

ЕЛЕНА ВЛАСЕНКО

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
30+. УХОД ЗА ЛИЦОМ

Елена Власенко

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

«ИП Демченко Е.Е.»

2011

Власенко Е. А.

Идеальный возраст 30+. Уход за лицом / Е. А. Власенко — «ИП Демченко Е.Е.», 2011

ISBN 978-5-699-50523-4

Каждая новая морщинка способна испортить настроение всерьез и надолго, и пусть даже все вокруг утверждают, что она заметна только вам. Тем не менее появление таких неприятных сюрпризов можно свести к минимуму, если следовать правилам ухода за лицом, о которых мы и поговорим далее. Ежедневный уход, народные рецепты красоты, гимнастика для лица и салонные процедуры — вот неполный перечень того, о чем пойдет речь на страницах нашей книги. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

ISBN 978-5-699-50523-4

© Власенко Е. А., 2011
© ИП Демченко Е.Е., 2011

Содержание

Введение	6
Глава 1. Типы кожи	7
Сухая кожа	10
Нормальная кожа	11
Комбинированная (смешанная) кожа	12
Жирная кожа	13
Тесты на определение типа кожи	14
Фототипы кожи	16
Возрастные изменения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Елена Власенко
Идеальный возраст 30+. Уход за лицом
Власенко Елена Алексеевна

* * *

Введение



Красота дается женщине от рождения, а пока мы молоды и наша кожа светится здоровьем, вопроса о правильном уходе за лицом не возникает. И вот мы задуваем 25 свечей на торте, а вместе с этим начинаем понимать, что молодость проходит. Все тревожнее вглядываемся в отражение в зеркале, отыскивая все новые и новые проявления увядания кожи.

После 30 лет многие женщины уже горестно вздыхают, увидев поутру себя в зеркале. Уже нет того сияния на коже, молодой румянец уступил место сероватому цвету, появились мешки на нижних веках и «гусиные лапки» в уголках глаз. Но стоит ли унывать из-за этого?

Однозначно – нет, ведь в любом возрасте есть свои радости! Повернуть время вспять нельзя, но можно немного остановить его, если начать правильно ухаживать за лицом. В нашей книге как раз и будут раскрыты основные принципы ежедневного ухода за кожей лица, приведены многие полезные советы, следовать которым будет очень просто. Например, вы узнаете, как правильно очищать, тонизировать, увлажнять, питать и защищать кожу, какой уход нужен ей в разное время года, как защитить лицо от вредных воздействий окружающей среды.

Не слушайте тех, кто утверждает, что молодость кожи требует больших финансовых затрат. Существует множество народных средств, которые не менее эффективны, чем дорогостоящие магазинные кремы, а иногда они даже лучше помогают противостоять возрасту. Ведь приготовленные в домашних условиях лосьоны, скрабы, маски, кремы не только содержат натуральные ингредиенты, не наносящие коже вреда, но подобраны именно для вашего типа кожи.

Эффективно ухаживать за лицом доступно и дома, а поможет в этом не только косметика. Существуют также разнообразные упражнения, которые воздействуют на мышцы лица и делают кожу гладкой, здоровой и молодой.

Для борьбы с возрастными признаками и другими проблемами на коже разработано немало косметических процедур. С некоторыми из них вы также можете ознакомиться на страницах этой книги. В ней подробно описано, какие процедуры проводят в салонах, против чего они направлены и какого эффекта следует от них ожидать.

Не стоит паниковать и впадать в депрессию при появлении первых морщин. Это всего лишь один из этапов вашей жизни, и такие «неприятности» не должны лишать вас возможности радоваться каждому дню и светиться от счастья. Красота женщины должна идти изнутри и освещать ее внешность внутренним светом и теплотой. Не опускайте руки, следите за собой, и тогда вам на долгие годы удастся сохранить молодость и красоту.

Глава 1. Типы кожи



Каждая женщина знает, как важно ухаживать за своей кожей, но порой использует совершенно не те средства, которые нужны именно ее коже. Чтобы правильно подобрать для себя косметические средства, необходимо иметь представление о своем типе кожи, ее особенностях в каждом возрастном периоде и о том, с чем связано появление морщин и как с этим бороться.

