

АНТИ Бьюти

ИЛИ О ЧЕМ
МОЛЧАТ
КОСМЕТОЛОГИ



Всего 150 рублей
и вы получите
все, что нужно
для идеальной
и чистой кожи

Валерия Профатыло

Анти-бьюти, или О чем молчат косметологи

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18321201

В. Профатыло. Анти-бьюти, или о чем молчат косметологи: ООО «Издательство АСТ»;

Москва; 2016

ISBN 978-5-17-090653-6

Аннотация

Валерия Профатыло — признанный врач-педиатр, косметолог, специалист по ароматерапии. Ранговый директор компании *Faberlic*. Она поделится с вами секретами красоты и здоровья, расскажет всю правду о косметических процедурах, раскроет более 150 мифов о ботоксе, пилинге, кремах, гиалуроновой кислоте, а также даст советы по выбору лучших средств и способов по уходу за внешностью.

Содержание

Уход за кожей лица	5
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Валерия Профатыло

Анти-бьюти, или о чем молчат косметологи

© В. Профатыло, текст 2015

© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Уход за кожей лица





Миф 1. Состояние кожи зависит от генетики

И это правда!

Действительно, некоторые женщины выглядят моложе своих сверстниц. Кому-то досталась упругая, плотная (в хорошем смысле этого слова) кожа, а кому-то – тонкая и сухая. Кто-то в 25 лет начинает бороться с морщинками, а кто-то в 40 лет выглядит как юная девочка.

От генетики зависит и уровень увлажненности кожи, и количество, и выработка эластина и коллагена, гиалуроновой кислоты, клеток иммунной системы и прочее... В общем, все то, что в целом и помогает нашей коже выглядеть моложе, а это ровный и сияющий тон лица, упругая кожа без морщин, подтянутый овал лица.

Но, к сожалению, эликсир молодости еще не придумали, и кожа начинает стареть у любого. Старение заложено самой природой! Той же генетикой! Ученые только «установили» рамки, когда ориентировочно включается тот или иной механизм старения организма в целом и кожи в частности. Например, считается, что с 25 лет уменьшается количество и выработка эластина, а с 30 лет – коллагена. Но весь процесс старения очень индивидуален. Все зависит от нас самих, наших привычек: где мы живем, курим, пьем алкоголь, что едим и сколько пьем чистой воды, каковы условия нашей работы.

Не стоит думать, что обеспеченным домохозяйкам повезло гораздо больше работающих женщин. Стареть мы начинаем уже с молодости! Большинство косметологов отправной точкой старения считает возраст 21 год!

Генетика лишь может «подсказать», что делать, и сориентировать. Если у мамы-папы, бабушки-дедушки (того члена семьи, в которого мы «уродились») хорошая кожа и в старости, то вам, скорее всего, повезло. И это повод не расслабляться, а поддерживать красоту кожи уходом!

Если мама-папа страдали акне (гнойничковой сыпью) в молодости, то это повод научить своих детей правильно ухаживать за кожей с подросткового возраста. Благо, сейчас много косметических средств, которые помогают избежать появления прыщей и устранить их последствия.

Если мама-папа рано постарели, то это сигнал к тому, что следить за собой надо начинать как можно раньше, чтобы «отложить» возрастные проявления на лице.

Как говорила Коко Шанель: «В 20 лет ваше лицо дает вам природа, в 30 – его лепит жизнь, но в 50 вы должны заслужить его сами...» Просто надо выработать хорошую привычку ухаживать за кожей смолоду.

Неправильно думать, что средствами anti-age (антивозрастными) нужно начинать пользоваться тогда, когда появились первые морщины. Молодость легче сохранить, чем вернуть. Не следует также уповать на возможности современной пластической хирургии и аппаратные методы коррекции лица. Они могут дополнить, но никак не заменить ежедневный уход за кожей косметическими средствами. Если правильно использовать возможности современной косметологии, процесс увядания кожи можно существенно замедлить.

Сейчас даже есть тесты в виде «Генетического паспорта кожи», которые определяют степень старения кожи и помогают подобрать необходимые косметические процедуры или косметику специального направления.

В сущности, процесс старения начинается сразу после рождения. Но в косметологии точкой отсчета считается 21 год. В этом возрасте начинается процесс накопления дефектов, но до 30 лет коже хватает сил на самовосстановление.

К 30–35 годам повреждений накапливается столько, что признаки старения становятся заметны. Первый этап очевидного старения – «усталое лицо» (морщин еще может не быть, но человек выглядит так, как будто он много работал и не выспался).

Второй этап наблюдается в 35–40 лет, когда снижается количество гормонов (на репродуктивной (детородной) функции это не сказывается, а вот лицо выглядит «уставшим» уже с утра, появляются морщины, и становится понятно, по какому типу человек будет стареть).

Чем раньше начать ухаживать за собой, тем легче «отложить возраст на потом». Ведь чем мы старше, тем быстрее идут процессы старения.

Третий этап – после 45 лет, когда резко снижается количество гормонов (значительно замедляется процесс восстановления кожи и «плывет» овал лица). После 50 лет процессы старения протекают интенсивнее.

Совсем недавно ученые открыли ген старения, активизирующийся после 35 лет. Клетки кожи ежесекундно получают огромное количество сигналов, заставляющих их выполнять те или иные действия. А ген старения глушит эти сигналы. И клетки постепенно перестают, например, вырабатывать коллаген. Кстати, чем меньше человек спит, тем сильнее активизируется ген старения.

Но наука не стоит на месте! И уже сейчас есть разработки, такие как TimeCode (активный ингредиент некоторых кремов), которые «нейтрализуют» действие гена старения.



Миф 2. В городе кожа стареет быстрее

Не стоит быть столь категоричными, но мегаполис мало кого сделал более молодым и красивым. И дело не только в городском ритме и психологическом стрессе. В городе на нас и кожу воздействуют и смог, и недостаток кислорода в воздухе.

Жители крупных городов чаще страдают нарушениями микроциркуляции (кровоснабжения) в организме, в том числе и в коже. А это приводит к раннему старению.

Наш организм должен непрерывно потреблять кислород, т. к. во всех его тканях идут именно кислородные процессы. Переносчиком кислорода является кровь. Наша кожа тоже дышит: 2–5 % кислорода в нее поступает через поры, а 95–98 % – через кровь.

До 21–25 лет человек «растет», «растет» и кожа, поэтому кровь распределена в теле равномерно.

После 25 лет наш организм начинает перераспределять кровь в пользу внутренних органов, отводя ее от кожи. Для организма куда важнее, чтобы хорошо кровоснабжались жизненно важные органы: мозг, сердце, печень, почки, легкие. Кожа в этом списке – на

последнем месте. Усугубляют и ускоряют этот процесс стресс, болезни, бессонные ночи, вредные привычки и неправильное питание и, конечно, мегаполис вносит свою лепту.

Этот процесс занимает 10–15 лет. Часть кровеносных сосудов, подходящих к зародышевому (ростковому) слою кожи, атрофируется. И первое, что начинают замечать женщины, это тусклый, нездоровый цвет лица...

Думаю, каждая женщина испытывала подобное состояние «что-то не то», когда невозможно словами описать, что происходит с кожей. Одна моя клиентка, 28 лет, после рождения малыша не могла описать проблему: «Что-то не то... Кожа какая-то болезненная, неживая...»

Беда крупных городов еще и в большой загазованности. Процентное содержание кислорода в городском воздухе снижено до 13–14 % вместо необходимых 17 %. Цифры вроде бы и небольшие, но для кожи это существенно! Сами того не замечаем, как кожа начинает «задышаться» в условиях большого города. И даже юные девушки выглядят болезненными и бледными.

Недостаточное кровоснабжение является главной причиной
преждевременного увядания кожи. Она ощущает дефицит кислорода и
питательных веществ.

Что же происходит, если наша кожа недополучает кислород и питательные вещества?

1. Замедляется процесс обновления клеток. Новые клетки медленнее продвигаются к поверхности эпидермиса, кожа хуже обновляется. В молодом возрасте процесс преобразования клеток эпидермиса составляет приблизительно 21–28 дней, после 25 лет этот процесс постепенно начинает замедляться, и к 40 годам его продолжительность может составлять до 56–60 дней, после 45–50 – до 76–80 дней.

2. Снижается обмен веществ в клетках, уменьшается внутриклеточное давление, поддерживающее стенки клетки в растянутом положении. Они сморщиваются, становятся мельче. Нарушается их работа и задачи, а ведь «ненужных» клеток в нашей коже нет. На лице это проявляется появлением морщин, раздражениями, шелушением и прочее.

3. Уменьшается слой матричного геля в дерме. Кожа истончается, слабеет ее тургор (натяжение). Она будто «сдувается», и прежде упругие щеки заметно провисают. Изменяется овал лица («обвисает», «плывет» – появляются «бульдожьих щечки»), появляются и усиливаются морщины. Кожа становится тонкой, сухой.

4. Уменьшается число фибробластов – клеток дермы, производящих волокна соединительной ткани (коллаген и эластин). Коллаген синтезируется медленнее, в меньшем количестве, а его качество ухудшается. В итоге – потеря эластичности кожи, ломкость сосудов, а значит, появляется купероз (расширенная сосудистая сеточка), овал лица изменяется еще сильнее, морщин становится еще больше.

5. Уменьшается число клеток Лангенгарса, ответственных за местный иммунитет кожи. Нарушение иммунитета кожи приводит к ее повышенной чувствительности, появлению красных пятен, шелушению и раздражению. Кожа становится беззащитной перед повреждающими внутренними и внешними факторами, что еще более провоцирует процесс старения. Особенно беззащитна кожа перед солнцем.

6. Уменьшается число меланоцитов – клеток, продуцирующих пигмент меланин. Это значит, что злоупотребление загаром и солярием может не только спровоцировать фотостарение, но и увеличить риск заболевания онкологическими заболеваниями. А также приводит к образованию пигментных пятен.

7. Истончение дермы и уменьшение рядов клеток росткового слоя сопровождается утолщением рогового слоя, т. е. уменьшается число живых клеток и увеличивается количество мертвых. При этом лицо имеет тусклый, уставший вид.

8. Атрофируются сальные и потовые железы. Кажется, хорошо, что меньше потеем, но при этом кожа имеет слабую защиту в виде естественной водно-жировой оболочки (гидролипидной мантии).



Миф 3. При «женских проблемах» кожа стареет быстрее

Правильнее сказать, при снижении или нарушении гормонального статуса.

Можно очень долго выглядеть молодо, своевременно ликвидировать пару-тройку морщинок, а потом вдруг заметить, что годы все-таки берут свое.

Косметологи знают: сразу после 35 лет (плюс-минус 3–4 года, в зависимости от генетики) происходит первый скачок старения.

Следующий поджидает нас после 45–50 лет, т. е. в большинстве случаев совпадает с наступлением климакса. Почему же в тот момент, когда угасает детородная функция, кожа резко стареет?

