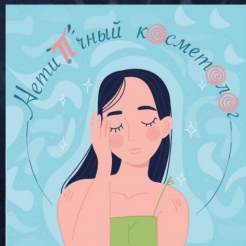


Майя Голдобина

100 ?  
вопросов  
косметологу

от автора  
подкаста



18+

# Майя Голдобина

## 100 вопросов косметологу

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69434428](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69434428)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Здоровая и красивая кожа – результат не только хорошей генетики, но и ежедневной работы. Перед вами книга ответов на самые частые вопросы в кабинете врача-косметолога, представленная в легком формате диалога. Вы поймете, как эффективнее ухаживать за кожей дома и что скрывается за сложными названиями профессиональных процедур, как помочь коже при определенных сложностях со здоровьем и легче пережить периоды гормональных изменений. Книга, написанная практикующим врачом-дерматологом и косметологом с 15-летним опытом работы, будет полезна широкому кругу читателей, которых интересуют вопросы молодости и красоты кожи. Она подойдет и опытным пользователям косметологического рынка, и новичкам, которые еще ни разу не обращались к профильному специалисту. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
Умывание: как часто?	8
Мицеллярная вода	10
Скраб для лица	12
Про гидрофильное масло	14
Умывание с мылом	16
Про тоник	18
Сыворотка для лица	20
Крем для глаз	22
Новый крем и отеки	24
Ничего не подходит	26
Привыкание к крему	28
СПФ круглый год	31
СПФ: буквы и цифры?	34
СПФ и высыпания	36
Сыворотка и крем	38
Ретинол: как работает?	40
Сыворотка с ретинолом	42
Разный ретинол	44
Ретинол и витамин С	46
Бассейн и уход за кожей	48
Бег и уход	50
Силовые тренировки и уход	52

Борода и раздражение	54
Реакция на обычный уход	55
Лечение и уход	57
Расширенные поры	58
Коллаген внутрь	60
Витамины для женщин	62
Про сухую кожу	66
Трещины на губах	69
Сезонность ухода	71
Фруктовые кислоты	76
Юный овал дома	79
Конец ознакомительного фрагмента.	84

# Майя Голдобина

## 100 вопросов косметологу

### Введение

или Давайте знакомиться!

Я – Майя Голдобина, врач-дерматолог, косметолог. Член Европейской академии дерматовенерологии и Международного общества дерматоскопии. Опыт работы – 15 лет или более 22.000 часов практики.

Это официальная часть.

Теперь неофициальная. Живу внутри кожи. Восхищаюсь клетками, обменными процессами и химическими реакциями. Любуюсь уникальной красотой каждого человека. Не спорю с природой, а помогаю восстанавливать и поддерживать здоровье и молодость кожи.

Более 5 лет веду блог в социальных сетях. Полтора года каждую неделю записываю свой подкаст «Нетипичный косметолог». За это время накопила большую коллекцию самых волнующих вопросов. В этой книге я объединила ответы на них. Ее главная особенность – здесь вы не найдете длинных теоретических статей и пространных рассуждений. Только

практика и капелька анатомии и физиологии, необходимой для понимания.

Так я отвечаю на вопросы в кабинете или на прямых эфирах. Поэтому и стиль книги разговорный. Можно читать с любой главы. Каждая из них самодостаточна.

Для удобства в книге три раздела. Первый посвящен домашнему уходу: от умывания до домашних масок и физиотерапевтических приборов. Второй отвечает на вопросы, связанные с профессиональными процедурами. Третий поможет сориентироваться в случаях особых ситуаций со здоровьем.

В некоторых ответах теоретические обоснования будут перекликаться. Это сделано сознательно, чтобы вы могли пользоваться книгой как справочником, находя ответы на свои вопросы в тот момент, когда они возникнут.

Советы и рекомендации, которые вы найдете на следующих страницах, основаны на данных научной литературы и моем практическом опыте. Возможно, у вас или вашего косметолога будет иное представление. Если вам захочется обсудить разные подходы, пишите мне по адресу электронной почты или в социальные сети. Все контакты размещены в заключении.

Надеюсь, эта книга станет вашим верным помощником в разумном уходе за собой.

Приятного чтения!

# Глава 1

# Умывание: как часто?

Логично умываться вечером. За день на коже появились загрязнения, да и макияж хочется смыть. А утром можно просто ополоснуть лицо водой, чтобы проснуться. Но с точки зрения здоровья кожи все не совсем так.

На поверхности кожи есть себум –кожное сало, которое создает дополнительный защитный слой. В его составе жирорастворимые соединения, которые не удаляются обычной водой. Ночью за счет определенных гормонов выработка кожного сала усиливается. Поэтому важно утром смыть избыток кожного сала с помощью специального средства. В состав продуктов для очищения кожи входят мягкие моющие компоненты, которые растворяют жирорастворимые соединения и позволяют качественно убрать загрязнения с поверхности кожи.

Бонус утреннего умывания со специальным средством – лучшая впитываемость и распределение последующих этапов ухода. Например, сыворотки или крема.

Вечером можно также умыться со средством или использовать двухступенчатый вариант: сначала демакияж отдельным продуктом, затем очищение кожи.

Отдельного внимания заслуживает ситуация спортивного зала. Если вы пришли в зал с макияжем, то перед тре-

нировкой его нужно смыть. Затем еще одно умывание со средством будет ждать после тренировки, потому что важно смыть секрет сальных и потовых желез, а также хлорированную воду, если вы были в бассейне. Также более частое умывание стоит практиковать в отпуске: по возможности желательно умываться перед каждым обновлением солнцезащитного средства. Не пугайтесь частого умывания в этих ситуациях: оно оправдано активной работой желез и использованием кремов с SPF.

# Мицеллярная вода

*Смывать или не смывать?*

Давайте вспомним историю. Мицеллярная вода –это раствор соединений, которые очищают кожу без воды. Она была придумана для пациентов с аквадерматитом. Так называют состояние, когда после умывания обычной водой сильно стягивает и сушит кожу. Ощущения могут быть настолько неприятными, что человек совсем отказывается от очищения кожи лица. В состав мицеллярной воды входят мягкие поверхностно-активные вещества и специальный компонент –пленкообразователь. Последний удерживает растворенные загрязнения на поверхности ватного диска. Поэтому, когда вы очищаете кожу таким образом, грязь не разносится по лицу, а надежно фиксируется на диске.

Этот вопрос возник, потому что есть два варианта применения мицеллярной воды.

Первый –это средство демакияжа. Действительно, продукт обычно комфортно снимает остатки макияжа, в том числе с области вокруг глаз. Не формирует «пленки» на слизистой глаза, как это бывает с двухфазными средствами. В этом случае после этапа демакияжа следует очищение с водой и специальным средством. И мицеллярная вода смывается.

Второй –это полноценный этап очищения кожи и снятия макияжа при плохой переносимости водопроводной воды или ее низком качестве. Тогда вы просто протираете кожу лица ватными дисками один или два раза. Обычной водой в этом варианте умываться не надо, иначе теряется сама задача использования такого способа очищения.

Важно, что оба варианта являются правильными. Вы выбираете для себя тот, который комфортен для вашей кожи. Также мицеллярная вода –это удобный способ быстрого очищения кожи во время путешествия или в отпуске.

# Скраб для лица

Скраб – это косметическое средство, содержащее механические частицы для отшелушивания кожи. В качестве частиц могут выступать полиэтиленовые шарики, различные измельченные ядра орехов или скорлупы, соль, сахар, кофе, гранулы жожоба и др. Из-за простоты действующего агента рецепты домашних скрабов завоевали популярность в различных социальных сетях. Обещают, что процедура с использованием скраба подарит гладкую мягкую кожу, уменьшит морщины и простимулирует выработку коллагена. Поэтому пользоваться им можно часто.

Практика показывает, что скраб на ежедневной основе нравится людям с плотной жирной кожей. Потому что после такой процедуры создается ощущение чистоты и свежести на поверхности, на какое-то время уменьшается жирный блеск. Тем не менее, на языке кожи скраб – серьезное испытание. Особенно домашний вариант или промышленный вариант на основе измельченных косточек, когда поверхность отшелушивающей частички не будет идеально гладкой. Это значит, что роговой слой кожи (самый верхний) после такой манипуляции останется с микротравмами. Что сделает кожа в ответ на такое обращение? Начнет защищаться. Если мы говорим о жирном типе кожи, то усилится выработка кожного

го сала. Если о сухом, то ждите в гости еще большую сухость.

Как быть, если вам психологически нравится ощущение после скраба?

Если вы совсем не можете отказаться от такого способа глубокого очищения, то выбирайте готовые маски-скрабы с полиэтиленовыми шариками или гранулами жожоба. И используйте их не чаще раза в неделю. Домашний рецепт, даже если в него добавили масло, не подойдет. Популярный вариант кофе плюс оливковое масло для лица не подходит совсем. Никому.

Но лучшим решением будет сделать выбор в пользу других очищающих масок. Например, на основе ферментов. Они значительно мягче действуют на кожу за счет химического расщепления связей между молодыми клетками и теми, которые уже могут быть удалены с поверхности кожи. Такую маску можно использовать круглый год людям с любым типом кожи. Частота применения подбирается индивидуально, обычно от одного до трех раз в неделю.