Кожа – самый большой орган человеческого тела, ее поверхность составляет в среднем 1,5–2 м². Возраст человека, его образ жизни, каждодневный рацион и привычки сказываются на ее состоянии в целом, но самое сильное воздействие образа жизни человека и условий окружающей среды ощущает на себе кожа лица.

В среднем толщина кожи составляет 1–2 мм, на подошвах ног она толще и грубее, а на веках – самая тонкая. Строение кожного покрова очень сложное, в нем находится множество нервов, сосудов, потовых и сальных желез, но в целом выделяют 3 основные составляющие.

1. *Эпидермис*, или наружный слой кожи, образуется благодаря эпителиальным клеткам, которые формируют несколько находящихся друг над другом слоев. С внешней средой имеет контакт верхняя часть эпидермиса, называемая роговым слоем. В его состав входят состарившиеся клетки, постоянно удаляющиеся с поверхности кожи. Им на смену приходят молодые клетки, переходящие из глубокого слоя эпидермиса, называемого зародышевым.

Благодаря роговому слою кожа не высыхает, также он препятствует попаданию внутрь вредных веществ и возбудителей болезней. Вся поверхность кожи покрывает тонкая пленка, носящая название гидро-липидной, или кислотной мантии. Благодаря содержащимся в ней жиру сальных желез, поту и другим веществам она защищает нашу кожу от проникновения в нее бактерий, погибающих в данной кисловатой среде.

В более глубоких слоях эпидермиса находятся меланоциты – клетки, которые вырабатывают особый пигмент меланин, влияющий на цвет кожи. Так, если меланина много, то кожа имеет темный оттенок; если мало – светлый. Ультрафиолетовые лучи усиливают образование

меланина, поэтому под действием солнечных лучей или ламп солярия кожа становится загорелой.

2. *Дерма*. Верхняя часть этого слоя содержит сальные железы, секрет которых вкупе с секретом потовых желез образуют на поверхности кожи защитную водно-жировую пленку, предотвращающую попадание в организм вредных микроорганизмов. В нижней части дермы находятся эластичные волокна, придающие коже упругость, и коллагеновые волокна, отвечающие за ее прочность.

3. *Подкожная жировая клетчатка*, или *гиподерма*, отвечает за регуляцию теплообмена между организмом и окружающей средой, а также за предохранение внутренних органов от внешнего механического воздействия. Толщина этого слоя на разных частях тела различна, например самая толстая жировая клетчатка встречается на ягодицах, животе и ладонях, а на губах и ушной раковине этот слой выражен очень слабо.

В подкожной жировой клетчатке находятся запасы жира, которые необходимы для питания организма во время болезней или при других экстренных ситуациях.

Жирную кожу можно умывать водой с растворенной в ней поваренной или морской солью. Это способствует устранению лишнего жира, сужает поры и дезинфицирует, благодаря чему кожа приобретает здоровый вид.

Коже необходимо питаться и дышать. Эти процессы осуществляются за счет циркуляции крови, которая доставляет кислород для дыхания, а также витамины, липиды, углеводы, аминокислоты, пептиды, образующие в коже протеин. Все это нужно для формирования новых клеток и жизнедеятельности уже существующих.

Кроме внутренней, возможной благодаря циркуляции крови, коже необходима и внешняя подпитка. Дело в том, что в эпидермисе нет собственных кровеносных сосудов, поэтому он получает подкормку от капилляров, расположенных в сосковидном слое кожи. Между ним и эпидермисом существует зубчатое сцепление, которое и делает возможной передачу питательных веществ, но со временем оно становится слабым, поэтому в верхний слой кожи поступает все меньше и меньше кислорода и питательных веществ. Таким образом, одна из важнейших функций косметики – устранение этой нехватки.

В качестве косметического средства можно использовать дрожжи. В них содержится большое количество витаминов группы В, которые оказывают благотворное влияние на здоровье кожи.

Клетки кожи постоянно обновляются. За 28 дней молодые клетки продвигаются из глубоких слоев кожи к поверхностному роговому. В процессе передвижения они теряют клеточное ядро, а на поверхности кожи становятся плоскими. К роговому слою доходят уже старые сухие шелушинки, которые удаляются с кожи в результате ежедневного мытья, трения об одежду и т. д.

