

АНАСТАСИЯ КОЛПАКОВА

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
40+. УХОД ЗА ЛИЦОМ

Анастасия Колпакова

**Идеальный возраст
40+. Уход за лицом**

«ИП Демченко Е.Е.»

2020

Колпакова А. В.

Идеальный возраст 40+. Уход за лицом / А. В. Колпакова — «ИП Демченко Е.Е.», 2020

ISBN 978-5-699-51431-1

Начиная с 40 лет возрастные изменения кожи лица становятся более заметными. Как приостановить ход времени и сохранить свою молодость и красоту? Ответ вы найдете в этой книге. Благодаря тесту узнаете, сколько на самом деле лет вашей коже, и научитесь правильно ухаживать за лицом, шеей и зоной декольте с помощью омолаживающих, питательных, увлажняющих кремов, масок, тоников, лосьонов. Освойте секреты омолаживающего макияжа, познакомьтесь с эффективными упражнениями лифтинг-гимнастики и массажа лица и шеи, получите правдивую и исчерпывающую информацию об антивозрастных салонных процедурах. Помните: красота в ваших руках! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

ISBN 978-5-699-51431-1

© Колпакова А. В., 2020

© ИП Демченко Е.Е., 2020

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Анатомия кожи	9
Изменения кожи в 40 лет	11
Изменение гормонального фона	12
Обезвоживание кожи	13
Замедление регенерации	15
Необратимые изменения в структуре живых тканей	16
Появление морщин	17
Снижение тонуса кожи, «оплывание» овала лица, нездоровый цвет, пигментация	19
Ослабление стенок капилляров и появление сосудистых «звездочек»	20
Мешки под глазами	21
Синяки под глазами	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Анастасия Витальевна Колпакова

Идеальный возраст 40+. Уход за лицом

Введение



Спрашивать женщину о ее возрасте считается верхом бестактности. Мужчина, убитый сединами, ассоциируется у нас с опытом, мудростью, философским спокойствием и вызывает уважение. Седовласая женщина в нашем сознании – это старуха, много повидавшая, но утратившая свою красоту и не способная больше привлечь внимание мужчины.

Если всерьез задуматься над этими стереотипами, то можно понять, что никаких реальных оснований они под собой не имеют. Мужчина в годах – далеко не Аполлон, ведь, кроме седины, его зачастую «украшают» лысина, морщины, «пивной животик». Внешность женщины «за...» во многом зависит от того, насколько грамотно она умеет ухаживать за собой и бороться с возрастными изменениями.

Так почему же «возрастной стереотип» так строг к женщинам и снисходителен к мужчинам? Наверное, здесь есть вина и самих представительниц прекрасного пола. Представьте, что из далекой галактики на Землю прилетят инопланетяне, ничего не знающие о жизни людей, и зададут вам простой с их точки зрения вопрос: «Сколько вам лет?» Что вы сделаете? Отведете глаза, украдкой вздохнете, мученически сведете брови и промямлите в ответ что-то неразборчивое. Какой вывод сделают гости со звезд? Конечно, они решат, что возраст – это нечто не совсем приличное, нечто, чего нужно стыдиться и что необходимо тщательно скрывать. Раз за разом задавая женщинам этот вопрос и наблюдая одну и ту же реакцию, они окончательно убедятся в том, что возраст – это постыдное явление. Вряд ли жители другой галактики поймут

причину такого отношения к возрасту у земных женщин. Они просто примут это как данность и разнесут этот глупый стереотип дальше по бескрайним просторам космоса.

Конечно, все это просто фантазии. Однако если вы не хотите, чтобы грустная сказка обернулась реальностью, учитесь говорить о своем возрасте с гордостью. Сделать это не так трудно. Задумайтесь: ведь по сути мы боимся не самих цифр, а тех возрастных изменений, которые они подразумевают. Даже не зная биологических особенностей механизма старения, мы инстинктивно понимаем, что в 30 лет человек выглядит не так, как в 20, а в 50 – не так, как в 40. Сорокалетняя женщина смотрит на себя в зеркало и тяжело вздыхает: да, кожа уже не такая гладкая и упругая, какой она была 20 лет назад.

Человечество так и не изобрело способа остановить старение. Мы научились только слегка замедлять возрастные изменения, а также искусно их скрывать. Этим целям служат лечебная и декоративная косметика, салонные процедуры и пластическая хирургия.