# Про гидрофильное масло

*Обязательно ли смывать макияж гидрофильным маслом?*

В состав гидрофильного масла входит комбинация натуральных масел, включая эфирные, и поверхностно-активные соединения (ПАВы). Последние при контакте с водой формируют пену, которая смывает макияж и очищает кожу. Производители говорят о том, что именно такой способ качественно снимает остатки макияжа, потому что в составе этих средств также много жировых соединений и их необходимо эмульгировать (растворять) правильным образом. Многие ПАВы выделены из кокосового масла. Часто такие продукты относят к категории натуральных по происхождению, что тоже привлекает внимание. Но есть некоторые тонкости. Если у вас чувствительная кожа, то на гидрофильное масло может быть реакция. Напомню, что эфирные масла – сильные потенциальные аллергены. Если кожа плотная и жирная, то применение гидрофильного масла может спровоцировать новые высыпания. К сожалению, в моей практике подобное встречалось. В таких случаях лучше для демакияжа использовать другой продукт. Например, мицеллярную воду.

В сети встречаются достаточно жесткие высказывания о том, что только гидрофильное масло способно качественно смыть макияж, особенно плотный и водостойкий. Это может касаться и минеральной косметики. На самом деле с этим справятся и уже упомянутая мицеллярная вода, и другие продукты для демакияжа. Поэтому ограничивать себя выбором в пределах только одного варианта средства точно не стоит.

## Умывание с мылом

*Мне кажется, что кожа чистая только при умывании с мылом. Как быть?*

Если вы привыкли умываться с мылом, то знаете это ощущение «скрипа» на поверхности кожи. И твердое, и жидкое мыло — это средство со щелочным показателем кислотности, рН. Напомню, что на поверхности кожи в норме рН слабокислый, примерно 5,5 – 5,6. В таких условиях лучше всего формируются структуры верхнего слоя кожи, а также отлично чувствует себя «хорошая» микрофлора. Если по какой-то причине происходит сдвиг уровня рН в щелочную сторону, то это нарушает баланс и способствует сухости кожи. Если щелочная среда сохраняется достаточно длительно, то увеличивается вероятность воспалительного процесса. Это связано с микроорганизмами: ряд патогенной флоры любит щелочную среду.

При постоянном использовании мыла вместо специального средства для умывания есть риск обезвоживания верхнего слоя кожи. Последнее проявляется тусклым цветом лица и формированием тонких поверхностных морщинок. Чтобы этого избежать, есть смысл перейти на специальные продукты. После мыла наиболее близкими по тактильным ощущение-

ниям будут гели для умывания или синдеты. В некоторых случаях синдеты выпускают в виде привычного куска мыла, хотя их состав отличается разительно. Синдет – это синтетический детергент, моющее средство с мягкими ПАВами и физиологическим уровнем рН.

Для формирования привычки нужно совсем немного: заменить мыло на другой продукт и не стремиться к «скрипящей» чистоте. Помните о том, что ваше субъективное ощущение «скрипа» значит для кожи слишком сильное нарушение кожного барьера и необходимость расходовать собственные ресурсы на восстановление.

# Про тоник

*Обязательно ли использовать тоник?*

Тоник прочно вошел в рутинный уход за лицом. Чаще всего с формулировкой «для завершения этапа очищения». Давайте разберемся, что это значит. Несколько лет назад была популярна идея о нормализации уровня pH. Но современные мягкие средства очищения не нарушают естественный уровень кислотности поверхности кожи, поэтому восстанавливать его нет необходимости. Тоник хорош для решения отдельных задач и усиления компонентов ухода.

Разберем на примерах. Если у вас чувствительная кожа, то можно подобрать тоник с успокаивающими компонентами или термальную воду с низким уровнем минерализации. Они будут дополнительно восстанавливать кожу и уменьшать ощущения дискомфорта. Если у вас жирная кожа, то использование тоника с фруктовыми кислотами поможет снизить проявления жирного блеска и сделать расширенные поры менее заметными. Если вы хотите немного простимулировать кожу для более быстрого обновления с омолаживающей целью, то тоник с фруктовыми кислотами тоже может помочь. Также этот вариант пригодится на этапе подготовки к срединному пилингу в кабинете косметолога. Если

у вас обезвоженная или сухая кожа, то увлажняющий тоник или эссенция усилят этот аспект ухода за лицом. Такие продукты эффективны и сами по себе, и помогают удерживать влагу в верхнем слое кожи всем последующим этапам ухода.

Вопрос с тем, является ли тоник строго обязательным к применению остается открытым. Например, Лесли Бауманн – известный американский дерматолог и косметолог, создатель расширенного варианта классификации типов кожи в своей книге «Косметическая дерматология» указывает, что использование тоника желательно для людей с сухой кожей и не является обязательным для обладателей жирного типа кожи. В своей практике я рекомендую отталкиваться от индивидуальных особенностей и текущих потребностей кожи лица.

# Сыворотка для лица

*Как правильно наносить сыворотку для лица?*

Сыворотка – это особое средство ухода. Как правило, она отличается достаточно легкой текстурой и большим количеством активных компонентов по сравнению с кремом для лица. Сыворотка хороша тем, что помогает нам усиливать нужный компонент ухода. Это может быть увлажнение, тогда в составе найдем аминокислоты, гиалуроновую кислоту, минеральные соединения, молочную кислоту. Или питание, тогда формула будет обогащена ненасыщенными жирными кислотами или церамидами. Если основное действие будет направлено на работу с пигментацией, то в составе найдутся фруктовые кислоты, транексамовая кислота, койевая кислота, арбутин, ниацинамид, ретинол и другие соединения с отбеливающим эффектом. Сыворотка может быть с комплексным антивозрастным эффектом, для улучшения тона, рельефа и тонуса кожи. В этом случае в ее формуле встретятся ретинол, аскорбиновая кислота, гликолевая кислота и другие варианты фруктовых кислот, пептиды, коллаген и пр. Также сыворотка может предназначаться для людей с чувствительной кожей. Такая формула будет содержать пантенол, пребиотический комплекс, пептиды с успокаивающим действи-

ем, гиалуроновую кислоту для восстановления кожного барьера.

Сыворотку следует наносить на очищенную кожу лица и шеи один или два раза в день. В базовый уход могут быть встроены одна или две сыворотки, в разное время дня, если это необходимо для коррекции актуального состояния кожи.

Как правило, после нанесения сыворотки через 1-3 минуты используют крем. Но есть исключения. Скажем, в жаркую погоду допустимо использование увлажняющей сыворотки в моноварианте, без крема. Также в некоторых случаях, когда кожа на лице плотная и подобрать подходящую текстуру крема сложно, сыворотка может стать полноценным игроком в рутинном уходе за лицом.

Неверно будет говорить, что сыворотка обязательна для применения на постоянной основе. Но этот продукт способен сделать домашний уход намного эффективнее.

# Крем для глаз

*Нужен ли отдельный крем для области вокруг глаз?*

Кожа в области век –самая тонкая в организме человека. Анатомически там даже не хватает одного слоя эпидермиса. Он называется блестящий. Но к блеску глаз, к счастью, эта структура не имеет никакого отношения. Плюс проходящие под кожей вены часто расположены близко к поверхности, это создает дополнительную тень или синеву. Также в этой зоне часто много пигментных клеток, что создает предпосылки для формирования темных кругов под глазами. Отдельного внимания заслуживает лимфатическая система. Лимфа –более тяжелая жидкость внутренней среды организма, чем кровь. К одной из ее основных задач относится выведение крупных продуктов обмена (термина «шлаки» не существует, но если бы он был, то это то самое). Лимфа течет по лимфатическим сосудам. По сравнению с кровеносными они более тонкие, и их стенка не имеет мышечного слоя. Для того чтобы лимфа двигалась, необходима работа окружающих мышц. В самих лимфатических сосудах есть только одна система, которая помогает движению, –это специальные клапаны, препятствующие обратному току лимфы. В области внутреннего угла глаза на нижнем веке рас-

полагается «лимфатический тупик», там заканчивается лимфатический сосуд. Это одна из причин формирования отеков в области нижнего века. Поэтому область вокруг глаз называют деликатной и рекомендуют использовать отдельные средства ухода. Кроме того, слизистая оболочка глаза является чувствительной структурой и те компоненты, которые могут попасть на ее поверхность, должны быть дополнительно протестированы с офтальмологами.

В некоторых случаях возможно применение одного крема или сыворотки на все лицо и для области век. Такое реально при использовании увлажняющих продуктов с легкой текстурой. С более плотными текстурами, питательными средствами и противовозрастными продуктами стоит быть очень внимательными. Лучше не рисковать, чтобы не получить нежелательную реакцию.

# Новый крем и отеки

*Попробовала новое средство anti-age, утром проснулась с отеками. Почему?*

Продукты с антивозрастным действием могут содержать ингредиенты, которые удерживают влагу на поверхности кожи. Например, к ним относятся различные виды гиалуроновой кислоты, коллаген, минеральные соединения, аминокислоты. Такие компоненты визуально уменьшают проявления мелких морщинок, помогают справляться с обезвоженностью верхнего слоя кожи и делают кожный рельеф более ровным. Однако механизм их работы основан на удержании большого количества молекул воды, в том числе из окружающего воздуха. Ночью мимические мышцы работают не так активно, значит, снижена и дренажная способность лимфатической системы. Поэтому если нанести такое средство прямо перед сном, то вероятность проснуться с отеками на лице достаточно высокая. Кстати, этот факт может служить косвенным признаком рабочей формулы косметического продукта. Чаще всего отеки, связанные со средствами ухода, проходят самостоятельно в течение трех – пяти часов после подъема. Для профилактики подобного нерадост-

ного пробуждения используйте увлажняющие и противовозрастные продукты заранее, минимум за 1 час до сна.