Многие косметические процедуры направлены на отшелушивание ороговевшего слоя и замену его новыми клетками. Так, например, пилинг помогает усиленному отторжению поверхностного рогового слоя эпидермиса, а фракционный фототермализ способствует удалению пигментных пятен и веснушек.

Все органы и системы организма находятся в тесной взаимосвязи с кожей, которая участвует в обмене веществ, способствует углеводному, водно-солевому и белковому обменам, выводит из организма шлаки. Иммунная система также не способна нормально функционировать без участия в этом кожи. Так, кожа лица всегда более остро реагирует на неправильную работу организма человека, чем кожа на остальных частях тела.

В коже происходит выработка некоторых витаминов, а также гормонов и специальных клеток, отвечающих за ее окраску. Так, солнечный свет способствует выработке витамина D, благодаря которому в организме образуется необходимое количество кальция и других эле-

ментов. Также под воздействием солнечных лучей специальные клетки преобразуются в меланин, который не только отвечает за окраску кожного покрова и появление загара, как было отмечено выше, но также способен защитить кожу от ультрафиолетового облучения и не допустить его разрушительно влияния на клетки.

Кожа каждого человека принадлежит к одному из 4 типов: сухая, нормальная, жирная или комбинированная. Причем у каждого типа кожи есть свои особенности, поэтому и уход за ней в разных случаях должен быть различным.



Сухая кожа

Этот тип характеризуется наличием маленьких пор и пониженным содержанием в них жира. Такая кожа имеет матовый оттенок, иногда бывает тусклой, причем на ней, особенно вокруг глаз, происходит быстрое образование морщин.

Сухая кожа чаще встречается у женщин, живущих в сухом и жарком либо, напротив, холодном климате. Также причиной сухости может быть возраст старше 50 лет, когда кожа лишается естественного увлажнения.

Если не защищать лицо от влияния окружающей среды и не употреблять достаточного для организма количества влаги, это способно привести к сухости кожи. В таком случае она быстро огрубевает, появляются шелушение, раздражение, трещинки, покраснение, а ее чувствительность резко увеличивается.

Нормальная кожа

Обладает ровными небольшими порами и имеет здоровый вид. В ней в оптимальном балансе находится содержание влаги и жира, она мало подвержена раздражению. При правильном уходе за ней на нормальной коже морщины не появляются очень долго.

Комбинированная (смешанная) кожа

Кожа этого типа имеет достаточно ровную структуру и здоровый вид, жирные участки с крупными порами встречаются только в области Т-зоны, т. е. на лбу, носу и подбородке; а сухие – в области щек, вокруг глаз и на висках. Причем ее окраска может быть неоднородной.

Если за комбинированной кожей ухаживать правильно, то морщины на ней также не появятся в течение долгого времени.

Жирная кожа

Характеризуется крупными и очень заметными порами, обладает жирным блеском, который появляется в результате повышенной секреции сальных желез.

Вместо простого мыла для ежедневного умывания можно использовать специальную минеральную воду, а для большего увлажнения – смешивать дневной крем с детским маслом.

Благодаря избытку кожного жира не происходит высыхания кожи, т. е. она остается достаточно увлажненной, в результате чего на ней образуется мало морщин. Зато есть другая проблема – появление угревой сыпи и прыщей. От этого страдают не только подростки, но также многие взрослые женщины.

Тесты на определение типа кожи

Чтобы установить, к какому типу относится ваша кожа, необходимо провести несложный тест.

Как определить сухую кожу

Перед проведением теста очистите лицо, но не наносите после этого крем на кожу. По прошествии часа после очистки рассмотрите свое лицо при ярком свете и ответьте «да» или «нет» на ряд вопросов.

1. Обладает ли кожа матовостью или шероховатостью?
2. Поры на коже не видны?
3. Проблемы угрей не существует?
4. Цвет кожи имеет розово-красноватый оттенок?
5. Становится ли кожа раздраженной или покрасневшей после воздействия на нее ветра, холода или солнца?
6. Есть ли вокруг глаз первые морщинки?

Если ответы на все вопросы положительные, то ваша кожа относится к сухому типу. Если утвердительно вы ответили на 4–5 вопросов, то, скорее всего, обладаете комбинированной кожей, поэтому следует провести еще 1 тест.

Как определить комбинированную кожу

Также очистите кожу лица и не наносите на нее крем.

Через 2 ч приложите ко лбу, носу и подбородку листы папиросной бумаги и ответьте на ряд вопросов.

