаться с подмышек и доходить до колен. Таким образом, общий силуэт приближается к цилиндрической форме с очень слабо выраженной талией. Особенно выражена пышность в зоне, расположенной между грудью и верхней частью бедер. Красавица флегматического сложения весьма напоминает пухлые рубенсовские женские формы. Грудь женщины-флегматика также пышная, но не слишком упругая. С годами тонус снижается и грудь становится отвислой. Поэтому особенно рекомендуются средства и процедуры, повышающие упругость бюста, а также упражнения, нацеленные на укрепление грудных мышц. Флегматикам вообще свойственна утрата тонуса мышечными тканями.

Бедра также имеют короткое строение. Ноги в целом не слишком длинные и очень полные. К тому же из-за слабости мышц они имеют не особенно красивую форму. Ширококостность придает флегматикам коренастый, приземистый вид.

В скорости протекания физиологических процессов следует отметить замедленную циркуляцию как крови, так и лимфы, чем и объясняется ярко выраженная тенденция к инфильтрации тканей. Вяло происходит вывод токсинов и насыщение тканей кислородом, медленно обновляются клетки. Обмен веществ также осуществляется в замедленном темпе из-за слабого усвоения питательных веществ на клеточном уровне и выраженной недостаточности процессов удаления продуктов распада. Ослабленность венозного кровообращения и циркуляции лимфы приводят к полноте, зашлакованности (наряду с задержкой воды), общей вялости, развитию целлюлита.

В этом случае как никогда требуется восстановить равновесие протекающих в организме процессов, отрегулировать работу желудочно-кишечного тракта. Замедленный обмен веществ проявляется, в частности, в избыточном потоотделении, при том что повышения температуры тела не наблюдается. Флегматики всегда жалуются на холод и постоянно кутаются. Их кожа при контакте

кажется холодной и влажной, что в основном связано с недостаточностью артериального кровообращения, вследствие чего снижаются уровень окислительных процессов в клетках и температура тела.

Флегматикам свойственны методичность и аккуратность. Это не активные экстраверты, как сангвиники, воспринимающие действительность сквозь призму собственных чувств и живущие под напором своей эмоциональности, на которую затрачивают много психической энергии. Флегматики - люди уравновешенные, скорее их можно упрекнуть в некотором безразличии к событиям и окружающим людям. Жизнь флегматиков протекает размеренно, почти однообразно, и это вселяет в них спокойствие. Если давать им характеристику, в первую очередь заслуживает упоминания их склонность к созерцательности и известной лени. Вследствие этого их основная забота в повседневной жизни - экономия усилий, как физических, так и умственных и вообще психических. Флегматичные дамы не любят проявлять инициативу, оказываться на переднем плане: они обычно предоставляют действовать другим, никогда не принимают поспешных или немедленных решений, скорее предпочтут плыть по течению, чем что-то предпринять самим. Сильная потребность в том, чтобы их направляли и опекали, сочетается у них с колоссальной инерцией. Поэтому бесполезно стараться резко выбивать флегматиков из привычной колеи, вносить в их жизнь изменения нужно гомеопатическими дозами, чтобы не вспугнуть их и не загубить все дело. Важно убедить флегматика в том, что существует вполне реальная возможность достичь результата без излишних усилий; настоять, что надо взяться за дело и провести несложный курс лечения. Флегматики не станут вкладывать в лечение много сил, они будут следовать курсу в том случае, если это не потребует от них слишком большого упорства. Поэтому основная часть процедур должна выполняться в косметологическом кабинете. Если такой возможности нет, то вся надежда на подругу, которая возьмет на себя груз убеждать, доказывать и настаивать.

Темперамент флегматиков побуждает их прятаться за любые отговорки, стоит им почуять, что от них потребуются слишком значительные, на их взгляд, усилия в проведении процедур. Они станут говорить о том, что им некогда, у них дети и т.д., стараясь постепенно уйти от трудностей и избежать реальных усилий, которые следует приложить.

За женщиной-флегматиком требуется пристальный догляд, ее необходимо поддерживать и направлять на выполнение поставленных задач. Стоит ей почувствовать, что давление ослабевает, как она норовит вернуться в столь свойственное ей пассивное состояние. Ей постоянно нужно подсказывать решения.

Особенно ответственной представляется роль в таком деликатном вопросе, как перемена характера питания. Дамам-флегматикам необходимо приучиться есть меньше и реже. Они особенно падки до белковой и богатой сахаром пищи, избыточное потребление которой поддерживает и усиливает их врожденную склонность к полноте. Они любят поесть и делают это не спеша. Неважно, происходит это в одиночестве или в компании сотрапезников, обильная еда для них - всегда удовольствие, своего рода компенсация и защита.

Им следует прибегнуть к твердости и убедить себя перейти на более сбалансированное питание. Изменения следует вводить постепенно, чтобы свести к минимуму впечатление, что их вынуждают делать что-то требующее больших усилий.

Кожа лица у флегматиков, вследствие пигментной недостаточности и склонности к чрезмерной потливости, тонкая и уязвимая. С другой стороны, изменения водно-жировой пленки вызывают повышенную раздражимость, которую нужно нейтрализовать путем восстановления этой защитной пленки, нормализации ее баланса и десенсибилизации. Косметологические процедуры должны стимулировать

восстановление клеток кожи и тонизировать ткани лица, а также груди и всего тела, особенно если речь идет о курсе похудения.

Лицо также нуждается в увлажнении, ведь насыщенная влагой в глубинных слоях кожа необязательно хорошо увлажнена на поверхности. Тем более что она незаметно, но существенно обезвоживается из-за повышенной потливости.

Процедуры, направленные на снижение веса, должны проводиться особенно деликатно. Недостаточность циркуляции весьма заметно проявляется в области ног. Флегматики подвержены заболеваниям вен.

Особенно удачной представляется методика лимфодренажа, ванн с эфирными маслами, так как они улучшают циркуляцию лимфы и венозный отток, одновременно стимулируя обменные процессы на уровне капилляров, и способствуют выведению шлаков.

Цель косметологических процедур - активизировать и ускорить вывод продуктов обмена, стимулировать обновление тканей и обмен веществ в клетках кожи, восстановительные процессы в коже, а главное - препятствовать задержке жидкости и отложению жиров в тканях.

### МЕЛАНХОЛИКИ

Этот тип бросается в глаза худощавым строением. Характерная сухость, доходящая до изможденности, присуща всему телу. В этом проявляется влияние нервной системы на все остальные функции: усиленная нервная деятельность стимулирует активность тканей и органов, порождая признаки преждевременных возрастных изменений.

Лицо имеет выраженную треугольную форму. Уголки тонких губ слегка опущены.

Плечи и торс узкие, грудная клетка удлинённая, талия не выражена, грудь маленькая и неразвита, склонна к раннему опущению, что связано с гормональной недостаточностью. Бедра узкие, угловатые, ноги тонкие. Костное строение узкое. Цвет лица довольно тусклый. Кожа сухая, желтоватая, прохладная.

Доминирование нервной системы предрасполагает к ранней утрате кожей тонуса, нарастающей вялости. Со временем она приводит к снижению концентрации веществ, обеспечивающих тонус кожи. До 30 лет они функционируют нормально, но по мере приближения к 40 годам проявляется явное снижение процессов биосинтеза в коже, особенно коллагена и эластина. Эволюция соединительной ткани кодируется в ДНК, где меланхолический тип конституции очень выражен и передается по наследству.

Кожа у меланхоликов тонкая, безжизненная, со слабым тонусом. Рано появляются мимические морщины. Требуется защита от солнца и гимнастика для лица. Такая кожа подвержена шелушению, она высыхает, теряя влагу, подобно яблоку с увядающей кожурой, очень чувствительна к воздействию химических агентов, спиртов, кислот.

Требуются процедуры, направленные на восстановление равновесия воды и липидов в коже. Необходимо с молодого возраста проводить регенерирующие, стимулирующие и тонизирующие процедуры, причем как для лица, так и для тела.

Особенности строения определяют специфический характер целлюлитных отложений. Они более твердые и хуже поддаются лечению. Дело в том, что в организме данного типа хорошо синтезируются белки. Ткани не утолщаются, нет «апельсиновой корки», есть только локализованные участки жировых отложений, чаще на бедрах. Устойчивость таких зон заставляет меланхоликов чаще других обращаться к хирургическим операциям. Целлюлит в данном случае не

сопровождается нарушением циркуляции жидкости. Идет интоксикация, вызванная сужением сосудов, в связи с повышенной нервной активностью.

Такая женщина ест мало, но часто. В рационе мало сахара, жиров и крахмалов. Любит фрукты, овощи. И хотя она меньше других нуждается в сбалансированном питании, ей надо потреблять больше жиров и углеводов, витаминов А и D, чтобы скорректировать сухость.

Меланхолик - интроверт. Такой человек задумчив, созерцателен, рационален, необщителен, замкнут, но это не мешает ему быть энергичным и возбужденным. Он нуждается в общении и не выносит конфликтов.

Женщине-меланхолику рекомендуется основательно разобраться в методике лечения. Если она согласна и выбирает ее, то будет точно следовать рекомендациям. Такие люди восприимчивы ко всему новому, эта активность - своего рода рычаг для них. Если цель намечена и задача поставлена, то план будет реализован.

#### ХОЛЕРИКИ

Женщины этого типа отличаются удлиненным строением тела, но более гармонично сложены, чем меланхолики. Это прототип современного образа красоты. Это красивая женщина, чрезвычайно женственная, но в то же время она обладает выраженными мужскими чертами. Она стройна, но не худа. Лицо прямоугольной формы.

Плечи узкие, прямые, грудная клетка сбалансирована. Грудь округлая, красивой формы, выраженная, но не слишком большая.

Общая гармония фигуры сочетается с развитостью мышц. Фигура имеет четкие очертания, кожа нормальной плотности, желтовато-оливкового цвета, на ощупь сухая или жирная, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Этому типу свойственна секреторная и гипофизная активность. Состояние организма свидетельствует о нормальном синтезе гормонов щитовидной железы и тестостерона, чем и объясняется более выраженная мускулатура.

Конституция этого типа характеризуется более высокой физической и психической выносливостью.

Черты: решительность, сила воли, творческая активность при благоприятных условиях, в противном случае энергия будет направлена на разрушение и даже терроризм. Они хорошие организаторы, пунктуальны.

Холерики действительно могут пребывать в состоянии хронического недовольства, им бывает трудно находить общий язык с людьми. Если их душевный настрой слишком противоречит профессиональной деятельности, холерики испытывают постоянное раздражение. В любом случае к ним следует подходить с логическими доводами определенного уровня, чтобы убедить их. Упор нужно делать на общие принципы предлагаемого лечения, не вдаваясь в подробности, которые не интересны: им нужно поскорее понять конечную цель проводимого курса. Им можно объяснять достаточно сложные вещи, но непременно в практическом ключе. Эти женщины предпочитают воспринимать ситуацию серьезно, во всей ее сложности, брать на себя ответственность и принимать решения.

Холерикам свойственна прямота и чужда переменчивость. Им по душе откровенная, ясная, искренняя аргументация (не стоит пренебрегать доводами научного характера: цифрами, результатами клинических испытаний, а также сроками получения первых результатов). Но будьте осторожны! Они как огня боятся невыполненных обещаний. Если у женщины-холерика создалось впечатление, что ее обманули, она способна на резкие перемены и даже отказ от лечения.

Холерики нуждаются в том, чтобы перед ними ставили четко определенные цели и в общем виде указывали средства их достижения. Такой тон разговора вселяет в них доверие и побуждает браться за дело с полной отдачей. Четкая, ранжированная информация - важнейший фактор, помогающий холерику принять решение. Если женщина-холерик усвоит все полученные сведения, полностью поймет проблему и последствия и примет решение провести курс процедур, то может проявить себя как очень упорная, аккуратная, а главное - постоянная пациентка. Она не постоит за ценой, если убеждена в эффективности препаратов и процедур.

Гармоничность и сбалансированность физического облика, присущие холерикам от природы, все же не избавляют их полностью от определенных косметических проблем. В частности, они имеют склонность к повышенной активности сальных желез, а значит, предрасположенность к загрязнению рогового слоя (угри). При этом поражаются лицо, спина или все тело. Эта активность сальных желез, безусловно, связана с высоким уровнем секреции гормонов, свойственным холерикам. Противоречия присущи им не только в психологическом плане, они проявляются и на уровне кожи: у них либо жирная, либо очень сухая, порой обезжиренная кожа, что вызвано интенсивным выводом питающих кожу минеральных веществ, а также недостаточностью клеточной смазки. Такой тип кожи также подвержен пигментации. У холериков встречается легкая атония на уровне груди. Они подвержены растяжкам, особенно при сухом типе кожи: на уровне подмышечной впадины, живота и бедер. Появление растяжек тесно связано с гормональной активностью подросткового периода и, конечно, беременности.

Целлюлит у холериков может принимать столь же упорный характер, что и у меланхолического типа (нередко обнаруживаются твердые микроузлы), встречаются инфильтраты.

Развитие целлюлита не связано с возрастом: целлюлит носит постоянный и локализованный характер, без жировых отложений, характерных для сангвиников и флегматиков. От него нелегко избавиться еще и потому, что он не уменьшается от занятий спортом, даже интенсивных.

С другой стороны, целлюлит у холериков может сопровождаться недостаточностью циркуляции, связанной с ослабленным функционированием сосудистых клапанов (диффузный ва-рикоз). С возрастом либо при несбалансированном функционировании внутренних органов могут появляться варикозные узлы в нижней части ног.

Женщины-холерики очень заботятся о красоте своей фигуры, не столько из кокетства, сколько из-за свойственной им потребности в гармонии. Собственная внешность для них имеет совсем иное значение, чем для сангвиников: им главное - нравиться не другим, а самой себе.

Косметологические процедуры должны быть направлены на более или менее постоянное регулирование работы сальных желез и поддержание нормального состояния организма. Кожа холерика и организм в целом также требуют регулярной очистки от токсинов.

Еще один аспект, о котором не следует забывать, - увлажнение и оздоровление кожи. Хотя она более устойчива к различного рода воздействиям, чем кожа флегматиков или сангвиников, все же у курящих холериков под воздействием табачных смол она окисляется и тускнеет.

В питании холерики склонны к потреблению животных белков. Люди этого типа очень плохо переваривают жиры, особенно подвергшиеся кулинарной обработке, а также продукты, богатые триглицеридами, даже при том, что их пищеварительная система в целом весьма устойчива и сбалансирована. В первой половине жизни - до 40-50 лет -

холерики способны есть пищу, которая считается трудной для переваривания (капусту, лук, редис и т.п.), не испытывая никакого дискомфорта. Печень и пищеварительная система функционируют у них нормально, за исключением периодов стресса или усталости. Зато при переутомлении у них часто возникают расстройства, связанные с печенью: в сложных обстоятельствах они страдают гастритами, коликами, тошнотой и рвотой. Эти печеночно-пищеварительные симптомы могут сопровождаться угревыми высыпаниями, особенно в области спины.

Холерикам рекомендуется ограничить потребление углеводов, чтобы нормализовать секрецию кожного сала за счет снижения нервной стимуляции и клеточного обмена (уменьшение секреции некоторых ферментов, в частности липазы, которая воздействует на кожный жир, вызывая раздражение). Разумеется, нормализация жирности кожи включает и такие классические рекомендации, как снижение потребления возбуждающих средств (кофе, спиртных напитков и т.п.), а также острых и пряных блюд.

Косметологический подход, основанный на понятии конституционального типа, позволяет учесть особенности организма, избежать ловушки применения универсальных схем косметического ухода. Индивидуальность служит знаком нашей эпохи, и косметология должна отвечать новым потребностям общества. Анализ конституциональных типов открывает перед нами широкие возможности, в нем сконцентрированы все чаяния современных женщин: глобальный и в то же время индивидуальный подход, учет в равной степени телесных и личностных особенностей, возможность начать борьбу с косметическими дефектами еще до того, как они дадут о себе знать.

## **Глава 3 УХОД ЗА КОЖЕЙ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Каждая женщина хочет хорошо выглядеть в любое время года. Это стремление, конечно, объяснимо. Жаль только, что не все осознают, что достичь этого можно, лишь постоянно заботясь о своей внешности. Ведь состояние кожи и волос в течение года не одинаково: оно зависит от нашего самочувствия. Если вы здоровы, то и внешний вид отличается свежестью и привлекательностью. Если же вы находитесь в состоянии стресса, если у вас бессонница или вы много курите, то ваш землистый цвет лица невозможно будет скрыть никакой косметикой: не помогут ни самый дорогой крем, ни современные процедуры. И пока вы вплотную не займетесь своим здоровьем, не стоит ожидать качественных и продолжительных результатов.

Больше всего современных женщин интересует вопрос об эффективности домашних средств. Однозначно ответить на него невозможно. Ведь кого-то вполне устраивает даже самый простой крем, приготовленный дома или приобретенный в магазине. У кого-то он, наоборот, вызывает или раздражение, или чувство стягивания, или сушит кожу. И конечно, такой крем совершенно не подходит для проблемной кожи. Поэтому, если вас устраивает крем, которым вы пользуетесь, не стоит заменять его более дорогим. Если же у вас проблемная кожа, лучше обратиться к фирмам, производящим профессиональную косметику, поскольку именно они разрабатывают средства для проблемной, жирной кожи с элементами высыпания и для увядающей кожи.

Домашние маски всегда были не просто самым распространенным средством по уходу за кожей, но и самым эффективным. Маски широко используются и в косметологических кабинетах, поскольку нередко курс лечения требует поддерживающей или подготовительной терапии, и в домашних условиях. Обыкновенная маска позволяет не только получить результат, сэкономить средства,

но и продлить молодость кожи. Ведь наиболее полный курс лечения вы сможете пройти именно дома, здесь главное не лениться.

Эффективное средство для дома - ванны. Они помогают при стрессе, снимают усталость, улучшают настроение. А все это приводит к улучшению состояния вашей кожи.

## ВЕСНА

Начнем, пожалуй, с самого сложного для кожи времени года - весны. Резкие перепады погоды, сильные ветры, дождь, слякоть, снег с дождем. Такого не выдержит кожа, ослабленная длинной зимой. Она начинает шелушиться, покрывается красными пятнами, раздражается, трескается.

Кожа нуждается прежде всего в повышении тонуса, восстановлении нормального уровня влаги и смягчении.

Именно весной появляются веснушки. Чтобы предупредить их появление, перед выходом на улицу не используйте препараты, в состав которых входят зверобой и эфирные масла цитрусовых - бергамота, апельсина, грейпфрута. Кроме того, обязательно применяйте крем с уровнем защиты от УФ-лучей не менее 8.

## УХОД ЗА КОЖЕЙ

Настой из мяты для освежения сухой чувствительной кожи

2 столовых ложки сухой травы мяты перечной залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30 мин.

Полученным настоем следует умываться утром и вечером. Отвар можно заморозить и протирать кожу кусочками такого льда.

Вода из петрушки и сельдерея

Букет свежей петрушки измельчить (желательно очень мелко) и залить кипятком в соотношении 1:1. Настоять в течение 30 мин, процедить.

Вода из петрушки и сельдерея устраняет шелушение и разглаживает кожу. Отвар можно заморозить и протирать кожу кусочками льда.

Медовая вода для смягчения кожи

1 столовую ложку меда растворить в 1 стакане кипяченой воды. Использовать в качестве тоника.

Медовая вода делает кожу исключительно мягкой и бархатистой, питает и смягчает ее.

Лосьон для юношеской кожи с углями

1 столовую ложку дубовой коры залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения и кипятить в течение 15 мин, затем процедить и охладить. Полученный отвар смешать с соком грейпфрута в соотношении 1:1. Лосьон можно хранить в холодильнике не дольше 2-3 дней.

Скраб для огрубевшей кожи

Кофейный осадок, оставшийся в кофеварке, смешать с теплым растительным маслом до консистенции густой каши. Маску нанести на лицо и область декольте, массировать в течение 5-10 мин. Оставить еще на 10 мин, затем смыть теплой водой.



Маску рекомендуется делать каждую неделю, можно и чаще. Кожа после этого скраба приобретает прекрасный смуглый оттенок. Кроме того, скраб отлично тонизирует кожу.

Освежающая маска для огрубевшей кожи

Измельчить листья салата так, чтобы получилось 2-3 столовых ложки массы. Добавить 1 столовую ложку масла или жирной сметаны и 1 чайную ложку лимонного сока.

Нанести маску толстым слоем на лицо и шею и оставить на 20 мин. Затем смыть теплой водой, ополоснуть холодной водой и протереть лицо тампоном, смоченным в крепком чае.

Курс - 10-15 масок 2-3 раза в неделю. Эта маска улучшает тургор (упругость) кожи.

Бальзам для огрубевшей после зимы кожи

100 г геркулеса смолоть в кофемолке, залить 200 мл горячего молока, добавить 1 столовую ложку растительного масла. Нанести на кожу на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 5-10 процедур 1-2 раза в неделю.

Питательная витаминная маска для сухой кожи

Выжать из грейпфрута сок и протереть им лицо и шею. Оставшуюся мякоть смешать со сметаной и сырым желтком куриного яйца. Массу нанести на лицо и шею на 20 мин, затем снять теплой водой.

Курс - 15-20 процедур 2-3 раза в неделю.

Восстанавливающая маска

Морковь натереть на терке, добавить 1 столовую ложку сметаны и растертый желток куриного яйца. Нанести маску толстым слоем на кожу лица и декольте, предварительно очистив ее кофейным скрабом (см. выше). Маску держать в течение 10-15 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 5-10 процедур 1-2 раза в неделю.

Успокаивающие и смягчающие маски для снятия покраснения лица (после пребывания на солнце)

- Листья салата измельчить и нанести толстым слоем на лицо и шею. Держать маску в течение 30 мин, затем смыть прохладной водой.

Листья салата устраняют покраснение, раздражение и шелушение. Кроме того, они предохраняют кожу от солнечных ожогов и гиперпигментации.

- Листья салата залить небольшим количеством воды, довести до кипения и проварить в течение 2-5 мин. Воду слить в отдельную емкость и использовать для протирания лица вместо тоника.

- Горячие листья салата измельчить, выложить на марлевую салфетку, накрыть ею лицо и держать 25-30 мин. При необходимости такую маску можно делать 2-3 раза в день.

Отбеливающая маска

15-20 г обычных пекарских дрожжей (не «экспресс» французских!) развести в 2 столовых ложках грейпфрутового сока. Добавить немного муки для загустения и оставить массу на 20-30 мин в теплом месте. Затем маску тонким слоем нанести на

лицо и шею на 20 мин и смыть теплой водой. Перед выходом на улицу нанести солнцезащитный крем.

Маску рекомендуется делать через день в течение 2-3 нед.

Маска для жирной кожи

Сок грейпфрута смешать с толокном в таких пропорциях, чтобы получилась густая каша. Сначала лицо протереть чистым соком грейпфрута, затем нанести маску и оставить ее до высыхания. Смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2-3 раза в неделю.

Маска, разглаживающая морщины

Геркулес или рис смолоть в кофемолке до состояния муки, смешать с 2-3 столовыми ложками сока грейпфрута и 1 столовой ложкой сметаны. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 15-20 процедур 2-3 раза в неделю.

Маска для куперозной кожи

2 столовых ложки семян льна залить 2 стаканами холодной воды и варить до загустения. Полученную слизистую кашицу процедить в горячем виде и остудить. Маску нанести на лицо на 20 мин, затем смыть водой.

Курс - ежедневно в течение 2 нед.

Антистрессовая смесь

Смешать 1 мл масла нероли (примерно 1/2 чайной ложки), 2 мл сандалового масла и 2 мл масла цветущей герани или розового масла.

Очень удобно хранить эту смесь в маленьком флакончике из коричневого стекла. При невыносимом эмоциональном напряжении протирать смесью виски, едва смочив кончики пальцев.

Успокаивающие смеси для кожи лица, шеи и декольте

- 3 капли антистрессовой смеси смешать с 10 каплями масла энотеры или плодов шиповника. Ежедневно наносить массу на сухие участки кожи лица.
- Смесь успокаивает и кожу, и нервы.
- Смешать 1 каплю розового масла (майской розы), 1 каплю масла нероли и 10 мл масла энотеры. Наносить смесь на кожу, особенно на сухие участки, когда хочется немного расслабиться.

Смесь для регенерирующего массажа

Смешать 1 каплю масла нероли, 1 каплю масла сандалового дерева, 1 каплю масла цветущей герани и 10 мл масла энотеры.

Успокаивающая ванна для сухой и шероховатой кожи

Эту ванну принимают на чистую кожу, предварительно смыв под душем дневной пот и грязь.

300 г миндальных отрубей поместить в полотняный мешочек, опустить в наполненную горячей водой ванну и лечь в нее на 20 мин. Такую ванну принимают еженедельно.

Ванна Клеопатры для сухой кожи

Ванну принимают, предварительно смыв грязь и пот.

1 л молока довести до кипения, добавить 2-3 столовых ложки меда и 2 столовых ложки миндального, или оливкового, или кукурузного масла. Состав вылить в горячую ванну. Принимать ванну в течение 20 мин еженедельно.

#### ДОМАШНИЕ АНТИОКСИДАНТЫ (СРЕДСТВА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ КОЖИ)

Бороться со свободными радикалами, появление которых является одной из причин старения кожи, можно средствами, приготовленными в домашних условиях. Принцип их выбора прост: антирадикальным действием обладают овощи и фрукты, насыщенные витаминами С и Е, каротином (провитамином А), и лекарственные травы, богатые биофлавоноидами (чай, зверобой, тысячелистник, ромашка, календула, салат, укроп, петрушка и др.).

##### Зеленый чай

Содержит полный комплект антиоксидантов (дубильные вещества, флавоноиды, витамин С) и микроэлементы (железо, калий, магний, кальций, медь и др.).

##### *Приготовление основы маски*

- 2 столовых ложки зеленого чая залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить.
- Для масок используют и гущу, и настой. Предлагаем несколько рецептов масок из зеленого чая.
- Теплую чайную гущу нанести на марлевую салфетку, наложить на лицо и шею на 20-30 мин, затем смыть теплой водой.

Эта маска способствует *снятию отеков* на лице (если, конечно, они не связаны с каким-либо заболеванием), *успокаивает и смягчает кожу*.

- 20 г дрожжей развести теплым крепким чаем до состояния густой сметаны и оставить в теплом месте на 1 ч для брожения. В полученную массу добавить немного муки для загустения. Маску нанести на кожу лица и декольте на 20-30 мин, затем смыть теплой водой. Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

##### *Маски*

Маска рекомендуется *для увядающей кожи*.

Смешать 2 столовых ложки меда и 2 столовых ложки чая. Можно добавить к смеси желток куриного яйца. Маску нанести на кожу лица и декольте на 10-15 мин, затем смыть теплой водой. Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Маска рекомендуется *для сухой, дряблой кожи*.

##### Роза и шиповник

Лепестки розы богаты витамином С, плоды шиповника - витамином С и каротином.

Сухие лепестки красной розы смолоть в кофемолке до состояния муки. Смешать 1 чайную ложку розовой муки, 1 столовую

ложки сметаны или сливок и желток куриного яйца. Тщательно перемешать и настоять смесь в течение 30 мин. Маску толстым слоем нанести на кожу лица и декольте. Держать 20-30 мин, смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Маска прекрасно питает и смягчает кожу.

- 1 столовую ложку холосаса (густой сироп из экстракта плодов шиповника и сахара) смешать с любым питательным кремом в соотношении 1:1. Маску нанести на кожу лица и декольте. Держать 30 мин, затем смыть теплой водой.

Маску можно использовать ежедневно *для уставшей, дряблой кожи.*

- Нанести на кожу лица и декольте слой питательного крема, сверху тампоном наложить холосас, затем снова крем и снова холосас. Маску держать на лице 30 мин, после чего смыть теплой водой.

- 1-2 столовых ложки розовой муки высыпать в фарфоровую ступку (можно использовать любую термоустойчивую емкость, но не металлическую!), залить 1-2 столовыми ложками теплой воды и поставить на водяную баню. Постоянно помешивая, нагревать на пару в течение 10 мин. Полученную густую кашу слегка остудить и толстым слоем нанести на лицо. Через 30 мин маску удалить ватным тампоном, а лицо ополоснуть теплой водой.

Курс - 2-3 раза в неделю в течение 1-2 мес. Маска рекомендуется *для вялой пористой кожи.*

#### Цитрусовые

Цитрусовые содержат большое количество витамина С, органические кислоты и микроэлементы.

- Смешать 1 столовую ложку толкна и 1 столовую ложку пшеничной муки или миндальных отрубей. Смесь развести апельсиновым соком до состояния густой кашицы. Нанести маску на кожу лица и декольте на 20-30 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Это тонирующая маска *для сухой и вялой кожи.*

1 столовую ложку меда смешать с желтком куриного яйца и 1 чайной ложкой лимонного сока. Если масса получилась слишком жидкой, можно добавить немного муки или толкна. Маску нанести на кожу лица и декольте на 20-30 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Эта питательная маска рекомендуется *для увядающей кожи.*

- Очистить мандарин и размять его до состояния кашицы, которую нанести толстым слоем на кожу лица и декольте. Через 20-30 мин смыть маску теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю. Эта маска *освежает кожу.*

- Растереть желток куриного яйца, добавить 100 г жирных сливок или сметаны. Постоянно помешивая, влить в смесь 3 столовых ложки водки и - по каплям - сок одного лимона. Полученной эмульсией протирать лицо вместо умывания мылом. Эмульсию хранить в холодильнике не дольше недели.

Эта очищающая эмульсия рекомендуется *для вялой сухой чувствительной кожи.*

#### Виноград

В мякоти и шкурке винограда в большом количестве содержатся ферменты, флавоноиды, пектины, антоцианы, витамины группы В, С, РР, каротин и др., микроэлементы - кальций, фосфор, медь, магний, железо, калий и др.

- 600-800 г ягод винограда размять и оставить на 2 ч (можно дольше), затем процедить, чтобы получилось около 400 мл сока. Смешать сок с 2 чайными ложками

меда и 1 чайной ложкой соли. Влить в смесь 100 мл водки. Все тщательно перемешать. Ватный тампон смочить лосьоном и протирать кожу лица и шеи утром и вечером. Остатки лосьона промокнуть салфеткой. Лосьон можно хранить в холодильнике в течение 1-2 мес.

Этот лосьон рекомендуется *для увлажнения кожи*.

- Сваренный вкрутую желток куриного яйца растереть с 1 чайной ложкой творога и 1 чайной ложкой меда, добавить 2 чайных ложки виноградного сока или пюре из ягод винограда. Смесью густо намазать лицо, оставить на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Маска предназначена для тонкой чувствительной кожи.

- 2 столовых ложки густой теплой манной каши смешать с 1 желтком куриного яйца, 1 чайной ложкой меда, 1 чайной ложкой растительного масла и 2 столовыми ложками виноградного сока или пюре из ягод. Смесью густо намазать лицо и оставить на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Эта тонирующая маска рекомендуется *для любой кожи*.

#### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ Средство от выпадения волос

Если волосы весной вдруг начинают стремительно выпадать, рекомендуется ополаскивать их после мытья настоем полевого хвоща. Для ополаскивания можно использовать следующие настои.

- 4 столовых ложки (около 80 г) полевого хвоща залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Процедуру проводить ежедневно в течение недели.
- 5 столовых ложек (100 г) полевого хвоща залить 1 л крутого кипятка. Настоять в течение часа, процедить и влить в полученный настой 0,5 л винного уксуса. Ополаскивать волосы после каждого мытья в течение месяца.

#### Лосьон для укрепления волос

Смешать 100 г крапивы, 100 г тысячелистника, 100 г полевого хвоща и залить 2 л сухого белого вина (типа рислинга или алиготе). Настаивать в темном месте в течение 2 нед, затем процедить.

Втирать лосьон в корни волос 2-3 раза в неделю в течение 2-3 мес.

#### Средство для укрепления корней и придания шелковистости волосам

Смешать в равных частях корневища лопуха и листья крапивы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30-40 мин, процедить.

Втирать в корни волос после каждого мытья или каждый вечер в течение 1-2 мес.

#### Средство для укрепления корней и восстановления ломких, секущихся волос

Смешать в равных частях сок капусты, шпината и лимона. Ежедневно втирать смесь в корни волос.

#### Средство для укрепления корней волос, а также для борьбы с обильной перхотью

Смешать 3 столовых ложки свежих листьев крапивы и 3 столовых ложки свежих листьев мать-и-мачехи. Залить смесь 1 л крутого кипятка. Настоять в течение 20-30 мин и процедить.

Полученным отваром ополаскивать волосы после каждого мытья, а также втирать в корни волос 2-3 раза в неделю.

Средство для стимуляции роста волос и избавления от перхоти

Одну часть высушенных корневищ крапивы (можно взять 50 г) залить двумя частями горчичного масла, поместить на водяную баню на 20-30 мин. Настоять в течение 2-3 нед. Затем корни отжать и профильтровать.

Препарат втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю после мытья.

УХОД ЗА ГЛАЗАМИ Компресс для уставших глаз

Если вы устали от компьютера или долго находились в накуренном и натопленном помещении, то вашим глазам может помочь компресс из сока петрушки.

Петрушку измельчить и отжать сок.

Его следует использовать при необходимости, можно каждый вечер.

УХОД ЗА РУКАМИ

Ванночки для кожи рук

Если кожа очень сухая и потрескалась, ей помогут ежедневные ванночки из теплого льняного отвара в течение 10 мин. По-

сле процедуры руки промокают салфеткой и наносят жирный крем. Для усиления эффекта надевают полотняные перчатки на 1 ч.

Маска

Желток сырого куриного яйца смешать с 1 столовой ложкой льняного масла и соком одного лимона.

Вымыть руки водой из-под вареного картофеля, смазать полученной смесью и надеть полотняные перчатки. Через 1-2 ч сполоснуть руки и смазать кремом.

ЛЕТО

Лето - любимое время года большинства людей. Это время отдыха, отпусков, красивых нарядов и стройных ног. Все становятся моложе и выглядят гораздо лучше, чем в любое другое время года. И связано это не только с изменением состава питания, витаминами, но и с эмоциональным подъемом и ожиданием чего-то приятного и романтического. Однако именно лето таит в себе большие опасности, причем не только сезонные (ожоги, сухость кожи), но и те, последствия которых могут сказаться гораздо позднее, - старение, рак кожи. Самой большой такой проблемой является повышенная солнечная активность.

Для ухода за кожей в летнее время применяются различные травы, овощи, фрукты, которыми это время года обильно нас одаривает.

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

Черешки

*Для снятия отеков и других проявлений солнечной аллергии* 2 столовые ложки черешков залить 1 стаканом крутого кипятка, остудить, процедить.

Полученным отваром протирать обожженную кожу или делать примочки. Для этого марлевую салфетку смочить отваром и прикладывать к пораженным участкам на 20-30 мин. Желательно проводить процедуру несколько раз в день.

Петрушка

*Для ухода за обветренной кожей*

2 столовых ложки измельченной зелени петрушки смешать с 2 столовыми ложками сухих листьев шалфея, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 20-30 мин.

Полученным настоем протирать кожу лица утром и вечером.

*Для отбеливания пигментных пятен и веснушек после интенсивного загара*

- Смешать 1/2 стакана сока петрушки и 1/2 стакана сока рябины или сок 1/2 лимона.

Полученным лосьоном протирать пигментные пятна утром и вечером в течение 1-2 мес.

- Измельчить корень петрушки и около 100 г свежей петрушки, залить 1 стаканом кипятка, остудить и процедить.

Полученным лосьоном протирать пигментные пятна утром и вечером в течение 1-2 мес.

*Зеленый чай*

*При солнечных ожогах, отеках, покраснении и раздражении кожи*

1 чайную ложку зеленого чая залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 15-20 мин, процедить и остудить.

Настой используют в качестве примочек при солнечных ожогах.

*Арбуз*

*При чрезмерном покраснении лица, отеках и ожогах* Смешать в равных частях сок арбуза и огурца. Полученной смесью протирать кожу 2-3 раза в день. *При сильном шелушении и обезвоживании кожи* Заморозить сок арбуза и протирать лицо кубиком арбузного льда утром и вечером.

*Дуб*

*При солнечных ожогах*

2 столовых ложки дубовой коры залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения и кипятить в течение 10 мин.

Накладывать примочки из полученного отвара на обожженную кожу каждые 1,5-2 ч.

*Если кожа в жару стала очень жирной*

- Смешать 1 столовую ложку дубовой коры и 1 столовую ложку травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, настоять 30 мин и процедить. Затем долить кипяченую воду, чтобы получился первоначальный объем.

Этим отваром рекомендуется протирать кожу лица утром и вечером.

- Отвар дубовой коры можно втирать в кожу головы после мытья, если вы обнаружили, что она склонна к повышенному салоотделению.

*При повышенной потливости*

200 г дубовой коры залить 1 л воды и кипятить в течение 20 мин. Остудить и процедить.

Отвар использовать для приема любых ванн - для рук и ног и всего тела. Для этого добавить отвар в прохладную воду (температура 36,5-37 °C) в пропорции: 1 столовая ложка на 1 л воды.

Ванну принимать в течение 15-20 мин 2-3 раза в неделю.

Мята

*При раздраженной жирной коже, сухой шелушащейся и солнечных ожогах*

- 2 столовых ложки мяты перечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20-30 мин и процедить.

Полученный настой использовать как лосьон для ухода за кожей утром и вечером.

- 2 столовых ложки мяты перечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20-30 мин, процедить и добавить в настой мяты 2 столовых ложки лимонного сока.

Настой использовать в качестве лосьона для ухода за кожей утром и вечером.

- 2 столовых ложки настоя мяты смешать с крахмалом до состояния густой сметаны.

Полученную смесь нанести на раздраженную или обожженную кожу на 15-20 мин, затем смыть теплой водой и протереть отваром мяты.

Курс - 10 ежедневных процедур или 10 процедур 2-3 раза в неделю.

Тыква

*Для тонизирования, увлажнения и очищения кожи, для снятия отеков*

Тыкву измельчить и нанести на марлю, сложенную в несколько слоев. Маску приложить к лицу и декольте на 20-30 мин, смыть теплой водой и ополоснуть прохладной.

Тыквенные маски подходят для любой кожи.

Курс - 10-15 процедур 2-3 раза в неделю.

*Для снятия отеков и осветления пигментных пятен*

Кусочек тыквы сварить и размять до состояния пюре. 2 столовых ложки пюре смешать с 1/2 чайной ложки мела и теплую смесь нанести на кожу лица и декольте. Держать в течение 30 мин.

Курс - 15-20 процедур 3 раза в неделю; при пигментных пятнах - ежедневно.

Капуста

*Для кожи, подвергшейся высушивающему воздействию солнца*

- Листья капусты опустить в кипяток на 1-2 мин, затем вынуть и остудить. Наложить на кожу на 20 мин, затем ополоснуть лицо настоем мяты.

- Маска снимает ощущение сухости, шелушение и раздражение.

- Листья капусты измельчить до состояния кашицы, добавить яичный желток. Если смесь получилась слишком жидкой, можно загустить ее крахмалом. Маску нанести толстым слоем на лицо и шею, оставить на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

**ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ КОЖИ, УСИЛЕНИЕ ЕЕ ЗАЩИТНЫХ СВОЙСТВ**

Тонизирующая и увлажняющая маска

Свежий молодой зеленый горошек размять до состояния кашицы. Полученную массу смешать с творогом в равных пропор-

циях. Если кожа очень сухая, добавить 1 чайную ложку растительного масла.

Маску держать в течение 15-20 мин, затем смыть теплой водой.



Курс - 10-15 процедур через день.

Питательная и увлажняющая маска

1 столовую ложку консервированного горошка смешать с вареным желтком куриного яйца и 1 чайной ложкой растительного масла.

Маску нанести толстым слоем на кожу лица и декольте, держать 15-20 мин, затем смыть теплой водой. Курс - 10-15 процедур через день.

Масло из зародышей сои (или пшеницы)

Соевые бобы (или зерна пшеницы) прорастить в течение нескольких дней (должен проклюнуться росток длиной около 1-2 см). Затем из бобов (зерен пшеницы) вынуть зародышевую часть, измельчить (можно в кофемолке), чтобы получилась 1 столовая ложка порошка, добавить 5 столовых ложек растительного масла (желательно тоже соевого или льняного, оливкового) и настоять в темном месте в течение недели.

Полученное масло процедить и использовать как основу для компрессов или масок. Оставшиеся ростки не выбрасывать. Масло хранить в холодильнике 2-3 нед. Ростки желательно использовать в течение 2-3 дней.

*Компресс для сухой увядающей кожи*

Полученное вышеописанным способом масло нанести тонким слоем на кожу лица и шеи, затем сверху наложить горячий компресс на 15-20 мин. Остатки снять салфеткой.

Такой компресс хорошо питает кожу и способствует уменьшению морщин. Желательно делать процедуру 2-3 раза в неделю.

*Маска для увядающей кожи*

Оставшиеся после приготовления масла ростки нанести толстым слоем на лицо и шею, оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой или снять салфеткой.

Курс - 10-15 процедур через день.

*Маска для сухой увядающей кожи*

1 столовую ложку молотого геркулеса смешать с маслом зародышей сои или пшеницы, нанести толстым слоем на кожу лица и декольте, а сверху наложить горячий компресс - махровое полотенце, смоченное горячей водой. Оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой или снять салфеткой.

Курс - 10-15 процедур через день.

*Стимулирующая маска для сухой увядающей кожи*

Желток куриного яйца смешать с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой масла зародышей сои или пшеницы, можно загустить пшеничной мукой. Маску нанести толстым слоем на кожу лица и декольте, оставить на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 15-20 процедур через день.

Хмель

*Маска, усиливающая регенерацию кожи и снимающая воспаления и покраснения*

Шишки хмеля измельчить до порошкообразного состояния, залить кипятком в соотношении 1:1, настоять в течение 20-30 мин. Запаренный таким образом хмель толстым слоем нанести на кожу лица и декольте. Сверху наложить махровое полотенце. В таком виде маску держать 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10-15 процедур через день.

#### *Маска для жирной проблемной кожи*

2 столовых ложки шишек хмеля залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 ч и процедить. 1 столовую ложку сухого молока смешать с 1 столовой ложкой крахмала и развести полученным отваром хмеля до состояния густой кашицы. Маску толстым слоем нанести на кожу лица и декольте, оставить на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 15-20 процедур через день.

#### *Тонизирующая ванна с противовоспалительным и регенерирующим действием, повышающая устойчивость к инфекциям*

250 г сухих шишек хмеля залить 3 л кипящей воды и настоять под крышкой не менее 3 ч. Полученный настой добавить в воду для ванны (перед погружением необходимо вымыть тело мылом).

Принимать такую ванну следует 1 раз в неделю, за 1 ч до сна. Длительность процедуры - 20-30 мин, температура воды - 37-38 °С.

### ОСЕНЬ

Недолгое лето быстро заканчивается, заставляя нас менять кокетливые шорты на джинсы и строгий костюм. Но если бы только это...

После отпуска мы, конечно, всегда выглядим гораздо лучше. Отсутствие стресса, отдых, фрукты делают свое дело. Морщинок стало немного поменьше, талия чуть-чуть тоньше. Ровный загар (если вы не перестарались) покрывает красивое лицо.

Довольные собой, мы вновь окунаемся в бешеный ритм жизни. Однако через неделю загар начинает линять, да еще не ровно, а клочьями, появляются какие-то пятнышки, прыщики... Пятки после прогулок по пляжу превратились в сплошной натоптыш.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ

Не нужно волноваться, ощущая шершавость кожи. Это гиперкератоз - защитная реакция кожи на интенсивное воздействие солнца. Шершавость пройдет сама собой через пару недель. Теперь скажем о том, что нужно делать обязательно.

- Очищать лицо следует только с помощью молочка и тоника. Пенки и гели для умывания необходимо исключить по крайней мере на месяц: они содержат поверхностно-активные вещества, которые еще больше разрушают гидролипидную мантию эпидермиса, и без того пострадавшую от солнца. Это значит, что кожа еще стремительнее будет терять влагу, которой ей сейчас и так катастрофически не хватает.

- Нужно пройти курс восстановительной терапии, чтобы спасти кожу от обезвоживания. Прежде всего привести в порядок ее барьерные функции. Для этого применяют увлажняющие препараты, содержащие липиды, керамиды, жир-

ные кислоты и пр. Рекомендуются эмульсионные дневные кремы: они смягчают, снимают шелушение и формируют на поверхности кожи пленку, которая препятствует испарению влаги из глубоких слоев. Пленка такого крема - легкая, комфортная и подвижная. Она совсем не похожа на тяжелую пленку, которую создают жирные кремы (ими сейчас пользоваться не нужно). Другая группа увлажняющих препаратов удерживает влагу в верхнем, роговом слое эпидермиса. Как правило, это увлажняющие маски, дневные и ночные увлажняющие кремы. Желательно использовать и те, и другие, и третьи. Обычно в их состав входят физиологические

увлажнители - [молочная кислота](#), [мочевина](#) и др. Они связывают воду и не позволяют ей покидать роговой слой.

- Если кожа стала сильно шелушиться, ей помогут все те же дневные увлажняющие кремы. А вечером - питательные маски или теплые масляные компрессы. Маски могут быть как готовыми, так и сделанными самостоятельно.
- Примерно через месяц после отпуска стоит провести курс борьбы со старением. Кстати, даже если вам всего тридцать, не пренебрегайте им со всей снисходительностью молодости. И не пугайтесь надписи на тюбике «Для увядающей кожи». Важно понять, что сегодняшний месячный курс предотвратит глобальные потери впоследствии.

Программа курса зависит от возраста. Однако в любом случае коже особенно нужны препараты, стимулирующие синтез коллагена, поскольку солнце изрядно истощило его запасы. Такие препараты содержат аскорбиновую кислоту - стимулятор синтеза коллагена. Кроме того, кожа сейчас нуждается в средствах, стимулирующих ее функции, - фитогормонах, экстракте плаценты, маточном молоке и др.

- Если кожа до отпуска была просто жирной, то после него может стать очень жирной. К тому же не исключена вероятность «солнечных» осложнений - прыщиков, красных пятен. Бороться с ними нужно с помощью средств с дезинфицирующими добавками, специальных присушек на основе окиси цинка и диоксида титана. Если нет специальной присыпки, можно смазывать воспаленные элементы лосьоном

«Зинерит», который продается в аптеке. Естественно, не надо умываться мылом и пенками, только молочком и лосьоном для жирной кожи. И не использовать жирных кремов, только гели для жирной кожи с лекарственными травами.

- Конечно, вы хотите сохранить свой заслуженный загар как можно дольше. Не зря же вы потратили столько терпения и сил. Избегайте скрабов, химических пилингов, пленочных масок, иначе они очень быстро «сотрут» загар, причем могут сделать это неравномерно.

- Если вы не хотите мириться с гиперпигментацией, которая бывает следствием интенсивного солнца, то с загаром придется расстаться: отбеливающие препараты осветлят его вместе с пятнами. Кроме того, запаситесь терпением: процесс ликвидации пигментных пятен займет не меньше 2-3 мес. Бороться с гиперпигментацией самостоятельно не стоит - это слишком ответственная процедура, лучше доверить ее специалисту. Препараты, которые он может вам назначить, делятся на две группы.

1. Средства на основе высококонцентрированных фруктовых (АНА) кислот (гликолевой и пр.), которые ускоряют отшелушивание поверхностного слоя клеток. Сами по себе они с гиперпигментацией не справляются, однако активно помогают другим, радикальным препаратам.

2. Радикальные препараты созданы на основе гидрохинона и его производных - койевой кислоты и арбутина. Механизм их действия таков: они блокируют фермент тирозиназу, которая обеспечивает синтез пигмента меланина. Соответственно, меланин больше не образуется и пигментные пятна исчезают.

## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Яркое южное солнце оставляет нашим волосам на память одну из двух главных проблем: жирные волосы становятся еще более жирными, сухие - еще более сухими. Могут пострадать и нормальные волосы - стать либо жирными, либо сухими.

*Если волосы жирные*

- Мойте их часто, как только они становятся неприятно солеными (хоть каждый день) нейтральным мягким шампунем.
- Откажитесь от лаков, пенки, муссов и прочих укладочных средств: создавая пленку на волосах, они усиливают эффект солености.
- Ополаскивайте волосы отваром ромашки, тысячелистника, полыни, лопуха, мяты и делайте маски из мякиша черного хлеба.

#### *Если волосы сухие*

- Мойте их не чаще 2 раз в неделю.
- Непременно применяйте бальзамы-ополаскиватели: они создают на волосах защитный слой.
- Не делайте химическую завивку и не красьте волосы до окончания курса их восстановления.
- Не забывайте про питательные маски, в частности на основе желтка куриного яйца и растительного масла.

#### УХОД ЗА НОГАМИ И РУКАМИ

Если кожа на пятках загорела после прогулок по пляжу, ноги измучены сухими мозолями, а локти выглядят как наждачная бумага, нужны компрессы из свежих помидоров. Загоревшие участки кожи протирают кусочком помидора или накладывают на них кашицу из томатного пюре. Особо злостные сухие мозоли обрабатывают смесью салицилового порошка и томатного сока в соотношении 1:10. Смесью наносят на мозоль и заклеивают пластырем, который не снимают 24 ч.

Гусиную и ороговевшую кожу смягчает и разглаживает теплая ванна из смеси густого отвара геркулеса (500 мл на ванну) и 1 столовой ложки хвойного экстракта. Трещины на пятках, появившиеся после спартанских условий туристических походов, можно вылечить яблочным пюре. Яблоко очищают, нарезают кубиками, заливают небольшим количеством молока и отваривают до образования кашицы. Пюре накладывают на трещины толстым слоем, сверху - марлевую повязку. Компресс держат 30 мин и смывают теплой водой. • Яблочную смесь используют и для заживления трещин на губах.

#### ОТБЕЛИВАЮЩИЕ, УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Для кожи всех типов

Горсть ягод красной или черной смородины размять и смешать с 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на лицо, через 30 мин смыть теплой водой и протереть кожу разбавленным лимонным соком (1:1).

Курс - 10 процедур через день.

Для сухой увядающей пигментированной кожи

1 столовую ложку кашицы из ягод красной или черной смородины смешать со сметаной или сывороткой, слегка загустить пшеничной или кукурузной мукой. Маску нанести на лицо и через 20-30 мин смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур через день.

Для тонкой чувствительной кожи, склонной к раздражению

1 чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить в полученную массу 2 чайных ложки сока черной, красной или белой смородины. Смесью

толстым слоем нанести на лицо, оставить на 20 мин, затем смыть крепким теплым чаем и сполоснуть лицо холодной водой.

Курс - 10 процедур через день.

Для очень жирной пористой кожи, пораженной угрями

Из ягод красной или белой смородины выжать сок, смочить в нем слой ваты и нанести на лицо в виде компресса. Через 15 мин компресс снять и сполоснуть кожу холодной водой.

Курс - 10 процедур через день.

Вместо компресса можно использовать маску из смородинового пюре.

Для любой кожи, подвергшейся воздействию ультрафиолетовых лучей

20 г пекарских дрожжей развести в 2 чайных ложках сока красной смородины. Емкость со смесью поставить в горячую воду на 20-30 мин - до начала процесса брожения, потом загустить маску молотым геркулесом. Нанести на кожу лица и декольте, через 20 мин смыть крепким теплым чаем и сполоснуть лицо холодной водой.

Курс - 10 процедур через день.

Отбеливающий компресс, стимулирующий обменные процессы в коже 10-15 листьев черной смородины залить 100 мл кипятка, настоять в течение 20 мин, затем добавить 1 столовую ложку сока ягод красной или черной смородины. Марлю, сложенную в несколько слоев, смочить в настое и наложить на лицо. Через 20 мин компресс снять и сполоснуть лицо водой комнатной температуры.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Лосьон для ухода за чувствительной кожей

при покраснении, солнечных ожогах и шелушении

Дважды в день кожу лица и декольте протирать смесью арбузного, огуречного и абрикосового (или персикового) соков. Лосьоном можно пользоваться постоянно.

Приготовленный препарат можно хранить не дольше 2 дней.

Маска для чувствительной обезвоженной кожи с пигментными пятнами

Сначала лицо смазать оливковым или кукурузным маслом. Затем на 5 мин наложить горячий компресс с помощью махрового полотенца (если кожа огрубевшая, то в горячую воду для компресса добавить 1 чайную ложку соды на 1 л воды). После компресса нанести на кожу лица и декольте кашицу из мякоти арбуза. Оставить на 10-15 мин и смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Тонизирующая и увлажняющая маска для сухой чувствительной и увядающей кожи

Очень спелый банан размять в пюре и смешать с 1 чайной ложкой молока или сливок. Маску нанести на лицо и декольте, через 20 мин снять ватным тампоном, смоченным в молоке, затем ополоснуть кожу теплой водой.

Курс - 20 процедур через день.

Питательная и витаминизирующая маска для чувствительной кожи

Ядра грецкого ореха измельчить в порошок, смешать с желтком куриного яйца и 1 чайной ложкой сливочного масла или сметаны. Маску нанести на кожу, через 20 мин смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Питательная и тонизирующая маска для чувствительной кожи

Кусочек хорошо разваренной тыквы взбить до однородной массы, смешать с 1 столовой ложкой миндального (оливкового, кукурузного) масла. Маску нанести на кожу, через 30 мин смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Увлажняющая маска, стимулирующая обменные процессы в коже

Мякоть кабачка натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать с размолотым или запаренным геркулесом. Маску нанести на лицо и декольте толстым слоем, через 15-20 мин смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Вода для умывания чувствительной кожи, не переносящей мыло

1 чайную ложку картофельного крахмала развести с 1 столовой ложкой холодной кипяченой воды, залить небольшим количеством кипятка и быстро размешать. Полученную массу развести в 1 л теплой воды и использовать для ежедневного умывания.

Крахмальной водой можно пользоваться так долго, как это необходимо. Приготовленный раствор можно хранить в холодильнике не дольше 2 дней.

Крем для очищения чувствительной кожи

В стакан картофельного пюре, смешанного с молоком до густоты сметаны, добавить 1 чайную ложку буры и 50 г крема для бритья. Все взбить до однородной массы. Крем нанести на кожу и растереть кончиками пальцев в течение 1-2 мин, затем смыть теплой водой.

Препаратом можно пользоваться так долго, как это необходимо. Смесь хранить в холодильнике не дольше 2-3 дней.

Маска для увядающей чувствительной кожи

Крупную картофелину, сваренную в мундире, еще теплую очистить и размять в пюре. Затем добавить по 1 чайной ложке сметаны, молока, растительного масла, глицерина. Теплую смесь нанести на кожу лица и декольте, сверху закрыть салфеткой и держать 20 мин. Смыть маску теплой водой или тампоном, смоченным в молоке.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Маска для глубокого очищения кожи с комедонами

Слива богата лимонной и яблочной кислотами; оказывает легкое отбеливающее и отшелушивающее действие. Плоды сливы измельчают до состояния кашицы и смешивают с мукой из геркулеса до состояния густой каши. Затем слегка распаривают лицо и наносят маску толстым слоем на кожу лица и шеи, растирая в течение 5 мин круговыми движениями. После этого маску оставляют еще на 15 мин и смывают теплой водой.

Курс - 10 процедур 1-2 раза в неделю.

Успокаивающая маска из глины и шалфея

1 столовую ложку тертых сухих листьев шалфея смешать с 1 столовой ложкой белой глины и геля алоэ. Если кожа очень сухая, в полученную смесь добавить 1 чайную

ложку масла миндаля. Если кожа проблемная, вместо белой глины использовать лечебную зеленую.

Маску слоем примерно 2 см нанести на кожу лица и держать до полного высыхания.

Курс - по мере необходимости.

#### Хурма

Хурма содержит в высокой концентрации дубильные вещества, органические кислоты, белки, энзимы, витамины и микроэлементы, стимулирует обмен веществ в клетках кожи.

#### *Тонизирующая маска для любого типа кожи*

Мякоть хурмы смешать с крахмалом или толокном до состояния густой каши. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15- 20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 1-2 раза в неделю.

#### *Стимулирующая маска для вялой, атоничной, бледной кожи*

Смешать 1 чайную ложку сока или мякоти хурмы, 1 столовую ложку меда, 1 желток куриного яйца, 1 чайную ложку оливкового или миндального масла и загустить крахмалом. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 1-2 раза в неделю.

#### Зеленый чай

В составе зеленого чая много дубильных веществ, антиоксидантов (полифенолы, флавоноиды), теофиллина, витаминов группы В, Р, РР, К, микроэлементов.

#### *Лосьон для умывания чувствительной кожи*

В пузырек насыпать 1 чайную ложку сухого зеленого чая, добавить 2 капли эфирного масла чайного дерева или розы, плотно закрыть и оставить примерно на сутки. Затем чай залить стаканом кипятка, настоять в течение 40-45 мин и процедить. Лосьон можно использовать для регулярного применения.

Полученным лосьоном протирать лицо утром и вечером. Лосьон можно хранить в холодильнике 2-3 дня.

#### *Маска для сухой вялой кожи*

Заварить чай с эфирным маслом розы, как описано в предыдущем рецепте. Затем 1 столовую ложку чая смешать с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой майонеза. Полученную маску нанести на кожу лица и шеи на 15-20 мин и смыть оставшимся чаем.

Курс - 10 процедур 1-2 раза в неделю.

#### *Маска для жирной пористой кожи*

Заварить чай с эфирным маслом чайного дерева, как описано выше. Затем добавить 1 столовую ложку лимонного или грейп-фрутового сока и молотый геркулес - так, чтобы получилась каша. Маску нанести на кожу лица и шеи на 15-20 мин и смыть оставшимся чаем.

Курс - 10 процедур 2-3 раза в неделю.

#### ПРОЦЕДУРЫ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Процедуры с эфирными маслами - прекрасный способ совместить полезное с приятным. Однако прежде чем погрузиться в глубину ароматов и насладиться целебной силой трав и цветов, обратите внимание на качество эфирного масла, которое вы собираетесь купить.

Поскольку их производство требует особых условий, настоящих производителей во всем мире - единицы. Лучше отдать предпочтение наиболее известным фирмам с хорошей репутацией и давними традициями.

На этикетке должны быть указаны и страна-производитель, и название фирмы, и название эфирного масла.

Хорошее эфирное масло не может быть дешевым. Масла, предназначенные для бытовой ароматизации, не подходят для косметических целей.

Все описанные ароматерапевтические процедуры можно повторять через месяц после окончания курса.

Ароматическая ванночка для кистей и стоп

Смешать 3 капли масла лаванды, 2 капли масла бергамота, 2 капли масла чайного дерева, растворить смесь в 50 мл любой густой пены для ванн. Затем налить в тазик горячую воду и вылить туда полученную смесь. Опустить в тазик ноги (или руки) на 10 мин, затем вытереть насухо и смазать кремом.

Курс - 1-2 месяца 2-3 раза в неделю.

*Рекомендуется для кистей и стоп, пораженных грибами и микроорганизмами.*

Крем для сухой тонкой бледной кожи лица

В любой питательный крем для сухой кожи (50 мл) добавить 3 капли масла дамасской розы и 2 капли масла нероли. Все перемешать до однородной массы и использовать в качестве ночного питательного крема.

Курс - в течение месяца.

Ароматическая вода для умывания увядающей кожи

Заморозить 200 мл воды. Затем в оттаявшую воду добавить по 2 капли масла розы, масла нероли, масла сандала. Полученную воду использовать для ополаскивания лица после очищения кожи утром и вечером.

Курс - ежедневно в течение месяца.

Маска для сухой увядающей кожи

Горсть пророщенных семян пшеницы измельчить до состояния кашицы, добавить 1 чайную ложку масла жожоба, 2 капли масла жасмина и 2 капли масла сандала. Маску нанести на лицо и область декольте, оставить на 15 мин и смыть теплой водой.

Курс - 10 процедур 2 раза в неделю.

Маска, повышающая иммунитет кожи

К 1 десертной ложке масла авокадо добавить 3 капли масла розового дерева и 2 капли масла вербены. Полученную композицию смешать с 1 чайной ложкой меда. Смесь можно загустить молотым геркулесом. Маску нанести на лицо и шею на 15-20 мин, затем смыть теплой водой. В заключение процедуры кожу протереть тоником или ароматизированной водой с маслом розы - 2 капли на 15 мл.

Курс - 8-10 процедур 2 раза в неделю.

Маски, восстанавливающие сухую кожу с поврежденными барьерными функциями



- 2 столовых ложки семян льна залить 1 стаканом воды и проварить на медленном огне в течение 15 мин. Полученную студенистую массу охладить до температуры 37 °С (маска должна вызывать приятное ощущение тепла). Затем добавить 3 капли эфирного масла жасмина и 3 капли эфирного масла ромашки на 1 столовую ложку основы. Маску нанести на лицо и шею, сверху положить полотняную салфетку и махровое полотенце, через 15-20 мин смыть теплой водой. Для повышения тонуса кожу протереть тоником или ароматизированной водой с маслом ладана - 2 капли на 15 мл. Курс - 8-10 процедур 2 раза в неделю.

- Подогреть до температуры 37 °С 10 мл масла жожоба или ростков пшеницы. Добавить 2 капли масла розы, 1 каплю масла ромашки, 2 капли масла жасмина, 2 капли масла лаванды. Маску нанести на лицо и шею, вбивая кончиками пальцев, оставить на 15-20 мин. Затем, промокнув кожу салфеткой, протереть лицо тоником или водой с маслом ладана - 2 капли на 15 мл.

Курс - 8-10 процедур 2 раза в неделю.

Для кожи, склонной к куперозу

- 10 мл масла ростков пшеницы или масла жожоба смешать с 5 каплями масла нероли, 5 каплями масла мирры, 5 каплями масла петитгрейна. Смесь нанести на лицо на 15-20 мин. Затем снять остатки маски салфеткой и протереть лицо тоником или холодным зеленым чаем с капелькой масла нероли. На участки с сосудистыми звездочками можно нанести масло розы или можжевельника.
- Сделать аппликацию из 2-3 предварительно размолотых таблеток рутина, разведенных крепким зеленым чаем. Рутиную кашицу нанести на проблемные зоны, оставить до высыхания, затем стряхнуть.

Курс - 8-10 процедур 2-3 раза в неделю.

Противовоспалительная маска при угревой сыпи

Смолоть в кофемолке 1 чайную ложку семян льна и 1 чайную ложку геркулеса. Полученную муку залить молоком или йогуртом, чтобы получилась каша средней густоты. Дать массе настояться примерно в течение 1 ч (можно оставить и на ночь). Затем к 1 столовой ложке кашицы добавить 5 капель масла чайного дерева, 5 капель масла каяпута и 5 капель масла лаванды. Маску

нанести на проблемные зоны, оставить до высыхания, затем смыть теплой водой.

Отдельные воспалительные элементы можно смазывать маслом каяпута.

Курс - 10 процедур 2-3 раза в неделю.

Компресс для профилактики морщин вокруг глаз

10 мл масла жожоба смешать с 1 каплей масла розы или сандала. Смесь нанести на кожу вокруг глаз, подержать в течение 10-15 мин, затем снять салфеткой.

Курс - 14 ежедневных процедур.

Маска для чувствительной кожи

Особенно полезна для кожи, страдающей нейродермитом и атопическим дерматитом.

В 10 мл масла макадамии или масла жожоба добавить по 3 капли масла иссопа, масла розы и масла лаванды. Маску нанести на поврежденные участки кожи, дать впитаться, остатки снять салфеткой.

Процедуру можно проводить через день в течение месяца.

При сухой экземе в масло жожоба или макадамии добавить 3 капли эфирного масла герани и 3 капли эфирного масла ромашки.