# Ничего не подходит

*Не могу подобрать себе крем, что делать?*

Давайте разберем несколько основных вариантов, почему могут возникнуть сложности с подбором крема. Первый: плотная кожа. У людей с таким типом кожи меньше мимических морщин, с точки зрения возрастных изменений скорее формируются складки. При попытке слегка ущипнуть кожу это получается с трудом, она как будто хорошо наполнена внутри. Часто людям с такой кожей все кремы кажутся слишком жирными, их хочется смыть. Если кожа склонна к высыпаниям, то может возникнуть ощущение, что крем провоцирует появление новых воспалительных элементов. Хорошим решением в такой ситуации станет либо сыворотка, либо легкий крем. Чем легче текстура средства, тем больше шансов на успех. В моей практике базовая увлажняющая сыворотка с гиалуроновой кислотой и минералами помогает на начальном этапе подбора средства. Второй вариант: все средства скатываются. Так часто бывает при дисбалансе отшелушивания в верхнем слое кожи. В этом случае стоит посмотреть на рутинное очищение. В первую очередь, умывание со средством утром и вечером. Если с этим все в порядке, то оцениваем очищающие маски. Есть ли они в уходе? Подходящий

ли у них состав? Как часто они используются? Нередко ситуация становится лучше после назначения ферментативной пудры или геля с салициловой кислотой один–два раза в неделю. Третий вариант: отсутствие привычки. Чаще слышу подобное на приеме от обладательниц жирной и плотной кожи. Люди с сухой кожей крайне некомфортно чувствуют себя без крема после умывания, поэтому привычки формируется рано. Если кожа жирная, то обычно чувства стянутости после очищения не возникает, потребности кожи физически не ощущаются. Если были или есть проблемы с воспалительными элементами, то бывает страх крема. Не самого по себе, а его возможного комедогенного эффекта. В этом случае стоит начать приучать кожу и себя к регулярному уходу через легкие текстуры. Это могут быть как сыворотки, так и легкие эмульсионные кремы. Не стоит решать все проблемы кожи сразу и стараться найти средство «увлажнение + антиоксиданты + профилактика высыпаний + защита от УФ-лучей». Достаточно солнцезащитного флюида утром и увлажняющей сыворотки вечером. Далее, по мере привыкания и появления комфорта от применения средств, можно расширить домашний арсенал ухода.

# Привыкание к крему

*Привыкает ли кожа к крему? Как часто его менять?*

Давайте разберемся с термином «привыкание». Обычно под ним понимают ситуацию, когда от применения продукта нет видимого эффекта. Я предлагаю разделить «привыкание» на две категории: анатомическое и психологическое. Первое встречается значительно реже, с него и начнем. В верхнем слое кожи –роговом –есть три типа жировых соединений: керамиды, холестерол и его эфиры, свободные жирные кислоты. Они находятся в определенном соотношении, с очевидным преобладанием керамидов. Это необходимо для надежного выполнения основной функции кожи –барьерной. Если какого-то компонента не хватает, то кожа чувствует себя хуже, и вы вместе с ней. Физические проявления такого дефицита: сухость, шелушение, склонность к раздражению и покраснению, дискомфорт, неоднородный тон кожи. Допустим, вы заметили у себя подобное и решили использовать любое натуральное косметическое масло. Первые использования порадуют хорошим результатом. В ситуации недостатка свободные жирные кислоты проникают чуть глубже в пределах верхнего слоя кожи и встраиваются в собственную систему синтеза компонентов рогового слоя. Про-

должим нашу историю. Вы радуетесь и настойчиво используете масло дальше. Спустя какое-то время обращаете внимание на новый виток кожного дискомфорта. В коже в этот период произошло насыщение, избыток одного компонента из необходимых трех сдвинул равновесие в свою сторону, и роговой слой не может полноценно выполнять свои функции. Это называется вторичной сухостью. И в этом случае мы можем говорить об анатомическом привыкании. Или, проще говоря, перекормили кожу однообразной едой. Решением будет сделать перерыв в таком уходе на два–три месяца и отказаться от применения натурального масла вместо крема.

Второй вариант привыкания, психологический, встречается значительно чаще. Здесь стоит выделить два подтипа. Первый: у вас отличный крем, вы дружите, все нравится. И впитывается быстро, и ложится ровно. Просто, когда вы начинали его использовать несколько месяцев назад, результат был прямо очевидным. А сейчас – хорошо и все. Ощущение связано с начальным состоянием вашей кожи. Если в начале применения крема ей были необходимы определенные соединения, например, питательные или увлажняющие, то вы увидите заметный результат, когда добавляете их к уходу. Спустя некоторое время дефициты кожи восполнены, вы поддерживаете ее хорошее состояние. Конечно, этот процесс не дает такого заметного результата, как момент, когда мы от не очень хорошего шли к хорошему. Сейчас все понятно: хорошо и хорошо. Поэтому и появляется мысль о привыкании.

Следующий подтип: «Все устраивает, но хочется чего-то новенького» Часто девочки любого возраста подвержены ему весной, в районе дня рождения и в любое время, когда хочется изменений по личным причинам. От смены партнера и работы до изменения отношения к себе. Не рекомендую в этом случае менять полностью базовый уход, особенно в случае чувствительной или требовательной кожи. Лучше дополнить его новой сывороткой или маской/масками для лица. Можно усилить отдельные направления ухода, например, добавить антиоксиданты. Они в любом случае пригодятся для профилактики возрастных изменений. И небольшой вопрос с подвохом. Задайте его себе, если настойчиво хочется поменять и крем, и помаду, и цвет волос. «Это точно то, чего я хочу? Что мне на самом деле необходимо поменять в своей жизни?»»

# СПФ круглый год

*Зачем пользоваться солнцезащитным кремом круглый год?*

Немного истории. Лет двадцать назад солнцезащитный крем был экзотикой. Затем занял свое место в отпускном чемодане, поскольку благодаря многочисленным публикациям в СМИ и масштабной просветительской работе было доказано влияние ультрафиолета на риск развития рака кожи. И даже в этом случае встретить на пляже человека с обгоревшей кожей совсем не сложно. Тем не менее, в голове есть логика: «видимый солнечный свет опасен, нужно пользоваться специальным защитным средством». Встречаются также рекомендации ориентироваться на УФ-индекс, который легко посмотреть в приложении «Погода» в телефоне. Однако во всех описанных случаях мы ориентируемся на ультрафиолетовые лучи типа В. Физики различают три типа ультрафиолетовых лучей: А, В, С. Последние не достигают поверхности нашей планеты. Лучи типа В отвечают за видимое солнце в солнечный день. Они проникают в кожу неглубоко. Ведут себя честно: перележал на солнце – покраснел – убежал в тень или домой, чтобы не усиливать ожог. Да, солнечный ожог относится к одному из вариантов защиты от солнца. Ультрафи-

олетовые лучи типа А обладают, на мой взгляд, самым противным характером. Смотрите сами. Они не вызывают покраснения или другой видимой реакции кожи, но при этом проникают глубже лучей типа В. Проходят сквозь облака и доходят до поверхности Земли даже в пасмурный день. В помещение тоже проникают: считается, что обычное стекло пропускает порядка 30% ультрафиолета типа А. Но самое неприятное в том, что это излучение приводит к образованию активных форм кислорода, которые повреждают клетки, способствуют образованию пигмента и ухудшают структуру коллагена. На коже эти реакции проявляются в виде неровного тона, покраснений, пигментных пятен, снижения тонуса и более раннего появления морщин. Совсем нерадостная картина получается, правда? Помочь коже можно, если регулярно использовать солнцезащитный крем. Круглый год, каждое утро. Подобрать для себя наиболее комфортную текстуру и пользоваться им с удовольствием. Солнцезащитный фактор зимой должен быть не менее 30. Если вы используете в уходе средства с ретинолом или проходите курс профессиональных косметологических процедур, то не менее 50. Косметический рынок предлагает и продукты разнонаправленного действия в одной баночке. Например, для улучшения тона кожи и тонуса плюс SPF. Можно использовать и отдельное легкое фотозащитное средство, например, в формате флюида. Часто оно хорошо подходит в качестве основы под макияж. Пробуйте, экспериментируйте. Подхо-

дующий продукт обязательно найдется, кожа будет с защитой,  
а вы – с красотой.

# СПФ: буквы и цифры?

Солнцезащитные кремы имеют особую маркировку. Она часто вызывает вопросы. Разбираемся.

SPF показывает защиту, в основном, от лучей типа В и, частично, от лучей типа А.

UVA – это защита от лучей типа А.

PPD – метод стойкого пигментного потемнения, был разработан в Японии. Это защита от лучей типа А.

РА – защита от лучей типа А, обозначается плюсами, от одного до четырех.

Broad spectrum – защита широкого спектра, от лучей типа А и типа В.