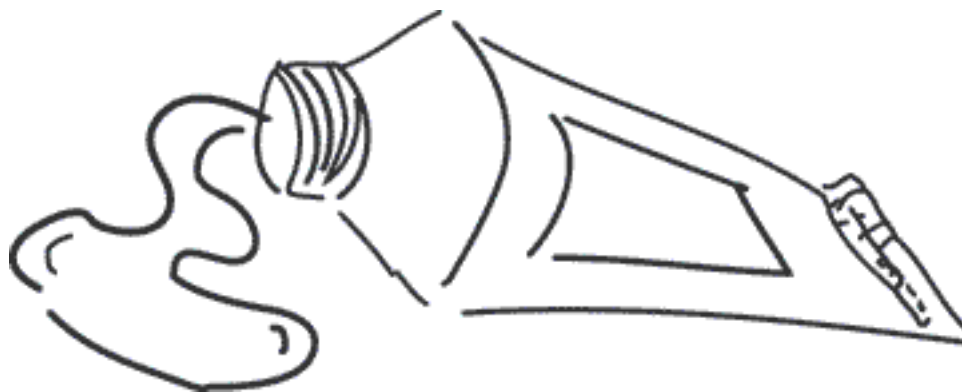
Оказалось, все дело в гормонах. Снижение уровня женских половых гормонов – эстрогенов приводит к тому, что кожа теряет упругость и эластичность, и, следовательно, резко «обвисает», истончается, становится сухой и бледной. Почему это происходит?

Гормоны, которые вместе с током крови доставляются ко всем органам и системам организма, служат своеобразными «ключами» для кожных клеток. Как только специальные рецепторы опознают гормоны, клетка получает сигнал функционировать в полном объеме. Если сигнала нет, можно не «стараться». Вот такой механизм.

Ученые отмечают, что в течение первых 5 лет после менопаузы утрачивается до 30 % волокон коллагена. Доказано, что после 40 лет человек теряет по 1 % волокон в год, а в период менопаузы этот процент увеличивается в 2 раза. Вот почему женщины стареют быстрее и порой выглядят старше мужчин-однодок. К 50 годам уменьшается количество хондроитинсульфата, что на коже проявляется в виде глубоких морщин. Хотя и тут ученые нашли выход: например, фитогормоны в кремах работают как дубликаты «ключей»-гормонов.

Любые «женские проблемы» в более молодом возрасте обязательно нужно лечить и корректировать у гинеколога-эндокринолога! И не только ради здоровья, но и ради красоты кожи.

В Европе в период менопаузы 80 % француженок и немок употребляют гормоны (эстроген), чтобы предотвратить климактерические изменения, которые проявляются в виде колебаний артериального давления (так называемые «приливы» и «отливы», ощущение жара), повышенной возбудимости и раздражительности и т. д. и неизбежно сказываются на внешности. Прием гормональных препаратов строго контролируется гинекологом-эндокринологом и не является косметической процедурой, хотя состояние кожи таких пациенток значительно лучше, чем у женщин, не принимающих эстроген.





Миф 4. Старение кожи происходит из-за свободных радикалов

Большинство исследователей считает, что свободные радикалы (молекулы, содержащие атом с неспаренным электроном) являются главной причиной преждевременного старения кожи. Они разрушают липиды и мембраны клеток, присоединяя к себе их части. Добиваясь иногда до ядра клетки, они вызывают клеточные мутации, т. е. рак.

Это продукт работы самих клеток, результат многочисленных химических реакций. Пользуясь ими как оружием, наш организм ликвидирует бактерии, вирусы и больные клетки. Когда свободных радикалов мало – это плохо. Организм старается поддерживать их количество на постоянном уровне. Но когда по каким-то причинам радикалы выходят из-под контроля, они становятся опасными. Это очень активные молекулы, у которых есть свободное место для электронов, и это место они стремятся заполнить, отняв электрон у других молекул. Как только молекула заполнит свое свободное место, она становится безопасной, но свое «грязное» дело она уже сделала: отняв у другой молекулы электроны, она делает свою «жертву» таким же свободным радикалом. Это похоже на «оксидантный вампиризм», только вместо крови радикалы «пьют» электроны.

И процесс этот может так длиться до бесконечности. Таким образом, свободные радикалы вызывают в организме сильнейший окислительный стресс. Превращая в себе подобных все молекулы, которые «попадают» им под руку, свободные радикалы в первую очередь вредят коже, артериям, глазам и мозгу. Нарушая течение всех метаболических (т. е. обменных) процессов, они вызывают множество кожных проблем. Речь идет не только об увядании, себорее, но и о практически всех косметических недостатках. Под наиболее пагубное воздействие радикалов попадает кожа. Если говорить о коже, то нужно знать, что свободные радикалы поражают коллаген, который составляет ее каркас и обеспечивает отсутствие морщин. Поэтому под воздействием свободных радикалов кожа быстро начинает стареть, теряя упругость.

Причины чрезмерного воздействия свободных радикалов на кожу: злоупотребление солнцем и солярием, алкоголь, курение, стрессы, болезни, плохая экологическая ситуация. За 15 минут при заправке авто от испарений

бензина можно получить дозу радикалов, которую не получали наши предки до эры автомобилей за всю жизнь!

В нашем организме свободные радикалы образуются в митохондриях клеток (своеобразных «тепловых электростанциях») при выработке энергии с участием кислорода. И это нормальный процесс, который контролируется нашим организмом и кожей. Пока мы молоды и здоровы, с излишками свободных радикалов борется наш иммунитет.

Организм может защищаться от свободных радикалов с помощью антиоксидантов (антиокислителей). К ним относятся витамины А, Е, С и К, селен и серосодержащие соединения. Антиоксиданты отдают распадающимся молекулам свои электроны и этим обезвреживают их. Однако, если свободные радикалы начинают вырабатываться в больших количествах, то антиоксиданты могут не справиться.

Иногда простая, но эффективная помощь в борьбе со свободными радикалами – нанести крем с антиоксидантами. Наверное, вы обращали внимание, когда на упаковке крема какой-либо ингредиент назван как «мощный антиоксидант»? И это не дань моде. Кремы с антиоксидантами считаются одними из самых эффективных омолаживающих средств.



Миф 5. От загара стареют

Стареют не от загара, а от злоупотребления солнцем или солярием.

Постоянное повреждение (не иначе!) кожи солнечными лучами приводит к фотостарению. УФ-лучи спектра А способствуют образованию свободных радикалов, а лучи спектра В повреждают ДНК, коллагеновые и эластиновые волокна. Фотостарение обычно наблюдается параллельно с признаками возрастного старения. А солярий «работает» куда более жестко, чем обычное солнце.

Существуют особые симптомы фотоповреждения кожи: усиление образования морщин, снижение тургора, изменение тона кожи, гиперпигментация, медленное заживление ран и ссадин, повреждение мелких сосудов, образование купероза.

Под воздействием солнца коллагеновые волокна в коже становятся более короткими, тонкими и ломкими и располагаются не упорядоченно, а хаотично. Эластиновые же утолщаются и дефрагментируются (имеют неправильное строение), что приводит к раннему появлению морщин. К фотостарению особенно предрасположены светлая кожа женщины и/или в период менопаузы. Но, как показывает практика, фотостарение сейчас – удел совсем юных девушек и женщин, которые зависимы от пляжа и солярия.



Миф 6. Худые стареют быстрее

Это вопрос спорный. Недавно немецкие диетологи, наблюдавшие более 30 лет за полными людьми, пришли к выводу, что полные живут дольше и выглядят лучше, потому что на случай стресса в их организме есть запас питательных веществ.

Лишний вес – проблема многих заболеваний организма, в том числе отложения холестерина в сосудах, что ухудшает кровоснабжение кожи и приводит к ее старению. Часто у тучных людей жирная кожа с гнойничковой сыпью, редкие волосы, растяжки.

Процесс старения запускается и у худых, и у полных приблизительно одинаково. Просто у полных визуальнее кожа более гладкая, и кажется, что без морщин только лишь потому, что растянута на жировой прослойке. Как только полный начинает худеть, все замечают, что человек «резко» постарел.

Еще хуже, когда «эксперименты» по похудению начинаются после 35–40 лет. Мало того, что стараются сбросить вес резко, так еще и не учитывают, что кожа уже не в состоянии подтянуться под новые размеры.

Кожа относительно быстро восстанавливается и подтягивается, если худеть не более чем на 3–5 % от массы тела в месяц. Тогда не будет эффекта дряблой, обвисшей «лишней» кожи.

Просто у худеньких людей чаще всего наблюдается так называемый мелкоморщинистый тип старения. За счет того, что у них по природе более тонкая кожа и слабо выраженная подкожно-жировая клетчатка, которая у полных людей и создает ту самую подушку, на которой кожа «натянута».

На самых ранних стадиях старения встречается тип «усталое лицо». Характерны снижение упругости кожи, отеки лица, преимущественно за счет нарушения лимфооттока. При этом типе уже присутствуют изменения тонуса мимической мускулатуры лица. Выраженность носогубных складок, опущение уголков глаз и губ создают впечатление усталости, утомленности.

В целом выделяют два типа старения лица по виду морщин:

1. *Мелкоморщинистый* (большое количество мелких морщин) – характерен для худощавых, жилистых людей (со слабо выраженной подкожно-жировой клетчаткой и/или сухой, тонкой кожей).

2. *Крупноморщинистый (деформационный)* (мало морщин, чаще глубоких; более ранняя и более выраженная деформация овала лица («плывет»)) – характерен для тех, у кого от природы плотная, чаще нормальная или жирная кожа, и всегда выраженная подкожно-жировая клетчатка.

Стареть будут и худые, и полные, а вот выглядеть будут по-разному.
Хорошо будет выглядеть... ухоженная кожа!

А вот если у худого человека сухая кожа, то риск раннего старения действительно есть. Но об этом чуть ниже.



Миф 7. Жирная кожа дольше остается молодой, чем сухая

Как показывает время и практика, да!

Все дело в том, что жирная кожа обильно защищена кожным салом. И негативное воздействие факторов окружающей среды на кожу снижено, да и испарять лишнюю влагу с нее сложнее.

С возрастом кожа становится менее жирной, и, когда другие жалуются на повышенную сухость, обладатели жирной кожи только выигрывают.

Но не все так просто! Есть так называемый жирный-сухой тип кожи, или жирная обезвоженная кожа. При таком состоянии кожи сальные железы очень активны. Кожа пытается излишками сала компенсировать нехватку липидов эпидермиса и влаги. Сальность (жирность) и увлажненность кожи – не одно и то же!

