



СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ
ОТ ЛУЧШЕГО ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА АМЕРИКИ

КАК ОБМАНУТЬ ВОЗРАСТ

ВЫГЛЯДЕТЬ
НА ДЕСЯТЬ ЛЕТ
МОЛОЖЕ БЕЗ
ПЛАСТИЧЕСКОЙ
ХИРУРГИИ

ЭНТОНИ ЮН • ИВ АДАМСОН

Ив Адамсон

**Как обмануть возраст. Секреты
молодости и красоты от лучшего
пластического хирурга Америки**

Издательство «Синдбад»

2016

УДК 612.681
ББК 28.703

Адамсон И.

Как обмануть возраст. Секреты молодости и красоты от лучшего пластического хирурга Америки / И. Адамсон — Издательство «Синдбад», 2016

ISBN 978-5-00131-022-8

Какая женщина не мечтает о вечной молодости! Одни превращают свое лицо в испытательный полигон для всевозможных «чудодейственных» масок и кремов, другие тратят состояние на дорогостоящие медицинские процедуры. И часто – гораздо чаще, чем хотелось бы! – испытывают горькое разочарование. Энтони Юн, всемирно известный пластический хирург, отдал почти два десятка лет исследованию проблемы старения кожи и нашел собственный ключ к ее решению. Опираясь на научные достижения и практические рекомендации лучших дерматологов, диетологов и специалистов по макияжу, доктор Юн разработал стройную систему методов и приемов, позволяющих продлить молодость кожи и сохранить ее здоровье. Его книга – поистине бесценный дар каждой читательнице, которая хочет (и имеет полное право) выглядеть привлекательной в любом возрасте.

УДК 612.681

ББК 28.703

ISBN 978-5-00131-022-8

© Адамсон И., 2016

© Издательство «Синдбад», 2016

Содержание

Предисловие	6
1. Молодость и красота	8
От домашней кухни до аптеки и операционной	10
А если оставить все как есть?	15
2. Мифы о красоте, уходе за кожей и пластической хирургии	16
3. Ваша кожа, ваш возраст, ваша красота	26
Кожа: базовые сведения	27
Старение и кожа	30
Атака на возраст	34
Акне	44
Возрастные, солнечные, печеночные пятна и мелазма	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Энтони Юн, Ив Адамсон

Как обмануть возраст. Секреты молодости и красоты от лучшего пластического хирурга Америки

ANTHONY YOUN
Eve Adamson

THE AGE FIX
A Leading Plastic Surgeon Reveals How to Really Look 10 Years Younger

Copyright © 2016 by Anthony Youn, MD This edition is published by arrangement with *Jenny Meyer Literary Agency*

Правовую поддержку издательства осуществляет юридическая фирма «Корпус Права»

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Издательство «Синдбад», 2018

* * *

Книга представляет информацию по различным косметологическим процедурам и курсам омоложения, доступным по состоянию на дату публикации. Информация основывается исключительно на мнении доктора Энтони Юна и может не совпадать с точкой зрения других врачей. Прежде чем начинать какие-либо процедуры, программы ухода за кожей или вносить серьезные изменения в диету, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний для здоровья. Книга не является пособием по самолечению, и автор и издатель не несут никакой ответственности за любые неблагоприятные последствия, вытекающие из использования или применения содержащихся в ней рекомендаций.

Посвящаю с любовью моей никогда не стареющей маме

Предисловие

В школьные годы я очень страдал от одной особенности моей внешности – «подбородка Габсбургов». Это такая генетическая особенность, при которой нижняя челюсть растет и развивается гораздо быстрее, чем верхняя. Короче, моя челюсть росла и росла, а вместе с ней и мое отчаяние. К тому времени, как я перешел в среднюю школу, подбородок Джея Лено рядом с моим выглядел безвольным. Представьте себе одиннадцатилетнего хлюпика-азиата со стрижкой под горшок, в очках с толстыми стеклами, и без того зашуганного и робеющего перед девочками, и вам станет понятно, что подбородок монстра не добавлял ему популярности.

Поначалу мой подбородок был лишь «выдающимся». Потом стал архитектурной формой. Когда он достиг таких размеров, что на нем умещался стакан, мне захотелось спрятаться в своей комнате навсегда. В старшей школе и без того хватает унижений, но для ботаника с исполинской челюстью она может стать невыносимой. С каждым днем мой подбородок прибавлял в объеме. Я разглядывал его в зеркале. Я придирчиво изучал свой профиль. Да, вот он, подбородище, на месте, во всей красе. Он wpłyвает в помещение передо мной, словно объявляя о моем приходе: «Привет всем! Посмотрите на меня! Я – огромный подбородок Тони! И Тони тоже здесь. Плетется где-то сзади».

Я больше не мог с этим мириться. Мне отчаянно хотелось сделать пластическую операцию, но родителям моя идея пришлась не по вкусу. Они полагали, что я выгляжу замечательно. (А какие родители думают иначе? Ха!) Впрочем, к моменту окончания школы даже они не могли отрицать, что мой подбородок совсем обнаглел и вышел из-под контроля. В конце концов они согласились на пластическую операцию, и после этого в моей жизни все изменилось. Молодой мужчина внутри меня наконец-то пришел в гармонию с моим обликом. Именно этого я и добивался – поверьте, на переделку лица меня толкало вовсе не тщеславие. Я просто хотел быть похожим на самого себя. То, что операция сделала для моей самооценки (и последующего признания противоположного пола), и вдохновило меня стать пластическим хирургом.

Но эта книга не о пластической хирургии. Она о том, как привести вашу внешность в гармонию с внутренним самоощущением. Это книга о свободе выбора. Возможно, вам за пятьдесят, и, хотя кругом уверяют, что вам не дашь больше тридцати, то, что вы видите в зеркале, мало похоже на то, как вы выглядели в тридцать. Так не должно быть. Возможно, вам сорок, но вы все еще чувствуете себя двадцатипятилетней, и отражение в зеркале пугает и тревожит вас, потому что противоречит вашему самоощущению. Я знаю, что с этим делать. Может быть, в свои тридцать вы замечаете первые признаки старения вроде «гусиных лапок» и морщинок на лбу, но вам все еще хочется щеголять в бикини. Почему бы и нет? Вполне можете себе это позволить.

Конечно, старение – процесс естественный, но кто сказал, что его нельзя оттянуть и замедлить? Не в моей власти уберечь вас от старения, зато я могу спрятать его приметы. У кого-то старение происходит быстрее и выражено заметнее, но не стоит унывать: существуют всевозможные косметические средства, программы и процедуры, не требующие хирургического вмешательства. На самом деле я убежден: в большинстве случаев можно обойтись без хирургии. Я рискую остаться без пациентов, но тем не менее не рекомендую ложиться под нож без крайней необходимости. Вы можете выглядеть моложе, ваша кожа может стать более гладкой и сияющей, вы можете чувствовать себя лучше и без помощи пластической хирургии. В этой книге я расскажу, как этого добиться.

Разумеется, всех проблем нехирургические методы не решат, и такие случаи я непременно отмечу, но передовые технологии омоложения, основанные на достижениях современной химии, способны на многое. Я расскажу вам все, что знаю сам, о нехирургических методах коррекции внешности – как и о том, какие «чудо-продукты» на самом деле совершенно

бесполезны и не стоят ваших денег, которые лучше потратить на что-то более действенное и приятное (бокал вина или массаж – и то и другое дает омолаживающий эффект!).

К радости тех из нас, кого смущают внешние признаки старения, сегодня на рынке представлено множество средств – от кремов до хитроумных гаджетов, – которые доказали свою эффективность. Я твердо верю, что нехирургические процедуры – это будущее пластической хирургии и источник осмысленных решений для тех, кто готов на все, лишь бы избавиться от складок на шее, морщинок, пигментных пятен, целлюлита или мешков под глазами – на все, кроме хирургической операции.

В этой книге, охватывающей весь спектр косметологических проблем, я расскажу вам, что можно сделать, чтобы повернуть время вспять и исправить незначительные (и даже некоторые существенные) изъяны, которые омрачают вашу жизнь, – от растяжек и морщин, сросшихся бровей и варикозных вен до желтизны зубов и неприятного запаха тела. Для решения каждой проблемы вы получите полный набор стратегий, от природных средств до новейших продуктов и инструментов. Я даже приготовил для вас антивозрастную диету, которая будет омолаживать вас изнутри начиная с сегодняшнего дня.

Я не тот парень из рекламного ролика, который пытается втюхать вам эликсир молодости. Я из тех ребят, с кем можно пойти выпить после работы и потолковать начистоту. Разве не здорово иметь друга, по совместительству пластического хирурга, которого можно расспросить о чем угодно и получить прямой ответ? Считайте, что я и есть тот самый друг – я и эта книга.

Я буду с вами предельно откровенен и в том, что касается результативности процедур. И даже вопреки заявленной идее этой книги подскажу, когда без пластической хирургии действительно не обойтись. (Такое тоже бывает, но реже, чем вы могли бы подумать.)

Иными словами, перед вами книга, которой можно доверять; оценить качество моих советов вам всегда поможет зеркало. Считайте, что это настольная книга по уходу за собой. Выберите свои проблемные места и наблюдайте за тем, как время поворачивает вспять. Как подтягивается кожа, уходит ненавистный жирок, разглаживаются морщины, и недостатки внешности превращаются в достоинства. Причем без скальпеля. Как? Ответы ждут вас на этих страницах. Давайте вместе попробуем повернуть время вспять. Смелее! Ваша помолодевшая версия ждет вас!

1. Молодость и красота

Насколько красивой вы себя чувствуете? Насколько молодо выглядите? Мои пациенты терзаются этими вопросами, иной раз излишне, и приходят ко мне как к пластическому хирургу, чтобы узнать, как выглядеть красивее и, главное, моложе. Чтобы я остановил время.

Они приходят по адресу. Чтобы им помочь, я вот уже шестнадцать лет изучаю секреты пластических хирургов, дерматологов, визажистов и диетологов. Все, что я узнал и открыл за это время, решения практически любых косметических проблем собраны здесь, в этой книге.

Однако есть главный вопрос, над которым я прошу вас поразмыслить, пока вы будете читать эти главы. Я хочу, чтобы вы задумались над тем, что такое для вас красота и молодость. Они важны вам? Чересчур важны? Вы стремитесь к ним, потому что боитесь старости – или потому, что заботитесь о себе?

Первая ассоциация у меня при слове «красота» – моя жена. Для меня она всегда будет красавицей, в любом возрасте. А еще я вспоминаю маму. Хотя ей почти семьдесят, ее кожа безупречна и почти без морщин. Да, может, я и впрыскиваю ей немного ботокса (чуть-чуть!), но она никогда не делала пластических операций. Она выглядит так молодо и привлекательно, потому что правильно питается и ведет здоровый образ жизни, но прежде всего потому, что заботится о своей коже. Каждый раз, когда мама заходит ко мне на работу, она устраивает там мини-шопинг. Эта миниатюрная корейка приходит с сумкой и опустошает мои шкафчики. Так, этот лосьон, вон тот увлажняющий крем, а еще антиоксидант. Она обожает пробовать новые продукты и на дорожку прихватывает по парочке каждого. Причем всем этим пользуется. Результат, что называется, налицо.

Но как быть тем, у кого в семье нет пластического хирурга, а хочется выглядеть молодо и красиво в любом возрасте, как моя мама? Собственно, она уже дала вам подсказку. Совсем ни к чему тратить много денег, подвергать себя болезненным процедурам или жечь кожу лазером. Начните с основы основ: здорового образа жизни. Питайтесь правильно, двигайтесь, любите себя. А если у вас есть возможность использовать некоторые косметические продукты, устройства и домашние средства для закрепления результатов? Тем лучше!

Эта книга станет вашим учебником. Представленная в ней информация – ключ к решению любых косметологических проблем, собрание антивозрастных стратегий, основанных на использовании разнообразных средств, от натуральных до химических, от простейших до высокотехнологичных, от краткосрочных до долговременных, включая диетологическую программу омоложения и оздоровления. Я поделюсь с вами секретными технологиями, как сделать видимой свою молодую, свежую и яркую сущность. Решения, которые я предлагаю, на самом деле довольно просты, касаются ли они устранения незначительного, но бесящего вас дефекта внешности или капитального ремонта лица и тела.

Подчеркну: я не собираюсь рассказывать вам, что, на мой взгляд, не так с вашей кожей или фигурой и соответствуют ли части вашего тела общепринятым стандартам. Я не стану судить, насколько молодо вы выглядите, и цепляться к каждой неправильности вашего облика, придающей ему индивидуальность. У каждого из нас есть собственные проблемы с внешностью, и с возрастом их становится все больше... шрамы, растяжки, «гусиные лапки», мимические морщины – все это достойные уважения следы полноценно прожитых лет. Не страшны никакие косметические особенности, пока они не отравляют вам жизнь.

Но если все-таки отравляют? Если внешний дефект нарушает покой, мешает личному счастью, снижает самооценку (обоснованно или нет)? Готовы ли вы доверить мне, пластическому хирургу, свою боль, рассказать или показать – возможно, с глазу на глаз, – то, что хотите исправить? Вам хочется, чтобы в вашем теле что-то изменилось – помолодело, выровнялось, увеличилось или уменьшилось в размерах, подтянулось, стало более упругим, чем сейчас?

Может быть, какая-то мелочь – неправильная черточка лица, косметический дефект или возрастное изменение – подрывает вашу уверенность в себе, когда вы смотрите в зеркало? Если это – ваш случай, тогда я готов предложить свою помощь. Еще раз повторю: никаких оценок, только готовые решения.

От домашней кухни до аптеки и операционной

В этой книге мы рассмотрим самые разные техники, гаджеты, косметические продукты и препараты и даже несколько процедур, которые позволят выгодно подчеркнуть ваши достоинства и помогут выглядеть моложе. Одни можно приготовить в домашних условиях. Другие – купить в местной аптеке. Для некоторых понадобится рецепт врача. Бывают случаи (их совсем немного), которые требуют операции. Я намеренно предлагаю множество вариантов – на любой вкус. Возможно, кого-то из вас соблазнит идея приготовить крем для лица у себя на кухне. Вперед! У меня есть рецепты. Может быть, в вашем бюджете предусмотрена некоторая сумма, которую вы хотите потратить на действительно высококачественный крем – от морщин или для век. Отлично! Я подскажу вам, где потратить деньги с умом и от каких покупок лучше воздержаться. Может, вы задумались насчет ботокса. Круто! Я расскажу все, что вам необходимо знать (и развею ваши худшие страхи). Возможно, вы уже настроились на лазерную коррекцию растяжек или обвисшей кожи. Замечательно! Мои рекомендации не будут лишними.