Water-resistant – водостойчивый, это значит, что при контакте с водой защита от солнца сохраняется на какое-то время. Обычно 40 или 80 минут.

SPF – это мера того, сколько ультрафиолетового излучения требуется для получения солнечного ожога на защищенной коже по сравнению с количеством ультрафиолетового излучения, необходимого для получения солнечного ожога на незащищенной коже. Важно, что этот показатель зависит не от времени, а от количества солнечного излучения. Для расчета используют показатель минимальной эритемной дозы. Он показывает, какое количество ультрафиолета необхо-

димого для появления покраснения на коже человека. Цифра SPF рассчитывается как отношение минимальной эритемной дозы на коже с санскрином к минимальной эритемной дозе на коже без санскрина.

Подсчет степени защиты от солнца относится к категории весьма непростых задач. Необходимо учитывать и участок кожи, и фототип человека, и количество нанесенного продукта. Если солнцезащитный крем нанесен недостаточным слоем, то и уровень защиты падает. Считается, что крем с SPF15 блокирует 93% лучей, а крем с SPF50 – 99%. Ни один крем не обеспечивает стопроцентного экрана. И это при условии достаточного нанесения. Поэтому если вы не уверены, что сможете использовать крем плотным слоем, лучше выбирать средство с максимальным фактором.

Простой тест необходимого количества: на одну анатомическую зону нужно наносить примерно 1 чайную ложку средства. Бывает, что такой слой не самый комфортный. Как вариант можно предложить нанесение в два приема: сначала один слой, потом второй. И постоянное применение продукта с высоким фактором, чтобы даже при недостаточном количестве кожа все равно была с защитой.

## СПФ и высыпания

*Не подходят солнцезащитные средства: от них высыпания на лице. Что делать?*

В этом случае первый порыв —отказаться от использования солнцезащитного крема. Но делать этого не стоит. К сожалению, когда на лице есть высыпания, то собственные воспалительные химические соединения, которые образуются в коже, сами поддерживают активность пигментных клеток (меланоцитов). То есть кроме стимуляции ультрафиолетом и/или гормональными изменениями, меланоциты дополнительно активируются воспалительными веществами. Поэтому вероятность образования пигмента после того, как воспаление пройдет, очень высокая. Для профилактики рекомендуют использовать средства с SPF, чтобы хотя бы уменьшить воздействие ультрафиолета.

Как правило, все современные средства тестируют на комедогенность. Потенциально сама формула не должна провоцировать новые высыпания. Но в практике такое встречается. Почему? Одно из объяснений —количество используемых продуктов для ухода и макияжа. Допустим, после умывания девушка наносит противовоспалительную сыворотку или крем. Потом фотозащиту. Потом праймер, затем тональ-

ное средство или пудру. Получается многослойная структура, в которой сложно предугадать взаимодействие отдельных компонентов разных средств между собой. Плюс активная работа сальных и потовых желез, механическое трение, прикосновения. . . Физических причин для новых высыпаний довольно много. В этом случае решением станут комплексные продукты. Например, противовоспалительное средство с тональным эффектом и защитой от солнца. Или можно использовать сыворотку с подсушивающим эффектом, а наверх праймер с тональным эффектом и SPF. В любом случае, стоит попробовать уменьшить количество средств и проследить за реакцией кожи, но не лишать кожу дополнительной защиты.

# Сыворотка и крем

*Обязательно ли закрывать сыворотку кремом?*

Сыворотка – продукт активного ухода. Обычно она решает какую-то определенную задачу. Например, увлажняющая сыворотка может содержать различные варианты гиалуроновой кислоты, растительные экстракты, минеральные компоненты. Питательная сыворотка, как правило, – основа на смеси различных масел с ненасыщенными жирными кислотами. В ее составе также могут быть керамиды или сфинголипиды. Антиоксидантная сыворотка обычно содержит витамины С, Е, растительные производные. Сыворотки с осветляющим действием, anti-age, успокаивающая составлены по тому же принципу: много активных компонентов, но недостаточно основы для питания и увлажнения. Поэтому есть рекомендация использовать крем после сыворотки. Чаще всего, она верная. Но есть некоторые исключения.

Если у вас плотная кожа и применение крема после сыворотки некомфортно, создает ощущение липкости, средство скатывается, а то и вовсе хочется умыться поскорее. В этом случае оставляем в уходе сыворотку в моноварианте. Можно сориентироваться на текущее состояние кожи и сделать комбинацию. Например, утром наносить увлажняющую сы-

воротку, а вечером anti-age.

Если речь идет о жаркой погоде. Обычно в этот период наносить несколько средств подряд не слишком комфортно. Можно сделать выбор в пользу увлажняющей или антиоксидантной сыворотки. Допустим и такой вариант: утром после умывания только солнцезащитное средство, его же повторяем по необходимости в течение дня. Вечером после умывания –увлажняющая сыворотка с легкой текстурой.

Если мы обсуждаем уход за областью вокруг глаз. Здесь возможно применение увлажняющей или успокаивающей сыворотки без крема.

Если мы говорим про область шеи. Кожа в этой зоне нежная, наносить несколько средств не очень комфортно, появляется чувство жирности. Вполне допустимо использовать питательную сыворотку без крема.

# Ретинол: как работает?

Средства с ретинолом – одни из самых доказанных среди косметических средств категории anti-age. Ретинол относится к активным формам витамина А. Чистый ретинол и его производные (ретиновая кислота, ретинил пальмитат) используют в косметических продуктах, а синтетический вариант, адапален, в наружных лекарственных средствах. Мы сосредоточимся на косметологическом применении.

Ретинол ускоряет обновление верхнего слоя кожи. Это приводит к активизации генов, отвечающих за выработку коллагена, COL1A1 и COL1A3. Последние «включают» каскад реакций, который стимулирует фибробласты дермы на выработку коллагенов первого и третьего типов. Фибробласты – это клетки, синтезирующие коллаген и гиалуроновую кислоту. К слову, одни из основных мишеней для большинства косметологических процедур. Они расположены в дерме, внутреннем слое кожи. И обычные ингредиенты уходовых средств не могут добраться на такую глубину. Ретинол также не обнаруживается в дерме, но благодаря хитрому каскадному механизму может влиять на происходящие в ней процессы. И что получается? Мы используем косметику наружно, а изменения происходят внутри. Поэтому продукты с ретинолом так популярны.

Основные эффекты ретинола:

уменьшение выраженности пигментных пятен и морщин;

выравнивание общего тона кожи;

небольшое снижение жирности;

увеличение тонуса кожи.

# Сыворотка с ретинолом

*У меня сыворотка с ретинолом. Как использовать правильно?*

Активное действие ретинола, которое мы обсудили в предыдущем вопросе, предполагает и особую осторожность при его применении. Средства с ретинолом не всегда легко переносятся кожей. Возможные побочные эффекты применения напрямую связаны с механизмом действия. После использования может появиться выраженная сухость, шелушение, раздражение, повышение чувствительности кожи и покраснения. Эти негативные ощущения можно уменьшить, если следовать определенным правилам.

Первое. Сыворотка с ретинолом используется один раз в день, на ночь. Недопустимо применения дважды в день.

Второе. Не стоит использовать такой продукт постоянно. Лучше сделать курс, от трех до шести месяцев, желательно в темное время года.

Третье. Не забываем о фотозащите с фактором не ниже 50 в утреннем уходе. Кожа, которая интенсивно обновляется, нуждается в дополнительной защите больше, чем обычно. Круглый год.

Четвертое. В начале курса использования лучше посте-

пенно «приучать» кожу. Если ваш доктор не назначил иначе, я рекомендую первую неделю использовать два раза в неделю на ночь, вторую неделю – три раза в неделю, третью – пять раз в неделю. И начиная с четвертой недели, ежедневно. Важно отслеживать ваши ощущения. Если понимаете, что комфортнее применять три раза в неделю в течение всего курса, а при попытке увеличить кратность нанесения кожа сильно сохнет и шелушится, остановитесь на трех.

Пятое. Обязательно дополняйте уход качественным питанием и увлажнением. Вполне допустимо во время курса ретинола использовать более плотные продукты, чем привычные. Они восстановят кожный барьер и уменьшат возможный дискомфорт.

# Разный ретинол

*Если у меня крем от акне с ретиноидами и противозрастной крем с ретинолом, как их комбинировать?*

Ретинол –очень активный ингредиент. В косметических средствах он встречается в форме чистого или инкапсулированного ретинола, ретинил пальмитата, ретиноевой кислоты (только в профессиональных продуктах). Есть и форма с более интенсивным действием, это адапален, который обычно входит в состав наружных лекарственных средств. Первые чаще используют для коррекции возрастных изменений. Например, когда стремятся к более ровному тону кожи, для уменьшения выраженности морщин и пигментных пятен. Вторые положительно влияют на кожу с высыпаниями: уменьшают выработку кожного сала, делают поры менее заметными, снижают микровоспаление. Идея с комбинацией этих продуктов обычно возникает у девочек старше 30 лет, когда уже есть задачи из первой группы и еще есть –из второй. Ошибкой будет совмещать их послойно. Допустим, после очищения кожи использовать сначала лекарственное средство с адапаленом, а затем косметическое с ретинолом. Есть большой риск сухости и раздражения кожи. Верным решением станет нанесение продуктов в разные дни. Напри-

мер, три раза в неделю –ретинол, три раза в неделю –адапален и один день –отдых от ретинола, только увлажнение и восстановление. Есть и другой вариант. Сначала вы проходите лечебный курс с адапаленом, а затем переходите на ретинол из категории anti-age. И в любом случае весьма желательно согласовывать вашу индивидуальную схему применения с лечащим врачом.