1. Есть ли заметные жирные следы на листах, прижатых к подбородку, носу и лбу?
2. Есть ли крупные поры и угри в Т-зоне?
3. Кожа на щеках и висках тонкопористая и ровная?
4. Чувствительна ли ваша кожа?
5. Появился ли жирный блеск на носу уже через 1 ч после очищения кожи?
6. Летом кожа становится жирнее, чем зимой?
7. Появляются ли зимой раздражения и покраснения на коже в области щек и лба?

Если вы получили хотя бы 4 положительных ответа, то ваша кожа относится к комбинированному, или смешанному, типу.

Как определить жирную кожу

Очистите кожу лица и не наносите на нее крем. Через 1 ч приложите ко лбу, носу, подбородку и щекам листы папиросной бумаги и ответьте на ряд вопросов.

1. Остались ли жирные следы на листках от всех участков лица, к которым они были приложены?
2. Отпечатки щек так же жирны, как отпечатки крыльев носа и подбородка?
3. Есть ли на коже угри?
4. Есть ли угри на щеках?
5. Кожа кажется пористой и рыхлой?
6. Цвет лица выглядит бледным?

7. На коже не бывает покраснений и раздражений?

8. На коже часто появляются прыщики?

Следует доверять старинным бабушкиным рецептам, ведь они порой действуют лучше, чем дорогая профессиональная косметика. Так, вместо магазинных скрабов можно использовать измельченную морскую соль.

Если все ответы оказались утвердительными, то кожа точно относится к жирному типу. Если положительно вы ответили на 4–5 вопросов, то следует сделать тест на комбинированную кожу.

ФОТОТИПЫ КОЖИ

В косметологии, кроме деления кожи на жирную, сухую и комбинированную, распространено также различие ее по фототипу. Классификация по фототипу изначально была необходима при облучении кожи лазерами; сейчас ее также применяют в косметологии, например при проведении лазерного омоложения.

Существует несколько классификаций по фототипу, но наиболее известны этническая шкала Лансера и шкала Фитцпатрика.

Этническая шкала Лансера разработана американским доктором медицины Гарольдом Ф. Лансером и учитывает цвет кожи и этническую принадлежность предков пациентов. Если заранее определить этническую принадлежность пациента, то при проведении лазерного омоложения кожи можно избежать таких нежелательных осложнений, как пигментные пятна, шрамы и рубцы.

Наибольшее распространение в настоящее время получила шкала Фитцпатрика, согласно которой выделяются 6 основных типов кожи, причем для большей части европейского населения, и для России в том числе, характерны 4 из них.

Итак, в основе разделения кожи на определенные фототипы лежит наследственный фактор. Каждый человек с рождения обладает тем или иным фототипом, который в процессе жизни не меняется под воздействием окружающих факторов.

Определить свой тип кожи можно только благодаря личным внешним данным и принадлежности к той или иной этнической группе, причем нужно это не только для более эффективного применения косметических процедур, но и для безопасного и красивого загара. Особенно важно учитывать это свойство кожи при посещении солярия, так как в данном случае вы сможете получить конкретные рекомендации по количеству и длительности сеансов, а следовательно, избежите негативных последствий.

Кельтский фототип

У представителей этого фототипа нежная фоточувствительная кожа молочно-белого цвета, часто встречается большое количество веснушек, волосы светлые и рыжие, глаза, как правило, голубые или зеленые.

Существует очень простой и эффективный метод увлажнения кожи в жаркую погоду: смешайте воду и молоко в равных пропорциях и смачивайте этой смесью лицо в течение дня.

У них почти отсутствует пигмент, поэтому загореть они не могут, а вот обгорают моментально. Таким образом, им крайне вредно находиться на солнце, походы в солярий также лучше исключить, так как загара они не получают, а вот кожа в состоянии очень сильно обгореть, стать красной и покрыться волдырями.

Из знаменитостей к 1-му фототипу можно отнести голливудскую актрису Рене Зельвегер.

Нордический, или германский, фототип

К этому типу относятся светлокотые европейцы, цвет волос которых в основном каштановый или светло-русый, глаза серые, голубые или зеленоватые, иногда могут встречаться веснушки, но их мало.