Большинство женщин даже в этом случае делает акцент на матировании кожи, тем самым еще сильнее пересушивая ее. В итоге такая кожа быстрее стареет и покрывается морщинами. Да и расширенные поры сложно будет скрывать даже под слоем тонального крема. А вот с сухой кожей, думаю, теперь все ясно. Она изначально более тонкая, защитная водно-жировая смазка на ней слабая. Поэтому все воздействия окружающей среды: солнце, городской смог, пыль, грязь, кондиционеры, табачный дым – ускоряют старение.

Другое дело, что молодая еще не значит привлекательная. Даже на жирной коже появляются морщины. А расширенные поры, черные точки и лоснящееся от жира лицо еще никого не украшали. Поэтому ухаживать нужно за любым типом кожи.



Миф 8. Чем позже начинаешь пользоваться кремами, тем лучше

Смотря какими кремами. Напомню, что молодость гораздо легче сохранить, чем пытаться потом уже «стирать» с лица морщины и подтягивать овал лица.

Задачи у кремов для разного возраста разные. Уход за кожей нужен с момента рождения до старости. Почему-то у мамочек не возникает вопроса: нанести ли малышу крем после купания, защитить ли его кожу от опрелостей, использовать ли защитный крем на морозе?

Основные задачи косметических средств:

- *До 20 лет.* Кожа быстро восстанавливается и адаптируется к условиям внешней среды. Главная задача косметики – решение проблем акне, черных точек и веснушек.

- *От 20 до 25 лет.* Главная задача косметики чаще в очищении, сужении пор и увлажнении. В целом – поддерживать иммунитет кожи. Ведь именно в этом возрасте девушки активно пользуются декоративной косметикой, ведут активный образ жизни, переживают по поводу сессий, а некоторые успевают стать мамами. Акцент делается на увлажнение кожи и сбалансированное питание.

- *От 25 до 30 лет.* Разрушается липидная (жировая) прослойка рогового слоя кожи, и она активно начинает терять влагу. Появляются первые морщины. Усугубляют этот процесс неправильно подобранная косметика, вредные привычки, стрессы.

- *От 30 до 40 лет.* Кожа продолжает терять влагу, становится суше. Снижается активность обменных веществ. Сухость кожи и морщины становятся более выраженными. Наблюдается первый скачок старения на фоне гормональных изменений.

- *От 40 до 50 лет.* Негативные факторы окружающей среды разрушают коллаген. Замедляется процесс регенерации (восстановления) клеток. Кожа теряет эластичность и упругость. Морщины становятся глубже, появляется пигментация кожи. Именно в этом возрасте становится заметно, как вы себя любили и как за собой ухаживали.

- *От 50 и старше.* В несколько раз снижается активность фибробластов – клеток кожи, которые синтезируют (производят) коллаген и эластин. Заметно меняется овал лица – он деформируется и обвисает. Появляются «бульдожьи щеки». Кожа становится дряблой и истонченной. Резко снижаются эластичность и упругость кожи.

Кремами можно и нужно пользоваться, но учитывая возраст и проблемы кожи. Правильно подобранный уход поможет сохранить молодость кожи. А с возрастом и изменениями в коже следует вводить новые средства или курсовые, антивозрастные препараты.





Миф 9. Косметика вызывает привыкание

Вот тут уж есть где разгуляться фантазии! В медицине еще не описано привыкание к косметике. Чаще такие мифы возникают вокруг антивозрастной косметики.

Все дело в наших собственных ощущениях. Бывает, что, приобретая новый крем, мы буквально с первых дней замечаем преобразование нашей кожи. Нам нравится, что она становится мягче, бархатистее, разглаживаются морщинки и подтягивается овал лица. Но спустя время начинает казаться, что эффекта от крема больше нет, что он перестал работать. И, конечно, мы виним крем в привыкании! С таким же успехом можно обвинить себя в том, что мы привыкли есть хлеб каждый день.

На самом деле кожа подсказывает, что именно в этот момент ей нужно что-то другое. Так же, как и мы реагируем на смену погоды, настроения, нового места, еды, критические дни, реагирует и кожа... И тот крем, которым мы пользовались и который нас полностью удовлетворял, «вдруг» вызвал привыкание!

Более того, часто пугают «синдромом отмены» (мол, состояние кожи после отмены крема ухудшится), и человек вынужден «сидеть» на косметике постоянно.

В медицине «синдром отмены» обозначает ухудшение состояния и появление новых симптомов (проявлений) болезни после отмены некоторых лекарств (гормоны, транквилизаторы, обезболивающие). Вот только косметика – не лекарства! Все активные ингредиенты, которые входят в состав косметических средств, не так активны и зачастую не имеют отношения к фармацевтическим средствам.

И даже если у вас аптечный вариант косметики (активная косметика на стыке косметологии и фармацевтики), все активные ингредиенты в ней находятся в невысоких концентрациях и вызвать мгновенное омоложение или старение кожи не могут! Аллергию вызвать могут, а повернуть время вспять вряд ли.

Представьте, что у вас весенний авитаминоз и начали выпадать волосы. Врач назначил вам для ежедневного приема комплекс витаминов и микроэлементов, но в течение 2–3 месяцев. Безусловно, результат вы увидите не сразу. Сначала организм насытится витаминами, потом начнут укрепляться волосяные луковицы, волосы будут выпадать меньше и меньше... А потом наступит момент, когда волосы станут гуще и вы перестанете принимать витамины, но совсем волосы выпадать не перестанут. Но это же не значит, что витамины

перестали работать! Они восстановили организм, насытили его изнутри, решили проблему на данный момент.

Так же и крем. Он помог коже решить ее проблему в данный момент. Как наесться на годы вперед мы не можем, так и клетки кожи ни при каком креме не могут накопить влагу, питательные вещества на долгое время. Да и повернуть время вспять, отключить биологический процесс старения неподвластно ни одному крему, ни одному косметологу.

Через 1–3 месяца, в зависимости от возраста и от того, какая проблема была на коже, эффективность крема уменьшается. И это абсолютно нормально! За этот период кожа восстановилась, решила по возможности свои проблемы, т. е. наступил максимальный эффект от крема.

Хорошая косметика поддерживает кожу, решает ее насущные проблемы, и как только будет достигнут максимальный эффект, будет казаться, что крем вызвал привыкание кожи. На самом деле дальше просто некуда! Нам хочется большего, а крем будет поддерживать кожу на достигнутом уровне. И, возможно, наступил тот момент, когда следует перейти на крем, решающий другие задачи. Благо, чем мы старше, тем выбор антивозрастной косметики больше. Каким бы комплексным эффектом крем ни обладал, «впихнуть» в него все, что есть нового и эффективного на рынке, невозможно.



Миф 10. Кожа привыкает именно к дорогой косметике

Скорее проблема психологическая. Во-первых, дорогая косметика не всегда «работающая». Иногда дороговизна – только цена за бренд. Во-вторых, часто «дорогая» косметика упакована в красивую коробочку с пленкой, за которые тоже надо платить.

Другое дело, качественная косметика, которая действительно работает и решает проблемы нашей кожи. Привыкнув к хорошему, сложно довольствоваться уже «дешевым вариантом». Безусловно, «недорогой» крем, скорее всего, не содержит передовых научных разработок, дорогих ингредиентов, да и способности по восстановлению кожи у такого крема очень ограничены.

Когда возникает необходимость перейти на более дешевый вариант косметики или отказаться от привычного крема, кажется, что кожа стала выглядеть хуже, что дорогой крем вызвал привыкание. И да, и нет! Да – потому что коже плохо без хорошего крема. Нет – потому что ее лишили подходящего, правильного ухода.

Никакое средство не может обеспечить коже хорошее состояние надолго. Эффект от крема может длиться несколько недель, месяцев, но не лет!

Если мы пользовались кремом от морщин и «стерли» их, это не значит, что морщины не появятся снова. Время идет, процессы старения включены, а вредные факторы внешней среды продолжают действовать!

Хорошая косметика всегда заботится о коже лучше, и без такой «заботы» кажется, что кожа «подсела» на дорогую косметику.



Миф 11. Домашняя косметика натуральнее и эффективнее магазинной

И да, и нет! Спорить по этому поводу можно бесконечно долго. Женщины уже давно разделились на два лагеря: приверженцев домашней и заводской косметики (или натуральной и «синтетической»). Интернет пестрит разными страшилками об активных ингредиентах «заводской» косметики из нефтепродуктов, консервантов и пр.

Конечно, маска, приготовленная из свежкупленного домашнего творога, натуральнее магазинного варианта. Но так ли она эффективна и безопасна?

Будем считать, что домашний творог, купленный на рынке, полностью безопасен. Молоко получили от здоровой коровы. Доярка (с санитарной книжкой, кстати) вымыла вымя и руки, выдоила корову в стерильном помещении в чистое ведро. Затем молоко пастеризовали, чтобы в нем погибли вредные микробы. Затем молоко скисло, его откинули в стерильную марлю, подвесили в помещении, специально предназначенном для производства творога. Готовый творог привезли в специальных чистых емкостях на рынок, где в прохладном чистом помещении продали вам. И ни одна муха не покусилась присесть на ваш творог!

Ах, да! Ваш творог еще и проверили в лаборатории на рынке, и у продавца было разрешение. И не стоит улыбаться и считать мои слова глупыми!

Ведь у солидного производителя косметики требования к производству косметики куда более серьезные. У некоторых даже сертификаты на производство, как у фармацевтических предприятий. Плюс сертификаты не только на готовую продукцию, но и на исходное сырье. Это как качество не только творога, но и молока, из которого он был сделан. И на каждом этапе производства – свои требования! Точно так же, как кто, какими руками и в каких условиях доил корову и делал творог?

Одна радость, что домашний творог долго не хранится, а маску, приготовленную из него, нужно нанести в течение часа, а остатки выбросить. А сроки годности магазинной косметики за счет добавления консервантов больше, поэтому и хватит ее на дольше. При этом мы готовы есть консервы, но с опаской относимся к косметике, которая хранится несколько месяцев...

А теперь давайте поговорим об эффективности. Конечно, натуральные масла, травы и прочее эффективны. Их используют и в магазинной косметике. В любом приличном креме есть питательные масла, экстракты растений, витамины и прочее. Но с возрастом наша кожа с трудом начинает усваивать те же самые питательные натуральные масла. А все дело в том, что она не может усвоить большие количества, например, белков из той же творожной маски. И практически весь эффект от натурального масла или маски из свежих продуктов сводится к увлажнению эпидермиса (надкожицы) и длится всего-то несколько часов! Чтобы попасть в глубь кожи и действительно оказать эффект (например, от морщин), белки должны быть «уменьшены» до составляющих, например пептидов или даже отдельных «кирпичиков» – аминокислот.

Вот как раз в магазинной косметике и можно найти такие составляющие, или «кирпичики». Более того, наука не стоит на месте. И чаще фармацевтические лаборатории, например, из растений получают активные составляющие, которые потом используют и косметологи, и дерматологи при разработке и производстве косметики. И эффективность таких ингредиентов для кожи в разы выше, чем тех, что содержатся в домашних средствах.