Увы, вопреки рекламным обещаниям очень немногим женщинам удается выглядеть «на 10 лет моложе».

2—3 года уже можно считать достижением. Однако в погоне за молодостью важно не переусердствовать, ведь, если бежать слишком быстро, можно ненароком и перегнать собственный возраст.

Утратить молодость не страшно. Настоящая беда для женщины – выглядеть старше своих лет. «Тяжелая жизнь», которая неумолимо накладывает свой отпечаток на женское лицо, – не единственная причина преждевременного старения. К такому эффекту способна привести слишком агрессивная омолаживающая программа ухода за собой. Вот этого-то нельзя допустить ни в коем случае.

Поэтому запомните: ваша цель не в том, чтобы сделать невозможное и вернуть ушедшую молодость, а в том, чтобы, несмотря на возрастные изменения, выглядеть привлекательно.

Сложно ли это? Во всяком случае, непросто. В 40 лет коже требуется регулярный комплексный уход. Маска 1–2 раза в неделю уже не в состоянии удовлетворить потребности кожи в питании и увлажнении. Лечебная косметика, массаж, гимнастика, салонные процедуры – все эти меры в состоянии сохранить вам красоту и здоровье кожи. Не забывайте, что в уходе нуждаются также шея и область декольте. Обязательно позаботьтесь о коже этих участков тела, если, конечно, вы не собираетесь после 40 носить только свитера с горлышком и спортивные водолазки.

Далеко не все возрастные изменения доступно приостановить, однако их можно скрыть с помощью декоративной косметики. Вы не поверите, но грамотно сделанный антивозрастной макияж способен творить чудеса.

Учитесь быть красивой и помните, что в 40 лет жизнь только начинается!

Глава 1

Причины возникновения морщин

Глава 1

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МОРЩИН



Причин возникновения морщин достаточно много: это и неизбежное старение всего организма, и неблагоприятное воздействие окружающей среды, и, конечно, стресс. Но прежде чем начать говорить о них, следует изучить орган, о котором пойдет речь. Да, да, кожа – это действительно орган человеческого организма!



Анатомия кожи

Для того чтобы помочь своей коже быстро восстановиться, необходимо сначала изучить ее строение, типы и функции. Поэтому рассмотрим строение кожи более подробно.

Итак, повторим: кожный покров – это самый большой орган человеческого тела. Судите сами: его площадь составляет у взрослого человека около 2 м². Состоит он из 3 основных слоев, каждый из которых играет очень важную роль в сохранении и поддержании здоровья всего нашего внешнего покрова, а их средняя толщина – всего 1,25 мм!



После 45 лет на коже часто появляются бородавки и роговые разрастания. Не пытайтесь удалить их самостоятельно: обратитесь за помощью к дерматологу или косметологу. Пока вы не избавитесь от этих кожных образований, откажитесь от массажа и любых других косметических процедур.

Самый верхний слой – *эпидермис* – покрыт водножировой смазкой, которая предохраняет кожу от высыхания, резких колебаний температуры воздуха, препятствует попаданию в организм токсических веществ, проникновению инфекций. Находящийся в эпидермисе пигмент меланин определяет цвет кожи и волос; он также защищает ткани от губительного воздействия ультрафиолетовых лучей. Клетки эпидермиса полностью меняются за срок от 10 до 30 дней в зависимости от области кожи. При этом его самый верхний роговой слой отшелушивается.

Эпидермис не имеет собственного кровоснабжения, поэтому все процессы в нем происходят через базальную мембрану, которая является границей между эпидермисом и дермой.

Дерма – следующий слой кожи – содержит в своей структуре коллагеновые и эластиновые волокна. Именно они придают коже эластичность и упругость. В процессе жизни коллагеновые волокна обновляются, заново синтезируются. Эластиновые волокна не восстанавливаются, поэтому с возрастом кожа человека становится вялой и дряблой.

Подкожная клетчатка – третий слой кожи – формируется из соединительной ткани и жировых клеток. Ее нет только на веках. В очень небольших количествах она присутствует в области носа и на красной кайме губ. Под клетчаткой располагается мышечный слой (рис. 1).