Но прежде чем мы перейдем к следующим главам, я бы хотел вкратце определить основные косметологические методы.

Практически для любой части тела, которую вы хотите сделать красивее, возможно несколько уровней косметического вмешательства. Они сводятся к основным четырем:

1. Натуральный: основан на использовании природных продуктов – скажем, фруктов, молока или растительных масел, – многие из которых найдутся у вас на кухне. Трюк безопасен – можно повторить в домашних условиях!

2. Химический: тут вам на помощь приходит химия. Многие косметические препараты изготавливаются из натуральных продуктов, но подвергшихся глубокой переработке для повышения эффективности. Одни из них свободно продаются в аптеке, другие – только по рецепту врача, например пластического хирурга или дерматолога.

3. Аппаратный: существуют устройства, не являющиеся хирургическими инструментами, но достаточно эффективно преображающие кожу. К ним относятся лазеры, источники импульсного света, ультразвука и радиочастотных волн. Это дорогие аппараты, так что воспользоваться ими можно только на приеме у специалиста. Приборы меньшей мощности вы можете приобрести для домашнего использования.

4. Хирургический: совершенно очевидно, что такие вмешательства, как лифтинг бровей, подтяжка лица, увеличение груди и липосакция, требуют опытной руки хирурга. Правда, в этой книге мы делаем акцент на доступных нехирургических способах омоложения. Но если вы все-таки решите, что вам необходима пластическая хирургия для исправления дефекта, на который нельзя воздействовать иным способом (а такие дефекты существуют, мы обязательно о них поговорим), то я помогу вам необходимой информацией.

Некоторые предпочитают натуральные средства. Им нравится сочинять собственные домашние эликсиры, что, кстати, позволяет существенно сэкономить. Другие выбирают более интенсивные препараты, рассчитывая получить быстрый и заметный результат. Многим нравится сам процесс поиска и подбора самых эффективных кремов с новейшими антивозрастными ингредиентами. Кому-то по душе хитроумные гаджеты, которые позволяют выглядеть моложе. Но есть и те, кто склоняется к хирургическим методам. Выбор за вами – я только помогу вам принять решение. Обычно я рекомендую химические и аппаратные методы как наиболее эффективные, но мне нравятся и многие натуральные средства. В любом случае вы получите исчерпывающую информацию. Давайте поговорим подробнее о каждом методе, чтобы при чтении последующих глав вы могли выбрать именно то, что подходит для решения вашей проблемы.

Натуральные средства

Натуральные методы являются наименее инвазивными. К сожалению, они же оказываются и наименее эффективными. Однако есть некоторые заметные исключения – натуральные, но очень действенные средства, и я обязательно о них расскажу. Это хорошая новость, потому что очень многих интересует именно натуральный уход за кожей. Меня постоянно спрашивают, какие существуют дешевые и легкие в использовании альтернативы химии и процедурам, которые мы предлагаем в нашей клинике (о чем я рассказывал по телевидению). Как правило, такие вопросы задают те, кому не по карману готовый крем с ретинолом за 20 долларов.

Однажды мне написала пожилая женщина, которую беспокоили темные пигментные пятна. Она жила на скромную пенсию в сельской местности штата Огайо и очень надеялась, что найдется решение и для нее. Вот строчки из ее письма: «Я бы с удовольствием купила крем ZO, о котором вы говорили по телевизору, но тогда мне придется отказаться от еженедельной вечеринки с подругами в ресторане!» В ответ я порекомендовал один из рецептов, с которым вы ознакомитесь в главе 4. Он стоит сущую ерунду, но, если не пожалеть времени и усилий, результат может оказаться очень неплохим. Спустя четыре месяца я получил благодарственное письмо от этой женщины с ее фотографиями «до» и «после». Она выглядела великолепно! Хотя некоторые пигментные пятна еще остались, но прогресс был очевиден. Моя корреспондентка была очень довольна и порекомендовала мой рецепт всем своим подругам. Так что, если увидите компанию немолодых дам с чистыми лицами на вечеринке в сельском ресторанчике в Огайо, вы будете точно знать, чем они мажутся.

Домашние средства ухода за кожей – это лишь один из возможных вариантов. Природные препараты можно купить и в аптеке, но для меня натуральные методы лечения не ограничиваются внешним воздействием на кожу, а предполагают также изменение образа жизни – питание свежими натуральными продуктами для молодости кожи и регулярное применение техники расслабления для разглаживания морщин. В этой книге вы найдете множество рецептов домашних косметических продуктов, причем я предлагаю вам только те, что дают видимый результат. Правда, далеко не каждое средство одинаково эффективно для всех (это относится не только к природным компонентам). Однако если вы поборник всего натурального, этот раздел книги будет вам полезен.

У натуральных продуктов есть свои явные преимущества. Прежде всего вы не подвергаете кожу воздействию многих потенциально вредных добавок – красителей, отдушек, консервантов и прочей «химии», способной вызвать аллергическую реакцию. Кроме того, домашние средства, как правило, значительно дешевле покупных. Но проблема со многими такими средствами (включая хорошо раскрученные, в том же интернете) в том, что они совершенно бесполезны. Мало какие продукты из вашего холодильника – тот же йогурт – действительно «работают», большинство – нет, а некоторые могут дать аллергию похлеще той, что бывает от покупной косметики.

К сожалению, не каждый дефект внешности поддается натуральным (или даже любым нехирургическим) средствам. Но если они помогают, то почему бы на них не остановиться?

Химия

Химические методы воздействия на кожу включают в себя пилинги, лекарственные препараты и готовые продукты для ухода. Нехирургические по сути и, как правило, неинвазивные, во многих случаях они могут эффективно устранить внешние признаки старения. Однажды ко мне обратилась пациентка лет шестидесяти (назовем ее Кэндис) по поводу подтяжки – ее беспокоили многочисленные морщины. А еще ее огорчала дряблая шея, пигментные пятна и

фотостарение кожи. Я решил, что Кэндис стоило бы сделать фейслифтинг, так что мы договорились провести операцию через шесть месяцев, во время ее запланированного отпуска. Кэндис поинтересовалась, можно ли в ожидании операции провести какие-то процедуры, чтобы на время улучшить состояние кожи.

Я назначил ей курс лечения кремами с третиноином, 4 %-м гидрохиноном и альфа-гидроксикислотами общей стоимостью менее 200 долларов. Спустя три месяца Кэндис позволила с просьбой отменить операцию. Она была так довольна результатом действия кремов, что больше не чувствовала необходимости в подтяжке. Так она сэкономила более 8000 долларов, не пропустила ни одного рабочего дня, не легла под нож и, самое главное, великолепно выглядела.

Преимущество химических средств перед натуральными – их большая эффективность за меньший срок. Природные средства действуют мягче, но медленней. Химические могут для кого-то оказаться слишком жесткими, но уж если они работают, то, как правило, очень и очень неплохо. В следующих главах я расскажу о некоторых из числа моих любимых и наиболее действенных.

Безусловно, химические препараты полезны не всем – кожа на них реагирует по-разному, иногда возникают раздражение, сыпь, зуд или шелушение. В некоторых случаях можно подобрать более щадящее средство. Увидев отличные результаты Кэндис, я посоветовал те же кремы своей матери. Если рецепт помог Кэндис с ее кожными проблемами, какие же чудеса он сотворит с мамой, которая выглядит лучше, чем 95 % женщин ее возраста? Не тут-то было! Случилась катастрофа – у нее появилась сыпь, кожа стала шелушиться и облезать. Мама выглядела так, будто забыла нанести солнцезащитный крем и уснула на пляже где-нибудь в Мексике. Многие подтвердят, что адская фурия – ничто в сравнении с корейской мамой, чье лицо стало как разрезанный гранат! Я прописал ей успокаивающие увлажняющие и стероидные кремы, и ей пришлось носить хирургическую маску, чтобы не срамиться. Через две недели кожа, слава богу, наконец-то посветлела и очистилась (мы с отцом этому особенно радовались!).

Аппаратная косметология

Она придется по вкусу любителям гаджетов. Аппаратные процедуры возможны как дома, так и в клинике. Сегодня продается множество всевозможных приборов, производители которых обещают результаты не хуже, чем после салона красоты. В их числе есть как давно проверенные и отлично зарекомендовавшие себя (например, устройства для домашней микродермабразии), так и большие, громоздкие, порой совершенно бесполезные (скажем, домашние аналоги аппаратов для лечения целлюлита). На рынке представлены и высокотехнологичные приборы (например, для лазерной эпиляции в домашних условиях), и поистине нелепые устройства (вроде конструкции для исправления формы носа). На самом деле мало какие из этих позволяют добиться результатов, сопоставимых с эффектом хирургической операции или кабинетных процедур, но некоторые из них могут быть достойной альтернативой для тех, кто хочет сэкономить и предпочитает решать свои проблемы, не выходя из дома.

Кабинетные косметологические процедуры стали многомиллиардной индустрией. То, что начиналось еще в 1990-х годах с простой, но эффективной абляционной шлифовки кожи на CO₂-лазере, за последние десятилетия выросло в целую отрасль косметологии, включающую лазерную эпиляцию, устранение морщин, подтяжку кожи, удаление татуировок, лечение акне и даже голубую мечту пластической хирургии – неинвазивное уменьшение жировых отложений. Да, теперь вы можете избавиться от лишнего жира и сантиметров на талии, не изнуряя себя диетами и физическими упражнениями! Удивительно, как далеко продвинулась технология кабинетных процедур. По данным Американского общества пластических хирургов, за последние десять лет количество нехирургических косметологических процедур, выполнен-

ных в США, увеличилось на 144 %, в то время как число хирургических косметических операций снизилось на 12 %! Все идет к тому, чтобы получить максимальные результаты без необходимости ложиться под нож.

К сожалению, пиар новомодных девайсов не всегда подкреплён доказательствами их реальной эффективности. Дело в том, что система сертификации оставляет лазейки для производителей: чтобы продавать и даже рекламировать устройства, не нужно признания их эффективности. Достаточно того, что они безопасны. В США косметическая медицинская техника получает от Управления по контролю за продуктами и лекарствами (FDA) либо «допуск FDA», либо «одобрение FDA». «Допуск» означает, что производитель и FDA согласились, что аналог устройства уже присутствует на рынке и считается безопасным для использования. Если же устройство «одобрено», значит, аналогов у него пока нет. Еще больше смущает то, что некоторые приборы получают разрешение FDA для одной области применения, но используются для другого. Скажем, аппарат допущен FDA для снятия болевого синдрома, а пластические хирурги применяют его для уменьшения жировых отложений.

Так что встает большой вопрос: какие устройства действительно работают? У пластических хирургов и дерматологов популярна такая шутка:

***Первый хирург:** Знаете, коллега, я тоже подумываю о покупке суперлазера. Он хорошо у вас себя показал?*

***Второй хирург:** Выше всяких похвал! В качестве эксклюзивной вешалки.*

У многих пластических хирургов старшего поколения дорогостоящие приборы так и стоят в кабинетах, собирая пыль. Помню, как один коллега, который работал в одном здании со мной, переезжал в другой кабинет и легко расстался с аппаратом для омоложения кожи, купленным лет восемь назад за 60 с чем-то тысяч долларов. Аппарат, по заявлению производителя, обеспечивал подтяжку кожи за счет ее глубокого прогрева, и в свое время его активно раскручивали в ток-шоу. Коллега признался, что так и не понял, как этого добиться, и просто оставил его мне со словами: «Может, сумеешь с ним кого-нибудь осчастливить». Я не из тех, кто испытывает на пациентах старые технологии, тем более сомнительной эффективности, так что подаренный аппарат пылился еще несколько месяцев, теперь уже у меня на складе. В конце концов я решил выставить его на eBay и продал за 4500 долларов компании по модернизации лазеров. Вырученные деньги я заплатил строителям за забор вокруг дома, а то соседские собаки уже достали.

В следующих главах я подробно расскажу о том, какие устройства эффективны, какие бесполезны, а о каких до сих пор нет единого мнения. Надеюсь, мне удастся предостеречь вас от неразумных трат и нацелить на технологии, которые действительно способствуют омоложению. А сэкономленные деньги еще пригодятся – вдруг вам тоже понадобится забор?

Хирургическая косметология

На самом деле никто из моих пациентов не горит желанием ложиться под нож, да и мне самому не хочется подвергать их такому испытанию. Хирургическая операция всегда сопряжена с риском, и в тех случаях, когда без нее можно обойтись, я предпочитаю менее инвазивные методы. Но иногда выбирать не приходится.

Пару лет назад ко мне на консультацию пришел мужчина. Он хотел разгладить носогубные складки. Они тянутся от крыльев носа к уголкам рта и обычно имеют форму круглых скобок. Пациент был очень взволнован и сразу заявил, что перепробовал все возможные средства. Он даже обращался в один из сетевых центров фейслифтинга (их получасовые рекламные ролики крутят по субботам с утра на кабельном канале). «Консультант» заверила, что «фейслифтинг в обеденный перерыв» устранил его проблему в два счета. Она даже растянула

ему щеки, демонстрируя, как исчезают ненавистные «скобки». Бедолага заплатил 6000 долларов и перенес мучительную двухчасовую операцию, но носогубные складки остались при нем. Только теперь к ним добавились жуткие шрамы за ушами. Когда пациент предъявил жалобу, ассистентка врача заявила, что оперировавший его хирург здесь больше не практикует и ничего другого они предложить не могут. Вот тогда он и кинулся ко мне.

После одной инъекции препарата ювидерм, которая обошлась пациенту в 550 долларов, носогубные складки исчезли. Это все, что требовалось в качестве первоочередной помощи. Любой мало-мальски опытный пластический хирург знает, что лицевой лифтинг бессилен против носогубных складок. Зато с ними отлично справляются инъекции филлеров. Пациент опустошил свой банковский счет, перенес болезненную операцию, выполненную неумехой, и получил ни за что шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Другими словами, во многих случаях хирургическая операция – это не выход из положения. Для большинства проблем существуют проверенные и очень эффективные неинвазивные решения. Среди исключений – и я расскажу об этом позже, – операции по увеличению груди, удаление чрезмерно обвисшей кожи живота и коррекция опущенных верхних век. В этих случаях без хирургического вмешательства не обойтись, если вы твердо решили, что дальше жить с такой проблемой не можете. Во всех остальных ситуациях пластическая операция – по крайней мере с целью омоложения – не показана. Существует много других фантастически эффективных методов – опробуйте их на себе и убедитесь, что никакая операция вам попросту не нужна.