Иногда магазинная косметика оказывается более эффективной, чем натуральная. Особенно в зрелом возрасте, когда у кожи появляются определенные потребности, а сама она уже не в состоянии справиться.

Чтобы было понятнее, приведу несколько примеров относительно «натуральности».

Борщ – это натуральный продукт?

«Да», – скажете вы. А если подумать? В каких условиях были выращены овощи (применение гербицидов, пестицидов)? Не применялись ли антибиотики и гормоны при выращивании свиньи (коровы, курицы), которая потом пошла на мясо? Овощи вы тушили на маргарине (а это смесь жиров, в том числе часто присутствует пальмовое масло)? А томатная паста у вас без красителя и консервантов?

Таблетка – это «химия»?

«Да», – скорее всего, скажете вы. Смотря какая! Есть просто экстракты растений в тальке, лактозе, желатиновой оболочке. А многие таблетки в основе содержат обычную соду.

Или спиртовая настойка? Растение настаивали на спирту (а спирт получили из картофеля, свеклы, пшеницы и т. д).

Почему же к магазинной косметике у нас такое настороженное отношение? Давайте вспомним свой поход к стоматологу лет 20 назад. Если начинал болеть зуб – это был повод для паники, потому что никаких ассоциаций, кроме как с болью и пыткой, не было. Бормашина вызывала испарину по всему телу, а пломбы из «цементика» порой выпадали через пару месяцев. Иногда проще было удалить зуб, чем его лечить. Зато сейчас стоматология сделала рывок вперед: обезболивание, скоростные бормашины, имплантанты... И никого не смущают фотополимерные пломбы во рту. Задумайтесь: а ведь это та же «химия», которая находится у нас во рту каждую секунду! Но мы не против. И не приходит в голову применить более натуральный способ – положить кусочек сала в дырку в зубе по «народному методу» или пломбу из «цементика», как это было раньше.

Точно такой же рывок произошел и происходит в косметологии: появились новые активные ингредиенты, которые делают заводскую, магазинную, салонную косметику более эффективной.





Миф 12. Гормональная косметика вызывает привыкание

Начнем с того, что гормоны к применению в косметике **ЗАПРЕЩЕНЫ!**

На самом деле гормоны нужны и очень важны для нашей кожи. При нехватке гормонов щитовидной железы кожа становится тусклой и дряблой. При недостатке эстрогена (женского полового гормона) кожа становится морщинистой, сухой и безжизненной, волосы – тусклыми и сухими, иногда интенсивно выпадают.

А при переизбытке тестостерона (мужского полового гормона), наоборот, начинается «несанкционированный рост» волос: усики и борода. Кожа становится грубой, жирной, часто с угревой сыпью.

Производители, которые находятся на рынке официально, **НЕ ПРИМЕНЯЮТ** гормоны в производстве! Гормоны в косметике запретили использовать в США в 1949 году, в Европе – в 1976 году, в России – с 1998 года.

Но гормональные мази находятся под контролем врачей и фармацевтов. Если вам назначали гормональную мазь, вы замечали, как буквально на глазах преображалась кожа. Уходили зуд, покраснение, аллергическая реакция, кожа смягчалась, ранки быстро затягивались.

Казалось бы, эти свойства гормонов были бы незаменимы в косметике. Но, если бы не побочные эффекты:

- Истончение сосудов кожи и появление купероза.
- Под действием гормонов кожа перестает выполнять свои функции, становится тонкой, «прозрачной».
- Гирсутизм – появление волос на месте применения гормональной мази.
- Общий дисбаланс гормонов в организме, что может проявиться в виде гормонального криза или даже онкозаболеваний.

Поэтому даже гормональную мазь назначают временно, лишь иногда, смешивая с детским кремом и под наблюдением врача!

Страху на обычных потребителей наводят гормоноподобные активные ингредиенты. Человеческий гормон имеет стероидную структуру (стероиды на слуху ведь), а подобная структура распространена также в природе, во многих растениях и растительных маслах.

Поскольку гормоны запрещены к применению в косметике, но очень эффективны, ученые и технологи занялись поиском ПОДОБНЫХ веществ, которые схожи с гормонами по составу и действию.

В косметике используются фитогормоны – растительное подобие наших гормонов. Точнее, фитоэстрогены, полученные из сои, женьшеня, красного клевера, люцерны, льна, солодки, хмеля, ириса и красного винограда.

Вокруг фитоэстрогенов до сих пор много споров. Одни уверяют, что они ничего общего с женскими гормонами не имеют, другие в восторге от их эффективности.

Косметика с фитоэстрогенами очень популярна и, как показывает практика, очень эффективна. А главное – БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ, как у гормонов!

Тем не менее с гормональной косметикой все же можно столкнуться. К сожалению, наша система контроля, в отличие от европейской, имеет всякие уловки, позволяющие нечестным производителям продавать гормональную косметику даже в салонах. И тут уж не должны дремать сами потребители, ведь гормоны на вкус и цвет не определишь, а баночку с кремом в лабораторию не отнесешь.

От какой косметики лучше отказаться, рискуя «нарваться» на гормональную?

- *Если крем дает очень быстрый результат и при этом дешево стоит.* Обычный крем оказывает результат только спустя какое-то время. Чем мы старше, тем больше нужно времени на восстановление кожи. Порой результат можно заметить спустя 1–2 месяца после начала использования крема. Исключение – кремы специального действия, почти мгновенного. Это «палочка-выручалочка» для праздничных мероприятий. Чаще это кремы поверхностного действия с лифтинг-эффектом на один вечер.

- *Если после применения крема быстро пропадает результат (так называемый «синдром отмены»).* Никакого ухудшения состояния кожи после крема не должно быть. Качественная косметика восстанавливает кожу и помогает ей работать «самостоятельно». После применения крема кожа еще некоторое время должна выглядеть хорошо, постепенно возвращаясь к состоянию, которое было до применения. После гормональной косметики состояние кожи ухудшается: овал «плывет», морщины становятся более выраженными и глубокими.

- *Если крем с феромонами.* Вообще, феромоны чаще включают в парфюмерию в качестве афродизиаков для привлечения противоположного пола. Иногда феромоны приравнивают к половым гормонам, но ничего общего с точки зрения медицины они с классическими гормонами не имеют. Зато биологически очень активны. Поскольку их действие до сих пор до конца не изучено, лучше от такой косметики держаться подальше!

- *Неизвестный производитель.* Все-таки производители с мировым именем, продающие свою продукцию в Европе, следуют букве закона. А это – какая-никакая гарантия! В Европе более жесткий контроль. И, если изъяты в магазине образцы продукции имеют запрещенные ингредиенты, производителю грозит уголовная ответственность.

К сожалению, выяснить самостоятельно, есть ли в косметике гормоны или нет, не только сложно, но и очень-очень дорого. Тем более что и гормонов, и их производных, которые могут попасть в косметику, тоже много.

Вывод: гормональная косметика грозит не столько привыканием, сколько побочными эффектами – застраховать себя можно только надежным производителем!



Миф 13. Косметику надо менять

И да, и нет!

Если подобранная серия или кремы вам подходят, кожа выглядит здоровой и ухоженной, то и менять эту косметику потому что «надо», не стоит.

Другое дело, что возникла необходимость в перемене. Например, на пляже надо пользоваться солнцезащитной косметикой, появились морщины, пигментные пятна, кожа стала сухой и шелушащейся и т. д. А с возрастом надо вводить антивозрастные курсовые препараты, если мы хотим сохранить красоту кожи.

Но и это еще не все. Одну и ту же проблему можно решать разными способами, т. е. разными средствами с разным составом.

Например, те же пигментные пятна можно убрать с помощью средств для глубокого очищения (скрабы, микродермабразия, химический пилинг) и с помощью кремов, действующих на синтез меланина (одни содержат арбутин, другие – койевую кислоту и т. д.). От морщин тоже можно избавляться с помощью и химического пилинга (обновление и уско-

рение обмена клеток эпидермиса), и с помощью кремов (увлажняющие, стимулирующие выработку эластина и коллагена, стимулирующие выработку гиалуроновой кислоты и т. д.).

Для решения одной задачи порой нужно использовать несколько вариантов. Поэтому рекомендуется менять не фирму – производителя косметики, которая вам не подходит, а косметические средства этого производителя, что поможет вам решить текущую проблему.

Чем старше мы становимся, тем насущнее будет проблема с «заменой» косметики. Ведь именно с возрастом будут сильнее проявляться признаки старения кожи, с которыми надо будет бороться.



Миф 14. Кремы от морщин не работают

А вот еще и как работают! Но только те кремы, в которых используются передовые научные разработки и активные ингредиенты, и у тех женщин, которые ежедневно за собой ухаживают.

Во-первых, как мы уже говорили, наука не стоит на месте и уже сейчас в косметике есть активные вещества, которые способны проникать в глубь кожи и заменять собой такие салонные процедуры, как уколы ботокса, гиалуроновой кислоты, мезотерапию. Да, работают кремы не так быстро и не так эффективно. Но, как подтверждает практика, работают!

Во-вторых, причины возникновения морщин и виды морщин – разные! Иногда достаточно увлажняющего крема, чтобы избавиться от них.

Для воздействия на более серьезные морщины – мимические или связанные со старением – в кремах есть активные добавки, которые помогают если не избавиться от морщин, то уменьшить их глубину и количество.

И даже после салонных процедур или пластических операций рекомендованы кремы с антивозрастным действием.

А вот действительно мало могут помочь дешевые кремы и те, в которые непосредственно добавлен коллаген. Молекула коллагена слишком большая, чтобы наша кожа могла его как-то усвоить и «пропихнуть» внутрь. И даже если в крем добавлены фрагменты коллагена, то кожа его не может усвоить. Этот коллаген работает на поверхности кожи, заполняя внешние «провалы» морщин.

Все, что находится в креме, наша кожа должна сначала усвоить, «пережевать», как еду, разложить на отдельные «кирпичики», а потом уже клетки кожи сами используют эти «кирпичики» по своему усмотрению. Точно так же, как наш организм раскладывает мясо на белки, пептиды, аминокислоты и потом их расходует на свои нужды. Только если в организме расщепление мяса происходит, начиная с желудка под воздействием ферментов, целые «куски» белка глубоко в кожу проникнуть не могут.

Фактически, составляющие крема могут проникнуть в кожу двумя путями:

1. Через тонкий, но относительно непроницаемый роговой слой (так называемый трансдермальный путь).
2. Через волосяные фолликулы, включая сальные железы, и/или эккринные потовые железы («шунт»).

В некоторых местах кожа более проницаема, при хорошей увлажненности кожи полезные вещества лучше усваиваются. Также эффект крема гораздо лучше, если защитная водно-жировая оболочка на коже цела. Но в любом случае проникнуть в кожу могут активные ингредиенты только малого размера!