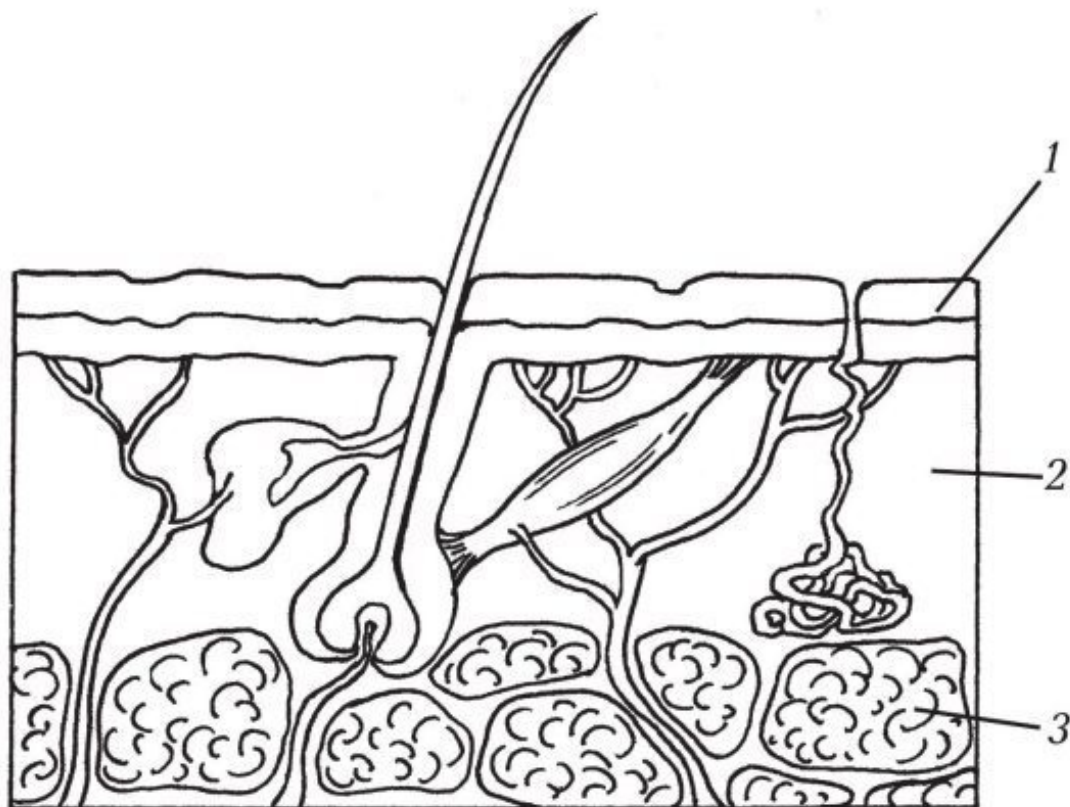


Рисунок 1. Строение кожи: 1 – эпидермис, 2 – дерма; 3 – подкожная клетчатка

Конечно, нельзя не сказать и о *придатках кожи*. Это волосы, ногти, сальные и потовые железы. Выделения сальных и потовых желез образуют защитную водно-жировую смазку, которая легко смывается мыльной водой и восстанавливается только через 3–4 ч. Наиболее крупные сальные и потовые железы расположены в области лба, носа, подбородка.

Кожа препятствует попаданию в организм инородных тел, токсинов, предохраняет от повреждений во время падения, от опасного воздействия излучений. Кроме того, в ней расположены нервные окончания, благодаря которым мы способны к осязанию. Через кожный покров происходит теплоотдача, оберегающая нас от перегревания. Сквозь сальные и потовые железы из организма выводятся шлаки и токсины. И конечно, самым важным в нашем случае является то, что кожа легко впитывает разные вещества. Это качество мы и будем использовать в борьбе с возрастными изменениями.

Изменения кожи в 40 лет

(Старость не приходит вдруг, в один день. Это длительный процесс, занимающий не одно десятилетие. Примерно с 25 лет процессы, протекающие в нашем организме, постепенно начинают замедляться. Если женщина ведет здоровый образ жизни и правильно ухаживает за собой, она не увидит резких перемен в своей внешности, интервал от 25 до 35 лет пройдет без лишних тревог о морщинах, куперозе и других неприятностях. Однако к 40 годам возрастные изменения становятся достаточно заметными, и морщины – далеко не единственная «печать времени», появляющаяся на женском лице.

Давайте коротко поговорим о возрастных изменениях кожи после 40 лет и попробуем определить их причины.