Такие люди чувствительны к ультрафиолетовым лучам, загар ложится плохо, а даже непродолжительное нахождение на солнце, тем более без средств защиты, способно вызвать

солнечные ожоги. Посещать солярий можно примерно 2–3 раза в неделю, причем обязательно делая перерывы не менее 2 дней, а продолжительность сеансов не должна превышать 15 мин. Лучше делать это зимой и весной, так как в это время организм испытывает недостаток в ультрафиолете.

Ко второму фототипу относится голливудская актриса Николь Кидман.

Смешанный, или среднеевропейский, фототип

К нему относятся европейцы со слегка смуглой кожей, каштановыми и темно-русыми волосами, карими или серыми глазами. Веснушки на коже отсутствуют.

Ультрафиолетовые лучи не наносят их коже сильного вреда, поэтому представители этого фототипа хорошо загорают, но длительный контакт солнца с кожей все-таки может привести к ожогу. Продолжительность сеанса в солярии составляет 15–20 мин, причем необходимо делать перерывы на 1–2 дня.

Среди знаменитых представительниц среднеевропейского фототипа можно отметить Анджелину Джоли.

Южно-европейский, или средиземноморский, фототип

Представители этого фототипа – люди со смуглой и оливковой кожей, на которой нет веснушек, с темными глазами и волосами.

Ультрафиолетовые лучи практически не наносят им вреда, поэтому загар ложится легко и быстро, солнечных ожогов почти не бывает. Под воздействием солнечных лучей обладатели этого фототипа способны мгновенно загореть, при этом вовсе не обязательно делать это специально. Люди средиземноморского фототипа в состоянии получить великолепный бронзовый загар, для чего им нужно пройти курс в солярии, состоящий из 10–12 сеансов по 30 мин каждый, при этом перерывы можно не делать.

Отличный пример четвертого фототипа – актриса Сальма Хайек.

Средневосточный, или индоевропейский, фототип

Этот тип встречается в России крайне редко, а его представителями являются люди со смуглой кожей без веснушек, волосами и глазами темных оттенков.

У обладателей индоевропейского фототипа высокая устойчивость к ультрафиолетовым лучам, они быстро загорают, их кожа практически никогда не обгорает, загар получается равномерным, глубоким.

Знаменитая представительница этого фототипа – голливудская актриса азиатского происхождения Люси Лю.

Афро-американский фототип

Представители 6-го типа – это люди с очень темной кожей, черными волосами и глазами темных оттенков.

Они могут постоянно находиться на солнце и не получать солнечного ожога, а их кожа абсолютно не чувствительна к ультрафиолетовым лучам.

Среди знаменитостей к афро-американскому фототипу с уверенностью можно отнести актрису Холли Берри.

Темная кожа отличается более сильным механизмом защиты, ведь ее формирование происходило в более жестких условиях. Природа создала естественную защиту жителям африканского континента, так как им каждый день приходится подвергаться вредному воздействию палящего солнца.

Причем обладатели смуглой кожи часто страдают от гиперпигментации в результате большинства косметических процедур, например пилинга, отбеливающих средств или лазерной шлифовки кожи.

Однако к какому бы фототипу ни принадлежала ваша кожа, его определение крайне важно, ведь, если вы собираетесь посетить косметолога, солярий или выбрать солнцезащитное средство, обязательно для начала определите свой фототип, чтобы избежать в дальнейшем возможных неприятностей.

Возрастные изменения

Период расцвета женской красоты длится, к сожалению, не так долго. Казалось бы, наконец-то вы избавились от ненавистных прыщей, в совершенстве освоили технику нанесения макияжа, способного скрыть немногочисленные недостатки и подчеркнуть несомненные достоинства, как, глядя в зеркало, заметили у себя первые морщинки!

Если у вас вдруг совершенно нет времени на приготовление маски или крема в домашних условиях, можно просто сделать примочки из чайной заварки или наложить на веки кружочки огурцов. Это поможет снять усталость и освежить кожу.