# Ретинол и витамин С

*У меня есть сыворотка с ретинолом и сыворотка с витамином С. Как комбинировать?*

Сыворотка с ретинолом – активный омолаживающий продукт для домашнего применения для лучшего тонуса и рельефа, а также уменьшения глубины морщин и выраженности пигментных пятен. Сыворотка с витамином С тоже относится к продуктам интенсивной работы с кожей. Аскорбиновая кислота – доказанный антиоксидант, который уменьшает негативное воздействие на кожу свободных радикалов. Это приводит к улучшению общего тона кожи, замедлению процессов преждевременного старения и появлению «сияния». Поскольку оба продукта интенсивно действуют на кожу, то их совместное применение может привести к появлению шелушения, раздражения или покраснения кожи. Есть несколько вариантов комбинаций.

Первая. Если ваша кожа хорошо переносит оба продукта, то вы можете использовать сыворотку с аскорбиновой кислотой утром после очищения, а сыворотку с ретинолом – вечером. Не забывайте наносить утром солнцезащитный крем с высоким фактором защиты, вне зависимости от времени года.

Вторая. Если ваша кожа склонна к проявлениям чувствительности, то не стоит комбинировать обе сыворотки в течение одного дня. Тогда вы можете провести курс продукта с ретинолом, например, в течение 3-х месяцев, а затем отменить ретинол и добавить средство с аскорбиновой кислотой также один раз в день на чистую кожу утром или вечером. Курс может быть от 3 до 6 месяцев. Кроме того, возможен вариант комбинации «день через день», когда в один день вы используете продукт с ретинолом один раз в день на ночь на чистую кожу, а на следующий день – средство с витамином С. Фотозащита с высоким фактором также будет актуальна в течение всего года.

# Бассейн и уход за кожей

*Я хожу в бассейн: как правильно ухаживать за кожей до и после*

Сильно очищенная вода в бассейне, конечно, испытание для кожи. Вместе с тем положительное действие плавания и упражнений аквааэробики на весь организм сложно переоценить. Поэтому не будем отказываться от такого удовольствия, просто разберем последовательность ухода.

## Лицо

До бассейна смыть макияж, очистить кожу. Если после умывания стягивает сильно, можно нанести увлажняющую эссенцию или сыворотку. Если комфортно, можно ничего не использовать. После тренировки умыться лицом со средством, нанести увлажняющую сыворотку или крем. Если время дневное, то дополнить фотозащитой.

## Тело

Обычный гигиенический душ до тренировки и обязательно очищение с гелем после. Затем легкий увлажняющий лосьон на все тело. Если время есть, можно и более плотное средство, будет только на пользу. Если нет, то берете с собой молочко или эссенцию.

## Волосы

После тренировки помыть и нанести бальзам или быструю восстанавливающую маску. Если сушите феном, не забудьте термозащиту. Последняя может быть в виде спрея, молочка или легкого крема. Часто в ее состав входят ухаживающие компоненты, которые помогают поддерживать верхний слой волоса, и ваша прическа выглядит лучше.

Несложные правила помогут сохранить здоровье кожи и получить пользу от тренировок.

# Бег и уход

*Я бегаю на улице: как ухаживать за лицом?*

Тренировки на улице предполагают дополнительную защиту кожи. Если дело происходит летом, то до пробежки стоит умыться лицо со специальным средством и нанести фотозащиту. Текстуру выбирайте максимально легкую, а фактор защиты –высокий (50). После тренировки снова умываете лицо со средством и наносите дальнейший уход, в зависимости от времени суток. Если это утро, то подойдет увлажняющая сыворотка/крем и фотозащита. Если вечер, то сыворотка с антиоксидантами и/или увлажнением.

Пробежки осенью и зимой предполагают дополнительную защиту от низких температур и ветра. Но про защиту от ультрафиолета мы тоже не забываем. Вариант ухода до тренировки: очищение со средством, питательный крем с SPF/PPD. Или после очищения плотный питательный крем, а наверх –легкий фотозащитный. После пробежки снова очищаете лицо со средством и наносите свой привычный уход, в зависимости от времени суток.

Если тренировки на улице в любую погоду стали частью вашей жизни, то подумайте о более активном уходе в виде масок. Например, в летнее время увлажняющая маска два

или три раза в неделю точно не будет лишней. Зимой кожу помогут поддержать питательные и восстанавливающие маски. Обычно в их составе можно найти натуральные масла, керамиды, экстракт солодки (глицирретиновая кислота). Периодичность использования один или два раза в неделю. Регулярные маски поддержат функции верхнего слоя кожи и предупредят шелушение и сухость, которые могут появиться после занятий на улице.

# Силовые тренировки и уход

*Хожу в зал на силовые тренировки: как быть с уходом?*

Главное правило – смыть макияж до тренировки. Здесь стоит сделать лирическое отступление. Цели похода в зал разные. Если в вашем случае это знакомство с мужчиной в хорошей физической форме, и макияж совершенно необходим как один из инструментов обольщения, то тогда не усердствуйте сами. Во время полноценной тренировки интенсивно работают сальные и потовые железы, плюс вы можете сделать неосознанное движение рукой, скажем, стереть пот со лба. И вот уже вечеринка микроорганизмов прямо на коже, и вероятность высыпаний резко повышается. Особенно если вы и раньше были к ним склонны. Так что определяемся с задачами посещения спортклуба заранее, чтобы правильно подобрать уход за лицом.

После очищения при отсутствии дискомфорта использовать ничего не нужно. Если кожу стягивает, легкая увлажняющая сыворотка хорошо подойдет. После тренировки стоит очистить кожу со средством и нанести уход, подходящий сезону и времени дня.

Особая история –склонность к воспалениям и высыпаниям. В этом случае рекомендую дополнять обычный уход ак-

тивными средствами очищения. Это может быть гель с салициловой кислотой два или три раза в неделю, сыворотка на основе фруктовых кислот с противовоспалительным действием каждый день вечером на чистую кожу или очищающая маска с ферментами два-три раза в неделю.

Как быть, если вы тренируетесь утром и никак не можете обойтись без макияжа? Тогда возьмите косметику с собой в зал и после тренировки полностью смойте макияж, а затем нанесите средства заново. Это позволит очистить кожу от загрязнений и избытка кожного сала, которые являются отличными питательными веществами для микроорганизмов.

И пусть ваши тренировки будут только в радость, без вреда для кожи!

# Борода и раздражение

*У моего партнера борода, а у меня раздражение на коже. Что делать?*

Такая ситуация не редкость. Чаще всего страдают девушки с чувствительной кожей. Не буду советовать сменить или побрить партнера. Займемся вашей кожей. Если обратили внимание, что после поцелуев кожа краснеет, шелушится, становится более чувствительной, особенно в нижней трети лица, то нужно провести ревизию ухода. Например, если вы начали пользоваться средствами с ретинолом или фруктовыми кислотами, то они увеличивают риск раздражения даже без дополнительного раздражения бородой. Тогда стоит добавить активное восстановление, средства с пантенолом хорошо подойдут, и уменьшить кратность использования активных продуктов. Если ничего из перечисленного не было, тогда добавляем в свой уход сыворотку или крем с успокаивающим действием. И обсуждаем с партнером его уход за бородой. Специальные кондиционеры помогают сделать волосы более мягкими и уменьшают раздражение. Заботимся друг о друге и в этом аспекте тоже.

# Реакция на обычный уход

*Моя кожа начала реагировать на обычный уход. Что со мной не так?*

Кожа – часть организма. Ее реактивность, или чувствительность, меняется в зависимости от многих факторов. И изменения гормонального фона, и прием медикаментов, и состояние восстановления после различных заболеваний могут влиять на кожу. Не будем забывать и про внешние факторы. Сильный ветер или мороз, солнце и слишком сухой воздух делают кожу более восприимчивой даже к незначительным раздражителям. И, конечно, свой вклад вносят косметологические процедуры, такие как пилинги или лазерные методики, и активные средства домашнего ухода (ретинол, витамин С, фруктовые кислоты). Как правило, ситуация резкого повышения чувствительности – временная. При нарушении кожного барьера из-за всех вышеперечисленных факторов у свободных нервных окончаний, которые расположены в верхнем слое кожи, уменьшается естественная защита. Поэтому и реагировать они начинают активнее. А вы можете это ощущать как жжение и покалывание при нанесении обычного крема, например.

Первый шаг в решении – попытаться понять причину по-

вышенной реактивности и исключить ее или минимизировать влияние. Вторым шагом будет замена обычного средства ухода на подходящее для чувствительной кожи. Если есть возможность, стоит приобрести специальный продукт. Если нет, то смотрим состав. Важно, чтобы в формуле не было раздражающих компонентов. Например, в составе может быть масло ши и керамиды для питания и гиалуроновая кислота и глицерин для увлажнения. Замечательно, если в составе также будут компоненты для поддержки микробиома кожи, они сделают средство более эффективным. Тогда мы получим подходящий вариант базового крема для такой ситуации. Кожа с повышенной чувствительностью нуждается в особом уходе. Берегите ее и не ругайте за реактивность.