А если оставить все как есть?

И наконец, я бы хотел предложить вам еще один вариант, который вы вряд ли рассматривали всерьез. Наверное, странно слышать такой совет от меня, пластического хирурга и автора этой книги, но я все-таки осмелюсь его предложить: вам не нужно ничего делать со своей внешностью.

Вообще ничего.

Иногда лучше жить с косметической проблемой, чем пытаться ее устранить. Пусть старение идет своим чередом. В каждом возрасте есть своя прелесть и если не заикливаться на своих недостатках, если гордиться печатью прожитых лет и жизненного опыта, то не стоит и переживать из-за каждой морщинки, складки, неровности или кривизны. Эти шероховатости составляют вашу уникальность, и я никогда не стал бы вас уговаривать избавиться от них.

Но если вас что-то удручает по-настоящему? И вы уверены, что, будете выглядеть и чувствовать себя лучше, вновь обретете уверенность в себе и свое подлинное «я», как только устраните конкретную проблему? В таком случае давайте это сделаем!

2. Мифы о красоте, уходе за кожей и пластической хирургии

Прежде чем мы углубимся в теорию косметологии и приступим к вашему преобразению, следует развеять расхожие мифы. В нашем обществе сложились довольно нелепые представления о красоте, старении, уходе за кожей и в особенности о пластической хирургии, которые выдают за истину. Их распространяют и пациенты, и их родители, и друзья, а порой даже врачи-косметологи.

Как профессионал я обязан внести ясность и покончить с дезинформацией, потому что она мешает узнать правду о тех продуктах и процедурах, которые доказали свою эффективность и действительно помогают выглядеть моложе. Давайте начнем с того, что отделим правду от вымысла. Вот некоторые из самых популярных вопросов, которые задают пациенты моей клиники.

Правда ли, что все знаменитости делают пластические операции?

Не все, но многие. Даже, я бы сказал, очень многие. И, если у вас сложилось впечатление, будто кинозвездами становятся те, кто красивее нас с вами от природы, вы будете разочарованы, узнав, сколь многие из них ложились под нож пластического хирурга. Голливуд беспощаден, и звездам приходится выглядеть молодо как можно дольше. Для многих селебрити необходимость хирургической пластики – своего рода профессиональные издержки.

Однако и звездам не всегда везет с пластической хирургией. Как и любой смертный, они не застрахованы от неудач, хоть и выкладывают за операции бешеные деньги. Вы наверняка и сами вспомните жертв пластической хирургии среди богатых и знаменитых. А может, вас больше вдохновит пример тех, кто признался, что сделал пластику, и выглядит великолепно. На ум сразу приходят Шэрон Осборн, Джули Чен и Крис Дженнер. Однако я хотел бы обратить внимание, что широкой публике известны лишь громкие истории звездных пластических операций. А ведь десяткам – нет, сотням знаменитостей так удачно скорректировали внешность, что никто и не догадается. Разве что человек с наметанным глазом – скажем, пластический хирург.

Так, у меня есть подозрения (поскольку не я их оперировал, утверждать не могу), что некоторые наши любимые звезды сделали пластические операции.

- У Джулии Робертс была коррекция носа? (На мой взгляд, кончик носа у нее странно тонкий, как будто из него удалили хрящ.)
- У Хелен Миррен – круговая подтяжка лица? (Очень маловероятно, что женщина ее возраста может иметь такой четкий и молодой овал лица без хирургического вмешательства.)
- У Джули Боуэн – грудные импланты? (Несмотря на небольшие изменения, ее грудь сейчас, как мне кажется, больше соответствует фигуре, чем раньше.)

Я упомянул именно о них, потому что это тройка самых именитых красавиц Голливуда. Нам приятно думать, что их красота естественна. Но это не так. Так же как и мы, звезды страдают от прыщей, морщин, пигментации, дряблости груди и целлюлита. Но на них, в отличие от большинства из нас, работают целые команды, следящие за тем, чтобы они хорошо выглядели. В их распоряжении стилисты, парикмахеры, визажисты, пластические хирурги, дерматологи, косметологи, персональные тренеры, диетологи, массажисты и куча других специалистов. Как обычным людям конкурировать с такой гвардией? Поверьте, вовсе не обязательно быть миллионером и содержать команду специалистов, чтобы выглядеть и чувствовать себя молодым. Достаточно следовать рекомендациям этой книги – вы потратите совсем немного

денег и сможете пройтись по красной дорожке с таким же шиком, как голливудские звезды (а может, и перещеголять их).

Правда ли, что пластические операции делают только тщеславные люди? Неужели меня можно назвать пустышкой, если я стремлюсь выглядеть моложе, чем есть на самом деле?

Желание выглядеть моложе вовсе не говорит о вашем тщеславии или легкомыслии. Просто, как я объясняю пациентам, существует непрерывная шкала тех мер, какие мы готовы предпринять, чтобы выглядеть моложе и красивее, и у каждого на ней – свое место. Одни считают, что им для улучшения внешности достаточно правильно питаться и пользоваться кремами. Другие готовы пройти курс домашних косметических процедур, таких как микродермабразия и лечение кожи портативным лазером. Третьи выбирают кабинетные лазерные и прочие неинвазивные процедуры, а кто-то предпочитает инъекции ботокса и филлеров. Очень немногие готовы лечь под нож ради своей внешности. А некоторые об этом даже не задумываются, отдавая все на откуп природе. Впрочем, вы вряд ли из их числа – иначе зачем бы вы стали читать эту книгу?

Но, в какой бы части шкалы вы ни находились, независимо от того, выбираете вы кремы или склоняетесь к операции, никто не вправе осуждать вас за заботу о внешности. Нынешняя косметология располагает настолько мощным арсеналом неинвазивных, малоинвазивных и хирургических средств омоложения, что было бы непростительно ими не воспользоваться, выбрав вариант по душе. Среди моих пациентов – люди самых разных профессий и социального статуса. Это бухгалтеры и домохозяйки, пасторы и учителя, врачи и социальные работники, медсестры и инженеры, полицейские, пожарные и – мои любимчики – военнослужащие. Тщеславные? Пустышки? Не думаю!

Я не уверена насчет пластической операции. Можно ли ограничиться какими-то упражнениями для укрепления лицевых мышц, чтобы предотвратить обвисание кожи?

Возможно, вы уже видели программы упражнений для лица, которые обещают сохранить кожу молодой, упругой и подтянутой. В самом деле – может, для лица тоже есть свои отжимания и приседания? Если физические упражнения в тренажерном зале тонизируют мышцы живота, а силовые тренировки укрепляют дельты мышцы и бицепсы, почему бы не подкачать лицевые мышцы? Безусловно, при желании вы можете укрепить мышцы лица, чтобы они как можно дольше удерживали вашу широкую улыбку для селфи, но плохая новость заключается в том, что для борьбы с дряблостью кожи этого недостаточно.

К сожалению, лицо и живот обвисают по разным причинам. Живот – из-за потери мышцами тонуса, а лицо – из-за утраты кожей коллагена и эластина. Увы: подкожная мышца шеи с возрастом растягивается и провисает, и никакими упражнениями ее не поднять и не подтянуть.

Как-то на «Шоу Рэйчел Рэй» я тестировал тренажер для лица. Мало того что он не работал: все дружно высмеяли беднягу, который его приволок. Двойное унижение! Не выбрасывайте деньги на эти игрушки и не тратьте время, корча гримасы и выполняя однообразные движения, пытаясь подтянуть лицо. Это бесполезно, да и глупо.

К тому же повторяющиеся движения лицевых мышц при недостатке коллагена и эластина могут вызвать новые морщины. Механизм тот же, что у мимических морщин и «гусиных лапок»: чем чаще вы совершаете одно и то же движение, которое собирает кожу в складки, тем выше вероятность, что складки станут постоянными. Говорят, Элвис Пресли запретил своей тогдашней жене Присцилле поднимать брови и морщить лоб – так боялся, что у нее на лбу навсегда останутся морщины. Правда это или нет, не знаю, но факт остается фактом: активное сокращение мышц лица усугубляет морщины.

Вы, наверное, слышали про ботокс – препарат, который временно расслабляет мышцы. (Мы подробнее поговорим о нем в последующих главах.) Ботокс действительно дает отличный эффект, потому что приостанавливает сокращение мышц, и это лучший способ предотвращения морщин. Можно воспользоваться и некоторыми препаратами поверхностного нанесения, такими как ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) и ДМАЭ (диметиламиноэтанол), которые могут временно подтянуть кожу и в принципе ослабить сокращения мышц, вызывающие морщины. Строго говоря, такие препараты не могут быть эффективными, но некоторые из них вроде бы показывают неплохие результаты. На горизонте уже появились куда более перспективные средства, о которых я тоже расскажу в этой книге, но чуть позже.

Могут ли морщины от подушки остаться навсегда?

Когда после долгого сна на щеках у вас отпечатываются складки подушки, вы наверняка пугаетесь – вдруг это навсегда? Помните, как мама говорила вам в детстве, что нельзя морщить лоб и косить глазами, а то «такая и останешься». Что я могу сказать – иногда мамы правы! На самом деле сон лицом в подушку может вызвать морщины. Единичный отпечаток, конечно, пройдет, но если вы всегда спите на животе или на боку, то такие складки со временем могут и закрепиться. Это так называемые морщины сна; чтобы их избежать, спать лучше на спине.

Я понимаю, что не всем это удастся. Некоторые из моих пациентов жалуются, что не могут спать на спине, потому что это неудобно, или у них проблемы с дыханием или храпом, но имейте в виду: поза сна – как правило, дело привычки. Если только у вас нет медицинских проблем, таких как апноэ (внезапная остановка дыхания во сне), и вы не беременны, стоит попробовать. Сделайте это для вашего лица. Сон на спине – это настоящий сон красоты, потому что во время такого отдыха сила тяжести работает на вас. Вот несколько советов, которые облегчат засыпание на спине:

- Подложите подушку под колени, чтобы чувствовать себя комфортно. Помимо удобства, это помогает расслабить поясницу.
- Если по ночам у вас затруднено дыхание, положите под голову дополнительную подушку. Можно наклеить назальную полоску для расширения носовых проходов.
- Раскошесьтесь на ортопедический матрас. Спать на нем куда приятнее – матрас из пенополиуретана с эффектом памяти словно обтекает ваше тело и помогает удерживать найденную позу.
- Попробуйте спать на ортопедической подушке для шеи. Она удерживает шею в удобном положении и помогает предотвратить болезненные спазмы мышц, которые многие из нас испытывают при пробуждении.

Секрет красоты

Если вы все же спите на боку, используйте сатиновую или шелковую наволочку – она куда меньше травмирует лицо, чем наволочка из хлопка или полиэстера. Если вы твердо намерены и впредь спать, уткнувшись лицом в подушку (отделаться от старых привычек непросто... ключевое слово – «старых»), рекомендую выбирать наволочки из стопроцентно натурального шелка. Это обеспечит минимальный ущерб от сна на животе.



Традиционная подушка



Подушка от морщин сна

Морщины сна

Или, что еще лучше, присмотритесь к **подушке Juverest**, которую можно приобрести онлайн на сайте *Juverest.com*. Это специальная подушка, разработанная сертифицированным пластическим хирургом из Лас-Вегаса для предотвращения морщин сна. Как только вы смиритесь с тем, что внешне она напоминает толстый слой пенополистирола, в который обычно

пакуют электронику и компьютерное оборудование, и все-таки решитесь ею пользоваться, она вас не подведет. В подушке есть специальная выемка для головы, если вы спите на спине, и плотные боковины для любителей спать на боку, так что во время сна лицо совершенно не повреждается. Настоящий сон красоты вам гарантирован!

Если все дело в нехватке коллагена, может, попробовать коллагеновый крем?

Нет, не стоит, если только вы не хотите пустить деньги на ветер. Производители коллагеновых кремов дают много обещаний, но слишком заманчивых, чтобы иметь отношение к реальности. Кожа состоит из коллагена, который со временем изнашивается и распадается. Представьте себе новую бревенчатую избушку. Она крепкая, но снаружи на нее воздействуют то осадки, то мороз, то жара, а изнутри – жизнь и тепло ее обитателей, и так год за годом. Со временем бревна высыхают, трескаются, корежатся. То же самое происходит и с вашей кожей.

По идее, если втирать в стареющую кожу коллаген, проблема решится. Увы – молекулы коллагена слишком велики, чтобы проникнуть в кожу. Вы просто наносите коллаген на поверхность; структура кожи не меняется. Единственное, что действительно дают коллагеновые кремы, – это увлажнение: кожа пару часов будет выглядеть моложе. Чего, впрочем, можно добиться и за гораздо меньшие деньги – крем с коллагеном стоит дорого.

Чтобы отремонтировать ветшающую избушку, вам, возможно, придется разобрать ее и заменить несколько бревен. К счастью, есть способы проникнуть внутрь кожи и омолодить коллаген, используя лазерные процедуры, химические пилинги и даже инъекции филлеров. Я расскажу о них подробнее в следующих главах.

Я слышала, что мазь Preparation H помогает избавиться от мешков под глазами. Наконец-то! Я уже и не надеялась на такое чудо!

Не спешите радостно наносить на лицо мазь от геморроя. Это обычные байки, которыми нас потчуют с незапамятных времен. «Звездный секрет избавления от мешков под глазами перед выходом на красную дорожку!» К тому же активный ингредиент, который якобы способствовал рассасыванию мешков под глазами, был удален из состава продукта несколько лет назад – по крайней мере, в США. Кто-то считает, что канадская формула мази Preparation H все еще содержит живой дрожжевой экстракт *Bio-Dyne*, а именно он якобы отвечает за волшебное преобразование глаз. Ингредиент в американской формуле, заменивший *Bio-Dyne*, фенилэфрин, является вазоконстриктором – сужает сосуды, за счет чего помогает слегка уменьшить отечность нижних век, но большинство убеждено, что он не так эффективно справляется с задачей, как канадский аналог Preparation H с *Bio-Dyne*.

Впрочем, если все же решите попробовать нанести под глаза Preparation H (из Канады или еще откуда), будьте осторожны. Этот продукт не предназначен для век, поскольку область его применения располагается, прямо скажем, гораздо ниже. Следите, чтобы мазь не попала в глаза, потому что она может вызвать сильное раздражение. К слову сказать, если вы ищете крем, разработанный специально для мгновенного, но временного уменьшения отечности нижних век, у меня для вас есть отличные предложения, очень доступные по стоимости и доказавшие свою эффективность (см. с. 158–163).