Изменение гормонального фона

Сбои в работе гормональной системы немедленно отражаются на коже. Гормональные нарушения приводят к быстрому старению кожи. В принципе, говоря о причинах возрастных проявлений, достаточно назвать изменение гормонального фона. Все прочее – либо сопутствующие факторы, либо следствия все того сбоя гормональной системы.

Примерно с 35–40 лет женский организм переживает серьезные гормональные изменения, в частности в период климакса снижается содержание женского полового гормона эстрогена, который способствует регенерации кожи. Мужской гормон тестостерон «отвечает» за работу сальных желез. Количество этого гормона в женском организме не играет особой роли, важна индивидуальная чувствительность к тестостерону.

Адреналин и кортизон – еще одна пара гормонов, влияющих на состояние кожи. Про действие адреналина знают, наверное, абсолютно все. Этот гормон усиливает кровоток.

Когда мы переживаем стресс, например боимся, волнуемся, смущаемся, происходит выброс адреналина; в результате мы краснеем, на щеках проступают алые пятна волнения. Кортизон менее известен широкой публике. Этот гормон оказывает противоположное адреналину действие, т. е. успокаивает кожу, расширяет сосуды, облегчая кровоток, устраняет воспаления. Однако избыток кортизона приводит к ослаблению иммунной системы и замедлению обменных процессов в коже.

Гормональные изменения слишком сложны, чтобы их можно было диагностировать и контролировать в домашних условиях, с помощью Интернета и книг. Необходимо пройти врачебное обследование, получить консультацию у квалифицированного специалиста и в дальнейшем следовать рекомендациям врача. После 40 лет здравомыслящая женщина просто не имеет права пренебрегать регулярными визитами к гинекологу.

Обезвоживание кожи

Вернемся немного назад и вспомним основное правило заботы о молодой коже.

Программа ухода за юной кожей зависит от ее типа. Вспомните, как вы прикладывали к разным участкам лица кусочки папиросной бумаги и потом проверяли, насколько они пропитались кожным жиром? Переизбыток секрета сальных желез указывал на жирный тип кожи, его недостаток – на сухой тип, неравномерное распределение жировой смазки – на комбинированный тип.

Возрастные изменения, если отнестись к ним с долей юмора, напоминают легенду о судьбах двух народов.

Жизнь юных обладательниц жирной и комбинированной кожи сопровождалась непрерывной борьбой с прыщами и черными точками, а хозяйки сухого типа кожи страдали от красноты и шелушения. Долго, методом проб и ошибок подбирались подходящий крем для лица, лосьон, создавались уникальные рецепты домашних масок.

Но с возрастом с кожей стали происходить изменения.

Обладательницы сухой кожи стали страдать еще больше: все признаки сухой кожи усилились, а к ним стали прибавляться и некоторые новые беды, например повышенная чувствительность. Привычных процедур по увлажнению кожи стало недостаточно, кожа требовала все больше и больше влаги.

Обладательницы жирной кожи вздохнули с облегчением: год от года уменьшался саленый блеск, все реже стали появляться угри, кожа по всем параметрам стала подходить под описание нормального типа. Однако проблема обезвоженности кожи не обошла их стороной, ведь количество влаги в живых тканях никак не зависит от активности работы сальных желез. Бывшим обладательницам жирной кожи пришлось обратиться к опыту своих подруг с сухой кожей и научиться приемам интенсивного увлажнения.

Годы примирили женщин с сухой и жирной кожей, которые в молодости наверняка немного завидовали друг другу, ведь свои проблемы всегда кажутся сложнее, чем чужие, а собственные преимущества разглядеть с близкого расстояния очень-очень непросто.

На этом наш эпос подходит к концу. Наступает время научного анализа.

Тип кожи – это не постоянный признак наподобие цвета глаз и волос. Он зависит от интенсивности работы сальных и потовых желез. С годами деятельность этих желез становится менее активной, мелкие сальные железы атрофируются. Это напрямую отражается на состоянии кожи: она становится суше, страдает от недостатка влаги и жировой смазки.



Рацион 40-летней женщины обязательно должен включать яблоки, чернику, брокколи и сою. Эти продукты снижают риск развития диабета сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

Еще одна причина обезвоживания кожи – снижение выработки гиалуроновой кислоты. Молекулы этого вещества занимают пространство между клетками кожи. Гиалуроновая кислота представляет собой соединение стабильного геля с водой. Через гель из кожи выводятся шлаки, а в кожу проникают питательные вещества. В результате возрастных изменений струк-

тура гиалуроновой кислоты изменяется, снижается ее проницаемость. Кожа страдает от недостатка питательных веществ и влаги.