# Лечение и уход

*Мне врач назначил лечение наружными средствами. Как быть с уходом?*

Для успешного лечения часто уход важен не меньше, чем сама терапия. Если ваш доктор не посоветовал иного, то последовательность действий будет такая:

очищение кожи;

нанесение лекарственного средства;

уходные продукты (сыворотка, крем, солнцезащитное средство).

Особое внимание стоит уделить однонаправленным средствам. Например, если вам назначили препарат азелаиновой кислоты для уменьшения выраженности пор и снижения уровня воспаления. А в вашем домашнем уходе присутствует сыворотка или крем с азелаиновой кислотой. В этом случае повышается риск появления сухости и раздражения из-за суммирования эффектов. Лучше сделать выбор в пользу лекарственного средства, а уходные продукты отложить до окончания основного курса лечения. Похожая ситуация может произойти с ретинолом и его производными, а также с другими фруктовыми кислотами. Обращайте, пожалуйста, на это внимание.

# Расширенные поры

*У меня расширенные поры. Что можно сделать в домашних условиях?*

Прежде всего, определимся с понятиями. Заметные поры на лице –это устья протоков сальных желез, заполненные кожным салом. Изменить количество сальных желез невозможно, это врожденная характеристика. Но реально повлиять на объем выработки кожного сала и кожный рельеф. Две активные группы продуктов, которые могут помочь в этой ситуации в домашних условиях –сыворотки и маски.

В состав поросуживающих сывороток, как правило, входят фруктовые кислоты и компоненты-пленкообразователи. Первые нужны для того, чтобы сделать кожное сало более текучим, не таким плотным, чтобы оно не растягивало выводные устья сальных желез. Кроме того, некоторые кислоты, например, салициловая, непосредственно влияют на клетки, вырабатывающие кожное сало, и уменьшают его производство. Пленкообразователи нужны для того, чтобы визуально «стянуть» края расширенных пор. Таким действием обладают некоторые водорослевые экстракты, гидролизаты белков и другие похожие по действию соединения. После нанесения такой сыворотки возможно чувство стягивания. Здесь сто-

ит быть внимательным к актуальному состоянию кожи. Если она по любым причинам пересушена, то использование поросуживающей маски может усилить ощущение сухости и спровоцировать шелушение кожи. Наносить продукт нужно вечером на чистую кожу под крем. Обычно требуется не менее 3 месяцев ежедневного использования такой сыворотки для первого заметного эффекта. Практика показывает, что длительное применение лучше короткого курса.

Маски: на основе кислот и ферментов. Они дополняют и усиливают действие сыворотки. Хорошая периодичность применения – 2 раза в неделю. Подробнее про механизм действия и особенности таких масок читайте в вопросе номер 93.

В случае расширенных пор, которые беспокоят их обладательницу, домашний уход является основой назначений. Но в случае недостаточной эффективности можно обратиться к профессиональным методам. Подробнее о них читайте в вопросе номер 79.

# Коллаген внутрь

*Если пить коллаген внутрь, то морщины уменьшатся. Это правда?*

Возрастные изменения затрагивают все уровни кожи. В дерме, внутреннем слое, они проявляются в уменьшении содержания гиалуроновой кислоты, изменении структуры коллагеновых и эластиновых волокон. Последние становятся более хрупкими и менее подвижными, хуже справляются с функцией поддержания тонуса и эластичности кожи. Это связано и с генетически запрограммированным ускорением скорости распада волокон и замедлением их синтеза, и с большим количеством внешних факторов. В частности, ультрафиолетовые лучи типа А повреждают естественные волокна кожи. Также играют свою роль и пищевые предпочтения. Коллаген и эластин – это крупные структурные белки, для синтеза которых необходим полный набор незаменимых аминокислот. Небольшое биохимическое пояснение. Аминокислоты представляют собой соединения, из которых состоят все белки. В организме человека есть незаменимые и заменимые аминокислоты. Первые могут поступать только с пищей, их собственный синтез невозможен. Вторые синтезируются из первых внутри организма. Если в рационе пита-

ния у человека присутствует достаточное количества белка животного происхождения, то все «кирпичики» для белков есть в достаточном количестве. Растительная белковая пища не закрывает всех потребностей. Также стоит учитывать уровень физической нагрузки. При наличии сложных тренировок или работы, связанной с длительным физическим напряжением, количество белка в пище должно быть больше. Теперь можем переходить к дополнительному приему коллагена. Препараты коллагена в желудочно-кишечном тракте будут расщепляться до аминокислот. Поэтому если по причине вегетарианского питания или повышенных нагрузок полноценного белка вам не хватает, такой прием оправдан. Он будет поддерживать нужный уровень незаменимых аминокислот. Если же в вашем рационе достаточно белка, то коллаген внутрь может дополнительно нагрузить собственный белковый обмен. Стоит сказать, что это небезопасно с точки зрения общего здоровья. Чрезмерный прием белка – провокатор подагры, проблем с почками и возможной аллергической реакции. К сожалению, коллаген из добавки не побежит целенаправленно к морщинам, чтобы их уменьшить. Он будет влиять на весь организм. Помните о рисках!

# Витамины для женщин

*Какие витамины обязательны для женщин?*

Витамины представляют собой биологически активные вещества, которые принимают участие в большом количестве реакций, происходящих в организме человека. Необходимое суточное количество варьируется и зависит от пола, возраста, уровня физической и психоэмоциональной нагрузки, а также общего состояния здоровья. Например, при обострении хронических заболеваний или после перенесенной инфекции потребность в тех или иных группах витаминов увеличивается. По химическому строению витамины бывают жирорастворимые и водорастворимые. К первым относятся А, Д, Е, К. Ко вторым – витамины группы В, аскорбиновая кислота (витамин С), витамин РР. Депо жирорастворимых витаминов в организме больше, чем водорастворимых. Это важно учитывать при приеме дополнительных препаратов, потому что существует опасность гипервитаминоза. Так называется состояние повышенного содержания отдельного витамина. По своим проявлениям оно не менее опасно, чем дефицит. Участие витаминов в обменных процессах объясняет физические проявления недостатка витаминов. Так, одним из симптомов нехватки витамина Д бу-

дет сильная усталость, а витамина А –характерные изменения на коже плеч в виде небольших высыпаний по типу «гусиной кожи». Витамин В12 принимает участие в кроветворении, при его дефиците возможно развитие особой формы анемии. Клинические проявления говорят о достаточно выраженных дефицитах. Чаще встречаются субклинические варианты, когда симптомы смазаны, не так очевидны, и человеку сложно связать их с уровнем витаминов в организме. Это одна из причин достаточно распространенной практики принимать витамины без назначения врача, «будет на пользу». На самом деле, витамины –это дополнительная нагрузка на организм, повышение риска аллергических реакций и активная работа печени и почек, потому что биотрансформация и выведение продуктов обмена витаминов происходит при участии этих органов.

Прежде чем покупать витамины, стоит оценить свой рацион питания. Достаточно ли естественных источников витаминов? Присутствуют ли в питании все группы продуктов? Ошибочно думать, что только растительная пища служит источником витаминов. Продукты животного происхождения тоже могут им быть. Так, наибольшее количество витамина В12 содержится в говяжьей печени. Семечки, орехи, натуральные масла, злаки, салаты, овощи, ягоды, молочные продукты – это все природные источники различных групп витаминов. Второй важный фактор скрывается в уровне усвоения витаминов. Есть ряд состояний желудочно-кишечного

тракта, при которых снижается или прекращается способность усваивать тот или иной витамин. И тогда их дополнительный прием не приводит к желаемому результату. Если вы сталкивались с подобным, пожалуйста, обратитесь за консультацией к гастроэнтерологу.

Верный путь для принятия решения о приеме препаратов – это сдать анализ крови для определения текущего уровня основных витаминов. Это несложно сделать в лаборатории и достаточно быстро у вас на руках будет картина внутренней жизни организма. Если есть серьезные отклонения от нормы по каким-то показателям, лучше обсудить с врачом наиболее эффективные препараты. Если дефицит выражен не сильно, можно просто приобрести в аптеке витаминно-лекарства и принимать их по инструкции. В идеале через 2-3 месяца проконтролировать результат повторным анализом крови. В своей практике я отдаю предпочтение назначению лекарственных форм, не биологически активных добавок (БАДов). Дело в сертификации и количестве исследований. Для фармацевтических средств они серьезнее и жестче, и мое доверие к этим группам препаратов выше.

Основные витамины, которые стоит контролировать женщинам, это А, Д, Е и В12. Особенно важно это делать в период перименопаузы, чтобы на изменение гормонального фона не влиял дефицит витаминов, и это время прошло для вас легче.

Основная рекомендация этого раздела: будьте вниматель-

ны к своему состоянию и рациону, при необходимости контролируйте уровень витаминов анализами крови и не принимайте витаминные комплексы «просто так».