Можно ли сузить поры? Они у меня большие и противные.

Размер пор определяется факторами, которые вы не в силах контролировать: генами, типом кожи и возрастом. Однако визуально уменьшить поры довольно легко, поэтому не стоит так переживать из-за этих «зияющих дыр» на носу, которые вы с маниакальным упорством рассматриваете в увеличительном зеркале. Вот как можно сделать поры менее заметными:

- Постоянно очищайте лицо качественным клинзером – грязные поры кажутся шире. Клинзеры с салициловой кислотой не только хорошо очищают поры, но и не дают им забиваться снова.

- После очищения лица воспользуйтесь скрабом (несколько раз в неделю). Выбирайте препараты с содержанием альфа-гидроксидной кислоты (АНА). Подробнее об этом я расскажу ниже.

- Время от времени делайте химический пилинг – после него поры выглядят уже. Об этом мы тоже еще поговорим.

Защищает ли стекло в машине от ультрафиолетового излучения? Можно ли загореть?

Автомобильные стекла блокируют ультрафиолетовые лучи спектра В, которые вызывают загар и солнечные ожоги, но не спектра А, вызывающие преждевременные морщины и даже рак кожи. Если вы много времени проводите за рулем, осмотрите левую руку и левую сторону лица. Готов поспорить, на левой стороне вы заметите гораздо больше темных пятен и повреждений кожи, чем на правой. Это обычное дело. И не важно, водите вы «лексус», тойоту или старенький «гремлин». Позже я расскажу вам, как решить эту проблему.

А шляпы и рубашки? Они-то уж точно защитят меня от солнца?

Шляпы и рубашки выглядят надежной защитой, но оказывается, одежда не так эффективно блокирует ультрафиолетовые лучи, как мы когда-то думали. Рубашки обеспечивают защиту от солнца на уровне значений SPF (солнцезащитного фильтра) всего от 5 до 10, причем степень защиты снижается, если рубашка мокрая. Этого совершенно недостаточно, чтобы защитить нашу кожу дольше чем на несколько минут. Вот почему следует наносить солнцезащитный крем на лицо и остальные части тела, даже если они скрыты одеждой. Впрочем, в продаже имеется одежда, специально изготовленная для защиты от солнца. Это может быть разумным решением, если вы не хотите намазывать все тело толстым слоем солнцезащитного крема. В отличие от маркировки кремов – SPF (фактор защиты от солнца) – для одежды указывается показатель UPF (фактор защиты от ультрафиолета). Выбирайте одежду с UPF не менее 50. Среди наиболее известных брендов – *Solumbra*, *Coolibar* и *Solartex*. Впрочем, не стоит искать маркировку UPF на предметах для повседневной носки: она предусмотрена только для моделей, специально разработанных для защиты кожи от солнца.

Я читала, что солнечный свет на самом деле полезен, потому что способствует выработке витамина D, а большинство людей испытывают дефицит этого витамина, так как пользуются солнцезащитным кремом. А еще я слышала, что солнечный свет – «естественный» и не надо от него прятаться. Следует ли мне загорать, чтобы повысить уровень витамина D, или лучше оставаться такой, как есть?

Витамин D действительно важен – для роста костей и других важнейших жизненных процессов. Правда и то, что кожа вырабатывает его под воздействием солнечного света. Он необходим каждому, а из пищи мы получаем его недостаточно. Однако чрезмерное воздействие солнца наносит вред нашей коже и вызывает преждевременное старение, морщины и рак кожи – это тоже факт. Но спешу вас успокоить: кожа может вырабатывать витамин D при минимальном воздействии солнца. Солнечного света, который вы получаете через окно автомобиля или во время дневной прогулки, обычно хватает, чтобы запустить процесс синтеза витамина D, так что десяти-пятнадцати минут ежедневного пребывания на солнце вполне достаточно.

Если вы беспокоитесь, что вам не хватает витамина D, сдайте анализы. Врачу ничего не стоит сделать тест на витамин D во время вашего следующего визита. Просто спросите. Если у вас действительно низкий уровень витамина D, это не значит, что нужно греться на

солнышке в бикини, намазавшись детским маслом (что опасно – и *так старомодно!*). Вместо этого начните принимать пищевые добавки с витамином D. Хорошая стартовая доза в случаях дефицита составляет 600–800МЕ в день, но лечащий врач может скорректировать ее с учетом ваших индивидуальных потребностей.

Если меня заинтересовали полезные свойства того или иного ингредиента, могу я рассчитывать на эффективность продукта, в состав которого он входит? Меня ведь не обманывают?

Хотя состав на упаковке указывается точно, но производители, рекламируя наличие активного вещества, порой используют его в ничтожных дозах, исключая какой бы то ни было эффект. Получается не очень честно, но и на вранье их не поймаешь. Если продукт содержит компоненты, которые FDA классифицирует как лекарственные средства (например, третиноин), в отличие от добавок – биологических (как витамин С) или косметических (увлажнители), то они должны указываться на упаковке в отдельном списке под названием «активные вещества», а остальные компоненты – в списке «вспомогательных». Тем не менее не факт, что вещество из списка «активных» присутствует в терапевтических дозах.

Как и на маркировке пищевых продуктов, ингредиенты, входящие в состав косметических средств, перечисляются в порядке убывания дозировки. Вещество, возглавляющее список, является преобладающим. Последний номер в списке может присутствовать в следовых количествах. На самом деле производитель не обязан указывать количественный состав продукта, хотя многие как раз на этом и строят рекламу, сообщая, что в продукте содержится X микрограммов (или другой единицы измерения) конкретного ингредиента, чтобы вы убедились в том, что это терапевтическая доза. Или указывают количество, но предполагают, что вряд ли вы знаете, какова на самом деле терапевтическая доза. В любом случае, если вы хотите воспользоваться преимуществами того или иного ингредиента, убедитесь, что он стоит в первой половине списка. Если он значится во второй, то, вероятно, присутствует в количествах слишком незначительных, чтобы оказаться эффективным.

Правда, что антисептические гели для рук сушат и старят кожу больше, чем мыло?

Санитайзеры (антисептики для рук), как правило, содержат спирт, а спирт действительно высушивает кожу. Однако на самом деле спирт сушит в меньшей степени, чем вода и мыло, которые лишают кожу натуральных увлажняющих масел и действуют активнее, чем антибактериальные гели. Если ваша работа требует чистых рук (скажем, в медицине), лучше использовать санитайзер, чем постоянно мыть руки с мылом. Кожа отблагодарит вас, и ваши руки будут выглядеть значительно более эстетично.

Однако имейте в виду, что санитайзер хотя и убивает микробы, но не удаляет грязь. Если вы меняли памперс, обрабатывали пищевые продукты или копались в саду, обязательно вымойте руки с мылом – антисептика будет недостаточно. Тем более после туалета.

Такое впечатление, что после бритья волосы на ногах / под мышками / на лице растут еще гуще. Это правда?

В старшей школе я тянул с бритьем до последнего, поскольку слышал, что, как только начинаешь бриться, волосы растут гуще, чем раньше. И года два я ходил в школу с отвратительными неопрятными клоками растительности на подбородке и над верхней губой. Друзья даже прозвали меня Сомиком. Неудивительно, что у меня были проблемы с девушками. К сожалению, я терпел эту пытку напрасно.

По какой-то неведомой причине, даже спустя двадцать пять лет, люди продолжают верить, что после бритья волосы становятся толще. Ничего подобного. Когда вы сбываете

волос, тело не получает никакого сигнала к изменению качества, толщины и прочих характеристик волос. Даже их длины. Некоторые думают, что бритье стимулирует рост волос, но механизм роста работает совсем по-другому. Волос отрастает до определенной длины, «зависает» на время, а потом выпадает. Если вы бреете «спящие» волосы, рано или поздно они выпадут. Если вы бреете волосы, которые еще растут, они продолжают рост, потом остановятся, достигнув предназначенной им длины, «заснут» и опять же выпадут. Таков их жизненный цикл. Тем не менее волосы действительно *выглядят* гуще после бритья, поскольку основание волоса всегда толще, чем его кончик. Когда вы сбриваете самые тонкие участки волоса, вырастает толстая часть волосяного стержня, на ощупь более жесткая и щетинистая, чем мягкий пушок тонких кончиков натуральных волос. Но это все те же волосы, того же диаметра, так что брейтесь на здоровье. Вы не превратитесь в пещерного человека. Или сома.

У меня на ногах «звездочки», а теперь появились и варикозные вены. Ужас! Это все потому, что я люблю сидеть, закинув ногу на ногу?

Боюсь, что нет. Возникновение сосудистых «звездочек» и варикозного расширения вен вызвано многими причинами, но скрещивание ног в их число не входит. На самом деле варикоз вен обусловлен генетикой и рядом внешних факторов, таких как длительное стояние на ногах изо дня в день (особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к этому заболеванию) и беременность. Если вам нравится, как выглядят ваши ноги, когда вы их скрещиваете, – не отказывайте себе в этом удовольствии. Это нисколько не ухудшит ситуацию с венами (и кстати, есть способы ее исправить, о чем я расскажу чуть позднее).

Стоит ли делать «фейслифтинг в обеденный перерыв»? Разве это не отличная альтернатива более радикальным операциям?

Фейслифтинг в обеденный перерыв – это модно и заманчиво. Рекламные ролики демонстрируют, как всего за час можно омолодить лицо на десяток лет, причем не нужно никакого восстановительного периода. Однако я такие процедуры не рекомендую. Более того, советую бежать от них подальше. Экспресс-фейслифтинг – это способ коммерциализации пластической хирургии, за которым стоят недобросовестные предприниматели и корыстные врачи. Вот как выглядит эта бизнес-модель:

- Нанять кучу посредственных врачей для выполнения операций по дешевке.
- По-быстрому обучить их одной-двум простейшим косметологическим процедурам.
- Провести рекламную кампанию, в которой эти незатейливые процедуры объявляются «революционными».
- Продемонстрировать обманные фотографии. На снимках «до» пациенты выглядят несчастными, без макияжа, при плохом освещении. На снимках «после» они позируют с высоко поднятой головой и вытянутой шеей, с профессиональным макияжем и выражением счастья на лице. При таком ракурсе любой из нас выглядел бы не хуже, даже без всякой пластической операции. (Фотографии могут показывать и результаты более инвазивных операций, не имеющих ничего общего с лифтингом в обед – в конце концов, кто станет проверять?)
- Нанять профессионалов для навязывания услуг пациентам. Торговые агенты должны убедить потенциальных клиентов в том, что им необходима эта процедура, причем немедленно, и, если не сделать ее в ближайшее время, потом придется выложить гораздо больше денег. Выплачивать агентам щедрые комиссионные за каждого клиента, подписавшего договор.
- Запустить под это дело сайт и наполнить его фейковыми отзывами счастливых пациентов, прошедших процедуру фейслифтинга в обеденный перерыв.
- Нанять команду адвокатов, чтобы заткнуть всех, кто попытается навести справки о компании или раскрыть правду о ее деятельности.

- Загрэбать прибыль.

Помните, что успех любой косметической операции напрямую зависит от профессионализма врача, который ее выполняет, а, с позволения сказать, доктора, которые штампуют фейслифтинг в обед, не относятся к категории тех, кому бы я мог доверить свою или вашу внешность. Хотите знать, почему ни один уважаемый сертифицированный пластический хирург, как ваш покорный слуга, не возьмется за моментальный фейслифтинг? Дело в том, что эффект от такой операции нулевой. Если вам необходима пластическая операция, изучите вопрос основательно и работайте с настоящим профессионалом, а не с компанией, заинтересованной не в том, чтобы выполнить работу правильно и безопасно, а в том, чтобы побыстрее срубить денег.

Шрамы – это ведь признаки некачественной пластики, правда? Если меня оперировал действительно хороший пластический хирург, разве шрамы не должны были со временем исчезнуть?

Если бы только мы могли творить чудеса... Боюсь вас огорчить, но не бывает невидимых или полностью исчезающих шрамов. После любой самой незначительной операции с разрезом тканей формируется шрам. Затем организм приступает к самолечению и трудится двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, четыре недели в месяц, и так на протяжении шести или даже двенадцати месяцев. За это время шрам зарубцуется, и вы сможете судить, как он будет выглядеть практически до конца ваших дней. Пластический хирург по большому счету бессилён контролировать этот процесс. Шрамы остаются на всю жизнь, а вот их заживление во многом зависит от послеоперационного ухода и индивидуальных особенностей организма и кожи. Попадет ли в шрам инфекция? Не ковыряете ли вы его? Насколько быстро восстанавливается ваша кожа? От этого и многого другого зависит скорость и качество рубцевания. Вы можете попробовать повлиять на эффективность заживления, используя хорошую силиконовую мазь для рубцов, или сделать курс лазерных процедур или инъекций стероидов для минимизации рубцов, но, даже если вы выполните все предписания, ваше тело может сформировать более толстый и неприглядный шрам, чем у другого человека. Впрочем, не исключено, что именно ваш шрам со временем станет едва заметным.

Однако хирург должен уметь определить, останутся ли на коже шовные метки (крошечные точечные шрамы по обеим сторонам шрама, которые образуются, если швы слишком долго не рассасываются), будет ли рубец неровным или приподнятым. Но это, пожалуй, все, что мы можем сказать. Впрочем, у хорошего хирурга всегда есть несколько трюков в запасе – например, он знает, в каких местах следует делать проколы, чтобы шрамы получились менее заметными. А так-то шрам есть шрам, никуда от него не денешься.

И последнее: за годы своей пятнадцатилетней практики я заметил, что у пожилых людей (как правило, старше шестидесяти) рубцевание тканей проходит гораздо лучше, чем у молодых. У них шрамы тоньше, светлее, в меньшей степени склонны к утолщению и выглядят куда более эстетично. Возможно, это связано с тем, что запасы коллагена в их коже предельно низкие, и он почти не участвует в процессе заживления, потому и не образуются наросты и утолщения. По моим наблюдениям, хуже всего рубцуются шрамы у людей в возрасте от двадцати до сорока лет. Так что у старения есть свои плюсы!

Я слышала, что жир после липосакции возвращается – иногда в другое место, причем часто имеет странную, шишковатую форму – это правда?

Спорное утверждение, мягко говоря. Я (как и многие мои коллеги – пластические хирурги) всегда считал и говорил своим пациентам, что откачанный жир не может вернуться,

тем более в другие органы. Иначе говоря, если вам откачали жир из ляжек, он не появится на предплечьях.