Но даже очень хорошему крему нужно время, чтобы кожа «наелась», начала производить полноценный коллаген, эластин и прочее, и только спустя это время результат будет, как говорится, на лице. Таким образом, никто не обещает, что после 2–3 дней применения крема морщины разгладятся, а овал лица подтянется.





Миф 15. Чтобы хорошо выглядеть, достаточно выспаться

Чтобы хорошо выглядеть, **НУЖНО** выспаться! Причем сон считать не количественно в часах, а качественно – как вы себя чувствуете.

Вот по поводу «сна красоты» уже сейчас можно спорить. Считается, что надо ложиться спать до 22.00. Да, хронобиология тоже советует засыпать до полуночи. Но все мы – индивидуальности и недаром делимся на «сов» и «жаворонков». Поэтому практика показывает, что выглядим мы хорошо, когда именно высыпаемся, независимо от того, когда уснули. Можно заснуть до 22.00, а потом ворочаться всю ночь, периодически просыпаясь или мучаясь бессонницей. Пользы от такого сна будет мало. А есть люди, которым достаточно 4–5 часов на сон, чтобы быть бодрыми весь день. Да и дневной сон даже на 30–40 минут также хорошо сказывается на коже.

Грубо говоря, когда отдыхает наш организм, то и кожа отдыхает. Именно во время сна (а не гуляний на дискотеке) происходит «генеральная уборка» в коже и активизируются все процессы восстановления в ней. Поэтому утром мы и выглядим более свежими, с сияющим цветом, ровной кожей и даже меньшим числом морщинок.

Кстати, именно поэтому ночные кремы чаще всего более богаты по составу, более активны в плане восстановления и омоложения.

Поскольку с возрастом кожа уже сама не справляется с «генеральной уборкой» и восстановлением, одного сна для того, чтобы хорошо выглядеть, недостаточно – надо привлекать «помощников» в виде хорошей косметики!

Поэтому чтобы хорошо выглядеть, **НУЖНО** выспаться и иметь хорошую, работающую косметику!



Миф 16. Натуральная косметика не вызывает аллергии

От аллергии никто не застрахован. В природе просто не существует косметики, которая не вызывает аллергии, будь то натуральная или купленная в магазине.

Мы знаем, что есть аллергия на клубнику, апельсины, шоколад, лактозу, глютен и прочее, т. е. на обычные натуральные продукты и их компоненты. Поэтому и натуральная косметика с экстрактами трав может вызывать аллергическую реакцию у некоторых людей. Особенно при сочетании различных трав риск аллергии увеличивается.

Да, считается, что промышленная косметика более аллергенная, потому что в ее состав добавляют вещества из группы риска: консерванты, красители, парфюмерные отдушки. Тем не менее некоторые производители стремятся использовать проверенные и/или натуральные ингредиенты, делая косметику гипоаллергенной.

Гипо (греч. *hupo*) – не достигающий нормы, мало. Аллергия (*allergia*) – повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, сверхчувствительность. Буквально гипоаллергенная косметика – это косметика с низким риском развития аллергических реакций.

Покупая даже натуральную косметику, внимательно изучайте состав. Если у вас аллергия на цитрусовые, не стоит покупать косметику с эфирными маслами лимона или апельсина. Если аллергия на глютен, исключите косметику с пророщенной пшеницей.



Миф 17. Кожу достаточно очищать мылом

Нет, недостаточно и даже вредно! Давайте разбираться почему.

Мыло тоже имеет свои задачи. Есть мыло туалетное – для мытья рук, есть мыло хозяйственное – для стирки, банное – мыться в бане, детское – для детей, дегтярное – лечебное, а еще антибактериальное, отбеливающее и т. д. И жидкое, и твердое!

К сожалению, пресловутым натуральным, косметическим, мылом «без мыла» умываются единицы. Большинство женщин в нашей стране умываются как раз туалетным или максимум детским мылом, которые содержат щелочь. И каким бы качественным мыло ни было, оно подсушивает или очень сушит кожу, меняя ее pH.

Очень странным выглядит, когда женщина покупает дорогой крем от морщин и при этом умывается мылом. Практически весь эффект от крема пойдет на восстановление пересушенной мылом кожи и разрушенной им водно-жировой защитной оболочки.

Как показывает практика, даже самое косметическое и натуральное мыло не всегда очищает кожу, особенно жирную или же со стойким макияжем.

Хотите в этом убедиться лично? Умойтесь сначала водой с мылом, а потом протрите кожу ватным диском, смоченным в молочке для снятия макияжа. Посмотрите, что у вас останется на ватном диске.

Поэтому большинство косметологов против умывания с мылом и за очищение такой «этап ухода» не считают.



Миф 18. Крем нужно наносить только на очищенную кожу

И это – истина в косметологии!

Кожу нужно очищать и утром, и вечером, перед нанесением крема или косметической процедурой. Особенно важно очищать жирную кожу (из-за избытка кожного сала активным ингредиентам крема сложно проникнуть в глубь нее).

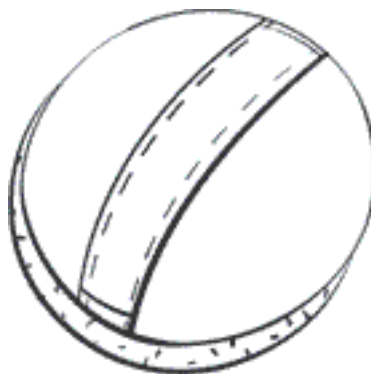
Излишки сала – отличная питательная среда для микроорганизмов, а значит, нерегулярное очищение только усиливает количество гнойничковой сыпи.

Одна моя клиента с сухой кожей считала, что если она спала дома, в чистой постели, никуда не выходила, то и очищать кожу утром перед нанесением крема необязательно.

Но это не так, потому что кожа – орган выделительный. И днем, и ночью кожа «дышит», выделяет пот (в любое время года и дня!) и продукты обмена.

Пот по составу схож с мочой. Только в моче концентрации веществ выше.

Стали бы мы крем наносить на мочу? Мало того, что это негигиенично, так и задача у нас – дать коже нужные вещества, а не крем со шлаками.





Миф 19. Жирную кожу нужно умывать горячей водой с мылом

Самое ошибочное мнение.

А все потому, что женщины гонятся за мгновенным результатом в виде матовости кожи. Действительно, сразу после умывания что горячей водой, что мылом (о действии мыла на кожу мы уже говорили) кожа подсушивается и становится матовой. Но результат-то недолгий!

Чем больше мы подсушиваем (пересушиваем) кожу, тем сильнее сальные железы начинают вырабатывать кожное сало. К такой же проблеме приводит и косметика на спирту.

И замыкается тот самый порочный круг: кожу вымыли горячей водой, мылом или протерли спиртовым тоником, т. е. «оголили», оставили без привычного защитного слоя жира, тут же сальным железам поступает команда, что кожа «беззащитна», и железы начинают выделять сало. Мы снова моем, протираем – снова команда и снова железы активнее выделяют сало и т. д. и т. п. И наступает момент, когда умывания с мылом или протирания лица тоником хватает не более чем на 15 минут.

А еще этот варварский способ издевательства над кожей приводит к ее иссушению. Жирная кожа переходит в разряд обезвоженной, капризной и очень быстро стареет.

Конечно, это происходит не за один день, неделю или месяц. Но некоторые откладывают правильный уход на потом, а «потом» кожу восстанавливать гораздо сложнее.



Миф 20. Ночной крем можно использовать вместо дневного

Теоретически и практически можно, а вот нужно ли? Все дело в том, что ночной крем имеет свои задачи, дневной – свои. Чаще всего дневной крем в зависимости от возраста и проблем кожи не только увлажняет, питает, подтягивает, но и защищает кожу от негативного воздействия внешней среды. Например, имеет SPF-защиту от ультрафиолета.

Дневной крем может быть базой под макияж, который будет лучше держаться на лице в течение всего дня, не «плывет», и нет необходимости его корректировать.

Этого трудно добиться с ночным кремом, ведь чаще его текстура более «жирная», плотная. Да и состав рассчитан на то, что «работать» он будет ночью, когда мы будем спать. Зачем же лишать кожу правильного ухода?

Другое дело, когда есть кремы универсальные – день-ночь. Их можно применять и утром, и перед сном, а можно один раз в день в паре с другим кремом (дневным или ночным).





Миф 21. Косметолога лучше посещать утром

Все зависит от того, какую процедуру вы запланировали. Давайте подумаем логично: вы утром сделаете процедуру глубокого очищения, например химический пилинг. Кожа у вас будет почти «новорожденная». Хотя косметолог нанесет защитный крем, но тем не менее кожа будет еще некоторое время уязвима к солнцу, пыли, грязи, смогу, табачному дыму. Хорошо, если вы сразу отправитесь домой. А если вам надо поработать?

Но и это не самое главное.

Наша кожа живет по своим биологическим часам – биоритмам. Поэтому некоторые косметические и лечебные процедуры особенно актуальны в строго определенные часы, когда наш организм настроен на определенную «волну».

Мы уже отмечали, что ночью в коже происходит «генеральная уборка» и самое активное деление клеток, кожа максимально восстанавливается и лучше всего воспринимает регенерирующие, активные препараты. Поэтому вечерние (ночные) кремы более богаты по составу.

Утром наиболее оптимальное время для ухода – с 10.00 до 12.00, а вечером – с 17.00 до 20.00. Это связано с биоритмами кожи и не зависит от того, чем вы занимаетесь в данный момент: спите или работаете.

Информация, которую я вам предлагаю в таблице, поможет узнать больше о биоритмах вашего организма и, как следствие, выбрать наиболее подходящее время для тех или иных процедур.

8.00—10.00	В организме повышается кровяное давление. Повышается тонус кожи. Поэтому сигарета, выкуренная утром, наносит больший вред, чем сигарета, выкуренная днем
10.00—12.00	Период с 10 до 12 часов — самое время посетить косметолога, т. к. кровообращение самое активное, и эффективность косметических процедур будет выше. Активизируется работа сальных желез. В этот период можно будет припудрить лицо или воспользоваться матирующим кремом или балансирующим лосьоном. Не лучшее время для фото- и видеосъемок
13.00—15.00	Снижается кровяное давление. Тонус кожи падает, поэтому на коже четче видны морщинки, она выглядит уставшей. Не лучшее время для свиданий и деловых встреч
15.00—17.00	В этот период кожа «глуха» к косметическим процедурам
17.00—20.00	В этот период кожа наиболее восприимчива к косметическим процедурам, повышается ее впитывающая способность. Это лучшее время для всевозможных питательных и увлажняющих масок
20.00—22.00	В этот период организм настроен на вывод шлаков и токсинов. Это лучшее время для бани или сауны. Наилучший эффект будет от скрабов, пилингов и очищающих масок. И постепенно организм настраивается на сон





Миф 22. Крема много не бывает: чем больше нанесешь, тем лучше будет эффект

Очень ошибочное мнение. Нет, нет и еще раз нет! Кожа усвоит именно столько крема, сколько ей необходимо в данный момент. Остальное будет «мертвым грузом». Более того, если крем очень плотный, он может нарушить и дыхательную, и выделительную функции кожи, и даже вызвать отек эпидермиса. Вот почему некоторые любительницы толстого слоя крема часто просыпаются с отечным лицом.