# Про сухую кожу

*Постоянно сухая кожа: что делать?*

Сухая кожа – это врожденный тип строения кожи лица и тела, при котором снижено количество сальных желез и их активность. Поэтому люди с таким типом кожи не испытывают сложностей с жирным блеском, редко страдают от воспалительных элементов, но часто жалуются на стянутость и дискомфорт, особенно после мытья. Если это ваш случай, то базовый уход для лица стоит дополнить увлажняющей сывороткой. Также внимательно оценивайте состав вашего крема. Желательно, чтобы он содержал компоненты, соответствующие собственным структурам верхнего слоя кожи. Это керамиды, свободные жирные кислоты и холестерол. Не лишним будут и нефизиологические липиды, это минеральные масла, силиконы, которые не умеют встраиваться в роговой слой, зато создают на поверхности кожи дополнительную защитную пленку. Они как бы частично берут на себя функции собственного кожного барьера. Кроме того, помогают удерживать влагу в верхнем слое, что положительно отражается на внешнем виде и ощущениях.

Если состояние сухости появилось недавно, то стоит поискать причину. Она может быть внешней: изменение пого-

ды на более холодную и ветреную, переезд в регион с более жесткой водой, применение большого количества продуктов с фруктовыми кислотами, скрабов или сывороток/масок для лифтинга. Может быть и внутренней: состояние после перенесенного инфекционного заболевания, обострение хронических заболеваний, изменение гормонального фона, дефицит в питании жиров, жирорастворимых витаминов, железа. По возможности корректируем основную причину и усиливаем уход за кожей. Для лица добавляем увлажняющие и питательные сыворотки, одну утром под крем, вторую вечером под крем. Для тела используем кремы или бальзамы с насыщенной текстурой и достаточным количеством питательных и увлажняющих ингредиентов. Если сухость выражена сильно, то лучше наносить их утром и вечером. Не забывайте и о достаточном количестве воды, и об использовании увлажнителей воздуха в жилых и рабочих помещениях.

Неочевидная, но встречающаяся в практике причина сухости — это неправильное или недостаточное очищение кожи. Дело в том, что для людей с сухой кожей контакт с водой становится источником дополнительной стянутости и дискомфорта. Из-за отсутствия избытка кожного сала нет потребности постоянно очищать лицо. Однако очищение с мягким средством помогает правильному обновлению верхнего слоя. Если на поверхности кожи остается большое количество неотшелушенных ороговевших чешуек, то тактильно такая кожа становится шершавой, негладкой. Это также име-

ет значение для работы уходового крема. При недостаточном очищении основная масса нанесенного средства «застревает» на уровне рогового слоя. Если с обновлением верхнего слоя все в порядке, то больше шансов на эффективную работу крема. Базовое очищение может быть с водой или без воды. В первом случае лучше использовать текстуру пенки, синдета или крем-геля. Во втором – мицеллярную воду. Помните, что это также полноценный этап очищения для кожи, которая плохо переносит контакт с водопроводной водой.

Сухость кожи относится к состояниям, пусть не очень комфортным в жизни, но вполне корректируемым с помощью продуманного ухода за кожей.

# Трещины на губах

*Сохнут и трескаются губы зимой. Как ухаживать правильно?*

Ощущение сухости, трещины и корки на губах в зимнее время – частая история. С одной стороны, это легко объяснимо воздействием холода и ветра, привычкой облизывать губы и постоянным напряжением при приеме пищи или мимики. С другой, есть еще и анатомическая предрасположенность. Наружная часть губ по строению как кожа на лице, внутренняя – это слизистая, со своими особенностями. Между ними есть зона переходного эпителия, особенно восприимчивого к внешним факторам. Поэтому так важна регулярная поддержка и так сложно справиться единственной гигиенической помадой.

Для того чтобы восполнить дефицит жиров и влаги, в состав гигиенических помад или бальзамов входят различные масла, глицерин и увлажняющие компоненты. Для большей защиты часто добавляют воски и синтетические жиры (минеральные масла, силиконы, вазелин). Последних не надо бояться: они формируют на поверхности защитный слой, который предохраняет кожу от потери влаги более длительное время. Чтобы закрыть потребности кожи губ в увлажнении и

питании, я рекомендую купить 2-3 средства с разным составом и чередовать их. По возможности, не забывайте наносить бальзам на ночь: в спокойном состоянии кожа губ будет восстанавливаться быстрее.

Даже при достаточном уходе может возникнуть ситуация привычных трещин: вы регулярно используете средства, но они не дают заметного эффекта. Это может быть связано с постоянно действующими раздражающими факторами, о которых вы не задумываетесь. Например, как реакция на зубную пасту. Или возможно проявление дефицита жиров и жирорастворимых витаминов. Также есть некоторые дерматологические заболевания, которые проявляются чрезмерной и плохо поддающейся терапии сухостью губ. И отдельно стоит сказать про вредную привычку прикусывать губы в моменты умственного напряжения или стресса. Это физическое нарушение кожного барьера, которое будет постоянно проявлять себя сухостью и трещинами. Если простой уход с комбинацией различных помад и бальзамов не дает значимого результата, обратитесь за консультацией к дерматологу. Не стоит оставлять ситуацию без внимания, потому что постоянный нарушенный барьер – это источник возможного микробного заражения и роста нежелательных клеток.

# Сезонность ухода

*Как менять уход за кожей по сезонам?*

Интересный вопрос –сезонность ухода. Базовые принципы всегда остаются неизменными: регулярное очищение, увлажнение, питание и защита от солнца. И идеального сезона для кожи не существует. Всегда есть факторы внешней среды, которые оказывают на нее влияние. Высокие и низкие температуры, ветер, более и менее активное солнечное излучение, работа отопительных приборов и кондиционеров. Поэтому рассматривая сезонность, мы прежде всего учитываем потребности и комфорт кожи в каждое время года.

Зимой есть потребность в более плотных текстурах для активного питания кожи и защиты от низких температур. Фотозащитные средства также нужны, но нет необходимости обновлять слой каждые 2-4 часа. Утренний уход будет включать в себя умывание мягким продуктом, нанесение сыворотки, если необходимо, и затем крема. Если вы хотите утром использовать увлажняющую сыворотку, а на улице минусовая температура, то сделайте это заранее, минимум за 30 минут до выхода из дома. Крем может быть одновременно уходовым и содержать солнцезащитные фильтры. Таких вариантов на рынке много, можно выбрать для себя наибо-

лее комфортный. Зимой часто хочется использовать тональное средство (крем, пудру, праймер, ВВ-крем, выберите любимый вариант), и это вполне разумно, потому что оно создает дополнительный защитный слой. При температуре минус 15 и ниже можно выбирать максимально плотные текстуры, а наверх использовать что-то из декоративной косметики, чтобы нейтрализовать жирный блеск. Вечерний уход включает в себя демакияж и/или умывание с мягким средством с последующим нанесением сыворотки и/или крема. Напомню, что зима – лучшее время для активных сывороток с ретинолом, фруктовыми кислотами, витаминами. Их лучше закрывать кремом, подходящим вашей коже по текстуре и свойствам. Активный зимний уход включает в себя очищающие маски 1-2 раза в неделю, питательные маски 1-2 раза в неделю и увлажняющие маски, по необходимости. Например, после перелетов, простудных заболеваний, длительного нахождения в помещении с активным использованием отопительных приборов увлажняющие маски окажут серьезную поддержку вашей коже. Если вы решили сделать увлажняющую маску утром, помните о необходимости находиться дома минимум в течение часа до выхода на улицу с минусовой температурой.

Весна – время перехода и пробуждения. В марте часто остаются актуальными зимние советы, однако начиная с апреля стоит переходить на более легкие текстуры и отменять ретинол. Эти рекомендации носят несколько условный ха-

раक्टर и являются достаточно гибкими. Если вы живете в климате с большим количеством солнечных дней в году, то для вас более актуальными будут варианты весенне-летнего ухода в течение всего года. Утренний уход будет включать в себя умывание, тоник или термальную воду по необходимости, увлажняющую или антиоксидантную сыворотку, крем с высоким солнцезащитным фактором. Вечером этап очищения такой же, как утром, затем можно использовать увлажняющую сыворотку или легкий крем/флюид/лосьон. Здесь же можно встроить сыворотку против пигментации вместо увлажняющей сыворотки, если она не содержит ретинола или высокого процента фруктовых кислот. Акцент в активном уходе смещается на очищающие и увлажняющие маски. Первые стоит делать один или два раза в неделю; вторые от одного до трех раз в неделю.

Летний уход фактически повторяет весенний. Однако если очень жарко, то утром после умывания достаточно просто нанести солнцезащитное средство, а потом не забывать обновлять его в течение дня. Для этой цели хорошо подойдет спрей. Вечером после очищения часто достаточно только увлажняющей или антиоксидантной сыворотки, чтобы восстановить и поддержать кожу. Активный уход превращается в увлажняющий: такие маски можно делать от двух до трех раз в неделю. В качестве очищающей маски в этом сезоне лучше всех зарекомендовали себя продукты с ферментами. Их стоит делать не чаще раза в неделю, если у вас нет лечеб-

ной схемы.