Однако в ходе проведенного в 2011 году исследования ученые Университета Колорадо пришли к выводу, что это все-таки может случиться. Исследование с участием тридцати двух добровольцев показало, что после липосакции бедер странные жировые «карманы» появились на торсе и даже на предплечьях, как если бы откачанный жир каким-то неведомым образом вернулся и осел в другом месте. Однако спустя год другое, более масштабное исследование с участием 301 пациента опровергло выводы предыдущего эксперимента, объясняя его результат незначительной выборкой участников.

Так кто же прав? Действительно ли откачанный жир возвращается? Возможно ли, что липосакция запускает какую-то реакцию в организме, заставляя оставшийся жир увеличиваться в объемах? Могу сказать лишь одно: на протяжении последних десяти лет я провожу по 200 липосакций в год, так что общее количество таких операций составило около двух тысяч. Скажу честно: только одна пациентка пожаловалась на то, что откачанный жир вернулся. Однако призналась, что это произошло после того, как она набрала лишний вес, налегая на еду в праздники. Я как врач понимал, что удаленный жир попросту не мог вернуться. Пациентка сорвалась и вернулась к прежним привычкам, что спровоцировало разрастание оставшихся жировых накоплений. Ни один из моих пациентов не говорил мне, что откачанный из одной области жир переместился в другую. Никогда.

Я слышала, что, если вставить грудные импланты, грудь не отвиснет с возрастом. Это правда?

Нет! Глубочайшее заблуждение. Грудные импланты ведут себя как гири. Сила тяжести изо дня в день тянет их вниз. Чем они больше, тем тяжелее, и, соответственно, груди быстрее провисают. Это простая физика. Единственным исключением из правила остается Памела Андерсон. Про ее впечатляющий бюст даже поговаривали, что в нем целые пачки имплантов. До сих пор, спустя пятнадцать лет после того, как она покинула сериал «Спасатели Малибу», ее груди по-прежнему задорно торчат. Такое впечатление, что они бросают вызов гравитации. Впрочем, оставим в стороне Пэм с ее прелестями и вернемся к нашим проблемам. Если импланты уже вставлены, от ваших усилий (как и мастерства хирурга) тоже зависит, как долго они будут сопротивляться силе тяжести. В течение дня носите поддерживающий бюстгальтер на косточках. Для тренировок в спортзале надевайте спортивный бюстгальтер. И наверное, самое главное: если вы все-таки решите, что вам необходимы грудные импланты, выбирайте оптимальный для себя размер, чтобы не нарушить баланс.

Вот с какими мифами и истинами я сталкиваюсь ежедневно в своей практике. Теперь, когда мы расставили все точки над *i*, вам наверняка не терпится приступить к разговору по существу. В следующем разделе мы поговорим о старении и о том, что оно делает с кожей, обсудим простейшие процедуры и изменения образа жизни, которые помогут раскрыть и сохранить естественную красоту и молодость вашего тела. Вы готовы сегодня начать свое преображение? Тогда читайте дальше.

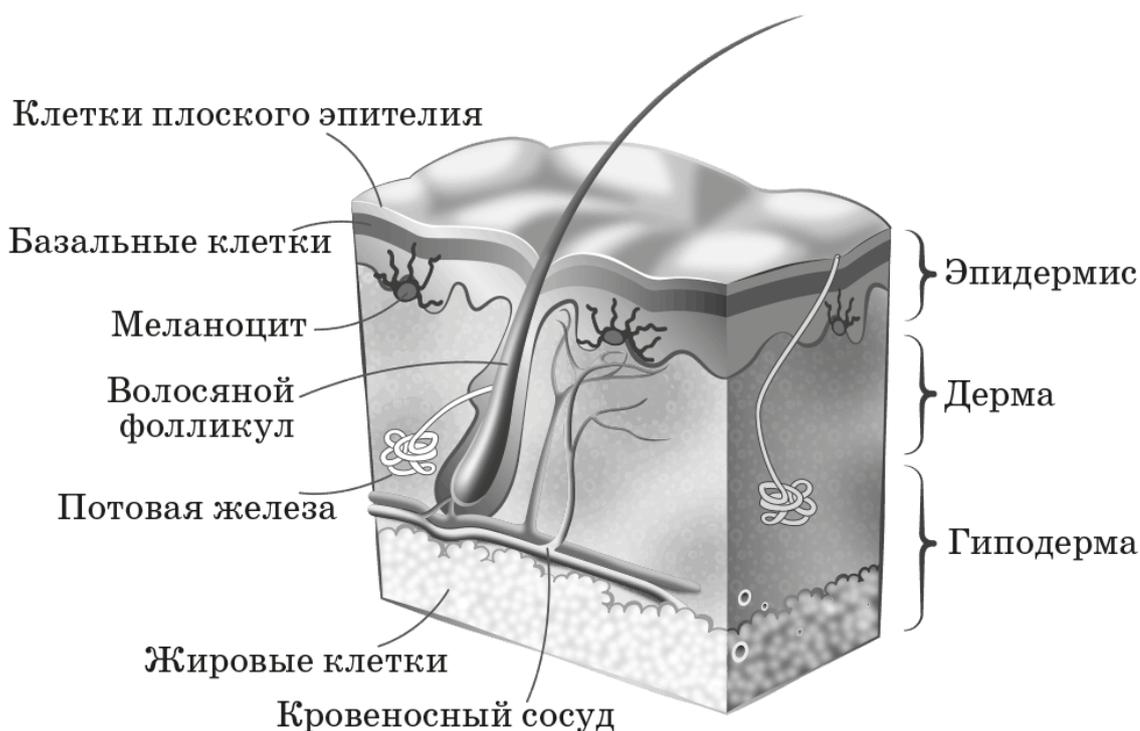
3. Ваша кожа, ваш возраст, ваша красота

Красота, можно сказать, штука поверхностная: никакой другой орган так ярко и очевидно не свидетельствует о старении, как кожа. Кожные проблемы – особенно те, что выдают возраст, – мучают многих моих пациентов. Как правило, с этого начинается любой разговор, и все же я считаю, что большинство людей не понимают, как устроена кожа, как она стареет, почему стареет и как это предотвратить.

Возможно, вы отчаянно стремитесь выглядеть моложе и ради этого готовы на все; или вам не нравятся ваши морщины и не хочется, чтобы их стало еще больше, но уверены, что помочь может только пластическая операция. К счастью, вы ошибаетесь. Не нужно заранее расписываться в собственном бессилии. Помимо ножа хирурга существует множество приемов, техник, продуктов и процедур, которые успешно борются с признаками старения, от мелких морщинок до пигментных пятен, брылей и носогубных складок. Я часто наблюдал заметные, даже кардинальные улучшения кожи и внешности у моих пациентов. Я видел, как они молодели на глазах. Вам ничто не мешает оказаться в их числе. Вы готовы выглядеть моложе, чем сейчас?

Кожа: базовые сведения

Ваше тело покрывает около двух квадратных метров кожи, и работы этому органу хватает. Кожа задерживает грязь и патогенные микробы, препятствуя их проникновению внутрь организма, выделяет через поры кожное сало, которое ее защищает и не дает пересыхать. Ваша кожа может даже впитывать химические вещества – например гормоны из противозачаточного пластыря или никотин из никотинового. С научной точки зрения кожа является самым большим органом тела, хотя и не соответствует привычному стереотипу. И устроена она гораздо сложнее, чем нам кажется.



Строение кожи

Кожа состоит из трех слоев:

Эпидермис

Знакомьтесь: эпидермис! Такое причудливое название придумали для внешнего слоя кожи, который можно увидеть и потрогать. Поскольку именно этот слой открыт миру (и его вы разглядываете в зеркале), на нем наиболее отчетливо проявляются результаты ваших усилий по уходу за кожей.

В зависимости от того, что происходит с эпидермисом, кожа может выглядеть упругой, свежей и молодой или тонкой, сухой и морщинистой. Самый верхний слой эпидермиса состоит в основном из мертвых клеток кожи, а нижний слой образуют базальные клетки, которые непрерывно делятся. Появляющиеся в процессе деления новые базальные клетки постепенно продвигаются к поверхности кожи и в конце концов умирают и отшелушиваются. Весь день мы стряхиваем с себя омертвевшие клетки, оставляя их на простынях постели, на одежде и даже, если вы долго не мылись, на полу возле ванны! Этот постоянный процесс обновления клеток замедляется с возрастом, а также под воздействием солнца и токсинов из окружающей

среды. В результате накапливается слой старых отмерших клеток, из-за чего кожа выглядит тусклой, шершавой и, что уж там скрывать, старой. Вот почему после отшелушивающих процедур вы выглядите моложе – они счищают верхний слой самых старых ороговевших клеток кожи и обнажают слой более молодых, новых.

Кроме того, эпидермис содержит меланоциты. Это клетки, вырабатывающие меланин – пигмент, который придает вашей коже неповторимый цвет. Меланин защищает вас от вредного воздействия солнечных лучей, заставляя кожу темнеть, когда вы находитесь на солнце. Да, загар – не что иное, как защитная реакция вашего тела на агрессивное солнечное излучение. С годами в работе меланоцитов могут начаться сбои, и появится «старческая гречка», или мелазма, – крупные пигментные пятна. Хотя эпидермис обновляет свои клетки каждые шесть-восемь недель, это не значит, что раз в два месяца вы получаете личико как у младенца. Увы. Механизмы, создающие новые клетки, тоже стареют и разрушаются, поэтому имеющиеся у вас сегодня пигментные и шелушащиеся пятна могут остаться навсегда или периодически возвращаться. Однако не стоит отчаиваться. Некоторые здоровые привычки и лечебные процедуры, которые я вам представлю, могут существенно улучшить внешний вид вашей кожи, ее цвет, плотность и выровнять тон.

Дерма

Дерма находится под эпидермисом, и она гораздо толще. Ее нельзя увидеть, но, поверьте, там, внизу, кипит работа. Дерма содержит прочную соединительную ткань, которая служит опорой для более тонкого эпидермиса. Она состоит в основном из коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.

Белок коллаген является основой соединительной ткани, вот почему большинство продуктов ухода за кожей содержат этот компонент.

Коллагеновые волокна уложены в дерме параллельными пучками, сцепленные эластином как строительным раствором. Больше всего коллагена в детской коже. В подростковом возрасте выработка коллагена замедляется, сохраняется неизменной на третьем и четвертом десятках лет жизни, а затем начинает снижаться, потому первые признаки старения вы замечаете после тридцати лет. Качеством коллагена определяется плотность кожи. Когда его запасы уменьшаются, а параллельные волокна изнашиваются и повреждаются – от времени или под воздействием солнца и других травмирующих факторов, – кожа сморщивается и стареет.

Эластин отвечает за упругость кожи: когда вы ее оттягиваете, она возвращается в прежнее положение. Гиалуроновая кислота – полисахарид, который связывает воду и поглощает влагу. Вместе они делают кожу нежной и в то же время плотной. Свежесть молодой кожи объясняется большим количеством коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, а с возрастом лицо выглядит старше, поскольку выработка этих веществ уменьшается. Кожа теряет сияние и упругость, истончается, сохнет, становится дряблой и морщинистой. Вот почему многие продукты по уходу за кожей содержат, помимо коллагена, эластина и гиалуроновую кислоту. Напрашивается вопрос: действительно ли косметические продукты, имеющие в своем составе три этих основных элемента, возвращают их вашей коже? Тут все зависит от системы доставки. Подробнее я расскажу об этом чуть позже – в этой и следующей главах.

Дерма содержит и некоторые другие элементы: фибробласты, которые производят коллаген и эластин; волосяные фолликулы; потовые и сальные железы (вырабатывающие маслянистое воскообразное вещество, называемое кожным салом, для смазки кожи). Гиперфункция сальных желез может привести к образованию акне: если они производят слишком много кожного сала, в нем заводятся бактерии, которые вызывают прыщи.

Гиподерма

Это самый глубокий слой кожи – и самый толстый. По сути, он состоит из жира и соединительной ткани. Под ним лежат мышцы и кости. Помимо этого, гиподерма содержит фибробласты и макрофаги, но ее основным предназначением является хранение жира. Вот где обитает наш ненавистный целлюлит. О нем и способах борьбы с ним мы поговорим в главе 8.

Старение и кожа

Почему старение изменяет структуру и внешний вид кожи, почему она не может остаться такой же, как была до появления первого прыщика, прежде чем вы подвергли ее вредному воздействию окружающей среды и решили, что загар – это отличная идея? Ответ простой: с вами происходило то, что называется жизнью, а кожа – основной барьер между вами и внешним миром. Это ваш щит, и он изнашивается от ударов времени и жизненных испытаний. У женщин первые признаки старения обычно проявляются ближе к тридцати годам, а у мужчин – лет на пять позже, просто потому, что кожа у них толще. Их щит прочнее, но старение рано или поздно настигает каждого из нас.

Причины старения разделяют на внутренние и внешние. Повлиять на внутренние причины вы, к сожалению, не в силах. Они обусловлены генетикой, которая и определяет, как долго вы можете выглядеть молодо и в каком возрасте появятся первые морщины. Посмотрите на Кейт Хадсон – она явно унаследовала медленное внутреннее старение. Ее мать, Голди Хоун, не старилась десятилетиями, и Кейт, судя по всему, пошла в нее. Внутреннее старение связано и с этнической принадлежностью. Кожа у людей разных этносов старится по-разному. Доктор Тревис Сторк, ведущий телешоу «Врачи», однажды поинтересовался причинами, почему у меня такая гладкая кожа и совсем нет морщин. Я честно ответил: их две – телевизионный грим и моя раса!

Бывает, что внутренними причинами старения становятся некоторые заболевания, которые ведут к преждевременному старению кожи. Наиболее пугающий пример – прогерия, генетическое заболевание, при котором тело стремительно стареет. Вы не можете изменить свою генетику, свою этническую принадлежность, а часто и состояние здоровья. Зато в вашей власти повлиять на внешние причины старения.

Эти причины можно контролировать, и на них я хотел бы сфокусироваться. Хотя старение кожи является частью биологического процесса старения всего организма, но если мы бесстрашны повернуть время вспять, то, к счастью, существенно замедлить его ход нам под силу. Старение кожи ускоряют четыре основных фактора:

1. Воздействие солнца. Ультрафиолетовое излучение – злейший враг кожи, которого вы должны избегать, если хотите сохранить ее молодость. Вы уже знаете, что ультрафиолетовое излучение повышает риск возникновения рака кожи. Однако оно еще и резко ускоряет старение. Если вам интересно, насколько вас уже состарило солнце, сравните кожу на открытых участках тела, таких как лицо или руки, с теми частями тела, которые практически не подвергаются воздействию солнечных лучей, – скажем, ягодицами. Осмотрите свои ягодицы. (Я не подглядываю.) Обратили внимание, какие они красивые и гладкие? На них нет ни пигментных пятен, ни морщин, и, пусть даже их затронул целлюлит или вас не очень-то устраивают их размеры или форма, сама кожа выглядит почти безупречно, вы не находите? Только представьте себе, как молодо вы могли бы выглядеть, если бы кожа вашего лица, рук и предплечий не отличалась от кожи на ягодицах. Пожалуй, сравнение лица с задницей – в известном смысле комплимент!