Главное правило: остатки крема следует снять салфеткой через 7–10 минут, особенно если это крем для кожи век.

С кремом принцип «лучше меньше» более правильный. Но это не значит, что на все лицо надо наносить пол капли крема. Очень часто крем для лица можно и нужно наносить и на область шеи и даже декольте. Поэтому самый простой способ – приловчиться самостоятельно наносить нужное количество крема. Ведь кому-то будет достаточно пары капель крема, а вам, возможно, чуть больше.





Миф 23. Дневной крем можно наносить в любое время, ночной – перед сном

На самом деле деление кремов именно на «дневной» и «ночной» чисто прагматичное – для удобства потребителя. Правильнее сказать, что крем – утренний и вечерний.

Утренний (дневной) крем следует наносить утром, после очищения кожи, минимум за 30–40 минут до выхода на улицу, особенно если это защитный дневной крем. Поскольку дневной крем часто является базой под макияж, краситься следует после его полного впитывания. Вечерний (ночной) крем наносить следует после полного очищения кожи, но желательно за час до сна.

Некоторые компании представляют ночные-«каскадные» кремы. Но об этом производитель пишет на упаковке.

Поэтому всегда следует читать рекомендации к применению на упаковке косметики.



Миф 24. Кислородная косметика – рекламный ход

На самом деле такая косметика содержит не сам кислород, а вещества, которые способны доставлять в кожу кислород. И работает такая косметика иначе, чем другая. Любая косметика направлена на устранение какой-либо проблемы. Например, обвисает кожа лица и появляются морщины – кожа теряет упругость из-за снижения количества и качества волокон коллагена. Традиционная косметика предлагает в составе кремов фрагменты коллагена – белковые комплексы (пептиды), которые имитируют коллаген. Пока такой крем на лице (а даже пептидам сложно попасть в глубь кожи), кожа будет выглядеть более молодой, но при этом процесс выработки коллагена не восстанавливается.

Та косметика, которая восстанавливает дыхательную функцию кожи, т. е. «кислородная», решает две важные проблемы:

1. Кислород работает как «проводник» и помогает активным ингредиентам крема попадать в глубокие слои кожи.
2. Без кислорода в клетках кожи не усваиваются никакие полезные вещества.

Мы уже говорили, что клетки кожи сначала раскладывают полезные вещества – белки, жиры и углеводы – на составляющие, а потом используют эти составляющие для собственного восстановления и работы. Но! Если коже не хватает кислорода, то у нее не будет сил «переварить» полезные вещества. Если коже не хватает кислорода, то эффект от самого дорогого крема будет снижен в разы.

Представьте человека, который задыхается (например, приступ астмы), а мы ему в этот момент будем предлагать скушать ложечку черной икры – ведь икра очень полезна.

Дыхание клетки с точки зрения биохимии – это выработка энергии в митохондриях с участием кислорода. Да, для выработки энергии нужно порядка двух десятков различных ферментов (в том числе кофермент Q, предлагаемый некоторыми компаниями в составе «кислородной» косметики). Но все эти реакции возможны только при наличии достаточного количества кислорода. Без него привнесение любых ферментов, участвующих в процессе дыхания, попросту бесполезно.

При сгорании кислорода в митохондриях клетки синтезируется АТФ – аденозинтрифосфорная кислота – это и есть энергия.

Помните, на уроках химии мы изучали реакцию горения? Учитель ставил в банку свечу, зажигал ее, а потом накрывал банку крышкой, и процесс горения прекращался. А все потому, что не хватало кислорода. Так и процесс образования энергии (АТФ) происходит при участии кислорода.

Конечно, какое-то количество полезных веществ из крема будет работать, даже если кислорода недостаточно, но их эффективность в этом случае невелика. Ситуация усугубляется тем, что после 20-летнего возраста у человека начинается нарушение оксигенации (снабжения кислородом) кожи.

Кислород возвращает клеткам кожи силы жить в режиме молодости, активно разбирать на «кирпичики» все поступившие питательные вещества, усваивать и строить из них все, что нужно в данный момент: коллаген, эластин и пр.

Поэтому на сегодняшний день кислородная косметика – одна из самых эффективных и перспективных. Как показывает практика и лабораторные данные компаний – производителей кислородной косметики, такие кремы в разы эффективнее подобных по составу конкурентов, но без трансдермального (чрезкожного) переносчика кислорода. Более того, именно кислородная косметика почти индивидуальна, т. к. помогает коже решать те проблемы, которые есть у нее в данное время.

Напомню лишь, что кислородной может называться именно та косметика, которая содержит специальные ингредиенты (на рынке это перфторуглероды), которые способны улавливать и доставлять кислород из воздуха в кожу.

А вот остальные производители лишь лукавят, называя свои косметические средства кислородными. Вот тут уж рекламный ход – не более!



Миф 25. Кремы с гиалуроновой кислотой не работают

Работает в принципе любой крем с гиалуроновой кислотой, но эффект от разного крема – разный! Все зависит от количества и размера гиалуроновой кислоты, которая входит в состав крема.

В некоторых местах в коже содержится до 50 % гиалуроновой кислоты. Без нее и коллаген не сможет хорошо выполнять свои задачи – поддерживать упругость и эластичность кожи. При недостатке гиалуроновой кислоты кожа быстро стареет, и появляются морщины. Ежедневно наш организм утилизирует и вырабатывает 4–6 г. гиалуроновой кислоты.

Гиалуроновая кислота вводится в крем для максимального увлажнения и поддержания тонуса кожи. Эта кислота, связываясь с водой, является наполнителем межклеточного пространства в коже. 1 молекула гиалуроновой кислоты способна притягивать и удерживать до 1000 молекул воды.

Однако с возрастом процесс выработки нашей «родной» гиалуроновой кислоты снижается.

Современные технологии позволяют вводить гиалуроновую кислоту (не животного происхождения) с помощью инъекций и добавлять ее в косметику для ухода за кожей.

Чем меньше молекула гиалуроновой кислоты, тем глубже она проникает в кожу, стимулируя выработку коллагена и эластина и восстанавливая межклеточный матрикс – пространство, в котором находятся составляющие кожи, в том числе и эластин с коллагеном.

Грубо говоря, представить без воды аквариум, в котором находятся и рыбки, и водоросли, и домик, и камешки, просто невозможно. От количества и качества воды во многом будет зависеть жизнь всего аквариума.

Благодаря гиалуроновой кислоте эластин и коллаген будут правильно расположены, и кожа будет выглядеть моложе.

Если на упаковке написано «низкомолекулярная гиалуроновая кислота», то проникать в кожу она будет глубже, и эффект будет сильнее.

Но это не значит, что гиалуроновая кислота с большим молекулярным весом (высокомолекулярная) не окажет на кожу никакого полезного воздействия. Напротив, она образует тонкую гидрофильную пленку на поверхности кожи, которая притягивает молекулы воды из воздуха и тем самым обеспечивает увлажнение верхнего (рогового) слоя кожи.

Кроме этого, пленка, созданная из молекул гиалуроновой кислоты, препятствует потере влаги, а также удерживает полезные вещества и витамины, входящие в состав крема для кожи.

Грубо говоря, низкомолекулярная гиалуроновая кислота способствует увлажнению кожи изнутри и помогает нормальной работе коллагена, а высокомолекулярная – увлажняет кожу снаружи.

Кремы с гиалуроновой кислотой лучше применять в теплое время года или исключительно на ночь. При низких температурах гиалуроновая кислота кристаллизуется. Если на упаковке нет никакой дополнительной информации от производителя, то лучше следовать нашим рекомендациям.





Миф 26. Чтобы кожа была увлажненной, надо пить много воды

Вода нужна не только и не столько для увлажнения кожи, а сколько для того, чтобы мы в целом были здоровыми.

Во-первых, вода поддерживает нормальное давление в наших кровеносных сосудах, а значит, и кислород, и питательные вещества будут хорошо поступать в нашу кожу.

Кровь – это жидкая среда. Недостаток воды в организме приводит к тому, что кровь сгущается, образуются тромбы, которые перекрывают просветы сосудов и способствуют развитию инфаркта и инсульта. Также страдает кожа: быстро стареет, возможно и образование трофических язв.

Чтобы объем циркулирующей крови был на нормальном уровне, необходимо выпивать не менее 2 литров воды в день.

Во-вторых, наш мозг на 80–85 % состоит из воды. И для того, чтобы весь организм и в том числе кожа работали слаженно, нам ежедневно нужно пить чистую воду. Не говоря уже о том, что гипофиз головного мозга вырабатывает гормон роста (стимулирует синтез белков) и гормоны, стимулирующие работу щитовидной железы и половой сферы, от которых тоже зависит наша красота.

В-третьих, вода нужна непосредственно нашей коже, чтобы она была упругой и эластичной. При нехватке воды кожа буквально сморщивается, нарушается выработка эластина и коллагена, гиалуроновая кислота не сможет выполнять своих задач увлажнителя.

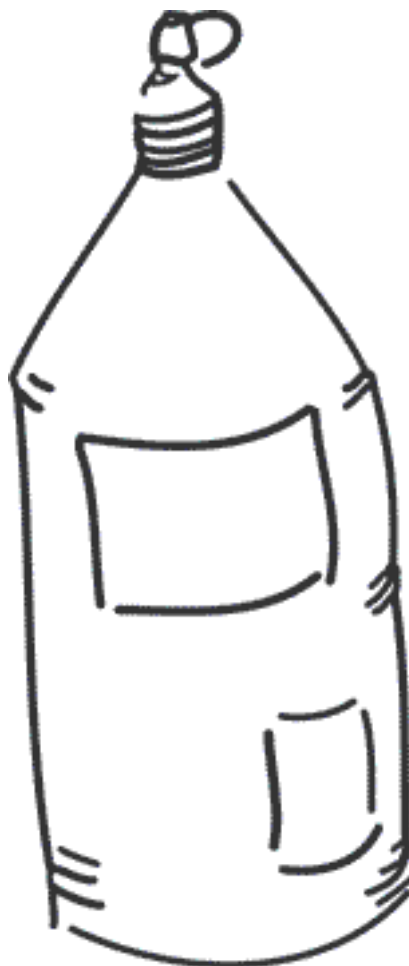
В-четвертых, из-за запоров начинает страдать наш кишечник. В свою очередь это может привести к отравлению организма шлаками, дисбактериозу. Пожалуй, уже все знают, что проблемы с кишечником всегда проявляются на коже, если не прыщами, то ее тусклым цветом, раздражением, шелушением и прочими неприятностями.