Общеукрепляющая ванна, улучшающая иммунитет

1 столовую ложку пены для ванн смешать с 6 каплями масла ели, 7 каплями масла кедра, 5 каплями масла апельсина и 5 каплями масла грейпфрута. Смесь вылить в теплую ванну и погрузиться в нее на 15 мин.

На начальной стадии простуды в пену добавить 10 капель эфирного масла эвкалипта.

Курс - 10 процедур 2-3 раза в неделю.

Ванна для улучшения настроения в хмурый, дождливый осенний день

В пену для ванн (1 столовая ложка) добавить по 5 капель масла бергамота, масла апельсина и масла мандарина. Смесь вылить в теплую ванну и погрузиться в нее на 15 мин.

## ЗИМА

Зимняя стужа сразу же накладывает отпечаток на наше лицо. Каким привлекательным оно было летом и в начале осени!.. А сейчас кожа стала бледной и выглядит нездоровой: либо шелушится, либо чересчур блестит, на щеках раздражена.

Зима - время пересмотра своих привычек, связанных с уходом за кожей. И три летних принципа - очищение, увлажнение и защиту - в сезон морозов надо заменить на более интенсивный уход - очищение, питание и защиту.

И еще: все кремы нужно наносить на лицо как минимум за полчаса до выхода на свежий воздух, в противном случае кожа переохладится. Обязательно через несколько минут после нанесения крема промокните кожу салфеткой. Умываться же надо не позже чем за час до выхода на улицу.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

«Зимние» кремы чаще всего более густые, жирные, обогащенные витаминами.

Даже в холодное время для кожи необходимы препараты, облегчающие процессы регенерации, например с фруктовыми кислотами. Для этой цели хороши также масло жожоба (витамин Е) и кедровое. Кремы с витамином С укрепляют кожу, снабжают ее энергией. Витамин А входит в состав омолаживающих кремов. Но можно подпитать кожу и более простым и естественным путем, употребляя в пищу больше продуктов, содержащих эти витамины.

Зимой в комнатах с центральным отоплением воздух становится очень сухим, поэтому кожа теряет намного больше воды, чем летом. Старайтесь чаще подпитывать ее живительной влагой, боритесь с чрезмерной сухостью воздуха. Помогут комнатные растения, мокрые полотенца на батареях, увлажнение воздуха. Не выходите на улицу без губной помады. Даже если вы не пользуетесь декоративной косметикой, не стоит пренебрегать гигиенической помадой - тогда ваши губы после прогулок на холодном ветру не потрескаются.

- После очищения лица и шеи соответствующим молочком рекомендуется использовать тоники и лосьон. Они подготавливают кожу к восприятию крема, улучшают состояние кровеносных сосудов, стимулируют обменные процессы. После применения тоника кожа будет готова к усвоению полезных веществ из препаратов.

- Как правильно нанести крем? Не растирайте его (любое прикосновение к коже ведет к ее растяжению), а легкими движениями пальцев наносите крем так, чтобы он сам впитался. Не стоит оставлять крем дольше, чем на 20 мин. Многие считают, что с

кремом на лице можно проспать до утра. Ни в коем случае - это может привести к отекам. Излишки крема нужно обязательно промокнуть салфеткой.

- Не все препараты можно смывать водой, особенно в зимнее время. Если вы пользуетесь скрабами и пилингами (они высыхают сами собой), постарайтесь стряхнуть их, затем протереть лицо молочком, а потом лосьоном.
- Если кожа чрезмерно сухая, умывание надо заменить очищением с помощью косметологических средств.

*Но помните, что врачи-косметологи рекомендуют 1 раз в неделю умывать лицо мылом. Более частое использование мыла может привести к еще большей сухости, но более редкое не дает хорошего очищающего эффекта.*

## СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Масляный лосьон для сухой нежной кожи

- Лепестками роз полностью заполнить стеклянную емкость, залить их любым растительным маслом (кунжутным, кукурузным, оливковым, авокадо, макадами). Емкость поместить на водяную баню на 20-30 мин, чтобы лепестки роз обесцветились. Хранить лосьон в холодильнике. Ежедневно протирать кожу полученным средством.
- Можно добавить в растительное масло-основу эфирное масло розы или сандала в соотношении: 2 капли эфирного масла на 15 мл основы.
- Если на коже есть явления дерматита, нейродермита, то в масло-основу следует добавить каплю эфирного масла жасмина.

Восстанавливающие маски

Эти маски восстанавливают защитные функции кожи и помогают ей адаптироваться к неблагоприятным погодным условиям.

- Отварить 2 картофелины и размять их. Добавить к теплой каше 1 чайную ложку растительного масла и 1 чайную ложку глицерина. Массу равномерно распределить по марле и приложить маску к лицу и шее на 20 мин, прикрыв махровым полотенцем. Смыть теплой водой.

Курс - в течение месяца через день.

- В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку молока и 1 столовую ложку яблочного пюре. Массу распределить по марле и приложить к лицу и шее на 2 мин, прикрыв махровым полотенцем. Смыть теплой водой.

Курс - в течение месяца через день.

- 1 чайную ложку крахмала смешать с 1 чайной ложкой сухого молока и 1 столовой ложкой теплой воды, добавить 1 чайную ложку сливочного или растительного масла. Маску нанести на кожу лица и шеи на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Курс - в течение месяца через день.

Компресс из минеральной воды

Эта процедура тонизирует кожу и повышает ее упругость. Содержащиеся в минеральной воде ионы улучшают работу ферментов кожи. Ионы марганца активизируют деятельность фермента супероксиддисмутазы, который отвечает за нейтрализацию свободных радикалов кислорода. Ионы калия и натрия помогают коже сохранять высокий тонус клеток.

Терапевтические свойства воды большого значения не имеют. Подойдет любая вода - и щелочная, и кислая. Главное, чтобы в ней было достаточное количество минеральных солей. Посмотрите на этикетку: минерализация воды должна быть от 15 до 35 мг на дм<sup>3</sup>. Для достижения максимального эффекта целесообразно сделать 10 ежедневных процедур по 10 мин. Через 2-3 нед курс можно повторить.

Трава с молоком

2-3 столовых ложки сухой травы или 100 г свежей залить 200- 300 мл кипящего молока и настоять в течение 20-30 мин. Растительный компресс можно сделать по-разному: смочить полотняную салфетку в образовавшемся молочном отваре или нанести на нее кашицу из распаренной травы. Использование кашицы более эффективно: выше концентрация активных веществ. Компресс следует утеплить полотенцем.

Компрессы *для сухой, чувствительной кожи* делают с петрушкой, липой, лепестками розы, плодами облепихи, тысячелистником, березовыми почками.

*Для жирной и комбинированной кожи* подойдут ромашка, эвкалипт, мята, мелисса, календула, шалфей, подорожник.

Компрессы пастора Кнайпа<sup>1</sup>

Компрессы активизируют обмен веществ и улучшают микроциркуляцию. Они особенно рекомендуются людям с чувствительной кожей, которым многие компрессы и маски не подходят.

Одну миску наполнить холодной водой (но не ледяной), другую - теплой. Компрессы - попеременно холодный и теплый - нанести на чистую кожу примерно на 20 с. Начинать и заканчивать холодным компрессом. Идеальной считается комбинация из 5 теплых компрессов и 7 холодных.

Тесто для подбородка

Теплым дрожжевым тестом как шарфом обернуть шею и второй подбородок. Оставить на 20-30 мин, до того момента, когда тесто начинает затвердевать. Снять сразу же, остатки теста смыть теплой водой.

Это классическая пластифицирующая процедура - делая ее каждую неделю, вы избавитесь от второго подбородка. Дрожжевой компресс укрепляет, питает и увлажняет кожу, улучшает ее текстуру (рельеф), активизирует обменные процессы, разглаживает морщины. Тесто богато ферментами, витаминами (особенно группы В), содержит массу питательных компонентов.

<sup>1</sup> Пастор Кнайп - один из основоположников гидротерапии - лечения водой.

УХОД ЗА КОЖЕЙ С УГРЕВОЙ СЫПЬЮ

Индийская маска

Индийская маска снимает воспаление и сужает поры.

Смешать по 1 чайной ложке меда, теплого молока, картофельного крахмала и соли. Смесь нанести на кожу лица в несколько слоев и оставить на 25 мин. Затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой, подкисленной лимонным соком.

Курс - в течение месяца через день.

Маска для глубокого очищения кожи

Растереть в кашицу половину сырой картофелины. Затем эту массу смешать с половиной взбитого яичного белка, 1/2 чайной ложки меда и толокна. Добавить на кончике чайной ложки соли.

Если есть выраженные воспалительные явления, добавить 1 чайную ложку 3% перекиси водорода.

Нанести на лицо несколько слоев смеси и оставить на 25 мин. Затем смыть теплой и сполоснуть прохладной водой, подкисленной лимонным соком.

Курс - в течение месяца через день.

#### Противовоспалительный компресс

Смешать 1 столовую ложку листьев крапивы и 1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи (можно использовать ромашку и шалфей), залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 45 мин, процедить.

Настой использовать для ежедневных компрессов. Для длительного хранения его можно заморозить.

Оставшуюся травяную кашицу можно теплой накладывать на лицо и шею на 25 мин, а затем смывать тем же отваром.

#### Успокаивающая маска для жирной кожи

Измельчить в кофемолке 4 столовых ложки льняного семени и 1 столовую ложку цветков ромашки. В полученный порошок добавить горячей воды до образования густой каши. Полученную смесь нанести на лицо, прикрыв пленкой и полотенцем. Не забудьте оставить прорези для глаз и носа. Маску держать в течение 15-20 мин, затем смыть теплой водой.

#### ЗИМНЯЯ АРОМАТЕРАПИЯ

В качестве основы для зимней ароматерапии используют растительные масла, кисель из геркулеса и льняного семени, фруктовое пюре, мед, рисовую муку, крахмал, кремы.

Препараты с эфирными маслами используют ежедневно. Курс - 21 день.

Снижение восприимчивости кожи к неблагоприятным внешним факторам

Рекомендуемые эфирные масла (в каплях) на 1 чайную ложку основы:

- апельсин - 2;
- вербена - 1;
- ель - 3;
- мирт - 3;
- розовое дерево - 4 (особенно полезно для чувствительной кожи).

Уход за проблемной кожей

Рекомендуемые эфирные масла (в каплях) на 1 чайную ложку основы:

- каяпут - 3 (воспалительные элементы можно обрабатывать чистым маслом каяпута);
- чайное дерево - 3 (воспалительные элементы можно обрабатывать чистым маслом чайного дерева);
- иссоп - 3 (показан при застойных пятнах и инфильтратах);
- имбирь - 3;

- можжевельник - 3 (стягивает поры);
- розмарин - 3;
- мелисса - 3;
- ромашка - 5.

## СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ РУК

Быстрее всего руки можно привести в порядок с помощью масок из картофеля. Поэтому, готовя ужин, не забудьте сварить пару лишних картофелин.

Все процедуры для рук желательно проводить ежедневно в течение 2 нед.

Аппликации из картофеля для огрубевшей, потемневшей, потрескавшейся кожи рук

- Размять в пюре 2 теплых вареных картофелины и развести теплым молоком до состояния густой кашицы. Руки смазать растительным маслом и погрузить в картофельное пюре. Через 15 мин смыть теплой и ополоснуть холодной водой.
- Размять в пюре 2 теплых вареных картофелины и смешать с 2 чайными ложками лимонного сока. Получившуюся массу нанести на руки, надеть целлофановые перчатки (или пакеты), а сверху - теплые рукавички. Через 20 мин вымыть руки теплой водой и втереть в них крем.
- В воду, в которой варился картофель, добавить немного растительного масла и в этой теплой ванночке держать руки примерно 10 мин. Затем в течение 10 мин смазывать их кремом, массируя каждый палец.
- Если на коже есть трещины, добавить в ванночку крахмал: 2 столовые ложки на 0,5 л отвара.

## Маска для рук

Обветренные, покрасневшие руки с загрубевшей кожей становятся мягкими и белыми, если их напитать смесью из глицерина, крахмала, лимона и пшеничной муки.

Смешать 1 столовую ложку муки и крахмала, добавить 1 столовую ложку глицерина и лимонного сока. Нанести маску на руки и надеть рукавицы. Через 15 мин рукавицы снять и в течение 10 мин делать массаж рук, втирая в них остатки маски. Затем вымыть руки теплой водой и смазать питательным кремом.

## ДЕЙСТВИЕ ВОДЫ НА КОЖУ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Всем известно, что самым обыкновенным средством для поддержания чистоты кожи является вода. Однако далеко не все знают, что действие воды на кожу зависит как от температуры и химического состава воды, так и от состояния самой кожи.

Кожа лица непрерывно подвергается влиянию разнообразных раздражителей внешней среды. Различная степень восприятия их зависит от общего состояния организма, нервной системы и т.д. Этим объясняется, например, то, что иногда кожа может не переносить воду и другие гигиенические средства. В связи с этим приемы ухода за кожей лица приходится менять в соответствии с ее состоянием в данный момент.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как показывает практика, вода, содержащая в значительном количестве соли кальция, магния и других минералов, раздражает кожу. Так называемая жесткая вода вредна не только для лица, но и для рук. При длительном применении она пересушивает кожу, особенно сухую, тонкую и чувствительную кожу лица, делает ее шероховатой, шелушащейся и часто вызывает воспаление.

Чтобы устранить раздражающее действие жесткой воды, ее необходимо смягчить. Это достигается либо длительным кипячением, либо добавлением на 1 л воды одного из средств:

- 1/4 чайной ложки пищевой соды;
- 1/2 чайной ложки борной кислоты;
- 1 столовой ложки глицерина (для жирной кожи).

*При повышенной чувствительности кожи к воде следует пользоваться кипяченой водой пополам с молоком (23-24 °C).*

*Кожа раздраженная, воспаленная или шелушащаяся* очень часто вообще не переносит воду. В таком случае нужно на время отказаться от умываний водой, особенно по утрам, перед выходом на улицу. Вечером вместо умывания можно протереть кожу лосьоном мягкого действия.

Постоянное применение холодной воды, особенно в холодную погоду, ухудшает питание кожи, вызывая временное сужение сосудов и уменьшая кровоснабжение, так же, как горячая вода при длительном пользовании приводит к стойкому расширению поверхностных сосудов кожи и ослабляет их стенки, в результате чего кожа теряет эластичность.

Умываться следует водой комнатной температуры (18-20 °C). Мыть лицо водой комнатной температуры может каждая женщина, независимо от возраста и свойств кожи. Такая вода очень приятна для кожи, и даже обильные умывания не вызывают чувства глубокого охлаждения, которое бывает при использовании холодной воды. Вода комнатной температуры вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, а затем их продолжительное расширение. Это способствует приливу крови к коже, что необходимо для улучшения ее питания.

Не рекомендуется утром умываться на скорую руку, наспех. Систематическое умывание перед самым выходом на улицу также способствует возникновению сухости кожи.

Полезно иногда умываться то теплой водой, то прохладной, вызывая контрастное раздражение. Быстрая смена температур благотворно влияет на кровообращение, на нервные окончания кожи и является для кровеносных сосудов своеобразной гимнастикой, обеспечивающей хорошее питание кожи. Чем плотнее кожа и чем глубже располагаются в ней кровеносные сосуды, тем чаще можно умываться водой контрастной температуры. При этом заканчивать процедуру следует водой комнатной температуры, прохладной или холодной.

#### ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ

Холодная вода вызывает отлив крови из поверхностных сосудов, что ведет к обескровливанию кожи, сужению ее сосудов. Последнее, в свою очередь, вызывает задержку деятельности сальных и потовых желез и уменьшение выделения сала и пота на поверхность кожи, способствует потере эластичности, вызывая сухость и дряблость кожных покровов.

Это мнение видного ученого-дерматолога проф. М.А. Розен-тула подтверждается практическими наблюдениями. Если постоянно, утром и вечером, умывать лицо холодной водой, кожа становится сначала бледной, затем сухой, вялой и наконец морщинистой. Женщины часто замечают это слишком поздно.

Стремление закаливать кожу лица и приравливание ее во всех отношениях к коже тела неоправданно. Ведь лицо и без того постоянно испытывает влияние внешней среды и ее контрастов. Холодная вода закаляет тело и весь наш организм, однако

коже лица при постоянном применении она приносит вред, способствуя преждевременному старению.

При сухой коже, когда выделение сала железами и без того ограничено, умывание холодной водой, даже без мыла, еще больше препятствует салоотделению. Кожа, предрасположенная к сухости, также не выдерживает продолжительного воздействия холодной воды и начинает шелушиться.

Осенью, зимой и весной мыть лицо холодной водой ежедневно по утрам, перед выходом на улицу, нецелесообразно. Это относится не только к сухой или чувствительной коже, но и к нормальной. Ветер и низкая температура воздуха на улице охлаждают и сушат кожу, поэтому усиливать ее переохлаждение, которое ведет к раздражению или обморожению, не следует. Между прочим, небольшое обморожение лица, особенно щек и кончика носа, при температуре -5-20 °С женщины замечают редко, и выясняется это позже, в косметологическом кабинете.

В холодное время года для освежения лица по утрам, перед выходом на улицу, можно умываться водой комнатной температуры. Ополаскивать лицо и шею и наносить защитный крем надо за 30 мин до выхода на улицу (с момента удаления с лица влаги и излишка крема). Если утром перед выходом на холод вы располагаете по меньшей мере 1,5-2 ч, то сразу же после сна можно облить (кратковременное воздействие) холодной водой лицо и шею, что полезно для любой кожи, особенно дряблой и сухой.

При расширенных капиллярах и красноте после этого можно прикладывать к вискам, глазам, лбу, а также по контуру лица и шеи руки, смоченные в холодной воде. После ополаскивания и очищения лосьоном влажную кожу полезно смазать кремом.

Благодаря правильному уходу, способствующему повышению эластичности кожи лица, увеличивается ее сопротивляемость любым факторам метеорологического воздействия; при таком уходе пропадает шелушение и значительно уменьшается сухость кожи.

В теплое время года или в районах с теплым климатом применение по утрам холодной воды (можно даже добавить в нее кусочек льда) освежает и укрепляет любую кожу, так как после умывания под влиянием теплого воздуха усиливается прилив крови.

Умываться холодной водой или применять лед вечером перед сном не рекомендуется, ибо это может вызвать нежелательное возбуждение и нарушить сон. По этой же причине лучше переносить на утро и контрастное умывание.

#### ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

Известно, что вода несколько обезжиривает и сушит кожу. Это действие усиливается при мытье лица горячей водой (36-38 °С).

Казалось бы, в таком случае *при жирной коже* следует употреблять для умывания горячую воду (особенно с мылом), ибо она хорошо очищает лицо, смывая с его поверхности жировые наслоения вместе с попавшими на них частичками пыли. Однако каждодневное умывание горячей водой ведет к расширению поверхностных кровеносных сосудов, к застою крови в коже, что может, в свою очередь, вызывать покраснение кожи носа, щек и т.п. Кроме того, горячая вода способствует расслаблению поверхностных кожных мышц, что в дальнейшем обуславливает дряблость кожи и появление морщин. Горячая вода не только механически смывает грязь, но при этом также расширяет поры, понижает сопротивляемость кожи. Поэтому при любом типе кожи вполне достаточно мыть лицо горячей водой раз в неделю вечером, после чего надо непременно ополоснуть его прохладной водой.



Практика показывает, что на *жирную кожу* хорошо влияет специальное вечернее умывание. При этом следует пользоваться теплой кипяченой водой (не выше 30 °С) и нейтральным очищающим средством. После умывания лицо следует сполоснуть водой комнатной температуры.

Можно также проводить контрастное умывание, то есть чередовать теплую воду с прохладной несколько раз, начиная и заканчивая процедуру всегда прохладной водой.

Если *кожа очень жирная, грубая, с большими порами*, то продолжительность контрастного умывания можно увеличить за счет прохладной воды, но делать это следует постепенно, не допуская неприятных ощущений. Эта процедура может применяться не только как средство очищения кожи, но и для лечения - в течение 10-15 дней, желательно утром или за 1,5-2 ч до сна. Процедура хорошо закаляет кожу.

Умывание горячей водой противопоказано тем, у кого на коже лица имеются *расширенные капилляры*. Это относится и к резким контрастным умываниям.

Систематическое применение горячей воды, так же как и холодной, вредно для кожи. Так, жирную кожу можно мыть горячей водой раз в неделю в течение не более 1-2 мес. Затем вместо горячей воды рекомендуется теплая вода (температура не выше 30 °С) с последующим умыванием прохладной водой.

Вечернее умывание теплой водой успокаивает нервную систему, ослабляет напряжение мышц кожи, хорошо подготавливает организм ко сну, однако при этом нельзя забывать о том, что длительное применение только теплой воды не рекомендуется, а при сухой коже противопоказано.

## Глава 4 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Вопрос о том, как избежать появления морщин и как с ними бороться, интересует женщин любого возраста. Чем раньше женщина задумывается о проблеме старения, тем выше оказывается результат применяемых ею средств и процедур. Принципы ухода за кожей должны передаваться из поколения в поколение. Однако, к сожалению, в наше время чаще дочь гораздо больше осведомлена о новых способах лечения, новинках в косметологии и сама вполне может дать квалифицированный совет маме. Нередко случается и так, что, не имея достоверных источников информации, девушка, пользуясь слухами и советами подруг, наносит вред коже. Поэтому мать должна прививать дочери основные принципы ухода за кожей, помочь выбрать косметическое или косметологическое средство, научить ее гимнастике.

### МОРЩИНЫ НА ЛИЦЕ

#### МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ

Известно, что с годами свойства кожи и внешний вид лица меняются вследствие ослабления мимических мышц, которые придают лицу выразительность и подвижность. Причины этих явлений могут быть различными.

Нередко первые едва заметные морщинки могут появиться уже в молодом возрасте, в 10-20 лет. Это так называемые мимические морщины, возникающие в результате излишне частого сокращения мышц у людей с чрезмерно подвижным лицом.

Мимические гримасы при разговоре, смехе и особенно вследствие плохой привычки морщить нос или поднимать брови, выражая свое недовольство или недоумение, как это часто бывает у нервных людей, способствуют появлению вначале вертикальных и горизонтальных складок на лбу и переносице, затем морщин, спускающихся от основания носа к углам рта.

Неестественный, напряженный смех вызывает резкое сокращение всех лицевых мышц, что также порождает морщины на лице, особенно на щеках. Позднее, к 30-летнему возрасту, появляются морщинки у наружных углов глаз - так называемые «гусиные лапки», или лучики. Они быстро развиваются у женщин, имеющих привычку щурить глаза, а также у близоруких людей, которые не носят очков. Пытаясь разглядеть предмет на далеком расстоянии, они напрягают глазные мышцы, сужая глаза, - и постепенно сеть морщинок у глаз переходит в «гусиные лапки». У близоруких людей, которые не носят очков, но, упорно тренируясь, добиваются «свободы зрения», «гусиных лапок» может и не быть. Однако для этого нужны время и достаточная сила воли, длительный контроль за своим лицом.

Более всего портят лицо резкие складки, которые начинаются от крыльев носа и идут к уголкам рта - так называемый риктус, или «линии скорби». Обострение их старит женщину в любом возрасте, придает ее лицу печальное, недовольное старческое выражение. Простейший способ избежать углубления «линий скорби» - по возможности держать челюсти разжатыми (при чтении, ходьбе и т.д.). В дальнейшем усиливаются морщинки вокруг глаз, около основания носа, над верхней губой и т.д.

Все сказанное не означает, что вы не должны смеяться или что необходимо сохранять полную неподвижность лица. Наоборот, смех молодит и украшает лицо, но это относится только к естественному, непринужденному смеху. Глубокие складки на щеках, вертикальные, как шрамы, и складки по контуру лица, которые обычно обозначаются только в глубокой старости, намечаются уже в молодом возрасте у женщин нервных, неестественно и много смеющихся.

На лице не могут не отражаться эмоции, переживания, настроение человека. Однако при этом выражение лица должно быть естественным, спокойным, без излишнего напряжения

и непрерывного движения лицевых мышц. Этого можно достичь благодаря самоконтролю.

Многие женщины даже не подозревают о своих гримасах, некоторые же ошибочно считают их естественными для эмоциональной, впечатлительной натуры.

Бороться с гримасами, вошедшими в привычку, не только никогда не поздно, но и совершенно необходимо, если вы хотите избавиться от морщин. И чем раньше начать борьбу, тем эффективнее будет результат. Чтобы добиться успеха, вам потребуются сила воли и упорное стремление избавиться от дурной привычки. Прежде всего внимательно изучите свое лицо и найдите правильный способ устранения недостатков. Если вы переутомлены и не способны проконтролировать свое лицо, попросите подругу или кого-нибудь из домашних хотя бы изредка напоминать вам о необходимости избегать гримас. Полезно также зафиксировать в памяти то мышечное ощущение, которое бывает при разговоре и смехе без лишних гримас.

При систематической работе над собой уже через месяц будет заметно улучшение. Даже за 2-3 нед можно, например, разгладить лоб - не только избавиться от привычки морщить его, но и ликвидировать «плиссированные» складки, что сразу как бы увеличивает лоб и молодит лицо.

Важно уже с юных лет отучать подростка гримасничать, ходить, надув губы; надо постоянно напоминать ему об этом или показать его лицо в этот момент, так как часто люди даже в зрелом возрасте не подозревают о своих гримасах.

Нередко интересная, обаятельная женщина может поразить своим неприветливым, некрасивым лицом, когда она ни с кем не общается, например сидит в трамвае или ожидает своей очереди у врача. Это значит, что она не умеет владеть своим лицом или просто не знает себя в те минуты, когда лицо ей не подчиняется. А между тем

лицо, как и все наши манеры и движения, должно всегда нам подчиняться, быть естественным, красивым, независимо от того, видит нас кто-либо в эту минуту или нет. Психологи говорят, что лицо - это важнейший инструмент человеческого общения, и этим инструментом надо уметь владеть.

Если лучшим средством для предупреждения морщин возрастного характера является правильный уход за кожей и здоровый образ жизни, то для борьбы с мимическими морщинами необходимы только самодисциплина, воля, умение владеть собой. Сознательно руководствуясь вышеуказанными наставлениями, при желании можно ликвидировать многие эстетические недостатки лица.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выйдя на улицу, особенно весной, в первые солнечные дни или при сильном ветре и непогоде, прежде всего проверьте, не морщите ли вы лицо. Если вам трудно сделать это, воспользуйтесь зеркалом. Когда вы научитесь контролировать свои эмоции, оно вам не понадобится.

Всматривайтесь в лица прохожих, в основном женщин, так как делать гримасы в основном свойственно им. Увидев судорожно сморщенные лица, вы останетесь довольны собой. Надо привыкнуть, глядя на лица встречаемых, проверять себя до тех пор, пока вы совершенно не отучитесь морщить лицо в любую погоду, при любых мыслях и переживаниях.

2-4 раза в день необходимо проверять себя и во время работы, на это уходит не больше 1-2 с. Иногда женщины на работе время от времени ставят перед собой маленькое зеркальце, которое помогает моментально расправить морщины на лбу или снять напряжение лица. Через какой-то период времени они уже в этом не нуждаются. Следует непременно контролировать себя и дома.

Вначале такой постоянный контроль покажется трудным, но позднее появится привычка и вы будете делать это незаметно для себя и выходя на улицу, и на работе, и дома. Так, изо дня в день, из недели в неделю, год за годом вырабатывается навык самоконтроля. Складки при этом окончательно не ликвидируются, но они, бесспорно, несколько разглаждаются и не будут углубляться и увеличиваться. Если же начать такого рода контроль уже в молодом возрасте, то эффект будет полным.

## МОРЩИНЫ НА ЛБУ

Итак, основываясь на том факте, что мимические мышцы лица подчинены нашей воле, мы должны уметь управлять ими. В частности, не следует поддаваться дурной привычке морщить лоб.

В основном с морщинами на лбу надо бороться механически, то есть постоянно и любыми способами им сопротивляться. Желание и специальная тренировка помогут избавиться от привычки морщить лоб даже в тех случаях, когда кажется, что управлять складками на лбу невозможно, что, потеряв эластичность, они перестают подчиняться.

Если у вас дома утром или вечером остается немного свободного времени, например когда вы смотрите телевизор, вяжете, читаете или убираете квартиру, попробуйте сделать следующее. Возьмите полоску тонкой бумаги (ее можно приготовить заранее), непременно совершенно гладкой, без рубцов и следов от складывания. Это может быть и калька, и целлофан, и тонкий пергамент, и просто гладкая бумага, лучше тонкая, чтобы она легко прилегала к коже. Примерьте ее к своему лбу, обильно смажьте питательным кремом, плотно приложите к середине лба, предварительно расправив морщинки рукой. Верхние и нижние края бумаги оставьте свободными, чтобы они не сморщивались на выпуклости лба в складочки и не оставляли на коже следов. Бумага по размерам должна быть уже лба, чтобы она не задевала бровей и

корней волос. Сверху не слабо и не очень сильно повяжите эластичный бинт, марлю или ленточку - более узкую, чем полоска приложенной бумаги, вначале на 15-20 мин, а на 6-7-й раз уже на более продолжительное время.

Возможно, не у всех эти первые попытки расправить морщины на лбу будут успешными, но надо помнить, что начинать всегда трудно. Вот почему, перед тем как приступить к этой процедуре, рекомендуется в течение 2-3 нед делать гимнастику для глаз (рис. 1, 2), не морща при этом лоб.

Первое время повязка, возможно, будет мешать и утомлять вас, но через 8-10 дней вы перестанете ее замечать. Использовать повязку рекомендуется ежедневно, а при возможности и по 2 раза в день.

Наложённая повязка не позволяет морщить лоб, и постепенно мышцы привыкают к состоянию покоя. Сняв ее, вы некоторое время будете ощущать, что не можете наморщить лоб, а это означает, что процедура начинает приносить результаты. У кого-то этот момент наступит быстрее, у кого-то медленнее. Пользоваться повязкой надо до тех пор, пока не возникнет ощущения, что морщины на лбу больше не появляются. Таким образом, подчинив мышцы своей воле, вы разгладите складки на лбу. Со временем приложенная ко лбу бумага будет держаться и без повязки.

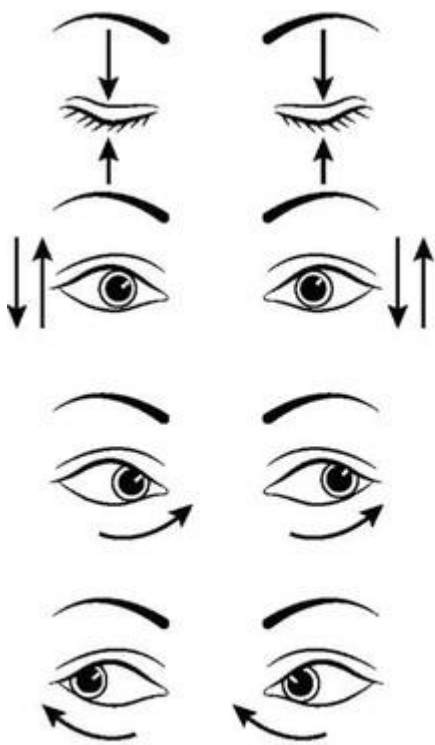


Рис. 1

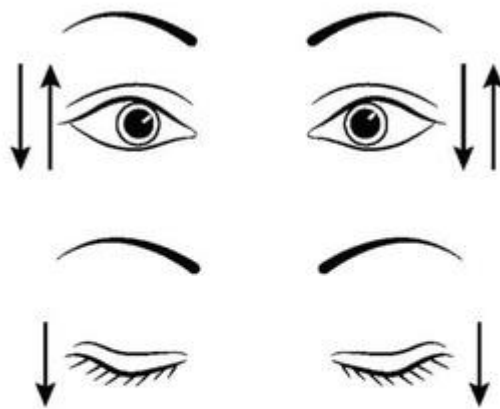


Рис. 2

Рис. 2

Тренируя подобным образом мимические мышцы, укрепляя их гимнастикой и самомассажем (или парафиновой повязкой), удастся избавиться от вредной привычки морщить лоб.

Как правило, уже через 15-20 дней складки в области лба теряют свою выпуклость. Некоторые женщины отучаются морщить лоб, даже не прибегая к повязкам: они периодически прикладывают руку ко лбу, чтобы убедиться в том, что он не сморщен.

Женщинам старше 35 лет после бумажной повязки рекомендуется накладывать парафиновую. Это следует делать после того, как применение повязки из бумаги уже даст определенные результаты.

Курс процедур с парафиновой повязкой следует проводить 1-2 раза в год, лучше весной и осенью, а тем, у кого складки глубокие, - 2-3 раза в год. Парафиновая маска для лба практически не имеет противопоказаний, а для всего лица ее можно делать только тем, у кого нет расширенных кровеносных сосудов на лице.

Обратите особое внимание на подвижность бровей, именно они в основном образуют морщины на лбу. Старайтесь не двигать бровями.

Для укрепления мышц лба сделайте следующее упражнение: опустите глаза вниз, затем поднимите их вверх, не морща лба. Проделывайте это упражнение ежедневно 2 раза в день, постепенно переходя на 1-2-минутную тренировку. Для большей эффективности упражнения прикладывайте руку к морщинам и придерживайте их при движении глаз. Постепенно вам будет все легче выполнять его.

Плохая привычка морщить лоб с годами быстро прогрессирует. Хирургическое вмешательство в этом случае, как правило, помогает лишь временно. Остается одно - физическая дисциплина, систематические упражнения, которые рекомендуется проводить комплексно, как курс лечения.

### ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ МОРЩИНЫ

Появление преждевременных морщин может быть в какой-то степени обусловлено врожденной предрасположенностью, неправильной деятельностью желез внутренней секреции, общим состоянием здоровья, определенными внешними факторами и другими причинами.

Для начала необходимо задуматься над тем, что является причиной появления морщин, и, если возможно, начинать именно с устранения причины.

Большинство женщин считают, что для предупреждения морщин вполне достаточно систематически смазывать лицо витаминизированным или увлажняющим кремом. Однако это далеко не так. Большое внимание необходимо уделять вопросам профилактического ухода за кожей лица. Для этой цели применяются как разнообразные средства лечебной косметики, лечебный массаж, так и физиотерапевтические процедуры, маски для лица (парафиновые, витаминизированные, с биогенными стимуляторами) и общеукрепляющие средства.

### Причины появления преждевременных морщин

Как показывает практика, преждевременному появлению морщин часто способствуют сами женщины. Значительное изменение в весе, как, например, резкое похудение или чрезмерная полнота, а также переутомление, недостаточный сон или отсутствие зубов, ведущее к западению щек, - все это может послужить причиной возникновения морщин.

Употребление алкоголя, курение, отсутствие физических нагрузок также ускоряют их появление, не говоря уже о болезнях и душевных переживаниях.

У молодых девушек морщины могут развиваться в результате неправильного нанесения и снятия с лица грима. Особенной опасности подвергается при этом кожа век и вокруг глаз - самая нежная и тонкая область кожи лица.

Одной из причин образования морщин является применение неподходящих косметических и косметологических средств. Это относится прежде всего к отбеливающим препаратам, вызывающим шелушение кожи, связанное с сильным ее пересушиванием. В результате кожа теряет эластичность.

Увядание кожи может быть вызвано также неправильным применением самых обыкновенных косметических средств, например употреблением при сухой коже обезжиренных кремов, которые подходят в лучшем случае лишь молодым женщинам с нормальной кожей. Сюда же следует отнести и лосьоны со спиртом, которые

используются для очистки лица, мытье лица с мылом 2 раза в день, чрезмерное припудривание (особенно пудрой в камне).

Женщины с нежной кожей, которые не любят приобретать патентованные косметологические препараты и пользуются средствами собственного изготовления, должны знать, что по своему усмотрению нельзя применять даже лосьоны для очистки кожи лица, так как позднее это может привести к неприятным последствиям.

Еще одна причина старения - избыточное употребление сахара. Мы сегодня сами провоцируем старение неправильным питанием.

Преждевременные морщины образуются тем быстрее, чем слабее мышцы лица: чем раньше последние атрофируются, тем глубже морщины.

Средства борьбы с преждевременными морщинами

- Питательные кремы необходимо наносить по массажным линиям.
- Несравнимо эффективнее будет курс косметического массажа, проведенный в косметологическом кабинете (2-3 раза в неделю). Необходимо всего 12-15 сеансов, и таких курсов должно быть не меньше двух. Полный курс способствует питанию и укреплению мускулатуры всего лица, чего нельзя добиться за 4-5 массажей, особенно у женщин после 35- 40 лет, или делая массаж 1 раз в неделю либо 1 раз в месяц в течение продолжительного времени. Но одного только косметического массажа недостаточно.
- Надо следить за чистотой кожи, ее регулярным питанием и укреплением, вести активный образ жизни, выполнять физические упражнения. Они повышают температуру тела, что в комплексе с приемом витамина С приводит к образованию коллагена в организме, который, в свою очередь, повышает эластичность мышц лица и тела.
- Для оздоровления кожи необходимы и витамины:
  - А - питает кожу и снимает ее сухость;
  - В - предохраняет кожу от шелушения;
  - С - необходим для выработки коллагена;
  - Е - предохраняет кожу от окисления, способствует более быстрому оздоровлению тканей лица.
- Кроме того, надо помнить, что лучший друг кожи - вода. Выпивайте по меньшей мере 5-6 чашек жидкости в день, это будет способствовать вымыванию токсинов из организма.
- Не забывайте, что провоцируют появление морщин гримасы и отрицательные эмоции.

Итак, необходимы разумный режим дня, полноценный сон, умеренная умственная и физическая нагрузка, чистота, защита и питание кожи, физкультура и спорт.

Многие ошибочно считают, что к уходу за кожей лица надо приступать после 30 лет, когда начинают появляться морщины, второй подбородок, кожа становится сухой и т.д. Между тем о сохранении хорошего тонуса кожи надо позаботиться заранее. Уже в 19-20-летнем возрасте девушка должна знать, какие факторы способствуют образованию морщин, как предотвратить этот процесс и сохранить молодое лицо, нежную, гладкую, свежую кожу и правильно ухаживать за кожей лица и тела.

ВОЗРАСТНЫЕ МОРЩИНЫ

Появление морщин у людей пожилого возраста - явление естественное. Однако правильный и систематический уход за кожей позволяет отодвинуть этот процесс. А кто из нас этого не хочет? С каждым годом мы все чаще встречаем так называемых женщин без возраста, сумевших надолго сохранить кожу лица гладкой, эластичной и упругой.

Но нам так хочется, чтобы все произошло само собой. Поэтому мы и покупаемся на рекламу типа «чудодейственный крем» или «через две недели вы помолодеете на десять лет».

О чем должна знать женщина зрелого возраста

С годами кожа лица утрачивает свою природную жировую смазку, становится сухой, поэтому нельзя еще больше обезжиривать и обезвоживать ее.

Обезвоживание кожи может быть обусловлено рядом причин. В частности, некоторые женщины, боясь поправиться, употребляют слишком мало жидкости, что в какой-то степени способствует сухости кожи. С возрастом изменяется распределение подкожного жира, которое зависит и от режима питания. Большинство женщин не учитывают того, что важно питаться понемногу и часто.

Борьба с возрастными морщинами

Для борьбы с возрастными морщинами в равной степени важны активные кремы против старения, правильный уход, укрепление мышечного аппарата, правильное питание, оптимистический настрой в жизни.

- Чтобы избавиться от морщин, недостаточно ухаживать только за кожей лица. Надо воздействовать на весь организм.
- Бледность и желтоватый цвет кожи у женщин являются следствием недостаточного кровообращения, что отражается на питании различных органов и тканей. Лучшее средство в таких случаях - занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе.
- Применяя питательные, витаминизированные и другие кремы и маски, следует постоянно заботиться и об укреплении мышц лица и шеи. Надо помнить, что эластичная кожа зависит от мышц. Ежедневно утром или вечером необходимо приводить в движение мышцы лица специальной гимнастикой и 2 раза в день делать самомассаж, чтобы усилить общую циркуляцию крови.
- Необходимо учитывать, что в зависимости от возраста и времени года основные приемы ухода за лицом меняются. Если до 20 лет женщина еще может не уделять особого внимания уходу за своей кожей, до 30 лет - уделять время от времени, то с возрастом эти вопросы приобретают существенное значение.
- При косметическом уходе за кожей лица, ее питании и укреплении всех ее слоев можно самостоятельно с успехом применять:
  - витаминизированные и питательные кремы (наносятся движениями по массажным линиям);
  - специальные средства для питания кожи;
  - контрастные умывания;
  - обмывания соленой водой;
  - укрепляющие и тонизирующие средства;
  - горячие компрессы с последующими процедурами и масками;
  - стимулирующие средства;
  - специальные поперечные щипки на морщинках;

- гимнастику для лица;

- ампульные средства в домашних условиях. Стимулирующие кремы содержат биологически активные вещества, которые, укрепляя ткани, активизируют процессы обмена веществ в коже и служат стимулирующим средством для поднятия тонуса и жизнедеятельности клеток кожи.

Укрепляющие и тонизирующие средства прекрасно очищают кожу, освежают ее, повышают тонус, делают ее более эластичной.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Гимнастические упражнения усиливают кровообращение в тканях, содействуют правильному функционированию кожи и ее желез и, главное, приостанавливают процесс атрофии мышц. Общие гимнастические упражнения для тренировки тела, несомненно, полезны также для мышц лица.

Отсутствие систематических упражнений приводит к потере мышечного тонуса, а ослабление эластических волокон влечет за собой образование морщин (складок).

Сокращение и расслабление мышц лица усиливает циркуляцию крови.

Даже заботливым уходом за кожей лица нельзя в такой степени достигнуть повышения функциональной деятельности мышечной ткани и поднятия тонуса кожи, как систематической тренировкой лицевых мышц.

Специальные гимнастические упражнения для отдельных областей лица не только улучшают питание мышц и кожи, но и повышают их эластичность.

Для поддержания лица в хорошем состоянии необходимо ежедневно тренировать лицевые мышцы и, что очень важно, научиться контролировать их сокращение и расслабление.

Для того чтобы легко и свободно выполнять упражнения, надо сесть на стул, опираясь на спинку. Перед проведением гимнастики смазывать кремом лицо не надо. После нее сполоснуть лицо водой комнатной температуры и смазать кремом. Одежда не должна стягивать шею и грудь.

*При этом нужно заметить, что гимнастика с помощью электроаппарата, вызывающая искусственное сокращение мышц, не может заменить активных произвольных движений и принести полный успех.*

Назначение гимнастики для лица - укрепить ослабленный тонус мышц и ликвидировать косметические недостатки кожи - дряблость, морщины. Длительность занятий зависит от общего состояния организма.

Прежде всего, нужно сделать гимнастику для глаз (см. рис. 1, 2), которая укрепляет глазные мышцы, уменьшает отечность под глазами, тонизирует кожу, препятствует образованию морщинок. Дисциплинированные женщины, которые ежедневно выполняют гимнастику для глаз, после 3-4 мес утверждали, что у них улучшилось зрение, некоторые даже снимали очки. Упражнения для глаз и лица они проводили после легкой общей гимнастики сидя.

После гимнастики для глаз следует перейти к гимнастике для шеи и завершить гимнастику лица движениями, основанными на принципе противодействия сокращениям мимических мышц лица, для повышения их тонуса.

Сделайте глубокий вдох через нос, сильно расширяя крылья носа; затем сильный выдох толчками через правый угол рта, сжимая при этом левый; следующий выдох - через левый угол рта, сжимая правый (рис. 3).



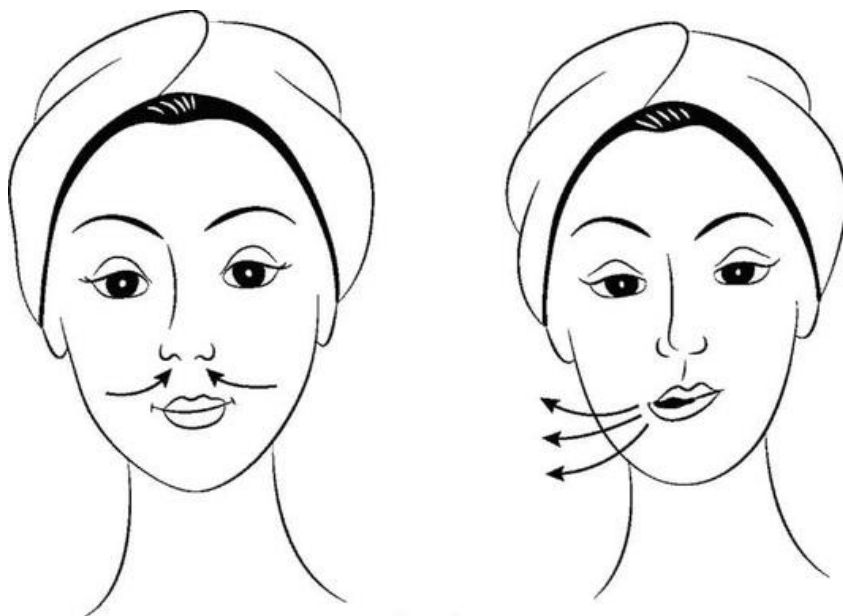


Рис. 3

Медленно, глубоко вдохнув через нос, задержите дыхание на 3-4 с. Затем, надув щеки, при сомкнутых губах, толчками и с напряжением выдохните воздух через рот (рис. 4). Во время вдоха через нос с силой прижмите язык к нижней челюсти (значительно ниже зубов). Во время выдоха - отдых, мышцы расслабляются. Произведите вдох через нос и задержите дыхание на 4-5 с. Во время выдоха через рот старайтесь вытянуть губы трубочкой, средним (третьим) пальцем каждой руки удерживая на месте углы рта (рис. 5).

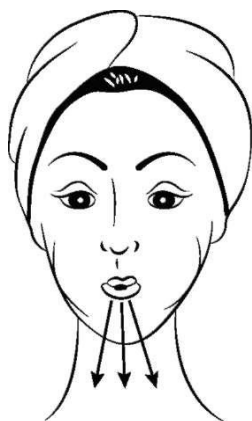


Рис. 4

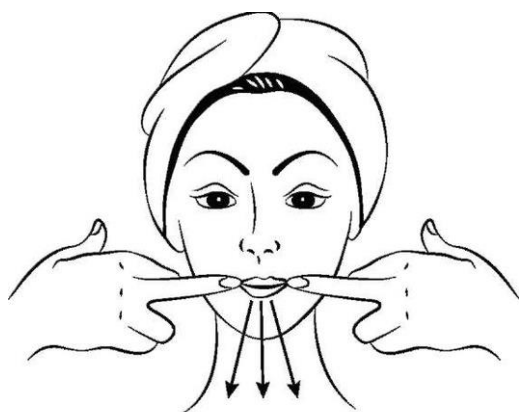


Рис. 5

Наложите на лоб 2, 3, 4-й пальцы обеих рук, как бы зафиксируйте их на лобной кости, при этом 4-й палец должен слегка покрывать надбровную дугу. Попробуйте поднять глаза и брови кверху, преодолевая сопротивление пальцев (рис. 6).

Положите три пальца обеих рук на глаза так, чтобы 4-е пальцы фиксировали (надавливанием) внутренний угол глаза (около переносицы), 3-е - середину бровей, а 2-е - наружные углы глаз. Старайтесь зажмурить глаза возможно плотнее, в то время как пальцы этому противодействуют (рис. 7).

■



Рис. 6



Рис. 7

• Гимнастика для лица заканчивается упражнением, вызывающим прилив крови к лицу. Свободным плавным движением поверните голову вправо до отказа и на счет «три» опустите тяжелую голову на грудь; сделайте глубокий выдох. Упражнение повторите 2-3 раза (рис. 8).



Рис. 8

Вначале все движения гимнастики для лица повторяются по 2-3 раза, затем - до 5-6 раз.

#### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

Шея не умеет так хранить тайну наших лет, как хранит ее лицо. Поэтому она нуждается в своевременном и систематическом уходе. Причем начинать его нужно не тогда, когда кожа лишается своей эластичности, упругости, появляются морщины, складки, образуется двойной подбородок, а значительно раньше. Ведь легче предупредить развитие дефектов, чем потом от них избавиться.

Шея у человека стареет раньше, чем лицо, поскольку она всегда в движении. Любое изменение в состоянии нервной системы отражается на шее. При волнении, переживаниях кожа шеи часто покрывается красными пятнами и т.д. И нередко женщины, тщательно ухаживая за лицом, совершенно не обращают внимания на шею. Дело в том, что если лицо открыто и на него сразу можно наложить крем и маску, то для ухода за шеей необходимо освободить ее от одежды. Но сегодня вы так устали, что на это нет сил, и вы себя уговариваете: завтра сделаю непременно... Но завтра все повторяется. И шея в лучшем случае получает 1/5 часть причитающегося ей ухода, а чаще всего процедуры ей перепадает по праздникам. Между тем все процедуры, независимо от типа кожи и ее состояния, должны непременно распространяться и на кожу шеи. И если на этикетках кремов нет специального указания «Для лица и шеи», то только потому, что это само собой разумеется. На сегодняшний день выпускаются даже специальные составы для ухода за кожей шеи. При отсутствии особых косметических дефектов за кожей лица надо следить систематически с 25-летнего возраста; с этого же периода, если не раньше, рекомендуется начать и уход за кожей шеи. После 30-летнего возраста кожа в разной степени, но всегда нуждается в специальном уходе.

Неухоженная шея значительно отличается от лица, за которым регулярно следят. Прежде всего это касается подбородочной области (верхней части середины шеи), где кожа тонкая, нежная, сухая. Здесь раньше всего образуются жировые отложения, с возрастом из-за потери тканями упругости раньше всего нарушается правильный овал лица. Это может наблюдаться и при похудении, и при излишней полноте. Влияет и то, что во время работы голова у женщины чаще всего опущена. Плохое состояние шеи может быть результатом собственной невнимательности и дурных привычек. В таком случае даже правильный уход за шеей не принесет сколько-нибудь заметного результата и женщина будет выглядеть старше своих лет. Некоторые женщины, вместо того чтобы принимать эффективные меры, которые помогли бы исправить положение, предпочитают закрывать шею косынками, шарфами или высокими воротниками.

Вот перечень тех неправильных действий, положений и привычек, которые ведут к преждевременному увяданию кожи, появлению морщин и складок на шее и образованию двойного подбородка. Их следует знать каждой женщине, чтобы стремиться от них избавиться или хотя бы ограничить их вредное воздействие:

- излишние торопливые движения головой;
- привычка к согнутой позе во время работы;
- постоянное сокращение шейных мышц - ненужные наклоны или опускания головы;
- неправильное положение во время сна (на высокой подушке) и чтение лежа (в том и другом случае подбородок сильно прижат к груди, что ведет к образованию или увеличению второго подбородка и появлению морщин на шее);
- опущенная на грудь голова во время ходьбы, чтения, вязания, пребывания в театре, концертном зале и т.д.

Для того чтобы предупредить развитие дряблости и сохранить хороший вид шеи, необходимо научиться правильно держать голову. Это имеет большое значение не только с эстетической точки зрения, но и для правильного течения физиологических процессов в организме. При наклоненной вперед голове, расслабленной грудной

клетке и согнутых плечах затрудняется дыхание. Передние мышцы шеи, ослабевая, постепенно становятся дряблыми, кожа обвисает, образуются морщины. Голову нужно всегда держать прямо, грудь - вперед, а плечи - расправленными. Правильное положение головы способствует тому, что женщина выглядит моложе. Держа голову прямо, необходимо при этом слегка вытянуть шею, несколько приподняв подбородок.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Чтобы кожа шеи и подбородочной области была в хорошем состоянии, необходимо по утрам заниматься гимнастикой шеи (попутно с общей гимнастикой или специально). Продолжительность ее может быть различной, в зависимости от общего состояния организма. Приступать к ней надо постепенно, выполняя каждое упражнение по 3-5 раз. При наличии свободного времени гимнастику можно делать и днем.

Комплекс гимнастических упражнений может быть следующим.

- Свободным движением откиньте голову назад. Запрокидывая ее, нижней губой как можно больше покройте верхнюю губу, считайте до пяти. При броске тяжелой головы на грудь расслабьте нижнюю челюсть, закройте рот. Губы сомкните в нормальном положении (рис. 9).

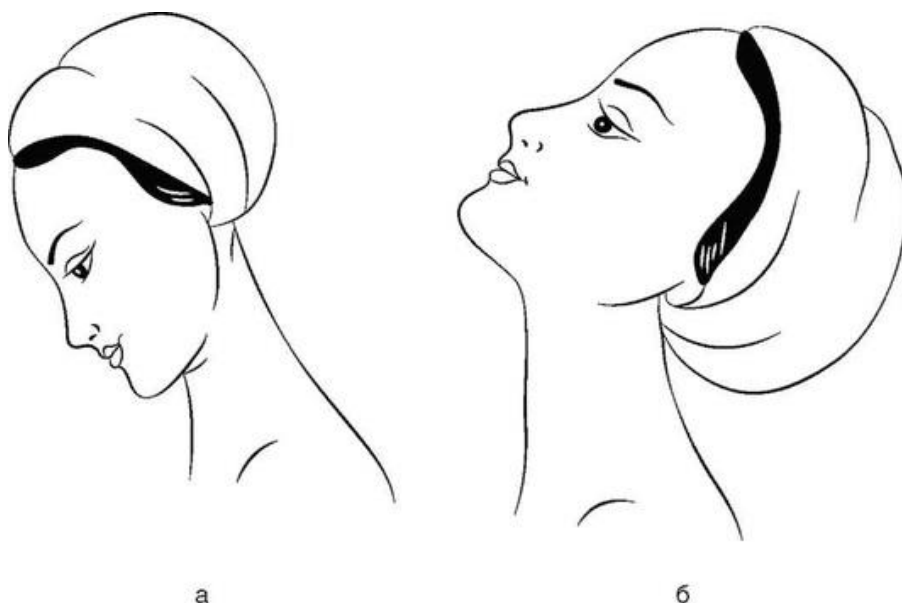


Рис. 9 Это упражнение вначале повторяют 3-4 раза, затем постепенно доводят до 10 раз.

- Шея слегка вытянута вверх, голова в нормальном положении. Тыльной стороной правой ладони слегка прикоснитесь к подбородочной области, при этом широко откройте рот и высуньте язык как можно дальше. Считать следует до 6-7; затем, расслабляясь, закрыть рот, опустить голову и руку (рис. 10).

С помощью этих движений укрепляются и уплотняются мышцы подбородочной области. При правильном их выполнении тыльная сторона правой кисти с каждым разом отчетливее ощущает напряжение и расслабление мышц подбородочной области.

- Упражнение делается стоя. Положив правую кисть на левую, подложите их тыльной стороной под подбородок, стремясь как бы запрокинуть голову назад. Голова сопротивляется этому движению. Возникает сильное напряжение шейных и подбородочных мышц. Голова сохраняет свое первоначальное положение. Доведите счет до 6-7 и при полном расслаблении мышц мягким движением опустите голову

вниз. Упражнение повторяется 4-5 раз. Продолжительность его постепенно увеличивается до 10-12 раз и более (рис. 11).



Рис. 10



Рис. 11

Опустите руки по швам, расправьте плечи (рис. 12). Опустите голову на грудь, перекатите ее на левое плечо до отказа, в повороте - пауза; затем откиньте голову назад - пауза; на правое плечо - пауза, снова на грудь. Следующее движение: голову перекиньте на правое плечо и повторите все в том же порядке. Упражнение делается 4 раза: 2 раза на левое плечо, 2 раза на правое. Начиная движение, делаем вдох, опуская голову - выдох. При желании можно сделать подряд 2 круга справа налево и затем 2 круга слева направо (при этом глаза лучше держать закрытыми).

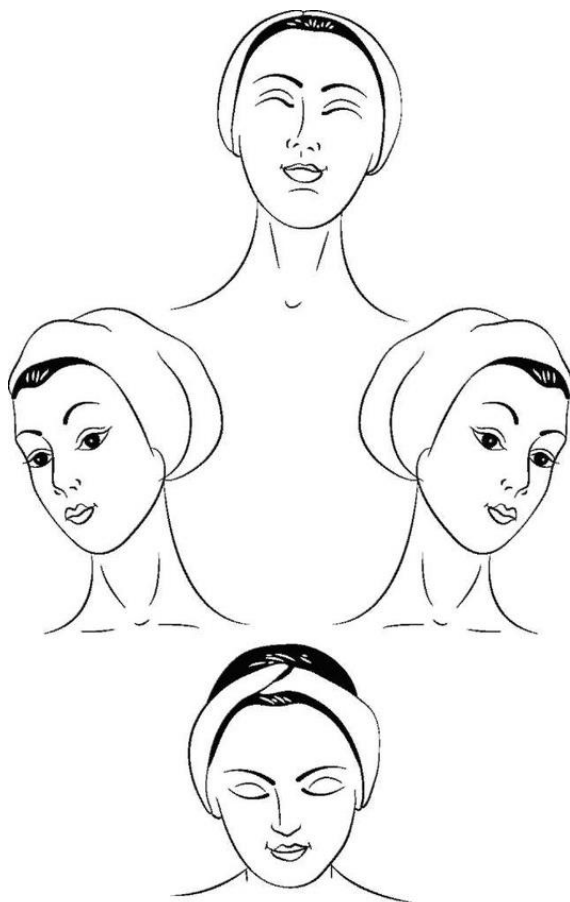


Рис. 12

Упражнение «Жираф». Его можно проделывать в течение дня и во время работы, лучше стоя (рис. 13).



Рис. 13

Выпрямляя грудную клетку, положите руки на края плеч и постарайтесь как можно сильнее вытянуть шею вверх, нажимая на плечи. Плечи не должны подниматься. Делаем вдох, считаем до 10, выдох, затем полное расслабление. Повторяем 5-6 раз.

- Обопритесь локтями о стол и положите подбородок на кисти, сложенные одна на другую. Руками постепенно поднимайте подбородок вверх, преодолевая сопротивление головы. Затем, нажимая подбородком, опустите руки вниз. При этом их сопротивление должно быть сильнее, чем было сопротивление подбородка. Расслабьте мышцы, выдох. Упражнение проделайте 5-6 раз.
- Согнув руку в локте, положите кисть на шею сзади (рис. 14). На эту руку голова будет опираться. Кисть другой руки подложите под подбородок как на подставку. Слегка наклоните голову вперед, сделайте вдох и, задержав дыхание, рукой медленно поднимайте и запрокидывайте сопротивляющуюся голову. Вытяните подбородок вперед, выдвинув нижнюю челюсть. При медленном опускании головы рука, прижатая к подбородку, тормозит ее движение; делается продолжительный выдох. Затем расслабьте мышцы и поменяйте руки местами. Повторите 5-6 раз. (Последние два упражнения можно выполнять и стоя, не облокачиваясь.)



Рис. 14

УХОД ЗА ШЕЕЙ

- Для сохранения эластичности кожи шеи следует употреблять кремы, содержащие большой процент воды. С возрастом к ним добавляют в первую очередь витаминизированные кремы, стимулирующие обновление клеток эпидермиса, и кремы, обладающие увлажняющим эффектом.
- Для укрепления и питания кожи рекомендуется применять маски, содержащие биологические экстракты, растительные вещества, овощные и фруктовые маски (сок лимона, апельсина, грейпфрута и т.д.).
- Для предотвращения образования двойного подбородка следует ежедневно заниматься специальной гимнастикой, после которой некоторое время похлестывать шею салфеткой, смоченной в холодной воде (лучше подсоленной).
- Для укрепления шейных мышц (при морщинках и складках на шее) перед нанесением витаминизированного крема производятся щипки на сухой коже в течение 1-2 мин поперек морщинок.
- Для сухой и увядающей кожи проводится курс теплых компрессов из растительных масел, чередующихся с контрастным умыванием через день (10-12 раз), после чего рекомендуется применять питательные маски.
- Если жировые отложения в подбородочной области значительны, следует провести курс электромассажа токами дар-сонвала с последующим наложением парафиновой маски-повязки, которая имеет большое лечебное значение, активизируя работу потовых и сальных желез, усиливая обмен веществ в коже. Курс включает 10-12 масок-повязок, накладываемых 2-3 раза в неделю, лучше в весеннее и осеннее время года.

Находясь дома, можно время от времени накладывать на двойной подбородок повязку из сложенной в 3-4 раза марли шириной 1,5-2 см, смоченной в центре лимонным соком. Этим бинтом не очень туго на 20-30 мин подвязывают только самую крайнюю выпуклость подбородка. После снятия повязки наносят жирный питательный крем. Через 30-40 мин эту же полоску, но уже смоченную холодной водой, подвязывают вторично. Такую маленькую несложную повязку, смоченную лимонным соком (лучше полотняную), рекомендуется накладывать на ночь. Курс - через день в течение месяца.

Чтобы не пересушить кожу, следует не только утром и вечером, но и днем слегка смазывать этот участок жирным кремом.

#### САМОМАССАЖ ШЕИ

Питательный крем следует наносить после очищения лица и шеи движениями самомассажа. Шею перед этим рекомендуется слегка смочить подсоленной морской солью водой.

При нанесении крема на шею, а также при всех манипуляциях в этой области следует соблюдать осторожность, ибо щитовидная железа весьма чувствительна и ее не следует раздражать слишком энергичными движениями.

- Обе ладони слегка смажьте кремом и, немного откинув голову назад, наносите крем на кожу шеи поочередно каждой рукой (как бы крест-накрест): правой рукой на левую сторону шеи, потом левой рукой на правую сторону. Эти движения осуществляются четырьмя пальцами (без большого) в направлении снизу вверх, от основания шеи к контуру лица, начиная с середины боковой поверхности. Процедура производится легкими ритмичными движениями и представляет собой замедленную вибрацию, которую начинают двумя пальцами. Для того чтобы крем хорошо впитался, каждой рукой проделывают примерно 6-7 подъемов по боковой части шеи со счетом на 7-8 (рис. 15).

- Сохраняя это же положение рук, попеременно произведите ими 3-4 поглаживающих движения по боковой поверхности шеи в направлении от мочки уха к плечу. Поглаживание следует повторять также после третьего, четвертого и пятого движений (рис. 16).



Рис. 15



Рис. 16

- Затем перейдите к третьему движению: ладонь как бы слегка обхватывает боковую часть шеи (правая и левая ладони по очереди, крест-накрест), большой палец при этом отведен на другую сторону шеи. Легкие надавливающие движения, сменяющиеся расслаблением, идут снизу вверх к уху и завершаются поглаживанием сверху вниз в направлении от уха к плечу (рис. 17).
- Для более активного прилива крови к коже шеи производятся слегка вдавливающие, отрывистые, ритмичные несильные хлопки ладонной поверхностью вместе сложенных 2, 3 и 4-го пальцев (кистями обеих рук попеременно). Движение начинают с середины боковой поверхности шеи в направлении от ее основания по вертикальной линии к контуру лица. Каждой рукой проделывают от 3 до 5 хлопков со счетом на 7-8 (рис. 18).



Рис. 17





Рис. 18

• Женщинам 35-40-летнего возраста при начинающемся развитии на шее складок и отложении жира по контуру лица перед нанесением крема в течение 1-2 мин следует производить поперечные щипки. Они осуществляются одновременно большими и указательными пальцами обеих рук на сухой коже, начиная с нижней морщинки или складки шеи (от середины к боковым поверхностям). При этом кожу захватывают слегка вдавливающими щипками (рис. 19). Щипки должны быть мелкими, непродолжительными, нерезкими и отрывистыми (не растягивая кожу, они как бы разминают складки).