Таким образом, кожа подавляющего большинства женщин после 40 лет относится к сухому типу. К сожалению, этот тип больше подвержен воздействию вредных факторов окружающей среды и склонен к образованию морщин.

Сухой коже требуются бережное очищение, интенсивное питание и увлажнение. Чувствительная сухая кожа болезненно реагирует на изменения окружающей среды, например на перепады температур, сильный ветер, не любит жесткую водопроводную воду и туалетное мыло, склонна к аллергии, куперозу, шелушению, покраснению. Поэтому чувствительная кожа нуждается в дополнительной защите и особенно придирчивом подборе косметических средств.

Замедление регенерации

Как вы помните, наша кожа состоит из 3 слоев: подкожно-жировой клетчатки, дермы и эпидермиса. Нижние слои образуются живыми клетками, которые неуклонно «поднимаются» все выше и выше, постепенно отмирая. Верхний слой, эпидермис, состоит из ороговевших чешуек. Окончательно отмершие клетки отшелушиваются с поверхности кожи, уступая дорогу новым клеткам. Получается своеобразный конвейер. С возрастом в работе этого механизма происходит сбой. Из-за гормональных изменений скорость появления новых клеток заметно снижается, в то время как скорость их омертвления остается прежней. В результате роговой слой утолщается, а нижние слои «живых» клеток, напротив, становятся тоньше. Кожа теряет эластичность, появляются морщины, ухудшается цвет лица. Из-за того что ороговевшие клетки отпадают большими группами, лицо шелушится. Особенно страдают веки и губы. От природы на этих участках лица практически нет гиподермы. Неудивительно, что возрастные изменения затрагивают их в первую очередь. Веки обвисают, губы теряют упругость, кожа вокруг глаз и губ покрывается мелкими морщинками, в уголках глаз появляются так называемые «гусиные лапки» – пучки морщинок.

Разнообразные средства профессиональной и народной косметологии помогают сделать кожу более упругой и эластичной. Пилинги и скрабы избавляют ее от толстого слоя омертвевших клеток, возвращая лицу здоровый цвет.

Необратимые изменения в структуре живых тканей

В дерме находятся эластиновые и коллагеновые волокна, от состояния которых зависят гладкость и эластичность кожи. Эластичные волокна не восстанавливаются. Год от года их число уменьшается, кожа теряет эластичность. Коллагеновые волокна в отличие от эластичных обладают способностью к регенерации. Сеточка коллагеновых нитей, которая отделяет эпидермис от дермы, постоянно обновляется. Старые нити разрушаются, их место занимают новые. Однако, как вы понимаете, с возрастом скорость обновления снижается, а в самих волокнах происходят серьезные структурные изменения. Соединительные ткани ослабевают, коллагеновые волокна утолщаются, разрушенные нити коллагена «слипаются» и накапливаются в межклеточном пространстве. В результате кожа теряет упругость и эластичность, появляются морщины и пигментные пятна.

Появление морщин

Видимые складки кожи, или морщины, – самый яркий признак старости. Существуют 2 типа морщин: мимические и возрастные.

Мимические морщины появляются в результате постоянного сокращения определенных групп мимических мышц лица. Возьмите лист бумаги и сложите его вчетверо, а затем распрямите. На месте сгибов останутся полоски. Еще раз сложите бумагу по тем же линиям и снова разверните. Полоски станут четче. Чем больше вы будете повторять эту операцию, тем заметнее будут линии сгибов. Нечто подобное происходит и с нашей кожей. Образно говоря, кожа «запоминает» линии, по которым «складывается», повинувшись движениям мимических мышц. Морщины мимического типа появляются первыми. Если у вас есть привычка щуриться и хмурить лоб, то будьте уверены, что к 30–40 годам вокруг глаз и на лбу у вас появятся складочки. Вопреки рекламным обещаниям избавиться от мимических морщин нельзя, как невозможно полностью разгладить свернутый однажды лист бумаги.

Возрастные морщины появляются в результате естественного старения кожи. Уменьшение количества коллагеновых волокон, замедление регенерации клеток и обменных процессов, недостаток витаминов, минеральных веществ и кислорода – словом, весь «букет» возрастных изменений кожи вызывает появление морщин второго типа.