В-пятых, при недостатке воды могут образовываться камни в почках. Как показывает опыт, у людей, страдающих от камней в почках, часто очень сухая кожа.

Этот список можно продолжать очень долго. Думаю, вышеперечисленного уже достаточно, чтобы убедиться, что нужно пить 2 литра чистой воды без газа в день.

Без воды человек может прожить не более 3–5 дней! Недостаток воды может отразиться на коже уже на второй день. Чем выше температура воздуха, тем сложнее кожа переносит нехватку воды. Поэтому в летний период и при занятиях спортом пить надо больше.

Приучить себя пить воду очень легко, установив на мобильный телефон специальное приложение: телефон через определенное время будет напоминать о необходимости выпить воду.





Миф 27. Крем с Q10 – панацея от морщин

Коэнзим Q10, открытый относительно недавно, считали эликсиром молодости. За это открытие была вручена Нобелевская премия. И основной интерес к Q10 – в медицине, где с помощью этого коэнзима решают проблемы сердечно-сосудистой системы.

Коэнзим Q10 (убихинон) – это витаминоподобное соединение, вырабатываемое печенью любого живого организма, в том числе и человека. Организм человека может вырабатывать коэнзим Q10, если он получает с пищей необходимое количество витаминов B1, B2, B6, C, фолиевую и пантотеновую кислоты.

Коэнзим Q10 – мощный антиоксидант, как раз он борется со свободными радикалами и отлично тормозит старение кожи. Благодаря ему клетки кожи получают энергию для роста и развития.

После 30–35 лет запасы и выработка собственного коэнзима заметно сокращаются. Это отражается на коже: теряется эластичность, появляются мелкие морщинки, кожа становится тусклой. Чем меньше становится запасов коэнзима в организме, тем более увеличивается наш биологический возраст.

Чтобы насытить кожу убихиноном и получить ощутимый эффект, крем придется наносить как минимум 2 месяца. И вот тогда можно будет говорить об эффекте, обещанном в рекламе: выглядеть будем моложе!

К сожалению, крем в основном будет работать на уровне эпидермиса, а в глубь кожи, где проходят самые главные процессы восстановления и обновления, это вещество не попадает или попадает в очень маленьком количестве, поэтому устранить глубокие морщины ему не под силу.

К тому же работа Q10 зависит еще и от ряда ферментов и от того, насколько насыщена кожа кислородом.

Некоторые косметологи замечают, что пока клиент пользуется кремом с коэнзимом Q10, эффект есть, но стоит отставить заветный тюбик в сторону, и через 4–5 недель клетки кожи «забудут» о действии антиоксиданта, и все вернется на круги своя. А все потому, что

клетки эпидермиса обновляются за 3–5 недель. И за это время поколение клеток, восстановленное с помощью крема, уже отомрет.

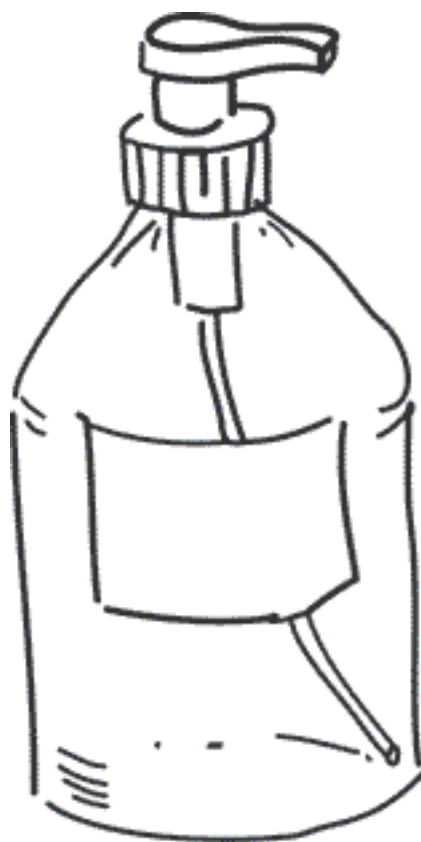
Некоторые специалисты утверждают, что косметика с коэнзимами тормозит производство собственного убихинона, из-за чего кожа становится «ленивой». Стоит прекратить «кормить» ее косметикой с Q_{10} , и она начнет стареть буквально на глазах. Однако данных об этом пока мало.

Коэнзим Q_{10} чувствителен к перепадам температур и не выносит жары.

Поэтому неправильное хранение может свести действие крема к нулю.

Нужно также как можно меньше держать такой крем открытым.

Куда более логично насытить свою кожу коэнзимом Q_{10} изнутри, это уж точно поможет ей. Q_{10} много в растительных маслах, рыбе, яйцах, злаках, орехах, бобах. Да и в аптечной сети можно приобрести комплексы витаминов или БАД именно с Q_{10} .





Миф 28. Черная метка на упаковке обозначает опасную для кожи косметику

Абсолютная чушь! Обычно черточка сзади на упаковке имеется только у той косметики, что расфасована в тубы.

Никакого отношения к содержимому (самому крему) эти метки-полосочки не имеют. Это чисто производственный момент. Такие метки служат ориентиром для машин на линии, где делать спайку тубы, наносить надпись и прочее. И чаще цвет метки тот же, что и надпись на тубе.

Эти «метки» есть практически на всех тубах (достаточно зайти в супермаркет) с кремами разных фирм, в том числе производящими органическую, натуральную косметику. А также на средствах для укладки волос, средствах для бритья, детской косметике. Более того, на продуктах и лекарственных мазях и кремах.



Миф 29. Хороший дорогой крем решит все проблемы почти мгновенно

Миф, порожденный рекламой. Чего только нам не пообещают с экранов телевизора, со страниц журналов и рекламных проспектов! И каждая женщина рассчитывает, приобретая разрекламированный продукт, уже чуть ли не на следующее утро проснуться молодой и красивой.

Ни один самый дорогой и хороший крем не преобразит нашу кожу за день-два, и даже не каждому под силу это сделать за неделю-вторую! Да, можно с первых дней «почувствовать облегчение», если была, например, сухость или раздражение кожи. Но рассчитывать, что за несколько дней разгладятся морщины и подтянется овал лица, даже не стоит, чтобы не расстраиваться. Все дело в том, что нашей коже **НУЖНО ВРЕМЯ**, чтобы восстановиться и преобразиться.

Чем выраженнее проблема на лице, тем больше нужно времени на ее устранение. Недаром на упаковке пишут минимальный курс применения крема. И если в молодом возрасте нашей коже бывает достаточно 3–4 недель, чтобы увидеть эффект от применения крема, то с возрастом этот период увеличивается.

А есть такие проблемы, как акне, купероз и т. д., которые иногда одним кремом просто не решить, но реклама обещает результат сразу и полностью.

Лично я настраиваю клиенток на «работу», хотя знаю, что результат у некоторых будет быстрее. И такой «сюрприз» очень радует женщин! Тогда у них словно вырастают крылья за спиной и результат всегда превосходит ожидания.



Миф 30. Натуральную косметику можно купить только в аптеке

Во-первых, в аптеке может продаваться абсолютно любая косметика. Аптека – такой же дистрибьютор косметики, как, скажем, магазин. Иногда фармацевт будет предлагать вам ту косметику, производитель которой дает фармацевту бонусы, подарки и прочее.

И не всегда лучшая та косметика, которая выставлена в аптеке. Там действуют те же маркетинговые правила по продаже и реклама, что и в магазинах. Кстати, продажа косметики через аптеку – очень выгодный маркетинговый ход. Расчет как раз и идет на то, что аптеке доверяют больше, чем супермаркету.

Одну и ту же косметику можно купить как в аптеке, так и в супермаркете. А вот цена в аптеке порой чуть выше, чем в магазине.

Во-вторых, натуральная косметика – тот же рекламный ход. Полностью натуральная косметика – та, которую мы можем сделать сами и которая хранится всего несколько часов или от силы пару дней в холодильнике.

Даже в аптеке сложно найти косметику со сроком годности в 6–12 месяцев. Чаще 24 или 36 месяцев. А значит, в такой «натуральной»

косметике есть консерванты. И поэтому надо читать информацию на упаковке даже аптечной косметики!

Исключение, конечно, кремы и мази, которые могут готовить в самой аптеке, но не каждая аптека это делает. Обязательно нужно консультироваться у фармацевта о назначении крема, способе нанесения и сроке хранения такого крема.



Миф 31. Самый лучший крем тот, в котором есть растительные ингредиенты

Ну любят наши женщины «органическую косметику», «растительные экстракты», «натуральные ингредиенты». Хотя мы уже говорили, что наука не стоит на месте, а растительные ингредиенты порой перестают работать.

Некоторые компоненты достаточно большие по размеру и не могут проникнуть в кожу, так и оставаясь балластом на поверхности эпидермиса. Тем более что с возрастом коже не хватает сил и энергии на «усвоение» даже нужных и полезных натуральных веществ.

Вот здесь и приходят на помощь синтетические аналоги растительных ингредиентов и активные ингредиенты, которые были получены из растений и запатентованы фармацевтическими лабораториями, которые могут проникнуть в глубь кожи.

Это равносильно тому, если бы мы сейчас начали спор, что лучше: ваниль, ванилин или ванильный сахар.

Самый лучший крем тот, который вам подходит и который действительно решает ваши проблемы.

Грубо говоря, женщине, которая борется с морщинами, важен результат, а не то, каким образом ученые добились эффективности крема.



Миф 32. Крем для всех типов кожи подходит всей семье

Во-первых, «универсальный» продукт, «крем для всех типов кожи» – тоже что-то вроде рекламного хода. Чаще такие кремы – базового ухода, решающие общие задачи: увлажнить, защитить, подпитать. В принципе, для нормального типа кожи, не нуждающейся в чем-то особенном.

Это сродни таблеткам от головной боли. Они есть, но не всем помогают! Ведь даже головная боль бывает разной! Ведь нет же универсального лекарства от всех болезней?!

Лучше подбирать крем именно с учетом вашей индивидуальности: типа кожи и проблем или потребностей в данный момент.

Во-вторых, что значит «всей семье»? Детская кожа отличается от взрослой, мужская – от женской, женская в разные периоды имеет свои особенности. Поэтому иметь один «общий» крем на всех – в корне неправильно. Допустим, вся семья может пользоваться, например, маслом макадамии в качестве косметического средства, но о креме такого уже не скажешь.

В общем, если у вас появился «универсальный» крем для всех типов кожи, относитесь к нему как к крему с минимальным ухаживающими свойствами.





Миф 33. Крем с плацентой самый эффективный

В прошлом веке был настоящий бум вокруг плацентарной и стволовой косметики. Были потрясающие результаты в плане омоложения кожи. Ведь с плацентарной косметикой кожа получает «родные» ингредиенты, которые не вызывают аллергии и на 100 % подходят. Прямо как трансплантация клеток!