2. Курение. Курение как фактор старения кожи уступает только ультрафиолетовому излучению. Оно сужает кровеносные сосуды, что уменьшает приток крови к коже. Помимо этого оно обезвоживает кожу, усиливает разрушительное воздействие свободных радикалов и повышает риск развития рака кожи. Исследование показало, что вероятность появления глубоких морщин у курильщиков в три раза выше, чем у некурящих. В ходе другого исследования выявлено, что ранние морщины появляются у заядлых курильщиков в 4,7 раза чаще, чем у некурящих. По-моему, достаточно веская причина, чтобы прямо сейчас выбросить пачку сигарет в мусорное ведро.

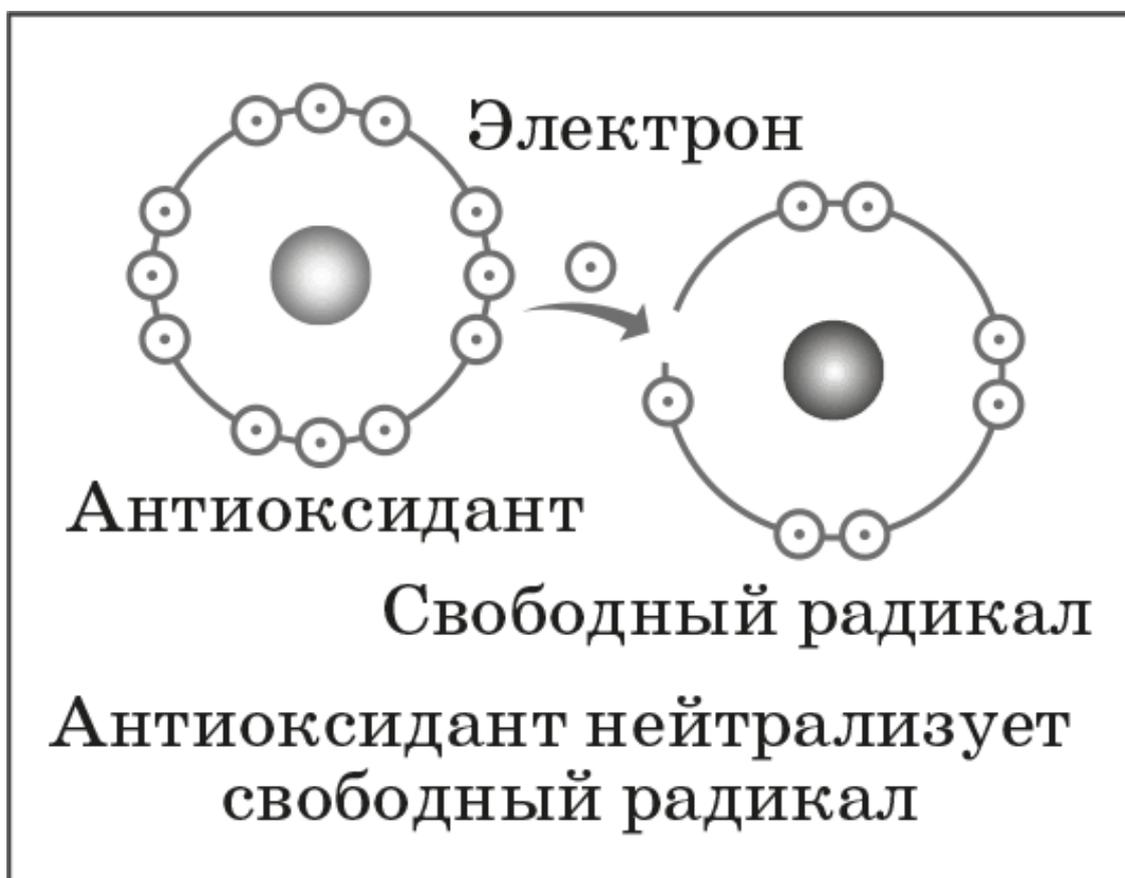
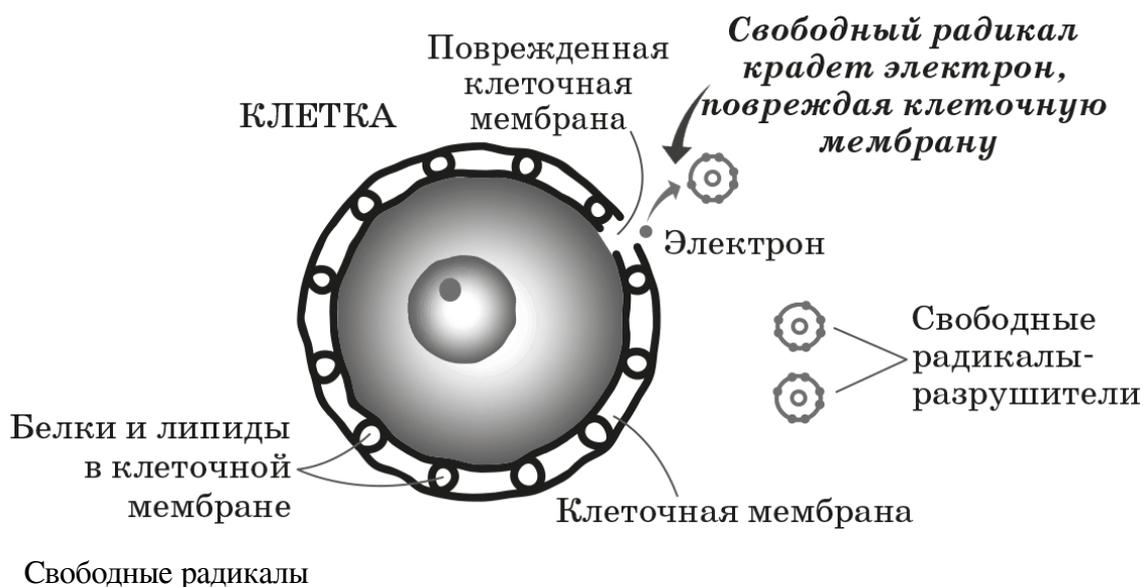
3. Неправильное питание. Как известно, неправильное питание вредно для здоровья организма в целом, но знаете ли вы, что оно может отразиться на вашей коже? Тот же сахар является главным разрушителем кожи, поскольку он провоцирует старение, способствуя воспалению за счет гликации – присоединения к белкам. В то же время употребление в пищу правильных жиров помогает выглядеть моложе. В главе 5 я очень подробно расскажу о питании для омоложения кожи.

4. Чрезмерное употребление алкоголя. Злоупотребление алкоголем чревато многими тяжелыми последствиями, и одним из них является преждевременное старение кожи. Алкоголь обезвоживает кожу, а у некоторых вызывает прилив крови к лицу. Если такая реакция происходит довольно часто, на лице появляется устойчивая краснота, и это вовсе не тот здоровый румянец, который вы получаете на прогулке. Речь идет о лопающихся тончайших кровеносных сосудах, которые расползаются красными сеточками по всему лицу. Вид совсем не привлекательный. Злоупотребление алкоголем ставит крест на здоровом образе жизни и правильном питании, зато могут появиться вредные привычки вроде курения. Посиделки на солнечном пляже с сигаретой и алкогольным коктейлем – вот рецепт ускоренного старения.

Воздействие на кожу этих четырех факторов не ограничивается обезвоживанием, сужением кровеносных сосудов или отеками. Они провоцируют и появление свободных радикалов. На самом деле старение организма во многом вызвано разрушительным действием свободных радикалов, и у вас есть все возможности существенно снизить их активность.

Свободные радикалы – это поврежденные молекулы кислорода, в которых недостает как минимум одного электрона. Чтобы восполнить потерю, они прикрепляются к здоровым клеткам и крадут их электроны, тем самым нарушая функциональные свойства клеток. Это чревато всевозможными проблемами, от структурных изменений клеток до повреждения ДНК. Свободные радикалы являются побочными продуктами различных процессов жизнедеятельности, таких как пищеварение, и, если они присутствуют в допустимых количествах, организм сам с ними справляется. Однако, когда добавляются внешние факторы – ультрафиолетовое излучение, курение, нездоровое питание, алкоголь, в сочетании с токсинами окружающей среды в виде пестицидов, автомобильных выхлопов и химикатов – и тем более если вы подвергаетесь сразу нескольким воздействиям, свободных радикалов накапливается слишком много.

При избытке свободных радикалов организм переходит в состояние окислительного стресса и уже не может собственными силами противостоять нашествию разрушителей. Тут свободные радикалы расходятся не на шутку, вызывая видимые повреждения. Идет активный распад коллагена и эластина, в результате чего кожа теряет плотность, истончается, появляются морщины. В процессе старения производство коллагена замедляется, и тело не успевает восстанавливать его запасы. А постепенно и вовсе утрачивает эту способность.



Нейтрализация свободных радикалов

Вот почему лучшие антивозрастные средства нацелены на борьбу со свободными радикалами. Первыми в списке активных веществ этих формул значатся антиоксиданты. Антиоксиданты борются со свободными радикалами, нейтрализуя их. Они отдают дополнительный электрон свободному радикалу, по сути удерживая его от кражи электронов у других клеток. Ваше тело и само вырабатывает антиоксиданты, но ему можно помочь – правильно питаясь (см. главу 5) и используя особые средства для ухода за кожей. Тогда антиоксиданты ринутся в контр-

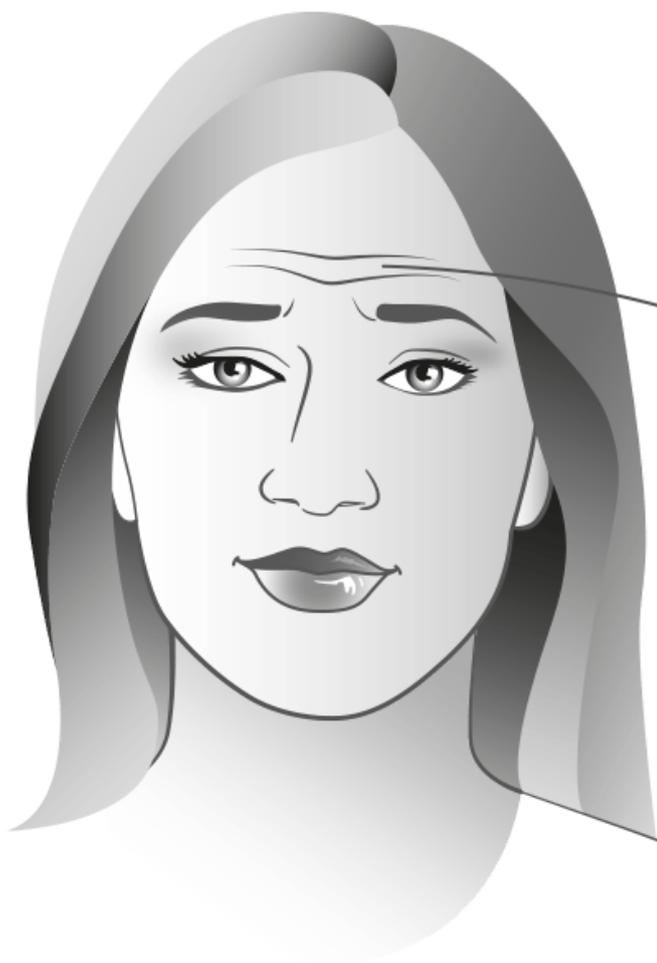
атаку, отражая натиск свободных радикалов. В следующей главе вы найдете более подробную информацию о продуктах с содержанием антиоксидантов.

Источник молодости

Если вы обладаете более темной кожей, считайте, что вам повезло: она стареет медленнее. Темная кожа толще, чем светлая, и вырабатывает больше кожного сала. В ней содержится больше коллагена, и она, соответственно, более успешно противостоит морщинам и обвисанию. Поскольку кожное сало служит естественным увлажняющим средством, темная кожа не выглядит такой сухой и тусклой, как светлая кожа. Сравните знаменитостей примерно одного возраста старше тридцати со светлой и темной кожей. Темнокожие почти всегда выглядят моложе, и с годами разница становится все более заметной. Посмотрите на Опру Уинфри и ее закадычную подругу Гэйл Кинг. Обеим уже за шестьдесят, пластических операций вроде бы не делали, а больше сорока пяти им не дашь!

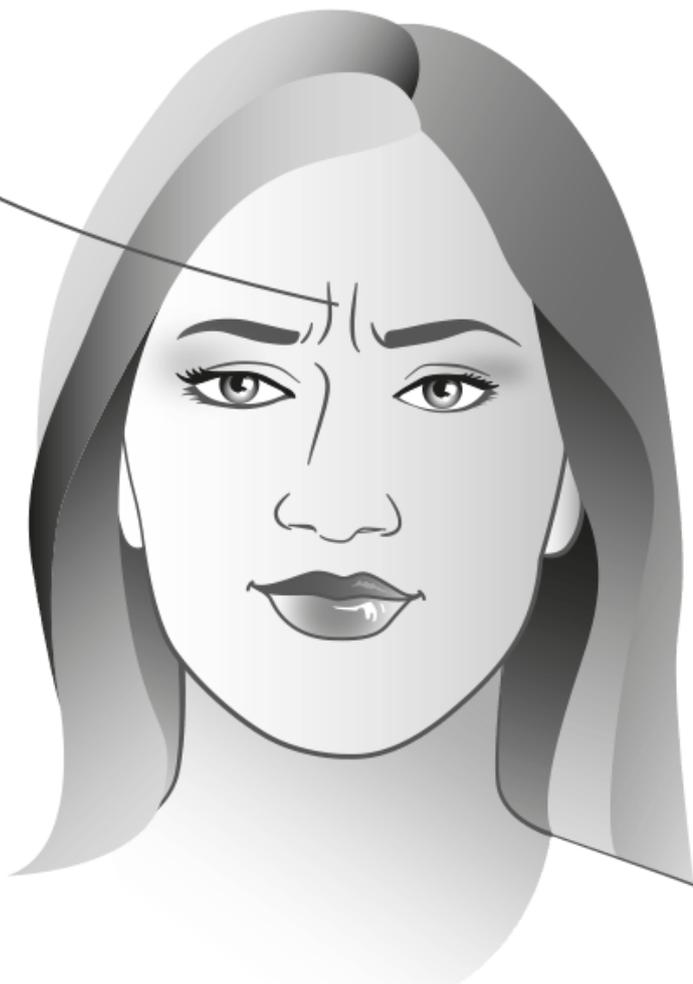
Атака на возраст

Теперь, когда вы знаете, что старит вашу кожу, давайте перейдем к делу и начнем борьбу со старением там, где оно проявляется ярче всего: на лице, в виде морщин, тонких линий и возрастных пятен. В следующей главе мы поговорим подробнее о здоровом образе жизни – в частности, о питании, – но прежде я бы хотел остановиться на продуктах, процедурах и даже натуральных методах лечения, в эффективности которых убедился лично, наблюдая за состоянием кожи своих пациентов. Кроме того, я подскажу вам, какие продукты, техники и процедуры на самом деле не соответствуют заявленным ожиданиям, чтобы вы могли потратить время и деньги с умом, выбрав стратегии, которые действительно работают.