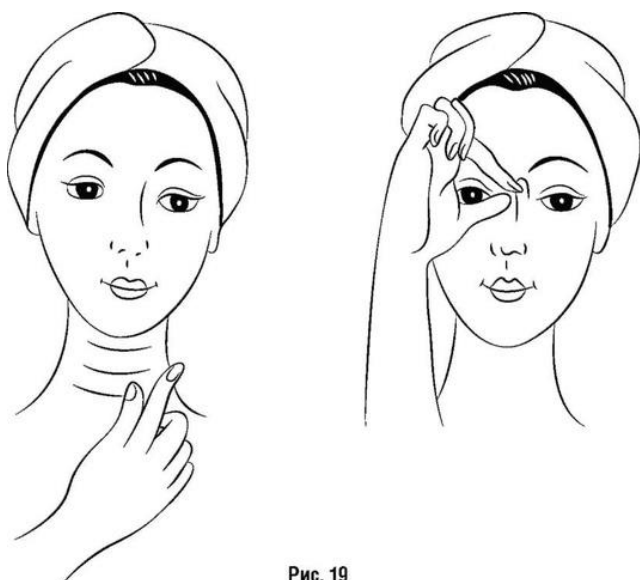


Рис. 19

При этой процедуре должно возникнуть приятное, а не болезненное ощущение. Появление красноты кожи служит признаком того, что достигнут положительный результат, так как это означает прилив крови к поверхностным тканям.

Следует помнить, что, поднимаясь таким путем по морщинкам и участкам кожи между ними к контуру лица, щипки надо постепенно производить сильнее, поскольку ткань подбородочной области плотнее, чем ткань шеи. Чем старше женщина и чем больше на шее глубоких складочек кожи или жировых отложений, тем продолжительнее должны быть разминающие щипки. По окончании этих процедур на шею наносится крем.

Поперечные щипки показаны и для лица при наличии складок на лбу, по риктусу, на переносице и верхней губе.

Утром, слегка смягчив растительным маслом или сметаной сухие участки кожи шеи, приступают к гимнастике. После гимнастики следует сполоснуть шею водой комнатной температуры, а летом - холодной. Можно также очистить шею

тонизирующим лосьоном, смочив в нем большой кусок ваты. После применения лосьона остается ощущение свежести.

После утреннего туалета женщинам с 25-летнего возраста показаны ежедневные (или через день) подхлестывания по шее махровым полотенцем, смоченным посередине в холодной подсоленной воде (на 0,5 л воды 2 чайных ложки поваренной соли) по 6-10 раз. Концы сложенного полотенца натягиваются под подбородком, в результате чего получается легкий вдавливающий хлопок по контуру лица. После этого влажная часть полотенца 3-4 раза прикладывается к шее. Такое освежение после сна и гимнастики рекомендуется для кожных мышц шеи и подбородочной области всегда и всем.

Если вы накладываете на шею маску, необходимо лечь удобно, в расслабленной позе, чуть откинув голову назад. При очень вялой, складчатой коже шеи, когда в значительной степени нарушен овал лица, рекомендуемые практические меры не обеспечивают успеха. В этих случаях показана пластическая операция.

### САМОМАССАЖ ЛИЦА

Самомассаж оказывает благоприятное действие на кожу, сосуды и мышцы лица и способствует поддержанию их в хорошем состоянии. Благодаря самомассажу кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается ее упругость, устраняется отечность. Его положительное влияние на кожу лица и шеи обусловливается усилением кровообращения, обеспечением притока крови к поверхностным слоям кожи, благодаря чему улучшается кровоснабжение и питание тканей. Вот почему бледная, сухая, дряблая кожа постепенно становится розовой, эластичной и приобретает упругость.

Самомассаж не может полностью заменить косметического массажа, который проводится только в косметологическом кабинете, и все же его систематическое применение дает заметные и стойкие результаты. От косметического массажа он отличается тем, что его движения проводятся более медленно, а также менее глубоко и длительно.

Если курсы косметического массажа целесообразно проводить в зависимости от состояния кожи и общего самочувствия, то самомассаж при отсутствии противопоказаний может применять каждая женщина с 25-летнего возраста и раньше.

Самомассаж - это неотъемлемая часть гигиенического ухода за кожей лица. Его следует делать каждый вечер, а при наличии свободного времени - и по утрам. При таких процедурах, как нанесение крема, после умывания настоем трав и т.п. движения самомассажа необходимы и незаменимы. Они не только способствуют равномерному распределению питательного крема на лице, ускоряя его глубокое проникновение, но, питая ткани лица и шеи, содействуют оздоровлению кожи лица в целом. Благодаря такому уходу лицо приобретает свежесть, а значит, и молодость.

Если крем полностью впитался до окончания самомассажа, то на кожу лица можно (особенно при сухой коже) нанести немного любого растительного масла. Через 20-30 мин излишек его непременно снимается, а ладони очищаются бумажной салфеткой.

С помощью ежедневного самомассажа разглаживаются мелкие морщинки и предупреждается развитие более глубоких морщин. Никаким другим путем такого эффекта самостоятельно добиться не удается.

*Как известно, кожа лица обладает способностью растягиваться, но не одинаково во всех направлениях. Менее всего она растягивается по кожным линиям. Поэтому при проведении самомассажа необходимо строго придерживаться именно этих направлений.*

Самомассаж рекомендуется проводить после тщательного очищения кожи. Он всегда сочетается с нанесением питательного крема, так как способствует его впитыванию. Продолжительность этой процедуры - 3-6 мин.

Перед началом самомассажа примите удобную позу, освободите шею (в первую очередь проводится самомассаж кожи шеи) и полностью расслабьте мышцы лица и шеи. Желательно делать это перед зеркалом (хотя бы вначале). Все движения самомассажа шеи, подбородка, лица, лба и век производятся расслабленными и свободными пальцами, легкими движениями, без напряжения и применения силы. Процедура должна быть чрезвычайно легкой, нежной и приятной.

*Одно из важных правил самомассажа: после каждого движения перед его повторением или переходом к следующему участку кожи пальцы должны как бы на момент задержаться глубоким нажимом на той части лица, где кончается последнее движение.*

Вначале женщинам, не знакомым с этой процедурой, приемы самомассажа могут показаться сложными, но вскоре они убеждаются в их легкости. Каждая женщина должна овладеть правильными приемами нанесения крема на кожу - этому учат нас движения самомассажа. Тем, кто привык делать самомассаж стоя и считает это удобным, не следует изменять своей привычке. Пока не запомнятся все движения самомассажа, лучше проводить их по схеме, изложенной в книге. Нанеся крем на пальцы и растерев его между ними (эта процедура повторяется по мере надобности и в дальнейшем), можно приступить к самомассажу.

Все движения самомассажа производятся тремя кругами. Первый круг составляют легкие хлопки кончиками вместе сложенных 2, 3 и 4-го пальцев, второй круг - надавливающие нажимы, третий круг - вибрационное движение, так называемый пальцевый душ. Техника этих движений чрезвычайно проста.

С самого начала проведения самомассажа и до его завершения надо привыкнуть вести про себя счет: раз - два - три - четыре; раз - два - три - четыре и т.д. Благодаря этому соблюдается ритм ударов пальцами, что усиливает действие самомассажа.

Самомассаж (см. ниже движения 1-14) производится *в следующем порядке*:

1) по первому кругу самомассажа (легкие хлопки) движения 1-14 повторяются 2-3 раза;

2) по второму кругу (нажимы) - 2 раза;

3) по третьему кругу (пальцевый душ - наиболее легкое движение) движения 1-14 при желании и наличии времени можно повторять до 3 раз.

Если из-за нехватки времени вы не можете повторить все 14 движений первого и третьего кругов по 2-3 раза, то полезнее провести движения всех трех кругов по одному разу.

Рекомендуется все движения выполнять тщательно, ритмично и с малыми интервалами - это способствует усилению кровообращения.

Применение самомассажа показано для любой кожи, но существуют и *противопоказания*:

- воспалительные процессы на коже;
- раздражения или повреждения;
- различные заболевания кожи, особенно гнойничковые;
- выраженные и распространенные сосудистые (капиллярные) проявления.

При наличии слегка расширенных сосудистых пятен без выраженной гиперемии кожи лица самомассаж проводится мягкими, медленными, скользящими движениями с поверхностными нажимами во втором круге.

Перед началом и в течение всего самомассажа челюсти должны быть разжаты, лицо расслаблено.

Когда последовательность движений усваивается, то весь самомассаж занимает не более 4-5 мин.

#### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМОМАССАЖА

Применяя самомассаж, следует знать примерную схему движений. Проводить указанные движения надо в следующей последовательности (обязательно выполнение всех движений и трехкратное повторение счета до четырех при каждом движении).

1. От нижней точки середины подбородка по контуру лица до мочки уха (рис. 20).
2. От подбородочной впадины (под нижней губой) до мочки уха (см. рис. 20).
3. От углов рта к козелку (на углы рта приходятся 4-е пальцы) (см. рис. 20).

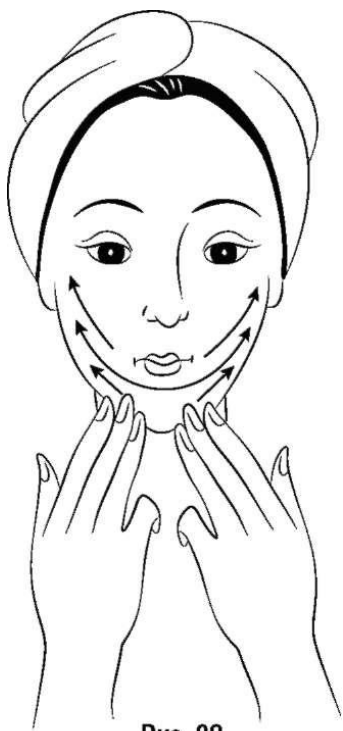


Рис. 20

4. Прежде чем переходить от середины верхней губы к щекам и ушным раковинам, надо сделать 10-15 поколачиваний 2-м и 3-м пальцами над верхней губой под носом (почти на одном месте).
5. У основания крыльев носа производят довольно сильные нажимы 4-ми пальцами и затем переходят к скуловой области по направлению к вискам, производя эти движения уже более легко 2, 3 и 4-ми пальцами.
6. В области висков (область «гусиных лапок») следует задержаться и произвести 20-30 поколачиваний 2-ми и 3-ми пальцами вверх и вниз. Это движение можно делать немного сильнее, чем на щеках и скулах (рис. 21).
7. Щипки на бровях производятся в замедленном темпе двумя пальцами от середины переносицы к виску со счетом на 12 и кончаются у основания надбровной дуги. Повторяются 2-3 раза.

8. На лбу движения выполняют от середины переносицы по надбровной линии к основанию виска и затем от середины лба по параллельным линиям, расположенным выше (3-4 движения). Движение повторяется 2-3 раза.

9. При наличии морщинок в области лба необходимы разминающие движения: подушечки 2, 3 и 4-х пальцев устанавливают поперек морщинок и от середины лба, довольно сильно нажимая на морщинки, медленно спускают к вискам, где эти движения осуществляют 2 и 3-ми пальцами (нажимы на местах «гусиных лапок»).

10. Всеми пальцами обеих рук попеременно легко поглаживают середину лба от переносицы вверх к линии корней волос и, не прерывая движения, повторяют его от бровей (рис. 22).



Рис. 21



Рис. 22

Чтобы повысить действенность самомассажа, для более интенсивного питания и укрепления мышечной структуры лица и подбородочной области шеи, где обычно отмечается наибольшее отложение жира, применяют специальные упражнения, которые позволяют проводить глубокую вибрацию всех слоев лицевых мышц по контуру подбородочной области. В результате усиливаются их функциональная способность и кровообращение всех тканей лица, обеспечиваются укрепление и эластичность кожи.

11. Нерезкие хлопки в подбородочной области шеи тыльной стороной обеих рук одновременно. Движение начинается медленно, ритмично, на счет «пять» в направлении от середины подбородка по линии контура лица к ушам. При этом пальцы слегка прижимаются к середине подбородочной части, где обычно бывает наибольшее отложение жира. Если движение сочетать с другими движениями трех кругов самомассажа, то достаточно проделать его 15-20 раз. Если же выполнять его и помимо самомассажа, особенно при слабости мышц или при жировых отложениях, то рекомендуется проделывать это движение по 50 раз утром и вечером. Сила, резкость удара здесь не нужны. Руки и лицо должны быть расслаблены, зубы разжаты.

12. «Мельница» - вращательное движение кистей (от себя), при котором они поочередно касаются подбородка тыльной стороной пальцев. Движение производят по контуру лица слева направо и в обратном направлении непрерывно. При этом кисти вращаются одна за другой, как колесо, равномерными, ритмичными движениями, а голова по ходу хлопков слегка поворачивается то вправо, то влево на счет 8-10. Повторяется до 3-5 раз.

13. 2, 3 и 4-ми пальцами производятся медленные вдавливающие движения по направлению от контура лица (3-и пальцы приходятся на «линии скорби» - риктусы) к уголкам рта и крыльям носа. Счет 4-5 повторяется трижды на каждый круг (рис. 23).

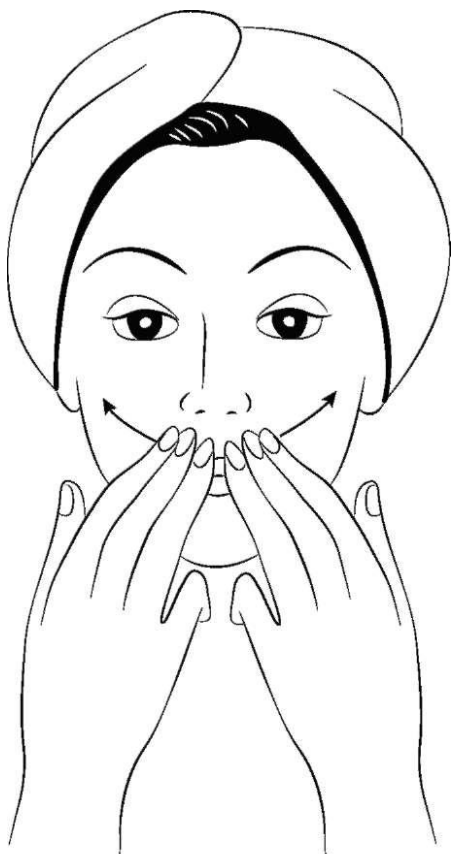


Рис. 23

14. Продолжая движение 13, следует медленно подниматься по скулам к вискам, где движение переходит в обхватывание лица обеими ладонями. Прижимая ладони к лицу, произвести трижды вдавливающие нажимы. Соприкосновение всей поверхности ладоней и пальцев кистей с кожей лица должно быть отрывистым, мягким и сопровождаться приятным ощущением тепла. Движение повторяется 2-3 раза. Кисти при этом расслаблены, а движения легкие (рис. 24). Для проведения полноценного самомассажа все движения (начиная с шеи) выполняются 2-3 раза. Самыми активными

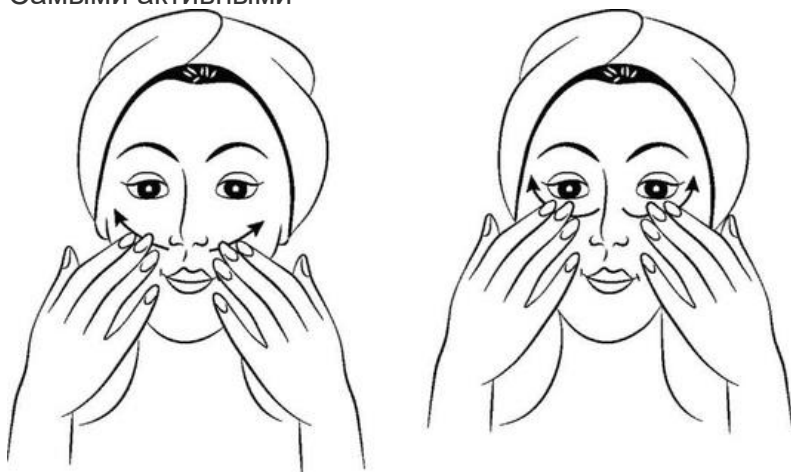


Рис. 24

и глубокими, как и при косметическом массаже, они должны быть во втором круге, а в начале и в конце - более легкими. Для усиления действия самомассажа на сухую кожу желательно использовать влажное тепло, горячий компресс, теплый утюжок, что вызывает прилив крови к лицу и подготавливает кожу к более быстрому впитыванию крема.

## САМОМАССАЖ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Практика показывает, что жирная кожа нуждается в самомассаже не меньше, чем сухая или нормальная.

Разговор здесь пойдет о тех, кому больше 25 лет. Движения и порядок проведения первого и второго кругов самомассажа для любого типа кожи одинаковы. Для жирной кожи наиболее важен третий круг самомассажа - вибрация, поэтому желательно проводить его не менее четырех раз.

Как уже известно, самомассаж способствует питанию и укреплению тканей лица, регулируя тем самым работу сальных желез.

Необходимо также учесть, что во время процедуры самомассажа с поверхности кожи, особенно жирной, легко удаляются чешуйки эпидермиса (невооруженным глазом это не всегда заметно), а вместе с ними и микробы, для которых на жирной коже лица создается более благоприятная среда, чем на сухой или нормальной.

После 20-25 процедур ежедневного самомассажа, проведенного с соблюдением всех правил, кожа лица становится более гладкой и эластичной.

## Глава 5 КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Времена Золушек давно прошли, и, как ни хороши они были, новое время диктует свои законы. Чтобы выглядеть на уровне мировых стандартов, чаще всего недостаточно только домашних средств. Рассмотрим, что нового мы можем сегодня увидеть в косметологическом кабинете, какие процедуры выполняют наиболее часто.

### ЭЛЕКТРОПРОЦЕДУРЫ

В будущем в косметологической практике обязательно произойдут изменения, в том числе и в процедурах, но совершенно очевидно, что многие из существующих останутся.

### ГАЛЬВАНИЗАЦИЯ

Гальванизация - это использование в лечебно-профилактических целях электрического тока, под влиянием которого в коже образуются биологически активные вещества, такие как гистамин, серотонин, ацетилхолин. Процедура стимулирует в организме разнообразные ответные реакции. Рецепторы кожи раздражаются за счет изменения концентрации ионов, и вы обычно ощущаете покалывание или жжение под электродами. Поток нервных импульсов с поверхности кожи поступает в центральную нервную систему, в связи с чем возникают как местные, так и общие реакции, проявляющиеся изменением кровообращения, обмена веществ. Под электродами возникает ярко выраженная гиперемия кожи (покраснение), которая может сохраняться в течение 2 ч после окончания процедуры.

Гальванический ток стимулирует различные процессы кожи, повышает ее реактивность и устойчивость к факторам внешней среды.

### ДЕЗИНКРУСТАЦИЯ

Благодаря этой процедуре осуществляется глубокое очищение пор. Этот метод применяют для жирной кожи с множеством ко-медонов.

Под влиянием электрического тока происходит разрыхление кожи и вытягивание из пор продуктов жизнедеятельности или эмульгирование жиров с образованием мыла, которое удаляется из кожи через выводные протоки сальных и потовых желез. Под влиянием гальванического тока расширяются кровеносные сосуды, ускоряется кровоток, повышается проницаемость сосудов и клеточных мембран, осуществляется гидратация клеток.

Чистке подвергаются участки жирной кожи, лоб, нос, подбородок. Если кожа очень жирная, ее обработка осуществляется в течение 2-3 мин; если сухая, чувствительная - 1-2 мин. Процедура выполняется 1 раз в 15 дней.

После проведенной чистки можно провести вакуумную процедуру, желательно сделать маску, соответствующую типу кожи, а затем нанести защитный крем.

*Противопоказания:* острый гнойный воспалительный процесс, хронические дерматозы в стадии обострения, непереносимость электрического тока, злокачественные новообразования.

## ИОНОФОРЕЗ

Этот метод, сочетающий действие гальванического тока и лекарственных веществ, широко используют косметологи. В основе ионизации лежит лекарственный электрофорез. Сущность данной процедуры сводится к воздействию гальванического тока и введению через кожу ампульных средств. Вводимые ионы в сочетании с постоянным током осуществляют раздражение кожных рецепторов. Возникшее возбуждение передается в центральную нервную систему и в высшие вегетативные центры. Это позволяет получить высокий терапевтический эффект.

Вводимые в кожу вещества распадаются на ионы и вводятся с того или иного электрода одноименной полярности. Ионы и питательные вещества проникают через выводные протоки сальных и потовых желез на небольшую глубину, скапливаются в коже.

Ионофорез применяют при вялой, жирной, сухой коже. Курс - 10-15 процедур. *Противопоказания:* см. *Дезинкрустация*.

## ЭЛЕКТРОКОАГУЛЯЦИЯ

Электрокоагуляция (*диатермокоагуляция*) - это прижигание тканей электрическим током в лечебных целях.

*Показания к диатермокоагуляции:* остроконечные кондиломы, контагиозный моллюск, бородавки, осложненные угри, мозоли, гемангиомы, старческие кератомы, невусы, розовые угри, рубцы, атеромы, гипертрихоз, татуировки.

*Противопоказания:* сердечно-сосудистые заболевания в остром периоде, гипертоническая болезнь III стадии, частые приступы стенокардии, лихорадочное состояние, наличие у больного вживленного кардиостимулятора, непереносимость электрического тока.

Никогда не следует коагулировать образования, диагноз которых неясен или сомнителен. Это касается, в частности, пигментированных новообразований и особенно пигментных невусов. В таких ситуациях лучше обратиться за дополнительной консультацией к специалисту.

## ДАРСОНВАЛИЗАЦИЯ

Дарсонвализация - один из наиболее традиционных и широко распространенных методов электролечения. Стимуляция местного кровообращения, венозного и лимфооттока приводят к ускорению выведения шлаков.

Местная дарсонвализация оказывает непосредственное благоприятное действие на обменные процессы в клетках, активизирует процессы метаболизма кислорода, повышает эффективность внутриклеточной энергетики, интенсифицирует кислородный путь окисления глюкозы. Улучшается метаболизм во всех клеточных элементах кожи и ее придатков - волосяных луковиц, сальных желез, ногтевого ложа и ногтей. Под действием токов д'Арсонваля происходит омоложение кожи, повышаются ее тургор (упругость), эластичность, тормозится развитие старческих



морщин и складок. Стимулируется активность зародышевых клеток волосяной луковицы, усиливается рост волос при исходном его ослаблении, приостанавливается их выпадение и развитие алопеции (облысения). Нормализуется функция сальных желез, снижаясь до нормы при избыточном повышении, осушается жирная кожа у больных, страдающих жирной себореей. Активное влияние токов д'Арсонваля на состояние кожи объясняет их широкую популярность в дерматологии и косметологии.

Выделение озона и окислов азота в околоэлектродном пространстве в ходе проведения местной дарсонвализации сопровождается бактериостатическими и бактерицидными явлениями.

Дарсонвализацию в косметологической практике используют для омоложения кожи лица, профилактики раннего старения, при жидкой себорее, кожно-гнойничковых заболеваниях, для волосистой части головы - при начинающейся алопеции.

#### ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ ПОЛЕ УЛЬТРАВЫСОКОЙ ЧАСТОТЫ (УВЧ)

Поле УВЧ широко применяют при стафило- и стрептококковых инфекциях, особенно при фурункулах, карбункулах, гидраденитах, атеромах, панарициях, флегмонах.

При воспалительных и гнойных процессах кожи процедуры длятся от 5 до 15 мин ежедневно или через день. Всего назначается до 10-15 процедур.

#### ЭПИЛЯЦИЯ

Эпиляция - удаление нежелательных волос навсегда посредством электрического тока. При эпиляции происходит разрушение волосяного фолликула с помощью электрического тока. Он может быть постоянным и переменным. На этом принципе основаны три метода: термолиз, электролиз и бленд-метод. Сегодня эти методы усовершенствованы, но в основе их лежат те же действия.

Термолиз. В его основе лежит тепловое воздействие на фолликул, возникающее при его обработке высокочастотным переменным током. Повышенная температура приводит к коагуляции (свертыванию) органической ткани фолликула волос, находящихся в стадии роста (анагenez), а именно таких волос у нас, как правило, больше всего.

Электролиз. Волосяной фолликул обрабатывают постоянным электрическим током. Ток вызывает в тканях процесс расщепления воды с образованием щелочи, которая и разрушает фолликул. Электролиз весьма эффективен, особенно если применяется с многоигольчатыми электродами (многократно используемые зонды).

Бленд-метод основан на сочетании термолиза и электролиза: на фолликул воздействуют как высокочастотным, так и постоянным током, то есть щелочь, возникающая при электролизе, еще и нагревается. Против такого двойного удара не устоит ни один фолликул. На отдельных операциях этот способ проигрывает термолизу и электролизу по времени. Однако общая продолжительность процедуры сокращается, поскольку повышается ее эффективность.

Помимо традиционных способов сегодня используют и энзимную эпиляцию.

Энзимная эпиляция (ультразвуковой фонофорез). Это самый современный способ эпиляции.

На первом этапе волосы удаляют посредством воска. Затем на обработанный участок кожи наносят энзимный препарат и контактный гель. Потом используется ультразвук, с помощью которого энзимы транспортируются в волосяные фолликулы, открытые благодаря восковой депиляции.

В процессе процедуры насадка ультразвукового прибора должна плотно прилегать к коже, иначе энзимы не попадут по назначению.

Время и интенсивность обработки зависят от места, которое подвергают депиляции. В заключение процедуры на кожу наносят успокаивающий крем.

Поскольку после депиляции воском волосяной канал открыт в течение 2-3 дней, энзимно-ультразвуковую процедуру проводят в течение трех дней подряд. Параллельно применяют энзимный препарат и дома, не забывая после его использования наносить успокаивающий крем.

Энзимная эпиляция совершенно безболезненна, поэтому ее рекомендуется делать всем, кто боится неизбежной при электроэпиляции боли и одного вида иглы. Им лучше удалять волосы чаще, но без мучений.

Кроме того, этот способ в отличие от электрической и лазерной процедур позволяет обрабатывать сразу большую площадь. Поэтому он предпочтителен для тех, у кого нежелательная растительность занимает на теле много места.

Процедура длится недолго, например на обе голени требуется около 45 мин. Многие специалисты считают энзимную депиляцию достаточно деликатным методом, который подходит даже обладателям чувствительной кожи.

#### Виды избыточного оволосения

Волосы на теле необходимы человеку для обеспечения баланса между организмом и внешней средой. Именно волосы часто служат специфическим барьером и защищают нас от агрессивных воздействий извне. Однако если некоторые виды волос считаются полезными (в носу, брови, ресницы), то другие признаны неэстетичными (под мышками, на ногах). Это именно те волосы, которые остались в наследство после того, как Природа, позаботившись о внешнем виде женщины, удалила их большую часть. Но где-то волосы все-таки остались. Действительно, повышенный рост волос производит впечатление неухоженности и даже пренебрежения к себе. Избавляться от лишних волос на сегодняшний день стало нормой.

Что необходимо знать об эпиляции? Если специалист по эпиляции, не спросив вас ни о чем, немедленно берется за работу, откажитесь от его услуг. Успех, качество и долговременность результатов эпиляции теснейшим образом связаны с индивидуальными особенностями.

Серьезный специалист по эпиляции обязательно побеседует с вами, прежде чем начать процедуру. Его должны насторожить: нерегулярные менструации или их отсутствие, гирсутизм в сочетании с высоким артериальным давлением, диабет.

Специалисты различают три основных вида избыточного оволосения: гипертрихоз, гирсутизм и вирилизм.

Гипертрихоз - избыточное оволосение, при котором количество, длина и толщина волос не свойственны полу и возрасту их обладателя, а также данному участку кожи.

Гипертрихоз часто встречается у представителей определенных этнических групп (жители Кавказа, Средиземноморья и пр.). У них пушковые волоски на теле и лице, а также зрелые волосы головы, бровей, подмышек и лобка значительно толще и темнее, чем у светловолосых европейцев. Все это обусловлено наследственными факторами и представляет собой пусть досадную, но всего лишь косметическую проблему.

Кстати, гипертрихоз, если он не связан с этническими корнями, можно легко приобрести. Именно это часто и делают женщины, выщипывая тонкие, мягкие пушковые волоски на подбородке, которые их раздражают. Через некоторое время они начинают замечать, что вместо тонких и мягких волос выросли жесткие и темные (терминальные). Если вы будете продолжать упорно выщипывать ненавистный вам мягкий пушковый волосок, то на его месте так же упорно будет вырастать грубый

терминальный. Наверное, подобная борьба просто нецелесообразна: лучше справиться с отдельными волосками с помощью электроэпиляции.

Что же касается удаления пушковых волосков на лице с помощью воска, к которому иногда стремятся особо нетерпеливые, то это мероприятие очень рискованное. Только представьте, сколько нежных пушковых волосков вы выдернете восковой полоской, а, следовательно, на их месте вырастут грубые терминальные. Вряд ли результаты такой депиляции вам понравятся.

Специалисты не считают гипертрихоз болезнью и полагают, что от него можно избавиться без особых затруднений. Эпиляция при гипертрихозе дает достаточно быстрый эффект.

Гирсутизм - избыточное оволосение у женщин с появлением усов и бороды, ростом волос на туловище и конечностях. Различают три вида гирсутизма:

- гормональный (при избытке андрогенов);
- ятрогенный (на фоне приема лекарств);
- идиопатический (без видимых причин).

*Гормональный гирсутизм.* Яичники женщин всегда вырабатывают мужские половые гормоны (андрогены), это нормально. Количество андрогенов у женщин ничтожно, и они не влияют на функции женского организма. Проблема появляется, когда андрогенов (прежде всего тестостерона) становится слишком много.

На синтез тестостерона влияют, например, надпочечники. Растет количество гормонов надпочечников - растет и количество тестостерона. Почему гормонов становится слишком много, пока неизвестно.

У многих женщин андрогеночувствительными бывают еще и участки кожи на груди, животе и верхней губе.

Однако, к сожалению, проблема часто заключается не в количестве андрогенов. Нередко анализ показывает, что их столько, сколько нужно. Значит, причина гирсутизма в другом - в повышенной чувствительности кожи к андрогенам. Точнее, не к самим андрогенам, а к их активной форме.

Гирсутизм нельзя рассматривать только как косметическую проблему: это всегда показатель неблагоприятного гормонального состояния организма. Причины изменения гормонального фона могут быть самыми разными. Часто чрезмерное оволосение развивается при поликистозе, опухолях яичников и надпочечников. Столкнувшись с гирсутизмом, опытный врач-косметолог сразу же направит клиента к врачу-эндокринологу. Клиент, конечно, может пренебречь этой рекомендацией и ограничиться эпиляцией, но тогда он должен знать, что это не решит его проблем. Гирсутизм будет упорно проявлять себя.

*Ятрогенный гирсутизм* развивается после длительного приема некоторых медикаментов. Его часто провоцируют противоэпилептические препараты, некоторые препараты для лечения эндометриоза и новообразований молочной железы, некоторые противозачаточные средства и др.

Если вы обеспокоены тем, что у вас вдруг появилось слишком много ненужных волос, внимательно прочтите инструкцию к лекарству, которое вы давно принимаете: возможно, причина в этом. И тогда для решения проблемы вам будет достаточно, посоветовавшись с врачом, заменить лекарство.

Об *идиопатическом гирсутизме* говорят в тех случаях, когда гормональных нарушений или печальных последствий приема медикаментов нет. Как правило, это

следствие тяжелого психоэмоционального стресса (смерть близких, болезнь, катастрофа).

Иногда гирсутизм этого вида развивается на участках тела, которые подвергаются раздражению (пластырем, неудобным бельем и т.п.). Кроме того, он может возникнуть как ответная реакция на временную дисфункцию эндокринной системы в результате стресса.

Электроэпиляция в таких случаях вполне уместна и поможет справиться с неприятными внешними проявлениями болезни.

Вирилизм, вирилизация - появление мужских черт у женщины, вызванное действием андрогенов. Уже само название (от лат. *virilismus* - мужской, свойственный мужчине) говорит о том, что речь идет не просто об избыточном росте волос, а об омужевлении, мужеподобии.

Признаки вирилизма - выпадение волос на голове, мужское телосложение, выраженная мускулатура, неразвитые молочные железы, низкий тембр голоса и др. Как правило, причиной вирилизма становятся так называемые гормонально-активные опухоли (головного мозга, надпочечников) или генетические проблемы, например лишняя Y-хромосома.

Причины вирилизма могут быть и другими, но они всегда очень серьезны. Эта проблема, безусловно, требует врачебного вмешательства. Что же касается эпиляции, то она, к сожалению, здесь не очень эффективна.

#### Способы удаления волос

В сказках говорится, что женское тело должно быть нежным и гладким. Некоторые женщины понимают это буквально и считают, что волосы должны оставаться только на голове. Но не будем вдаваться в крайности и попробуем разобраться, какие волосы действительно стоит удалять, а какие лучше не трогать.

Итак, сначала определим места, которые вы непременно хотите сделать гладкими. Как правило, это ноги, подмышечные впадины, бикини, руки, дорожка на животе, усики над верхней губой. Кое-кто любит загорать без купальника и хочет ликвидировать волоски еще и на груди.

Удаление волос на груди - вопрос весьма деликатный. В некоторых случаях здесь применяют электротокую эпиляцию. Но надо учитывать, что молочная железа легко травмируется. Поэтому лучше обращаться к специалисту, в котором вы абсолютно уверены. Если такого специалиста у вас нет, воздержитесь от процедуры. Попутный совет: прямые солнечные лучи вредны, к тому же сегодня загорать топлесс (без купальника) уже не очень модно, и данная мода продиктована заботой о здоровье.

Эпиляцию нельзя проводить накануне отъезда на юг. Лучше сделать это примерно за неделю до отъезда, чтобы у вас была возможность ликвидировать побочные эффекты, которые могут возникнуть. Самая частая реакция на эпиляцию и депиляцию - раздражение кожи. Другое осложнение - фолликулит - маленькие красные пятнышки и гнойнички вокруг волосяных фолликул, которые появляются на второй-третий день после процедуры. Грамотный специалист обязательно постарается предупредить фолликулит (или как минимум уменьшить риск), приняв соответствующие меры. Перед депиляцией он тщательно очистит кожу лосьоном, так же тщательно промокнет салфеткой и только потом нанесет воск. Если воск жирорастворимый, его остатки нужно снять маслом. По окончании процедуры врач-косметолог обработает кожу специальным последепиляционным средством - лосьоном, молочком, увлажняющим муссом. Кроме того, вас должны предупредить о том, что депилированные участки нельзя тереть мылом и мочалкой.

Впрочем, если даже все пройдет отлично и без фолликулита, кожу все равно не стоит подвергать воздействию активного солнца сразу после депиляции, поскольку она травмирована процедурой и, значит, еще более беззащитна перед УФ-лучами. Это касается не только кожи груди, но и остальных участков тела.

Если вы хотите сделать *электрическую эпиляцию груди*, обязательно посоветуйтесь с эндокринологом. Даже в случае идеально проведенной эпиляции на коже груди могут остаться долго не заживающие красные пятна. Кроме того, учтите, что даже самые современные приборы не гарантируют полного комфорта и эпиляция остается болезненной процедурой.

Если на груди растут *отдельные волосы*, лучше просто удалять их пинцетом. Если же волос много, нужно либо смириться с ними, либо, как уже было сказано, подготовиться к многоэтапному процессу их уничтожения.

Возрастных противопоказаний к депиляции и эпиляции не существует. Как правило, девочка начинает уделять им внимание в возрасте 13-14 лет. Важно, чтобы кто-то научил ее процедуре депиляции, показал, как это делается. Стоит лишь ограничить лазерную эпиляцию, но ее невозможно провести самостоятельно, а специалист всегда посоветует вам наиболее выгодный метод.

Восковую депиляцию усов делать не принято, поскольку она провоцирует рост жестких терминальных волос. Обычно от усов избавляются посредством лазера или с помощью электроэпиляции. И делать это должен только высокопрофессиональный специалист. Однако существует гораздо более простой способ. Это ультразвуковая эпиляция. Сначала усыки депилируют водорастворимым воском, затем наносят специальный гель, уменьшающий рост волос, и обрабатывают кожу ультразвуком. Эта процедура называется *ультразвуковым фонофорезом* (см. Энзимная эпиляция). Она позволяет вводить гель прямо в волосяной фолликул, который под действием химических веществ и ультразвука разрушается. Уже после первой процедуры примерно 20% волос больше не растет. Для того чтобы ликвидировать усыки полностью, нужно провести 5-6 сеансов. Ультразвуковая эпиляция считается очень эффективной процедурой. Пожалуй, главный ее недостаток - это высокая стоимость геля.

Процедуру ликвидации усов нельзя проводить накануне отъезда, вам потребуется на это как минимум 2 месяца (не забывайте, что любая эпиляция - процесс многоступенчатый). Если же вы спохватились слишком поздно, лучше обратитесь в ближайший косметологический кабинет, где вам обесцветят усыки.

Для этого предусмотрены специальные составы на основе окислителей, в частности перекиси водорода.

Надо ли удалять волосы на руках? Трудно понять, почему в последнее время многие женщины яростно стремятся изжить нежные пушковые волосы на руках. Что ж, это дело вкуса.

Как правило, на руках волосы удаляют с помощью воска. Естественно, через некоторое время они начинают расти, и процедуру нужно повторять, как и любую депиляцию.

Тем, кому пушок на руках очень уж сильно отравляет жизнь, можно пройти курс ультразвуковой эпиляции.

Если же вы выбрали восковую депиляцию, то начинайте ее не позже чем за неделю до отъезда на юг. Ультразвуковые процедуры рекомендуется проводить не менее чем за 2 мес.

С дорожкой на животе целесообразно расправляться лишь в том случае, если волосы на ней чересчур грубые и жесткие. Но это встречается довольно редко. Для

обработки этой зоны чаще всего используют воск. Чтобы решить проблему навсегда, следует прибегнуть к электрической или лазерной эпиляции. Начинать курс нужно заблаговременно - за 3-4 мес. То же касается и лазерной эпиляции. Лазерные процедуры не столь болезненны.

Область бикини. Здесь может быть несколько способов борьбы с волосами. Самый быстрый, простой и банальный - *бритва*. Неудобство только в том, что брить зону бикини приходится каждые 4-5 дней. Кроме того, появляется проблема вросших волос, которые провоцируют воспаления.

Другой распространенный способ - *восковая депиляция*. Она позволит вам спокойно носить самый открытый купальник в течение 1-2 нед.

*Лазер и электричество* в зоне бикини обычно не применяют: и больно, и дорого. Кроме того, могут остаться долго не заживающие пятна.

Существует и самый безболезненный способ, который можно использовать буквально за час до отъезда: ничего не удалять, а купить купальник, который целомудренно скроет вашу зону бикини со всеми ее проблемами.

Ноги можно брить, можно обрабатывать воском (обычно это делают 1 раз в 2-3 нед). Лазер и электричество на таких обширных зонах обычно не используют. Если очень хочется, то можно попробовать, но это займет не один месяц. Кроме того, эта процедура болезненная и дорогая.

#### МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Это комплексный метод воздействия на организм модулированными импульсами электрического тока сверхмалой амплитуды.

Известно, что процессы старения кожи лица связаны с деполяризацией мембран клеток и перераспределением ионов натрия, калия и кальция, разрушением клеточных стенок с накоплением в межклеточной жидкости. Вот почему возникают отеки, мешки под глазами и целлюлит. При целлюлите кожа приобретает еще и вид апельсиновой корки.

Микротоки мягко воздействуют на эпидермис, дерму, подкожную клетчатку, сосуды и мышцы, стимулируя выведение крупных грубодисперсных белков, аминокислот, липидов, удаление продуктов обмена веществ за счет мягкого лимфодренажного действия. Микротоки оказывают противовоспалительное, дезинтоксикационное действие, нормализуют работу сальных желез.

Отток продуктов жизнедеятельности, осуществляемый микротоками, стимулирует активность иммунной системы.

Микротоки оказывают мягкое тонизирующее действие на мимическую мускулатуру лица (аппаратный миолифтинг кожи лица), создаются условия для синтеза новых коллагеновых и эла-стиновых волокон.

*Аппаратный миолифтинг* (мягкая подтяжка лица) - это массаж кожи и мышц лица, сущность которого заключается в тонизирующем воздействии прямоугольной формы импульсных микротоков.

Микротоки тонизируют мышцы волосяных фолликулов, глад-комышечные стенки сосудов, улучшают тургор кожи, оказывают спазмолитическое действие на кожу лица.

Микротоковую терапию используют при отеках, пастозности кожи лица, возрастной сухости, увядании кожи, жирной коже, вульгарных и розовых угрях, пигментации, рубцах, целлюлите.

*Противопоказания:* беременность, индивидуальная непереносимость электрического тока, нарушения ритма и проводимости сердечной мышцы (ишемическая болезнь

сердца), искусственный водитель ритма в сердце, наличие металлических конструкций и штифтов в костях, золотые нити, злокачественные опухоли, химический пилинг и пластические операции (не менее 3 мес).

### ЭЛЕКТРОЛИПОЛИЗ

Это процесс расщепления электрическим током адипоцитов, содержащих нейтральные жиры. Последние под влиянием электротерапии разрушаются до триглицеридов, а затем до жирных кислот, которые впоследствии выводятся из организма.

Данная процедура показана при целлюлитах II-IV стадий, осуществляется 1-2 раза в неделю. Курс лечения - 7-12 процедур.

После каждого сеанса электролиполиза не позднее чем через сутки следует осуществлять аппаратный лимфодренаж, что позволяет усиленно выводить из организма фрагменты распавшихся липидов, жирные кислоты, ацетон и воду. Это облегчает увеличивающуюся нагрузку на печень и почки.

*Противопоказания:* заболевания печени и желчного пузыря, сахарный диабет, антикоагулянтная терапия, искусственный водитель ритма, заболевания почек, гнойничковые поражения кожи, склонность к кровотечениям.

### РИДОЛИЗ

Это способ борьбы с морщинами с помощью электрического тока. Высокочастотный электрический ток подается через игольчатые электроды, вводимые в дерму, что вызывает повреждение соединительной ткани. Возникают реактивный отек, асептическая воспалительная реакция дермы, стимулируется выработка свежих молодых коллагеновых волокон соединительной ткани, происходит омоложение кожи. Это приводит к исчезновению, «выравниванию» морщины. Западавший участок кожи в области морщины или складки выравнивается за счет неосинтеза коллагеновых волокон и гиалуроновой кислоты, омоложения соединительной ткани. Процедура проводится 2 раза в неделю. Курс лечения - 6-7 процедур.

Морщины вокруг глаз, более грубые складки (носогубные) требуют проведения 10 процедур. Для профилактики кровоподтеков обработанные участки кожи смазываются гепариновой мазью.

*Противопоказания:* сахарный диабет, нарушения в свертывающей системе крови, прием антикоагулянтов, салицилатов.

### ЛИМФОДРЕНАЖ

Это воздействие на поперечно-полосатую мускулатуру тела низкочастотных интерференционных переменного поляриности токов, микротоковой терапии, вызывающих тоническое напряжение мышц, что обеспечивает успешный отток лимфы по лимфатическим сосудам.

Процедуру проводят при отечности, повышенной массе тела, явлениях сосудистой недостаточности, венозном застое, возникающих при ожирении, целлюлитах, старении. В межтканевой жидкости происходит скопление продуктов обмена, ионов, фрагментов распавшихся на части липидов. Лимфа, собираясь в более крупные сосуды, оттекает в региональные лимфатические узлы.

Для создания благоприятных условий оттоку лимфы перед процедурой производят помпаж, надавливая на разные группы лимфатических узлов 3-7 раз, чтобы открыть путь для движения лимфы в направлении сверху вниз. После окончания процедуры помпаж лимфатических узлов производится в обратной последовательности, что позволяет «закрыть» отток лимфы.

Лимфодренаж может быть ручным и аппаратным. При ручном лимфодренаже первоначально освобождается от лимфы прилежащая к лимфатическому узлу центральная часть, а затем периферическая.

При лимфодренаже стимулируются процессы регенерации кожи, улучшается питание клеток за счет повышенного снабжения их кислородом, осуществляется легкое тонизирование мышц. В целлюлитных зонах исчезает отечность тканей, происходит очищение организма и стимуляция работы иммунной системы.

На лице исчезают мешки под глазами, устраняется возрастная сухость кожи, частично сглаживаются морщины и исчезают угри. Повышается общий метаболический уровень функционирования организма.

*Показания:* общее оздоровление и удаление токсинов из организма, целлюлиты I-IV стадий, отеки и явления венозной недостаточности, стимуляция иммунной системы: отеки и синяки под глазами, пастозность кожи, плохой цвет лица, увядающая кожа со сниженным тургором.

*Противопоказания:* обострение хронических дерматозов, острые инфекции, заболевания лимфоидной системы, злокачественные опухоли, туберкулез, болезни почек, беременность, паралич лицевого нерва, невралгия глазничного и тройничного нервов, состояние после химического пилинга (не менее 3 мес), золотые нити.

## ФИЗИОСТИМУЛЯЦИЯ

Наиболее часто в косметологии осуществляется электростимуляция или физиостимуляция, миостимуляция поперечно-полосатых мышц тела. Ее еще называют гимнастикой для ленивых.

Электрический ток проходит по тканям. Возникает диссоциация веществ на положительно и отрицательно заряженные ионы и перераспределение ионов у клеточных оболочек и полупроницаемых мембран. Повышается интенсивность обменных процессов.

Быстрое перераспределение ионов у клеточных оболочек меняет проницаемость и вызывает двигательную активность в мышце. Повышается приток крови к сократившейся мышце, активизируется синтез белков, нуклеиновых кислот. Местно стимулируются отток венозной крови и лимфоотток.

*Показания:* профилактика атрофии мышц, стимуляция крупных мышц бедер, передней брюшной стенки при целлюлитах с целью снижения избыточной массы тела, а также улучшения кровообращения и лимфооттока.

*Противопоказания:* ишемическая болезнь сердца, злокачественные новообразования, острые воспалительные процессы, варикозное расширение вен нижних конечностей, тромбофлебиты, внутриматочная спираль, кисты яичников, миома матки, штифты и металлические конструкции в костях, желчнокаменная и мочекаменная болезни, воспалительные процессы в мочеполовой системе, беременность.

## ИНТЕРФЕРЕНЦТЕРАПИЯ

Интерференция - это процесс взаимного усиления или ослабления волн при наложении друг на друга. Применяются, как правило, переменные синусоидальные токи.

Токи хорошо проникают через кожный барьер, вызывая раздражение рецепторов, ощущение «биения» или вибрации в подлежащих тканях, воздействуя главным образом на мышечную ткань, что влечет за собой сокращение мышечных волокон.



Интерференционные токи широко применяются в аппаратах для лимфодренажа, в микротоковой терапии лица и тела.

Под воздействием интерференцтерапии активизируются процессы в тканях. Усиливается кровообращение, улучшается венозный отток, уменьшается отечность тканей. Создается эффект массажа мышечной ткани. Спазмолитическое, болеутоляющее, регенерационное, антисептическое, трофостимулирующее действие интерференцтоков можно сочетать с другими методами электро- и механотерапии в лечении целлюлитов.

Процедуры проводятся 3 раза в неделю по 15-20 мин.

*Показания:* атрофия мышц, целлюлиты I-III стадий.

*Противопоказания:* опухоли, кровотечения, острые воспалительные процессы, лихорадка, беременность.

## МЕТОДЫ СВЕТОЛЕЧЕНИЯ

### ЛЕЧЕНИЕ СВЕТОМ

При светолечении используют ртутно-кварцевые лампы, которые излучают преимущественно УФ-лучи, и лампы накаливания с инфракрасными лучами.

Они могут заменить или дополнить горячие или масляные компрессы, парафиновые маски и другие тепловые процедуры. В косметологии лампы используют как подготовительную процедуру перед массажем для усиления его действия.

*Показания к светолечению:* юношеские пустулезные угри, фурункулы, гидраденит, осложнения после косметологических процедур в виде воспалений, нагноений.

При угрях, фурункулах проводится 10-15 процедур с перерывами между процедурами в 3-4 дня.

### ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЛАЗЕРОВ

В последнее время лазеры, обладающие высокой интенсивностью излучения, находят все большее применение в косметологии при коррекции недостатков.

Лазеры делятся на низкоэнергетические (терапевтические) и высокоэнергетические (хирургические).

Низкоэнергетические лазеры применяют с целью активизации обменных процессов в коже, ускорения процессов заживления кожи, уменьшения интенсивности аллергических реакций кожи.

*Показания для применения низкочастотных лазеров в косметологии и дерматологии:* витилиго, обыкновенные угри, розацеа, келоидные рубцы, склеродермия, трофические язвы, красный плоский лишай, рецидивирующий герпес, экзема, нейродермит, псориатический артрит, локализованный зуд.

Высокоэнергетические лазеры предназначены для разрушения патологического очага на коже.

Рассекая ткани, луч одновременно стерилизует их. Прилегающие ткани при этом не нарушаются, что важно для последующего гистологического исследования. Луч аргонного лазера может быть использован при удалении татуировок, лечении гемосидерозов, нарушений пигментации кожи и др.

*Показания для применения высокоэнергетических лазеров в косметологии:* бородавки, остроконечные кондиломы, ладонно-подошвенный гиперкератоз, доброкачественные новообразования - дерматофибромы, кератоакантомы, базалиомы, сосудистые невусы, татуировки, рубцы.

*Абсолютных противопоказаний* к применению лазеров нет. *Относительные противопоказания*: онкологические заболевания внутренних органов, инсульты в остром периоде, туберкулез и системные заболевания крови в острой стадии.

## ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

### ПИЛИНГ

Пилинг (от англ. *to peel*) объединяет понятия «отшелушивать», «снимать кожу», «очищать».

Пилинг по тем или иным причинам нужен всем, необходимо знать, какой из видов пилинга следует использовать в каждом конкретном случае.

Тема пилингов очень интересует современных женщин. Они хотят знать, какой пилинг предпочесть, какой из них наиболее эффективен в конкретном случае и какие могут возникнуть осложнения.

Под словом «пилинг» сегодня подразумевают совершенно разные процедуры: от простой манипуляции, предшествующей чистке лица, до серьезной операции. Для того чтобы понять, какой пилинг требуется вам, необходимо разобраться с понятиями.

Прежде всего, пилинг может быть разным:

- механическим - микрокристаллическая шлифовка специальным порошком;
- химическим - кислоты;
- физическим - лазер.

Химических пилинговых программ существует очень много. Косметологи, фармакологи, биохимики, морфологи и врачи других специальностей бесконечно ищут все новые препараты и их комбинации.

*По глубине шелушения* пилинги делятся на следующие виды:

- поверхностный - на глубину нескольких слоев ороговевших клеток;
- средний - на всю толщину рогового слоя;
- глубокий - на всю толщину эпидермиса.

*По способу воздействия* пилинги делятся следующим образом:

- механический - поверхностный, средний (микродермабразия) и глубокий (дермабразия);
- химический - поверхностный (фруктовыми кислотами), средний (трихлоруксусная и салициловая кислоты) и глубокий (феноловой кислотой);
- физический - поверхностный (ультразвук, эрбиевый лазер), средний (эрбиевый лазер) и глубокий (лазер CO<sub>2</sub>).

### Поверхностный пилинг

*Показания* к применению поверхностного пилинга: угревая сыпь, проблемная жирная кожа, жирная себорея, гиперпигментация, актинический дерматит, кератоз, профилактика старения кожи, а также легкие возрастные косметические дефекты.

*Недостатки поверхностного пилинга:*

- Поверхностному пилингу не поддаются средние и выраженные возрастные изменения кожи, которые бывают у пациентов старше 40.

- Как правило, малоэффективна борьба с косметическими дефектами кожи тела и конечностей, поскольку кожа здесь заведомо более толстая, менее эластичная, менее проницаемая и, значит, менее подвластна пилингу фруктовыми кислотами и микродермабразии.
- Необходимость многократного повторения процедуры. Это относится и к химическому, и к механическому пилингу.
- При химическом пилинге кислота часто неравномерно проникает в кожу, вследствие чего в одних зонах эффект может быть недостаточным, а в других, наоборот, чрезмерным (в этом случае на поверхности кожи образуются не характерные для этого вида пилинга корочки).

Поверхностный лазерный пилинг - значительно более дорогая процедура по сравнению с химическим и механическим поверхностным пилингом.

#### Срединный пилинг

Пилинг трихлоруксусной кислотой - единственная возможность избавиться от послеродовых растяжек кожи. Другие способы либо не дают заметного эффекта, либо делают деформации еще более выраженными.

Замечено, что при коррекции морщин вокруг глаз, в области лба, а также верхней и нижней губы 3-4 сеанса срединного химического пилинга трихлоруксусной кислотой можно сопоставить с лазерным пилингом.

Метод обоснован и при коррекции возрастных изменений кожи в зоне декольте и кистей, где лазерная шлифовка всегда чревата образованием рубцов.

Однако срединный трихлоруксусный пилинг еще не получил достаточно широкого распространения в нашей стране.

Необходимо знать о вероятности гиперпигментации и принимать меры по ее профилактике и на этапе подготовки, и в период реабилитации. При использовании высоких концентраций трихлоруксусной кислоты (>35%) всегда есть риск возникновения рубцовых изменений кожи.

Один из объективных недостатков срединного химического пилинга - необходимость довольно длительной подготовки кожи, что, как правило, не указывается в рекламе. Кроме того, такой пилинг достаточно болезненная процедура.

#### Глубокий пилинг

Глубокий пилинг - наиболее радикальный и агрессивный метод. Его даже трудно назвать процедурой, это уже операция, чаще всего выполняемая под внутривенным наркозом. Высокая травматичность, длительный и сложный восстановительный период, большой риск гиперпигментации - все это требует особо взвешенного подхода при выборе этого вида пилинга.

К глубокому пилингу принято относить лазерный и феноловый, а также стандартную *дермабразию*.

Применение фенолового пилинга, который может обеспечить вполне убедительные результаты, ограничено высоким риском образования рубцов и токсическим влиянием фенола на внутренние органы.

Лазерный пилинг (например, углекислотный), несомненно, более популярная операция, хотя, в свою очередь, и этот пилинг не лишен недостатков.

Даже самый тщательный хирургический лифтинг не устраняет морщины верхней и нижней губы, подбородка, спинки носа и переносицы, с которыми справляется лазер. Он же - единственный способ коррекции рубцовых изменений кожи после

перенесенного акне. Иногда для устранения мелких морщин и избытков кожи лазерным пилингом нижних век дополняют блефаропластику.

Механический глубокий пилинг - стандартную *дермабразию* - сегодня стали использовать гораздо реже. Это связано с высоким по сравнению с лазерной шлифовкой риском осложнений, болезненным и сложным восстановительным периодом.

Поверхностный химический пилинг фруктовыми кислотами

Пилинг фруктовыми кислотами очень популярен. Это объясняется прежде всего тем, что он совершенно обоснованно считается самым щадящим среди прочих.

Помимо практически полного отсутствия болевого синдрома на всех стадиях, не наблюдается и неприятных локальных проявлений, характерных для других видов пилинга (сильная гиперемия, отечность, очаги точечных кровоизлияний и пр.). Непосредственно после процедуры может появляться только незначительная эритема (легкое покраснение), которая проходит в течение нескольких часов.

Для процедуры поверхностного химического пилинга используются АНА. Среди косметологов и пациентов они больше известны как «фруктовые», поскольку один из главных источников этих веществ - фрукты. Наиболее широко в косметологии распространена гликолевая кислота.

Исследования свидетельствуют, что синтез новых коллагено-вых волокон может идти довольно долго после процедуры - в течение четырех лет. Есть предположения, что и это не предел. Однако для того, чтобы сохранялся не только морфологический, но и визуальный эффект, нужна поддерживающая терапия.

К сожалению, не все знают о том, что пилинг фруктовыми кислотами показан в основном пациентам молодого возраста, поскольку их кожа обладает достаточным восстановительным потенциалом.

В юношеском возрасте такой пилинг целесообразен при угревой сыпи различного происхождения, проблемной коже. Кроме того, гликолевая кислота является эффективным средством для профилактики и лечения контагиозного моллюска. В возрастной группе от 25 до 30 лет поверхностный химический пилинг уместен при проблемной коже, послеугревых поверхностных изменениях, гиперпигментации.

К *противопоказаниям* относят травматические и прочие изменения кожи, нарушение целостности кожи, герпес.

Если же у вас более выраженные возрастные изменения, то целесообразно ориентироваться на более глубокие виды пилинга.

*Постпилинговый уход.* В заключение процедуры используют постпилинговый крем, который смягчает кожу и устраняет ощущение стягивания. В солнечные дни рекомендуется использовать солнцезащитные средства.

Поверхностный механический пилинг (микрошлифовка, микрокристаллический пилинг, микродермабразия)

Максимальный эффект, который можно получить от данного пилинга, - истончение рогового слоя эпидермиса, очищение кожи, стимуляция микроциркуляции в гиподерме.

При толстой, жирной коже 1-2 сеанса микрошлифовки существенно улучшат результаты последующего химического пилинга. Таким образом, при широком и повсеместном внедрении поверхностного химического пилинга микрокристаллический пилинг становится вспомогательной процедурой.

Количество и частота процедур определяются врачом. Как правило, курс занимает 2-2,5 мес при частоте 1 раз в неделю. При комбинации микрокристаллической шлифовки с другими видами пилинга она проводится не чаще 1 раза в месяц.

### УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Под влиянием импульсного ультразвукового воздействия малыми дозами ткани обновляются, что выражается в увеличении числа молодых клеток, относительном увеличении количества эластических волокон, увеличении числа фагоцитов, тучных клеток, ДНК в тканях.

Все эти экспериментальные данные свидетельствуют о стимулирующем воздействии на кожу ультразвуковых колебаний.

Механизм терапевтического действия ультразвука

Ультразвуковые волны, проникая в кожу на глубину 6-7 см, осуществляют микромассаж тканей, особенно воздействуя на плотную рубцово-волокнистую ткань, которая всегда выражена в III-IV стадиях целлюлита.

Ультразвуковые колебания регулируют тонус мышц, вызывают рефлекторное расширение сосудов, усиление капиллярного кровоснабжения, улучшают венозный отток крови. Отмечено десенсибилизирующее действие ультразвука.

Аппаратура и методика применения ультразвука в косметологии

Известно три типа косметологических аппаратов:

- для ультразвукового пилинга кожи лица;
- ультрафонофореза лица;
- ультрафонофореза тела - ультразвуковой излучатель для работы с целлюлитными зонами тела.

Ультразвуковой пилинг осуществляется через лосьон или минеральную воду. При этом в течение 12 мин происходит глубокое очищение кожи от ороговевшего эпидермиса, выводятся продукты жизнедеятельности потовых и сальных желез, остатки макияжа, улучшается кровообращение, усиливается венозный и лимфоотток. Вторая фаза работы аппарата за счет теплового эффекта позволяет проводить микромассаж ткани, а в третью фазу происходит регенерация эпидермиса.

Ультрафонофорез лица - аппарат, осуществляющий глубокое воздействие на кожу с введением питательных веществ, осуществление микромассажа и лимфодренажа ультразвуковым методом. Ультразвуковое воздействие на кожу лица стимулирует гидратацию эпидермиса, активизирует синтез в дерме собственных коллагеновых волокон и гиалуроновой кислоты, повышает тонус мышц и тургор кожи. Процедура осуществляется через гель, кремы и маски-кремы.

*Противопоказания* к проведению процедур ультразвукового пилинга и ультрафонофореза: паралич лицевого нерва; невралгия глазничного и тройничного нервов; состояние после челюстно-лицевых операций (первые 3 мес), после химического пилинга; злокачественные опухоли кожи лица; золотые нити; острые инфекционные заболевания. Относительным противопоказанием являются расширенная подкожная капиллярная сеть, вульгарные и розовые угри, множественные телеангиэктазии.

Ультрафонофорез тела осуществляется через стабилизирующий мембранный гель. Аппарат предназначен для работы в целлюлитных зонах.

*Противопоказания* к проведению ультрафонофореза тела: внутриматочная спираль; хронические дерматозы в фазе обострения; злокачественные новообразования; острые инфекционные заболевания; беременность.

#### ОМОЛОЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЗОЛОТЫХ НИТЕЙ

Во Франции был разработан быстрый и безболезненный метод круговой подтяжки лица золотыми нитями, который опробовали уже многие звезды эстрады. Метод заключается в том, что под кожу вводят нити из золота высокой пробы. Они принимаются организмом, радикально его омолаживая.

Нити мобилизуют жизненную силу клеток кожи. Ускоряются обменные процессы, улучшается снабжение клеток питательными веществами и кислородом. Это естественная реакция на вторжение любого инородного тела: ткани вокруг него обновляются, образуя защитный слой. Но поскольку само золото для организма безвредно, защитная реакция служит исключительно для оздоровления организма.

Через несколько лет после процедуры процесс естественного старения возобновляется.

Этот метод подходит не только для омоложения лица. Его преимущество в том, что коже можно вернуть молодость на любом участке тела - шее, груди, руках, бедрах, животе.

#### ВАКУУМНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

Это дозированное воздействие отрицательного барометрического давления за счет выкачивания из дренажной трубки воздуха. Применяется как одна из базовых косметологических процедур.

Отрицательное давление, которое создается при контакте с кожей, приводит к частичной отслойке верхнего слоя кожи, способствует притоку крови к коже, усилению кровообращения, раскрывает поры, отсасывает комедоны и угри, оказывает лимфодренажное действие. Создаются условия для улучшения кровообращения, насыщения кожи кислородом и питательными веществами.

К аппарату прилагается три типа насадок:

- 1) клювовидная - для обработки жирных участков кожи;
- 2) плоская - для работы с морщинами;
- 3) округлая дренажная трубка - для осуществления лимфо-дренажа лица.

С помощью клювовидной насадки обрабатываются участки кожи, содержащие расширенные, заполненные комедонами поры. Содержимое пор благодаря присасывающей силе вакуума легко вытягивается.

Плоской стеклянной насадкой обрабатывается каждая морщина под глазами продольно и перекрестно.

Вакуум-спрей, как правило, прилагается к аппарату вакуумной чистки. Он представляет собой пульверизатор, в который наливают специальные составы - тоники, лосьоны. Вакуум-спреем производят мельчайшее распыление тоника, который оказывает механическое и биологическое воздействие на кожу. Он применяется для очищения кожи, при демакияже, для удаления отшелушивающих составов и других средств, для оказания смягчающего, увлажняющего эффекта на кожу и пропитывания коллагеновых листов-масок.

Вакуумная чистка лица *показана* при жирной, комбинированной, увядающей коже со сниженным тургором.

*Противопоказания:* сухая кожа, расширенная подкожная капиллярная сеть, телеангиэктазии, розовые угри, хронические дерматозы в период обострения.

## КРИОТЕРАПИЯ

Это одна из самых популярных процедур советского времени. Остается она такой и до сих пор. В косметологических кабинетах обычно проводят криотерапию жидким азотом.

Жидкий азот применяется при лечении тяжелых форм угревой сыпи с локализацией на лице и туловище. Аппликатором с жидким азотом производят непрерывные вращательные движения с легким надавливанием по пораженному участку кожи до появления быстро исчезающего побеления кожи. Пациент ощущает чувство холода и жжения. Процедуры повторяют 2-3 раза в течение 5-10 мин с перерывами. Перерыв длится до исчезновения побеления кожи. Обычно к 5-6-й мин наступает стойкая гиперемия кожи, которая держится 24-36 ч. Процедуры повторяют через 1-3 дня. Всего на курс лечения - 15- 20 процедур.

Криотерапия жидким азотом широко применяется при различных заболеваниях кожи, удалении вульгарных и плоских бородавок, папиллом, розовых угрей, кератом и др., основана на замораживании элементов кожи с помощью аппликатора.