Избежать возникновения возрастных морщин невозможно. Рано или поздно кожа все равно покроется складками. Однако под воздействием ряда внешних и внутренних факторов морщины могут появиться раньше положенного срока.

Главный враг кожи – ультрафиолетовые лучи. В небольших количествах солнце полезно. Однако избыток ультрафиолета приводит к преждевременному старению: кожа высыхает, под воздействием ультрафиолетового излучения разрушаются коллагеновые и эластиновые волокна.

Для защиты кожи от ультрафиолета, начиная с весны, пользуйтесь специальными кремами с УФ-фильтрами. Наносите их перед каждым выходом на улицу. Старайтесь не загорать с 11 до 14 ч. Лучшее время для солнечных ванн – с 9 до 11 ч.

Еще один фактор, способствующий раннему появлению морщин – длительный стресс. Наверное, вам знакомо выражение «постареть от горя». Это не просто оборот речи. Постоянно нервное напряжение действительно вызывает образование морщин. Поэтому учитеесь относиться к окружающей действительности с философским спокойствием, займитесь йогой, освоите дыхательную гимнастику, найдите хобби, которое поможет вам отвлечься от повседневных забот. Обязательно чередуйте работу с отдыхом. Не важно, проведете ли вы свои выходные с семьей и друзьями или целый день просидите дома с книгой в руках. Главное – полностью расслабиться и выбросить из головы все тревоги.

Пагубно сказывается на состоянии кожи недостаток витаминов и минеральных веществ. Чтобы обеспечить свой организм всеми необходимыми веществами, ешьте побольше свежих овощей и фруктов, употребляйте в пищу морепродукты, пейте зеленый чай и негазированную минеральную воду. Исключите из рациона вредные продукты (фастфуд, чипсы, консервы, жирную и острую пищу), сведите к минимуму употребление мучного, сладкого, соленого, откажитесь от алкоголя и сигарет.

Если, прочитав предыдущий абзац, вы решили срочно садиться на самую жесткую диету, не спешите этого делать, ведь еще одна причина появления морщин – быстрая потеря веса. Здесь все достаточно просто: жир растягивает кожу, и когда вы слишком быстро избавляетесь от него, кожа буквально обвисает, словно сдувшийся шарик. Не нужно предпринимать поспешных шагов. Проконсультируйтесь у врача-диетолога. Он поможет составить рацион питания,

который, во-первых, не навредит вашему здоровью, а во-вторых, позволит постепенно избавиться от лишних килограммов.



Масло лимона обладает заметным антивозрастным эффектом. Оно препятствует появлению морщин, разглаживает и отбеливает кожу, борется с пигментными пятнами, бородавками, герпесом.

С возрастными морщинами можно и нужно бороться. Конечно, полностью избавиться от них невозможно. Однако благодаря правильному уходу за лицом морщины можно существенно уменьшить.

Снижение тонуса кожи, «оплывание» овала лица, нездоровый цвет, пигментация

С возрастом лицо теряет четкие очертания, снижается тонус кожи, она становится вялой, теряет упругость, цвет лица превращается в землистый, появляются пигментные пятна. Все это – результат уже описанных возрастных изменений кожи. Улучшить ее состояние помогает комплекс антивозрастных процедур: массаж и гимнастика лица, применение масок, сывороток, кремов, лосьонов, тоников, предназначенных для зрелой кожи.

Ослабление стенок капилляров и появление сосудистых «звездочек»

С возрастом стенки капилляров ослабевают. Кровь, застаиваясь в сосудах, без труда растягивает ослабленные «трубочки». Капилляры набухают и проступают сквозь кожу. Такое заболевание сосудов называется куперозом. Внешне оно выглядит как красновато-фиолетовая сеточка, или «звездочка», просвечивающая сквозь кожу.

Купероз чаще появляется на крыльях носа, подбородке, щеках. «Звездочки» способны проступить не только на лице. Например, купероз нередко появляется на ногах. Однако они большую часть времени скрыты под одеждой. Спрятать же покрытое сосудистой сеточкой лицо гораздо сложнее.

Купероз – беда многих обладательниц светлой, тонкой и чувствительной кожи. Кроме старения, существует еще множество причин этого заболевания: генетическая предрасположенность, воздействие ультрафиолета и других внешних факторов, перепады температуры, гормональные сбои, вегетососудистая дистония, болезни печени, неправильные выбор и применение косметики.