Да, процесс увядания кожи начался, а первые изменения проявляются на коже лица после 30 лет. В это время появляются характерные особенности, присущие этому новому возрастному периоду. К ним можно отнести ороговение кожи, снижение количества соединительно-тканых элементов, отвечающих за эластичность; тусклый и неравномерный цвет лица, провисание контуров и др. Итак, рассмотрим их подробнее:

- *ороговение кожи.* После 30 лет в эпидермисе начинает преобладать роговой слой. Базальные клетки теряют способность быстро делиться, в результате чего их слой становится более тонким, а роговой, напротив, утолщается. Это приводит к сухости кожи, которая приобретает схожесть с пергаментом;

- *деградация эластичных и коллагеновых волокон.* В дерме начинает происходить процесс утолщения эластичных и коллагеновых волокон, причем порядок их расположения становится хаотичным, а регенерация значительно замедляется. Все это приводит к потере былой упругости кожи;

- *ухудшение микроциркуляции.* Расстройство микроциркуляции приводит к ухудшению питания кожи, в результате чего процесс старения ускоряется, при этом происходит снижение нормального кровоснабжения и цвет лица ухудшается;

- *дистония мускулатуры.* Тонус мышц перестает быть таким же высоким, как раньше. Это в первую очередь касается мышц шеи и лица. В области подбородка и лба происходит сжимание мышц – появляются продольные и поперечные морщины, а в области щек наблюдается их провисание, что приводит к деформации контура лица и опущению уголков рта.

Тем не менее все не так страшно, главное – вовремя обратить на это внимание и не в коем случае не опускать рук, ведь, даже если мы не способны повернуть время вспять, мы всегда можем замедлить его бег, пусть даже только для нашей кожи.

Итак, существуют 2 типа возрастных изменений – мелкоморщинистый и деформационный. Первый характерен по большей части для женщин худощавого телосложения и с сухой кожей лица. Его отличает большое количество морщин по всему лицу, с течением времени кожа становится, как печеное яблоко, но контуры лица по-прежнему в большинстве случаев четкие. Второму типу возрастных изменений обычно подвержены полные женщины, а характеризуется он малым числом морщин, но овал лица при этом становится расплывчатым, провисает вниз.

К сожалению, процесс старения неизбежен, он заложен в наших генах. Чтобы узнать, какие возрастные изменения станут происходить с вашей кожей лица, достаточно посмотреть на родителей или бабушек и дедушек. Это позволит вам выработать правильный план по ежедневному уходу за кожей лица после 30 лет. Не менее важно при планировании правильно определить принадлежность кожи к сухому или жирному типу и ее фототип.

Теории старения организма

Старение организма остается загадкой для ученых всего мира. Существует целая масса теорий, пытающихся объяснить механизм старения, но ни одна из них не в состоянии с уверенностью ответить на этот вопрос. Итак, рассмотрим некоторые теории старения организма.

Катастрофа ошибок

Все, что происходит в природе или жизнедеятельности человека, так или иначе связано с ошибками, которые приводят к браку. В природе существуют специальные механизмы, которые стараются избавиться от последствий таких ошибок. В человеческом организме этой цели служат клетки-макрофаги и иммунная система, нацеленные на избавление организма от неправильных или чужих клеток.

На наш организм действует множество разрушительных внешних факторов, например травмы, ионизирующая радиация, токсические продукты. Чем их больше, тем сильнее протекают процессы восстановления и сопротивления этим воздействиям. В результате происходит накопление ошибок регенерации.

В 1963 г. ученый Лесли Оргель изучил разные образцы патологий и количество их появлений в разные возрасты и изложил теорию, согласно которой старение наступает из-за ошибок, накопленных на клеточном уровне.

Существуют внешние и внутренние факторы, которые становятся причиной появления ошибок в генетическом коде человека. Функции клетки нарушаются, а в организме начинает синтезироваться аномальный протеин. Чем быстрее происходит накопление ошибок, тем быстрее клетки перестают функционировать, в результате происходит старение организма.

Биологические часы

По результатам некоторых исследований, пол и возраст оказывают влияние на содержание в дерме коллагена. Так, в дерме мужчин плотность коллагена в любом возрастном периоде выше, чем у женщин. С возрастом она снижается у обоих полов, но, так как у женщин она изначально меньше, то внешне они кажутся более старыми, чем их сверстники-мужчины.

Процедуры, направленные на поддержание кожи в тонусе, необходимо проводить в спокойной расслабляющей атмосфере. Например, можно включить запись со звуками природы: пением птиц, шумом морского прибоя и т. п.