Аппликатор опускают в термос с жидким азотом, быстро с небольшим давлением прикладывают к бородавке и держат 10-20 с (в зависимости от величины бородавки и ее локализации). Манипуляцию повторяют 2-3 раза. Бородавка под действием азота белеет, спустя час появляются гиперемия, отек, через несколько часов - пузырь с серозной или кровянистой жидкостью. Пузырь держится 5-7 дней, постепенно уменьшаясь и образуя плотную корочку. Корочка отторгается на 10-12-й день. При образовании больших пузырей, мешающих работе, их рекомендуется вскрыть у основания, поверхность обработать раствором бриллиантового зеленого или жидкостью Кастеллани и наложить асептическую повязку.

При локализации бородавок в околоногтевых, подошвенных областях предварительно проводится их обработка. После теплой мыльной ванночки (10-15 мин) механически удаляют гиперкератический слой, окружающий бородавку. Затем ее обрабатывают жидким азотом. Время экспозиции - 20-30 с. Как правило, одного сеанса замораживания недостаточно, и его повторяют 2-3 раза через 5 дней (в зависимости от эффекта).

Жидкий азот можно применять для одновременного удаления не более 10 бородавок.

## ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ

Это еще одна процедура, которая прочно вошла в косметологические кабинеты. Несмотря на то что татуировка превращается в один из распространенных способов дизайна тела, многие до сих пор не могут с этим смириться. Впрочем, есть вид татуировки, который приемлем и для тех, кто по-прежнему не в силах воспринимать татуаж. Это татуировка в области лица, которая чаще носит нейтральное название - перманентный макияж. При перманентном макияже краски вводятся на уровень дермы.

Перманентный макияж глаз, бровей и губ дает возможность коже отдохнуть от декоративной косметики, а женщине - не бояться упасть во мнении окружающих, показавшись в обществе с ненакрашенным лицом. Хороший перманентный макияж дает уверенность, что теперь никто и ничто не застанет вас врасплох, даже в бассейне.

Другие сферы применения перманентного макияжа - коррекция нежелательных дефектов кожи и черт лица. Он позволяет выбрать форму бровей и губ, подчеркнуть или изменить разрез глаз.

## Состав препаратов

Некоторые женщины, разумеется, уже задают себе вопрос: а не повредят ли мне эти ужасные химикаты, которыми делается такой макияж? А вдруг они токсичны, и я вся позеленею, а потом и вовсе чешуей покроюсь? Из чего состоят краски для перманентного макияжа?

Основной компонент красок - кристаллы оксида железа и диоксида титана, которые являются носителями органических (растительных) пигментов. Органические пигменты и определяют цвет краски. Оксид железа также наделяет краску собственным цветом - рыжевато-коричневым.

Кроме того, в рецептуру входят дистиллированная вода, изо-пропиловый спирт, а также глицерин или этиленгликоль.

В зависимости от процентного содержания жидких компонентов краски принято подразделять на водно-спиртовые и глицериновые (на сленге дистрибьюторов - гелевые или кремовые).

Узнать, каким средством пользуется мастер, можно внимательно ознакомившись с этикеткой, на которой основные компоненты указаны по степени убывания.

*С водно-спиртовыми красками* работать сложнее: они слишком быстро высыхают и поэтому менее экономичны. К тому же из-за жидкой консистенции они могут попадать в более глубокие слои кожи, заметно меняя свой оттенок. По этим причинам водно-спиртовыми красками пользуются в основном для татуировок на теле.

*Глицериновые краски* проникают в кожу не так глубоко, поэтому обеспечивают более яркий цвет, чем водно-спиртовые.

Кроме того, перманентный макияж не является «вечным памятником красоте»: он постепенно блекнет и через некоторое время требует коррекции или повторного нанесения. Загадки Природы: с тела татуировка не сходит в течение всей жизни, а на лице держится относительно недолго - от 1,5 до 7 лет, в зависимости от особенностей кожи.

Есть и внешние факторы, в силу которых цвет перманентного макияжа может измениться: УФ-лучи, пилинг, препараты с фруктовыми кислотами и пр.

Надо знать, что цвет перманентного макияжа трансформируется не только под воздействием времени и внешних агентов. Вначале, еще в процессе нанесения, краска выглядит темнее, поскольку смешивается с лимфатической жидкостью и кровью. Затем на месте нанесения макияжа появляется корочка, которая по мере заживления отпадает. После этого оттенок становится более блеклым, поскольку мы воспринимаем его через новый слой эпителия.

Чем темнее собственный оттенок кожи, тем дольше будет держаться перманентный макияж. Здесь определенную роль играет то, что темная кожа интенсивно вырабатывает меланин, и выцветание краски менее заметно. Тонкая светлая кожа меньше искажает первоначальный тон краски, но здесь краситель, как говорят профессионалы, сходит гораздо быстрее. Толстая светлая кожа делает краску более блеклой.

При перманентном макияже обнаруживаются неожиданные преимущества возраста: чем старше клиент, тем дольше сохраняется перманентный макияж, поскольку с возрастом интенсивность обновления клеток снижается.

Чем темнее краска, тем она устойчивее. Стойкость перманентного макияжа зависит и от степени микронизации красителя: чем крупнее его частички, тем более надежным будет результат.



Планируя перманентный макияж, стоит заранее решить, что для вас важнее: яркость оттенков или его стойкость. В зависимости от ваших пожеланий специалист подберет цвет и интенсивность краски. Хороший мастер всегда рассчитывает возможный эффект, но и вам тоже следует все обдумать.

## ТАТУИРОВКИ ИЗ ХНЫ

По странной случайности две совершенно разные вещи называются одним словом - «тату». Но нет ничего более далекого от обычной перманентной татуировки, чем биотатуировка, или татуировка хной. Процессу агрессивному, брутальному и даже кровавому противостоит процесс приятный, успокаивающий, деликатный - как след, который оставляет хна.

Нанесение узоров хной - искусство, возникшее еще в Древнем Египте, где знатные дамы посвящали долгие часы умачиванию и украшению собственного тела. В Европе хну знали мало, возможно, это было вызвано нестойкостью красящих свойств порошка, плохо переносящего многомесячную транспортировку, или тем, что церковь не одобряла плотских радостей и телесных украшений. Но в Индии и Средней Азии это искусство достигло настоящего расцвета.

Основой для биотатуировки является порошок хны - измельченные листья кустарника, культивируемого в зонах теплого и сухого климата, главным образом в Индии, Судане и Египте. Листья с верхних веток имеют более интенсивные красящие свойства и собираются отдельно для биотатуировки. Остальные листья измельчаются более крупно и предназначаются для окраски волос. Высушенная и измельченная хна хранится в вакуумной упаковке. После вскрытия упаковки хна довольно быстро портится, поэтому повторное использование порошка может давать более слабый результат.

### Методика биотатуировки

*Подготовка кожи* к процессу в некоторых случаях подразумевает эпиляцию. Дело в том, что волосы держат краску дольше, чем кожа, и если их предварительно не удалить, то через несколько недель, после естественного исчезновения татуировки, темные волоски останутся, сохраняя уже не совсем эстетичный контур рисунка.

Еще один важный момент - обезжиривание кожи мылом или спиртовыми растворами. Очень уместен на подготовительном этапе пилинг.

После этого на кожу наносят *эвкалиптовое масло*, которое не только продлевает время высыхания краски (следовательно, и ее воздействия), но и взаимодействует с красящими компонентами, делая цвет насыщеннее.

Затем наступает творческий момент - *создание рисунка*. Классическая школа применяет для этого стеки (деревянные палочки) и трубочки, похожие на кондитерский шприц. Современная технология предлагает тубы со сменными насадками для выполнения разнообразных линий и деталей, а также трафареты. Нанесенный рисунок экспонируется 1-2 ч при постоянном увлажнении (опрыскивании) раствором лимонного сока или лимонной кислоты: чем дольше сохнет хна, тем интенсивнее будет рисунок. Затем остатки пасты удаляются.

Не всем нравится особый ржаво-коричневый оттенок хны, но настоящая хна бывает только такой. Составы, выпускаемые на рынок под названием «Черная хна», имеют химическое происхождение. Некоторые из них безвредны, другие вызывают воспаления и аллергические реакции.

Цвет натуральной хны можно сделать темнее и без применения химии. В этих случаях порошок разводят чаем, кофе, настоем скорлупы грецкого ореха.

Надо учитывать, что цвет рисунка очень зависит от природного колорита кожи: на более смуглой коже он будет темнее, а у белокожих европейцев - скорее красноватого оттенка.

В биотатуировке по-прежнему преобладают изящные женские узоры на руках и стопах, великолепно сочетаясь с естественным коричневым цветом хны и характерными здесь слегка расплывчатыми линиями рисунка.

Популярность биотатуировки растет, поскольку это безопасная, экологичная и, наконец, обратимая процедура.

## ПИРСИНГ

Пирсинг - особая мода в косметологии. Пирсинг - это прокалывание самых разнообразных частей тела и вдевание в них гвоздиков и колец.

Сережки в ухе традиционны в большинстве культур, и даже наши консервативные мамы и бабушки носили их порой с самого раннего детства. Однако сегодня эта мода продвинулась далеко вперед, захватив не просто новые области для пирсинга, но и новый контингент. Первыми отреагировали на моду подростки. Сегодня в косметологическом кабинете прокалывают пупок, грудь, язык, веки, гениталии. Наверное, даже самые продвинутые мамы и бабушки пока не готовы с этим мириться. Впрочем, хотя бы они этого или нет, времена, когда колечки в «неуставных» местах ассоциировались с африканскими племенами, прошли. Из элитарного пирсинг давно превратился в массовый. Похоже, его признали все: и студенты, и инженеры, и спортсмены, и домохозяйки, и фермеры.

Как проходит процедура? Все эти соблазнительные колечки, гвоздики, стрелы должны появляться на вашем драгоценном теле с помощью врача-косметолога, имеющего специализацию по пирсингу, - только так и не иначе. После местной анестезии прокалывается канал, лишняя кровь удаляется с помощью ватного тампона. В образовавшуюся дырочку вставляют колечко или специальный стержень, закрепляющийся с обеих сторон гвоздик. Сверху накладывается пластырь. До заживления исключаются любые травмы и нагрузки на эту область.

Пирсинг интимных мест встречается достаточно редко: пока еще мало кто отваживается пойти на такой шаг.

То, что пирсинг лишился налета элитарности и изысканности, не останавливает многочисленную армию его разновозрастных поклонников.

И все же, если до сих пор вы не испещрили себя отверстиями в разнообразных местах, не торопитесь делать это в угоду моде. «Дырка в пупке нужна вам не более, чем дырка в голове» - лозунг тех, кто осторожен и благоразумен, кто думает о последствиях.

Объективные данные свидетельствуют о том, что все больше людей, подвергшихся пирсингу, страдают от нервных расстройств, ухудшения зрения, потери чувствительности органов и от инфекций. Маленькая дырочка, невинная на первый взгляд, может задеть нервные окончания (особенно рискуют прокалывающие брови). Сережка в языке может вызвать его частичное онемение, колечко в верхней или нижней губе - повреждения десен и зубов. При пирсинге половых органов есть риск задеть мочеиспускательный канал.

Еще один возможный побочный эффект - аллергия на металлы, содержащиеся в серьгах, особенно если эти серьги украшают чувствительные слизистые. Впрочем, и на менее деликатных местах пирсинг может вызывать раздражения, нарывы и, как следствие, - рубцы. Свежеокольцованный пупок, например, может пострадать от постоянного трения о пояс брюк. Поэтому пупок необходимо до полного заживления

заклеивать пластырем. Вам, конечно, об этом скажут, но практика показывает, что рекомендация чаще всего остается без отклика, ведь вам невтерпех похвастаться обнаженным животом. И тогда через несколько дней вы придете с оторвавшейся серьгой, поскольку незажившая ткань не выдержит нагрузки. Каждый новый прокол - это маленькая рана, лишний повод поселиться в организме инфекции, тем более если операцию проводили в условиях, далеких от стерильности.

Уж если вы отважились на пирсинг, не стоит из экономии пытаться сделать это самостоятельно или с помощью некомпетентных знакомых - вы рискуете собственным здоровьем.

Если вы решились на пирсинг, то, придя в косметологический кабинет, не стесняйтесь просить врача-косметолога лишний раз продезинфицировать руки и инструменты - пусть это будет сделано на ваших глазах. Лучше, если инструменты будут извлечены из герметичных вакуумных пакетов при вас, чтобы вы не сомневались в их стерильности.

Если ваше двенадцатилетнее чадо умоляет вас разрешить ему носить сережку в губе (в пупке, на языке и т.п.), постарайтесь сделать все возможное, чтобы отговорить ребенка от этого шага. Объясните все медицинские последствия, не смущайтесь правдоподобно сгущать краски. Если уговоры не помогли, лучше сами отведите ребенка к специалисту, не дожидаясь, когда желанную дырочку проколет булавкой подружка после уроков.

## МЕХАНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕПИЛЯЦИЯ

Эпиляция и депиляция - это два понятия, которые часто путают, полагая, что это одно и то же. На самом деле это две совершенно разные и по способу исполнения, и по результатам процедуры.

*Депиляция* - удаление волос на непродолжительное время механическим способом. Бритвенные станки, выщипывающие системы и аналогичные электрические устройства («сенокосилки»), а также воск и пинцет - вот оружие депиляции.

### Восковая депиляция

Для восковой депиляции применяют искусственные и натуральные воски и смолы. Их используют как в чистом виде, так и в различных сочетаниях. От этих сочетаний зависят свойства препаратов (вязкость, температура плавления) и способ депиляции - горячий, теплый, холодный. Каждая фирма считает своим долгом изобретать собственные восковые композиции. Воск наносят по росту волос.

*Горячий способ.* Воск нагревают до жидкого состояния, потом наносят тонким слоем на кожу. Он затвердевает и становится похож на пленку, которую снимают руками. Горячий воск наносится на кожу с густым и жестким волосяным покровом (и на лице он тоже эффективен).

*Теплый воск* не способен превратиться в такую твердую пленку, как горячий, поэтому руками его снять невозможно и без хлопчатобумажной полоски не обойтись. Теплый воск используют при нормальном волосяном покрове, как правило на ногах.

*Холодный воск* при комнатной температуре имеет консистенцию густого меда. Он наносится на готовые к употреблению хлопчатобумажные полоски и способен справиться только с нежными, тонкими волосками. К нему же прибегают, когда волосы после предыдущей депиляции только-только начинают отрастать.

При теплом способе лучше наносить воск металлическим шпателем, таким образом можно нанести тонко (чем тоньше слой, тем менее болезненным и более эффективным будет процесс). Толстый слой хлопчатобумажная полоска не осилит.

При обработке горячим воском можно взять деревянный шпатель или палочку от мороженого. Для небольших участков кожи (паховых зон, лица, подмышек) подойдет простая чайная ложка.

Для овладения практическими навыками восковой депиляции вам понадобятся некоторые *приспособления*:

- средства ухода за кожей до и после депиляции;
- полоски ткани для удаления воска;
- шпатель;
- нагреватель воска;
- миска для воска;
- воск.

Наиболее удобным местом для депиляции является кушетка.

*Перед депиляцией* применяют препараты, способные максимально обезжирить кожу, тогда воск плотно к ней прилипнет.

*После депиляции* нужны успокаивающие кремы, гели, масла и лосьоны. Гели прекрасно охлаждают кожу, а масла и молочко намного эффективнее гелей удаляют остатки воска. Идеальное средство после депиляции - препараты с биологически активными веществами, которые расслабляют кожу и оказывают антисептическое действие, например эфирное масло лаванды и масло чайного дерева. Одна важная деталь: масла и снимающий раздражение лосьон смешиваются непосредственно перед употреблением.

Существуют специальные гели и кремы, которые несколько замедляют рост волос. Их используют дома непосредственно после процедуры и в течение 8-10 дней.

Если волосы не удаляются

Это происходит, если:

- теплый и горячий воск недостаточно разогреты, их трудно нанести тонким слоем, и, следовательно, они плохо прилипают к волосам;
- до депиляции пациент использовал крем на жировой основе, поэтому волосы не прилипают к воску (крем не используют и накануне);
- слишком короткие волосы обработаны жидкорастворимым горячим воском - он плотнее прилегает к коже и превращается в очень плотную пленку.

Если воск не снимается. Если вы сняли хлопчатобумажную полоску, а воск остался на коже, возможно, вы нанесли его на холодную кожу. Тогда нужно на старый слой нанести новый, очень тонкий слой воска и придавить полоску несколькими сильными нажатиями. От этого давления и тепла руки воск станет мягче, хорошо прилипнет и потом легко снимется.

Ожог воском. Перед нанесением воск необходимо проверять на руке. При ожоге воск следует снять и нанести на кожу охлаждающее и успокаивающее средство.

Расширение вен, купероз. Если купероз и расширение вен уже есть, они не являются противопоказанием для восковой депиляции.

Поскольку при варикозном расширении вен нельзя массировать ноги, движения врача-косметолога должны быть по возможности более мягкими и мало двигающими кожу.

Чувствительным натурам можно посоветовать снимать полоску или воск очень быстрым движением и сразу надавить рукой на обработанное место.

## ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ИНЪЕКЦИОННЫХ ПРЕПАРАТОВ

С момента открытия инъекционных препаратов у хирургического скальпеля появились конкуренты. По мнению специалистов, они вытеснили или почти вытеснили некоторые виды пластических операций. Эти препараты, созданные в разных лабораториях мира и обладающие различными свойствами, преследуют одни и те же цели, которые лежат в области контурной пластики. С их помощью решаются проблемы увядающей кожи, ликвидируются морщины и корректируются другие косметические дефекты.

Эти препараты условно делятся на две большие группы: ботокс и все остальные. Они, в свою очередь, - на наполнители временного и постоянного действия. Временные сделаны на основе коллагена (их очень много) и гиалуроновой кислоты (рестилайн). Срок их действия - несколько месяцев. Постоянные - жидкий силикон (сегодня почти не применяется) и артеколл.

## ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ БОТОКСА

Было время, когда идея применения в медицинских целях токсина, продуцируемого анаэробной бактерией *Clostridium botulinum*, вызывающей ботулизм, казалась нереальной. В 1990 г. экспертная комиссия американского Государственного института здравоохранения пришла к заключению, что токсин ботулизма является безопасным и эффективным симптоматическим препаратом для лечения целого ряда патологических состояний.

Сегодня ботокс используют при лечении различных заболеваний, в основе которых лежат нарушения мышечного тонуса. Исследования, направленные на расширение сферы применения препарата, ведет весь мир. Одновременно изучаются отдаленные эффекты, в том числе нежелательные последствия при его длительном использовании.

В косметологических целях токсин ботулизма впервые использовали в 1988 г. Случилось это после того, как врачи заметили, что у пациентов, лечившихся по поводу некоторых патологий глаз, заметно уменьшились морщины. В итоге, как бывало уже не раз, у медицинского препарата неожиданно возник новый, косметический рынок сбыта.

Главное, что отличает ботокс от других инъекционных препаратов, - принципиально иной механизм действия. Токсин ботулизма устраняет избыточные мышечные сокращения, действуя на нервно-мышечную передачу. Другими словами, провоцирует легкий парез мышц. Это приводит к временной слабости мышцы, но совершенно не влияет на ее функции после прекращения действия препарата. Итак, ботокс используется в косметологии для устранения одного из главных механизмов образования морщин - активности мимической мускулатуры.

Кроме того, его выбирают в случаях, когда по каким-то причинам противопоказаны инъекции другого рода, и уж тем более в ситуациях, когда пациент испытывает перед пластической операцией просто патологический страх.

Ботокс, как и все инъекционные препараты, вводится в амбулаторных условиях. Процедура связана с небольшим дискомфортом, если считать таковым введение под кожу тонкой иглы.

Клинический эффект ботокса проявляется через день, два или три после инъекции и держится примерно полгода. Для того чтобы результат можно было считать

постоянным и удовлетворительным, процедуру рекомендуют повторять: в течение первого года - 3 раза, в течение второго - 2, а далее - по одной в год.

Местные реакции в области инъекции либо отсутствуют, либо проявляются в виде легкого кровоподтека, который держится от нескольких часов до (максимум) нескольких дней. Дозировка препарата индивидуальна для каждого пациента.

Особенности и недостатки метода

Один из недостатков ботокса - отсроченность наступления эффекта.

В ряде случаев при повторных введениях препарата морщины либо не исчезают, либо исчезают не настолько явно, чтобы удовлетворить пациента. Это связано с образованием нейтрализующих антител к токсину, что обусловлено, скорее всего, предшествующей передозировкой препарата.

Единственной косметологической неудачей при введении ботокса может быть опущение брови. Правда, не навсегда: примерно через полгода после окончания действия препарата бровь «встает» на место. Бывает, что это происходит еще раньше - через 4 мес. Специалисты утверждают, что риска заболевания при этом нет. Доза, способная произвести токсический эффект, в несколько тысяч раз выше той, которая используется при подобных процедурах. Экспериментально установлено, что доза препарата в косметологической практике хорошо переносится не только взрослыми, но и детьми.

#### ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ РЕСТИЛАЙНА

Рестилайн - это инъекционный препарат на основе гиалуро-новой кислоты.

Молекулы гиалуроновой кислоты обладают уникальной способностью связывать влагу: им под силу удержать вес, в десятки раз превосходящий их собственный.

Гиалуроновая кислота, входящая в состав рестилайна, имеет неживотное происхождение и, следовательно, не содержит белковых примесей. Это значит, что отпадает необходимость в тестах на переносимость и сводится к минимуму риск того, что организму не понравится имплантат.

Кожа, в которую внедрили препарат с гиалуроновой кислотой, получает наконец то, что она в избытке имела в ранней юности, и то, в чем так остро нуждается с возрастом, - воду. Благодаря этому объем тканей увеличивается и они становятся эластичными. Кроме того, попав в глубокие слои кожи, гиалуроновая кислота включается в обменные процессы и стимулирует их.

Подобно другим наполнителям, рестилайн занят прежде всего проблемой морщин. Порой исчезновение одних только носогубных складок настолько омолаживает лицо, что пациентка забывает о пластической операции, к которой готовилась и которую считала единственной возможностью изменить свою жизнь к лучшему.

Главные мишени рестилайна - морщины в области переносицы и носогубные складки.

Другая сфера работы препарата - губы. Здесь препарат оказывает тройное действие. Гиалуроновая кислота позволяет корректировать и размер, и объем, и форму, ликвидируя такие эстетические недостатки, как анатомически узкие губы, диспропорцию верхней и нижней губы, возрастное снижение их тонуса. Кроме коррекции морщин, рестилайн используется в ситуациях, когда нужно исправить дефекты кожи, связанные с недостатком ткани, например рубцы.

Один из важнейших аспектов применения имплантатов - их *дальнейшая судьба в организме*.

- Во-первых, как наполнитель временного действия, гиалуро-новая кислота резорбируется (рассасывается). Она усваивается организмом и в конечном итоге полностью выводится из него.
- Во-вторых, в области инъекции не замечается таких неприятных последствий, как фиброз - избыточное формирование рубцовой ткани.
- В-третьих, считается, что для своей группы рестилайн ведет себя весьма необычно: имеет свойство сохранять первоначальный объем, несмотря на то, что концентрация гиалуро-новой кислоты постепенно снижается.
- В-четвертых, в отличие от некоторых других наполнителей (в частности, силикона) гиалуроновая кислота проявляет активность только в зоне введения. Обмен веществ идет своим чередом: глюкоза, кислород и гормоны беспрепятственно перемещаются между фрагментами наполнителя. Кожа дышит, питается, функционирует.

Через несколько месяцев (от 6 до 12), когда действие гиалуро-новой кислоты закончится, процедуру можно повторить.

Процедура проводится в амбулаторных условиях, занимает около 15 мин и доставляет пациенту минимум неприятных ощущений: легкая боль при введении и отечность после инъекции.

#### ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ АРТЕКОЛЛА

Артеколл представляет собой взвесь микросфер полиметилме-такрилата диаметром 30-40 мкм, которые равномерно распределены в 3,5% растворе высокоочищенного бычьего коллагена.

Полиметилметакрилат был изобретен еще в начале прошлого века и уже около 70 лет используется в стоматологии, челюстно-лицевой хирургии, травматологии и ортопедии. Считается, что за это время он полностью подтвердил свою биосовместимость с тканями человека, поскольку не вызывал иммунологических реакций. Что же касается бычьего коллагена, то он пока не исключен из аллергенов, поэтому пациентам из группы риска рекомендуется проходить тест на переносимость. Коллаген полностью рассасывается в течение 3 мес. За это время вокруг микросфер прорастает собственный коллаген пациента. Микросферы остаются в мягких тканях навсегда.

Маленький размер и абсолютная гладкость и округлость микросфер не позволяет им спровоцировать заметный травматический эффект или произвести какую-то другую разрушительную работу. Благодаря своим оптимальным размерам они не мигрируют в другие ткани и не могут быть съедены макрофагами - клетками, которые уничтожают чужеродные субстанции. Сообщений о том, что препарат может оказывать канцерогенное влияние, пока не поступало.

Первая реакция на процедуру - отек, покраснение, умеренная болезненность, зуд - исчезает через 2-4 дня.

Дозировка зависит от локализации и выраженности косметического дефекта. Обычно достаточно 1 мл для коррекции межбровных или носогубных складок, поднятия уголков рта, умеренного увеличения верхней и нижней губы.

Даже легкая передозировка нежелательна, поскольку удалить излишки можно только оперативным путем со всеми вытекающими отсюда последствиями - видимый рубец, рубцовая неровность контура, долгий срок реабилитации и т.д.

*Показания:*

- коррекция глубоких носогубных складок;
- вертикальная межбровная морщина («морщина гордецов»);
- контурная пластика губ;
- выраженные горизонтальные лобные морщины.

Считается нецелесообразным использовать артеколл для коррекции мелких морщин орбитальных областей: кожа около глаз очень тонкая, и нужный для обработки слой лежит слишком близко к поверхности.

#### Особенности и недостатки метода

- Как любое вещество, имеющее в основе белок, артеколл может стать проблемой для тех, кто предрасположен к аллергии. В этих случаях нельзя обойтись без предварительного тестирования.
- Введение препарата требует предельной точности. Поскольку результат коррекции очень стойкий, то и ошибки, допущенные врачом, будут заметны достаточно долго - иногда в течение нескольких лет.

#### МЕЗОТЕРАПИЯ

Мезотерапия - это французская технология с полувековой историей. Изначально мезотерапия применялась в основном для снятия болезненных ощущений после растяжений мышц, травм и пр. В Россию она пришла прежде всего как косметологическая методика. Ее суть заключается в дозированных введениях (инъекциях) коктейля из лекарственных веществ в определенные зоны. Однако к мезотерапии в России пока относятся с осторожностью.

Доза препаратов, вводимых в течение одного курса мезотерапии, в среднем в 60 раз меньше той, которая используется на протяжении курса традиционного лечения.

Инъекции делаются в определенное место, поэтому врач-косметолог должен абсолютно точно знать, что и где он будет лечить, поскольку боль в одной точке тела может быть спровоцирована проблемой в другой.

Сегодня врачи-косметологи стараются решать многие проблемы, в том числе и такие серьезные, как угревая сыпь, очаговый нейродермит, герпес.

Лечение, как правило, достаточно длительное. Поскольку любая внешняя проблема - это сигнал внутренней, врач должен сначала ликвидировать причину (гормональные нарушения, заболевания крови, внутренних органов), а уже потом внешнее проявление постепенно исчезнет само.

Вопрос только в том, насколько успешно врач определит эту причину и насколько успешно с ней справится, тем более, если это проблема масштаба герпеса.

По силам ли подобные масштабы мезотерапии? Скорее всего, методика в состоянии лишь временно избавить от внешних кожных проявлений, но не решить проблему в корне.

*Целлюлит.* Врачи-косметологи объясняют эффективность лечения целлюлита очищением организма и разрушением жировых клеток за счет уникального действия вводимого коктейля.

*Стареющая кожа.* Здесь достигается эффект лифтинга путем обкалывания лица и шеи специально составленным коктейлем.

Можно предполагать, что эта процедура будет эффективна в основном в возрасте 30-40 лет как профилактическое и освежающее средство, но не как способ радикального лифтинга.



*«Галифе» на ногах, полные руки.* Мезотерапия уменьшает объемы в этих зонах. Для успешного лечения необходимы сеансы 1 раз в неделю в течение 2 мес, затем - поддерживающая терапия каждые 2 мес.

Надо осознать, что для этого, вероятно, потребуются еще и специальная диета, и массаж, и физкультура, и миостимуляция.

Выпадение волос, алопеция у женщин после 40 лет. *Выпадение волос - очень серьезная проблема, чаще всего связанная с наследственностью или гормональными нарушениями. Инъекции лекарственных коктейлей используются для профилактики выпадения волос.*

Наиболее вероятные *осложнения при мезотерапии*: следы от инъекций, болезненные ощущения, инфекции, узелковые образования, если использовались неправильные дозы, - омертвление тканей. В любом случае вы не застрахованы от так называемых индивидуальных реакций - аллергии, покраснения кожи, расширения сосудов.

Итак, мезотерапия:

- нетоксична, поскольку в состав вводимых препаратов входят в основном гомеопатические средства и витамины в минимальных дозировках;
- не имеет возрастных ограничений;
- удобна для использования (не нужно посещать клинику каждый день, в большинстве случаев достаточно одной инъекции в неделю);
- может использоваться на любом участке тела. Ощутимым недостатком являются собственно уколы: одни

пациенты не любят неприятных ощущений, связанных с инъекциями, другие не столько боятся дискомфорта от самого укола, сколько не выносят вида острой иглки, которая прокалывает кожу и внедряется под нее.

#### МЕЗОПИЛИНГ

Хорошим примером эффективного сочетания процедур пи-линга и мезотерапии является процедура мезопилинг. Такое совмещение методик позволяет усилить действие каждой из процедур и добиться лучших результатов.

Любой пилинг способствует глубокому очищению кожи и призван запустить в коже определенные процессы: самообновления, омоложения и т.д. Пилинги могут воздействовать на разные слои кожи и при этом обеспечивать определенный эффект.

Мезотерапия предусматривает процедуру введения в кожу различных активных веществ.

Мезопилинг относят к поверхностным процедурам пилинга, так как игла проникает максимум на глубину 2 мм под кожу.

Большим преимуществом применения мезопилинга является отсутствие после сеанса отечности, пятен, видимых мест после прокола, а затем шелушения, мелкой сыпи. Их просто не будет. К тому же делать процедуру можно в любой сезон года, в отличие от другого химического пилинга.

Мезопилинг может использоваться для решения следующих проблем.

1. Комедоны. Глубокое очищение благодаря воздействию пилинга приводит к мягкому расширению пор, после чего затвердевшее сало с загрязнениями гораздо легче удалить. Кожа при этом размягчается и разглаживается. Выбрав коктейль для мезотерапии, поры можно сузить и сделать их незаметными на долгое время. При

этом естественное «дыхание» кожи улучшается, а сальные железы работают нормально.

2. Признаки старения. Для коррекции возрастных изменений подбирается специальный коктейль. Процедура позволяет избавиться от незначительных морщинок, которые располагаются у глаз, у губ и носа, а также признаков фотостарения. Упругость кожи улучшается, происходит восстановление кожи.

3. Тусклый цвет кожи. Данная процедура весьма эффективна для улучшения цвета кожи, выравнивания тона, устранения пятен и восстановления липидного барьера.

4. Рубцы. Мезопилинг позволяет избавиться от небольших рубцов, уменьшить грубые шрамы, стрии.

Несмотря на все положительные эффекты поверхностного мезопилинга, процедура имеет некоторые *противопоказания*. Их не так много, но они есть:

- 1) индивидуальная непереносимость какого-либо компонента, входящего в состав препарата;
- 2) период заболеваний вирусного и инфекционного характера;
- 3) любые воспалительные реакции в организме;
- 4) механические повреждения кожи, раны, кожные заболевания.

Технология проведения мезопилинга

Такая процедура проводится в медицинском учреждении. Препарат должен вводить под кожу профессионал в стерильных условиях. Перед процедурой выполняется подготовка к проведению сеанса. Проводится аллергопроба (желательно, чтобы это произошло за сутки до проведения процедуры - у запястья, за ухом). Если все в порядке, специалист подготавливает кожу, а далее происходит проведение пилинга, и затем вводится мезо-коктейль.

Женщины привыкли адаптировать многие салонные процедуры под проведение их в домашних условиях. Данная процедура с некоторыми изменениями также может заинтересовать женщин.

В этом случае процедура состоит из нескольких этапов и носит упрощенный характер.

1. Очищение и подготовка кожи к пилингу.
2. Непосредственно нанесение пилинга и его удаление.
3. Нанесение ампульного средства (коктейль по проблеме).
4. Использование мезороллера. Перфорирование кожи проводится по массажным линиям.
5. Повторно наносится средство по проблеме. Такую процедуру можно выполнять 2 раза в неделю. Рекомендуемая длина иглы 0,2-0,5 мм. После каждой процедуры мезороллер обязательно дезинфицируется.

Мезороллер способствует увеличению проницаемости эпидермиса и повышению впитывания питательных веществ, что приводит к образованию новых коллагеновых и эластиновых волокон, новых микрокапилляров. Специальные препараты, проникая в глубокие слои эпидермиса, обеспечивают коже полноценный уход и комплексное воздействие на необходимые процессы, происходящие в коже.

Данная процедура позволяет кардинально повысить эффективность домашнего ухода, а необходимые навыки по ее проведению можно приобрести на специальных курсах или получить консультацию у специалиста.

## ОПЕРАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

### ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

#### Немного статистики

Правильнее всего было бы обратиться к статистике, если считать, что именно она позволяет точно определить современные тенденции и перспективы в пластической хирургии. Но в очередной раз с сожалением приходится констатировать, что отечественная статистика здесь не ведется.

Среди хирургических операций на первом месте по-прежнему стоит *липосакция*, причем ее популярность выросла еще на треть по сравнению с предыдущим годом. Это выглядит логичным и оправданным, так как в современном обществе неуклонно растет количество людей, страдающих теми или иными формами ожирения. Поэтому липосакция является не только самой частой пластической операцией, но и самой динамично развивающейся, учитывая, что методы и способы аспирации жира постоянно совершенствуются.

*Протезирование груди* занимает второе место после липосакции, однако по динамике роста за последний год даже обгоняет ее.

43% всех пациентов, обращающихся к врачам - пластическим хирургам, находятся в возрасте 35-50 лет. 4% приходится на возрастную группу до 18 лет. Здесь наиболее распространены *химический пилинг* (для лечения послеугревых рубцов), *ринопластика* и *лазерная эпиляция*.

#### ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ГРУДИ

Большинство женщин могут вздохнуть спокойно: в последние годы в связи с общей тенденцией к естественности и чистоте форм, очевидно, круглая грудь перестала быть актуальной. Теперь востребована полная, но не вульгарная грудь натуральной формы, гармонирующая с пропорциями фигуры.

Идеал красоты современной женщины - это гибрид двух несовместимых типов фигуры: тонкая кость, высокий рост, узкие бедра (характерные для астенического склада) и пышная грудь.

В этой ситуации для женщин, которые намерены отвечать требованиям моды, никакой альтернативы имплантатам нет.

Что же представляет собой наша соотечественница, которая настроена на пластику молочных желез? Это женщина в возрасте от 25 до 40 лет, кормившая грудью одного-двух детей; скорее худая, чем полная. Она следит за собой, занимается спортом (аэробика, плавание и т.п.) и уверена, что ее жизнь скорее начинается, чем заканчивается. В связи с этим ее грудь должна выглядеть хорошо не только благодаря ухищрениям с бюстгалтером.

Отдельную группу пациенток составляют те, кто в свое время имплантировал низкокачественные протезы, получил осложнения и теперь решил использовать пусть дорогую, но качественную продукцию.

После того как в начале 1990-х гг. появились текстурированные имплантаты для увеличения молочных желез, снизилось количество таких неприятных осложнений, как капсулярная контрактура (фиброз).

Зона исследовательского интереса переместилась в сферу решения вопросов о форме протезов (круглой, анатомической, высоко-, среднеили низкопрофильной) и выборе оптимального наполнителя (жидкий силикон, силиконовый адгезивный гель, физиологический раствор, соевое масло и т.д.).

Фиброзная реакция зависит не от структуры оболочки, а от ее проницаемости. Протезы предыдущих поколений с гладкой оболочкой отличались эффектом «пропотевания», то есть жидкий силикон или другие наполнители в микроскопических количествах постоянно выходили в ткани, вызывая реакции асептического воспаления, следствием которых и был фиброз.

В связи с улучшением технологии изготовления оболочек для имплантатов и повышением вязкости силиконового геля этот эффект стал встречаться во много раз реже.

До операции размеры будущей груди точно назвать все же нельзя, поскольку несоответствия в дальнейшем могут появляться из-за других факторов: размера стенки грудной клетки, объема молочных желез, кожной эластичности и т.д.

Известно, что протезирование молочных желез с целью их увеличения является второй по популярности операцией в пластической хирургии. Вместе с тем и удаление имплантатов производится также довольно часто - это одно из десяти самых распространенных вмешательств. Причин много: изменение самоощущения, смена партнера, появление имплантатов новых поколений, повреждение оболочки протеза, смена имиджа.

К сожалению, эстетический результат после удаления имплантатов не всегда удовлетворителен вследствие перерастяжения мягких тканей желез. В этих случаях пластические хирурги обычно рекомендуют мастопексию (лифтинг молочных желез).

Все методики редукционной маммопластики и мастопексии при грамотном применении могут обеспечить хороший послеоперационный вид самих молочных желез. Однако постоянным фактором недовольства пациенток являются качество и продолжительность послеоперационных рубцов.

«Новая грудь за 20 минут»

В средствах массовой информации появилась реклама - «Новая грудь за 20 минут». В чем же суть метода?

Речь идет о полиакриламидном геле (ПААГ). Сегодня он выпускается под названиями «Интерфалл» и «Форма-крил».

Из-за небольшого опыта работы с этим материалом пластические хирурги все же аккуратно высказываются в его пользу, когда говорят о контурной пластике нижних конечностей. Однако большинство врачей далеки даже от малейшего оптимизма, если полиакриламидный гель вводится в молочные железы с целью их увеличения. Именно в молочных железах проявляется одно из самых негативных свойств ПААГ - его склонность к фрагментации, что со временем приводит к образованию множественных болезненных уплотнений, хаотично разбросанных по всей железе.

По законодательству многих стран введение в молочные железы любого полимерного вещества, не заключенного в непроницаемую оболочку, является уголовным преступлением.

Большинство ответственных специалистов свидетельствуют, что число осложнений, связанных с применением ПААГ, слишком велико.

Метод принято считать оправданным, если он с успехом применялся не менее 5 лет и процент осложнений при этом был не выше, чем при любом апробированном вмешательстве. Что же касается полиакриламидного геля в области пластики молочных желез, то пока статистика явно свидетельствует в пользу традиционного эндопротезирования.

*Идея наполнить инертную силиконовую эластомерную оболочку силиконовым гелем, который по консистенции близок к мягким тканям груди, родилась и была реализована в 1960-х гг. XXв. (хотя силикон был известен и применялся, в том числе в медицине, с 1940-х гг.).*

Как определить качественный протез

Оболочка протеза (имплантата) должна содержать специальный внутренний слой, останавливающий микродиффузию геля из имплантата в окружающие ткани. Наличие этого слоя отмечается на этикетках и в описании продукции, где он называется барьерным.

Внешняя поверхность оболочки имплантата должна быть шероховатой и пористой или, как это обычно указывается на этикетках упаковочных коробок, текстурированной. При этом чрезвычайно важно, чтобы приводились размеры пор на внешней поверхности оболочки, поскольку эти параметры во многом определяют качество и цену протеза.

Хороший имплантат упакован в стерильный контейнер с двухслойным защитным покрытием, а сам контейнер помещен в коробку, где содержится следующая информация: название фирмы-производителя, стиль (модель), объем, линейные геометрические размеры, наполнитель, дата стерилизации, индивидуальный номер имплантата. Последнее особенно важно, так как практически все производители качественных протезов дают гарантию сохранения их целостности после имплантирования. Именно индивидуальный номер на коробке и на специальном вкладыше внутри служит «удостоверением личности» протеза: он позволяет взаимодействовать с производителем по вопросам качества, если протез был приобретен легально.

Имплантаты должны иметь зарубежные и российские сертификаты качества. Продающая организация обязана иметь лицензию на торговлю продукцией медицинского назначения, в приложении к которой указан именно тот продукт, который вы покупаете. Только в этом случае действуют гарантии производителя. Если вам говорят, что никаких лицензий и сертификатов нет, потому что это «самый последний писк, только что привезенный из Америки», знайте: ни одна приличная фирма так никогда не поступит.

Продающая организация должна иметь возможность по первому требованию предоставить публикации о клинических испытаниях, демонстрирующих долговременный положительный эффект протезов и низкий риск осложнений после их имплантирования. Желательно, чтобы эти испытания были проведены в солидных и независимых медицинских центрах.

Выбирая протез, послушайте хирурга, который обязан спрогнозировать косметический эффект той или иной модели, продемонстрировать его на фотографиях и обязательно рассказать о недостатках даже того варианта, который представляется оптимальным. Если он этого не делает, ищите другого врача.

Капсулярная контрактура

Вокруг любого инородного тела, попавшего в организм, довольно быстро (в срок от нескольких дней до нескольких недель) формируется капсула из соединительной ткани, которая отделяет его от окружающих тканей. Разумеется, подобный процесс наблюдается и вокруг имплантатов. В идеальном варианте капсула должна быть тонкой, нежной и эластичной, тогда вы даже не заподозрите о ее существовании. *В эпоху эндопротезов с гладкой поверхностью такие идеальные варианты встречались довольно редко. По мнению разных авторов, процент таких случаев колебался от 3 до 20. Во всех других случаях капсула становилась толстой,*

*твердой и малоэластичной. Это приводило к равномерному сильному уплотнению груди, слабым болям, а также различным деформациям молочных желез.*

Появление имплантатов с текстурированной поверхностью радикально изменило ситуацию: количество капсулярных контрактур сократилось в несколько десятков раз! Можно сказать, что сейчас это осложнение действительно встречается довольно редко.

Лечение же такого осложнения весьма проблематично.

## ПЛАСТИКА ЛИЦА И ШЕИ

Оперативные методы лечения косметических недостатков представляют традиционный интерес для женщин разного возраста, причем иногда очень даже молодого. Секрет его кроется, наверное, в желании женщин надолго сохранить молодость. К счастью, ушли те времена, когда женщину рассматривали только как в известной скульптуре на ВДНХ - с серпом. Сегодня большинство видит прямую связь между успехом в личной жизни и работе и внешним видом. Женщине, которая хорошо и молодо выглядит, легче добиться положительного результата. Никому не понравится идти по жизни или работать с недовольной, вечно ворчливой спутницей. Поэтому, если вы поймали себя на таком грехе, подумайте, не пора ли измениться к лучшему, и начните с внешности. Оперативная косметология, конечно, радикальный способ, но иногда из-за упущенного времени другие способы уже бессильны.

Чаще всего женщин интересуют следующие операции.

- *Ритидэктомия* - пластическая операция на коже лица и шеи для устранения возрастных изменений, заключается в подтяжке кожи после удаления отдельных ее участков.
- *Блефаропластика* - операция на коже век, включает в себя удаление естественной кожной складки и жировой ткани в области век.
- *Ринопластика* - восстановительная операция в области носа, которая предполагает удаление отвисающих тканей носа с изменением формы костей и хрящей.
- *Ментопластика* - операция на подбородке с целью сглаживания наиболее выступающей части.

Эстетическая хирургия призвана исправить то, чего нельзя достичь консервативными медицинскими и косметологическими методами. Помимо этого в результате различных медицинских манипуляций, в частности после хирургических вмешательств, на лице и теле остаются дефекты, устранение которых возможно только с помощью методов пластической хирургии.

- *Липосакция* - удаление излишков жировой ткани под давлением через введение в подкожное пространство канюли.
- *Протезирование груди.*

## МЕТОДЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОПЕРИРОВАНИЯ

При физиологическом подходе врач - пластический хирург руководствуется в первую очередь анатомическим строением и физиологическими процессами, происходящими в тканях, изменяя их наиболее щадящим образом, стремясь к минимальным повреждениям при устранении дефектов, коррекции физиологических функций, гарантируя правильное и хорошее заживление раны, минимальное нарушение жизненных функций органов, сохранение жизни и здоровья пациента. Задача врача - пластического хирурга непростая: он обязан эстетически улучшить первоначальные формы, сохранив функции органов и тканей.

Качество операции зависит от правильной оценки результатов обследования пациента, его подготовки и проведения операции.

#### Ритидэктомия

Несмотря на то что ритидэктомия (лифтинг лица, круговая пластика, подтяжка лица) уступает первенство, например, ли-посакции и увеличению молочных желез, тем не менее именно она - самая известная.

За редким исключением все виды ритидэктомии объединены единым операционным доступом, иначе говоря разрезом.

Операция происходит в положении лежа, как правило, под наркозом. Наркоз может быть внутривенным или инкубационным (с использованием аппарата искусственной вентиляции легких), хотя не исключена и местная анестезия. Продолжительность операции зависит от глубины и объема вмешательства, кровоточивости, предоперационного состояния лица, квалификации хирурга и многих других причин и может длиться от 1,5 до 5-6 ч.

После операции обязательно следует период адаптации. Послеоперационная тактика заключается в уходе за швами и комплексе физиотерапевтических процедур (УВЧ, ультразвук, лимфодренаж и др.) с целью ускорения восстановления. Интенсивность отеков и гематом зависит от глубины операции: чем она поверхностней, тем, естественно, следы травматического воздействия меньше. Обычно максимальная высота отека приходится на 2-5-й дни, после чего подвергается регрессу.

В послеоперационном периоде принято носить специальную компрессионную маску, которая помогает коже равномерно распределиться и правильно прилегать.

#### Подкожная ритидэктомия

Относительная простота операции делает ее привлекательной. После стандартных разрезов производится отслойка кожи, которую затем перемещают в вертикальном направлении. Избытки кожи иссекаются.

Конечно, такая простая операция абсолютно неэффективна в случаях выраженной мышечно-жировой деформации в субментальной области.

Еще до внедрения пластики SMAS стандартный лифтинг лица сочетался (и сочетается до сих пор) с некоторыми дополнениями, в ряде случаев весьма эффективными.

Первое - липосакция, выполняется на лице тонкими (не толще 3 мм) канюлями. Как правило, она производится в следующих областях: щеки, субментальное пространство, передняя поверхность шеи. Даже при деформации обычная липосакция может привести к заметному улучшению.

Второе - пликация мягких тканей. Пликацией называют подшивание мягких тканей (в случае пластики лица - подкожно-жирового слоя) с тракцией в нужном направлении - латеральном или вертикальном. Популярность пликации обусловлена ее простотой и низкой вероятностью повреждения нервных стволов.

#### Ритидэктомия по Скугу (пластика платизмы)

Пластика платизмы совершенно необходима при IV-VI степенях возрастных изменений. В настоящее время существует достаточно большое количество способов коррекции зоны платизмы.

Торд Скуг предложил новый подход, который заключается в том, что в нижней части лица кожа отслаивается не отдельно, а вместе с платизмой, образуя единый кожно-мышечный блок.

## Пластика SMAS

В отличие от пластики платизмы, позволяющей заметно скорректировать переднюю поверхность шеи, пластика SMAS направлена на то, чтобы улучшить состояние овала и надежно поднять нижнюю часть щек.

Опасность рассечения SMAS заключается в том, что разрезы приходятся прямо над проекцией околоушной железы и щечных ветвей лицевого нерва.

### Глубокая и композитная ритидэктомия

С помощью операций, описанных выше, пластические хирурги довольно успешно научились решать проблемы нижней части лица и шеи. Однако изменения в средней трети лица не устраивали ни их, ни пациентов. Глубокая и композитная ритидэктомия начала эру так называемого вертикального лифтинга.

### Поднадкостничная ритидэктомия

Этот вид пластики хорошо известен, однако набирает популярность весьма медленно. Это связано с более высоким, по сравнению даже с композитной ритидэктомией, риском повреждений нервных стволов. Поднадкостничная ритидэктомия показана пациентам лишь при определенных обстоятельствах. К этим обстоятельствам причисляют ранее перенесенную челюстно-лицевую травму или челюстно-лицевую операцию. Эти малоприятные факторы способствуют утолщению надкостницы, фиксация в которой в данном случае становится намного более надежной.

### Эндоскопический лифтинг

Суть его прямо соответствует названию, то есть все необходимые манипуляции с мягкими тканями лица происходят посредством эндоскопического оборудования. Главными элементами здесь служат тонкая полая канюля со специальной оптикой и ярким светом внутри, а также экран наподобие телевизионного, куда проецируется область манипуляций, для которых необходимы лишь маленькие кожные разрезы.

### *Преимущества метода*

- Кожные разрезы имеют минимальную длину и спрятаны в волосах.
- Более быстрый срок послеоперационного восстановления.
- Возможность амбулаторного проведения операции.
- Снижение риска повреждения нервных стволов.
- Значительно меньшая степень послеоперационных отеков, гематом и пр.

Однако у этой методики при всех ее достоинствах есть не менее очевидный недостаток - показания к эндоскопическому лифтингу возникают не так часто, как хотелось бы. Идеальным кандидатом можно считать только молодую (до 40 лет) женщину с малыми или средними кожными избытками.

Вместе с тем эндоскопические техники все чаще используются как элемент традиционных видов лифтинга для коррекции верхней трети лица, например поднятия нависших бровных областей. Поднятие лба, коррекция областей глаз и средней зоны лица - самые распространенные эндоскопические операции.

Однако следует подчеркнуть, что омоложение при эндоскопическом лифтинге осуществляется только за счет удаления жировых слоев, натяжение кожи здесь не предусмотрено. Это обуславливает еще одно ограничение показаний для операций такого рода: кожа должна быть с хорошо сохраненным тургором.



До недавнего времени единственным способом коррекции подглазничных областей, где помимо кожных морщин проблемой была и патологическая рельефность подкожных тканей, считалась традиционная блефаропластика с удалением жировых грыж и фрагментарным удалением мышц. Новейшая же концепция заключается в том, что сползшие вниз ткани возвращаются на место, а это можно делать как открытым способом, так и эндоскопическим.

## ЛИПОСАКЦИЯ

Это радикальный способ борьбы с локальными отложениями жира.

Несмотря на большое разнообразие способов липосакции, их объединяет общий принцип. Через специальную трубку, называемую канюлей, которая помещается в подкожное пространство, под давлением, создаваемым специальным аппаратом, удаляются излишки жировой ткани. Некоторые методики предусматривают удаление жира не с помощью вакуум-аспираторного аппарата, а посредством специальных шприцев, что значительно удлиняет время операции.

*Совершенствование способов липосакции идет в следующих направлениях:*

- уменьшение общей травматизации и кровопотери;
- удаление большего объема жировой ткани;
- обеспечение ровного профиля кожи в области операции;
- сокращение срока послеоперационной реабилитации. *Противопоказания к липосакции:*
- тяжелые хронические соматические заболевания;
- эндокринное ожирение;
- выраженные нарушения кожной эластичности;
- индивидуальная непереносимость местных анестетиков (при тумесцентной и УЗ-липосакциях).

### Стандартная липосакция

Стандартная липосакция имеет две модификации - сухую и влажную.

Под стандартной *сухой липосакцией* следует понимать ее классический вариант. Суть метода довольно проста: через небольшие разрезы (до 0,5 см) в подкожное пространство вводится канюля с одним или несколькими отверстиями на конце. Диаметр канюли зависит от объема и локализации удаляемого жира. Сегодня

принято считать, что наименьшим травмирующим воздействием обладают канюли диаметром не более 0,3 см.

Второй конец канюли подсоединен к вакуумному аппарату, он создает отрицательное давление, которое и обеспечивает удаление жира. Веерообразное внедрение канюли с поступательными (вперед-назад) движениями обеспечивает одновременно два процесса: механическое разрушение жировой ткани и ее вакуумную аспирацию. Считается, что стандартный метод является наиболее травматичным среди других видов липосакции, поскольку подразумевает наибольшее повреждение мягких подкожных тканей с соответствующей кровопотерей.

*Влажная липосакция* отличается от сухой только тем, что зона операции предварительно обкалывается раствором местного анестетика с целью разжижения жировой ткани и, следовательно, более легкого ее удаления.

Липосакция относится к так называемым слепым операциям. Для того чтобы оценить динамику процесса, хирург во время операции вынужден ориентироваться на косвенные критерии, поскольку прямых, увы, не существует:

- количество уже удаленного жира. Опытный хирург приблизительно знает, сколько должно быть жира в той зоне, с которой он работает;
- изменение кожного контура в процессе операции;
- щипковый тест. Кожа, под которой удалено достаточное количество жира, легко собирается в складку, если ее оттянуть, взяв указательным и большим пальцами.

#### Тумесцентная липосакция

Метод обоснованно подразумевает значительное снижение и клинических, и эстетических осложнений. Кроме того, он позволяет удалять большее количество жира и, как следствие, достигать лучших результатов.

Суть метода заключается в предварительной подготовке зоны операции специальным раствором, который вводится под большим давлением (обычно с помощью специального прибора), чтобы равномерно и глубоко распределить его в тканях. Благодаря большому давлению, значительному количеству вводимой жидкости и диффузии происходит выраженное сужение кровеносных сосудов, включая капилляры, и набухание адипоцитов (жировых клеток), что облегчает последующую аспирацию.

Американские пластические хирурги полагают, что по степени эффективности с тумесцентной липосакцией может конкурировать ультразвуковая 3-го поколения, однако последняя дороже в силу значительной дороговизны самих аппаратов.

В России тумесцентная липосакция пока приживается медленно, хотя во многих странах мира это самая популярная пластическая операция.

#### Ультразвуковая липосакция

При данном виде липосакции жировые клетки предварительно разрушаются ультразвуком и последующая аспирация удаляет уже более податливую массу. После подготовки тканей титановый зонд вводится в подкожно-жировую клетчатку. Зонд медленно и непрерывно продвигается в толще клетчатки. Эмульгированный жир удаляют тонкими канюлями при отрицательном давлении, что позволяет избежать травм.

Послеоперационное течение такое же, как и при других видах липоаспирации.

#### Шприцевая липосакция

Несмотря на то что подавляющее число врачей - пластических хирургов используют для удаления жировой ткани вакуум-аспираторные аппараты, метод шприцевой липосакции имеет много приверженцев.

К явному недостатку этого способа относится значительное увеличение времени операции.

Вместе с тем есть и очевидные *преимущества*.

- Меньшая травматизация тканей во время шприцевой липосакции приводит к значительному сокращению периода послеоперационной реабилитации - быстрее проходят гематомы и отеки.
- Врач - пластический хирург четко контролирует каждый этап операции, поскольку имеет возможность оптимально моделировать контур.

Однако, учитывая очень медленный темп операции, шприцевая липосакция показана только для удаления небольших по объему участков жировых отложений. Впрочем, некоторые врачи - пластические хирурги с помощью этого метода удаляют и несколько литров жировой ткани, на что уходит несколько часов.

#### Электронное липомоделирование

Отличие электронного липомоделирования от других видов липосакции заключается в том, что этапу непосредственной аспирации жира предшествует его разжижение с помощью электрического поля высокой частоты. Электрическое поле возникает между тонкими иглами, вводимыми в ткани. Иглы подсоединены к программируемому генератору, который и создает это поле.

Кроме того, электрическое поле высокой частоты вызывает *два отсроченных эффекта*:

- стимуляцию липолиза (уменьшение оставшейся жировой ткани);
- улучшение обмена между внутри- и внеклеточным пространством, что приводит к активизации метаболизма клеток, усилению снабжения тканей кислородом и улучшению микроциркуляции. По утверждениям поклонников метода, это выражается в эффекте лифтинга: кожа становится более эластичной и после аспирации легче принимает новые контуры.

Количество удаленного жира определяется временем проведения процедуры, толщиной игл, интенсивностью тока и может достигать 2 л за 1 ч.

Пациенты избавлены от столь неприятных осложнений УЗ-липосакции, как ожоги.

Однако ультразвук все же более радикальный способ равномерного эмульгирования жира.

#### Осложнения после липосакции

Самым неприятным эстетическим осложнением является *неправильность кожного профиля* - то, что называют ямами, впадинами и пр. Оно может быть вызвано либо техническими погрешностями операции (удалением слишком большого количества жира или его неравномерным удалением); послеоперационным подкожным рубцеванием; недостаточной сократительной способностью кожи.

Принято считать, что при стандартной липосакции (как сухой, так и влажной) вероятность указанных осложнений повышается. Полагают также, что тумесцентная липосакция вызывает осложнения с наименьшей частотой.

При УЗ-липосакции самыми частыми осложнениями являются *ожоги, серома, некроз кожи, гиперпигментация*.

#### Липосакция лица и шеи

Некоторые хирурги считают, что липосакция как дополнение к лифтингу лица является обязательной или почти обязательной. Вместе с тем и у пациентов, и у хирургов не ослабевает интерес к липосакции лица и шеи как к самостоятельной операции. Этот интерес продиктован возможностью получения заметного эстетического результата с меньшими физическими, психологическими, материальными затратами, с меньшими рубцами и значительно более коротким восстановительным периодом.

Например, показания к изолированной липосакции щек (без лифтинга) возникают, как правило, чрезвычайно редко. И напротив, когда речь идет о коррекции нижней части лица и передней поверхности шеи, можно добиться вполне эффектных результатов и с помощью одной только липосакции.

Для хирургического доступа при липосакции шеи и подбородка обычно используют три небольших разреза - по одному в области ушных мочек и один в средней подчелюстной зоне с применением канюль диаметром от 1,5-4 мм, причем не стандартной формы, а специальной - шпательной.

Как правило, в области лица и шеи производится тумесцентный вариант липоаспирации. После инфильтрации раствором следует 20-минутная экспозиция, после которой производится собственно липосакция, занимающая не больше 10 мин. Количество удаленного жира здесь обычно очень незначительно - от 10 до 40 мл. Как и после липосакции любого другого участка тела, рекомендуется ношение компрессионного белья (в данном случае - маски) в течение 3-4 нед.

Одна из проблем липосакции лица и шеи - возможное повреждение некоторых нервных волокон, в результате чего может возникнуть асимметрия улыбки. К счастью, подобное встречается крайне редко и в большинстве случаев в течение полугода проходит.

#### Новый вариант липосакции

Трудности и перспективы удаления больших объемов жировой ткани при липосакции всегда вызывают оживленный интерес как специалистов, так и пациентов. Главным ограничением липосакции больших объемов является доказанная значительная кровопотеря.

Американский хирург Ричард Дабб предложил альтернативную программу удаления больших объемов жировой ткани. В чем суть его метода? Во время первого сеанса липосакции аспирируется не больше 1500 мл жировой ткани. Операция производится амбулаторно. После процедуры надевается компрессионный пояс, который носится 3 нед. Большинство пациентов через двое суток могут вернуться к работе в щадящем режиме, а через неделю восстанавливаются полностью. Через 3 нед после первоначальной процедуры пациент начинает курс эндермологии (массаж механизированными роликами в сочетании с пульсирующим вакуумом). Подобные курсы (липосакция + эндермология) повторяются каждые 3-4 мес до тех пор, пока не будет достигнут желаемый результат. Для этого часто требуется 2-3 цикла. Кроме того, пациенту назначаются определенные физические упражнения и система питания, которые корректируются в процессе лечения.

По мнению авторов, система повторных липосакций в маленьких объемах в совокупности с эндермологией, а также контролируемый образ жизни дают эффективную альтернативу пациентам, ищущим более безопасные и доступные способы изменения форм тела. Кроме того, это гораздо более экономичный в финансовом отношении вариант.

#### ДЕРМАБРАЗИЯ

Метод состоит в механическом шлифовании кожи, при котором удаляются эпидермис и поверхностный слой дермы. После этого начинается эпителизация.

*Показания:* увядающая кожа лица (мелкие и средние морщины), хлоазма, веснушки, рубцы различного происхождения (последствия ожогов, угревой сыпи, травм), татуировка, импрегнация кожи различными частицами (уголь, порошок, сажа, пыль), невусы. Пациентам со смуглой кожей или кожей, склонной к пигментации, дермабразию лучше проводить в осенне-зимний период.

Дермабразию делают здоровым людям.

*Противопоказания:* островоспалительные и гнойничковые заболевания кожи, эпилепсия, тяжелые соматические заболевания, предрасположенность к образованию келоидов, хлоазм.

Фрезой аппарата снимают поверхностный слой дермы до появления мельчайших капель крови. Недоступные для шлифовки участки кожи обрабатывают с помощью электрокаутера. Эпи-телизация завершается в среднем за 7-14 дней. В течение 3 мес после операции необходимо защищать кожу от попадания прямых солнечных лучей. Иногда появляющаяся после операции гиперпигментация носит обратимый характер. Следует избегать обработки фрезой участков кожи с большой вероятностью образования келоидных рубцов, прежде всего в области груди, а также участков с тонкой кожей (шея, тыл кистей).

В последние годы получила распространение *поверхностная дермабразия*, выполняемая с помощью аппарата для микрошлифовки. Метод основан на механическом удалении эпидермиса кожи с помощью твердофазного мелкодисперсного наполнителя, который под давлением подается на подлежащий удалению участок поверхности кожного покрова. Микрошлифовка дает меньшее число случаев осложнений по сравнению с дермабразией, выполняемой посредством ротационных высокооборотных аппаратов.

К недостаткам метода следует отнести необходимость многократного проведения процедур шлифовки для достижения положительного результата.

## **Глава 6 КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Некоторые процедуры может выполнять только специалист, но часть процедур вы можете делать дома сами. Для их проведения вам потребуется консультация врача-косметолога, однако некоторые процедуры достаточно просты и их легко освоить самостоятельно.

Одна из самых распространенных ошибок заключается в том, что многие считают домашние процедуры чем-то наподобие старой кастрюльки и снадобья прабабушки. Забудьте об этом. Эволюция идет далеко вперед, почему же вы должны отставать лет на тридцать? Для домашних процедур сегодня, если вы, конечно, рассчитываете на хороший результат, используют профессиональные средства. Их, как правило, дает врач-косметолог, также можно приобрести косметологические препараты, например, в аптеке, после предварительной консультации. Вы должны знать, что такие средства есть и для домашнего использования.

### **ОБЕРТЫВАНИЕ**

Эта процедура сегодня переживает настоящий бум. Хороший и быстрый эффект привлекает внимание, и хотя в домашних условиях можно проводить лишь частичные обертывания, интересно разобраться в механизме его действия.

На первый взгляд, со времени изобретения обертывания мало что изменилось. Действительно, трудно придумать что-то еще, кроме привычных бинта и раствора. Однако процедура обертываний, как и все на свете, тоже развивается.

Лет двадцать назад мы довольствовались обертываниями проблемных зон с помощью специальной пленки: создавался парниковый эффект, что приводило к активизации кровообращения и усилению деятельности потовых и сальных желез. В результате из обертнутых зон выводились шлаки.

Потом стало понятно, что способы вывода шлаков можно бесконечно совершенствовать. С помощью обертывания можно не только очищать организм, но и решать другие косметические задачи.

Что же это за процедура, в последнее время получившая такое широкое распространение? Что происходит в нашем организме после того, как тело от шеи до пят забинтовали бандажами, пропитанными активными препаратами?