Осень делится на подсезоны: для сентября часто актуальны летние советы, начиная с октября добавляем в уход средства с ретинолом. Помните, что последние вводим по определенной схеме, подробнее об этом можно прочитать в вопросе номер 17. Утром после очищения можно использовать уходовый крем сразу с дополнительной защитой от УФ-лучей или дополнять обычный крем ВВ-средством или другим продуктом декоративной косметики с солнцезащитными фильтрами. Вечером после очищения желательно использовать сыворотку, можно активную, в соответствии с ситуацией на коже. Это может быть средство для сужения пор, сияния кожи, уменьшения выраженности морщин и пигментных пятен. Наверх наносим крем с увлажняющими и питательными компонентами. Будет разница и в активном уходе. В сентябре желательно уделить внимание очищающим маскам, их можно выполнять до трех раз в неделю. Увлажняющую маску стоит наносить один или два раза в неделю. Начиная с октября, очищающую маску делаем раз в неделю (особенно, если добавили сыворотку с кислотами или ретинолом), увлажняющую и питательную маски – по одному разу в неделю.

Стоит помнить, что это общие рекомендации. Я включила их в книгу для того, чтобы показать вариант подстройки домашнего ухода под изменение времен года. Такая последовательность позволит вам выглядеть лучше, вне зависимости

от погоды на улице.

# Фруктовые кислоты

*Мне нравится эффект от фруктовых кислот, но можно ли ими пользоваться постоянно?*

Фруктовые кислоты, или альфа и бетагидроксикислоты, или АНА и ВНА, – это активные компоненты косметических средств, которые помогают отшелушить верхний слой кожи, сделать его более гладким, уменьшить выраженность морщин, пигментных пятен и рубцов постакне. Кроме того, продукты с фруктовыми кислотами сильны своим противовоспалительным действием, поэтому часто входят в состав формул для проблемной кожи. В составе средств для домашнего ухода есть моноварианты, например, сыворотка с миндальной или молочной кислотой. Но чаще встречается комбинация кислот, скажем, салициловой и гликолевой или миндальной и азелаиновой. Это позволяет получать более выраженный результат при меньшем риске побочных эффектов.

Продукты с фруктовыми кислотами могут быть в виде сывороток, тоников или специальных салфеток, пропитанных раствором кислот, а также в составе масок и специальных пилингов для домашнего ухода. В зависимости от выбранного продукта и нужного эффекта, возможно постоянное или

курсовое применение. Рассмотрим оба варианта.

Если у вас жирная кожа, и вы используете сыворотку с миндальной кислотой для уменьшения выраженности черных точек и снижения риска воспалений, то ей можно пользоваться постоянно. Большой размер молекулы миндальной кислоты дает возможность мягко относиться к верхнему слою кожи, а ее липофильная структура (то есть имеющая сродство к жиру) – хорошо проникать в устья сальных желез и нормализовывать выработку кожного сала. Миндальная кислота не влияет на фоточувствительность, поэтому такой сывороткой можно пользоваться и летом. Использовать ее лучше на ночь на чистую кожу и не забывать про фотозащиту утром.

Если у вас неровный тон кожи, и вы решили в составе комплекса домашних процедур выполнять маски с фруктовыми кислотами, то лучше это делать курсом. Например, сначала вы делаете такие маски 2-3 раза в неделю в течение двух или трех месяцев, а затем переходите на сыворотки с осветляющим эффектом на основе других кислот, ретинола или ниацинамида. В этом случае нет необходимости в постоянном использовании масок, наоборот, можно получить нежелательное раздражение или шелушение.

К средствам с фруктовыми кислотами стоит относиться с осторожностью в следующих случаях:

если вы отдыхаете на море: раздражение соленой водой может спровоцировать реакцию на кислоты;

если вам выполняли профессиональные косметологические процедуры, особенно лазерное омоложение, дермабразию или профессиональные пилинги;

если вы постоянно используете косметические или лекарственные средства с ретинолом: возможно взаимное усиление и появление сильного раздражения и шелушения;

если вы беременны;

если на лице уже есть признаки кожного раздражения.

Противопоказаний к постоянному применению средств с фруктовыми кислотами не так много, но в любом случае будьте внимательны к своей коже. При появлении любых нежелательных или странных реакций лучше отменить эти продукты и обратиться к врачу.

## Юный овал дома

*Как подтянуть овал лица в домашних условиях?*

В формировании красивой линии нижней челюсти, или четкого овала лица, принимают участие сразу несколько анатомических структур. Первое, с чего стоит начать разговор, – это осанка. От положения головы в пространстве и привычной вертикальной оси зависит львиная доля внешнего вида нижней трети лица. Можете провести небольшой эксперимент: подойти к зеркалу, встать боком. Наклоните голову вперед, как выглядит подбородок? Не очень, правда? Теперь представьте, что к макушке привязана ниточка и вас тянут вверх. При этом плечи развернуты и опущены, взгляд прямо перед собой. Скосите взгляд в зеркало. Видите, совсем иная картина? Поэтому начинать работать с линией овала лица в домашних условиях стоит с упражнений для укрепления мышц спины, шеи и корпуса, чтобы они были в состоянии поддерживать прямое положение головы. Также обратите внимание на ваше привычное положение при выполнении бытовых и рабочих задач. Если вы большую часть дня проводите с наклоненной вперед головой, то это вызывает избыточное растяжение мышц задней поверхности шеи при сильном напряжении мышц передней поверхности. Да-

же небольшая разминка в течение дня и напоминание себе о «веревочке», прикрепленной к макушке, уже позволяет улучшать ситуацию. Отдельного внимания заслуживает межлопаточная область. Она несет в себе как следы физического, так и психоэмоционального напряжения. Скажем, привычка втягивать голову в плечи при некомфортном разговоре или разговаривать по телефону, прижимая плечом трубку, создают незаметный, но постоянный фундамент для формирования в мышцах очагов гипертонуса. А дальше организм включает механизмы адаптации. Чтобы не испытывать боль от такого напряжения, он «жалеет» эти группы мышц и включает в работу другие, вспомогательные. Это приводит к тому, что формируется вынужденное положение с плечами, скругленными вперед и приподнятыми, и головой, наклоненной вперед. Это одна из причин формирования «холки» в месте перехода от шеи к спине, и она же играет роль для изменения линии овала лица.

Следующая анатомическая причина – это мышцы шеи и подбородка. Главная поверхностная структура называется подкожная мышца шеи. Она достаточно тонкая, состоит из двух больших полотен, которые фиксируются в области ключиц, поднимаются по шее и вплетаются в другие мышцы в районе линии нижней челюсти. Расположена мышца действительно прямо под кожей, поэтому такое название вполне соответствует анатомии. Эта мышца, вместе с подбородочной (той самой, которая образует мягкую часть подбородка)

ка) тоже принимают участие в поддержании или изменении линии овала лица. Когда подкожная мышца шеи избыточно напряжена, это заметно, благодаря образующимся тяжам, которые тянут за собой кожу. В результате овал «плывет». В домашних условиях можно растягивать эту мышцу. Для этого подходят не только отдельные упражнения, но и умывание особыми движениями. Попробуйте во время умывания со средством немного повернуть голову в сторону, поднять подбородок чуть вверх и очистить кожу шеи длинными поглаживающими движениями, затем повторить на другую сторону. Такое умывание утром и вечером позволит немного расслабить подкожную мышцу шеи и предупредить формирование тяжей или улучшить состояние имеющихся. Будем реалистами: полностью расслабить тяжи без специальных препаратов нереально, но ситуацию улучшить можно.

Далее стоит вспомнить о глубоких мышцах, которые формируют диафрагму рта. Эти структуры с одной стороны крепятся к подъязычной кости, а с другой – к внутренней поверхности нижней челюсти. Они обеспечивают поддержку дну ротовой полости и тоже оказывают влияние на линию овала лица. Для поддержания тонуса этой группы в домашних условиях есть простое упражнение. С ровной спиной открываете широко рот и вытягиваете язык вперед, стремясь к тому, чтобы кончик языка смотрел вверх. Достаточно трех-пяти повторов ежедневно для того, чтобы заметить результат. Будьте готовы к тому, что в первые дни мышцы с непри-

вычки будут немного ныть или даже болеть. Это нормально.

Подкожная жировая клетчатка также вносит свой вклад. Напомню, что в этой области жир организован в жировые пакеты, анатомические структуры, окруженные соединительной тканью. При увеличении объема жира или его перемещении под воздействием силы тяжести или в связи с растяжением связочного аппарата, линия нижней челюсти становится неровной, формируются «брыли». В домашних условиях повлиять на эти процессы можно в двух направлениях: уменьшением общего веса и лимфодренажными техниками. Если вы сбрасываете вес, то лицо часто худеет первым, объем подкожной жировой клетчатки в области подбородка тоже уменьшается. Но бывают ситуации, когда вес нормальный, а в зоне овала лица все равно наблюдается избыток жира. Повлиять на него можно с помощью различных лимфодренажных техник. Это связано с функциями жировой ткани в организме: среди множества других, жир также является депо воды. Поэтому при склонности к отекам по любой причине (нарушение рациона питания и режима физической активности, гормональные изменения, прием определенных препаратов), мы увидим ухудшение состояния овала лица. Для дома подойдут массажные техники, когда мы длинными плотными движениями двигаемся от центра к периферии в одну и другую сторону. Можно выполнять его руками или скребком Гуаша. Главное: не торопиться и соблюдать направление движения. Такой массаж выполняется

либо по очищающему средству, либо по маслу или крему. Также возможно использование специальных приборов для дома, например роликов, которые как бы захватывают кожную складку вместе с подкожной жировой клетчаткой в области нижней челюсти и тоже способствуют лимфодренажному эффекту.

# 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.