Многие ученые считают, что продолжительность жизни заложена в генах каждого вида. У кошки, например, она составляет 20 лет, у землеройки – всего 2 года. Человек в состоянии прожить 120 лет. Наши биологические часы отсчитывают отведенные нам годы и постепенно приводят в действие механизм разрушения, который вызывает старение организма и смерть.

Свободные радикалы

Эта теория была предложена американским доктором медицины Д. Харманом в 1950-х гг. Согласно ей в организме человека здоровые клетки борются со свободными радикалами, которыми становятся молекулы кислорода, за электроны. Дело в том, что свободные радикалы, вступая в реакции с другими молекулами, теряют 1 электрон, что приводит к их чрезвычайной активности. Они начинают искать недостающий электрон и в результате как бы отнимают его у здоровых молекул, что ведет к появлению новых свободных радикалов, а целостность клеточных составляющих повреждается. Свободные радикалы существуют в природе, но это вовсе

не означает, что они безопасны. Напротив, стремясь вновь стать стабильными клетками, они повреждают здоровые.

Причиной появления свободных радикалов в организме человека являются как естественные внутренние процессы, так и неблагоприятные причины внешней среды: загрязненная атмосфера, сигаретный дым, солнечный свет.

Более всего от негативного воздействия свободных радикалов страдает основной белок кожи – коллаген, отвечающий за ее упругость и эластичность. При этом борьба коллагеновых волокон и свободных радикалов приводит к тому, что последние препятствуют свободному перемещению молекул коллагена, в результате чего они срастаются в пучки, теряют мягкость, упругость и гибкость, а кожа начинает стареть.

Борьба со старением кожи

Любая женщина задается вопросом, как же замедлить старение кожи. К сожалению, ни одна из существующих теорий старения не дает ответа на этот вопрос. Зато можно с уверенностью сказать, что избавление от ряда вредных привычек и правильная защита кожи способны значительно улучшить ее состояние и замедлить появление морщин.

Некачественная еда и употребление фастфуда отражаются не только на талии и бедрах, но также портят и кожу лица, так как в подобной пище содержатся вещества, способные вызвать аллергию и появление прыщиков.

Итак, вот несколько советов, которые помогут коже лица выглядеть более здоровой и молодой как можно дольше.

Пользуйтесь солнцезащитными кремами

Для начала необходимо определить свой фототип и придерживаться рекомендаций, разработанных специально для него. Так, если вы обладательница белоснежной кожи, то можно назвать солнце вашим врагом, поэтому его всегда нужно избегать и применять необходимые средства защиты. Дамам с более темным оттенком кожи также нужно пользоваться специальными кремами. Всем женщинам рекомендуется применять солнцезащитные очки и зонтики.

Пользуйтесь солнцезащитными очками

Солнечные очки рекомендуется надевать не только летом, но и вообще в солнечную погоду. При выборе солнцезащитных очков следует помнить, что защищать придется не только сами глаза, но также деликатную зону вокруг глаз, поэтому лучше остановить выбор на крупных стеклах. Солнце не только делает кожу вокруг глаз сухой, но также заставляет вас щуриться, что приводит к образованию морщинок.

Не гримасничайте

Если вы любите по случаю надуть губки, сморщить носик или недовольно сдвинуть брови к переносице, лучше откажитесь от этих на первый взгляд невинных жестов, так как все это способствует преждевременному развитию морщин. Никто, конечно, не говорит, что нельзя проявлять эмоции, просто необходимо воздержаться от чрезмерной мимики в повседневных ситуациях. Искренняя радостная улыбка ни в коей мере не повредит вашему лицу, тогда как натянутая, словно приклеенная способна вызвать появление морщин в уголках рта.

Сохраняйте лицо в чистоте

Не касайтесь лишней раз лица руками, ведь при контакте с окружающей средой они загрязняются в первую очередь. Когда вы трогаете руками нос, подбородок, трете глаза, грязь

с них попадает на кожу лица, что приводит к ее загрязнению, покраснению, появлению прыщиков; кроме того, от этого она растягивается.

Берегите кожу

Пользоваться отшелушивающими скрабами допустимо 1–2 раза в неделю, а вот если такую процедуру проводить чаще, можно повредить эпидермис и нарушить тем самым защитные функции кожи. Это, в свою очередь, приведет к появлению раздражения, прыщей, еще большему шелушению, загар неровно ляжет на кожу.

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.