- Когда тело туго обернуто биндажом, циркуляция лимфы значительно активизируется, поскольку усиливается давление на лимфатические протоки. В результате лимфа из тканей и растворенные в ней токсины намного быстрее сбрасываются в лимфоток и, следовательно, намного быстрее удаляются из организма. Это основной физиологический путь, по которому шлаки покидают организм, и обертывания способствуют тому, чтобы движение по этому пути не прекращалось.
- Кроме того, увеличивается концентрация солей и минералов в коже и крови, поскольку содержащиеся в активных препаратах минеральные вещества насыщают кожные покровы.
- Начинает работать принцип осмоса и диффузии: тканевая жидкость с растворенными шлаками поднимается вверх и через выводные протоки сальных и потовых желез попадает на поверхность кожи. Место шлаков в тканях занимают минералы и микроэлементы, находящиеся в биндаже. Таким образом, обертывания используют еще один путь выведения шлаков - через выводные протоки сальных и потовых желез.

Лечебная глина, которую применяют для обертываний, может быть белой, голубой, зеленой, красной - в зависимости от того, что входит в ее состав и где ее добывают. Как правило, виды глины различаются лишь соотношением микроэлементов, минералов и органических субстанций.

Очень часто для усиления эффекта разные виды глины комбинируют между собой и добавляют к ним другие активные субстанции. Одна из комбинаций включает, например, лёсс, сульфат магния, оксид цинка и соли Мертвого моря.

Лёсс (морской грунт) вытягивает из тела шлаки и впитывает их. Этот эффект обусловлен специфическим строением лёсса: он состоит из маленьких пластиночек, которые, располагаясь друг над другом, придают ему гигроскопичность. Шлаки, впитанные лёссом, распределяются между этими пластиночками и вместе с биндажом удаляются с поверхности кожи.

Пока лёсс ликвидирует шлаки, оксид цинка успокаивает кожу, снимает ее раздражение, уменьшает воспаления, способствует нормализации обменных процессов. Магний разглаживает кожу, а, например, соль Мертвого моря предоставляет ей минералы и микроэлементы, необходимые для регенерации и улучшения обмена веществ.

Сегодня вариантов обертываний слишком много, поэтому их нелегко запомнить. «Горячее» и «холодное» компрессионное обертывание под пленкой, «холодное» бинтование для тонизации кожи и устранения целлюлита, специальная техника бинтования бюста, талии и живота для уменьшения их объемов и т.д.

Появились и принципиально новые препараты, задача которых - воздействовать непосредственно на механизм той или иной проблемы. Например, в состав антицеллюлитных растворов для обертываний вводят целый комплекс компонентов: усиливающие «сжигание» жира ([карнитин](#), экстракт орехов кола, йодированные протеины и водоросли), разогревающие кожу (производные никотиновой кислоты), восстанавливающие микроциркуляцию (арника, эскузан) и пр. Современные рецептуры разрабатываются таким образом, чтобы можно было получить ту концентрацию веществ, которая требуется в конкретном случае.

Обертывания категорически нельзя проводить, если у вас есть противопоказания к этой процедуре. Например, обертывания с высоким содержанием йода противопоказаны тем, у кого нарушена работа щитовидной железы и отмечается аллергия на [йод](#). Нужно убедиться также, что речь не идет о новообразованиях,

воспалении вен, хронических заболеваниях дыхательных путей, сердечно-сосудистых проблемах. В этих случаях исключаются грязевые обертывания и разогревающие процедуры. Обертывания нельзя делать беременным.

Обертывание может быть *полным* (от шеи до пят) и *частичным*, когда ограничиваются бинтованием отдельных частей тела. Сеансы полного обертывания считаются более эффективными и полезными. Процедура решает не только конкретную косметическую задачу (вывод шлаков, лечение экземы и пр.), но и дополнительно ухаживает за кожей. Время действия препаратов - от 60 до 90 мин. А вся процедура в целом, включая подготовку (бинтование и разбинтовывание) продолжается минимум 2 часа. Обертывания наиболее эффективны и целесообразны, если их проводить не 1-2 сеанса, а курсом - от 10 до 20 процедур (оптимальный вариант - 15 процедур).

Для того чтобы любая косметологическая процедура принесла максимальную пользу, кожу нужно к ней подготовить. Понятно, что тонкости подготовки зависят от содержания процедуры. Когда в программе стоят обертывания, очень желателен душ со скрабом. После душа на кожу не стоит наносить ни пудру, ни крем: во время процедуры это помешает активным веществам двигаться по назначению - глубоко в кожу.

Один из вариантов - плотное бинтование с помощью бандажей, если в качестве действующего препарата применяют раствор. Бандажи (эластичные бинты) кладут в специальные емкости, где они этот активный раствор впитывают. Затем бандажи слегка отжимают и плотно оборачивают ими тело - сантиметр за сантиметром. Нужно проявить терпение и стоять ровно, иначе есть риск неравномерной перебинтовки, когда случайно пережаты одни участки и ослаблены другие. Следить за тем, насколько ровно стоит пациент, должен косметолог.

При некоторых видах обертываний на кожу наносят сначала кашу из водорослей и только потом - бандаж, пропитанный препаратом. Каким именно, зависит от поставленной задачи: препарат может быть антицеллюлитным, тонизирующим, корректирующим контуры тела и т.д.

Если необходимо значительно усилить воздействие (например, если борются не с простым целлюлитом, а с фиброзным), клиента накрывают еще и термоодеялом (нечто вроде большой грелки), поскольку под влиянием тепла активный препарат проникает в кожу еще глубже. Однако у этой процедуры есть свои противопоказания - артериальная гипертензия, сердечно-сосудистые заболевания, тромбофлебит и пр. Кроме того, желательно учитывать еще и время года: если за окном 30 °С, то даже если идея похудеть стала делом всей вашей жизни, вряд ли вы согласитесь 1,5 ч лежать под одеялом-грелкой.

Еще один вариант обертываний - компрессионное, с помощью пленки. Здесь в качестве активных препаратов применяют гелевые формы с высокой концентрацией фитоэкстрактов и эфирных масел. Они быстро впитываются в кожу и не оставляют следов, в отличие, например, от лечебной грязи, которую - при всех ее достоинствах - можно удалить, только смыв душем.

Еще одно достоинство гелево-пленочных обертываний - возможность легко сочетать их с ультразвуковым фонофорезом (который усиливает динамику обмена веществ) и с лимфодренажным массажем, способствующим дренажу тканей и выводу шлаков. Эти процедуры выполняют только в косметологическом кабинете, однако для небольших областей тела их можно делать и в домашних условиях.

## ЛЕЧЕНИЕ КАМНЯМИ

Люди занимаются лечением самоцветами с тех пор, как только поняли, что камни способны оказывать самые различные воздействия на организм. Тогда болезни

лечили, прикладывая определенные камни к определенным точкам на теле. В виде порошка их принимали внутрь. Огромное значение придавалось камням как талисманам, амулетам, которые использовались для защиты, исцеления и привлечения удачи. До использования камней в качестве талисманов в любви, скорее всего, дело не дойдет. Но сегодня альтернативная косметология обращается к древнему опыту предков и использует способность минералов определенным образом воздействовать на самочувствие человека. Считается, что камни информируют организм о том, чего ему не хватает. Они способны накапливать энергию и отдавать ее. Например, при помощи подходящего камня можно снять стресс. При проведении массажа минерал вбирает в себя накопленную вами отрицательную энергию.

Для массажа используют так называемые барабанные камни (гладкие и плоские), они действительно напоминают барабан.

Массаж делают с помощью двух одинаковых минералов. Начинают с области лба. Опытный массажист чутко прислушивается к ощущениям своих рук. Он знает, что на лице есть точки, которые требуют больше энергетических затрат, - камни будто притягивают к этому месту. Это сигнал: здесь нужно задержаться, массировать дольше. Другие точки, наоборот, будто отталкивают камни - эти участки массировать не рекомендуется.

Массаж камнями - работа ювелирная. Много зависит не только от класса и личного опыта массажиста, но и от его интуиции. Именно она часто помогает определить, например, продолжительность массажа, что очень индивидуально. Счастливые обладатели натуральных камней могут делать массаж в домашних условиях по схеме самомассажа.

После массажа камни принято тщательно очищать. И не только из соображений элементарной гигиены: очень важно освободить камень от вашей отрицательной энергии, которую он в себя вобрал. Делают это по-разному. Самый распространенный способ - поддержать камень в соленой воде или под струей холодной проточной воды в течение примерно 15 мин. Иногда камни очищают, положив на несколько часов в садовую землю. Оказывается, выбор способа очищения камня - вопрос очень деликатный. Знатоки каменной косметики считают, что первый способ подходит не для всех камней, а второй - не слишком милосерден по отношению к соседям по садовому участку, которые невольно оказываются рядом с источником отрицательной энергии.

Одно из средств современной альтернативной косметологии - вода из самоцветов. Камень несколько часов вымачивают в негазированной минеральной воде, выставив сосуд на солнце и прикрыв его шелковым платочком соответствующего камню цвета (полагают, что вода аккумулирует не только энергию камня, но и энергию цвета). Когда процесс аккумуляции завершается, жидкость используют для компрессов и обтираний. Аквамариновой водой, например, снимают раздражение и красноту век.

#### КАК ВЫБИРАТЬ КАМНИ

У каждого из нас есть свой камень, но вот найти его достаточно сложно. Свой камень каждый выбирает по-своему. Надежнее всего - не по результатам теста, которые, конечно, существуют, а интуитивно. Минерал, который больше всех привлечет ваше внимание, и есть самый подходящий для вас. Кроме того, у каждого камня в косметологии есть своя специализация.

*Авантюрин* улучшает цвет лица.

*Александрит* приносит долголетие, стимулирует работу мозга. Двойственность его цвета связывают с двойственностью крови - артериальной и венозной. Очищает



кровь, останавливает кровотечение, лечит заболевания кожи. Носить его нужно только в паре с другими самоцветами.

*Алмаз* избавляет от морщин, седины и кожных заболеваний, сохраняет здоровье.

*Аметист* благотворно влияет на нервную систему и склонную к аллергии кожу, разглаживает морщины и выводит веснушки.

*Бирюза* лечит язвы и опухоли.

*Гагат* лечит карбункулы и диатез.

*Гематит* полезен для бледной кожи с плохим кровообращением. Кроме того, он ускоряет процесс рубцевания.

*Горный хрусталь* используют для расслабляющего массажа.

*Жемчуг* способствует долголетию, процветанию, восстанавливает утраченные силы, сохраняет молодость и здоровье.

*Лазурит* обладает сильными противовоспалительными, противоожоговыми, обезболивающими свойствами, освежает и успокаивает кожу после солнечных ванн.

*Лунный камень* используют при лечении жирной кожи.

*Малахит* - ярко выраженный детский оберег, лечит заболевания кожи.

*Янтарь* - чемпион по лечебным свойствам. Он дарит красоту и долголетие, полезен при заболеваниях кожи, язвах, нагноениях. Но прежде чем использовать камень, нужно убедиться, что он натуральный. Для этого надо опустить его в стакан с холодной водой: в чистой воде янтарь должен утонуть.

Прислушайтесь к себе, когда будете носить камни. Однажды вам может показаться, что вы вдруг устали носить свои любимые самоцветы. Это значит, что они оказали на вас необходимое действие. Дайте им отдохнуть и надевайте, когда вновь возникнет желание.

Для того чтобы полнее использовать полезные свойства камней в домашних условиях, камни-самоцветы кладут в баночку с кремом.

Домашние камни время от времени необходимо очищать под струей холодной воды, а потом выставлять на солнце.

## ГЛИНА В КОСМЕТОЛОГИИ

Лечение глиной - это один из методов естественного оздоровления организма, незаслуженно забытый и мало применяемый. Но в последнее время пелоидотерапия (лечение грязеподобными веществами) привлекает заметно большее внимание. Многие косметические фирмы стали использовать глину для лечения различных косметических недостатков. Раньше мы чаще всего имели дело с каолином - белой глиной, и, похоже, настало время познакомиться с ней поближе и узнать ее побольше. Что же представляют из себя глины и какими они бывают?

Глины являются продуктом химического разрушения горных пород и обладают значительной пластичностью, то есть способностью образовывать тестообразную, легко размешиваемую массу, которой можно придавать любую форму. При значительном разжижении глина теряет пластичность и растекается, подобно грязи. Основную часть глины составляет коллоидальный гидрат кремнезема и глинозема, определяющий ее основные физические свойства, в том числе плохую теплоемкость и теплопроводность.

## ВИДЫ ГЛИН И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Существует много различных видов глин, отличающихся плотностью, пластичностью, цветом, минеральным и органическим составом. Различные категории глин (жидкие, пластичные, жирные, малопластичные) имеют совершенно разное применение. Различают также огнеупорные, в том числе фаянсовые глины и каолин, и легкоплавкие глины. Цвет глины зависит от ее минерального состава (присутствия железа, меди). Основными минералами, входящими в состав косметических глин, являются кварц, слюда и др.

Состав глин зависит от места их происхождения. В Болгарии в Родопских горах добывается *голубая глина*. Население Крыма и Закавказья использует местные глины *кил*, *гиляби*, *гумбрин*. На Северо-Западе России добывают так называемый *глуховецкий каолин* и *пулковскую глину*. На Урале известно камышловское месторождение глины *зеленовато-серого цвета*.

*Марокканская глина* добывается в горах, примыкающих к Сахаре. Она красно-коричневого цвета, обладает заживляющими свойствами и эффективно действует при ожогах, а ее месторождения принадлежат очень богатым шейхам.

## ГЛИНОЛЕЧЕНИЕ

Это один из древнейших методов оздоровления. Некоторые целители считают, что глины вырабатывают особое биополе и содержат все необходимые минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается организм человека.

В древности глины использовали местно для припарок и натираций, а также принимали внутрь для борьбы с бактериями и токсинами. Хорошо известны отбеливающие и очищающие свойства глины, поэтому раньше ее применяли для стирки белья и мытья шерсти. Стремление к натуральности и возвращение к старинным методам лечения привели к возрождению глинолечения в наши дни.

Для глинолечения употребляют жирные и пластичные глины, обладающие наибольшей липкостью и свободные от примесей песка, мелких камней и т.п. Глинотерапию проводят в виде

общих или местных ванн либо аппликаций. Глину для ванн разводят до консистенции жидкого киселя, а для аппликаций - до густой пластической массы.

*Показаниями* для применения глин являются воспалительные или травматические процессы хронического характера: артриты, плохо заживающие переломы, ушибы, невралгии, миозиты. В косметологии лечебные глины широко используются в обертываниях для профилактики и лечения целлюлита, в масках. Аппликации проводят глинами, нагретыми до температуры 44-46 °С, а ванны - 38 °С с последующим повышением температуры.

*Терапевтический эффект* глинолечения складывается в основном из трех компонентов:

- термического;
- механического;
- химического.

Глиняная масса нужной температуры при соприкосновении с кожей нагревает ее с последующим значительным расширением периферических сосудов. Гиперемия действует болеутоляюще, содействует рассасыванию воспалительных процессов, усиливает питание тканей и обмен веществ, а также оказывает антиспазматическое действие. Потоотделение, зачастую очень обильное, имеет чрезвычайно большое значение при ряде заболеваний. Одновременно с потом из организма выделяются некоторые продукты обмена веществ, например мочевая кислота, а также разного рода токсины. Таким образом, глина, нагретая до довольно высокой температуры, -

сильная тепловая процедура. В основе *термической реакции* при глинолечении лежит активизация клеток организма, которая сопровождается стимуляцией биохимических процессов.

*Механическое действие* проявляется в давлении массы глины на кожу, воспринимаемое организмом как раздражитель, на действие которого, в зависимости от его качества, количества и силы, организм отвечает активной реакцией, сопровождающейся рядом изменений его функций.

*Химическое действие* обусловлено химическим составом глины, содержащей соли разных элементов, окиси железа, кальция, магния, кремния, а также серный ангидрид, углекислоту и органические вещества, которые в известной степени производят на кожу раздражающее действие.

По своему воздействию на организм глинолечение близко к грязелечению, поэтому и *противопоказания* у них общие: заболевания сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы, туберкулез.

Для общего оздоровления организма очень эффективно сочетание глинолечения с массажем, лечебной гимнастикой, водными процедурами.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КОСМЕТОЛОГИИ

Глины, используемые в косметологии, не растворимы в воде, не имеют запаха и вкуса. Критическим параметром является содержание тяжелых металлов и патогенной микрофлоры. Любая глина, добываемая в экологически неблагоприятном районе, должна быть проверена также и на радиоактивность.

Действие глин обусловлено в большой степени их минеральным составом. Наибольшей ценностью обладает кремний (например, зеленая глина содержит около 49% кремния), на втором месте - алюминий.

Кремний положительно воздействует на эпидермис, улучшает гибкость сосудов, предотвращает преждевременное старение кожи, стимулирует рост волос, улучшает обмен липидов и образование коллагена.

Алюминий обладает подсушивающим и вяжущим свойствами, марганец - дезодорирующим и подсушивающим.

Белая глина (каолин, китайская глина)

Является традиционным сырьевым компонентом при изготовлении косметики. Чистота, белизна, неабразивный характер и безвредность для человеческих тканей делают этот минерал ценным ингредиентом в косметологии. В фармацевтике применяется в виде присыпок, мазей, паст, при опрелостях и ожогах. Входит в состав очищающих масок, избавляющих от угревой сыпи. Обладает следующими свойствами:

- очищает эпидермис;
- оказывает регенерирующее и антисептическое действие;
- стимулирует защиту организма, оказывая особый эффект на эпидермис, подвергающийся воздействию загрязнения окружающей среды;
- насыщает эпидермис минералами;
- препятствует распространению микробов благодаря своему свойству поглощать токсины и загрязнения;

- облегчает клеточную регенерацию, стимулируя обмен. Имеет структуру, сходную с зеленой глиной, и отличается от нее наличием микроэлементов. Имеет pH = 5, и поэтому может быть использована даже для чувствительной кожи.

Применяемая наружно, белая глина обладает лечебными свойствами, поскольку содержит большой процент алюминия. Используется в масках, молочке и шампунях для сухих волос и в детской косметике.

#### Голубая глина

Добывается в Родопских горах (Болгария), представляет собой порошкообразную массу с pH = 7,3. Рекомендуются в чистом виде (при смешивании с водой) для использования в качестве масок для волос, кожи лица и тела. Считается, что голубая глина смягчает и тонизирует кожу, очищает от угревой сыпи, отбеливает, разглаживает морщины, благоприятно действует на жирные волосы, обладает антицеллюлитным, антибактериальным и антистрессовым действием.

#### Зеленая глина

Окрашена оксидом железа. Содержит также магний, кальций, поташ, марганец, фосфор, цинк, алюминий, медь, кобальт, молибден. Используется в косметике в основном для жирной кожи и волос и против перхоти, pH = 7. Содержит около 50% диоксида кремния, 13% алюминия и 15% других минералов: серебра, меди, золота, тяжелых металлов.

#### Красная глина

Цвет обусловлен присутствием сочетания оксида железа и меди. Это менее хороший адсорбент, чем зеленая глина. Используется при недостатке железа в организме.

#### Розовая глина

Содержит красную и белую глину в различных пропорциях. Имеет в своем составе микроэлементы, обладает дезинфицирующим и разглаживающим действием на кожу. Будучи очень мягкой, розовая глина рекомендуется для деликатного ухода за эпидермисом. Используется как разглаживающая и вяжущая маска и в шампунях для нормальных волос.

### КАК ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЛИНЫ

Особый интерес вызывает вопрос о правильном применении глин. В продаже имеются глины, которые предлагается использовать, смешивая порошок и воду непосредственно перед применением, а затем наносить полученную смесь на кожу или волосы. В то же время на рынке представлены и маски на основе глины, где тот или иной вид глины входит в состав основы-эмульсии в количестве 10-40%. Выбор того или иного вида глины зависит от решаемой задачи, а также во многом от состояния кожи.

Глина, смешанная с водой, быстро затвердевает, и, как только она теряет влагу, ее увлажняющий эффект на кожу нивелируется: она суживает поры и подсушивает кожу. Такая маска может быть непригодна для сухой и тем более чувствительной кожи.

Глиняная маска на эмульсионной основе щадяще действует на кожу и может быть использована при нормальной, сухой и даже чувствительной коже. Эмульсионная маска лучше сохраняет влагу и обладает более выраженным увлажняющим эффектом. По-видимому, очень эффективно наносить глиняные маски на влажную кожу.

Применять нагретую глину для лечения области лица и груди следует ограниченно.

Использование глин в косметологии при условии их микробиологической чистоты и строжайшего соблюдения контроля по содержанию тяжелых металлов, по-видимому, является весьма перспективным. Задача врача-косметолога состоит в выборе типа глины и рекомендации оптимального режима применения.

## ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Метод используется как самостоятельно, так и в комплексе с другими. Различают иловые, сапропелевые и торфяные (щелочные и кислые) грязи с различным содержанием активных элементов - сероводорода, железа, углекислоты. Сапропелевые грязи содержат высокоактивные биологические соединения. В них обнаружены микроорганизмы, выделяющие антибиотики. В зависимости от температурного режима меняется лечебный эффект. Так, при температуре 40-44 °С преобладает рассасывающее действие, а при температуре 35-37 °С - успокаивающее, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему. Помимо теплового действия грязевым аппликациям свойственно механическое, химическое и радиоактивное воздействие, благодаря которому они активно улучшают свойства кожи и уменьшают проявления воспалительной реакции. Лечение грязевыми аппликациями производится с учетом общего состояния и стадии кожного процесса.

При местном применении грязь действует обезболивающе, противовоспалительно и рассасывающе. Грязевые процедуры способствуют нормализации гормонального и витаминного обмена.

При наложении грязевой аппликации в контакт с кожей входит лишь тонкий слой лечебной грязи, непосредственно соприкасающийся с ней; более отдаленные слои грязи оказывают только тепловое воздействие. Продолжительность процедуры - 15-20 мин, реже - до 30 мин. После процедуры необходим 30-минутный отдых. Процедуры проводят через день. Курс лечения - 12-18 процедур.

Действие грязевой процедуры обладает последействием. Многочисленные изменения в организме, происходящие во время процедуры, держатся некоторое время и после ее окончания. Эффект каждой последующей процедуры присоединяется к эффекту предыдущей. В результате изменения суммируются и устойчиво закрепляются.

## ГРЯЗЕВАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ МАСКА

Грязевая косметическая маска оказывает подсушивающее и обезжиривающее действие на кожу. Под влиянием грязевой маски расширяются сосуды, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ, ускоряются окислительно-восстановительные процессы в коже. В результате возвращается здоровый цвет лица, кожа приобретает упругость и бархатистость. Препарат нормализует тонус лицевых (мимических) мышц, разглаживает морщины. Под действием маски размягчаются и рассасываются рубцы. Благодаря мощным абсорбционным свойствам грязи прекрасно очищается кожа, значительно повышается ее бактерицидная активность.

Маска оказывает превосходный эффект и на корни волос, укрепляя их и способствуя более активному росту.

*Показания:* себорея, угревая сыпь, стареющая кожа, келоидные рубцы, следы от ожогов, алопеция, целлюлит, последствия косметологических вмешательств, профилактика преждевременного старения кожи лица, шеи, груди.

*Противопоказания:* дерматит, микозы, розовые угри, гемангиомы, телеангиэктазии, гипертрихоз, новообразования.

Маска подогрывается до температуры 36-38 °С, кисточкой наносится на предварительно очищенную кожу слоем 1-3 мм на 15-30 мин. Эффект от маски усиливается предварительным распариванием кожи. Маска смывается теплой водой. Процедура проводится ежедневно или через день. Курс - 10-12 сеансов.

В отдельных случаях маска может вызвать обострение (в начале курса), являющееся нормальной реакцией организма на активный биологический препарат. В этом случае процедуры прекращают на 1-3 дня и уменьшают экспозицию маски. Если реакция повторяется, маску отменяют.

При себорее, перхоти, гнездной алопеции можно использовать маску для лечения и укрепления волос. После нанесения маски на голову ее покрывают полиэтиленовым пакетом и надевают платок. Продолжительность маски - 20-25 мин, затем маску смывают теплой водой. Не стоит для этого использовать моющие средства и сушить волосы феном.

*Противопоказаниями к использованию грязей в виде аппликаций* являются сердечно-сосудистые заболевания, пиодермиты, болезни крови, новообразования кожи, острые воспалительные процессы, опухоли, миомы, кисты яичников, нефриты, нефроз, геморрой, расширение вен на ногах.

Грязь обладает очень сильным эффектом, в то же время это простая процедура, и вы вполне можете справиться с ней в домашних условиях. Но стоит помнить о том, что назначить ее может только врач-косметолог.

#### КЛАССИФИКАЦИЯ МАСОК

Маски - это самая любимая процедура у женщин, не столько потому, что она самая простая, сколько благодаря скорости получаемого эффекта. Накладывая маску на лицо, каждая из нас с трепетом ждет результата. Современные маски могут творить чудеса. Например, маска «Мгновенная красота» способна из любой женщины сделать красавицу. Не навсегда, конечно, часов на 7-8, но и это бывает необходимо.

Если вы делаете маску правильно, вы всегда достигнете положительного результата. Основная цель ее - активизировать кровообращение кожи и улучшить ее питание. Лучше всего маски усваиваются после паровой ванны или после холодного распаривания.

Холодное распаривание позволяет гидрировать кожу лица без предварительного разогревания ее паром, что особенно важно при непереносимости тепловых процедур. Эта процедура заключается в наложении специального желе на кожу на 10 мин и покрытии ее пленкой, под которой происходит процесс холодного распаривания.

В состав косметических масок входят различные вещества, которыми и определяется эффект каждой процедуры.

Питательные маски желательно применять систематически, курсами. В неделю можно делать 2-3 маски, по меньшей мере - 1, а всего на курс - 12-15 масок.

Густые маски наносят шпателем, пальцами или кисточкой, а жидкие - наложением пропитанной марли или ваты (можно отдельными кусочками или целым куском по форме лица с отверстиями для глаз, носа и рта). На веки кладут холодный компресс из чая или ромашки.

Маски наносят снизу вверх по кожным линиям на предварительно подготовленную кожу лица на 15-20 мин. Как правило, при сухой и нормальной коже маски накладывают на очищенное лицо и шею, предварительно слегка смазанные кремом. Без жирного крема маска начинает сохнуть, образует на лице пленку и процесс ее

всасывания прекращается. Кроме того, жиры ускоряют действие витаминов. Разговаривать при наложенной маске не следует.

Снимается маска шпателем по массажным линиям снизу вверх. Если маска на лице высохла, необходимо 2-3 ватными тампонами, смоченными в отваре травы или в чае, размочить ее и затем продолжать снимать.

После этого на влажное лицо легким прикосновением рук нанести тонкий слой питательного крема, сопровождая это похлопыванием и вибрацией. Лишний крем снять косметической салфеткой.

Жирную кожу после снятия маски рекомендуется протереть кусочком ваты, смоченным в лосьоне, который обладает свойством стягивать поры, несколько возбуждать и дезинфицировать кожу. После этого кожу можно слегка смазать кремом.

Необходимо учесть следующие важные условия: маски не следует передерживать, так как это может быть вредно для кожи.

## ТРАДИЦИОННЫЕ МАСКИ

Маски делят на пастообразные, восковые, гелеобразные, пленочные и порошкообразные.

### Маски пастообразные

В своем составе имеют высокий процент твердых веществ (белая глина, бетонит). К этой группе косметологических форм принадлежат также грязевые и каолиновые компрессы. После нанесения маски на лицо образуется пленка, которая остается на коже до испарения воды (примерно 10-15 мин). По мере испарения воды маска твердеет, что затрудняет ее снятие. Для предотвращения затвердения в состав многих масок включают вещества, задерживающие влагу (глицерин).

### Маски восковые

Препарат для масок растапливают, наносят на лицо и оставляют до затвердения. Маска способствует очищению кожи, удалению черных точек (комедонов), усилению кровообращения и потоотделения. При этом удаляются продукты распада в потовых железах и их устьях, а также на поверхности кожи.

Состав таких масок: воск, парафин, ланолин.

### Маски гелеобразные

В состав таких масок входят желирующие компоненты.

### Маски пленочные

Такие маски имеют малую вязкость. Их легче накладывать на лицо, и они быстрее высыхают: на лице образуется быстро снимающаяся пленка. Основой жидких масок служит желатин, а жидкой частью - вода. Равномерная эластичная пленка, образовавшаяся на лице, не пропускает воду и водяные пары (действует как теплоизолятор). Это приводит к задержке воды в роговом слое, отчего температура кожи несколько повышается, кровеносные сосуды расширяются, приток крови к коже усиливается.

*Препарат для тусклой, «уставшей» кожи без блеска.* Отшелушивающая и увлажняющая маска-гель высыхает через 20 мин после наложения и легко снимается в виде тонкой пленки, оставляя кожу чистой и нежной. Уже с первых минут после нанесения маски фруктовые кислоты растворяют мертвые клетки и загрязнения эпидермиса, поглощают и удаляют их. Кожа приобретает блеск и здоровый вид. Очищая кожу от кератинового слоя, эта маска стимулирует естественную функцию обновления кожи. Кроме того, она обогащает поверхностный слой кожи

увлажняющими компонентами, уменьшает морщины и возвращает лицу здоровый цвет. Как и все средства с содержанием фруктовых кислот, маску-пленку не рекомендуется применять в период солнечной активности.

Наносить маску-пленку нужно очень тонким, ровным слоем на область лица и шеи, исключая веки, брови и волосы. По линии границы маску следует наложить более толстым слоем, сделав небольшой валик, который облегчит ее снятие. Через определенное время снимите образовавшуюся пленку, осторожно отклеивая и приподнимая ее. На чувствительной коже может появиться временное покраснение.

В конце процедуры рекомендуется нанести косметический крем, соответствующий типу кожи, защитную или дневную эмульсию.

Пленочные маски представляют собой прозрачный гелеобразный препарат. Основа таких средств - поливиниловый спирт. При нанесении на кожу основа испаряется, полимеризуется, а маска застывает в виде плотной окклюзивной пленки. Эта пленка - как бы слепок кожи, к которому прилипают отслужившие свое клетки, сальные и роговые пробки. Маска снимается вместе с прилипшими к ней отмершими чешуйками.

Экспозиция - от 20 мин.

Пленочные маски плохо переносятся сухой и чувствительной кожей: спирт часто вызывает раздражение. Они неэффективны для очень вялой атопичной кожи с мелкими морщинками: маска затекает в морщинки и складки, застревает там, плохо снимается.

*Противопоказанием* к применению пленочных масок, которое встречается очень часто, является обилие пушковых волос на лице. Они плотно прилипают к пленке и отрываются вместе с ней, создавая тем самым риск того, что на их месте вырастут жесткие терминальные волосы.

Более современным вариантом считаются пленочные маски с добавлением латекса. Внешне они больше похожи на крем, который накладывают толстым слоем: он застывает, преобразуясь в мягкую пленку, которую затем поддевают лопаточкой и снимают пластами. Маски с латексом не имеют противопоказаний и хорошо переносятся даже чувствительной кожей.

Их нельзя использовать часто. Маска сильно стягивает кожу, и, возвращаясь в исходное состояние после снятия маски, кожа растягивается. Это не значит, что маски надо исключить, но их следует использовать не чаще 1 раза в 2 нед. Такие маски показаны для пористой увядающей кожи. Их альтернативой является протирание кожи замороженными отварами петрушки или соком огурца.

Маски порошкообразные

Их используют для размягчения кожи после растворения препарата в воде. С этой целью применяют льняное семя с добавлением воды.

*Маски омолаживающие*, предупреждающие преждевременное старение кожи, назначают не только при возрастных изменениях, но и при тонкой, сухой, быстро увядающей коже. Такие маски содержат биостимуляторы (гормоны, витамины, экстракты и вытяжки). Готовят маску из разогретого парафина с добавлением холестерина, лецитина. Она усиливает потоотделение, вызывает гиперемия, тонизирует кожу, улучшает внешний вид, сглаживает мелкие трещины.

*Для бледной, тонкой и сухой кожи* рекомендуется применять питательные маски, изготовленные из меда, растительных масел, холестерина, лецитина, овощных соков, богатых витаминами.

СОВРЕМЕННЫЕ МАСКИ



Косметологи используют две классификации масок - по функциональным признакам и по консистенции. *По функциональным признакам:*

- увлажняющие;
- снабжающие кожу питательными веществами;
- абсорбирующие лишний жир;
- поросуживающие;
- тонизирующие и пр. *По консистенции:*
- жидкие;
- высыхающие;
- гелеобразные;
- пленочные;
- кремообразные;
- порошкообразные;
- пластинчатые.

Самые популярные современные маски, использующиеся в косметологическом кабинете, - пластинчатые, особенно изготовленные способом сублимации.

Маски сублимированные

Их производят по специальной технологии. Исходное сырье (водоросли, лекарственные травы и пр.) замораживают, затем посредством лиофилизации (сублимации) из замороженных веществ щадящим образом извлекают воду. Остается обезвоженный порошок - натуральная основа с высокой концентрацией биологически активных субстанций (микроскопический биоматрикс). Его прессуют и получают пластины, которые очень удобно накладывать на лицо. Консерванты, химические связывающие средства и ароматизаторы в такие маски не добавляют.

Пластины долго не теряют свою микробиологическую, химическую и физическую стабильность. У сублимированных масок есть безусловное преимущество: даже капризные субстанции, содержащиеся в них, например витамин С, сохраняют свои свойства, поскольку «просыпаются» только при добавлении влаги.

Биоматрикс может быть разным по форме и по содержанию. Если он создан, например, на базе коллагена, то маска будет освежать кожу, удерживать в ней влагу и снимать раздражения. Маски на основе сухих растительных экстрактов и гиалуроновой кислоты смягчают и увлажняют кожу, оказывают на нее лечебное воздействие.

Форма маски зависит от того, какую задачу необходимо решить. Это могут быть специальные заготовки маленьких и больших размеров, рассчитанные на процедуры для тела, век, глаз и шеи.

Биоматрикс - вещь очень мобильная. Косметолог, который хорошо знает потребности клиента, может использовать стандартный биоматрикс, создав на его основе маску собственной рецептуры. Когда пластина уже помещена на кожу клиента и увлажнена, он добавляет те компоненты, которые считает нужным: кому-то необходим витамин С для активации синтеза коллагена в коже, кому-то - противовоспалительные добавки для уменьшения акне.

Один из вариантов биоматрикса - маска-массаж на водорослевой основе. После добавления воды она превращается в гелеобразную жидкость и втирается в кожу посредством массажа. Эта маска особенно полезна серой и уставшей коже лица и тела, коже с комедонами.

В результате применения маски клетки кожи лучше снабжаются кислородом и питательными веществами и процесс обновления идет, что называется, полным ходом.

Помимо этого активизируются сальные и потовые железы, ускоряется обмен веществ в коже, что улучшает вывод шлаков. Вместе с потом на поверхность выходят грязь, отмершие частицы и избыток кожного сала. Роговой слой кожи разбухает, смягчается и лучше воспринимает активные вещества, которые содержатся в маске. Одновременно открываются поры, и активные вещества проникают в фолликулы волос, оказываясь таким образом в глубоких слоях кожи.

Во время действия маски роговые клетки наполняются влагой, и кожа становится упругой, гладкой и свежей.

Непереносимость биоматрикса кожей сведена почти к нулю при условии качественного выполнения процедуры. Это дает возможность использовать биоматрикс для чувствительной кожи и, значит, решать одну из самых болезненных косметических проблем, поскольку от повышенной чувствительности кожи сегодня не застрахован никто. Целесообразно использовать биоматрикс в качестве успокаивающего средства после глубокого очищения кожи или эпиляции, так как покраснения, отеки и раздражения уменьшаются.

Сублимированные маски на основе коллагена назначают после пластической операции: хирурги уверены, что с их помощью кожа намного быстрее восстанавливается.

Еще одно преимущество сублимированной маски - моментальный эффект.

Разные фирмы предлагают свои названия современных препаратов, которые требуют разъяснения их эффекта и предназначения.

Сыворотка с лифтинг-эффектом

Состоит из липосомальных микрочастиц. Близкая по своей структуре к биологической мембране, она способствует восстановлению гидролипидной пленки эпидермы и возвращает ей блеск, повышает тонус кожи и делает ее сбалансированной.

В состав такой маски входят:

- дермосома (около 15% состава маски);
- витамин А - стимулирует регенерацию клеток;
- витамин Е - компонент, улавливающий свободные радикалы (факторы раннего старения кожи);
- азулен - компонент, успокаивающий и снижающий приток крови.

Натягивающая сыворотка особенно рекомендуется для удаления морщин вокруг глаз и губ.

Сыворотка может быть создана *на основе биологически активных компонентов* из морских продуктов, применяемых в данном случае благодаря их свойству препятствовать созданию свободных радикалов:

- глюкозан - природный экстракт из панциря ракообразных - оказывает натягивающее действие;

- морской критмум - растение морского побережья, богатое витамином С и эфирными маслами;
- экстракт планктона - богат олигоэлементами и минеральными солями;
- растворимый коллаген - обладает увлажняющим и регенерирующим действием;
- липосомы - оказывают регенерирующее действие, обеспечивающее непрерывное длительное воздействие на кожу активных компонентов, перечисленных выше.

Восстанавливающие сыворотки, которые представляют собой питательный концентрат, локально наносятся на сетку мелких морщин в области глаз и губ под крем или маску.

Маски кремовые

Это специальные средства по уходу за кожей лица и шеи. Их используют после нанесения на кожу косметологической ампулы и крема, так как они являются хорошими проводниками средств, наложенных под них.

Маска может вызывать ощущение легкого покалывания, поскольку она раздражает рецепторы кожи, рефлекторно усиливая циркуляцию. В результате ампула и крем впитываются более интенсивно.

Кремовые маски - великолепный комплекс лечебных, питательных и стимулирующих компонентов на основе растительных экстрактов, водорослей и микроэлементов. Их можно применять как самостоятельную процедуру для получения лечебного и косметического эффекта, а также в поддерживающем режиме между интенсивными курсами специфических процедур.

Маска-лифтинг

Это моментальная маска, позволяющая добиться мгновенного эффекта за счет подтягивания кожи. Она укрепляет структуру кожи, улучшает цвет лица, убирает следы кожного сала.

Именно такой маской стоит воспользоваться, если вы вдруг узнали, что на следующий день вам предстоит важная встреча.

Крем-маска на основе фруктовых кислот

Маска подходит для всех типов кожи. Этот препарат мягкого действия содержит экстракты фруктов. Маска улучшает текстуру кожи, освежает цвет лица, разглаживает кожу, снимая темный налет, образуемый омертвевшими клетками, активизирует регенерацию клеток и предохраняет гидролипидную пленку кожи.

Такие маски очень популярны, но, как и многие средства, дающие хороший эффект, их нельзя использовать без контроля специалиста.

Маска коллагеновая

Это очень популярная в последнее время маска. Она предназначена для введения в кожу активных компонентов, а именно коллагена, для того чтобы кожа приобрела необходимую степень увлажненности. Благодаря этой маске кожа будет выглядеть здоровой и эластичной.

Маска термическая

Под маску - на жирные участки, морщины и т.д. - накладываются кремы, предназначенные для решения определенных проблем. Сверху на специальную марлю наносится термическая маска на лицо и шею.

Маска состоит в основном из сульфата кальция, который при соприкосновении с водой пластифицируется (отвердевает), выделяя тепло. При выделении тепла

улучшаются обменные процессы в коже и проникновение активных компонентов, содержащихся в кремах. Поэтому кожа получает одновременно несколько процедур по каждой отдельной проблеме: тонизирование кожи, лечение угревой сыпи, укрепление овала лица и т.д.

Чем толще слой термической маски, тем дольше и интенсивнее прогрев.

Процедуры могут проводиться на груди, кистях и ступнях, на зоне от талии до колен. Возможно также наложение коллагенового листа на участки с особой сухостью кожи или с растяжками (шея, декольте, живот).

Маски для ухода за шеей и областью декольте

Поскольку область шеи и верхней части груди имеет очень тонкую структуру эпидермиса, она наиболее подвержена старению. Кожа в районе подбородка, шеи, декольте очень часто теряет тонус, что может быть вызвано похудением, плохим самочувствием, возрастом. Для сохранения упругости и эластичности, присущих молодости, при помощи специального восстанавливающего ухода за шеей и декольте используют высокоактивную сыворотку, которая оказывает укрепляющее, гидратирующее и тонизирующее действие. Раствор уменьшает дряблость, компенсирует обезвоживание, предупреждает старение и появление морщин. Витамины А и Е в комплексе с аминокислотами и натуральными протеинами, проникая в глубокие слои эпидермиса, великолепно восстанавливают кожу. Растительные экстракты оказывают тонизирующее и восстанавливающее действие.

Маска реструктурирующая

Эта маска - одна из самых широко используемых сегодня масок в косметологическом кабинете. Реструктурирующая маска восстанавливает структуру кожи. Она применяется для любого типа кожи. Ее цель - замедлить старение кожи, восстановить жизненную силу и упругость усталой кожи.

Это эффективное, богатое по составу средство укрепляет кожу и уменьшает морщины. Витамины А, Е и F защищают кожу от действия свободных радикалов - причин старения кожи. Морские элементы способствуют регенерации кожи.

Маска моделирующая

Эта маска интенсивно увлажняет эпидермис на клеточном уровне с помощью осмоса. Оказываемый ею лифтинг придает прекрасный моделирующий эффект. Она также способствует регенерации и восстановлению кожи, устраняет мелкие морщины и уменьшает крупные. Благодаря применению этого средства достигается мгновенный декоративный эффект, значительно улучшается цвет лица, кожа приобретает нежность и бархатистость. По этой причине маску называют «Мгновенной красотой».

## Глава 7 СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТИКА

Если бы мы вдруг вернулись в магазин лет на тридцать назад, то сразу бы увидели, как изменился ассортимент современных прилавков. Раньше он был небольшим, упаковки - невзрачные, но и в косметологическом кабинете нам предлагали незатейливый перечень средств. Сегодня мы сталкиваемся с двумя проблемами - выбора косметического или косметологического средства и его качества. Нередко мы даже не учитываем стоимость, ведь за крем, который поможет решить проблему, каждая женщина готова дорого заплатить. Покупая дорогую косметику, мы надеемся на результат, но он, к сожалению, не всегда нас радует.

ОСОБЕННОСТИ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ КОСМЕТИКИ

Образ российской косметики довольно давно и основательно держится на нескольких сложившихся *стереотипах*. Средства массовой информации и реклама,

поддерживая эти стереотипы, формируют у нас ложные понятия о современной косметике вообще.

1. Производство отечественных кремов всегда основывалось на исконно российских традициях.

Косметическая промышленность любой страны развивается своим путем и имеет свои особенности. Безусловно, российская косметика тоже. Но применявшиеся в домостроевские времена такие «домашние средства», как натирания свеклой и гусиным жиром, вряд ли можно отнести к индустрии красоты. А начиная с XIX века российская косметическая школа формировалась под влиянием французских (в первую очередь в области парфюмерии) и немецких (в том, что касается средств гигиены) традиций. Еще М.В. Ломоносов ездил в Германию за «первыми знаниями».

После 1917 г., когда все контакты с иностранными разработчиками были прекращены, отечественная косметическая промышленность стала действительно развиваться самостоятельно. Информационный вакуум отразился на ней далеко не лучшим образом. Однако нашу страну такая обособленность испугать никак не могла, а уж косметика для женщин вообще не принималась во внимание. Женщина, с точки зрения коммунистов, вполне могла обойтись без капиталистических пережитков. Контакты с зарубежными фирмами, а значит, и знакомство с последними научными разработками были минимальными. Хотя некоторые косметические гиганты все равно получали часть сырья из-за границы. Наши мамы, конечно, помнят скудный ассортимент косметических и косметологических средств, который сохранялся долгие годы.

Все изменилось, когда у России налачился информационный обмен с остальным миром, в отечественной косметике благодаря знакомству с иностранными разработками стали происходить действительно серьезные изменения.

2. Российские кремы делаются исключительно из нашего сырья.

Сделать крем только из российского сырья сегодня практически невозможно. Большинство фирм с удовольствием покупали бы сырье, производимое в России, но многие виды необходимого сырья отечественные производители просто не выпускают.

Откуда же тогда у нас вдруг появляются соли с Мертвого моря, заморские растения и другие диковинные компоненты, которыми мы никогда не были богаты?

3. Различные масла и экстракты, используемые в кремах, получены из растений, живущих в одном с нами климате, а значит, идеально подходят нашей коже.

Важным критерием качества любой косметики является степень очищенности растительных экстрактов, входящих в ее состав. Используемые в косметике экстракты должны быть произведены из экологически чистого сырья. А где они произрастают - на альпийских лугах или в экологически чистых зонах России, - конечно, имеет значение, но гораздо меньшее, чем принято считать.

4. Все наши кремы исключительно натуральные.

Первое, что приходит женщинам в голову, когда они слышат слова «российская косметика», - это прекрасная натуральная основа, растительное и животное сырье. По мнению большинства женщин, российская косметика отличается натуральностью: на травах, настоящая, природная, свежая. Не удивительно, что среди ассоциаций преобладают такие, как трава, цветы, овощи, фрукты, а также березки, луг (то есть сплошная польза для кожи). Образ российской косметики неотделим от картин родной природы, причем это природа средней полосы России, а не пышные краски юга. Отсюда столь незамысловатые названия наших кремов...

Но что же такое натуральная косметика? По современным международным стандартам, натуральной может считаться косметика, в состав которой входят экстракты лишь из экологически чистых трав.

Кроме того, такая косметика не может испытываться на животных (вспомните зайчика на этикетке крема). К сожалению, этим требованиям не отвечают многие как отечественные, так и зарубежные кремы, декларируемые как натуральные.

#### *Международные требования к натуральной косметике*

- Она должна быть произведена на основе натуральных веществ, полученных из растений, животного и минерального сырья, и может также включать их соединения.
- Растения, которые используются при производстве косметики, должны быть выращены под строгим контролем.
- На каждой упаковке должен быть полный перечень ингредиентов, включающий используемые консерванты и эмульгаторы на языке страны-производителя.
- Для обработки ингредиентов натуральной косметики применяются только физические технологии (экстрагирование с использованием воды, глицерина, этилового спирта, углекислого газа или энзимов).

Вещества, вырабатываемые по генным технологиям, не могут использоваться в натуральных косметических и косметологических продуктах.

- В натуральной косметике не используются синтетические отдушки.

5. Поскольку в наших кремах не содержится химия, они лучше импортных: более полезные и натуральные.

Слово «натуральный» всегда оказывало на наших женщин завораживающее действие. Твердая уверенность, что натуральность - это хорошо, а «химия» - всегда плохо, передавалась в нашей стране из поколения в поколение. На самом же деле этот тезис более чем спорный. Любой крем состоит из водной и жировой фазы, биодобавки, консерванта, отдушки. Из этих составляющих натуральными могут быть только масляная фаза и биодобавка. В российской косметике очень популярно использование натуральных жиров. Однако они быстро портятся, поэтому в современных кремах натуральные жиры все чаще заменяют синтетическими аналогами. Сохранить крем с натуральными маслами в течение длительного срока возможно только при значительном увеличении процента консерванта. Консерванты, входящие в состав любого косметического и косметологического средства, также являются химическими агентами.

6. Нам подходят именно отечественные кремы, потому что они жирные.

То, что в российском косметическом производстве все же сохранились традиции использования растительных и животных масел, - это факт бесспорный. Однако действительно ли нашей коже столь необходимы именно жирные кремы? Обычно это утверждение основывается на следующих фактах: в России очень суровый климат и у наших женщин очень сухая кожа. Что касается первого утверждения, то оно, в принципе, не вызывает возражений. Наш климат (особенно на востоке страны) действительно отличается большей континентальностью, чем в Европе. Именно поэтому кожа российских женщин чаще подвергается воздействию отрицательных температур и сухого воздуха. Но все это лишь означает, что мы нуждаемся в более серьезной защите.

Исследования сухой кожи, проводившиеся в последние годы, говорят о том, что она больше нуждается в увлажнении, чем в жирных кремах. То же касается и увядающей кожи, которой в первую очередь необходима влага.

Жирные кремы содержат избытки жировых веществ в количестве, во много раз превышающем потребности кожи. Они не впитываются, закрывают поры, препятствуют свободному дыханию кожи, способствуют ее перегреву. Поэтому нельзя использовать жирные кремы для жирной кожи, склонной к образованию угрей.

Жирные кремы можно применять для масок, массажа, а также в качестве защитных кремов при сильных морозах. А это существенно ограничивает возможность их применения.

7. Натуральный запах крема - это гарантия его высокого качества.

Многие виды косметического сырья дурно пахнут от природы. Вряд ли вы сможете очаровать собеседника, если он почувствует запах китового жира, исходящий от вашего натурального крема.

Запах должен улучшать потребительские качества косметического и косметологического средства независимо от сырья, из которого он сделан, должен вызывать приятные ощущения, но не должен быть слишком резким и приторным - это отличает дешевую продукцию.

Существует даже специальный ориентир: если косметическое или косметологическое средство имеет запах сырья, из которого оно изготовлено, это значит, что либо сырье недостаточно очищено, либо отдушка подобрана неправильно. А это уже говорит о качестве продукции. Это касается не всех основ кремов. Некоторые натуральные масла сами обладают приятным запахом, и в этом случае отдушка только оттеняет его. Но кремы высокого качества никогда не имеют сильного запаха, чаще всего это тонкий, нежный запах. А открыв баночку дешевого крема, вы можете почувствовать такой резкий запах апельсина или лимона, что с трудом удержитесь на ногах. Перенасыщенный эмульгаторами, такой крем чаще всего образует на коже неприятную пленку.

8. Российские женщины, которые привыкли к отечественным кремам, уже не могут перейти на непривычную для них импортную косметику.

Чисто психологически это, возможно, и соответствует истине. Убедив себя в том, что вам подходят только наши кремы, вы действительно можете чувствовать себя некомфортно, пользуясь непривычной продукцией. Но это ваше субъективное ощущение, не имеющее ничего общего с реакцией вашей кожи.

Немаловажной причиной сохранения верности отечественным кремам является и финансовый фактор. Ведь не секрет, что многие качественные импортные средства находятся в практически недоступной для большинства ценовой нише.

Чудесно, если вам подходит крем отечественного производства. Вам очень повезло: у вас не будет проблем ни с финансами, ни с приобретением такого крема. Однако выбор крема всегда зависит от потребностей кожи. Эффективность крема часто в большей степени зависит от правильного регулярного ухода за кожей.

Совершенно очевидно, что качественная, современная и эффективная косметика не может сегодня стоить дешево. Ведь чтобы ее создать, требуются большие затраты на сырье и производство. Поэтому, если вы видите, что крем с липосомами стоит 3 рубля и упакован в тюбик советского времени, не ждите от него чудес омоложения.

9. У наших фирм множество собственных научных разработок, и лишь нехватка денег мешает им реализовать их в производстве косметики.

Сегодня научные лаборатории при косметических фирмах решают в основном производственные задачи. Однако ситуация меняется очень быстро, и, возможно, скоро наши крупнейшие фирмы-производители будут не только выпускать качественную продукцию, но и заниматься исследованиями в своих научных центрах,

как это делают, например, транснациональные компании на Западе. Все предпосылки для этого есть, о чем свидетельствуют ежегодные научные конференции, проводимые Российской парфюмерно-косметической ассоциацией.

10. Наши фирмы и сегодня выпускают те же самые кремы, что и десятилетия назад.

Как ни странно, но это тоже стереотип. Традиционные жирные кремы, конечно, остались, но ассортимент постепенно расширяется. Большинство же российских компаний существенно обновили ассортимент, основываясь на новейших зарубежных разработках и используя новые биологически активные компоненты. Причем прослеживается следующая закономерность: чем больше фирма продвинута в научном отношении, тем меньше она выпускает традиционных жирных кремов. Гораздо более важным остается вопрос качества.

Наиболее серьезный недостаток косметических средств - несовременная упаковка. Причем замечания касаются как ее прочности, надежности, так и дизайна. Но и в этом кое-что меняется. В частности, уходит негативное восприятие образа: серые тюбики, неинтересная реклама, «несовременные помады».

Еще один устойчивый стереотип, сложившийся у нас благодаря рекламе, связан с представлением о глубоком проникновении особо качественного и дорогого крема в кожу. Отметим сразу, ни один компонент этого крема дальше базальной мембраны не проникает, и проникать в принципе не может. Вспомним, что базальный слой принадлежит верхнему слою кожи - эпидермису, а основная функция кожи - защитная, поэтому ни о каком глубоком проникновении в кожу не может идти речи.

Не менее распространенным стереотипом, навязываемым нам косметическими компаниями, является положение о том, что можно пользоваться одной линией определенной косметической фирмы как угодно долго. Вопреки убеждениям многих косметических фирм, стоит все-таки менять время от времени даже очень хороший и подходящий вам крем.

Еще более осторожным следует быть с высокоэффективными кремами, содержащими гормоны или ферменты, например кремом с  $Q_{10}$ , кислородом. Во избежание привыкания и последующего «обвала» кожи такой крем целесообразно использовать не более 2-3 нед и с перерывом вдвое большим, чем время применения.

#### ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТИКЕ

Сегодня единственным и неоспоримым достоинством любой косметики должны быть прежде всего эффективность и безопасность. И любой крем, где бы он ни был произведен, должен в первую очередь отвечать критериям качества. Это предполагает использование высоких технологий, стандартизацию производства, применение новейших научных достижений. Все остальные характеристики относятся к рекламе и продвижению продукции на рынке.

Не вызывают сомнения следующие факты, которые касаются и отечественной, и импортной косметики.

- Не существует абсолютно натурального крема.
- Синтетические составляющие крема не являются более аллергенными, чем натуральные.
- Натуральной может считаться косметика, отвечающая соответствующим европейским стандартам.

Не подлежит сомнению, что отечественная косметическая школа существует и ее традиции воплощены в деятельности лучших российских фирм. Но сегодня следовать



традиции - значит сочетать опыт российской косметической школы и современные мировые научные достижения.

Во многих странах мира потребители предпочитают собственную продукцию иностранной. Это связано с культурными традициями, которые с увеличением качества продукции будут, хочется надеяться, развиваться и у российских потребителей. Тем не менее привлекать покупателей к отечественной продукции нужно прежде всего реальным качеством. Уже сейчас продукция многих российских фирм превосходит зарубежную косметику, поставляемую из Турции, Польши и других стран, а тем более подделки средств известных фирм, ввозимые из развивающихся стран.

Как покупать косметику

Чтобы избежать покупки поддельной косметики, необходимо очень внимательно изучить упаковку.

На этикетке всегда присутствуют следующие обязательные маркировки:

- адрес производителя;
- штрихкод;
- аннотация (краткая информация о назначении препарата и об эффекте);
- информация о способе применения;
- значок Ростеста - специальный значок органа по сертификации с кодовым обозначением конкретной организации, выдавшей сертификат; он обязан присутствовать и на этикетках импортных препаратов;
- перечень ингредиентов;
- дата производства;
- срок годности.

Кроме того, следует внимательно осмотреть саму упаковку. Признаки подлинника: фирменный логотип; идеально целлофанованная упаковка; коробка, изготовленная из хорошего картона.

Естественно, необходимо наличие гигиенического сертификата и сертификата соответствия. Каждый сертификат непременно должен быть заверен (либо нотариально, либо органом, выдавшим его) и иметь подлинную (синюю) печать фирмы-продавца. Если вас что-то смущает, вы можете потребовать предъявить все эти документы.

*Вас должны насторожить:* мятая упаковка, полинявшая этикетка, нарушенная герметичность упаковки, плохое полиграфическое качество этикетки, явно дешевая тара (пузырек или банка, в которую упакована косметика) и цена ниже обычной.

Как правильно хранить косметику

Почему дорогой крем, который вы так берегли и открывали всего пару раз, так дурно пахнет? Скорее всего, ответ кроется в способе хранения.

Теоретически содержимое баночек должно выдерживать срок хранения около 30 мес или препарат должен маркироваться специальной датой реализации. Срок хранения - это время, за которое препарат при правильном использовании должен сохранять свои свойства. Но этот срок действителен для нераспечатанных продуктов. Сохранность же косметики, которой вы начали пользоваться, - уже и ваша забота.

Если косметическое или косметологическое средство побывало в контакте с кожей, воздухом, то оно подверглось нападению бактерий. Поэтому привыкайте вместо пальцев пользоваться шпателем или аппликатором.

Защищайте косметику от жары, света, влажности. Ошибочно мнение о том, что косметику лучше хранить в холодильнике: большая часть косметики предпочитает умеренную температуру.

Холод же, хоть и подавляет рост бактерий, но так же негативно влияет и на изменение консистенции кремов. Исключение составляют лаки для ногтей, губная помада и кремы без консервантов.

Пользуйтесь косметикой исключительно индивидуально.

Если истек срок годности

Первыми признаками того, что крем испорчен, являются его водянистость и неоднородность, поэтому более предпочтительны современные упаковки типа спреев, с дозаторами.

### *Очищающие средства*

Такие средства долго сохраняют свои свойства, так как содержат вещества, которые противостоят бактериям.

Признаки испорченности: неприятный запах и появление хлопьев вместо пены.

### *Средства для удаления макияжа с глаз*

Это особые средства, которые требуют более частой замены, чем средства для лица. Если появляются хлопья или неприятный запах, то средство надо немедленно выбросить, иначе глазам грозит воспаление.

### *Кремы и масляные лосьоны, маски, препараты для автозагара*

Изменение цвета и запаха, появление крошек, разделение масляной и водной фазы однозначно свидетельствуют о том, что срок годности продукта истек.

### *Солнцезащитные средства*

Защитный фактор может потерять свою эффективность, если какое-то время полежит на жарком пляже. Солнцезащитные средства необходимо покупать только на сезон. Если у вас остался крем с прошлого года, лучше не пользоваться им, а заменить на новый.

### *Жидкий тональный крем*

Даже самый свежий тональный крем расслаивается иногда на цветные пигменты, масло и воду. Само по себе разделение на фазы еще не является признаком непригодности тонального крема. Внимание следует обратить прежде всего на прогорклый запах и изменение цвета.

### *Пудра, тени и румяна*

Если пудра, тени или румяна начинают крошиться или покрываются плесенью, от них надо срочно избавиться. А вот блеск, который образуется на поверхности, не страшен: засаленные отполированные места нужно осторожно соскоблить острым ножом - и пудра станет как новенькая.

### *Тушь для ресниц*

Если в вашей туши образуются комочки, она высыхает и меняет запах - это первые признаки того, что она достигла преклонного возраста. Менять тушь надо через 1,5 мес, по крайней мере - 4 мес.

### *Губная помада*

Чем сложнее рецептура помады, тем меньше ей суждено прожить. Если помада приобретает прогорклый запах, меняет свой вкус, становится расплавленной, покрывается сверху пленкой, пузырьками или ложится на губы комками, - значит, с ней пора расстаться, даже если она самая любимая.

### *Лак для ногтей*

Лак лучше хранить в холоде. Однако с того момента, как вы открыли пробочку, дни его значительно укорачиваются. Лак стал вязким, ложится неравномерно или вовсе высох? Помните, что разводить лак можно не более 3 раз (сегодня в магазинах для этого существуют специальные растворы), затем его следует выкинуть.

### *Духи и туалетная вода*

К сожалению, они тоже не вечны. Получая слишком много тепла и света, они меняют свой первоначальный аромат. Кстати, флаконы без распылителя менее надежны - содержимое успешно впитывает влагу из воздуха и мутнеет. Очень часто этот процесс сопровождается изменением цвета. Держите нераспечатанные духи в максимальном отдалении от батарей и окон, и они сохраняют свои волшебные свойства около двух лет.

Итак, обнаружив в своих любимых баночках, скляночках, тубиках, флаконах все вышеперечисленные признаки, немедленно от них (баночек) избавляйтесь. И не устраивайте поминальный плач: что поделать, долгожителей среди косметических или косметологических продуктов не бывает. Поэтому, если вдруг среди залежей косметики вы нашли любимый лосьон, потерявший три года назад, не спешите радоваться и не вздумайте им пользоваться.

## ИНГРЕДИЕНТЫ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

### ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Все течет, все изменяется. В свете новых открытий меняется и наше отношение к препаратам, которые долгое время считались полезными и эффективными. Однако существуют компоненты, которые не просто завоевали современный косметический рынок, но и прочно его удерживают.

Современный крем совсем не похож на своего брата даже десятилетней давности, не говоря уже о более старшем. Если тогда самым сильнодействующим ингредиентом были плацента и маточино молочко, то сегодня это экстракты эмбриональных тканей, генетический материал и другие производные биологии, химии, медицины.

Эффективный крем - это уже фармацевтический препарат, по своим свойствам близкий к лекарству. В связи с этим часто невозможно спрогнозировать осложнения и отдаленные последствия, которые могут возникнуть после его применения.

Интересно, что многие составляющие известны косметическому рынку довольно давно, однако именно новейшие технологии и научные исследования дали им новую жизнь, изучив ранее непонятные детали механизма их действия. Другие компоненты стали для косметологии настоящим открытием.

Производители ингредиентов для косметики вкладывают огромные средства в научные разработки и программы «вечной молодости». Обороты косметических компаний не уступают фармацевтическим. Только в отличие от последних производители косметики в меньшей степени связаны обязательствами перед департаментом здравоохранения, поэтому имеют возможность каждый год удивлять покупателей очередными бестселлерами. Таких бестселлеров за последние десять лет накопилось множество. Но проходит срок, необходимый для появления

результатов, и оказывается, что новое «сверхчудодейственное» средство в лучшем случае может то, что уже умеют другие...

Большинство ингредиентов, используемых сегодня, многофункциональны, поэтому наиболее удобной для восприятия может быть их классификация не по назначению и механизму действия, а по химическому составу.

#### *Особенности современных ингредиентов косметики*

- Сегодня делается упор на *ограничение использования в рецептурах продуктов животного происхождения*. Скажем, свиное сало, очень популярное в качестве основы питательного крема еще 10 лет назад, сегодня считается не только не актуальным, но и не особенно полезным.
- *Использование растительных компонентов в новом качестве*. Например, разрабатываются новые способы получения экстрактов и обогащения этих экстрактов активными субстанциями.
- *Активное внедрение самых последних разработок молекулярной биологии, генной инженерии*. Например, самым популярным направлением становится развитие клеточной и субклеточной терапии в косметологии.
- *Развитие технологий производства косметических и косметологических препаратов*. Суть в том, что качество эмульсий и другие потребительские свойства косметики зависят не только от состава препарата, но и от того, насколько современным является оборудование, на котором они производятся.

#### ПОЛИСАХАРИДЫ

##### Гиалуроновая кислота

Один из самых популярных ингредиентов последнего десятилетия.

Гиалуроновая кислота:

- связывает и удерживает воду в роговом слое эпидермиса (благодаря этой способности получила название «молекулярная губка»);
- сохраняет активность даже в очень сухом воздухе, удерживая внутри себя поглощенную воду («эффект памперса»);
- стимулирует заживление ран практически без образования шрамов, уменьшает риск появления келоидных рубцов;
- активизирует защитные свойства кожи.

Алоэ

Лекарственное растение, известное с библейских времен. Сейчас это одно из самых популярных средств солнцезащитной терапии, лечения угревой сыпи.

Алоэ:

- является иммуностимулятором - повышает местный иммунитет кожи;
- стимулирует синтез коллагена, активизируя выработку ферментов коллагеназы и эластазы, разрушающих старый коллаген, на месте которого образуется новый;
- стимулирует обновление клеток эпидермиса, активизируя выработку эпидермального фактора роста;
- обладает противоопухолевой активностью;
- имеет выраженные противовоспалительные свойства, легко вводится в средства, не содержащие жира, поэтому применяется в препаратах для жирной проблемной кожи;

- является мощным антиоксидантом.