Как оказалось, эффективность плаценты была обусловлена стероидными гормонами, которые отлично омолаживали кожу. Но при этом выяснилось, что и побочных эффектов очень много. Об этом мы уже говорили, когда касались вопроса гормонов. Да и стволовые клетки, которые есть в плаценте, могут стимулировать рост как «хороших» клеток кожи, так и «плохих» – раковых. Возник вопрос об очищении плаценты от излишков гормонов. И гарантировать, что с плацентой не передадутся какие-либо вирусы (гепатита, СПИДа и прочее), было сложно. А в остальном плацента, конечно, богата аминокислотами, гиалуроновой кислотой и прочими полезными веществами.

Собственно, можно было бы эту тему и не затрагивать, ведь применять плаценту для производства косметики ЗАПРЕЩЕНО в Европе (Cosmetiks Directive № 76/768) и в России на законодательном уровне!

Если ранее для производства косметики применялась и плацента, и даже абортивный материал, то уже давно действует запрет на использование органов и продуктов жизнедеятельности человека, в том числе и плаценты. По этическим соображениям ряд стран также запрещает применять и «животную» плаценту (свиньи, овцы, коровы).

Одно время даже проводили соцопросы «Хотели бы женщины использовать косметику, сделанную из себя (или другого человека), своей части или абортивного материала?», и ответ «Нет» был более чем у 90 % опрошиваемых.

И ведь омолаживающий эффект от очищенной плаценты сомнителен. Если гормоны преобразуют кожу, то ростковые факторы, которые есть в плаценте, могут помочь в заживлении ран. А если наша кожа цела, то зачем лишний раз стимулировать деление ее клеток? Так и до онкологических заболеваний дойти можно.

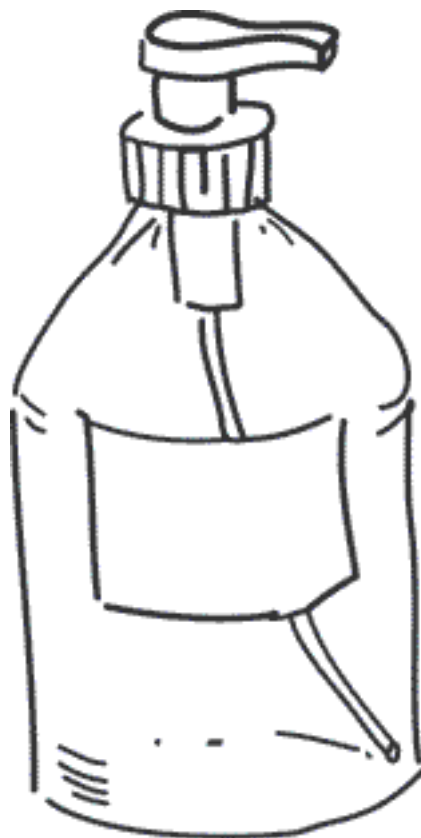
На косметике с экстрактами плаценты производитель должен указывать, что при нанесении надо избегать зоны роста волос, родинок, папиллом.

Наибольший эффект плацентарной косметики связан с содержанием большого количества белков, нуклеиновых кислот и полисахаридов. В кожу молекулы этих веществ не проникают из-за большого размера, и их эффект в основном ограничивается поверхностным увлажнением кожи.

Вместо этого производители стали активно изучать «растительную плаценту» и стволовые клетки, которые имеют подобное с плацентой действие, но без побочного гормонального эффекта и этического аспекта.

Однако плацентарную косметику продают азиатские производители. Они уверяют, что предварительно очистили плаценту от гормонов и прочих ненужных ингредиентов. Но поскольку процесс очищения плаценты от вирусов, бактерий и гормонов очень сложный, такая косметика очень дорогая. Да и после очищения, как мы уже знаем, эффект снижается.

Поэтому, приобретая плацентарную косметику, вы не только тратите приличную сумму денег, но и рискуете, ведь эффект еще не гарантирован.





Миф 34. Отбеливать кожу нужно летом

Летом кожу нужно защищать от солнца, а вот отбеливающие процедуры лучше проводить осенью-зимой, когда солнце не так активно.

Любая отбеливающая процедура делает кожу уязвимой перед ультрафиолетом, и вместо того, чтобы радоваться исчезнувшим веснушкам и пигментным пятнам, у вас через какое-то время могут появиться новые или еще более выраженные. Да и летом кожа «настроена» на выработку меланина – основного компонента, который «окрашивает» кожу.

Если же есть необходимость отбелить кожу среди лета, то без солнцезащитного крема потом не обойтись. Лучше процедуру отбеливания проводить вечером, когда не нужно будет выходить на улицу, а тем более на солнце.

Если проводился химический пилинг для отбеливания, то и на солнце появляться 2–3 дня вообще не стоит. И загорать, и солярий посещать! И пикник у костра придется отложить, а еще поход в баню или сауну. Ну а если применяется осветляющий крем или концентрат, то летом чаще возникают аллергические реакции на такие косметические средства.



Миф 35. Лучше всего осветляет крем с гидрохиноном

Да, такая практика есть у наших женщин еще с советских времен, когда на прилавках был болгарский отбеливающий крем с гидрохиноном. Но, к сожалению, нигде на упаковке не было указано, насколько гидрохинон ядовит.

Американская экспертная группа по оценке косметических ингредиентов (U.S. Cosmetics Ingredient Review Panel) относит гидрохинон к опасным ингредиентам в косметике, но из-за того, что он не запрещен, производители выпускают косметику с ним без всякого предупреждения покупателей! Экологическая рабочая группа, проанализировав базу данных Skin Deep и 50 международных баз данных токсичных веществ, определила гидрохинон как канцероген. Более того, он нарушает работу всей иммунной системы и может вредить плоду во время беременности, нарушает работу эндокринной, половой и нервной систем.

При длительном применении гидрохинон вызывает такое заболевание кожи, как охроноз, при котором кожа пигментируется и приобретает серовато-коричневый цвет. И вместо светлого ровного тона лица – пигментация, от которой практически невозможно избавиться!

В качестве ингредиента гидрохинон допускается в продуктах личной гигиены в США в концентрации до 2 %. В Европе он запрещен. И только в некоторых странах применение гидрохиноновых кремов и мазей разрешено под наблюдением дерматолога.



Миф 36. Косметика работает, если взять всю линию по уходу

Безусловно, каждый производитель старается сделать полную линию средств по уходу за кожей лица, начиная от средств для очищения, тонизирования кожи и до собственно кремов на утро и вечер. Это тот минимум, который гарантирует качественный уход за кожей.

К тому же линейку расширяют масками и средствами для глубокого очищения, чтобы обеспечить максимальный эффект.

Главное условие – это ежедневное применение косметики! Никакой дорогой крем не будет действовать, если его применять «от случая к случаю». Красота – это ежедневный труд. А результат не заставит себя долго ждать!

Чем раньше мы начинаем за собой ухаживать, тем лучше и моложе будем выглядеть в зрелом возрасте. Фактически ежедневный уход и косметика – это инвестиции в себя и свою молодость.

Если производитель создал полную коллекцию ухода, то все средства дополняют друг друга.

Чем старше мы становимся, тем больше необходимо дополнительных косметических средств в виде сывороток и концентратов под кремы. Каждое косметическое средство похоже на отдельный музыкальный инструмент, который играет свою мелодию, но в оркестре звучит по-новому.

Желательно приобретать всю линию, а не останавливаться на одном креме, чтобы не лишать кожу максимального эффекта.



Миф 37. После 40 лет скрабы применять нельзя

Абсолютно неверно. После 40 лет скрабы применять МОЖНО и НУЖНО!

Пока мы молоды, процесс отшелушивания мертвых ороговевших клеток с поверхности кожи осуществляется равномерно. Процесс обновления клеток происходит в среднем за 28 дней. От этого зависит наш сияющий, свежий вид.

С возрастом этот процесс замедляется и протекает неравномерно. Клеточки отшелушиваются уже не ровным слоем: где-то так же, как в молодости, где-то медленнее, где-то накапливаются, не давая роста новым... Цвет лица становится тусклым, сероватым, что сразу придает нам несколько дополнительных лет. Часто мы замечаем шелушение на лице и пытаемся замазать его питательным кремом. А от этого груза мертвых клеток нужно избавляться! Иначе и действие крема будет на уровне этих мертвых клеток.

Чем лучше очищена кожа, тем эффективнее будет действовать косметика по уходу (кремы, маски) и тем лучше будет чувствовать себя наша кожа.

А вот чем и как чистить уже имеет значение после 40 лет! Кожа становится тоньше и суше, а значит, актуальными будут щадящие пилинги, энзимные скрабы, мягкие эксфолианты, гоммажи и очищающие маски. Да и количество процедур нужно подбирать индивидуально с учетом особенностей кожи, времени года и проблем.



Миф 38. Сначала кожу нужно очистить средством для демакияжа, а потом – очищающим средством

Самая большая путаница возникает именно с такими средствами для очищения. Чаше всего очищающее средство убирает и макияж, и грязь с лица. А вот средства для демакияжа используют, чтобы убрать стойкий макияж, потому что одному очищающему средству сложно справиться с таким декором. Если же вы пользуетесь обычным декором, то и очищающего средства вполне достаточно!

Помните, что очищать кожу нужно правильным средством, именно для этого предназначенным! Не скрабом, не тоником, а именно молочком (гелем, муссом) для очищения (умывания, демакияжа).



Миф 39. Жирная кожа не нуждается в увлажнении и питании

Нуждается! Жирность и увлажненность – вещи разные. Иногда повышенная жирность – следствие того, что коже не хватает влаги. А в зимний период и/или в зрелом возрасте даже жирная кожа нуждается в периодическом «подпитывании».

Если внимательно присмотреться к хорошей косметике для жирной кожи, то в ее составе всегда будут увлажняющие компоненты. Да и

современные увлажняющие кремы (равно как и питательные) не забивают поры, не вызывают акне и не повышают салоотделение.

Как показывает практика, проблему жирной кожи можно решить как раз увлажняющими средствами! При повышенном шелушении поры забиваются еще сильнее, а это риск развития акне. Вот такой порочный круг при нехватке влаги в коже. А летом эта проблема еще актуальнее. Вместо увлажняющего крема женщины предпочитают матирующие, которые в условиях жары физически не могут работать. Все равно кожа будет выделять пот и жир, а нехватка влаги будет лишь усиливать этот процесс.



Миф 40. Прыщи возникают на жирной и/или грязной коже

Да, чаще прыщи возникают на жирной коже, потому что кожное сало – хорошая среда для микроорганизмов, но это не значит, что частое умывание решит эту проблему. Наоборот, частым умыванием можно увеличить количество прыщей.

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.