Чтобы предотвратить купероз, необходимо укреплять сосуды. По утрам протирайте лицо кусочком льда: холодный массаж «закаляет» капилляры.

Старайтесь употреблять больше витаминов С, Р, К, В₅. Обратите внимание на составы своей декоративной косметики и средств по уходу за кожей лица. Они не должны содержать мед, ментол, фруктовые кислоты, парфюмерную отдушку, спирт. Покупайте косметику с линолевой и линоленовой кислотами и другими полиненасыщенными жирными кислотами: эти вещества очень полезны при куперозе. Для профилактики и лечения сосудистой сеточки используйте средства с экстрактами зеленого чая, винограда, петрушки, конского каштана, розы.

Не забывайте, что купероз – это заболевание сосудов, поэтому обязательно проконсультируйтесь у врача: возможно, он назначит вам лечение, после которого вы сможете забыть о ненавистных «звездочках».

Современная косметология также предлагает ряд процедур, помогающих избавиться от сосудистой сеточки на лице. Среди них электрокоагуляция, мезотерапия, озонотерапия, лазерное лечение, химический пилинг. Обратитесь за помощью в салон, и опытный специалист-косметолог подскажет, какая из этих процедур подойдет вам.

Пока вы ищете способы избавления от купероза, спрятать сосудистую сеточку поможет грамотно выполненный макияж.

Мешки под глазами

Появление под глазами припухлостей не обязательно бывает связано с возрастом. Мешки способны образоваться из-за стресса, недосыпания, нарушения работы гормональной системы, аллергии или избытка воды в организме. В этом случае достаточно устранить причину, и мешки исчезнут.

Мешки также могут указывать на какое-либо заболевание внутренних органов, например на болезнь почек. Поэтому, прежде чем сетовать на неумолимо бегущие годы, проконсультируйтесь у врача и выясните точную причину появления мешков.

Возрастные припухлости под глазами – совсем иное дело. Появляются они из-за необратимых структурных изменений кожи. Как вы помните, кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная. Между ней и подкожной клетчаткой располагается мембрана. Толщина ее запрограммирована генетически: у одних людей она относительно плотная, у других – совсем тоненькая. С годами мембрана стирается, а она и от природы была не слишком толстой, в конце концов в ней образуются микроскопические отверстия. Через эти отверстия просачивается жировая клетчатка. Под тяжестью жира тонкая кожа век отвисает, образуются мешки.

К сожалению, с генетикой не поспоришь. Если у вас от рождения тонкая мембрана, мешков под глазами вам не избежать. Самый эффективный способ борьбы с этой напастью – пластическая операция.

Однако, прежде чем решиться на столь радикальную меру, попробуйте более щадящие методы: маски, компрессы, примочки, лифтинг-кремы. С их помощью вам, конечно, не посчастливится полностью избавиться от мешков, но уменьшить припухлости вам все же удастся.

Синяки под глазами

Конечно, речь идет не о внутренних кровоподтеках, вызванных травмами, а всего лишь о синеватых кругах под глазами. Тонкая кожа, почти лишенная жировой клетчатки, располагается около глазных впадин, из-за чего эти участки визуально кажутся темнее, чем остальная кожа на лице. Ситуацию усугубляют различные факторы, внешние и внутренние.

Прежде всего учтите, что синяки под глазами могут быть симптомом какого-либо заболевания. Чаще это признаки нарушения оттока лимфы и крови. Поэтому, если вы заметили, что каждое утро просыпаетесь с «черными очками», не откладывайте визит к врачу, даже если ваше самочувствие кажется вам удовлетворительным. Кроме того, синяки способны стать заметнее из-за бессонницы, нервного напряжения, длительного стресса, переутомления.

Большую роль играют индивидуальные особенности строения кожи. У некоторых людей кожа под глазами чрезмерно тонкая, а кровеносные сосуды располагаются слишком близко к ее поверхности.

И наконец большое значение имеет возраст. С годами кожа истончается, и если в молодости синяки под глазами вас не беспокоили, то теперь вам наверняка придется столкнуться с этой проблемой. Уменьшить синеву под глазами помогают разнообразные средства народной и профессиональной косметологии, а умело выполненный макияж позволяет почти полностью замаскировать темные круги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.