#### Экстракты водорослей

Спирулина, падина и другие виды водорослей в косметологии применяются достаточно давно в качестве увлажнителей и геле-образователей. Однако особый способ приготовления водорослей, появившийся чуть более 10 лет назад, сделал косметику на их основе гораздо эффективнее. Тогда вместо обычных экстрактов стали использовать так называемые микронизированные водоросли. По сути это новое поколение эффективных косметических и косметологических средств, но уже с иными свойствами. Экстракты водорослей:

- способствуют удержанию влаги в роговом слое эпидермиса, оптимизируют водный баланс в коже;
- являются источником микроэлементов для кожи;
- работают как эмоленты, то есть смягчают кожу;
- позволяют создавать косметику без жировых композиций, которая дает возможность ухаживать за жирной проблемной кожей.

#### ПЕПТИДЫ

##### Белки молока

Несмотря на долгую жизнь молока как домашнего косметического средства, активные ингредиенты молочной сыворотки и лактобактерий выделены совсем недавно. Они обладают удивительными регенерирующими свойствами.

В косметике используются как неочищенная молочная сыворотка, так и выделенные активные белковые комплексы молока. Это дает возможность создавать препараты с различными свойствами - увлажняющими, противовоспалительными, регенерирующими и пр. Кроме прочего, белки молока являются источником незаменимых аминокислот, стимулируют синтез белков кожи.

MPS (milk protein system) - активная система молочных протеинов

Первые сведения о молочных протеинах появились около десяти лет назад. MPS обладают очень высокой биологической активностью по сравнению с традиционными белками молока - альбумином, казеином. Относятся к факторам роста (митогенам) и иммуномодуляторам. Иными словами, стимулируют деление клеток кожи, тем самым активизируя синтез коллагена в дерме и обновление эпидермиса.

##### Молочная сыворотка

Применяется в косметике довольно давно, однако несколько лет назад в ней обнаружили ферменты, относящиеся к антимикробным агентам - лизоцим, лактоферрин, лактопероксидазу.

Теперь появилась возможность использовать эти ферменты отдельно, значительно усиливая противовоспалительные и антиаллергенные свойства молока.

##### Пептидогликан из лактобактерий

Один из последних активных молочных ингредиентов, внедренных в косметику. Его получают из стенок лактобактерий.

Является иммуномодулятором, обладает выраженными противовоспалительными свойствами. Стимулирует деление клеток базального слоя эпидермиса, активизирует синтез коллагена.

##### Карнозин

Состоит из незаменимых аминокислот гистидина и аланина, которые необходимы для формирования красных и белых кровяных телец. Сам карнозин содержится у нас в организме в нервной и мышечной ткани.

В косметике карнозин был впервые использован уже много лет назад как средство для лечения угревой сыпи. Однако его биологическая активность была подробно изучена только в последние несколько лет. Оказалось, что ранозаживляющий, противовоспалительный, регенерирующий эффекты карнозина обусловлены иммуномодулирующим и антиоксидантным свойствами.

Понимание механизма действия расширило сферу применения карнозина. Теперь его используют как средство для купирования аллергических реакций, а также как активное ранозаживляющее средство для лечения тяжелых гнойничковых заболеваний кожи.

Белково-пептидные комплексы из эмбриональной ткани

Ревитол

Получают его из эмбрионов свиней. Содержит фетальные (молодые) протеины, обладающие очень высокой биологической активностью.

Оказывает непревзойденный омолаживающий эффект за счет активизации метаболических процессов в клетках кожи. Стимулирует скорость деления клеток, работает как иммуномодулятор. Относится к так называемой клеточной косметике.

Дальнейшее развитие клеточной терапии - субклеточная косметика, где применяются субклеточные фракции ревитола - митохондриальная, цитозольная, микросомальная, позволяющие воздействовать на более тонкие механизмы обмена веществ в клетке.

И наконец самые последние разработки молекулярных биологов - РНК из эмбриональной ткани. Новое направление косметологии получило название «информационная косметика». Оказалось, что низкомолекулярная фракция РНК, полученная из эмбрионов свиней, пробуждает биологическую (генетическую) память клетки, включая «уснувшие» с возрастом гены. Практически РНК способствует восстановлению истощенных резервов зрелой и стареющей кожи. В результате уровень метаболических процессов поднимается до уровня молодых клеток. Прежде всего активизируется синтез белка, обмен в клетках эпидермиса и восстановление структуры межклеточного матрикса, повышается местный иммунитет кожи.

ФЕРМЕНТЫ

Представляют собой биологические катализаторы, с помощью которых можно активизировать, регулировать скорость биохимических реакций в клетках кожи и, соответственно, создавать препараты с четко заданными свойствами.

В косметику ферменты попали из медицины около 15 лет назад. До сих пор серьезной проблемой для производителей остается сохранение их стабильности в косметических и косметологи-ческих препаратах.

К ферментной косметике относятся также разнообразные вещества, способные влиять на активность самих ферментов. Например, последние 10 лет широко применяются койевая кислота (содержится в злаковых культурах) и арбутин (содержится в толокнянке). Они работают как блокаторы фермента тирозиназы, который отвечает за синтез коричневого пигмента меланина. Эти

вещества произвели настоящую революцию в лечении пигментных пятен на коже, и пока альтернативы им нет.

Ферменты-антиоксиданты

В косметике антиоксиданты играют двоякую роль: предотвращают окисление самого препарата и нейтрализуют свободные радикалы, которые провоцируют процесс старения кожи. Однако огромной проблемой по-прежнему остается сохранение стабильности самих ферментов в креме.

Активность ферментов можно регулировать, влияя на их активные центры. Для этого существуют так называемые коферменты, способные активизировать работу фермента. Самый известный из них - коэнзим Q. Это органическая молекула, являющаяся естественным компонентом всех клеток человека, включая и клетки кожи. Это убихинон, относящийся к витаминоподобным веществам, но, в отличие от витаминов, он синтезируется в организме самостоятельно. Коэнзим Q<sub>10</sub> воздействует на каскад ферментных реакций в митохондриях, активизируя энергоемкие реакции в клетках, повышая их жизненный потенциал. После 30 лет уровень Q<sub>10</sub> в организме снижается, поэтому вполне естественно с определенного момента начинать пользоваться кремом, содержащим коэнзим Q<sub>10</sub>. Но помните, что таким кремом нельзя пользоваться длительно и бесконтрольно, поскольку организм привыкнет к нему и перестанет сам вырабатывать коэнзим.

Папаин

Папаин - самый популярный и заслуженный фермент. Его получают из плодов и листьев папайи.

В косметике экстракт папайи используется более 20 лет в отбеливающих и омолаживающих средствах, но в последние несколько лет сфера применения папаина значительно расширилась. Появилась возможность выделять чистый папаин, который гораздо эффективнее экстрактов.

Пилинг с папаином - одна из самых эффективных, комфортных и безопасных косметологических процедур. Папаин относится к неспецифической пептидазе, которая расщепляет на фрагменты твердый кератин клеток рогового слоя эпидермиса, что способствует удалению отмерших клеток поверхности кожи.

Очень результативной считается обработка поверхности кожи после депиляции и эпиляции составами-ингибиторами, содержащими папаин. Это значительно уменьшает, а впоследствии прекращает рост волос за счет разрушения зародышевых клеток.

## КИСЛОРОД В КОСМЕТИКЕ

Известно, что процесс старения запускается, когда в тканях понижается содержание кислорода. Поэтому косметика замедляет процесс старения посредством насыщения тканей кожи молекулярным кислородом, стимулирует синтез коллагена и активизирует метаболические процессы в клетках кожи.

Переносчики активных веществ

Над проблемой доставки активных ингредиентов в глубокие слои кожи производители бьются до сих пор. Первым транспортом, способным преодолеть кожный барьер, были липосомы - сферические фосфолипидные капсулы размером меньше микрона. Их заполняют тем или иным водорастворимым активным веществом, которое они и доставляют в кожу.

Однако технологии развивались, и на смену липосомам пришли талосомы, наносферы, унисферы, драгосомы и прочие транспортные средства, которые отличаются размером, составом, способом получения и введения в препарат. Если липосома способна долго сохраняться только в гелевом средстве, то некоторые вновь изобретенные капсулы хорошо себя чувствуют и в жирных эмульсиях.

ФРУКТОВЫЕ АЛЬФА-ГИДРОКСИДНЫЕ КИСЛОТЫ

Лет десять назад в качестве глубокого пилинга применялась салициловая кислота. Это была агрессивная омолаживающая - буквально снимающая верхние слои кожи - процедура. Теперь для пилинга салициловая кислота не используется.

«Кислотная революция» произошла, когда в качестве косметологических продуктов появились альфа-гидроксидные кислоты (АНА), названные производителями фруктовыми кислотами. Оказалось, что их возможности значительно шире, чем у салициловой кислоты. К тому же осложнений при соблюдении методики практически не наблюдается. Варьируя концентрации фруктовых кислот, можно проводить процедуры различного уровня сложности - от легкого пилинга до глубокого шелушения в условиях клиники, все зависит от концентрации кислот.

## МАСЛЯНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Основная задача масляной фазы - формирование косметических эмульсий. Кроме прочего, липиды в косметологических средствах выполняют ряд специальных компонентов:

- активизация липидного обмена;
- восстановление барьерных функций кожи;
- защита кожи от внешних факторов;
- повышение эластичности и мягкости кожи;
- восстановление гидролипидной мантии кожи;
- удержание влаги в роговом слое эпидермиса;
- регенерация клеток кожи и активизация синтеза коллагена (за счет неомыляемых компонентов);
- придание косметическим эмульсиям стабильности;
- формирование консистенции препарата (то есть при необходимости можно создать плотный питательный крем или легкое смягчающее молочко);
- придание косметологическому средству способности распределяться по поверхности кожи, не растягивая ее.

Жиры в зависимости от их состава (насыщенные, ненасыщенные, полусинтетические или минеральные масла) могут взаимодействовать с кожей двумя способами:

- растекаются по поверхности, пропитывая только самый верхний, роговой слой. В этом случае жиры работают как эмо-ленты - вещества, смягчающие кожу. В качестве эмо-лентов чаще работают полусинтетические масла, минеральные масла и жиры, содержащие насыщенные жирные кислоты;
- проникают в более глубокие слои эпидермиса, вмешиваясь в работу биологически активных веществ. Эту роль выполняют чаще всего масла с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой) и так называемой неомыляемой фракцией (фитоэстрогены, биофлавоноиды, витамины и другие биологически активные вещества). Активность натуральных жиров определяется их составом, прежде всего соотношением насыщенных жирных кислот и не-омыляемой фракции, а также наличием жирорастворимых витаминов.

## Растительные масла

Абрикосовое масло содержит олеиновую и линолевую кислоты в высокой концентрации, которые активизируют липидный обмен, восстанавливают барьерные функции эпидермиса и удерживают влагу в коже.



Легко наносится, хорошо распределяется и быстро впитывается. Вводится в питательные средства в качестве активной основы. Разрешено для использования в детских препаратах и средствах для чувствительной кожи.

Масло авокадо содержит полиненасыщенные жирные кислоты в очень высокой концентрации, благодаря чему восстанавливает барьерные функции эпидермиса. Регулирует обмен биологически активных веществ, регулирующих местный иммунитет в коже. Обладает высокой биологической активностью за счет высокой концентрации неомыляемых жиров (до 11%). Жирорастворимые витамины А и Е придают маслу антиоксидантные свойства. Оптимальное соотношение активных субстанций обеспечивает высокие питательные и регенеративные свойства.

Масло авокадо вводят в питательные маски для сухой кожи, бальзамы для волос и косметические масла для массажа.

Масла бортника (огуречника) и вечерней примулы (энотеры). Отличительная особенность - высокое содержание у-линолевой кислоты, что определяет восстанавливающие свойства этих масел. Это делает их необходимыми для сухой чувствительной кожи, особенно склонной к аллергическим реакциям, поскольку у-линолевая кислота активизирует липидный обмен в эпидермисе и синтез керамидов, восстанавливает барьерные функции эпидермиса.

Масла огуречника и энотеры применяются преимущественно в питательных кремах и масках для сухой поврежденной и чувствительной кожи.

Масло виноградных косточек содержит до 78% линолевой кислоты, которая активизирует липидный обмен и восстанавливает барьерные функции эпидермиса. Обладает мощными антиоксидантными и регенерирующими свойствами. Кроме того, вводится в препараты как эмомент.

Применяется преимущественно в питательных кремах и масках для сухой поврежденной и чувствительной кожи, массажных средствах.

Масло кунжута - исключительное средство для ухода за сухой поврежденной кожей, кожей век и детской кожей, поскольку содержит до 48% линолевой кислоты, которая активизирует липидный обмен и восстанавливает барьерные функции эпидермиса.

Применяется преимущественно в питательных кремах и масках для сухой поврежденной и чувствительной кожи, массажных средствах и бальзамах для волос. Вводится также в моющие средства в качестве смягчающего и питательного агента.

Кукурузное масло отличается высоким содержанием неомыляемых жиров, поэтому обладает регенерирующими свойствами. Регулирует барьерные и влагоудерживающие свойства эпидермиса. Вводится в рецептуры препаратов для сухой кожи и поврежденных волос, питательные бальзамы для губ.

Оливковое масло обладает выраженными свойствами эмонента. Содержит холестерин в высокой концентрации, который оптимизирует обмен липидов кожи. Широко применяется в питательных средствах для увядающей кожи. Входит в состав препаратов для лечения ихтиоза. Применяется в питательных регенерирующих средствах для кожи с пониженной функцией сальных желез и в массажных средствах. Масло ореха макадамии содержит линолевую кислоту в высокой концентрации. Эмомент способствует оптимизации водного баланса кожи. Обладает хорошим кондиционирующим эффектом.

Используется в препаратах для сухих волос, питательных кремах для рук, питательных бальзамах для губ и детской косметике.

Пальмовое масло - твердый растительный жир. Отличается высокой концентрацией каротиноидов, которые обеспечивают пальмовому маслу антиоксидантные свойства.

Активизирует липидный обмен в коже. Это прекрасное средство для борьбы с морщинами.

Миндальное масло. Эффект его обусловлен высокой концентрацией фитостерола и токоферола (витамина Е). Миндальное масло регулирует проницаемость эпидермального барьера, липидный и водный баланс кожи, активизирует процесс регенерации клеток.

Идеально в качестве массажного средства. Вводится также в рецептуры питательного и увлажняющего молочка для тела, ночные кремы для лица, средства для шеи и декольте, кремы для рук.

Масло карите представляет собой гранулированное масло с кремовым оттенком, на 80% состоящее из триглицеридов и не-омыляемых жиров (до 17%). Непревзойденное защитное и смягчающее кожу средство (эмомент). Кроме прочего, благодаря не-омыляемым жирам обладает регенерирующими свойствами, стимулирует синтез коллагена в коже.

Масло карите вводится в рецептуры средств против морщин.

Кокосовое масло - твердый растительный жир со специфическим запахом. Содержит до 50% лауриловой и до 23% миристиновой кислот, которые работают как эомоленты. Образует защитную пленку на поверхности кожи и волос. Великолепно смягчает кожу.

Вводится в рецептуры препаратов для сухой кожи, защитных средств для кожи и волос.

Касторовое масло содержит до 90% рицинолевой кислоты, которая образует смягчающую пленку на поверхности кожи. Применяется в составах для волос, поскольку оказывает кондиционирующее действие и стимулирует их рост. Гидрогенизированное касторовое масло стабилизирует эмульсии. Используется в качестве добавки в мыло и шампуни для тонких поврежденных волос. Входит в состав масел для тела, средств для загара, бальзамов для губ и ресниц.

Масло зародышей пшеницы содержит неомыляемые жиры, витамины Е, А и фитостероиды в высокой концентрации, поэтому обладает уникальными регенерирующими и антиоксидантными свойствами.

Широко применяется в средствах для ухода за сухой чувствительной кожей, поддерживает водный баланс эпидермиса.

Это одно из лучших масел для кожи век и бальзамов для губ: оно восстанавливает гидролипидную мантию, разглаживает морщины, снимает шелушение и раздражение. Используется в рецептурах шампуней и бальзамов для сухих поврежденных волос. Разрешено для использования в рецептурах детской косметики.

## ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

Помимо очевидных преимуществ (высокая степень эмульгирования, великолепные смягчающие свойства, устойчивость к прогорканию, стабильность эмульсий, отсутствие дерматологических противопоказаний), животные жиры имеют и недостатки. Прежде всего это их «привычка» создавать на поверхности кожи липкую окклюзивную пленку, плохая впитываемость, комедоно-генные свойства, неприятный запах. Все это снижает потребительскую ценность готового косметического и косметологического средства, поэтому в современной косметологии наблюдается четкая тенденция к уменьшению использования животных жиров в рецептурах питательных кремов, и их ассортимент здесь сократился до нескольких позиций.

Куриный жир получают из внутреннего куриного жира. В косметике используют три сорта куриного жира: жидкую, легкоплавкую и твердоплавкую фракции. Они

отличаются консистенцией, содержанием неомыляемых жиров и концентрацией триглицеридов.

Куриное масло легко наносится и распределяется по поверхности кожи, не оставляет жирной пленки, делает кожу мягкой и гладкой, активизирует липидный обмен. Легко эмульгируется, создает стабильные эмульсии, не раздражает кожу, не вызывает аллергических реакций.

Наиболее часто используется для питательных кремов и детской косметики.

Черепаховое масло - настоящий бальзам для сухой увядающей кожи с уникальными омолаживающими свойствами. Помимо высокой концентрации ненасыщенных жирных кислот, черепаховое масло содержит биологически активные вещества, обладающие стимулирующим действием.

В косметологии используют только дезодорированное черепаховое масло в концентрации не более 10%, поскольку оно обладает крайне неприятным запахом.

Норковый жир - традиционный продукт, широко используемый еще со времен советской косметики. Содержит пальмитолеиновую кислоту, стимулирующую липидный обмен в эпидермисе (в растительных маслах она не встречается). Концентрация триглицеридов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты, достигает 70%, что обеспечивает норковому жиру высокие проникающие свойства. Кроме прочего, норковый жир хорошо эмульгируется, обеспечивает довольно стабильные эмульсии, устойчив к прогорканию. Однако при концентрации свыше 10% появляется неприятный запах, не перекрываемый отдушкой, а в процессе хранения нарушается стабильность эмульсий.

Это распространенный ингредиент питательных кремов для сухой кожи. Широко применяется в составах ночных питательных кремов и защитных средств от мороза.

Яичное масло обладает высокой эмульгирующей способностью. Прекрасно впитывается в кожу, смягчает и увлажняет ее. Обладает биологической активностью за счет высокой концентрации витаминов.

## УВЛАЖНИТЕЛИ КОЖИ

В связи с тем что старение кожи напрямую связано с потерей ею влаги, особое внимание уделяется ее увлажнению.

Водный баланс кожи поддерживают два основных механизма.

Первый - *осмотический*. Через стенки сосудов вода проникает в дерму, где гиалуроновая кислота, как памперс, удерживает часть воды, превращая ее в гель. Другая часть воды, поднимаясь к поверхности кожи, испаряется через роговой слой эпидермиса.

Второй механизм - *физиологический*. Роговой слой эпидермиса содержит комплекс гигроскопичных молекул (мочевина, пирролидонкарбоновая кислота, молочная кислота и пр.), способных связывать и удерживать влагу, поступающую извне: с воздухом, водными процедурами, косметикой. Комплекс гигроскопичных молекул, сосредоточенных в эпидермисе, называется *натуральным увлажняющим фактором*.

Почему коже в какой-то момент начинает не хватать влаги?

Нормальный водный баланс обеспечивает и нормальный внешний вид кожи. Если этот баланс нарушается, кожа сразу дает об этом знать. Дегидратация - это потеря эластичности и упругости, шелушение, микротрещины. Все эти печальные факторы в совокупности провоцируют появление морщин.

Причин дефицита влаги много, и основные из них хорошо известны:

- неправильный уход, который приводит к вымыванию влаго-удерживающих субстанций;
- возраст;
- вызванное эндогенными и экзогенными факторами истончение рогового слоя, приводящее к активизации испарения влаги;
- внешние причины - резкие перепады температуры, УФ-излучение, экологическое неблагополучие и др.

Для того чтобы помочь коже сохранить нормальный уровень влажности, необходимо поддерживать гидробаланс кожи изнутри, как это делает наша собственная гиалуроновая кислота. Однако современная косметология пока этого делать не научилась. Все, что она может сегодня предложить, - это с помощью косметических и косметологических препаратов и процедур удерживать влагу хотя бы на поверхности кожи. И здесь есть два пути.

Путь первый: *заместительная терапия*. В рецептуру предназначенных для нее средств включают гигроскопичные влагоудерживающие субстанции, цель которых - восстанавливать натуральный увлажняющий фактор в роговом слое.

Путь второй: *создание на поверхности кожи своеобразного щита* - пленки, которая будет препятствовать испарению влаги из глубоких слоев.

Именно на этих принципах и работают современные увлажняющие кремы.

Влагоудерживающие субстанции

Обычно в качестве влагоудерживающих субстанций для заместительной терапии используют максимально гигроскопичные и гомологичные (то есть родственные) нашей коже компоненты. Ближайшими «родственниками» считаются мочевина, молочная и пирролидонкарбоновая кислоты, поскольку они содержатся в натуральном увлажняющем факторе.

Самую высокую гигроскопичность имеет гиалуроновая кислота: всего один ее грамм превращает в гель целый литр воды. Другое достоинство гиалуроновой кислоты - многофункциональность: она не только удерживает влагу, не давая ей испаряться, но и создает на поверхности кожи пленку, препятствующую обезвоживанию ее глубоких слоев. Кроме того, влажная среда, созданная гиалуроновой кислотой, активизирует процесс регенерации клеток кожи и способствует заживлению ран.

Хитозан (его получают из хитиновых оболочек ракообразных) имеет аналогичный гиалуроновой кислоте механизм увлажнения, несколько уступая ей по эффективности.

Молочные и шелковые протеины и аминокислоты создают довольно вязкие гели, что способствует удержанию влаги на длительное время.

Глицерин - один из самых древних увлажнителей, известных в косметологии: он умеет хорошо абсорбировать влагу. Проблема в том, что он вытягивает ее не только из воздуха, но и из глубоких слоев кожи. Именно поэтому появилось мнение, что препараты на основе глицерина могут привести к обезвоживанию глубоких слоев. Некоторые производители используют это в качестве маркетингового хода вроде: «В наших препаратах глицерина нет, значит, они полезные». Впрочем, клинических доказательств в пользу этой точки зрения пока никем не представлено, и она по-прежнему остается спорной.

Пропиленгликоль по механизму действия близок к глицерину. Кроме того, он является сильным растворителем, поэтому широко применяется в самых разных косметических и косметологических средствах. Сегодня он стал не менее

дискуссионным ингредиентом, чем глицерин. Одни специалисты считают его очень токсичным компонентом, мотивируя это тем, что по составу пропилен-гликоль близок к этиленгликолю - известному антифризу. Другие не разделяют этих опасений: во-первых, замена этилового радикала на пропиловый приводит к резкому уменьшению токсичности; во-вторых, в любом случае химическая близость не есть идентичность.

Сорбитол - один из самых мягких и деликатных увлажнителей группы сахаров. По механизму действия похож на аминокислоты. Образует очень комфортную мягкую пленку, которая способствует долговременному удержанию влаги в роговом слое.

В рецептуру препаратов (нацеленных на создание пленки, препятствующей испарению влаги) входят жиры и воски, минеральные масла, глицерин, кремнийорганические соединения (диметикон) и пр.

Диметикон. Считаются комфортными для любой кожи (в том числе для сухой чувствительной) препараты, содержащие диметикон. Он не дает воде испаряться, надолго удерживая ее в роговом слое. Надо иметь в виду, что препараты с диметиконом не смываются водой и удалить их можно только с помощью жиросодержащих средств. Учитывая это, диметикон вводят преимущественно в дневные кремы и маски.

Пленка, созданная насыщенными жирами и минеральными маслами, как правило, плотная и дает эффект окклюзии, что может привести к местному отеку тканей. По этой причине препараты с насыщенными жирами (свиное сало, пчелиный воск, масло какао) и минеральными маслами подходят не каждой коже.

Пленка, созданная ненасыщенными жирами и жирными кислотами, более деликатна и эластична, не вызывает выраженного эффекта окклюзии и подходит коже любого типа.

Если коже не хватает влаги, это вовсе не значит, что ей достаточно прописать курс суперувлажняющих масок по принципу «Пусть пьет на здоровье». Разную кожу увлажнять нужно по-разному.

Увлажняющие средства

Гель - препарат, не содержащий жировых добавок. Обладает довольно высокими увлажняющими свойствами, в основном за счет создания пленки на поверхности кожи. Степень увлажнения кожи зависит от субстанций, используемых в качестве гелеобразователя.

Например, производные *целлюлозы* (метилцеллюлоза, карбоксиметилцеллюлоза, этилцеллюлоза и пр.) создают вязкие растворы и плотную пленку. Однако у геля на их основе есть очевидный недостаток: если наложить его чуть более толстым слоем, то, высыхая, он начнет скатываться. И тогда нанесение макияжа будет довольно проблематичным. Кроме прочего, если влажность воздуха довольно низкая, то увлажняющие свойства геля с целлюлозой тоже уменьшаются.

Более комфортны препараты, в которых роль гелеобразователя исполняют *водоросли* (точнее, их компоненты - альгинаты и каррагинаны), *карбопол*, *производные пектинов*.

Однако наиболее эффективны средства, содержащие *гиалуроновую кислоту* и *хитозан*, преимущество которых в том, что их увлажняющие свойства не зависят от влажности воздуха.

Увлажняющие свойства любых гелевых препаратов значительно повышаются, если в рецептуру введены мочевина, молочная кислота, аллантоин.

*Особенности:* у очень сухой кожи гели могут вызвать ощущение стягивания. В холодное время года возможность их применения ограничена.

Эмульсионный крем представляет собой традиционную эмульсию «масло в воде», где преобладает водная фаза. При нанесении препарата на кожу вода испаряется, а тонкая пленка из жирных кислот остается на поверхности, препятствуя испарению влаги и придавая коже матовый вид.

Усиливают увлажняющий эффект эмульсий ингредиенты, входящие в состав естественного увлажняющего фактора. Такие средства чаще всего используют в качестве дневного крема - базы под макияж. К тому же он комфортен в применении, хорошо наносится на кожу, смягчает ее и равномерно распределяется.

*Особенности'*, эмульсионные кремы не рекомендуются для очень жирной кожи с признаками себореи, поскольку, создавая пленку, могут нарушить отток кожного сала.

Если в рецептуру включены очень активные эмульгаторы (поверхностно-активные вещества, прежде всего лаурилсульфат натрия; некоторые производные глицерилла), то препарат не стоит применять и для сухой чувствительной кожи с нарушенным защитным барьером, который может пострадать еще больше.

Увлажняющее молочко - по сути это тот же увлажняющий жидкий эмульсионный крем, только с большим содержанием воды.

*Особенности*, как правило, молочко обладает более выраженными увлажняющими свойствами; его хорошо переносит даже жирная кожа.

Тоник - безалкогольная тонирующая жидкость, которая содержит влагоудерживающие субстанции.

*Особенности*, тоники используются в качестве дополнительной увлажняющей процедуры для обезвоженной кожи. Очень популярны летом, поскольку хорошо охлаждают кожу.

## Маски

- *Гелевые (желе) маски* по рецептуре практически не отличаются от гелей для ежедневного ухода за кожей. Содержат больше гелеобразователей, поэтому имеют более вязкую консистенцию, и активно увлажняющих субстанций.

- *Кремовые маски* представляют собой более густые кремы, в состав которых включены инертные наполнители (белая глина, окись цинка и пр.). Имеют плотную текстуру.

- *Пастообразные маски*. Основа таких масок - белая глина. Действующие вещества - мочевина, аллантоин, молочная кислота и пр. Пастообразные маски увлажняют кожу, только будучи влажными. Когда маска высыхает, то превращается в поросуживающую.

- *Глиняные маски*. Основа - природная глина, в том числе разные виды ила (лёсс, сапропель), лечебная грязь (грязь Мертвого моря, термальных источников) и пр. Как и пастообразная, глиняная маска увлажняет кожу, только будучи влажной.

*Особенности:* маски относят к самым активным увлажняющим препаратам; они дают мгновенный эффект, который сохраняется довольно долго.

*Ампульные средства*. Принадлежат к профессиональным косметологическим средствам, однако после консультации с врачом-косметологом некоторые из них могут быть использованы в домашних условиях.

## ПРОБИОТИКИ И ПРЕБИОТИКИ В КОСМЕТИКЕ

На коже человека обитает целое сообщество микроорганизмов - микробиом, который играет важную роль для сохранения здоровья кожи. От состояния микробиома зависят защитные свойства кожи. Некоторые факторы внешней среды (чрезмерное употребление средств гигиены, применение антибиотиков, травмы) могут нарушать баланс микроорганизмов, что впоследствии может привести к заболеванию.

Среди населяющих наш организм 2 кг микроорганизмов есть такие, которые заботятся о здоровье кожи, но есть и патогенные микроорганизмы. Микробы постоянно конкурируют за место на коже. Каждый из микробов выполняет свою роль: вырабатывают антимикробные пептиды, которые эффективны против патогенных микроорганизмов, или выделяют ингибиторы воспаления. Все микроорганизмы находятся в системе сложных взаимосвязей с иммунитетом кожи. С одной стороны, иммунная система может влиять на микробиологический барьер, с другой - микробиом также оказывает влияние на реакцию иммунной системы.

Для поддержки «хороших» бактерий и разработана косметика с про- и пребиотиками.

Пробиотиками называют живые микроорганизмы, а также вещества микробного и иного происхождения, которые оказывают положительное влияние на функционирование микрофлоры и способствуют лучшей адаптации организма человека к внешним условиям. К пробиотикам можно отнести и бактерии, не свойственные человеку, но способные оказывать на его организм благоприятное действие, например, некоторые морские микроорганизмы или термальный планктон. Термальный планктон содержит 35 нутриентов, аминокислоты, углеводы, липиды и множество микроэлементов.

Пребиотики - вещества, создающие благоприятную питательную среду для размножения микрофлоры. Прежде всего, это растительные экстракты, богатые растительными полисахаридами и другими полезными веществами.

Компоненты микрофлоры:

- повышают собственные защитные свойства, то есть местный иммунитет;
- сохраняют целостность гидролипидной мантии;
- снижают чувствительность кожи, поддерживают оптимальный уровень увлажненности;
- имитируют действие собственной микрофлоры, вытесняя патогенные микроорганизмы;
- обладают антиоксидантной активностью.

Косметика с про- и пребиотиками применяется после солнца и солнечных ожогов, для защиты от негативных действий внешней среды и коррекции возрастных изменений, при заболеваниях кожи (атипическом и себорейном дерматите, розацеа, акне).

Косметические средства с про- и пребиотиками можно использовать при любом типе кожи, если на упаковке продукта не указаны дополнительные рекомендации.

В последние годы интерес к косметике с про- и пребиотиками только возрастает.

## ГОРМОНЫ

Женщин больше всего интересует, есть ли в креме гормоны. Необходимо подчеркнуть, что они оказывают сильное влияние на обменные процессы в коже.

По химической структуре гормоны можно разделить на две группы - белковой и стероидной природы. Гормоны, имеющие стероидный каркас, представлены эстрогенами и прогестероном, андрогенами, глюкокортикоидами. Именно



эта группа имеет практическое значение в косметологии и дерматологии. Они способны впитываться кожей и проникать в кровь.

В медицинской косметологии гормональные препараты применяют с целью коррекции андрогензависимых заболеваний: себореи, акне, гирсутизма, алопеции по андрогенному типу, а также при увядании кожи. Известно, что при старении наблюдается снижение обменных процессов в коже, которое происходит на фоне снижения уровня половых гормонов, в частности эстрогенов. Учитывая ведущую роль гормонов, естественной является попытка скорректировать их с помощью усиления рецептур. Однако любое усиление воздействия препарата, особенно при введении гормонов, приближает его к лечебным препаратам. Это влечет за собой целый комплекс побочных действий, что противоречит основному требованию, предъявляемому к косметологическим средствам, - безопасности.

Из веществ, сравнимых по силе с этими гормонами, в косметике наиболее широко применяется стероидное соединение, называемое прегненолоном. Оно действует на кожу так же, как эстрогены, однако не оказывает общего воздействия на все тело, основная его функция заключается в стимулировании деления клеток.

Что касается кожи, то она находится под контролем половых гормонов. Если ощущается недостаток андрогенов, то понижается функция сальных желез и кожа становится очень сухой. Если имеется переизбыток андрогенов, то сальные железы активизируются и кожа переходит в разряд жирных. Кроме того, начинают расти ненужные волосы. Если коже не хватает эстрогенов, она начинает стремительно стареть. Женская кожа особенно зависит от эстрогенов. После 35 лет половых гормонов становится все меньше и меньше. И увы, - чем ближе к менопаузе, тем больше ухудшаются функциональные и механические свойства кожи.

И все-таки все мы стареем по-разному. У кого-то до глубокой старости концентрация эстрогенов остается достаточно высокой и кожа выглядит вполне прилично. У кого-то эстрогенов настолько мало, что уже в 40 лет кожа начинает быстро атрофироваться. Появился даже термин - гормонозависимое старение. От гормональных проблем часто страдают даже совсем молоденькие женщины: кожа реагирует на эти проблемы появлением комедонов, воспалений, акне.

Один из способов быстро и надолго избавиться от многих косметических дефектов - использовать гормональный крем.

Фитогормоны (растительные активные вещества)

Раньше считалось, что гормоны умеют производить только млекопитающие, но ученые давно предполагали, что и у растений должны быть подобные вещества. Около 20 лет назад впервые из растения выделили субстанцию, по структуре похожую на эстроген человека.

Фитогормоны действуют на кожу так же, как и наши родные эстрогены. Практически все они - мощные антиоксиданты и обладают бактерицидными и противогрибковыми свойствами.

Кремы с ними активизируют микроциркуляцию, снимают воспаления, улучшают тонус кожи и омолаживают ее.

В то же время механизм их действия существенно отличается от действия гормонов человека. Каждый человеческий гормон выполняет одну конкретную работу, не вмешиваясь в работу остальных. У растений же один гормон может делать самую разную работу, все зависит от концентрации и отношений с другими гормонами.

Самыми ценными для косметики считаются фитоэстрогены, флавоны, изофлавоны, изофлавоноиды, лигнаны, куместаны и т.д.



Фитоэстрогенами богаты гранаты, финики, зеленая кукуруза, клевер луговой, хмель, фасоль, злаки, цитрусовые, шпинат, морковь, брокколи, масла (соевое, кунжутное, льняное, пальмовое).

## ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В КОСМЕТИКЕ

Компании по производству ингредиентов находятся в постоянном поиске инновационных компонентов. Это приводит к появлению новых названий в перечне косметических средств.

### Масло семян конопли

Масло семян конопли произвело эффект разорвавшейся бомбы на перенасыщенном рынке косметики, поэтому в последнее время вытяжки из конопли стали для многих производителей косметических средств центральным ингредиентом.

Масло конопли обладает высокой проникающей способностью и является очень ценным для кожи. Как правило, при производстве косметики используется масло первого холодного отжима.

Семена конопли содержат до 75% полиненасыщенных жирных кислот (гамма-линолевая кислота, омега-6 и омега-3), витамины А, D, Е, а также разнообразные фитостеролы, фосфолипиды и минералы, что предопределяет широкие возможности масла конопли как косметического компонента.

Масло семян конопли замедляет процесс естественного старения, способствует восстановлению эластичности кожи, проявляет такие эффекты, как регенерирующий, увлажняющий, тонизирующий, смягчающий. Помимо этого, конопля облегчает течение угревой болезни, обладает защитными и успокаивающими свойствами, восстанавливает гидролипидный баланс кожи.

Конопля не дает токсичных и канцерогенных эффектов, поэтому относится к косметическим ингредиентам с максимально высоким профилем безопасности. Строгое противопоказание - реакция индивидуальной гиперчувствительности.

Конопля посевная - очень значимая промышленная культура, которая к тому же входит в историю народной медицины и фитотерапии многих стран, поэтому объяснить растущий спрос на косметику, содержащую это растение, просто. Но, с другой стороны, культивирование конопли сдерживается многими регуляторными органами из-за того, что она содержит психоактивные вещества, запрещенные к свободному распространению. Поэтому для потребностей косметической промышленности конопля выращивается в ограниченном количестве стран.

### Экстракт слизи улитки

Экстракт слизи улитки (муцин) является натуральным гипоаллергенным компонентом, не имеющим ограничений по возрасту и полу.

Муцин улитки пришел в косметику через практический опыт. Ученые заметили, что руки рабочих, собирающих для ресторанов улиток, были молодыми и нежными. В то же время уже давно азиатские женщины использовали улиток для преображения своей кожи, не имея научных обоснований. Просто муцин работал, и этого было достаточно. Когда же муцином заинтересовались ученые, выяснилось много удивительных фактов. Сегодня ученые добывают муцин и изготавливают косметические средства с секретом улитки.

Если рассматривать муцин с точки зрения химии, то он состоит из воды и сложного белка, в состав которого входит большое количество активных веществ: гиалуроновая кислота, гликопро-теины, протеогликаны, ферменты, антимикробные пептиды, гликолевая кислота, витамины А, С, Е, медь, железо, цинк и

др. В природе они помогают улитке «скользить» и защитить «ножку» улитки от повреждений, инфекций, высыхания и ультрафиолетового излучения. Они же являются необходимыми элементами для регенерации кожи.

Действие муцина:

- восстанавливает и омолаживает кожу;
- стимулирует обновление и регенерацию клеток, препятствуя образованию рубцов;
- устраняет жирный блеск, улучшает состояние проблемной кожи;
- обладает антиоксидантной активностью;
- расслабляет мимические мышцы, благодаря чему морщины разглаживаются.

Косметика с муцином улитки выпускается многими производителями, но неслучайно считается визитной карточкой именно корейских брендов. Муцин добавляют в маски, средства очищения, кремы, сыворотки, бальзамы для волос и другие средства.

## ФАКТОР КРАСОТЫ

Эпидермальный фактор роста также называют «фактор красоты».

Открытие сделали исследователи биологи Стэнли Коэн и Рита Леви-Монтальчини в 1952 г., за что получили Нобелевскую премию в 1986 г. Открытие положило начало новой эре в клеточной биологии и заметно изменило взгляды на процессы, протекающие в организме человека.

Если описать механизм действия факторов роста максимально просто, то можно сказать, что они регулируют рост и размножение клеток, их дифференциацию (превращение неспециализированных клеток в специализированные), поддерживают здоровое состояние и функционирование всех органов и тканей.

Как выяснилось, любая клетка организма производит те или иные факторы роста. Например, клетки эпидермиса (кератиноциты), клетки дермы (фибробласты) и пигментные клетки (меланоциты) секретируют и реагируют на разные факторы. Все факторы роста активизируют биохимические процессы, направленные на восстановление и регенерацию кожи, увеличивают объем синтеза волокон коллагена и эластина, что способствует восстановлению упругости и плотности кожи.

Различные факторы взаимодействуют между собой, усиливая действие друг друга. Усиление активности одного фактора стимулирует активность другого, и так далее по цепочке. Но ни один фактор изолированно не может создать эффект настоящего омоложения кожи.

Важная особенность факторов роста заключается в том, что они способны влиять на процессы внутреннего и внешнего старения.

За последние годы было проведено достаточно много исследований, подтверждающих, что косметические средства, в чей состав входят факторы роста, количество которых соответствует физиологическим особенностям кожи, могут уменьшать проявления старения, затормозить и даже частично обращать вспять процессы внешнего и внутреннего старения.

В косметологии используются несколько факторов роста. Эпидермальный - самый популярный. Он обладает широким спектром воздействия: стимулирует рост и деление клеток, обновление эпидермиса, способствует постепенному усилению синтеза ДНК, РНК, гиалуроновой кислоты, коллагена, эластина. В результате быстро улучшается внешний вид возрастной кожи.

Трансформирующий фактор роста усиливает синтез нового коллагена.

Кератиноцитарный - ускоряет деление клеток эпидермиса. Инсулиноподобный и тромбоцитарный - регулируют и ускоряют рост и деление клеток кожи.

Гепатоцитарный и сосудистый факторы роста стимулируют рост новых сосудов в коже.

Все факторы роста имеют небольшой размер и достаточно низкий молекулярный вес, что способствует более легкому проникновению в кожу.

Но есть одно «но» - это безопасность. Некоторые исследователи считают, что постоянное использование косметических средств, содержащих факторы роста, способно спровоцировать развитие опухолей, формирование грубого рубца или другие проблемы со здоровьем. Пока вопрос является открытым. Но уже сейчас можно учитывать эти особенности инновационных ингредиентов: использовать непостоянно, не использовать средства с факторами роста при повышенном риске развития онкологических заболеваний, не применять в молодом возрасте «для профилактики».

#### ЗАПРЕЩЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Однозначно вредные ингредиенты в косметику не вводят. Более того, под эгидой Независимого международного общества химиков-косметологов не реже двух раз в год выпускаются списки веществ, исключенных из перечня разрешенных косметологических ингредиентов. Вещества попадают в эти «черные списки», если обнаружены какие-либо сведения о неблагоприятных последствиях их использования. На эти списки и ориентируются органы по сертификации.

Вот краткий перечень ингредиентов и веществ, применение которых запрещено или ограничено в большинстве стран.

#### Амбровый мускус

Амбровый мускус в качестве отдушки может использоваться в духах (в дорогих тоже), а также в любых косметических и косметологических препаратах. Может вызвать фотосенсибилизацию кожи, обладает нейротоксичностью, то есть способен поражать нервную систему. Это проявляется, например, в резких головных болях и в том, что специалисты называют нарушением поведенческих реакций, - сильной раздражительности, ухудшении настроения, нарушении координации движений и пр.

#### Винилхлорид

Основной компонент аэрозолей, растворитель. Хорошо всасывается через кожу. Обладает нейротоксичностью. Канцероген.

#### Гексахлорфен

Консервант. Может использоваться в любых косметических и косметологических средствах, чаще всего в эмульсионных кремах. Хорошо всасывается через кожу. Обладает нейротоксичностью.

#### Диоксан

Канцероген, особо опасен для печени, хорошо проникает через кожу. Содержится в некоторых этоксилированных поверхностно-активных веществах, которые на этикетке обозначены как PEG.

Может содержаться в шампунях, гелях для душа, пенах для ванн и других моющих средствах для ухода за телом и волосами.

#### Нитрозамины

Канцерогены, особо опасны для печени, хорошо проникают через кожу. Специально в косметические и косметологические средства нитрозамины не включают, но в препаратах, содержащих амины (триэтаноламин и другие эмульгаторы этого ряда), они могут образовываться при нарушении сроков хранения и технологии производства.

Кроме того, процесс образования нитрозаминов может быть спровоцирован наличием в рецептурах ингредиентов, имеющих примеси.

В качестве эмульгаторов вещества из группы аминов могут использоваться в любом препарате. Чаще всего их вводят в состав питательных кремов.

Распознать эти вещества на этикетке можно по окончанию - amin.

#### Производные циркония

Используются в косметических и косметологических средствах в аэрозольной упаковке, средствах для волос. Оказывают токсическое действие на легкие.

#### Ртуть и ее производные

Применяется в отбеливающих средствах и косметике для ухода за кожей век. Сильный аллерген, обладает нейротоксическим действием, имеет склонность к кумуляции (накапливается в организме). Если использованы производные, то разрешенная концентрация не должна превышать 0,006% в пересчете на чистую ртуть.

#### 6-метилкумарин

Применяется в качестве отдушки и закрепителя запаха в духах. Повышает чувствительность кожи к УФ-излучению - вплоть до фотодерматита и тяжелых системных расстройств. Не рекомендуется для применения в средствах для и против загара.

Сегодня в России принято ориентироваться на списки вредных веществ, предоставляемые Евросоюзом и уже упомянутым Независимым международным обществом химиков-косметологов. В некоторых ситуациях мы прислушиваемся к рекомендациям FDA - Департамента контроля за качеством продуктов питания и лекарств США.

Кроме того, во избежание появления в продаже средств с опасными ингредиентами у нас в стране введена ежегодная сертификация косметической продукции и производства.

Покупать косметику нужно только в специальных магазинах или секциях - там, где вам могут предъявить все необходимые документы.

#### КЛЕТОЧНАЯ КОСМЕТИКА

Косметические компании - как известные, так и не очень - наперебой предлагают сегодня уникальные омолаживающие препараты из эмбриональных экстрактов, ДНК и РНК.

На косметическую индустрию работают ведущие специалисты в области молекулярной биологии, генной инженерии, тонкой химической технологии, иммунологии, физиологии и пр.

Современная косметика становится настолько интеллектуально-емкой, что возникает вопрос, если крем способен вмешиваться в интимные клеточные механизмы, влиять на синтез биологически активных субстанций, скорость деления клеток и пр. - косметика ли это? Ведь задача традиционного крема - действовать всего лишь на уровне поверхностных слоев эпидермиса.

Крем, который способен воздействовать на обменные процессы в коже, - это уже не совсем косметика, это космецевтика (космоцевтика), или медицинская косметика.

Основной принцип клеточной косметологии - пробудить скрытые резервы, заставить клетку «вспомнить» и воспроизвести тот период жизни, когда она была молодой.

В течение последних десяти лет исследователи занимались поисками неких регуляторных субстанций, способных пробуждать «уснувшие» гены, активизировать иммунный ответ, восстанавливать поврежденные структуры, активизировать процессы метаболизма, стимулировать синтез биологически активных субстанций.

Теперь же клеточная косметика заставляет клетки кожи производить свой родной коллаген самостоятельно.

Выяснилось также, что все клетки кожи находятся в тесном информационном контакте (раньше считали, что через клетки эпидермиса нельзя воздействовать на клетки дермы). Теперь ясно, что дерма контролирует дифференцирование (видоизменение в зависимости от цикла жизни) клеток эпидермиса, а клетки эпидермиса в свою очередь контролируют синтез компонентов матрикса дермы. Иными словами, воздействуя только на эпидермис, можно активизировать синтез компонентов матрикса дермы, не дожидаясь проникновения активных субстанций в собственно дерму.

Новые исследования заставили по-другому взглянуть на проблему проникновения активных субстанций в глубокие слои кожи. Теперь полагают, что этого не всегда следует добиваться. В некоторых случаях можно влиять на синтез важных для кожи субстанций, используя принципы клеточной терапии.

Как происходит процесс передачи информации? В клетке существуют специфические регуляторные молекулы (они же сигнальные, они же медиаторы), которые определяют скорость биохимических реакций и их направленность. Первые описания таких молекул - цитокинов (они же цитокинины, интерлейкины) - появились в начале 1980-х гг.

Можно сказать, что медиаторы представляют собой беспроводный телеграф, посредством которого клетки общаются между собой, передавая друг другу информацию о своих потребностях и состоянии окружающего их пространства. Таким образом, происходит координация действий цитокинов и работы клеток в целом.

Обмениваясь информацией посредством медиаторов, клетки могут решать сложные задачи: осуществлять противоопухолевый надзор, поддерживать постоянство внутренней среды, бороться с инфекцией, регенерировать поврежденные ткани и др.

Нарушение системы межклеточной коммуникации приводит к развитию заболеваний, активному процессу старения. И наоборот: восстановление процессов клеточной регуляции обеспечивает нормальную работу клеток и органов.

Здесь важно, чтобы информация, которую распространяют медиаторы, была правильно считана клетками.

Помимо цитокинов в качестве активно регулирующих молекул работают факторы роста, гормоны, эндогенные молекулы, способные связываться с клеточными рецепторами и контролировать синтез биологически активных субстанций, компоненты клеточного матрикса (гликозаминогликаны, гликопротеины), фетальные протеины.

Итак, клеточная косметика - это новая генерация препаратов с совершенно иным подходом к коррекции косметических проблем.

Все задачи, которые решает клеточная косметология, можно объединить в три главные группы, поскольку большинство сложнейших проблем кожи в итоге сводится к проблемам регенерации, иммунокоррекции и скорости деления клеток.

В связи с этим суть клеточной терапии заключается в следующем:

- регуляция процессов восстановления - заживление ран, обновление структуры поврежденной ткани;
- активизация обновления клеток эпидермиса и матрикса дермы, то есть замедление процессов старения кожи;
- иммунокоррекция - активация местного иммунитета кожи.

В зависимости от поставленной задачи используют различные методы коррекции и различные субстанции.

К клеточной косметике можно относиться по-разному. Ее можно не любить, бояться, не признавать, но факт ее существования признать придется, как существование продуктов генной инженерии, к которым мы давно привыкли, - крабовых палочек, кукурузы в баночках, кетчупа и т.д.

## **Глава 8 КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ**

Ухоженные, здоровые и красивые волосы сегодня стоят не дешево, в прямом и переносном смысле. Они требуют затрат сил, средств и, конечно, того, что нам дороже всего, - времени. Поэтому самым выгодным и беспроблемным вариантом является систематический и грамотный уход. Это вовсе не означает, что вы постоянно должны думать о волосах, вовсе нет, но это подразумевается.

Начнем, пожалуй, с выбора шампуня. Эти популярные средства очищения волос, так же как и другие косметические и косме-тологические средства, изменяются в своем составе, технологиях.

### **ВЫБОР ШАМПУНЯ**

Как мы выбираем шампунь? Прежде всего, нас привлекает какой-либо многообещающий признак: от перхоти, с экстрактом гуараны, гипоаллергенный, натуральный и т.д. Однако при всех рекламируемых особых, эксклюзивных и уникальных свойствах главная цель шампуня довольно проста - удаление загрязнений и жира. Поэтому основа любого шампуня - очищающее вещество. И значит, главное, чтобы вещество это добросовестно делало свое дело. Здесь-то и начинаются многочисленные «но».

К сожалению, все более-менее эффективные очищающие компоненты довольно агрессивны. От этого чешуйки, формирующие поверхность волоса, буквально встают дыбом, волосы цепляются друг за друга и ломаются - это хорошо видно на специальных фотографиях, получаемых при работе с микроскопом. Кроме того, эти компоненты довольно грубо обращаются с кожей головы, сушат и раздражают ее.

Агрессивный характер таких жестких моющих агентов (на языке специалистов они называются основными ПАВ - поверхностно-активными веществами) - главная опасность дешевой продукции, которой наполнены наши рынки.

Создать дешевый шампунь очень просто. Для этого даже не требуется производственная база, можно в лабораторных условиях слить из разных емкостей в одну ПАВ, загуститель (в его роли часто выступает обычная поваренная соль) и воду. Вот и все - расфасовывайте и наклеивайте этикетки. Можно, кстати, поступить и еще

проще, купить концентрат у производителя сырья (так поступают многие российские фирмы) и развести его водой. Шампунь готов.

Однако чтобы создать шампунь, соответствующий принятому в мире стандарту дерматологической мягкости, необходимо ввести в его рецептуру много дополнительных компонентов, прежде всего - мягкие ПАВ. Поскольку это существенно повышает себестоимость препарата, многие мелкие производители экономят и либо не используют мягкие ПАВ вообще, либо применяют их в недостаточных концентрациях. А для того чтобы сделать свой продукт привлекательным, практикуют хитрый маневр, заостряют внимание покупателя на растительных экстрактах, экзотических ингредиентах, витаминах и пр., описывая в аннотациях их достоинства. Понятно, что недостатки собственно шампуня не акцентируются.

Что это значит для нас, потребителей? Пытаясь, например, стимулировать рост волос с помощью экстракта женьшеня, мы получаем вместе с женьшенем все то же агрессивное моющее вещество, которое заодно с грязью удаляет липиды эпидермального барьера кожи, вымывает керамиды из волос, что приводит к раздражению кожи, появлению перхоти, ломкости волос и т.д.

К сожалению, даже в хорошем шампуне совсем обойтись без жестких моющих компонентов пока невозможно. У ПАВ, при всех недостатках, есть безусловные достоинства, они одинаково эффективно моют и в горячей, и в холодной воде; дают стойкую плотную пену.

Однако в приличных препаратах их агрессивное действие должны, как уже было сказано, уравнивать мягкие моющие композиции (со-ПАВ, или амфотерные моющие вещества). Амфотерики синтезируют из аминокислот (сырьем здесь часто бывают жирные кислоты кокоса). Помимо того что со-ПАВ снижают дерматологическую жесткость препарата, они улучшают свойства шампуня, то есть позволяют ему легко наноситься и распределяться по волосам и коже головы. Кроме того, вместе с диметиконем придают шампуню свойства кондиционера.

Следующий важный компонент шампуня - загустители и стабилизаторы пены. В хороших препаратах поваренная соль не используется. В числе самых популярных загустителей - диэтано-ламиды жирных кислот, экстракты гуара и пр.

Другая группа ингредиентов - кондиционирующие добавки, самой известной из которых является диметикон. Они обволакивают волосы, приглаживают вздыбленные чешуйки, снимают статическое электричество и облегчают расчесывание. Тем самым кондиционирующие добавки также несколько снижают жесткость основного ПАВ.

Еще одна необходимая часть качественного шампуня - специальные добавки. Они обеспечивают препарату достойные потребительские свойства: например, придают ему приятный перламутровый оттенок и комфортную кремообразную консистенцию. Эти вещества относятся к высокомолекулярным спиртам или к высокомолекулярным органическим кислотам. Другие специальные добавки - из группы гликолей - могут сделать шампунь абсолютно прозрачным.

И наконец, биологически активные вещества, в обязанность которых входит регулирование деятельности сальных желез, ускорение роста волос, уменьшение их ломкости, борьба с перхотью и т.д. Многие из них также вносят свой вклад в снижение дерматологической жесткости препарата. Полный список биологически активных веществ, которые могут входить в рецептуру шампуней, составить невозможно - это сотни и сотни как известных, так и экзотических названий. Самые распространенные - лецитин, ромашка, крапива, кокос, календула, энотера, женьшень, морские водоросли, жожоба, витамины и др.

С витаминами, экстрактами и другими биологически активными компонентами связана еще одна проблема: большинство из них приносят желаемый эффект только в достаточных концентрациях. Существует даже термин «минимально действующая концентрация активных добавок».

Бессмысленно, например, вводить в шампунь известное средство для борьбы с перхотью - масло австралийского чайного дерева, если его концентрация ниже 4,5 г/л: оно просто не подействует. Производители дешевых шампуней, скорее всего, лукавят, упоминая его в аннотациях к своим препаратам. На самом деле масла чайного дерева в них либо нет (оно слишком дорогое, чтобы там быть), либо его настолько мало, что очевидного клинического эффекта оно не даст.

Итак, выбирая шампунь, старайтесь обращать внимание не только на ласкающие слух упоминания о натуральных, биологически активных и других особых добавках, но и на перечень химических ингредиентов. Если названы только лаурилсульфат натрия (самая распространенная моющая основа) и диэтаноламиды жирных кислот (наиболее популярный загуститель), а остальные составляющие - вода и масса биологических добавок, то велика вероятность, что производитель экономит на ваших волосах.

В качестве простейшего ориентира используется такой критерий: хороший шампунь не может состоять из малого числа химических компонентов. У препаратов ведущих мировых и российских производителей список ингредиентов включает от 15 до 40 пунктов, из которых от 5 до 10 - только перечень ПАВ. И это вовсе не желание отравить нас пресловутой «химией» (косметики без «химии» не бывает), а стремление обеспечить хорошие потребительские свойства и безопасность применения. Дело в том, что моющие агенты обладают эффектом синергизма и потенцирования. Иными словами, чем их больше, тем меньше их совокупная концентрация и, следовательно, раздражающее действие.

## МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Маски помогут восстановлению эпидермального барьера, прежде всего - возрождению липидов эпидермиса. Если отнестись к питанию кожи с должным вниманием, то волосам будет легче переносить сухой воздух нагретых помещений и перепад температур, противостоять морозу, ветру и неблагоприятным экологическим условиям.

Рассмотрим некоторые средства, которые можно приготовить в домашних условиях.

Лосьон для укрепления корней интенсивно выпадающих волос

*Приготовление основы.* 2 столовых ложки измельченных корней лопуха залить стаканом холодной воды, довести до кипения и проварить 20 мин. Затем остудить и процедить.

Этот отвар - основа лосьона, который можно заморозить и использовать по мере необходимости.

*Приготовление лосьона.* 6 столовых ложек отвара корней лопуха (примерно 100-120 мл) смешать с 4 столовыми ложками (около 80 мл) свежесжатого сока репчатого лука, добавить 2 столовых ложки водки.

Лосьон следует втирать в корни волос утром и вечером (курс - 1 мес).

Препарат можно хранить в холодильнике в течение недели. Если вам неприятен запах лука, то добавьте к маске 1 столовую ложку томатного сока.

Лосьон для борьбы с ранней сединой



В приготовленный вышеописанным способом горячий отвар лопуха добавить 2 столовых ложки измельченных семян укропа. Настоять под крышкой 1-2 ч и процедить.

Лосьон втирать в кожу головы ежедневно в течение 3-4 мес.

Препарат можно хранить в холодильнике в течение недели.

Средство для восстановления ломких, секущихся волос и укрепления корней

Смешать равные части сока капусты, шпината и лимона.

Полученную смесь ежедневно втирать в кожу головы, распределяя по всей длине волос. Затем надеть шапочку и через 30-60 мин ополоснуть волосы водой. Если неприятных ощущений нет, смесь можно не смывать.

Курс - 1 мес.

Препарат можно хранить в холодильнике в течение 3-4 дней.

Масло для стимулирования роста волос и избавления от перхоти

50 г высушенных корневищ крапивы залить 100 мл горчичного масла. Емкость поместить на водяную баню на 20-30 мин, затем плотно закрыть и настаивать в темном месте 10-14 дней. Потом корни отжать и процедить масло.

Препарат втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю. Через 1 ч после процедуры волосы можно промыть мягким шампунем.

Масло следует хранить в темном прохладном месте в течение 1 мес.

Средство для борьбы с обильной перхотью

Смешать по 3 столовых ложки свежих измельченных листьев крапивы и свежих измельченных листьев мать-и-мачехи. Залить смесь 500 мл крутого кипятка. Настоять в течение 30 мин, процедить.

Ополаскивать волосы полученным отваром после каждого мытья. Кроме того, ежедневно втирать его в корни волос.

Препарат можно хранить в холодильнике в течение 3-4 дней.

Питательная маска-обертывание для сухих и нормальных волос

Тщательно смешать 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку шампуня для сухих и нормальных волос.

Полученную смесь нанести на волосы, втирая в кожу головы. Сверху надеть полиэтиленовую шапочку или теплый платок. Обертывание оставить на 1-1,5 ч, затем смыть теплой водой.

После этой маски шампунь можно не употреблять.

Курс - 1 месяц, 1 раз в 10 дней.

Маска-обертывание для жирных волос

1 чайную ложку касторового масла тщательно смешать с 1 чайной ложкой сока алоэ и 1 столовой ложкой не засахарившегося меда, чтобы получилась однородная масса.

Смесь втирать в волосы, сверху надеть полиэтиленовую шапочку или положить компрессную бумагу, утеплить полотенцем.

Обертывание оставить на 15 мин, затем смыть теплой водой и вымыть волосы шампунем.

Курс - 1 месяц, 1 раз в 10 дней.

Ополаскиватель для волос любого типа, стимулирующий их рост

Столовую ложку измельченных листьев плюща сварить в 0,5 л воды в течение 10 мин, остудить и процедить. Затем добавить в отвар кипяченую воду, чтобы получился 1 л жидкости и 10- 13 капель натурального лимонного сока.

Ополаскиватель следует использовать после мытья волос шампунем.

Курс - 1,5 месяца, 1 раз в неделю.

## ЧТО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ВОЛОС

В настоящее время значительно возрос интерес к проблеме патологии волос. В научных публикациях основное внимание уделяется поиску факторов, приводящих к нарушению роста волос, поредению, изменению структуры волосяного стержня. Значительно реже указывается на негативное влияние факторов окружающей среды, способствующих развитию той или иной патологии, а также на несомненный вред, причиняемый волосам частым (особенно ежедневным) мытьем хлорированной водопроводной водой, купанием в море, воздействием УФ-лучей.

## ПРОЦЕСС ОКИСЛЕНИЯ

В норме кожа волосистой части головы и каждый волосяной стержень покрыты защитной липидной пленкой, обеспечивающей его устойчивость к механическим повреждениям, в частности при расчесывании. Под воздействием УФ-лучей, хлора, морской соли происходит перекисное окисление липидов в этом тонком слое, в результате чего образуются свободные радикалы, активность которых вызывает дальнейшее повреждение липид-ной пленки.

*Процесс окисления усугубляется:*

- находящимися в воде ионами железа, меди, кобальта, марганца, никеля, алюминия, которые действуют в качестве катализаторов окисления;
- повышением температуры окружающей среды;
- наличием полиненасыщенных жирных кислот, масел, отдушек, часто входящих в состав шампуней, ополаскивателей, муссов и лаков для волос.

В коже действуют *естественные механизмы защиты* от свободных радикалов, которые способствуют:

- увеличению толщины рогового слоя;
- отражению световых волн кератином;
- стимуляции синтеза меланина, способствующего рассеиванию солнечных лучей;
- синтезу уроганиновой кислоты - естественного антиокси-данта, блокирующего реакцию окисления;
- накоплению в глубоких слоях кожи  $\beta$ -каротина, обладающего выраженными антиоксидантными свойствами;
- образованию ферментов, нейтрализующих кислородные радикалы.

К сожалению, волосы защищены гораздо слабее. Защита от окисления обеспечивается лишь пигментными гранулами меланина и кератином.

## НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Особенно вредным оказывается влияние низких температур на состояние волос. Как известно, рост волоса происходит за счет деления клеток волосяной луковицы,

питание которой осуществляется сосудами, расположенными в волосяном сосочке, являющемся частью собственно кожи. Понижение температуры окружающей среды вызывает резкий спазм сосудов кожи волосистой части головы, в результате чего нарушается питание волосяной луковицы и, как следствие, происходит прекращение роста волос и их выпадение.

Использование лаков для волос в холодное время года приводит к дополнительному повреждению волос. Затвердевший лак образует многочисленные изломы на волосяном стержне, что легко определяется при исследовании волоса под микроскопом.

## ПИТАНИЕ

На состояние волос существенное влияние оказывают особенности питания, в частности поступление в организм с пищей серосодержащих аминокислот, в первую очередь глицина и цистина. Этим аминокислотам принадлежит основная роль в поддержании биосинтетической активности волосяных фолликулов на нормальном уровне и сохранении структуры волосяного стержня.

Анализ аминокислотных остатков, входящих в состав кератина волос, выявил, что основную часть их составляют цистин, валин, метионин, изолейцин, лейцин и фенилаланин - незаменимые аминокислоты, не синтезирующиеся в организме, поэтому важность их поступления с пищей очевидна.

Итак, нормальное состояние волос определяется сочетанием двух основных факторов - полноценного питания и разумного косметического ухода.

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Неверный уход за волосами в течение нескольких лет способен привести к значительным изменениям кожи волосистой части головы и волос в результате суммирования повреждений, долгое время не сопровождавшихся клиническими проявлениями. Многие вещества, входящие в состав косметических и косметологических средств по уходу за волосами, являются сильнодействующими химическими соединениями, способными вызывать как местные, так и системные побочные эффекты, способствующие нарушению метаболических процессов в коже и волосяных фолликулах.

Любой шампунь при мытье удаляет более 80% липидов, входящих в состав защитной пленки волосистой части головы и волосяного стержня. Исходный уровень липидов восстанавливается в течение 3-7 дней, причем на концах волос - на 1-2 дня дольше.