Горизонтальные
морщины

Вертикальные морщины



Лобные морщины

У малышей лобики гладкие, потому что у них за плечами нет многолетней привычки вскидывать брови и морщить лоб. Выделяют два типа лобных морщин: горизонтальные, которые образуются в результате поднятия бровей и вызваны сокращением лобных мышц; и маленькие вертикальные линии между бровями, называемые еще «цифрой одиннадцать», – они образуются, когда вы хмурите брови, сурово выговаривая детям или собаке. «Цифра одиннадцать», бесспорно, является наиболее распространенной косметической проблемой, с которой я сталкиваюсь на приеме. Из всех пациентов, которые обращаются ко мне по поводу омоложения, процентов шестьдесят жалуются на межбровные морщины. Прямо-таки повальное старение! Если вам за сорок и вы относитесь к числу немногих (очень немногих!) счастливиц, кто не нажил себе межбровных морщин, считайте, что вам крупно повезло. Для остальных: если на протяжении многих лет вы то и дело вскидываете или хмурите брови, горизонтальные и вертикальные линии на лбу превратятся в устойчивые морщины.

Их еще называют динамическими морщинами, поскольку они вызваны движением мышц. Лучший способ лечения динамических морщин, как горизонтальных, так и «цифры одиннадцать», – это остановить сокращения мышц, из-за которых и образуются эти складки. Вот мои рекомендации:

Ботокс. Нет никаких сомнений в том, что он является самым эффективным средством уменьшения лобных и межбровных морщин, к тому же такое лечение одобрено FDA. Тем не менее многие относятся к ботоксу настороженно. Какие только страшилки про него не рас-

сказывают: тут и «замороженные» лбы, и опущенные уголки рта, застывшие улыбки и даже смертельный исход от применения препарата, приобретенного на черном рынке. Мне очень неприятно об этом говорить, но действительно случилось всякое. Так что эти страхи нельзя назвать необоснованными, но они не должны служить для вас препятствием, если вы выберете хорошего врача.

Согласен, природа ботокса может пугать: это торговое название ботулотоксина, нейротоксина белковой природы, вырабатываемого бактериями *Clostridium botulinum*. Ботулотоксин является одним из самых опасных ядов в мире, и его инъекции или пары в дозах от малых до умеренных могут оказаться смертельными для человека. Как же получилось, что введение этого препарата стало абсолютным лидером среди косметических процедур в мире? По данным Американского общества эстетической пластической хирургии, в 2014 году к инъекциям ботокса прибегли около 4 миллионов американцев. Все дело в дозировке. Некоторое количество ботулотоксина может, разумеется, погубить человека, но используемые в инъекциях микроскопические дозы вреда не причиняют. Они парализуют только небольшую область лица в месте введения токсина, к счастью для вас (и к несчастью для морщин). Ботулотоксин впервые был использован для лечения спастических мышечных нарушений глаз и век, иначе известных как косоглазие и блефароспазм. Ботулотоксин при использовании в мизерных количествах, как оказалось, очень эффективно расслабляет спазмированные мышцы, тем самым облегчая состояние больного. Это натолкнуло предприимчивых канадских врачей-дерматологов – супружескую пару Д.А. и Д.Д. Каррутерс – на мысль: если эти инъекции так успешно справляются со спазмами мышц глаз и век, почему бы их не использовать для расслабления лицевых мышц, сокращения которых вызывают морщины?

Они решили проверить воздействие ботулотоксина на лицевые мышцы и обнаружили: при введении минимальных доз препарата в мышцы, образующие при сокращении вертикальные межбровные морщины, мышцы расслабляются и морщины разглаживаются. Так родился ботокс.

Сегодня инъекции ботокса – одна из самых популярных и наиболее эффективных антивозрастных процедур. Ботокс в ничтожных количествах вводят в мышцы, вовлеченные в процесс образования морщин. Через одну-две недели эти мышцы слабеют и даже временно парализуются. При расслаблении мышц морщины разглаживаются. Обычно эффект от ботокса проходит через три-четыре месяца, после чего процедуру необходимо повторить, иначе морщины вернуться. Вы можете попробовать инъекции и других препаратов, конкурентов ботокса, – в частности, диспорта (*Dysport*). Этот препарат дает эффект, сопоставимый с ботоксом.

К ботоксу зачастую относятся с недоверием именно из-за того, что это токсин. Его ядовитая природа повергает в ужас тех, кто не знаком с технологией инъекций. Однако ботокс абсолютно безопасен, и в руках сертифицированного пластического хирурга или дерматолога он творит настоящие чудеса, так что вы наверняка останетесь довольны результатом. До появления ботокса пластические хирурги и дерматологи использовали лазеры и химические пилинги для разглаживания лобных морщин. Эффект в лучшем случае был минимальным, поскольку морщины вызываются мышечными сокращениями, а названные процедуры затрагивают только кожу над мышцами.

Инсайдерская наводка

Я внимательно слежу за стартап-компанией под названием Revance Therapeutics. Она работает над созданием крема на основе ботулотоксина (активного ингредиента препарата ботокса) с рабочим названием RT001. На момент написания этой книги продукт находится на стадии тестирования в FDA; в случае одобрения он сможет полностью изменить правила игры и стать палочкой-выручалочкой для тех, кто страдает из-за «гусиных лапок»

и лобных морщин, но боится шприца. FDA известно своей неповоротливостью в одобрении косметических продуктов, поэтому пока можете выдохнуть, – но будем надеяться, что в скором времени нам удастся проверить эффективность чудо-крема. Я слышал, он показывает впечатляющие результаты. Заманчиво! Ну а я позволю себе помечтать о том, что этот продукт или его аналоги станут настолько популярными, что у каждого из нас на полочке в ванной крем с ботулотоксином будет соседствовать с кремом для рук и увлажняющим средством для лица.

Если вы рассматриваете возможность инъекций ботокса, но опасаетесь, что после процедуры будете выглядеть как манекен, персонаж из диснеевского мультика или, того хуже, как настоящая домохозяйка из Беверли-Хиллз, тогда начните с малого. Попробуйте вколоть ботокс в область «гусиных лапок» или «цифры одиннадцать». После такой деликатной процедуры крайне маловероятно, что ваше лицо будет выглядеть странным или «отутюженным». Подождите пару недель после процедуры, чтобы привыкнуть к результатам. Если вы останетесь довольны (как большинство), возвращайтесь к доктору для обработки следующего участка (или сразу двух). Только будьте осторожны с инъекциями в области лба. При неправильном введении ботокса возможен эффект «замороженного» лба, при котором брови теряют подвижность. Или, что еще хуже, приобретают «зловещий разлет», как у ведьмы Малефисенты из мультяшной версии «Спящей красавицы».

Прежде чем мы завершим разговор о ботоксе, зададимся вопросом: что общего у инъекций ботокса с курением и выпивкой?

А вот что: они тоже вызывают привыкание.

Нет, не в том смысле, что в организме вырабатывается химическая зависимость от токсинов, как от никотина и алкоголя. Миллионы людей «подсели» на омолаживающий эффект ботокса: увидев, как преобразует ваше лицо капля ботокса, вы тоже можете пристраститься к этой процедуре. У нас в клинике много постоянных клиентов.

Зона особого контроля. Если ботокс вам категорически не подходит, можно попробовать другой способ борьбы с морщинами. Он потребует чуть больше усилий, но эффект налицо. Речь идет о тренировке мышц таким образом, чтобы они сокращались реже, и тогда разглаживание морщин на лбу произойдет естественным образом. Я сам этим занимаюсь – стараюсь не морщить лоб и не вскидывать брови без крайней необходимости (если только не демонстрирую процесс закладки морщин своим пациентам).

Укroшение мелких мышц на лбу или других участках лица может показаться сложным трюком, но при должной концентрации и практике его вполне можно освоить. Помните, как вы учились вскидывать брови, раздувать ноздри или шевелить ушами? Вот вам пример управления мышцами лица.

Этому, кстати, обучают на курсах актерского мастерства, чтобы будущий артист умел придавать лицу самые разные выражения. Если получается у них, получится и у вас. Не скажу, что все так просто, потому и предлагаю вашему вниманию некоторые хитрости, которые помогут в тренировке лицевых мышц:

- Вечером наклейте на лоб скотч и оставьте на ночь. Так вы зафиксируете лицо, и, если попытаетесь морщить лоб, лента напомнит о себе и не позволит вам делать ненужные движения. Некоторые даже во сне умудряются морщить лоб, так что лента предотвратит непроизвольные сокращения мышц.

- В продаже имеется готовый продукт, который действует по такому же принципу. Патчи *Frownies* наносятся поверх морщин, таким образом разглаживая их и препятствуя сокращению мышц и образованию складок или, по крайней мере, напоминая вам – не пытайтесь морщить лоб. Производители патчей утверждают, что *Frownies* тренируют мышцы во время сна, чтобы предотвратить их сокращение в течение дня. Теоретически это имеет смысл и, вероятно, будет

полезно для тех, кто готов приложить усилия, чтобы избавиться от привычки морщиться и хмуриться.

Я бы рад сказать вам, что существует волшебный крем, который устраняет лобные морщины без всяких усилий, но так же, как и в случае с лазерами и химическими пилингами, к которым уже прибегали косметологи, кремы на самом деле затрагивают только кожу и не воздействуют на прилегающие к ней мышцы. А поскольку именно мышцы создают проблему конкретно с этим типом морщин, воздействовать необходимо именно на них.

Инсайдерская наводка

Профессиональные визажисты и косметологи имеют свои секреты, и, зная их философию, вы можете усовершенствовать собственный макияж, чтобы выглядеть лучше и моложе. Вот одна из важнейших заповедей, которые я почерпнул у профи: в процессе макияжа главное подчеркнуть достоинства внешности, а не пытаться скрыть или замаскировать очевидные недостатки. Если вы не знаете, как это сделать, я настоятельно рекомендую вам получить профессиональную консультацию.

Даже если вы думаете, что никто, кроме вас, не совладеет с вашим лицом, доверьтесь советам тех, кто знает в этом толк. Совсем не обязательно идти в модный салон макияжа, где вас вынудят потратить кучу денег. Вместо этого загляните в косметический отдел местного универмага. Присмотритесь к мейкапу консультантов-визажистов. Когда вы найдете то, что вам понравится, подойдите к консультанту и скажите, что вас интересуют новые идеи в макияже, и попросите показать, как она делает свой. Потом можете либо купить косметику, которую вам порекомендуют, либо, если вы стеснены в средствах, ограничиться недорогой помадой и поискать аналогичную продукцию подешевле в другом месте.

Тонкие морщины

Если вы уже отметили свое тридцатилетие, наверняка вам знакома такая ситуация: просыпаетесь поутру, смотрите на себя в зеркало и вот те на – приехали. Вы ведь не замечали их раньше, потому что вам было двадцать с чем-то. Теперь, когда вам стукнуло тридцать, вы их видите – тонкие поверхностные линии, которые с годами будут проявляться все отчетливее. Они делают лицо старше, даже если еще не превратились в глубокие борозды. Эти тонкие морщинки – сигнал, что юность прошла. Их появление вызвано сочетанием многих факторов – действия солнца и загрязнений из окружающей среды, сухости кожи, потери коллагена и эластина и взаимодействия кожи с мышцами. Тонкие морщины являются неизбежным результатом старения и того, что мы называем жизнью, и против них бессильны какие бы то ни было хирургические процедуры. Впрочем, существуют нехирургические методы, которые могут сделать их гораздо менее заметными и даже устранить некоторые или большинство, в зависимости от того, сколько их у вас.

Помню, одна пациентка добиралась ко мне пять часов на машине, чтобы получить консультацию по поводу фейслифтинга. Переступив порог моего кабинета, она сразу достала из сумочки увесистую пачку банкнот: «Я годами копила на эту операцию. Просто скажите мне, где и когда вы сможете ее сделать». Я спросил, что ее беспокоит или не устраивает во внешности и что конкретно она хотела бы улучшить. Она показала на тонкие морщинки под глазами, вокруг рта и на щеках. Я, наверное, разочаровал ее, когда сказал, что ни фейслифтинг, да и никакая другая пластическая операция не сможет устранить эти морщинки. Скальпель

тут бессилён! Мы подобрали ей правильные продукты по уходу за кожей и записали на курс химического пилинга. Сэкономленные деньги (а это несколько тысяч долларов) я посоветовал ей потратить на каникулы мечты. Неделя расслабляющего отдыха – ещё один отличный способ сделать лицо моложе, потому что он снимает стресс, который заставляет вас хмуриться, вызывая морщины. Согласитесь, довольно проблематично кукситься, когда лежишь на пляже под зонтиком, потягивая фруктовый коктейль!

Но вернёмся к тонким морщинам. Вспомните строение кожи: эпидермис – верхний слой, который генерирует клетки кожи. Они продвигаются к поверхности, там умирают и в конце концов отваливаются. По мере накопления этих клеток кожа становится сухой, шелушится, и тонкие линии делаются более заметны. Вот почему одним из лучших методов устранения этого косметического недостатка является эксфолиация (пилинг) – удаление ороговевших слоев кожи. После такой процедуры кожа выглядит более гладкой, тонкие морщины практически невидимы, ведь удаление сухих омертвевших чешуек позволяет обнажить слой молодых клеток. Вы можете сделать это в домашних условиях, но есть и более интенсивные пилинги, которые проводятся в медицинском учреждении.