Соответственно, в течение этого периода стержень волоса не защищен липидной пленкой. Кроме того, было обнаружено, что при расчесывании происходит нарушение целостности кутикулы или наружного слоя волосяного стержня разной степени выраженности, вплоть до ее удаления. При длине волос до плеч кутикула сохраняется только до уровня 4-5 см от кожи волосистой части головы, на остальном участке волосяного стержня определяется обнаженный корковый слой, что при нерациональном уходе приводит к еще более глубоким повреждениям структуры волос, а именно - дальнейшему разрушению цементирующего вещества между молекулами кератина.

Изучение активности клеток сальных желез показало, что рекомендации частого использования шампуней при повышенной жирности волос в корне неверны.

Частое мытье волос (ежедневное) - следствие широкой рекламы так называемых мягких шампуней, пригодных для каждодневного использования. В организме человека функционирует целый ряд важнейших приспособительных механизмов, благодаря которым поддерживается его нормальная жизнедеятельность.

Образование водно-липидной пленки является таким же компенсаторно-приспособительным процессом. Очевидно, что эти реакции не могут происходить бесконечно, и результатом подобных «сверхгигиенических» мер является поредение волос, а в тяжелых случаях - и тотальное облысение.

#### ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС

Мужчинам почему-то больше нравятся блондинки. Не блондинкам, которых в нашей стране подавляющее большинство, это обидно. Но что толку спорить с явной несправедливостью, если ее истоки - в подкорке головного мозга... Когда наши мужчины были маленькими, мамы читали им сказки, а на картинках всегда было нарисовано одно и то же: плохие - черненькие, а хорошие - беленькие. Если и дальше углубляться в философию вопроса, то мы увидим: светлый цвет волос ассоциируется с солнцем, спелой пшеницей и, наконец, с золотом. Что, кстати, не раз доказывали падкие на сравнения поэты. Однако копаться в подсознании - занятие утомительное и в данном случае непродуктивное. Поэтому милые дамы, не отягощая себя размышлениями, быстро и решительно брались за дело. Поскольку эта процедура выполнялась с фатальной регулярностью, то в процессе неустанной битвы за мужчин женщины теряли не только время и деньги, но и... волосы.

*Совет первый.* Не бойтесь почувствовать на себе магию перемен. Изменив цвет волос, вы, возможно, измените мир вокруг вас. Однако, окунаясь в бездну экспериментаторства, важно не потерять собственной головы, а то потеряете волосы.

*Совет второй.* Если по долгу службы или по другим причинам вам противопоказана резкая смена имиджа, не пренебрегайте оттеночными красителями и мелированием.

*Совет третий.* Какая бы фотография из каталога модных причесок ни привлекала вас, стоит помнить, что неплохо бы соотнести понравившийся образ с вашим типом лица, цветом глаз, стилем одежды и даже образом мыслей. Нельзя кардинально изменить прическу и цвет волос, но сохранить верность цвету помады. Новый цвет диктует новый подбор косметики, новый гардероб, а порой и новую походку.

Окрашивание волос - большая проблема. В состав красителей иногда входят соли токсичных металлов - свинца, железа, меди, кобальта, кадмия, цинка, никеля, висмута. Часть этих металлов может всасываться в кожу, вызывая последующее резкое поредение волос, вплоть до тотальной алопеции, а также развитие системных токсических процессов. Кроме того, первым этапом окрашивания является обесцвечивание волос перекисью водорода или гидроксидом аммония. В результате происходит деполимеризация меланина на уровне коркового вещества с последующим вымыванием его из волосяного стержня. При этом разрушается аминокислота цистеин и образуются остатки цистеиновой кислоты, что приводит к появлению изломов и нарушению целостности структуры волосяного стержня. В последние годы в результате многочисленных научных исследований, проведенных ведущими компаниями-производителями, был достигнут значительный прогресс в качестве красителей для волос, многие из которых выполняют теперь не только декоративные, но и лечебно-профилактические функции (окрашивающий бальзам-уход и т.п.).

Как правильно покрасить волосы дома

Окраска волос - это всегда эксперимент. Начиная его, не стоит ориентироваться «на ту актрису, которую я видела со Шварценеггером». Постарайтесь трезво оценить, насколько вам пойдет новый цвет. Но не забудьте, что успех - это и правильный выбор оттенка, и точное соблюдение инструкции, и качество краски, и, конечно, немножко везения.

Окраска волос бывает кратковременной и длительной. Для кратковременной окраски обычно применяют так называемые физические красители, для длительной - кислотные.

К *физическим красителям* относятся оттеночная пена и оттеночные шампуни. В их состав краситель входит в твердой форме, поэтому окислители использовать не надо. В рецептуре этих препаратов нет аммиака, поэтому существенно осветлить волосы с их помощью невозможно. Красящие пигменты достаточно крупны и не проникают глубоко в структуру волос, а как бы наслаиваются на них. Именно поэтому тональные шампуни быстро смываются - примерно за 8 раз. Впрочем, в этом есть свои преимущества: нет явного контраста между окрашенными волосами и отросшими неокрашенными корнями.

Тональная пена - тоже разновидность краткосрочных красителей. Пена смывается еще быстрее, чем тональный шампунь. В ее состав входят полимеры, обеспечивающие форму прически. Кроме того, она защищает волосы от горячего воздуха фена, повреждений расческой и содержит фильтры УФ-лучей, что играет особую роль в защите волос летом.

*Кислотные красители* содержат предварительные пигменты. Они очень малы и проникают глубоко в волосы. Сначала на волосы воздействует аммиак, обеспечивая «открытие» верхнего слоя волоса и проникновение краски внутрь. Собственный пигмент в это время обесцвечивается, и его место занимает краситель. Его молекула крупнее предварительного пигмента и не вымывается, поэтому краска держится дольше.

Изменение цвета волос - это часто стремление изменить себя если не радикально, то по крайней мере в глазах окружающих (что называется, создать новый имидж). И нас ждет масса разочарований, если он получается не таким, как мы его себе придумали. Такое недоразумение хоть раз в жизни испытала, наверное, каждая женщина. Вы приобрели заветную краску, долго ждали. Продумывали, ознакомились с инструкцией и... О ужас! Цвет не только не имеет ничего общего с ожидаемым, он еще с каким-то зеленым отливом. Вы бежите в ближайший магазин за новой краской, но там, как назло, нет нужного тона.

#### *Как избежать этих неприятностей при новых попытках*

Почему после окраски цвет волос получился не такой, как было указано на упаковке препарата?

В домашних условиях хорошо получается окрасить волосы тон в тон или получить оттенок темнее исходного цвета волос. Вообще дома лучше пользоваться легкими оттеночными средствами, а серьезное окрашивание стойкими красками доверить парикмахеру.

Особенно плохо в домашних условиях получается окрашивание волос в более светлые тона. Кроме того, большие трудности возникают и при прокрашивании седины или если на волосах уже есть какой-нибудь краситель. Трудными являются случаи, когда на волосах есть отросшая седина, остатки краски и когда часть волос выцвела. Начиная самостоятельно исправлять положение, женщина может только усугубить его.

Опрос потребителей красок показывает, что первая ошибка совершается уже при покупке краски, когда приобретается цвет, понравившийся на карте тонов или на коробочке. При этом совершенно не учитывается исходный оттенок волос, их состояние и возможности получения того или иного тона.

Опытные парикмахеры-колористы говорят: «Цвет, указанный в карте тонов, - это цвет краски, а не ваших волос при окрашивании, и ориентироваться на него достаточно сложно». К сожалению, и продавцы часто не могут квалифицированно помочь в

выборе краски. Поэтому при покупке следует внимательно отнестись к инструкции, которая всегда предоставляет данные по исходному цвету волос и результатам их окрашивания.

Правильный выбор краски - залог успешного окрашивания и вашего хорошего настроения.

Однако существуют правила окрашивания, которые не указываются в инструкциях.

Наиболее частые «домашние» ошибки

#### *Как правильно покрасить волосы повторно*

Уже окрашенные волосы совершенно иначе реагируют на красящее средство, чем натуральные. Структура волос становится более пористой, а волосы - более чувствительными к красителю.

Запомните: при повторном окрашивании краску нельзя наносить равномерно по всей длине волос. В этом случае концы вберут в себя слишком много краски и будут гораздо темнее, чем волосы у корней. Чтобы тон по всей длине волос был одинаковым, нанесите 2/3 объема краски на корни волос примерно на 15 мин. Потом оставшуюся краску равномерно распределите по всей длине и подержите еще 15 мин.

#### *Почему краска иногда держится не так долго, как это обещано в инструкции*

Возможны варианты.

- Вы слишком рано смыли краску.
- Использовали слишком мало краски.
- Употребляете так много средств для волос (лак сильной фиксации и пр.), что волосы уже не воспринимают красящие пигменты.
- После окраски применяете не те средства по уходу за волосами, что были в комплекте с краской, а более агрессивные.
- Перед окраской помыли голову шампунем с бальзамом, что могло ухудшить проникновение красителя.
- Смешали ингредиенты задолго до того, как приступили к процедуре, поэтому буферная реакция прошла не на волосах, а в мисочке.
- Уже много лет красите волосы, и они перенасыщены искусственными ингредиентами. В этом случае необходимо обратиться к парикмахеру, который сделает вам «смывку» - операцию, удаляющую лишний пигмент.

Краска состоит из двух компонентов - эмульсии и красящего лосьона. Реакция окисления начинается тотчас после их смешивания. Если состав не использовать сразу, красящие пигменты становятся слишком большими для того, чтобы проникнуть в волосы. Они только обволакивают их, и поэтому краска быстро смывается.

#### *Можно ли пользоваться краской для волос во время беременности*

В последнее время ведется активная дискуссия о возможном вреде реакции окисления. Некоторые эксперты утверждают, что во время окраски волос частички красящих веществ проникают через кожу в кровь. Однако научных исследований, подтверждающих или опровергающих это, пока нет.

Если беременная убеждена в том, что окраска волос ей повредит, пусть лучше откажется от этой процедуры по чисто психологическим соображениям.

### *Может ли краска для волос быть аллергеном*

У здоровых людей обычно этого не происходит, поскольку краски проходят необходимую проверку на аллергенность. Но так как аллергические реакции очень индивидуальны, лучше перед применением новой для вас краски провести профилактический тест. Смешайте несколько капель эмульсии и красящего лосьона и нанесите на внутреннюю сторону руки. Если через 20 мин аллергическая реакция не проявилась, красьтесь на здоровье.

### *Что делать, если волосы получились слишком красными*

Во-первых, этот цвет нынче в моде, но если все-таки он не для вас, то красный пигмент можно вытравить осветлителем, и уже правильно подобранным тоном вновь окрасить волосы. Однако учитывайте, что это скажется на них не самым благоприятным образом. В следующий раз более внимательно отнеситесь к выбору краски.

### *Как избежать окраски кожи головы*

Попробуйте сделать следующее.

- Перед окраской не мойте кожу головы слишком тщательно, даже если она очень грязная. Лучше просто ее помассировать. Если вымыть голову осторожно, оставшийся слой жира и пота образует естественную защиту от красящих пигментов.

Перед тем как ополаскивать волосы, теплой водой про-эмульгируйте краску (смочите при помощи распылителя). Это смоеет ее остатки с кожи головы.

### **ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА (ПЕРМАНЕНТ)**

Перманент - один из самых практичных и выгодных видов завивки. Правильно выполненный, он не только приносит удовлетворение, но и облегчает выполнение укладки. Как и окрашивание, перманент лучше всего выполнит специалист. Но в последнее время препараты для перманента стали доступны для домашнего использования, и часть женщин выполняет его в домашних условиях. Если вы предпочитаете делать процедуру дома, то должны как минимум познакомиться с особенностями этого вида завивки.

### **Немного истории**

Попытки завить прямые волосы предпринимались еще на заре цивилизации. Египтянки и римлянки наносили на волосы специальную смесь из особого грунта и воды, накручивали волосы на деревянные палочки и высушивали их на жарком солнце. Волосы, безусловно, завивались, но ненадолго.

В 1905 г. Чарльз Несслер изобрел аппарат, состоящий из стержней, плотно обвитых проволокой. Через стержни пропусклся электрический ток, и на них накручивали волосы. Стержни сильно нагревались, и, чтобы они не касались головы, их удерживала комплексная система противовесов, подвешенных к стене наподобие люстры.

В 1941 г. был открыт метод холодной химической завивки. Ученые разработали лосьон для завивки - жидкость, которая смягчает и расправляет волосы. После того как лосьон для завивки проявит свое действие, накладывается другой лосьон - нейтрализатор, способствующий тому, что волосы принимают форму стержня, вокруг которого их накручивают. Поскольку в данном случае тепло не используется, метод получил название холодной завивки. В дальнейшем он вытеснил все ранее существовавшие методы. Холодная завивка стала синонимом перманента.

Многие годы производители пытались получить раствор для перманентной завивки, который сводил бы к минимуму повреждение волос и давал возможность сделать перманент на ослабленных, осветленных или окрашенных волосах.

#### Достоинства перманента

- Прическа сохраняется в течение долгого времени.
- Такие волосы легко укладывать в домашних условиях.
- Мягкие, тонкие волосы кажутся пышнее.
- Жесткие от природы волосы, похожие на проволоку и трудно поддающиеся укладке, становятся послушными, их легко причесывать.

Фактически процедура перманентной завивки состоит из двух этапов:

- наложение лосьона для завивки, смягчающего внутреннюю структуру волоса;
- наложение нейтрализатора (фиксатора), закрепляющего завивку.

#### Типы перманента

**Щелочной.** Главным активным ингредиентом состава для щелочной завивки является тиогликолат аммония - химическое соединение, образующееся в результате реакции аммиака с гли-колевой кислотой; pH щелочного состава лосьона для завивки обычно составляет 8,2-9,6 (в зависимости от количества аммиака). Этот состав быстрее проникает в волосы, чем кислотнo-сбалансированный. Иногда щелочной перманент выполняют, используя лосьон для завивки, иногда - с водой; для одних требуется пластиковый капюшон, для других - нет. Прежде чем начать работать, очень важно внимательно прочесть инструкцию.

##### *Преимущества щелочного перманента:*

- прочные локоны (перманент, полученный с помощью этого лосьона, обычно держится дольше);
- обработка при комнатной температуре.

Щелочной перманент применяют для укладки волос, плохо поддающихся обработке; когда хотят получить тугий завиток; если у вас бывали случаи, когда перманент получался слишком слабым.

**Кислотно-сбалансированный перманент.** Главным активным ингредиентом кислотнo-сбалансированных лосьонов является глицерилмонотиогликолат. Его pH ниже, чем у щелочного состава. Этот лосьон мягче действует на волосы и обычно дает менее тугие локоны, чем щелочная холодная завивка. pH кислотнo-сбалансированного лосьона составляет приблизительно 4,5-6,5. Лосьон проникает в волосы медленнее, чем щелочной, поэтому обработка волос длится дольше. Используемое при этом тепло может быть двух типов:

- от самой химической реакции;
- из внешнего источника, обычно это тепловая сушка.

Недавно разработаны новые кислотнo-сбалансированные лосьоны, позволяющие делать завивку при комнатной температуре. У них немного более высокий pH, чем у обычных, активный ингредиент тот же. Поскольку лосьоны имеют определенные особенности, перед началом работы надо обязательно прочесть инструкцию.

##### *Преимущества кислотнo-сбалансированного перманента:*

- более мягкие локоны;



- более длительное, но контролируемое время обработки (обычно 15-25 мин).

Кисотно-сбалансированный перманент делают, если волосы хрупкие от природы или окрашенные; когда требуется получить локоны или волны, близкие к естественным; если перманент нужен просто как основа прически.

Нейтрализаторы для кисотно-сбалансированного и щелочного перманентов выполняют одну и ту же функцию - надолго закрепить локоны. Нейтрализация - очень важный этап. Если волосы нейтрализованы неправильно, локон может ослабнуть или после мытья головы развиться. В основном нейтрализаторы состоят из относительно малого количества перекиси водорода, окисляющего агента и кислотного pH. Методы применения нейтрализаторов различаются. Поэтому тщательно изучайте инструкции.

Структура волос и перманент

Во время химической завивки волосы подвергаются и физическому (накручивание) воздействию, и химическому (действие лосьона для завивки и фиксажа). Поскольку оба этих фактора влияют на структуру волос, важно знать свойства последних. Рассмотрим более подробно строение волоса. Волос имеет три основных слоя.

*Кутикула*, или верхнее покрытие волоса. Она состоит из семи или более находящихся один на другой слоев. Несмотря на то, что кутикула составляет небольшую часть волоса, значение ее велико: она защищает внутренние слои. В процессе обработки волос лосьон для завивки поднимает слои кутикулы и дает возможность активным ингредиентам проникать в корковое вещество.

*Корковое вещество* - главная часть волоса, составляет до 90% его общего веса. Оно придает волосу гибкость, эластичность, силу, цвет, обеспечивает сопротивляемость деформации. Именно в корковом веществе во время завивки происходят все физические и химические процессы, перестраивающие волосы при придании им новой формы.

*Мозговое вещество* - сердцевина волоса.

Волосы почти целиком состоят из кератина, содержащего 19 аминокислот. Когда аминокислоты находятся в связанном состоянии, они образуют полипептидную цепь. Одна из аминокислот - цистеин - соединена перекрестными связями с дисульфидом. Дисульфидные связи обеспечивают пространственную структуру (форму) кератина, а тем самым и прочность волос. Разрушение этих связей, то есть нарушение прочности волос, позволяет произвести их завивку.

Характеристика волос

Пористость - это способность волос поглощать жидкость. Существует самая непосредственная связь между пористостью волос, типом перманента (кисотно-сбалансированный или щелочной) и силой действия лосьона для завивки. Время обработки волос зависит от этой характеристики больше, чем от каких-либо других факторов. Чем больше пористость, тем меньше потребуется времени и тем более мягкий лосьон нужен, так как степень его абсорбирования (впитывания) связана с этой характеристикой независимо от текстуры волос.

На пористость волос влияют длительное пребывание на солнце, воздействие ветра, резкие шампуни, красители, осветлители, предыдущий перманент, горячая завивка. Пористые волосы могут быть сухими и даже очень сухими. Если волосы окрашены, обесцвечены, долго подвергались воздействию солнечных лучей или состава для завивки, они быстро поглощают влагу. Мягкие тонкие волосы обычно имеют тонкую кутикулу, поэтому они впитывают жидкость легко и быстро. Грубые, тусклые, легко спутывающиеся волосы также обычно бывают пористыми.

Пока волосы не намочены, проверьте пористость в трех разных местах: надо лбом, возле уха и на макушке. Выберите одну прядь, крепко зажмите ее между большим и указательным пальцами одной руки, а большим и указательным пальцами другой руки скользите по ней к голове.

Если волосы гладкие, а кутикула плотная и твердая, значит, волосы плохо впитывают жидкость. При небольшой шершавости волос кутикула открыта, волосы пористые и поглощают жидкость лучше.

*Незначительная пористость* присуща волосам с кутикулой, расположенной близко к стержню. Они медленно впитывают влагу и обычно требуют более длительной обработки и (или) сильнодействующего лосьона для завивки.

*Хорошая пористость* (нормальные волосы). У таких волос кутикула слегка приподнята над стержнем, они впитывают влагу лучше, но все-таки их обработка достаточно продолжительна.

*Пористые* (окрашенные, осветленные или тонкие, уже подвергавшиеся химической обработке) волосы стали такими в результате различных воздействий. Они поглощают лосьон очень быстро, поэтому время их обработки самое короткое. В данном случае пользуйтесь либо кислотнo-сбалансированным раствором, либо очень мягким.

*Сверхпористые волосы* (результат частой обработки) сильно повреждены, сухие, ломкие, хрупкие. Прежде чем приступить к перманенту, их следует привести в порядок или состричь поврежденные участки.

Седые волосы имеют неравномерную пористость: обычно пористые или сверхпористые на концах при нормальной или пониженной пористости около головы. Для таких волос следует использовать лосьон, предназначенный для выравнивания пористости. Это помогает получить равномерную волнистость и предотвратить повреждение пористых кончиков волос.

Текстура волос - это их толщина. Тонкие волосы имеют небольшой диаметр, грубые - большой. Толщину определяют, пропустив прядь сухих волос между пальцами.

Анализ текстуры и пористости волос помогает определить время их обработки лосьоном для завивки. Хотя пористость играет в данном случае более важную роль, текстура тоже очень существенна. Тонкие волосы насыщаются лосьоном быстрее, чем грубые, даже при одинаковой пористости. Однако пористые грубые волосы обрабатываются быстрее, чем тонкие непористые.

Перманент оживляет слабые, безжизненные волосы, на которых укладка держится недолго. Грубым, пружинистым волосам перманент придает большую послушность при укладке.

Упругость - это способность волос распрямляться и сжиматься. Чтобы проверить волос на упругость, попробуйте его распрямить. Если при слабом натяжении он порвется, значит, упругость его невелика или же он совсем неупругий. Другие признаки плохой упругости: ощущение губчатости в мокром состоянии, волосы легко путаются. Если эластичность утрачена (волосы очень повреждены), после перманента они не лягут волнами, потому что потеряли способность сжиматься после выпрямления. Чем больше степень упругости, тем дольше держится перманент. Волосы с хорошей упругостью можно вытянуть на 20% длины, не порвав их.

Густота, или плотность распределения, волос - их количество в расчете на единицу площади поверхности головы. Это единственная характеристика, из которой исходят при разделении волос на пряди. При густых волосах пряди должны быть небольшими. Если накрутить на стержень слишком много волос, завиток получится

слабым, особенно около головы. Редкие волосы делят на более широкие пряди, но при накручивании стараются туго не натягивать их, чтобы не повредить. Немаловажное значение для перманента имеет длина волос. Идеальными считаются волосы длиной от 5 до 15 см. Длина должна быть достаточной для того, чтобы сделать по крайней мере 2,5 оборота вокруг стержня. Если волосы длиннее 15 см, их следует разделить на более мелкие пряди, чтобы дать возможность лосьону для завивки и нейтрализатору легко проникнуть в них.

Выбор метода

Уделите внимание следующим вопросам.

1. Какую прическу и какой перманент вы хотите сделать? Фотографии или каталог моделей помогут решить эту проблему.
2. Много ли времени вы сможете уделять уходу за собой? Или же темп жизни требует прически, не нуждающейся в особом уходе?
3. Как задуманная прическа соотносится с общим имиджем? Как она соотносится с веяниями моды?
4. Вспомните предыдущий опыт в области перманентной завивки. Что понравилось, а что нет?

Перед тем как решиться на перманент, следует провести *анализ волос и кожи головы*. Он очень важен для решения следующих вопросов.

1. Нет ли противопоказаний для перманента? Волосы должны быть здоровыми и сильными, чтобы выдержать химическую перестройку, необходимую для получения хороших результатов.
2. Какие средства для обработки волос оптимальны в данном случае?
3. Какую выбрать технику (размер стержней, прядей, способ накручивания)?

Прежде всего проверьте, нет ли на голове ссадин, царапин или явных признаков раздражения кожи. Затем оцените физические характеристики волос: пористость, упругость, густоту, текстуру, длину и наконец общее состояние. Учитывайте, были ли волосы обработаны ранее (перманент, окрашивание, обесцвечивание, осветление), имелась ли небольшая седина, делалась ли окраска «перышками».

Основные правила выполнения перманента

Шампуни, предназначенные для мытья головы перед химической завивкой, очень хорошо очищают волосы. Чтобы получить оптимальные результаты, обязательно пользуйтесь ими.

Бывает, вам кажется, будто волосы чем-то покрыты. Возможно, это следствие применения шампуня, кондиционера, неправильно подобранного ополаскивателя: на волосах могут оставаться осадочные смолы из средств для укладки волос или спрея либо неорганический осадок жесткой воды. Все это препятствует проникновению лосьона в волосы и способно испортить завивку. Очень важно, чтобы волосы были совершенно чистыми.

При мытье головы и других приготовлениях к перманенту следует избегать резкого расчесывания волос щеткой, расческой, натягивающих и раздражающих действий, поскольку это может повысить чувствительность кожи головы к лосьонам. Намочите голову, нанесите шампунь и мягко взбейте его в пену. Если на волосах сильный осадок, перед ополаскиванием несколько минут подержите шампунь на волосах. Ополаскивайте тщательно, чтобы смыть и шампунь, и растворенный им осадок. Хорошо осушите волосы полотенцем.

### *Стержни для завивки*

Правильный выбор размера стержней очень важен для конечного результата, так как от этого зависит размер локонов. Обычно стержни пластиковые, диаметр их от 0,3 до 1,8 см. Различаются они и по длине: короткие, средние и длинные (от 4,5 до 8,7 см).

Стержни бывают *вогнутыми* и *прямыми*. Вогнутые стержни в центре уже, к концам постепенно расширяются; в результате локонов получается более крутой на конце и свободный у головы. Диаметр прямого стержня одинаков по всей длине, и локон получается ровным. Стержень снабжен эластичной лентой (резинкой), прикрепленной к одному концу и закрепляемой на другом, когда волосы уже накручены.

При выборе размера стержня надо учитывать желаемое количество локонов и физические характеристики волос. Количество волн, локонов и пышность волос вы определяете сами. Вид прически зависит в первую очередь от размера стержней, их количества и размещения на голове.

Из всех характеристик волос, с которыми вы уже ознакомились, при выборе размера стержней важны длина, упругость и текстура. Самый важный фактор в данном случае - текстура.

*При грубой текстуре и хорошей упругости* надо разделить волосы на мелкие пряди и взять крупные стержни.

*Средние текстура и упругость* требуют деления волос на средние пряди, стержни тоже должны быть среднего размера.

*При тонкой текстуре и плохой упругости* следует разделить волосы на меньшие, чем при средней текстуре, пряди. Стержни берут от маленьких до средних, чтобы предупредить повреждение волос.

Для завивки волос на затылочной части головы берут самые мелкие пряди и самые мелкие стержни.

Чтобы сделать перманентную завивку на длинных волосах (длиннее 15 см), их делят на мелкие пряди, накручивают ровно и близко к голове. Деление на мелкие пряди способствует равномерному смачиванию.

Перед выполнением перманента волосы следует разделить на одинаковые рабочие зоны на верхней части головы, макушке, по бокам, на затылке и ближе к шее. Это упрощает работу, потому что волосы можно заколоть, чтобы они не мешали, и оставить свободными только те, с которыми вы работаете в данный момент.

Деление на участки - это полный план размещения стержней в соответствии с предполагаемым расположением локонов. Вам помогут следующие *правила*.

1. Ровно разделите волосы на секции.
2. Поделите секции на одинаковое число участков.
3. Сделайте четкие проборы.
4. Средняя ширина участка должна совпадать с диаметром стержня.
5. Участок должен быть такой же длины, что и стержень, или чуть короче, но никогда не больше.

Прямое накручивание волос назад выбирают, когда хотят создать достаточно мягкую, пышную и высокую прическу.

Чтобы спустить волосы на лоб в виде пышной челки, первые два локона надо лбом накручиваются вперед.

Накручивание по спирали применяется для длинных волос, чтобы получить упругие, тугие, пружинистые локоны.

### *Как накручивать волосы*

Чтобы получились красивые локоны, волосы надо накручивать ровно и аккуратно, не натягивая. Тугое накручивание будет препятствовать проникновению лосьона и нейтрализатора в волосы.

Стержень можно расположить непосредственно на основании локона, вне основания или наполовину отступив от него. В зависимости от этого расположится и локон, и от этого зависит общий вид прически.

*Локон на основании.* Если прядь волос при накручивании поднята вверх, локон начинается прямо от головы. Волосы, завитые таким образом, образуют локоны, направленные вперед непосредственно от головы. Их делают, когда хотят создать пышную, высокую прическу.

*Локон вне основания.* Если прядь волос опускают ниже ее основания и накручивают на стержень, локон находится вне своего основания. Волосы, завитые таким образом, образуют локоны, начинающиеся не около самой головы, а с небольшим отступом. Получается менее пышная прическа, чем в предыдущем случае.

*Локон, наполовину лежащий на основании.* Если прядь волос держать перпендикулярно по отношению к голове, получится локон, лежащий на своем основании. Такой способ накручивания хорош для очень многих причесок.

### *Папильотки*

Папильотками обертывают концы прядей, стараясь, чтобы волосы лежали ровно, волосок к волоску, не сдвигаясь при накручивании. Это уменьшает опасность их повреждения, помогает создать ровные, одинаковые локоны и волны, что особенно важно при прядях разной длины.

Волосы перед накручиванием надо вымыть и слегка подсушить. Если в процессе работы волосы высохли, немного увлажните их.

- Отделите и расчешите прядь волос от начала до конца так, чтобы волосы лежали ровно.
- Подложите папильотку под прядь так, чтобы она выходила за конец пряди, и накройте волосы сверху.
- Правой рукой поместите стержень под папильотку параллельно линии разделения волос на голове.
- Накручивайте прядь на стержень ровно, без натяжения.
- Закрепите стержень скрепляющей резинкой.

Чтобы не было изломов, скрепляющая резинка не должна вдавливаться в волосы около головы или перекручиваться вокруг стержня.

Проверять, как получился перманент, надо по тем частям завитка, которые прилегают к голове, так как волосы здесь хуже поддаются завивке.

*Примечание.* Не следует накручивать на один стержень слишком много волос: это мешает формированию хорошего локона, так как волосы не могут принять форму стержня из-за неравномерного распределения лосьона для завивки и нейтрализатора. Чтобы получить плавную волну и исключить заломы и торчащие хвостики на концах, стержень при первом обороте обязательно должен лежать на папильотке, между стержнем и папильоткой не должно быть волос.

### Предварительная контрольная завивка

Предварительная завивка локона поможет вам определить, как волосы отреагируют на перманент, особенно если они окрашенные, обесцвеченные, сверхпористые или имеют какие-либо другие особенности. Кроме того, перед нанесением лосьона для завивки выясните, есть ли необходимость в защитных перчатках. Предварительная проверка дает вам дополнительную информацию о реальном времени обработки волос для достижения оптимальных результатов, о правильности выбора стержней и средств для перманента.

### Методика

- Вымойте голову и осушите ее полотенцем.
- Следуя правилам выполнения перманента, накрутите 2 или 3 стержня в наиболее чувствительных частях головы.
- Нанесите лосьон на накрученные пряди так, чтобы он не попал на остальные волосы.
- Включите таймер и обрабатывайте волосы в соответствии с правилами завивки.
- Часто проверяйте, как идет процесс.
- Ослабьте стержень и осторожно (помните: волосы в ослабленном состоянии) поверните его на 1,5 оборота, чтобы волосы упали свободно. Локон должен иметь форму буквы 3.

*Примечание.* При оценке контрольных локонов учитывайте, что из-за разницы в текстуре волос и степени их упругости конфигурация буквы 3 тоже будет разной. Тонкие волосы обычно мягче, менее пышные, гребень волны менее четкий, его труднее определить. Глубокие, толстые волосы более упругие, локоны получаются более крутыми, гребень волны - более выразительный. Длинные волосы ложатся широкими волнами, так как для них используются более крупные стержни.

- Ополосните волосы теплой водой, тщательно промокните, нанесите нейтрализатор, снова ополосните и осушите. Проверьте результаты. Если волосы «передержаны» (лосьон оказал слишком сильное действие), не делайте перманент, пока состояние волос не улучшится. Если локон сформировался так, как надо, продолжайте работу, не трогая готовые локоны.

### Если волосы «передержаны»

Действие любого лосьона на волосы может быть нормальным и чрезмерным. В последнем случае они становятся сухими, излишне кудрявыми или повреждаются. Это легко определить: мокрые волосы лежат локонами, но, высыхая, распадаются на отдельные сверхкудрявые прядки и не укладываются в прическу, потому что сильно уменьшена их упругость, в сухом состоянии они жесткие. Такие волосы надо сразу же обработать кондиционером.

### Причины «передержки»

- Слишком длительное воздействие лосьона.
- Неправильно проведен предварительный анализ состояния волос или лосьон, нанесенный на волосы, был слишком сильным.

### Если волосы «недодержаны»

В этом случае завиток получается слабым или почти отсутствует, гребень волны смазанный. После нескольких процедур мытья головы волосы распрямляются.

«Недодержанные» волосы, даже если они совсем не вьются, тем не менее химически обработаны. Поэтому, если вы решите повторить обработку, воспользуйтесь более мягким лосьоном для завивки и почаще проверяйте контрольные локоны.

#### Обработка волос лосьоном

Химическое воздействие лосьона для завивки разрушает ди-сульфидные связи, смягчает волосы, и тогда они готовы принять форму стержня, на который их накручивают. После того как волосам придали нужную форму, нарушенные дисульфидные связи следует восстановить. Нейтрализация восстанавливает твердость волос и фиксирует локон. После окончания нейтрализации волосы снимают со стержней.

#### Техника безопасности

Лосьон для завивки содержит химически активные ингредиенты, поэтому пользоваться им надо с осторожностью. *Помните следующие правила.*

1. Защитите одежду пластиковой накидкой для мытья головы или халатом.
2. Снимите очки, серьги, украшения, чтобы не повредить их.
3. Нельзя делать перманент, если предварительная проба показала аллергическую реакцию.
4. Не пользуйтесь уже открытыми лосьонами для завивки или нейтрализаторами. Их свойства и эффективность через несколько часов после вскрытия упаковки меняются.
5. Ничем не разбавляйте лосьон для завивки и нейтрализатор, если этого не требуется по инструкции.
6. Избегайте попадания лосьона в глаза и на кожу. Если это все же случилось, тщательно промойте холодной водой поврежденные места.
7. Нельзя делать перманент и красить волосы в один день. Сначала сделайте перманент, а через неделю покрасьте волосы.

Прежде чем приступить к работе, удостоверьтесь, что у вас все под рукой. Хорошая организация и работа по четкому плану помогут сделать перманент правильно и быстро. У вас на столе должны быть удобно расположены следующие предметы:

- средства для перманента;
- стержни (укомплектованные по размерам);
- папильотки;
- полотенца;
- пластиковые зажимы и шпильки для волос;
- расческа с хвостиком;
- защитные перчатки.

Всегда читайте и неукоснительно выполняйте инструкции.

#### Химические способы выпрямления волос

Почти все женщины мечтают получить то, чего у них нет. Те, у кого волосы прямые, вынуждены всю ночь спать на бигуди или делать «химию»; те же, у кого волосы вьются от природы, предпринимают не меньше усилий, чтобы свои волосы распрямить.

Химический способ расслабления волос рассчитан на продолжительное изменение структуры волос с естественными, очень крутыми завитками и приведение их в выпрямленное состояние. При правильном выполнении этой процедуры достигается достаточное для создания почти любой прически разглаживание волос при сохранении их в удовлетворительном состоянии.

Основными средствами для химического расслабления волос являются препараты, способные размягчить роговое вещество волоса.

Выделяют *два основных типа препаратов* для расслабления волос:

- содержащие гидроокись натрия и не требующие предварительного использования шампуней;
- содержащие тиогликолат аммония, применению которого может предшествовать мытье головы шампунем.

Гидроокись натрия (вещество щелочного типа для расслабления волос) часто называют выпрямителем. Препарат вызывает как размягчение коркового слоя волос, так и увеличение объема волокон. Когда раствор с этим веществом проникает в корковый слой волоса, происходит разрушение мостиков между атомами серы и водорода. После нанесения препарата на волосы производится его распределение при помощи расчески, кисти или пальцев.

В выпускаемых косметической промышленностью готовых средствах содержание гидроокиси натрия колеблется от 5 до 10% при показателях pH в пределах 10-14%. Как правило, чем большее количество гидроокиси натрия наносят на волосы и чем выше показатель pH препарата, тем быстрее протекают химические реакции и тем больше опасность повреждения волос.

Хотя тиогликолат аммония (препараты этого типа, включающие соединения серы, часто называют релаксантами) по силе и скорости действия уступает гидроокиси натрия, по механизму размягчения волос с крутыми завитками оба препарата похожи. Раствор аналогичного препарата используется для создания волны во время выполнения перманентной завивки.

Нейтрализаторы называются также стабилизирующими, или фиксирующими, составами. Они приостанавливают действие любых химических препаратов, использующихся для расслабления волос и в том или ином количестве остающихся на волосах после ополаскивания. Вещества, предназначенные для нейтрализации серосодержащих, расслабляющих волосы препаратов, восстанавливают структуру находящегося в волосах цистеина путем создания новых связей (мостиков) между атомами и молекулами и таким образом придают волосам устойчивость.

Расслабление волос препаратами гидроокиси натрия допускает использование двух вариантов процедуры.

*Вариант «с основой»* предполагает наложение вазелинового крема на кожу волосистой части головы в целях предохранения ее при обработке волос гидроокисью натрия. Создание защитной жировой пленки играет важную роль и во время процедур химического выпрямления волос при «подправлении» прически. Таким образом, создается защита для волос, ранее подвергавшихся выпрямлению химическим способом, а также предупреждается их повреждение в случае передозировки препарата или превышения времени обработки.

Вазелиновый крем имеет менее плотную, чем гель, консистенцию и способен плавиться при температуре тела. В результате на поверхности волосистой части головы и других участках кожи образуется тонкий масляный слой, который предотвращает ожоги и другие повреждения. Волосы, ранее подвергавшиеся тем или



иным воздействиям, можно предохранить от повреждения во время процедуры выпрямления и с помощью крема-кондиционера.

Возможно расслабление волос с использованием другого варианта - «без основы». Применяемые при этом препараты вызывают те же самые химические реакции, но воздействие на волосы слабее. Данная процедура идентична обычной, за исключением наложения крема. Крем рекомендуется наносить на кожу по границе волос и за ушами.

Процесс расслабления волос с помощью любых химических средств включает *три основных этапа*: обработку расслабляющим препаратом, нейтрализацию и применение кондиционера.

Как только на волосы наносят вещество, обладающее размягчающим действием, поверхностный слой разрыхляется и вещество постепенно проникает вглубь. Наложённый состав уменьшает устойчивость естественных завитков волос.

После завершения обработки волос размягчающий препарат смывают теплой водой, а затем применяют нейтрализатор, входящий в состав шампуня. Возможен и такой вариант: по отдельности шампунь и нейтрализующее средство.

Обычно на волосы наносят кондиционер до или после обработки их размягчающими препаратами.

Естественные очень кудрявые волосы, поврежденные в результате термических или химических воздействий, следует обрабатывать кондиционером до проведения процедуры расслабления.

Во избежание разрушения волос не следует применять процедуры с использованием высокой температуры и подвергать волосы чрезмерному растяжению. Термическую завивку после обработки размягчающими препаратами производят теплыми или умеренно нагретыми щипцами. Перед завивкой рекомендуется обработать волосы кондиционером и хорошо просушить.

Выпрямление волос относится к числу услуг, открывающих большие перспективы для создания модных причёсок. При правильном выполнении этой процедуры достигается выпрямление на определенное время чрезмерно кудрявых или непокорных, находящихся в беспорядочном состоянии волос. Укладка волос после термического выпрямления в основном сохраняется до очередного мытья их шампунем.

Прежде чем выпрямлять волосы, вы должны изучить их состояние и обследовать кожу волосистой части головы.

Ни при каких обстоятельствах нельзя выпрямлять волосы, если обнаруживаются повреждения кожи головы, инфекционные кожные заболевания или следы ушибов, а также если волосы подвергались химической обработке.

Если волосы находятся в запущенном состоянии или видны следы неправильного выпрямления, осветления либо окрашивания, надо принять восстановительные меры, так как иначе волосы во время выпрямления могут разрушиться.

Важное значение имеет при обработке и тип волос: сухие волосы или жирные, седые или крашенные, прямые или вьющиеся. Ощупывание волос и уточнение их характеристик при расспросе клиента позволят определить способ обращения с волосами.

Толстые, жесткие волосы с крутыми естественными завитками обладают свойствами, затрудняющими выпрямление. При выпрямлении таких волос требуются более высокая температура, большее давление, чем когда вы имеете дело с волосами средней толщины или тонкими.

Кудрявые волосы средней толщины - обычный тип волос. Они не создают специфических сложностей при выпрямлении, обнаруживая меньшую степень сопротивляемости, чем волосы других типов.

Тонкие волосы требуют особенно бережного обращения. Чтобы предупредить их повреждение, применяют наименьшее давление и температуру при работе с ними.

Кудрявые волосы типа жесткой проволоки также могут быть толстыми, средними и тонкими. На ощупь они неподатливые, жесткие, похожи на стекловолоконные нити: из-за очень плотного расположения клеток кутикулы плохо поддаются выпрямлению. При работе с такими волосами необходимы более высокие температура и давление.

Волосы делят на четыре основные секции, а секции - на пряди с интервалами между ними от 2,5 до 3,75 см (зависит от текстуры и густоты волос).

Умеренно густые волосы средней толщины делят на пряди также средней толщины.

Густые и жесткие - на более тонкие пряди.

Тонкие и редкие - на крупные пряди.

Возможные проблемы

*Вы выбрали из трех видов перманента, предлагаемых в косметологическом кабинете, самый недорогой. Теперь волосы кажутся сухими. Как поступить в такой ситуации?*

Наименее дорогой из всех существующих типов перманента и самый дорогой выполняются одинаково. Разница заключается в применении увлажняющих и смягчающих препаратов. На данном этапе волосы следует обработать кондиционером для восстановления влажности, уменьшившейся при обработке, и обязательно выполнить курс масок для волос.

*Как обрабатывать волосы, не воспринимающие перманент?*

Волосы от природы могут не иметь свойств, обеспечивающих благоприятную реакцию на химическую обработку. Можно на время придать им эти свойства. Нанесите раствор для перманента и накрутите волосы. Когда контрольный локон покажет нормальную реакцию, осушите каждую прядь отдельно. Растворите 1 чайную ложку английской соли в 60 мл воды или кондиционера с жидким протеином. Аппликатором с очень узким носиком нанесите раствор на каждый стержень. Через 5 мин промокните волосы (не ополаскивайте) и обработайте нейтрализатором. Содержание магния в английской соли создает химические связи, подобные связям неорганических веществ в нормальных волосах. Этот раствор полезно наносить на тонкие, слабые волосы после каждого мытья головы и оставлять на 15 мин.

*Возможно ли только частичное размягчение волос, если, например, чрезмерно кудрявые волосы преобладают в лобной части?*

Смешанный тип волос с различной выраженностью волнистости не такое уж редкое явление. Волосы на разных участках головы могут различаться точно так же, как и на разных участках тела.

Производить обработку размягчающими химическими препаратами только части волос на голове нежелательно. Волосы, подвергающиеся такому воздействию, реагируют на манипуляции с ними не так, как здоровые, и создание прически в подобных случаях затруднено.

Для размягчения указанного типа волос используют препараты тиогликолата аммония. Их много, все они имеют общее название - средство для расслабления вьющихся волос. По сравнению с препаратами гидроокиси натрия такие препараты обладают более низким показателем pH. Они не предназначены для обработки

волос, по виду похожих на мелкоизвитую проволоку или овечью шерсть. Препараты тиогликолата аммония нашли широкое применение в обработке волос, не подвергавшихся каким-либо химическим воздействиям и с умеренно выраженной курчавостью, а также волос, которые нуждаются в некотором расслаблении в соответствии с особенностями прически.

При использовании размягчающих препаратов, приготовленных на основе серы, нужно учитывать их совместимость с соответствующими препаратами для последующей завивки волос, которые тоже содержат серу. Лучший способ обработки волос с крутыми завитками, расположенными только на отдельных участках головы: вначале локально нанести серосодержащий размягчающий препарат, ополоснуть волосы и затем уложить их с применением серосодержащего лосьона и крупных бигуди, чтобы упростить получение естественных завитков и волн.

Все волосы после обработки химическими препаратами и высушивания во время манипуляций будут вести себя одинаково.

Ученые разработали ряд новых средств для размягчения волос. Их готовят на кислой основе. Эти препараты предназначены для обработки очень кудрявых естественных волос. Как и препараты для постоянной завивки на кислой основе, новые средства размягчения волос чаще принадлежат к группе бисульфитов, нежели тиогликолатов. Релаксанты этого типа обладают относительно мягким действием, свойственным серосодержащим препаратам. Некоторые из них также используются перед накручиванием волос на бигуди при выполнении перманента на слишком кудрявых волосах.

#### ЩЕТКИ ДЛЯ ВОЛОС - ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ДОМАШНЕГО УХОДА

Немаловажную роль в правильном уходе за волосами играют щетки и расчески. Может быть, стоит обратить внимание на то, чем, собственно, вы ежедневно приводите в порядок свои волосы? Конечно же, это старая, многие годы служившая вам щетка или расческа. Что надо знать об этой привычной вещи? Разумеется, расчески не стоит менять так же часто, как зубные щетки, но все же время от времени и им требуется замена. Тем более что сейчас продается множество расчесок и щеток разной конструкции, которые сделают ваши волосы не только красиво уложенными, но и помогут сохранить их здоровье.

Щетки не только эффективно удаляют пыль и грязь, но и улучшают питание и рост волос, стимулируя их кровообращение.

Лучшими считаются щетки из натуральной щетины. Они придают дополнительный блеск волосам и снимают статическое электричество. Стоят они дорого, но и служат долго. Особенно они хороши для длинных волос.

Нейлоновые и смешанные щетки незаменимы для коротких волос, особенно для тонких и волнистых.

Щетки с отверстиями позволяют свободно циркулировать горячему воздуху во время сушки феном, предохраняя кожу головы от ожогов. Они могут быть цилиндрическими или плоскими.

Расческу для своих волос выбрать легче. Хорошие фирмы обязательно делают их из антистатических материалов. Густота расчески зависит от ваших волос.

Чистить и мыть щетки и расчески довольно легко. Главное, делать это надо регулярно, что непременно добавит блеска и здоровья вашим волосам.

Щетки обычно очищают от застрявших в них волос с помощью расчески. Чтобы удалить грязь со щетины, понадобится старая зубная щетка. Резиновую подушку

обычно моют с помощью мыла или шампуня, затем нерабочую поверхность резины надо посыпать тальком.

И последнее правило: не позволяйте кому бы то ни было пользоваться вашими щетками и расческами!

## НАРАЩИВАНИЕ - САМАЯ МОДНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ВОЛОС

Процедура наращивания позволяет удлинить волосы, сделать их более густыми, вьющимися, а дополнительные цветные пряди могут придать прическе неповторимость.

Изначально методика была призвана решать скорее медицинские проблемы, чем эстетические, однако ее преимущества быстро оценили, и сейчас многие знаменитости щеголяют роскошными шевелюрами.

Вначале для наращивания использовались *натуральные волосы*, но они оказались слишком тяжелыми. Луковицы тех волос, на которые крепились пряди, не выдерживали дополнительной тяжести, и в лучшем случае внедренная прядь отрывалась вместе с собственной. В дополнение ко всему натуральные волосы имеют тенденцию периодически спутываться, поскольку у них чешуйчатая структура.

Существовала и проблема с цветом. Найти натуральные волосы необходимого оттенка очень сложно.

Кроме того, натуральные волосы несут энергетическую информацию об их владельце. Это не последняя причина, по которой клиенты отказывались от наращивания натуральных волос.

*Искусственные волосы* для наращивания применяются уже около 20 лет, и технология их производства сегодня такова, что все проблемы, возникающие при использовании натуральных волос, снимаются.

Синтетические волосы легче натуральных примерно в 40 раз, не спутываются, производятся в очень богатой цветовой гамме, что всегда дает возможность добиться желаемого оттенка. Кроме того, синтетика намного дешевле натуральных волос, что тоже немаловажно.

Конечно, без недостатков не обойтись: искусственным волосам требуется более щадящий уход с помощью высококачественных препаратов. Абсолютно исключены щипцы для завивки, термобигуди, горячий фен.

От происхождения волос зависит методика, по которой они будут фиксироваться. В обеих технологиях внедряемая прядь крепится к очень тонкой собственной. Процесс наращивания волос - процедура трудоемкая, долгая и занимает в среднем около 5 ч.

Пряди из натуральных волос приклеиваются с помощью косметического воска и специальных щипцов. Снимается такая прядь посредством растворителя - как правило, на основе обыкновенного ацетона. К сожалению, ничего более совершенного пока не придумано. Хороший мастер обязательно посвятит клиента в то, каким образом пряди будут крепиться и сниматься, ведь не каждый согласится подвергнуть свои волосы воздействию ацетона.

Процесс фиксации синтетических волос несколько сложнее. Эту процедуру проводят два мастера. Искусственная прядь особым способом вплетается в настоящую, потом на этот узел наносят специальную смолу, а затем запаивают специальным аппаратом. В итоге получается капсула с узлом внутри - место спайки искусственных волос с собственными. Когда искусственную прядь потребуется удалить, капсула переламывается щипчиками. После этого на собственных волосах клиента не остается узелков, поскольку они вяжутся из искусственных волос и, следовательно, вместе с ними и снимаются.

В настоящее время искусственные волосы производятся только в Европе, где, как известно, существуют серьезные требования к экологичности и безопасности продукции: пока товар не пройдет все тесты, он не выпускается на рынок. Считается, что синтетические волосы не нарушают структуру кожного покрова головы и волосяных луковиц.

Абсолютных противопоказаний к наращиванию волос нет. Но, конечно, если собственные волосы интенсивно выпадают, нужно сначала их вылечить, а потом уже удлинять.

Поскольку собственные волосы растут в среднем на 0,5-1 см в месяц, место соединения натуральных и искусственных прядей постепенно может стать заметным. Поэтому 1 раз в 5-6 мес необходима коррекция, при которой старые пряди снимаются и ставятся новые - на более высокую позицию.

## **Глава 9 МАНИКЮР И ПЕДИКЮР**

### **ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ РУК И НОГ**

Уход за ногами бывает разный. Первый уровень составляют домашние процедуры, направленные на устранение небольших недостатков. Второй - гигиенический уход в педикюрном кабинете. Он включает чистку стоп, парафиновые ванночки, массаж, снятие небольших ороговелостей, придание формы ногтям. Многие из этих процедур при желании можно сделать дома. Третий уровень - лечебные процедуры, направленные на устранение серьезных изменений стоп (патологические изменения стопы, кожные заболевания стоп и ногтей, плоскостопие и его последствия, такие как натоптыши и мозоли). Устранением этих проблем может заниматься только врач-дерматовенеролог или врач-косметолог совместно с врачом-ортопедом. Четвертый уровень - хирургическое вмешательство, необходимое, например, для удаления косточек.

Уход за руками выполняется аналогичным образом. Отдельно выделяются средства для работы в условиях косметологического кабинета и в домашних условиях.

### **ГИДРОТЕРАПИЯ**

#### **Ванночки для ног**

Никакой педикюр не может считаться полным без оживляющей и освежающей кожу стоп гидротерапии. Так как не каждый клиент педикюрного кабинета может позволить себе роскошь «высокой гидротерапии» в специальной ванне, он вполне может воспользоваться альтернативой - новыми карбонатами, или «мраморами» для ванн. Будучи погруженными в обыкновенную ванночку с водой, они немедленно взрываются миллионами пузырьков, образуя нечто вроде водоворота. Процедура необыкновенно приятная.

Некоторые из этих карбонатов еще и нормализуют физическое состояние стоп за счет содержащихся в них кондиционеров для кожи, АНА и масляных эссенций.

Ванны с шалфеем, корой дуба устраняют потливость и секреторные запахи ног, с вербой - снимают боли, с каштаном - отеки.

#### **Солевые ванночки**

В настоящее время компании весьма активно продвигают на рынок широкий спектр солей с освежающими и снимающими напряжение стоп свойствами.

Очень ценными свойствами обладают соли Мертвого моря, так как содержат важные для организма вещества: соединения магния, калия, кальция (бромиды, сульфаты) и микроэлементы.

Перед обработкой ног делают разрыхляющую ванночку. Для этого перед процедурой в нее добавляют по 1 столовой ложке соды, жидкого мыла, нашатырного спирта на 2 л воды. Время принятия ванночки - 15 мин.

Это, конечно, самый простой и недорогой способ.

Профессиональные фирмы выпускают сегодня различные добавки для ванн, упакованные в удобную одноразовую растворяющуюся капсулу.

Можно для добавок использовать и эфирные масла.

Ванночка для рук

Это самая распространенная процедура. Из нее можно сделать настоящий оздоровительный коктейль или, по старинке, воспользоваться только великой силой воды, дарованной нам природой. В рецептуру такого коктейля входят различные активные препараты: масла, питающие кожу; экстракты трав, способствующие заживлению микротравм и микротрещин; антибактериальные и противогрибковые вещества.

Задача такой ванночки - сделать кожу более мягкой, а кутикулу - более податливой. И конечно, максимально удалить загрязнения, что особенно важно для потрескавшихся шершавых рук.

#### ПАРАФИНОВЫЕ МАСКИ

Косметология относит их к разряду интенсивных, поскольку они помогают активным веществам нанесенных под маску препаратов быстро попасть в глубокие слои кожи.

Специальная косметика и активные добавки (например, алоэ и абрикосовое масло) делают процедуру еще более эффективной.

Большим преимуществом парафиновой терапии является моментальный эффект. Начинают процедуру с тщательного очищения кожи рук. Затем следует пилинг, после которого втирают увлажняющий крем, совмещая этот этап с легким массажем. Наконец переходят к ванночке с парафином, которая должна быть не обжигающей, а очень теплой и приятной. Парафин нагревается в специальных нагревателях (термостатах), изготовленных по принципу водяной бани.

Обычно требуется несколько секунд, чтобы рука оценила его температуру и привыкла к ней. Оценив, рука до запястья мягко погружается в парафин. Кисть не напряжена, ладонь свободно лежит на дне ванночки, как бы распластавшись по нему.

Далее делают следующее: руку то погружают в ванночку на несколько секунд, то на несколько секунд вынимают из нее. И так 4-5 раз, пока она постепенно не обрастет парафином.

Затем на руку натягивают защитную пластиковую перчатку, а сверху - махровую варежку. Работают сначала с одной рукой: только после того, как она получит все, что ей полагается, переходят к другой. Для этой процедуры вам потребуется помощник, но если таковой не найдется, то вполне можно будет справиться и одной. Проведите сначала процедуру для одной руки, а затем для другой.

Через 10-15 мин, сняв варежку, удаляют парафин легкими массирующими движениями одновременно с пластиковой перчаткой (от запястья к кончикам пальцев).

Так же делают и парафиновую ванну для ног, с той лишь разницей, что вместо варежки надевают носок.

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА В КОСМЕТИЧЕСКИХ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ ДЛЯ РУК И НОГ

Добавив 1-2 капли сандала или масла розы в гель для ногтей, можно повысить его эффективность в 5-7 раз. Лосьоны и присыпки с каяпутом (чайным деревом) очищают, а для удаления натоптышей или огрубевших участков кожи используют гели с маслами мяты и майорана. Желательно обогащать одну (разовую) дозу препарата, чтобы сразу его использовать, потому что ароматы нестойки и сила их заключается в быстром воздействии.

*Маски* для рук с маслами розового дерева, иланг-иланга, кипариса регенерируют и выравнивают окраску кожи, устраняя пятна и сосудистый рисунок, а ломкие ногти восстанавливают маски с маслами иланг-иланга, мандарина и ромашки.

Укрепление и полировку ногтей осуществляют втиранием чистых масел лимона и сосны.

Бергамотовое масло препятствует воспалительным процессам, питает кожу, оказывает антибактериальное, противовирусное, противогрибковое и регенерирующее действие.

Масло чайного дерева обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами, способно останавливать аллергические реакции, а также стимулировать процессы регенерации клеток кожи. Но главное - это эффект антибиотика широкого спектра действия.

Лаванда и валериана, которые тормозят функции центральной нервной системы, приятно туманят нам голову и создают легкую эйфорию.

Масло нероли борется с нашей нервозностью, раздражительностью и подавленностью, сохраняет нам ясную голову, вливает в нас заряд бодрости, порождает жажду жизни. Поэтому масло нероли является одним из самых надежных антидепрессантов.

Сандаловое масло - самое дорогое среди эфирных масел. Действие этого масла является универсальным: оно влияет на им-

мунную и нервную системы, улучшает кровообращение, нормализует гормональный фон, в частности позитивно воздействует на гипоталамус, который регулирует нашу сексуальность. В конечном результате повышается ваша активность на фоне внутреннего равновесия и жажды жизни.

К сожалению, приходится помнить: эфирные масла бывают и источником аллергических реакций. Поэтому необходимо определять вашу индивидуальную непереносимость.

## КОСМЕТИКА ДЛЯ РУК И НОГ

### СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА РУКАМИ

Едва ли когда-либо прежде рынок средств по уходу за кожей рук был столь богат и интересен. Производители не ограничиваются только выпуском традиционных кремов для увлажнения сухой кожи рук, они предлагают множество продуктов, решающих одновременно несколько задач.

*Положение существенно изменилось с появлением на рынке фирм, специализирующихся на выпуске средств по уходу за руками.*

Традиционные средства

Продукты этой группы служат самым простым и насущным целям - увлажнить кожу рук, защитить ее от вредных воздействий, обогатить питательными веществами. Они

мало ароматизированы или вовсе не пахнут и подходят всем. Их состав не меняется многие годы: основой для традиционных натуральных кремов всегда служат [вазелин](#) и глицерин (от 15 до 40%) - вещества, оказывающие сильное смягчающее действие и способствующие восстановлению защитных функций эпидермиса. В кремы обычно добавляются также экстракты масел зерновых, масло чайного дерева и аллантоин. Наиболее популярными на нашем рынке по-прежнему остаются увлажняющие и защитные кремы.

Специалисты спешат порадовать: ими разработан целый комплект кремов-новинок, защищающих от холода. Набор включает кремы для лица и ног, обычный крем для рук и гель для рук сильного действия, избавляющий от неприятных ощущений на морозе, когда пальцы от холода словно горят.

#### Очищающие средства

Фирмы разрабатывают новые препараты на основе комплексного использования ароматических масел, фитоэкстрактов и та-лассопродуктов - гели. Эмульгирующую основу препарата, очищающую поверхность кожи от загрязнений, составляют производные кокосового и касторового масел. В качестве эксфолирующего компонента использованы морские диатомовые водоросли и частички плода жожоба, которые, соприкасаясь с кожей, оставляют на ней защитную пленку. Гидролизат протеинов сладкого миндаля и экстракт пресноводной водоросли хлореллы с высоким содержанием витаминов А, В<sub>12</sub> и С смягчают и увлажняют кожу. Уникальный терапевтический комплекс ароматических масел петитгрейна, лаванды, розмарина, шалфея и бессмертника не только благотворно влияет на состояние кожи, но и создает незабываемый «прозрачный» аромат.

Другим современным очистителем является «мыло без воды». Препарат назван так, потому что используется в чистом виде и не требует смывания водой. На руки наносят 10-12 мл препарата и втирают, после чего грязь скатывается. В состав такого геля входят специальные дезинфицирующие добавки, упакован он в емкость с дозатором, что делает его удобным в использовании. Особенно хорошо использовать такой очиститель перед маникюром, так как он не напитывает ногти лишней влагой.

#### Средства против старения кожи

Этот тип кремов оценят прежде всего те, кто, несмотря на возраст, не перестает ухаживать за собой. Кремы против старения кожи рук отличаются особенной мягкостью и текучестью. Состав их бывает достаточно сложным и включает компоненты, способствующие восстановлению клеток, например фруктовые кислоты, а также вещества, способные бороться с нежелательной пигментацией, например экстракт ежевики. Средства для омоложения кожи рук обычно выпускаются в комплекте с кремами для лица. Крем хорошо восстанавливает, препятствует появлению коричневых пятен, увлажняет и защищает кожу - все это за счет входящих в его состав активных компонентов.

Для изготовления новых кремов для рук используют современные разработки и новейшие компоненты. Состав их довольно сложен: в препарат могут быть включены как традиционные вещества типа масла сального дерева и глицерина, так и совсем недавно открытые ДНК морских растений. А поскольку крем должен препятствовать появлению темных пятен, в него чаще всего включают экстракт ежевики, арбутин и виноградный сок.

#### СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ РУК И НОГТЯМИ

Среди средств по уходу за кожей рук и различных препаратов для маникюра выделяется группа кремов, воздействующих одновременно на кожу и на ногти. Двойное действие таких препаратов обеспечивают входящие в их состав укрепляющие вещества, чаще всего хитин (экстракты из панцирей ракообразных), D-



пантенол или витамин В<sub>5</sub> - компоненты, которые способствуют восстановлению клеток и улучшают сопротивляемость ногтя. Все кремы делают кожу приятной на ощупь, действуют быстро и не оставляют следов жира на руках. Изготовители признаются, что труднее всего им бывает найти нужное соотношение между питательными веществами и теми компонентами, которые должны не только сделать пленочный покров неощутимым, но и оставлять после применения ощущение сухости. Такой крем обладает двойным действием: не только укрепляет эпидермис и ногти, но и способствует депигментации и не дает ладоням потеть. В состав этих средств входит целый набор растительных отбеливающих компонентов с добавлением ароматической эссенции кипариса, приостанавливающей потовыделение.

#### Специальные средства для рук

Эти кремы призваны выполнять очень конкретные и порой весьма оригинальные задачи: давать ладоням ощущение свежести, делать эластичными мертвые клетки или разглаживать эпидермис. Некоторые фирмы разработали целую серию из четырех специальных кремов, использовать которые надо в строго определенной последовательности: 1) сначала средство для омолаживания кожи; 2) затем защищающий состав от вредных воздействий; 3) следом крем против старения кожи, против морщин и коричневых пятен, предназначенный для кожи, теряющей эластичность; 4) наконец, восстанавливающий и водоустойчивый крем пригодится тем, у кого на руках появляются трещины или раздражения.

#### Восстанавливающий крем для рук

Восстанавливающий ночной крем для рук является частью курса по уходу за руками. В составе крема, как правило, присутствует комплекс природных веществ - гиалуроновая кислота, аминокислоты. Они дают хороший восстанавливающий эффект для каждой клетки кожного покрова, удерживают влагу. После нанесения крема необходимо надевать специальные хлопчатобумажные перчатки, это помогает крему эффективно проникать в глубокие слои поврежденной кожи рук. Его необходимо использовать ежедневно в течение 30 дней на ночь.

#### Смягчитель кутикулы

Обрабатывайте средством для смягчения кутикулы. Кремовая консистенция позволяет средству эффективно проникать в кутикулу, которую затем очень легко удалить.

Такие составы для избавления от кутикулы содержат фруктовые кислоты и масла. Принцип действия - послойное растворение омертвевшей кожи.

#### Средства для укрепления ногтей

Существуют эффективные средства для укрепления ногтей в форме карандаша, которые препятствуют их ломкости и расслаиванию. В состав входят сосновое, эвкалиптовое, лимонное масла. Препараты удобны в применении, а аппликаторы позволяют точечно наносить средство.

Есть средства, содержащие витаминные добавки и кератин, а также закрепляющие покрытие кальцием и нейлоновыми волокнами. Данные препараты подходят для слоющихся, ломких ногтей и используются как укрепляющее средство после снятия искусственных ногтей.

Также в распоряжении специалистов мощные лечебно-укрепляющие средства «3-в-1», которые, помимо основной своей функции, хорошо подтягивают кутикулу, а благодаря комплексу из АНА и экстрактов растительного происхождения питают корень ногтя, поэтому даже очень ослабленные ногти становятся прочными и приобретают здоровый вид.

Различные бальзамы интенсивного действия для кутикулы смягчают кожу вокруг ногтя и оказывают лечебное действие на корень.

В состав могут входить витамин А, ментол, экстракт пихты. Бальзамы хорошо увлажняют, дезинфицируют, дезодорируют и освежают кожу ног. Регулярное их применение значительно снижает риск появления заболеваний кожи ног.

#### Масло для массажа

Сложная смесь натуральных масел, входящих в основу основных продуктов, питают и тонизируют кожу, улучшают кровообращение, снимают мышечное напряжение. Все они включают в себя оливковое масло, обогащенное витамином Е, масло зародышей пшеницы, также богатое витаминами А и Е, вазелиновое масло и масло шиповника. Традиционно в их состав входят 4 вида массажных масел:

- 1) масло массажное базовое. Свежий и пряный аромат эфирного масла мускатного шалфея обладает успокоительным и релаксирующим действием;
- 2) масло массажное цитрусовое. Обладает противовоспалительным и вяжущим действием. Свежий запах цитрусовых тонизирует и создает ощущение комфорта;
- 3) масло массажное сандаловое. Помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения, обладает успокаивающим действием;
- 4) масло массажное с розмарином и иланг-илангом. Розмарин помогает стимулировать кровообращение и снимать утомление, а иланг-иланг гасит последствия любых видов стресса, уменьшает беспокойство. Масло рекомендуется применять при вялой коже.

#### СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА НОГАМИ

Косметические и косметологические средства, используемые для ног, эффективны, только если они действительно обладают рядом специальных свойств. Не правы те, кто полагает, что вместо крема для ног можно вполне использовать остатки крема для лица или крем для рук и тела. Какой-то эффект от их применения, возможно, и будет, но не тот, которого так ждут ноги, так как средства для ног должны иметь следующие свойства:

- бактерицидное;
- противовоспалительное;
- кератолитическое (отшелушивающее);
- фунгицидное (противогрибковое);
- ранозаживляющее;
- антиперспирантное (предотвращающее запах пота);
- смягчающее;
- дезодорирующее;
- улучшающее кровоснабжение;
- снимающее усталость.

О наличии этих свойств у конкретного средства можно узнать не только по перечню на этикетке, но и по названиям компонентов, входящих в данное средство. В средствах для ног чаще всего используются такие биологически активные добавки, как витамины А, F и P, камфора, ментол, производные хлорофилла (высокая бактерицидная способность), растительные экстракты (календулы, ромашки, шалфея,

эвкалипта, чайного дерева, гинг-ко билоба), ферменты (например, папаин для отшелушивания), аллантоин, производные ундециленовой кислоты (противогрибковое действие), уротропин (антиперспирантное действие), противогрибковые компоненты [клотримазол](#) или имидазолин, оксид цинка (подсушивающее действие), тальк, [салициловая кислота](#), фруктовые кислоты, измельченные косточки абрикоса, персика и т.д. И это еще далеко не полный перечень ингредиентов.

В смягчающих, бактерицидных и других средствах для стоп активные компоненты ромашки (азулен, бисаболл) предотвращают воспаление, ускоряют излечение трещин и оказывают бактерицидное действие: пантенол (провитамин В<sub>5</sub>) ускоряет регенерацию кожи; [мочевина](#) смягчает мозоли, действует как антисептик, ослабляет боль и регулирует состав кожной влаги.

Ментол в различных концентрациях служит незаменимым компонентом многих средств для ног. Он обладает замечательными свойствами: охлаждает, освежает, устраняет неприятные запахи, снимает боль, обеззараживает.

В препаратах для усталых ног, направленных на снятие венозного застоя, важно использовать гингко билоба, который обладает сосудорасширяющим действием, облегчает обратную циркуляцию и укрепляет венозный тонус, уменьшает локальные отеки, снижая проницаемость сосудов. Рускус сужает сосуды, уменьшает давление и объем вены, улучшает давление венозного кровообращения, уменьшает артериальный застой, а также обладает противовоспалительными свойствами. Калина заживляет и улучшает стенки капилляров, обладает противоотечным действием. Конский каштан ([эсцин](#)), благодаря своему противовоспалительному и противоотечному действию, препятствует венозному застою, улучшает микроциркуляцию и лимфоотток. Гамamelis, вернее содержащийся в нем танин, имеет вяжущее действие, укрепляет сосуды и обладает освежающими свойствами. [Камфора](#) стимулирует аппарат кровообращения, выполняет обезболивающую функцию, хорошо впитывается кожей с растительными маслами.

Ассортимент средств для ног очень разнообразен. Здесь можно найти и всевозможные смягчающие, увлажняющие, дезодорирующие и другие лосьоны и кремы, скрабы, ванночки, тальки, спреи и множество других средств. Нельзя не отметить и то, что продукты для ног продаются далеко не в каждом магазине, а ассортимент из 5-6 наименований вообще встречается довольно редко. Эти средства для ног чаще продаются в аптеках, в которых как раз и можно найти целые линии.

Если есть серьезные проблемы с ногами, лучше покупать кос-метологические средства у компаний, специализирующихся на разработке этих продуктов.

#### Кремы-скрабы

Кремы-скрабы для тела, рук и ног содержат полиэтиленовые гранулы или частицы грецкого ореха, которые безопасно и эффективно удаляют ороговевшие клетки и бытовые загрязнения, обновляют кожу.

#### Новейшие скрабы

На смену механическим средствам для отшелушивания кожи ступней вроде пемзы и грецкого ореха, пришли современные системы, содержащие самые нежные ингредиенты. Некоторые из них содержат фруктовые кислоты для глубокой регенерации клеток кожи.

#### Гель для ног

В состав геля могут входить биосеребро, экстракты морских водорослей, женьшеня, плюща. Гель быстро впитывается, хорошо увлажняет, укрепляет и подтягивает кожу. Благодаря биосеребру гель обладает ранозаживляющим и противовоспалительным

действием. Растительные экстракты стимулируют кровообращение и предотвращают развитие целлюлита. Экстракт плюща снимает отечность и тяжесть в ногах.

## МАНИКЮР

### ВИДЫ МАНИКЮРА

Тема маникюра традиционно привлекает очень большое внимание женщин. Создавая свои ногти, они могут проявить собственные способности и индивидуальность.

Однако количество видов маникюра периодически пополняется новыми.

Современный маникюр можно разделить на несколько видов: по способу размягчения кутикулы («сухой» или «мокрый») и по способу ее удаления (обрезной и необрезной).

Долгое время в методике освобождения ногтя от некрасивой лишней кожицы ничего не менялось. Обычная процедура маникюра - распаривание рук в воде, обрезание щипцами кутикулы, последующее покрытие лаком - существует не первую сотню лет. Но в последнее время и в этой консервативной области происходят изменения.

#### *«Мокрый» маникюр*

Привычная процедура: руки помещаются в теплую воду и после их намачивания кутикула срезается ножницами или щипчиками. Такой маникюр хорошо размягчает кожу и прекрасно подходит для запущенных ногтей - с очень заросшей кутикулой или обкусанных.

*«Горячий» маникюр* - разновидность «мокрого». В этом случае руки помещаются не в воду, а в специальные лосьоны. Они содержат растительные масла, в основном персиковое и оливковое, витамины Е и А, ланолин, керамиды, минеральные добавки. Все эти компоненты смягчают кутикулу и, кроме того, способствуют быстрому росту и питанию ногтей. Понятно, что это намного полезнее, чем просто вода с жидким мылом.

Лосьон наливают в специальный прибор, который поддерживает постоянную температуру (около 50 °С) и затем на 7-10 мин опускают в него руки. С помощью этого же лосьона делают массаж рук перед самым маникюром.

«Горячий» маникюр лечит тонкие, ломкие ногти и особенно хорош в детском и подростковом возрасте. Он помогает сформировать крепкий здоровый ноготь. Естественно, должного эффекта можно ожидать только в случае регулярных процедур.

«Горячий» маникюр готовит руки к дальнейшему восприятию любой техники - как обрезной, так и необрезной.

#### Классический обрезной маникюр

Обрезной маникюр легко превращается в опасный: даже рука опытного мастера, держащего щипцы, может дрогнуть, и в маленькую ранку устремится инфекция.

Когда стало понятно, что ВИЧ и гепатит можно получить и в косметологическом кабинете, в Европе появился необрезной маникюр. К сожалению, для очень неухоженных ногтей, с травмированной кутикулой и заусенцами, он не подходит.

Нелишним будет знать, что по нормам в каждом маникюрном кабинете должна быть ВИЧ-аптечка: спирт, вата и перевязочные материалы.

Другой необходимый при обрезном маникюре предмет - стерилизатор. Мастер должен промывать инструменты специальным раствором и обрабатывать его в тепловом стерилизаторе. Считается, что кварцевый и УФ-стерилизаторы в этих случаях неэффективны.

Необрезной «сухой» (препаратный) маникюр

В этом случае и щипцы, и ножницы не нужны. Более того, с появлением специальных препаратов отпадает и необходимость в замачивании кожи. Нанеся на кутикулу средства, содержащие фруктовые кислоты с их пилинговым действием, получают двойной эффект: размягчение кутикулы и ее удаление. Мягкая кутикула сходит сама, более жесткую снимают палочкой или пемзой.

При таком маникюре, во-первых, исключается вероятность травмирования кожи режущими инструментами, а значит, нет никакого риска получить инфекцию.

Однако, как уже говорилось, необрезной маникюр не подходит для слишком запущенных ногтей. И все же, если есть возможность, лучше применить смешанную технику. Например, если руки в заусенцах, но кутикула целая и не слишком грубая, то заусенцы можно убрать щипцами, а кутикулу - необрезным способом.

Вторая выгода «сухого» маникюра: при замачивании ноготь, имеющий слоистую структуру, впитывает воду и становится более плоским. Когда мы наносим лак, ноготь высыхает, возвращается к первоначальной форме, из-за чего лак отшелушивается. При «сухом» маникюре ноготь не претерпевает временной деформации, поэтому лак на нем держится значительно дольше.

#### Маникюр с пемзой

Этот вид маникюра хорош в том случае, когда клиент отдает предпочтение необрезному маникюру, маникюру без ножниц и щипцов, но «сухой» (препаратный) ему по каким-либо причинам не подходит, например из-за аллергии. В таком случае после «мокрой» подготовки (обычной или горячей) пользуются не щипцами, а камнем-пилкой, состоящей из окиси алюминия, склеенной с фарфором. Пемза полностью убирает сухую и огрубевшую кожицу ногтевого валика без всякого риска.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО МАНИКЮРА

После бума на пусть внешне и безупречные, но искусственные ногти, западные законодатели нейл-моды дали понять, что аккуратные и здоровые натуральные ногти снова становятся более чем актуальными. Это значит также, что актуальным остается и классический маникюр, несколько потесненный в свое время методиками наращивания искусственных ногтей. Классический профессиональный маникюр - это не просто процесс подпиливания, удаления кутикулы и заусенцев. Это обязательно и элементы ухода, причем не только за ногтями, но и за кожей рук.

#### Последовательность маникюра

##### Подготовка к процедуре ухода за ногтями и руками

Необходимо продезинфицировать кожу рук и ногти специально предназначенными для этого препаратами (лучше без воды). Итак, ногти должны быть максимально сухими. Питание ногтей.

Необходимо обработать ногти специальным питательным средством. Как правило, это масло или крем с высокой концентрацией жиров, восков, гидролизатов белков, витаминов.

Препарат наносят небольшими дозами, втирая по возможности до полного впитывания.

Нецелесообразно применять для питания ногтевой пластины средства для кожи лица. Дело в том, что препараты для ногтей имеют свои особенности рецептуры: комплексы легких масел, которые должны смягчать ногтевую пластину и делать ее менее хрупкой; кроме того, гидролизаты белков и кальций, укрепляющие пластину. Для очень хрупких ногтей существуют средства с формальдегидом, но отношение к ним по меньшей мере неоднозначное.

## Процедуры для кожи рук. Пилинг

Этот обязательный этап позволяет удалить отмершие клетки, устранить гиперкератоз и подготовить кожу рук к дальнейшим процедурам.

Как правило, скраб для рук содержит довольно крупные частички жесткого эксфолианта - кремнезем, скорлупу орехов, кремнистые водоросли, песок и пр. Использование при обработке кожи рук скрабов для лица с их деликатными полиэтиленовыми гранулами малоэффективно.

Небольшое количество скраба наносят на руки, массируя кожу в течение 10 мин. Смывают теплой водой.

## Традиционная ванночка

Добавьте в ванночку для рук шарик специального средства. Такой раствор обладает антисептическими и противогрибковыми свойствами.

## Собственно маникюр. Обработка кутикулы и ногтя

Процедура маникюра, выполняемая систематически, позволит удалить отмершие клетки кожи в области кутикулы и предотвратить прирастание кутикулы к поверхности ногтя, что приводит к образованию заусенцев.

*Для отодвигания кутикулы можно воспользоваться триммером. Он имеет два конца. Один, в форме лопатки, используется для того, чтобы отодвинуть кутикулы, предотвратить их прирастание к поверхности ногтя. Вторым концом обладает маленьким, безукоризненно заточенным V-образным острием и используется для снятия грубых, сухих фрагментов кожи на кутикулах.*

Чтобы обработать кутикулу, сначала используйте кончик в форме лопатки, осторожно отодвигая кутикулу и придавая им округлую форму. Уделите особое внимание боковым краям ногтя.

Когда кутикула будет отодвинута, нужно использовать триммер. Следите за тем, чтобы отодвигалась только здоровая кутикула, не имеющая заусенцев. Если есть заусенцы или воспаленные, инфицированные кутикулы, сначала подлечите их и только потом используйте триммер. Затем расположите триммер у одного из краев кутикулы, держа его почти параллельно ногтю и слегка под углом к кутикуле, при этом зубчики должны быть направлены вверх.

С помощью триммера вы должны снимать отмершие фрагменты, а не проникать под кутикулу. Перемещая триммер вдоль края кутикулы, следует слегка нажимать на нее. И тогда вы заметите отделяющиеся фрагменты отмершей кожи.

С помощью триммера можно обрабатывать кутикулу быстро и аккуратно. У вас, вероятно, может возникнуть желание попытаться снимать малейшие частицы отмершей ткани, но этого не стоит делать.

Отодвинув кутикулу и обрабатывая ее так, как описывалось выше, вы можете заметить оставшиеся небольшие фрагменты отмершей кожи, приросшие к поверхности ногтей. Маникюрный инструмент в виде *бруска с двумя рабочими поверхностями* может быть использован для удаления отмерших частиц. Иногда этот инструмент называют каменной пилкой, так как он изготовлен из легкого абразивного минерала. Перед использованием слегка смочите верхнюю часть бруска водой и осторожно потрите смоченным концом по приросшей к ногтю ткани кутикулы.

После использования триммера или бруска вотрите небольшое количество питательного крема в кутикулу и ногти. Это поможет смягчить и увлажнить кутикулу, улучшить ее внешний вид.

При обработке кутикулы следует соблюдать особую осторожность. Они являются своеобразным щитом, препятствующим проникновению в организм бактерий и микробов, предохраняющим от повреждений матрицу. Повреждение может привести к инфицированию области кутикул. Резкие движения маникюрными инструментами при их обработке могут также способствовать появлению на поверхности ногтей царапин и отметин. Эти повреждения могут стать заметными не сразу, а через несколько недель.

Сторонники классического маникюра так и не привыкли к палочке из апельсинового дерева, с помощью которой кутикулу просто отодвигают, не срезая: они считают, что это малоэффективно. На вопросы же клиентов об опасности инфекций, особенно ВИЧ отвечают, что профессионализм мастера и современные дезинфицирующие средства сводят этот риск к нулю.

После обработки кутикулы подпиливают собственно ногтевую пластину. Чтобы ноготь не слоился, пилочка должна двигаться строго по направлению к свободному концу ногтя, параллельно боковым ребрам. Обратное движение - от свободного конца к корню - исключено, иначе в связи с многослойной структурой ногтя его края станут «лохматыми».

#### *Специальные процедуры для кожи рук и ногтей*

На этом этапе на кожу наносятся те или иные специальные препараты. Их выбирают в зависимости от состояния кожи рук и ногтей. Это могут быть традиционные парафиновые маски, питательные маски на основе жировых композиций из пальмового масла, масла какао, ампульные концентрированные средства, препараты с эфирными маслами и пр.

Нанесение специального защитного слоя

Нанесение лака-основы.

Задач у лака-основы достаточно много. Первая и основная - создавая непроницаемую пленку, защищать ноготь от проникновения красящих пигментов цветного лака и химических растворителей, содержащихся в нем. Как правило, в рецептуру лака-основы входят производные целлюлозы, пленкообразователи (производные винила). Вторая задача лака-основы - укреплять ногтевую пластину и выравнивать ее поверхность с тем, чтобы цветной лак мог распределиться максимально равномерно.

Нанесение цветного лака

*Цветной лак наносится в два слоя, которые должны быть как можно более равномерными и тонкими. Для первого слоя это особенно важно: если он ляжет неудачно, то второй слой визуально усилит все дефекты.*

Сначала обязательно нанесите бесцветный лак, который предохранит ногти от появления неестественного оттенка после нанесения цветного лака. Затем возьмите кисточкой нужное количество цветного лака и сделайте пробный мазок: нанесите на кончик ногтя и посередине ногтя (сверху вниз) первую цветную полоску. Второй мазок проводится в поперечном направлении, параллельно основанию ногтя. Третья «операция»: продольными мазками покрываются боковые части ногтя. Чем тоньше слой лака, тем быстрее он высохнет.

Нанесение закрепителя

Последний этап маникюра - нанесение прозрачного лака-закрепителя. Он позволяет цветному лаку дольше держаться и придает ему блеск. Закрепитель содержит летучие добавки в высокой концентрации: застывая, они образуют гораздо более жесткую пленку, чем та, в которую превращается цветной лак.

## Советы

- Главная задача при нанесении лака на ногти: минимум мазков кистью, которые вы должны делать максимально быстро и точно.
- Лак должен быть жидким настолько, чтобы легко наносился на ногти. Загустевший лак разбавляется специальным растворителем. Если вы разбавляете его жидкостью для снятия лака, то он теряет целостность структуры.

- Почему лак отслаивается?

Возможно, лак был нанесен на грязную поверхность. Или его консистенция была слишком густой. Как исправить ошибки?

Чтобы исправить неудачный мазок, надо взять ватную палочку, смочить ее в жидкости для снятия лака и удалить дефект.

Для того чтобы колпачок флакончика не прилипал к горлышку и легко открывался, перед его закрытием обмотайте вокруг горлышка тонкую резинку.

### *Как придать ногтям форму, повторяющую линии ногтевого ложа*

- Начинайте подпиливать кончик ногтя, держа пилку параллельно линии ногтевого ложа. Слегка наклоните пилку назад, так, чтобы немного скосить кромку ногтя. Это позволит уменьшить травмирование тканей ногтя. Работая пилкой в одном направлении, укоротите ногти до желаемой длины.
- Подпилите одну сторону ногтя параллельно боковой линии кончика пальца. Затем сделайте то же самое со второй стороной. Не закругляйте всю боковую кромку ногтя. Оставьте прямым боковой участок ногтя там, где он отделяется от пальца (примерно 0,2 см), для укрепления ногтя. При обработке боковых кромок ногтя ограничьтесь несколькими осторожными движениями пилки.
- После того как вы сделали «черновой набросок», на кончике ногтя проявятся четыре точки. Две нижние точки находятся на пересечении прямых боковых участков и слегка округленных, расположенных выше. Две верхние точки находятся на пересечении боковых округленных участков и верхнего округленного участка. Обработайте эти точки так, чтобы образовалась плавная линия.
- На этом этапе вы можете обнаружить несколько микрозазубрин на кончике ногтя. Это волокна тканей ногтя, которые не были полностью спилены. Используйте более мелкозернистую пилку или брусок, для того чтобы избавиться от них.

### *Как придать ногтям овальную форму*

Вместо того чтобы начинать обработку ногтя, держа пилку параллельно линии ногтевого ложа, сначала подпиливайте боковые стороны ногтя под небольшим углом. Не закругляйте всю боковую грань. Оставьте прямым небольшой участок, где ноготь отходит от пальца, - это сделает ноготь более крепким. Затем, держа пилку параллельно линии ногтевого ложа, аккуратно подпилите кончик ногтя.

В результате образуется контур, приближающийся к овалу, с четырьмя угловыми точками. С помощью пилки сделайте линию контура более плавной.

### *Как придать ногтям квадратную форму*

Вначале выполняйте приемы, необходимые для придания ногтям овальной формы. Затем аккуратно снимите овальный кончик ногтя так, чтобы линия стала прямой. Вы можете только слегка спрямить кончик ногтя или же спрямить его более основательно, в зависимости от того, как вам больше нравится.

### *Как придать ногтям форму, повторяющую линию кутикул*



Вначале внимательно ознакомьтесь с формой кутикулы на ногте, который вы собираетесь обрабатывать. Обычно кутикула имеет округло-овальную форму. Выполняйте приемы, необходимые для придания ногтю овальной формы, повторяя линию кутикулы. Во время работы необходимо руководствоваться контуром сформированного ногтя, созданным в вашем воображении. Затем устраните оставшиеся шероховатости и проведите ногтями по пчелиному воску.

### ФРАНЦУЗСКИЙ МАНИКЮР

Такой маникюр родился в Париже и быстро стал классикой. Изначально он выглядел так: белый лак на кончиках ногтей, остальная поверхность - нежно-розовая или бежевая. Конечно, он меняется, но по-прежнему цветов должно быть два.

Способы нанесения французского маникюра

#### *Первый способ*

- Наносим лак-основу.
- На кончик ногтя наносим белый лак. Сначала по центру, затем с правой и левой сторон.
- Тонким слоем на всю поверхность ногтя наносим розовый лак и фиксируем его закрепителем.

#### *Второй способ*

- Наносим лак-основу.
- Берем шаблон (круглый или уголок) и кладем его таким образом, чтобы та часть ногтя, которая будет покрыта белым цветом, пока оставалась свободной.
- Наносим белый лак на кончик ногтя и даем ему просохнуть, чтобы он не смазался при снятии шаблона.
- Осторожно снимаем шаблон.
- Тонким слоем наносим на всю поверхность ногтя другой лак. Французский маникюр (ногти с едва заметным оттенком

лака) - прекрасная альтернатива для тех, кто избегает ярких и сочных цветов.

Попробуйте так называемый французский серебряный маникюр: дополнительно к основному дизайну на свободный край ногтя наносят перламутрово-белый лак, а сверху - бесцветный.

Белые кончики ногтей - огромный простор для творческой фантазии. Их можно украсить маленькими «драгоценными» камешками, нарисованными пастелью лепестками и бутончиками, просто линиями кремового, розового или перламутрового цветов.

### НАКЛАДНЫЕ НОГТИ

Накладные ногти - это хороший способ временно спрятать свои, если те выглядят не очень привлекательно. Однако их нельзя носить каждый день, так как они полностью закрывают поверхность и не дают коже дышать.

Если рассмотреть любой типс на просвет, можно увидеть утолщения материала, которые будут соответствовать силам натяжения в определенных участках ногтевой пластины. Прежде чем создать типс определенной формы, эти силы высчитываются в лабораторных условиях, и только затем создается чертеж с учетом всех утолщений и форм. Это делает типсы знаменитых ногтевых компаний надежными и

стабильными. Дешевые типсы создаются простой штамповкой, без учета сил натяжения, и эти типсы, скорее всего, не будут носиться так долго, как хотелось бы. Накладные ногти бывают разной формы - изогнутые, широкие и узкие. Если есть возможность, проверьте, подходят ли они вам по размеру.

#### *Техника проведения процедуры*

- Подровняйте ногти с помощью пилочки, затем подпилите накладные, чтобы придать им нужную форму, если они слишком длинные и заостренные.
- Если ногти слишком жесткие, опустите их в теплую воду, после дайте высохнуть. Затем нанесите капельку клея на внутренний изгиб.
- Через 20-30 мин нанесите капельку клея в центр ногтя и размажьте по всей поверхности.
- Приложите накладной ноготь к настоящему и прижмите на несколько секунд, чтобы клей схватился.
- Для того чтобы снять ногти, капните под каждый немного жидкости для снятия клея и аккуратно снимайте, приподнимая.

#### НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ

На данный момент бизнес наращивания ногтей переживает пышный расцвет. Однако под внешним гляncем скрывается немало сложных медицинских вопросов, пока остающихся без ответов.

Вся проблема заключается в использовании химиката, называемого метилметакрилат (ММА). Миллионы женщин, которые на протяжении последних лет платили деньги за искусственные ногти, могли, сами того не ведая, испытать контакт с этим реагентом, который считают ответственным за развитие грибковых инфекций, деформации ногтей и другие нарушения.

Комиссия по надзору за лекарствами и пищевыми продуктами назвала ММА, использующийся в продуктах для ногтей, ядовитым и вредоносным веществом. Производители быстро переключились сами и сумели перенацелить своих клиентов на этилметакрилат (ЕМА) - более дорогой и вроде бы более безопасный акрилат.

Индустрия красоты, и в частности нейл-бизнес, сегодня во всем мире находится на подъеме. Здесь существует несколько важных направлений.

1. Это борьба за безопасные средства наращивания ногтей. Точно так же, как акрилы на основе ММА заменяются акрилами с ЕМА, сами акрилы все больше отступают в конкуренции с гелевой техникой. Среди технологий наращивания все большее значение приобретают микробиологические методы, без запаха и пыли, без УФ-отверждения.

2. Это широкое распространение безопасного маникюра. На самом деле популярность необрезного безопасного маникюра и педикюра диктуется несколькими факторами: это и риск инфицирования (СПИД, герпес, бактерии), и травматичность вырезания кутикулы, и эстетические соображения.

3. Все большее внимание уделяется лечебно-восстановительным системам для ногтей и околоногтевой области. Популярность приобретают лечебные базовые основы, питательные масла, лосьоны, антисептические спреи и новые виды клея для ногтей.

#### НЕЙЛ-АРТ

Это новое направление, чрезвычайно популярное сегодня, означает украшение и роспись ногтей.

Данный вид эстетики приглянулся всему женскому населению и быстро завоевал весь мир. Само изобретение искусственных ногтей подтолкнуло клиентов и мастеров к украшению ногтей - как не украсить ногти идеальной формы и достаточной для этого длины? С этих пор нейл-дизайнеры начинают все смелее использовать новые материалы - камни, перья. Компании стали производить специальные стразы для ногтей, а крупные компании по производству ювелирных изделий - украшения из золота, серебра и драгоценных камней специально для ногтей. Ногтевые компании начали активно заполнять новую нишу, предлагая специальные краски, кисточки и другие инструменты для ногтей. Таким образом, к середине 1980-х гг. появилось целое направление, которое называли нейл-артом. Постепенно стали возникать целые стили и направления в этом ремесле, а клиенты салонов все смелее и активнее экспериментируют с различными материалами для украшения ногтей. Маникюр использует совсем нестандартные материалы: бархат, стекло, кожу и замшу, дорогую бумагу, драгоценные металлы и камни. Иногда композиция переходит с поверхности ногтя на пальцы, запястья, кисти и даже предплечья красивым ожерельем, подчеркивая основные элементы.

В домашних условиях, конечно, невозможно соревноваться в технике нейл-арта с салоном, но некоторые простые заготовки вам могут пригодиться.

Существует очень простой и быстрый способ украшения ногтей в домашних условиях. Процедура на начальных этапах ничем не отличается от традиционной техники маникюра. Вы наносите первый слой цветного темного лака, например черного, затем, пока лак не высох, наносите каплю светлого лака. Берете иголку и тупой ее стороной делаете разводы. У вас получается очень красивый рисунок. Можете поэкспериментировать и светлый лак наносить на застывший темный.

#### Татуировки из хны

Сегодня это древнее искусство получило второе дыхание и постепенно находит себя не только на подиумах, но и на улице. На самом деле, зачем делать настоящую татуировку, когда можно воспользоваться временным вариантом? Можно использовать как длительные рисунки, так и «одноразовый» вариант - технику, при которой рисунок исчезает через день. Чтобы орнамент держался дольше, поверх него наносят специальный закрепитель.

Для натур особенно изысканных предусмотрены еще самоклеящиеся аппликации: их накладывают на место, подлежащее натальной живописи, чтобы сделать задуманный образ абсолютно законченным.

Краска из хны - главный инструмент восточного искусства художественной росписи тела. Хна - это кустарник. Измельчая листики ступкой, хну превращают в порошок.

Производители позаботились об удобстве при работе с хной, упаковав ее в тюбик или емкость с дозатором. Считается, что особенно удачный цветовой оттенок гарантирует эвкалиптовое масло, которым предварительно обрабатывают кожу.

Количество хны определяется размером рисунка, который намереваются создать. Смесь готовят не раньше, чем за 30 мин до начала процесса (можно за 1 ч).

*1 этап.* Пилинг и обработка кожи эвкалиптовым маслом.

*2 этап.* Пластиковую бутылочку наполняют хной или открывают тюбик.

*3 этап.* Наносят рисунок сначала на кожу, используя трафарет, а отпечаток обводят хной. Рисунок наносят по меньшей мере дважды. Хна должна сохнуть не менее 1 ч: в этом случае цвет обещает быть максимально интенсивным. После высыхания рисунок покрывают специальным закрепителем.

#### Аппликации с фольгой

Сегодня маникюр призывает нас к контрастам. Довольно сдержанный (чтобы не сказать мрачный) фон - черный, серый, лиловый, а также классический красный вдруг преобразуется, когда мы используем в качестве акцента необычную яркую аппликацию.

Делается это так: на еще не высохший цветной лак надо наложить золотую или серебряную бумагу. Она покрывает кончик ногтя буквой V. Форма ногтя не играет особой роли.

Если вы хотите, чтобы аппликация была многоцветной, добавьте к золотому кончику цветные полоски. Для этого возьмите ленточки-наклейки подходящих цветов и наложите на границу между ногтем и золотой (серебряной) фольгой. Если вам покажется, что и этого недостаточно - все в руках вашей фантазии. Берите блестящие камешки и украшайте ими ноготь.

Для процедуры вам потребуются: золотые или серебряные наклейки, камешки и ленточки, палочка из апельсинового дерева и маленькие маникюрные ножницы для работы с аппликациями. Для начала возьмите простой вариант - с исходным красным фоном, золотым кончиком, с камнями, но без цветных полосок. Рассмотрим всю процедуру от начала до конца.

- *1 этап.* После того как вы только что покрасили ноготь цветным лаком, пока он не успел высохнуть, наложите при помощи апельсиновой палочки на кончик ногтя золотую бумагу. Бумагу кладите по диагонали и загибайте к внутренней стороне ногтя, будто оборачивая его. Выждите время, пока кончик «пропитается» золотинками, затем осторожно снимите бумажку.
- *2 этап.* Покройте ноготь бесцветным лаком и, не давая ему подсохнуть, повторите всю процедуру с золотой бумажкой: наложите полоску внахлест, чтобы кончик ногтя стал похож на V-образный золотой «клювик».
- *3 этап.* Вновь зафиксируйте всю композицию бесцветным лаком. Не давая ему (лаку) затвердеть, на всей поверхности ногтя с помощью апельсиновой палочки аккуратно расположите блестящие камешки, сколько и как хотите. Затем еще раз покройте ноготь бесцветным лаком.

Главное, сумейте вовремя остановиться и не переусердствуйте. Аппликация - это только акцент. Это значит, она должна занимать небольшую площадь поверхности ногтя, а не покрывать его полностью. Как вариант, сделать ее можно только на одном ногте.

#### Техника «кракелюр»

Сейчас в моде особая техника нейл-арта, при которой лак на ногтях выглядит потрескавшимся, как земля в пустыне. Такая техника может быть выполнена при помощи специальных составов.

Лак, входящий в новый набор лаков от Toma - Specialty Polishes, позволяет создавать экстравагантный нейл-арт буквально одним мазком кисточки. Нужно просто наложить два слоя лака и убедиться, что Krackle создает высокохудожественный результат: это потрескавшийся вид ногтей, словно сеть трещинок на полотне старинного живописца - кракелюр. Вы будете зачарованно следить за тем, как на ваших глазах за какие-то секунды Krackle начинает растрескиваться, открывая наложенный под ним базовый лак.

Лак Krackle выпускается шести цветов: оранжевый, малиновый, белый, бордовый, голубой и зеленый. В комбинации с Krackle можно использовать другие лаки серии, создавая множество не похожих друг на друга изображений на ногтях. Например, в

качестве верхнего покрытия можно нанести лак с уникальным электрическим блеском.

#### *Техника выполнения процедуры*

- Закончив основную часть маникюра, приготовьте все ногти к покрытию лаком, тщательно очистив ногтевую пластину.
- Наложите один слой основы и дайте высохнуть. Если вы столкнулись с трудностями при создании эффекта «кракелюр» при использовании основы, этот шаг можно пропустить.
- Теперь надо выбрать два лака: один для нижнего, постоянного слоя, и второй - для создания слоя с «кракелюрами». Нанесите первый (нижний) слой своим обычным способом; добиваться полного покрытия ногтя необязательно, ведь при нанесении второго слоя ноготь будет покрыт целиком. Дайте первому слою подсохнуть в течение 30-40 с. Если вы используете при этом лаки других марок, нужное время подсыхания может оказаться другим, что изменит эффект «кракелюр».
- Откройте флакон Krackle и подержите кисточку над горлышком, пока на ее кончике не сформируется капля лака. Затем одним движением сотрите лишний лак с кисточки о внутреннюю стенку флакона. Теперь у вас на кисточке оптимальное количество лака. Нанесите очень тонкий слой второго лака Krackle поверх первого слоя так, чтобы нижний слой лишь смутно проглядывал. По мере того как Krackle начинает высыхать, его поверхность покрывается трещинками и создается нужный эффект. Дайте ногтям высохнуть окончательно. Нанесите быстросохнущее покрытие. Лак Krackle при высыхании получается тусклым, поэтому верхнее покрытие необходимо для придания сияющего блеска ногтям. Верхнее покрытие служит еще и для того, чтобы зафиксировать эффект «кракелюр» и остановить «растрескивание» на нужной стадии. Без верхнего покрытия Krackle будет продолжать расползаться вплоть до полного исчезновения с ногтя. Поэтому на следующий день надо нанести еще один, дополнительный слой верхнего покрытия, чтобы надежно закрепить Krackle.

#### ПЕДИКЮР

Сегодня педикюр - это не просто массаж ног и оформление ногтей, это большой комплекс методов и современных средств. Это антисептика, эксфолианты и скрабы со сложным составом (а вовсе не одна только пемза) - все, что определено под общим названием «SPA-педикюр».

*В сезон отпусков именно процедура педикюра заставляет задуматься о своих ногах даже тех, кто не уделял им в течение холодов должного внимания. Это и неудивительно, ведь открытая обувь, пляж, солнце, песок заставляют многих усиленно следить за состоянием ногтей и стоп. Ведь никого не прельстит испортить впечатление от нового костюмчика, так удачно сидящего на вас, стоптанными, грубыми и мозолистыми пятками.*

Тенденция последнего времени в развитии этой процедуры - это применение в практике методов ароматерапии, что породило соответствующее название этого вида педикюра - ароматерапевтический SPA-педикюр. Ну, а высшей точкой на сегодняшний день является применение методов психотерапевтического воздействия на все органы чувств клиента во время проведения процедуры. Но это все вас ждет в косметологическом кабинете, а чем мы сможем побаловать наши ноги дома и как наверстать за 3-4 дня упущенное время?

Хочется остановиться на некоторых вопросах, которые вызывают особенный интерес.

Для начала стоит разделить весь процесс на две большие технологические стадии:

1) обработка ногтей, очищение, грубое удаление мозолей, шлифовка и полировка: все это этапы гигиенического классического педикюра;

2) после выполнения переходят к стадии косметической обработки кожи ног. Здесь уже все зависит от качества и набора педикюрных препаратов. Можно сделать массаж, парафиновую или питательную маску. Можно сделать при необходимости депиляцию горячим воском и закончить моделированием ногтей.

Массаж ног выполняется за все время педикюра несколько раз с разной интенсивностью.

## ЕСЛИ ПОТЕЮТ НОГИ

### Домашние средства

Первое, что необходимо посоветовать тем, у кого потеют ноги, - это обеспечить им должную гигиену. Хорошим средством являются контрастные ванны для ног.

Надо смазывать стопы кремом, уменьшающим потение ног, при условии, что этот крем будет применяться регулярно. Кремы нового поколения очень быстро впитываются, не содержат неприятных отдушек и снижают потоотделение - постепенно, от аппликации к аппликации, потоотделение нормализуется. Следует отдавать предпочтение хлопчатобумажным носкам, впитывающим влагу, и менять их несколько раз в день. С осторожностью надо относиться к спортивной обуви. Она способствует повышенному потоотделению и не дает доступа воздуху, поэтому влага не испаряется. При покупке обуви лучше отдавать предпочтение туфлям на кожаной подошве. Натуральная кожа «дышит», синтетика - нет.

Обратите внимание на режим питания: необходимо избегать острой пищи, а также очень горячих или очень холодных напитков - они способствуют потоотделению.

### Медицинская помощь

Специалисты по заболеваниям стоп или дерматологи могут назначить сеансы ионофореза. Это приводит к нормализации работы потовых желез. Метод безболезненный, только при повышенной чувствительности в области стопы может ощущаться легкое, вполне терпимое покалывание. Сеанс длится около 40 мин. Рекомендуются пройти курс из 5-6 сеансов для нормализации работы потовых желез. Для достижения положительного результата требуются довольно разные отрезки времени: от нескольких месяцев до нескольких лет. Обычно на первой неделе проводят 3 сеанса, на второй - 2 сеанса и на третьей - 1. Положительный эффект наблюдается в 75% случаев, и он сохраняется при условии проведения поддерживающей терапии.

### ЗАПАХ НОГ

Сильно потеющие ноги зачастую издают стойкий запах, поскольку пот не испаряется из закрытой обуви. Появление этого специфического запаха непосредственно связано с выделением пота, скорее даже с гипергидрозом. В чем причина появления запаха? Пот содержит жирные кислоты, которые, разлагаясь, источают неприятный запах.

### Домашние средства

В первую очередь тщательная гигиена: ежедневное мытье ног, особенно между пальцами, чистка щеткой ногтей до полного удаления омертвевших чешуек кожи, а также полировка пемзой подошв до полного снятия ороговевшей ткани либо применение эксфолиантов для ног. Не следует забывать, что ноги надо вытирать сухим полотенцем. Можно также порекомендовать применение специального дезодоранта, который позволяет успешно бороться с запахом пота и препятствует размножению бактерий, благодаря наличию в своем составе активных компонентов,

обладающих очищающим и дезинфицирующим действием. Часто это экстракты растений, таких как шалфей, лаванда или лапчатка (калган). Не забудьте о необходимости носить хлопчатобумажные носки, которые надо стирать в моющем средстве, обладающем бактерицидным действием. Кроме того, можно посыпать тальком внутреннюю часть туфлей или пользоваться аэрозольным дезодорантом для обуви, обладающим свежим, легким, но стойким ароматом. Такой дезодорант эффективно борется с неприятным запахом и даже благотворно влияет на самочувствие человека.

#### Медицинская помощь

Против запаха медицина бессильна, но поскольку запах появляется как результат потоотделения, то с ним можно бороться с помощью ионофореза, как это было уже описано. Поэтому вам не остается ничего другого, как отправиться на прием к специалисту по заболеваниям стоп или к дерматологу, у которых в арсенале есть все для правильной диагностики и лечения.

#### ВРОСШИЙ НОГОТЬ

Это очень распространенный недуг, у которого могут быть две причины. Первая - чрезмерная выпуклость ногтя, то есть сама форма ногтя может способствовать внедрению краев ногтевой пластины в мягкие ткани ногтевого ложа. Вторая - обувь на высоком каблуке с узким носком, в результате чего на боковые края ногтевой пластины оказывается сильное сдавливающее действие, от которого особенно страдает большой палец. Кожные складки ногтевого ложа прижимаются к ногтю, и от этого он углубляется в мягкие ткани. Такой процесс может сопровождаться покраснением кожи вокруг ногтя, воспалением, инфекцией, образованием гранул в кожных складках и, конечно, болью. Подобное часто случается с подростками, которые получают микротравмы во время занятий спортом.

#### Домашние средства

В случае появления вросшего ногтя лучше всего обратиться к специалисту по болезням стоп или дерматологу, которые смогут вылечить больного - буквально поставят на ноги. Во избежание образования вросшего ногтя знайте, что нельзя выстригать уголки наружного края ногтевой пластины, что ноготь надо подстригать очень аккуратно по прямой линии. Если по краю ногтевого

ложа появляются первые признаки покраснения, следует осторожно подпилить ноготь в его срединной части, чтобы он не рос слишком активно по бокам. Можно также прибегнуть к помощи небольших щипчиков, позволяющих вытащить углубившиеся уголки ногтя и выпрямить ногтевую пластину. Наконец, надо немедленно перестать носить узкую и остроносую обувь, которая жмет в пальцах. Следует отдавать предпочтение обуви с невысоким каблуком и лучше широким, чтобы, так сказать, тверже стоять на земле. Квадратный каблук высотой 5 см предпочтительнее, чем острый каблук в 2 см.

#### Медицинская помощь

Чтобы избавить кожу от вросшего в нее ногтя, специалисты по болезням стоп или дерматологи могут предложить целый ряд методов. Все они проводятся под местной анестезией и не требуют госпитализации. Самый простой метод состоит в создании продольного канала шириной 5-6 мм по всей длине ногтя (вдоль бокового края) с помощью фрезы. Как только кожа освобождается от ногтя, его боковые края также оказываются на свободе. Более радикальный метод - полное удаление ногтя путем выжигания с помощью электрического хирургического ножа. Этот метод более эффективен, поскольку в результате вырастает ноготь меньшего размера, а риск, что он будет вращаться, уменьшается.

#### ВОЛДЫРЬ НА ПОДОШВЕ

Волдырь - это своеобразная защитная подушка из серозного выпота, который образуется, когда кожа раздражается в результате трения. Это случается, когда надеты совсем новые туфли да еще с очень жестким швом. Все усугубляется тем, что новые туфли, которые и стали виновниками появления волдыря, все же хочется надеть вновь. Для этого нужно как можно быстрее избавиться от болезненного «приобретения».

#### Домашние средства

Если у вас тонкая кожа, то самый лучший способ избавиться от волдыря - это регулярно наносить на кожу стопы самый про-

стенький увлажняющий крем или же специальный крем для сухой кожи ног. Благодаря этому кожа будет поддерживаться в хорошем состоянии и будет лучше защищена от повреждений. Если волдырь уже есть, а предстоит долго ходить пешком, самое главное - воздержаться от его срезания, иначе может попасть инфекция. Идеальный способ - отсосать серозную жидкость с помощью шприца, а затем в образовавшуюся полость ввести мягкое дезинфицирующее средство и наложить защитную повязку. Если не найдется под рукой шприца, волдырь следует проткнуть, не приподнимая кожу. Иглу необходимо предварительно прокалить. После этого накладывается повязка, пропитанная в дезинфицирующем средстве. Уже через 24 ч от волдыря не останется и следа.

#### Медицинская помощь

Волдырь - это, безусловно, не такое мученье, чтобы из-за него обращаться к врачу. Но бывают разные ситуации, вполне возможно требующие вмешательства врача.

#### МОЗОЛЬ И ОМОЗОЛЕЛОСТЬ

Омозолелости бывают у людей после постоянных травм, длительного раздражения или давления. Омозолелость - это естественная защита глубоких слоев эпидермиса и дермы, которую создает аппарат кожи в ответ на большие нагрузки на данном участке кожного покрова. При омозолелости на подвергшихся длительному давлению очагах кожа утолщается, грубеет, уплотняясь желтоватыми полосками или бляшками; при трещинах и островоспалительных явлениях омозолелости становятся чувствительными. Они отличаются от мозолей овальной формой, крупными размерами; если нет осложнений, они не беспокоят.

Причины появления мозоли - неудобная, тесная обувь, раздражения, механические травмы. Мозоли - болезненные наросты, отличаются значительной толщиной рогового слоя кожи. В центре элемента часто имеется мягкое белое мозговидное вещество. По внешнему виду мозоль является круглым бугорком желтоватого цвета, напоминающим шляпку гвоздя, уходящего вглубь кожи.

Мозоль - серьезное повреждение кожного покрова, которое иногда приводит даже к потере трудоспособности.

Омозолелость нуждается в умеренном удалении только лишь в интересах гигиены, поскольку присутствие старых масс кожного кератина может быть отличной почвой для развития различных инфекций. На ногах это особенно актуально, потому что там создаются идеальные для этого условия.

Например, чувство боли определяют свободные нервные окончания, которые заканчиваются в коже. Они весьма чувствительны к раздражениям. Если эти окончания оказываются травмированными, возникает воспаление нервных окончаний кожи, то есть обычный неврит, который, как известно, поддается в основном симптоматическому лечению. Соответственно, и истинные мозоли можно лечить симптоматически, создавая условия для скорейшего разрешения воспалительного



процесса. При возникновении истинной мозоли возникает острая боль. И если признаком оmozолелости является отсутствие боли, то определяющим признаком истинной мозоли - наличие болевых ощущений, которые весьма различны по интенсивности: от легких при надавливании до очень выраженных и даже мучительных.

Вторым признаком истинных мозолей является возникновение гиперкератоза, или избыточного кожного ороговения, на участке образования мозоли. Именно по этому признаку многие путают истинную мозоль с оmozолелостью. Ошибки при определении этих состояний возникают еще и потому, что часто появлению истинной мозоли предшествует чрезмерная оmozолелость, которая в определенный момент может сама по себе стать источником механического раздражения мягких тканей и, конечно, кожных нервных окончаний.

Часто те, кто страдают этой проблемой, сами провоцируют возникновение истинных мозолей на местах обычных оmozолелостей. Желание достичь максимального результата при удалении оmozолелости приводит к тому, что бритва просто механически способна повредить нервные окончания в эпидермисе. После такого некачественного удаления мозоли возникает не только неврит поврежденных нервов - оставшиеся нетронутыми нервные окончания лишаются еще и мощной роговой защиты, принимая на себя прямое механическое воздействие в виде трения, что также приводит к невриту. Кроме болевых ощущений, у вас возникают избыточные кожные ороговения, которые, как правило, бывают еще больше, чем до удаления оmozолелости. Таким образом, при работе с бритвой необходимо знать предел удаления роговых масс. Лучшим советом будет не удалять полностью области естественных оmozолелостей. Избыточные ороговения удаляются до получения эстетически приемлемого состояния кожи, но не стоит полностью выравнивать место оmozолелости с окружающей кожей.

При избыточном ороговении стоит применять сильные кератолитики и прибегать к мощным абразивам - такой прием будет иметь гораздо более щадящее воздействие.

При проведении сеанса педикюра важно избежать провокации мозолей. Следует удалить избытки старого пористого кожного кератина, не травмируя при этом нервного аппарата кожи. Провокация истинных мозолей наступает и при удалении так называемых натоптышей. Чаще всего они возникают у женщин, предпочитающих высокие каблуки. Если грубо и полностью удалить натоптыш и продолжать носить туфли на высоком каблуке, в этом случае неминуемо возникнет мозоль, а натоптыш станет еще больше.

Если мозоль все же возникла и уже с болевыми ощущениями, можно рекомендовать те принципы лечения, которые применяются при остальных невритах. В отношении ног полезными будут успокаивающие ванны, парафиновые аппликации и массаж с витаминным кремом.

Если после педикюра вы испытываете легкое болезненное ощущение, продолжающееся в течение нескольких дней, то это уже свидетельствует о наличии неврита кожных нервов.

Если такой педикюр выполнять многократно, то могут возникнуть серьезные проблемы. Поскольку стопа является мощнейшим рефлекторным полем, то часто отмечают неладное с тем органом, отражение которого на поверхности стопы соответствует расположению истинной мозоли.

В упорных случаях образования мозолей или оmozолелостей можно применять и прижигания жидким азотом в медицинских организациях под наблюдением врача-косметолога. Жидкий азот при этом применяют сразу после педикюра, после основательного удаления участков ороговения на стопах.

## ОТЕКИ НОГ

Если человек много ходит пешком или занимается спортом, у него не возникают или почти не возникают отеки на ногах к концу дня. Но если вести малоподвижный образ жизни, не заниматься физическими упражнениями, подошва ног перестает играть роль стимулятора жизнедеятельности организма, ухудшается кровообращение - и прямым следствием этого становится появление отеков на ногах.

### Домашние средства

Наиболее экономный способ решения проблемы - заставить себя больше заниматься физкультурой, что сразу устранит проблемы с кровообращением. Для этого достаточно каждый день делать несколько определенных упражнений и ходить дома босиком. Для активизации кровообращения можно катать теннисный мячик под сводом подошвы в течение 2 мин. Это упражнение стимулирует ток крови в направлении сердца и предупреждает образование венозного застоя. Состояние полного расслабления, кстати, достигается при принятии ножных ванн с эфирными маслами тонизирующего и успокаивающего действия или при чередовании теплых и холодных ножных ванн. И наконец, можно сделать хороший массаж, поднимаясь от кончиков пальцев к лодыжке. Это дает необыкновенный эффект, особенно если использовать при массаже крем, снимающий чувство тяжести в ногах. Кроме того, можно носить сандалии с пупырышками на стельке (массажные), причем они хорошо держат свод стопы и производят эффект, аналогичный легкой гимнастике, которая делается без усилий, сама собой (пассивная гимнастика). И не забудьте, что появились колготки, эффективно предохраняющие от усталости ног.

### Косметологическая помощь

Единственным средством от отеков ног, которым располагает косметолог, является массаж, особенно точечный. При воздействии на акупунктурные точки общее расслабление наступает немедленно, но оно окажется кратковременным, если ежедневно не посвящать 5-10 мин нескольким приемам самомассажа.

## БОЛЬ В БОЛЬШОМ ПАЛЬЦЕ

Все начинается с проблем эстетического плана. Если туфли чуть-чуть узки, это ощущается сразу как неудобство, а со временем ощущения от любой обуви, кроме сандалий, становятся невыносимыми и большой палец деформируется. В конце концов кожа становится красной, а малейшее трение этого места о туфлю - очень болезненным. Это проявления бурсита (воспаления околосуставной сумки) или вальгусная деформация первого пальца стопы (смещение большого пальца левой ноги - влево и большого пальца правой - вправо). Это происходит либо в результате наследственных причин (склонность к деформации пальца передается по наследству), либо из-за неправильно подобранной обуви. Большой палец становится неподвижным. Трение о туфлю приводит к воспалительному процессу, вплоть до инфицирования околосуставной сумки и раздражения коллатерального нерва. Однако интенсивность болевого синдрома не находится в прямой зависимости от степени деформации.

### Домашние средства

Если кто-то подвержен недугу, то единственно правильная стратегия - упор на профилактику и ношение обуви, которая не сжимает плюсну. Итак, необходимо избегать узких и остроносых туфель! При малейших признаках искривления или смещения большого пальца не откладывайте обращение к специалисту, поскольку, если искривление достаточно серьезное, необходимо оперативное вмешательство.

### Медицинская помощь

В некоторых случаях удастся уменьшить боль за несколько сеансов лазеротерапии. Если искривление не очень значительное, не более 15°, можно надеяться, что удастся достичь распрямления пальца. Для этого можно использовать специальный протез, позволяющий правильно распределить вес тела по отношению к стопе, или же стельку для уменьшения боли. Но не следует обольщаться: обычно хирургическое вмешательство оказывается неизбежным, поскольку искривление в большинстве случаев со временем прогрессирует. И чем раньше будет проведена операция, тем больше шансов восстановить стопу с минимальным риском рецидива. Операция состоит в удалении «шишки», постановке пальца в правильном направлении, а иногда даже в его укорачивании. В настоящее время эта операция уже не так травматична и не так болезненна, как раньше.

### ЗУД МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Все начинается с небольшого дискомфорта в области ступней, а потом внезапно появляется сильнейший зуд между третьим и четвертым пальцами. Это невыносимо терпеть, особенно когда к зуду добавляется раздражение, сопровождаемое повреждением кожного покрова. Здесь уже нет никаких сомнений, что имеем дело с микозом, чаще всего это оказывается результатом контакта с влажными поверхностями. Микроскопический грибок сначала гнездится между пальцами, потом распространяется дальше и вызывает образование болезненных трещин.

#### Домашние средства

Чтобы не заболеть микозом или предотвратить рецидив заболевания, надо очень строго следовать правилам гигиены. Не следует пользоваться чужой обувью или носками, поскольку заболевание это заразно. Кроме того, рекомендуется носить носки из хлопка или другого натурального волокна, никогда не ходить по пляжу босиком, избегать контакта голых ног с плиточным полом в бассейне, сауне или спортивном зале. Наконец, в жаркую погоду ноги надлежит мыть 2 раза в день и тщательно вытирать их между пальцами. В случае грибкового заболевания и во время лечения надо соблюдать те же правила гигиены, но следует быть еще бдительней: ни с кем не делить свое полотенце или мочалку, стирать белье отдельно от носков, пользоваться при стирке антибактериальным моющим средством.

#### Медицинская помощь

Лучше всего сходить на прием к дерматологу, который назначит лекарство, наиболее соответствующее конкретному случаю. Существует множество противогрибковых препаратов в виде крема, пудры и лосьона. В зависимости от давности заболевания подбирается соответствующее лечение. К этому следует добавить, что дополнительно к лечению можно пользоваться специальным спреем для дезинфекции внутренней поверхности обуви. Такие средства очень эффективны, но их надо применять постоянно, даже после выздоровления.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы добрались до последней страницы. Это значит, что вы имеете представление о том, как современная косметология может помочь вам в решении проблем.

Конечно, всегда лучше обратиться к специалисту, но никогда не будет лишним и самим владеть частью знаний, что позволит оценить уровень и качество предлагаемых услуг. Не может быть лишней информация, которая касается вас, вашего внешнего вида и здоровья.

Не забывайте, что не последнее место в этой программе принадлежит вам самим, а именно активному образу жизни и гимнастике. А как выбрать для этого время? Уделяйте себе для начала 15 мин в день, и, войдя в систему, вы легко увеличите их

до 25, а далее - по необходимости и в соответствии с возрастом. Что такое 15 мин, что можно успеть за это время: 5 мин - для массажа головы, 5 мин - для гимнастики лица, 5 мин - для рук; на следующий день вместо рук - ноги, а вместо массажа головы - маска для лица. И так, день за днем, вы научитесь выделять время для ухода за собой.

Дорогие женщины, всегда следуйте трем правилам:

- Будьте всегда в хорошем настроении, даже если на самом деле вам плохо. Это значит, что никто не должен догадаться о том, что вам нехорошо. Вот увидите: плохое настроение уйдет само собой.
- Любите себя, иначе кто же захочет полюбить вас? Это не имеет ничего общего с эгоизмом. Любите свое лицо, чтобы оно было красивым, а глаза - обворожительными. Любите волосы, чтобы они были привлекательными. Любите ноги, чтобы они были стройными. Любите руки - и они станут нежными.
- Будьте внимательны к своему здоровью и внешнему виду. Книжка закончена, но осталось еще много полезных советов, которые мне хотелось бы дать вам, но об этом - при следующей встрече...

*До свидания, Юлия Дрибноход*

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер Й. Что скрывает кожа. М.: Эксмо, 2017 (электронная версия от ООО «Издательство "Э"», 2017).
2. Артемова А. Баня исцеляющая и омолаживающая. СПб.: Диля, 2000.
3. Баррет-Хилл Ф. Косметическая химия для косметологов и дерматологов. М.: Косметика и медицина, 2020.
4. Брэгг П.С. Формула совершенства. СПб.: Лейла, 1993.
5. Бурдюг А. Super Лицо. Синергетическая гимнастика для молодости и красоты. М.: АСТ, 2020.
6. Вилламо Х. Косметическая химия. М.: Мир, 1990.
7. Гончарова Т.А. Секреты красоты. М.: Крон-пресс, 1997.
8. Дебольская Ю. Эстетическая косметология: учебное пособие. М.: Феникс, 2020.
9. Дрибноход Ю.Ю. 1000 рецептов красоты и здоровья. Природные источники. СПб.: Питер, 2003. С. 416.
10. Дрибноход Ю.Ю. Боди-арт по-русски. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. С. 206.
11. Дрибноход Ю.Ю. Введение в косметологию. СПб.: Питер, 1999. С. 352.
12. Дрибноход Ю.Ю. Введение в косметологию: учебник для косметологов. СПб.: Питер, 2003. С. 352.
13. Дрибноход Ю.Ю. Волосы. Секреты красоты. СПб.: Питер, 2003. С. 215.
14. Дрибноход Ю.Ю. Декоративно-прикладная косметология: практикум. Ростов н/Д: Феникс, 2011. С. 445.
15. Дрибноход Ю.Ю. Здоровые волосы. Максимум советов по уходу и лечению. Ваш профессиональный домашний консультант. СПб.: Весь, 2006. С. 384.
16. Дрибноход Ю.Ю. Здоровые и красивые волосы: пособие по уходу и лечению. Ростов н/Д: Феникс, 2008. С. 412.

17. Дрибноход Ю.Ю. Косметика и косметология: все растительные средства по уходу за кожей. Ваш профессиональный домашний консультант. СПб.: Весь, 2006. С. 320.
18. Дрибноход Ю.Ю. Косметология. Ростов н/Д: Феникс, 2020. С. 828.
19. Дрибноход Ю.Ю. Лечение волос в косметологии. СПб.: СпецЛит, 2015.
20. Дрибноход Ю.Ю. Лучшие рецепты красоты. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. С. 208.
21. Дрибноход Ю.Ю. Маникюр. Педикюр. Профессиональный курс. СПб.: Весь, 2002. С. 192.
22. Дрибноход Ю.Ю. Основы врачебной косметологии. Ростов н/Д: Феникс, 2013. С. 348.
23. Дрибноход Ю.Ю. Основы эстетической косметологии. Ростов н/Д.: Феникс, 2014. С. 332.
24. Дрибноход Ю.Ю. Пособие для косметолога. СПб.: Весь, 2001. С. 554.
25. Дрибноход Ю.Ю. Пособие по косметологии. СПб.: Весь, 2004. С. 554.
26. Дрибноход Ю.Ю. Пособие по маникюру и педикюру. Ростов н/Д: Феникс, 2008. С. 375.
27. Дрибноход Ю.Ю. Руководство по лечению и уходу за волосами. Советы профессионала. СПб.: Нева, 2004. С. 384.
28. Дрибноход Ю.Ю. Супермакияж на скорую руку. Ростов н/Д: Феникс, 2008. С. 252.
29. Дрибноход Ю.Ю. Украшение тела в салоне красоты. Новые стильные направления в эстетической косметологии. М.: РИПОЛ классик, 2007. С. 152.
30. Дрибноход Ю.Ю. Уход за ногтями в салоне красоты. Маникюр и педикюр для женщин, мужчин и детей. Фантазии нейл-арта. М.: РИПОЛ классик, 2006. С. 136.
31. Дэнси Э. Избавьтесь от целлюлита. Минск: Аверсэв, 1998.
32. Залкинг Е.С. Гигиена кожи и врачебная косметика. Л.: Медгиз, 1956.
33. Замаратский Ю.И. Индивидуальная баня. М.: Стройиздат, 1992.
34. Зимин В.М. Библиотека лекарственных растений: в 2 т. СПб.: Дорваль, 1993.
35. Кан Э. Корейское искусство красоты. М.: АСТ, 2019.
36. Кестер-Леше К. Нет - вирусам и бактериям. М.: Крон-пресс, 1997.
37. Клещева Р.П. Поверьте моему опыту. Донецк: Сталкер, 1997.
38. Кожевников П.В. Общая дерматология. Л.: Медицина, 1970.
39. Кокосов А.Н., Луфт В.М., Ткаченко Е.И. и др. Лечебное голодание при внутренних болезнях. СПб.: Лань, 1999.
40. Корво Д., Вернер-Бондз Л. Целебная сила цветозонотерапии. М.: Крон-пресс, 1998.
41. Корсун В.Ф., Ситкевич А.Е., Ефимов В.В. Лечение кожных болезней препаратами растительного происхождения. Минск: Беларусь, 1995.
42. Косарев В.В. Идеи Н.Д. Кондратьева и динамика общества. Семья на пороге третьего тысячелетия. Материалы II Международной конференции. М., 1996.
43. Косарев В.В. Кто будет жить на Земле в XXI веке? // Нева. 1997. № 10.

44. Крылов А.А., Марченко В.А. Руководство по фитотерапии. СПб.: Питер, 2000.
45. Кудряшова Н.И. Лечение глиной. М.: Образ-компани, 1997.
46. Куреннов П.М. Русский народный лечебник. Минск: Современное слово, 1999.
47. Лавренова Г.В. Лечение ароматами. СПб.: Диалог, 1999.
48. Малахов Г.П. Целительные силы. Очищение организма. Т. 1. СПб.: Комплект, 1994.
49. Марголина А., Эрнандес Е. Косметические средства. М.: Косметика и медицина, 2015.
50. Медицинская косметология / Под ред. Е. Кузнецовой. М.: Издательство Т8, 2017.
51. Минеджян Г.З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. М.: Техноэкос, 1991.
52. Миринова Л. Г. Медицинская косметология. М.: Крон-Пресс, 2000.
53. Михайлов П. Медицинская косметика. М.: Медицина, 1985.
54. Морозов В., Савранский В., Лавренова Г. Язвенная болезнь. СПб.: Питер, 1999.
55. Мэнос Ф. Красивые ногти и руки за 5 минут в день. Минск: Попурри, 1999.
56. Намикоши Т. Шиатсу. Японская терапия надавливанием пальцами. СПб.: Лениздат, 1992.
57. Олефиренко В.Т. Водотеплолечение. М.: Медицина, 1986.
58. Омоложение лица. Современные нехирургические методы / Под ред. Д. Дж. Голдберга. М.: Практическая медицина, 2011.
59. Орсмяз-Медер Т. Наука красоты. Из чего на самом деле состоит косметика. М.: Альпина Паблишер, 2016.
60. Пальцев М.А., Акчурин Р.С., Александрова М.А. Биология стволовых клеток и клеточные технологии. М.: Медицина, 2009.
61. Папий Н.А. Медицинская косметика. Минск: Беларусь, 1999.
62. Петров М.Г., Морохов Л.Ф. Домашний лазарет, или 500 рецептов народной медицины. Новгород: Русская провинция, 1991.
63. Пучкова Т. Энциклопедия косметических ингредиентов. М.: Школа косметических химиков, 2015.
64. Пэнси А. Маникюр. М.: Астрель, 2000.
65. Русос Д., Скавинска В. Как я похудел. СПб.: Нива, 1995.
66. Рэй Ю. Чистое сияние. Книга о безопасной косметике и этичном образе жизни. М.: Комсомольская правда, 2020.
67. Скрипкин Ю.К. Кожные и венерические болезни. М.: Медицина, 1980.
68. Скрипкин Ю.К., Шарапова Г.Я. Кожные и венерические болезни. М.: Медицина, 1987.
69. Сличная А. Драгоценные камни. Целители и талисманы. М.: ЧАО и К, 1999.

70. Соколинский В.Е., Соколинская В.А. Все об очищении. СПб.: Тимошка, 1999.
71. Соколова Т.В., Гладько В.В., Сафонова Л.А. Практические навыки в дерматовенерологии. Справочник для врачей / Под ред. Т.В. Соколовой. М.: Издательство МИА (Медицинское информационное агентство), 2016.
72. Степанов С. Язык внешности. Жесты, мимика, черты лица, почерк и одежда. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
73. Тель Л.З., Нурмышева Н.К. Омоложение лица и профилактика старения. Физиологический метод. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
74. Фрейзер Е. 10-минутная программа для кожи и мышц лица. Минск: Попурри, 2000.
75. Цернай И. Сильная иммунная система - залог бодрости и здоровья. М.: Крон-Пресс, 1997.
76. Хаас де Ч. Уход за кожей с помощью природных средств. М.: Крон-Пресс, 1997.