Карбоновые лазеры. Наиболее интенсивный пилинг даёт старый добрый карбоновый лазер. Но проблема в том, что он буквально сжигает верхний слой кожи. Мало того что пациент чувствует себя как ожоговый больной, так ему ещё гарантированы краснота и даже намокание кожи. Процедура болезненная, и восстановительный период растягивается надолго.

Более продвинутым считается фракционный лазер, который сжигает не всю кожу, а только отдельный участок (фракцию). Понимаю, звучит всё равно грубо, но на сегодняшний день фракционные лазеры являются стандартным методом интенсивного удаления как тонких, так и глубоких морщин. Эти лазеры выпускаются под разными брендами и названиями, в частности *Fraxel*, *Active FX* и *Deep FX*. Восстановительный период после такого вмешательства составляет неделю и более.

Иногда, в зависимости от агрессивности воздействия лазера, на время операции пациенту требуется успокоительное или легкий анестетик. Лазерные процедуры могут быть весьма дорогостоящими (до нескольких тысяч долларов), поскольку в дополнение к стоимости аренды лазера вы оплачиваете и время работы врача. Покупка фракционного лазера обходится пластическому хирургу в кругленькую сумму (от 100 000 долларов), так что эти затраты ложатся бременем на пациентов (то есть на вас).

Химические пилинги. Химический пилинг – ещё одна процедура, о которой вы, наверное, слышали. Это один из методов эффективного отшелушивания кожи. Химические пилинги различаются по типам и силе воздействия. Чем интенсивнее пилинг, тем заметнее результат, но тем дольше и время восстановления.

Химические пилинги, как правило, более доступны, чем лазерные процедуры, поскольку стоимость необходимых материалов незначительна и обычно не превышает 10 долларов – существенная экономия! По этой причине химические пилинги можно считать бюджетной альтернативой фракционным лазерным процедурам. Однако глубокие химические пилинги могут обойтись вам в сотни долларов.

Наиболее агрессивный, но и самый эффективный химический пилинг – **феноловый** – должен проходить под строгим контролем пластического хирурга или дерматолога, поскольку перебор активного вещества может вызвать сердечную аритмию. Можете считать меня жалким трусом, но именно из-за возможных проблем с сердцем я боюсь проводить феноловый пилинг. Неудивительно, что, подобно устаревшим карбоновым лазерам, феноловый пилинг постепенно теряет популярность: врачи и пациенты выбирают менее агрессивные процедуры эксфолиации.

В своем кабинете я провожу некоторые умеренно глубокие химические пилинги. Эти процедуры не такие интенсивные и эффективные, как глубокий феноловый пилинг, зато и легче переносятся, более безопасны и дают замечательные результаты, особенно после курсового применения. Мой нынешний фаворит – **ЗО Контролируемый Глубокий Пилинг** с использованием синьки для получения более равномерного эффекта. Отшелушивание кожи происходит еще в течение недели после процедуры, однако восстановление абсолютно безболезненное. Единственный недостаток этого пилинга в том, что из врачебного кабинета вы выходите похожими на смурфика.

Многие предпочитают так называемые «пилинги в обеденный перерыв», которые чаще всего не требуют никакого восстановительного периода и совершенно безболезненны. Эти щадящие аналоги стандартных химических пилингов отлично подходят для разглаживания кожи и легкой подтяжки лица. Результаты временные, и пилинги нужно повторять примерно раз в месяц для поддержания эффекта. «Пилинги в обеденный перерыв» редко стоят дороже 200 долларов, в зависимости от местоположения кабинета. Если они вам по душе и по карману, можете считать их хорошим вариантом ухода за кожей.

Домашние лазерные процедуры. Если вы предпочитаете подход «сделай сам» и косметические процедуры на дому, для вас тоже найдется несколько хороших вариантов. Мне нравится продукт под названием *Silk'n FaceFX*. Это лазер для домашнего применения, который улучшает текстуру кожи и сокращает морщины. Процедура занимает от пятнадцати до двадцати минут, и ее следует проводить три раза в неделю. Эффективность доказана. Исследование подтвердило, что после восьми недель лечения у 91 % пользователей заметно улучшилась текстура кожи, а у 69 % сократились как тонкие, так и глубокие морщины. Это хороший вариант для экономных пациентов или для тех, кто живет далеко от медицинских центров и косметологических клиник. Стоимость аппарата составляет около 299 долларов, но интернет-магазины часто делают специальные предложения, так что следите за объявлениями.

Третиноин (ретин-А): Для достижения реального долгосрочного эффекта в устранении тонких морщин нет лучшего средства, чем концентрированный третиноин, известный также как ретин-А. Научно доказано, что третиноиновый пилинг сокращает тонкие морщинки, а также способствует утолщению дермального и эпидермального слоев кожи. Однако на мгновенный эффект рассчитывать не стоит. Вы можете увидеть некоторые результаты в течение двух недель, но обычно морщинки исчезают лишь спустя шесть-восемь недель. Вы заметите разницу. Если найдете онлайн-купоны на скидку, тюбик третиноина обойдется вам в 40–50 долларов, так что это недорогой вариант. Третиноин на самом деле используется как прекурсор химического пилинга, подготавливая кожу к более глубокому отшелушиванию. Пациентам, оценившим действие третиноина, я объясняю, что пилинг дает тот же эффект, но куда в большей степени. Третиноин является также отличным средством для лечения акне. (В следующей главе вы найдете дополнительную информацию о третиноине.) У некоторых пациентов отмечается повышенная чувствительность к этому препарату, но многие переносят его довольно хорошо.

Альфа-гидроксидные кислоты (АНА). Этот продукт также помогает в устранении тонких морщин, особенно в сочетании с третиноином. АНА – это фруктовые, а также гликолевая и молочная кислоты, которые отшелушивают кожу, удаляя верхний слой ороговевших клеток и косвенно стимулируя рост новых клеток. АНА-кислоты имеют природное происхождение, но будьте осторожны, комбинируя их с третиноином, поскольку воздействие может оказаться слишком сильным. АНА доказали свою эффективность и в лечении акне. Смотрите следующую главу для получения более подробной информации об АНА. Как и ретин-А, АНА-кис-

лоты действуют на пациентов по-разному, но у большинства дают великолепные результаты и не вызывают раздражения.

Отшелушивающие диски против морщин Peter Thomas Roth. Вы можете сделать мягкий химический пилинг в домашних условиях. Эти удобные подушечки содержат мощную комбинацию альфа-, бета- и даже гамма-гидроксидных кислот для отшелушивания и подтяжки кожи. Но это еще не все! Этот продукт содержит и омолаживающие аминокислоты. Протирайте кожу дисками раз в день, и наилучшие результаты проявятся всего через несколько процедур. Этот продукт можно приобрести онлайн или в магазинах *Sephora*.

Диметикон. Если вы хотите добиться мгновенного эффекта, вам поможет мощное увлажняющее средство, которое заполняет тонкие морщины и разглаживает кожу. В процессе старения кожа быстрее теряет влагу, становится сухой и морщинистой. Увлажняющие средства могут переломить эту тенденцию и изменить состояние кожи. Ищите увлажняющее средство с содержанием гиалуроновой кислоты, глицерина и/или диметикона. Диметикон – жидкое силиконовое масло, способное быстро заполнить тонкие морщины. Это один из основных ингредиентов крема *RevitaLift* от компании *L'Oréal* – недорогого, общедоступного и весьма эффективного средства для временного разглаживания кожи.

Секрет красоты

На сегодняшний день моя любимая линия увлажняющих средств – от компании **Teoxane Cosmeceuticals**. В этих сыворотках и кремах швейцарского производства в качестве основного активного вещества содержится гиалуроновая кислота. Это, как вы, возможно, помните, естественный увлажняющий компонент нашей кожи. Она же составляет основу инъекционных филлеров для морщин, таких как *Juvederm*, *Restylane* и *Voluma*. Продукты *Teoxane* по своему составу ближе всего к этим филлерам. Недавно я прописал эти продукты своей маме (как только они стали доступны в США), и она в восторге. Продукция *Teoxane* особенно эффективна для женщин, которые имеют сухую кожу из-за менопаузы и/или проживают в сухом климате. Продукция *Teoxane* – *НАШ ФАВОРИТ.

Фруктовые кислоты с вашей кухни. Если вам нравятся натуральные методы ухода за кожей, то продукты из домашнего холодильника, содержащие витамины, альфа-гидроксидные кислоты и другие омолаживающие ингредиенты, помогут провести некоторые интересные процедуры.

- Бананы богаты витаминами А, В и Е. Разомните половину спелого банана и нанесите кашицу на лицо. Оставьте маску на 30 минут, затем смойте теплой водой. Кожа очистится и станет более упругой.

- Для химического пилинга «сделай сам» смешайте 3 столовые ложки яблочного сока, 2 столовые ложки молока и 1 яичный белок. Нанесите смесь на лицо. Оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой. Яблочная кислота в яблочном соке и молочная кислота в молоке являются мягкими эксфолиантами, в то время как альбумин в яичном белке выполняет функцию термоусадочной пленки: подтягивает кожу, сужает поры, и лицо выглядит упругим и гладким. Кто бы мог подумать, что яблочный сок служит химическим пилингом?

Инсайдерская наводка

Замаскировать тонкие морщинки можно умелым нанесением праймера, тонального крема, пудры, хайлайтера и бронзера. Возможно, вам потребуется только один или некоторые из этих продуктов, или вы захотите использовать

сразу все, но от того, как вы нанесете их на лицо, зависит, скроете вы мелкие морщинки или подчеркнете их. Вот несколько профессиональных советов:

- Попробуйте использовать праймер перед нанесением макияжа. Он поможет скрыть дефекты и заполнить тонкие морщины еще до того, как вы нанесете мейкап. Праймер можно наносить и на шею, и на область декольте. Он визуально уменьшает признаки старения, маскируя морщины и пигментные пятна без утяжеления макияжа.

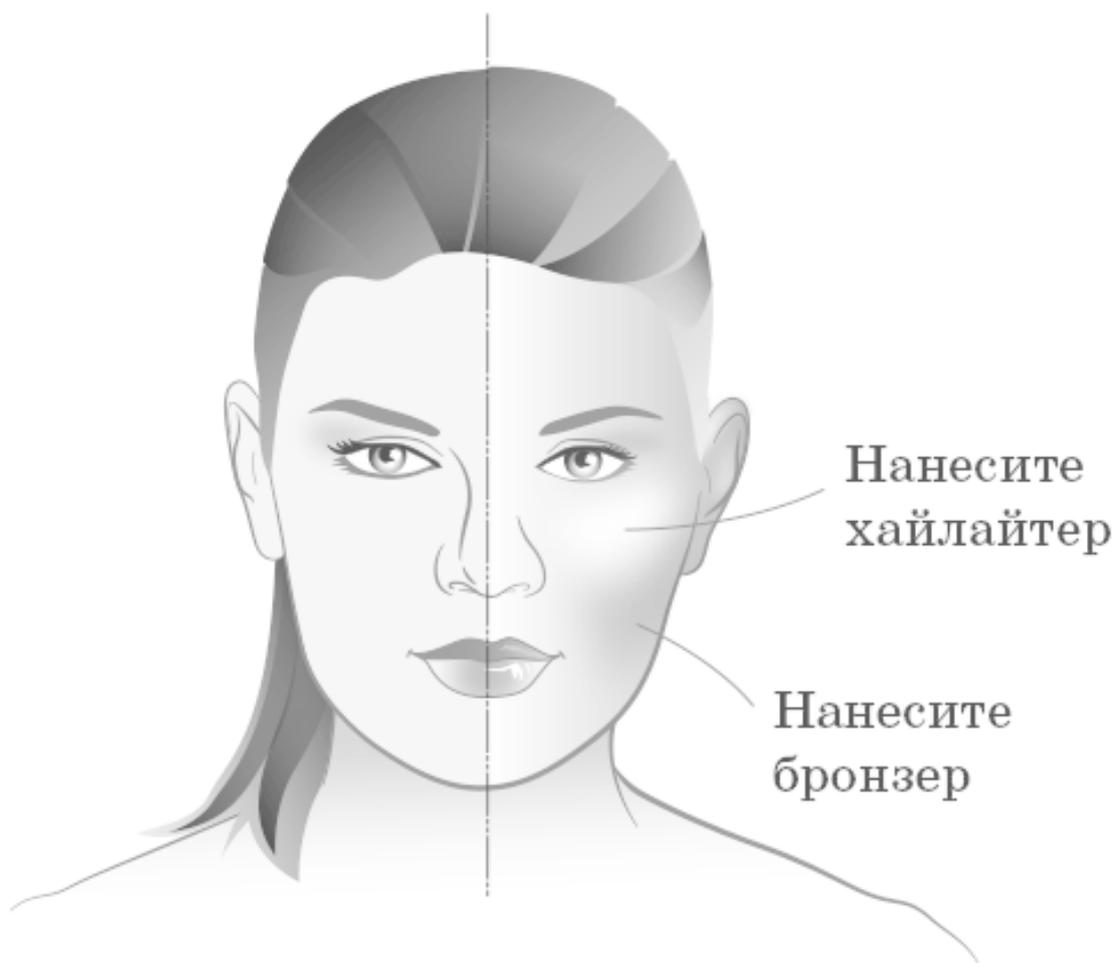
- Выбирайте легкий и прозрачный тональный крем, особенно с возрастом. Густая и тяжелая текстура подчеркивает морщины и заломы, вместо того чтобы скрывать их.

- Будьте внимательны к деталям. Тщательно растушевывайте мейкап, не оставляя видимых границ вдоль линии подбородка и на проблемных участках кожи. Кисти для тональной основы и консилера – отличные инструменты для создания безупречного образа.

- Минеральная рассыпчатая пудра-основа может защитить вашу кожу, поскольку содержащиеся в ней минералы – диоксид титана или оксид цинка – служат барьером от вредного воздействия солнечных лучей. Кроме того, они не вызывают акне. Если вам кажется, что пудра выглядит сухой на вашей коже, попробуйте «освежить» макияж термальным спреем Thermal Spring Water от La Roche-Posay. Лицо не будет выглядеть «напудренным». Если и это не помогает, тогда, возможно, вам лучше перейти на жидкую тональную основу.

- Оттенок основы должен совпадать с цветом вашей кожи вдоль линии подбородка.

- Обновите свою пудру, если вы давно этого не делали. Современные текстуры содержат светоотражающие и осветляющие элементы, которые не пересушивают кожу и создают деликатный макияж.

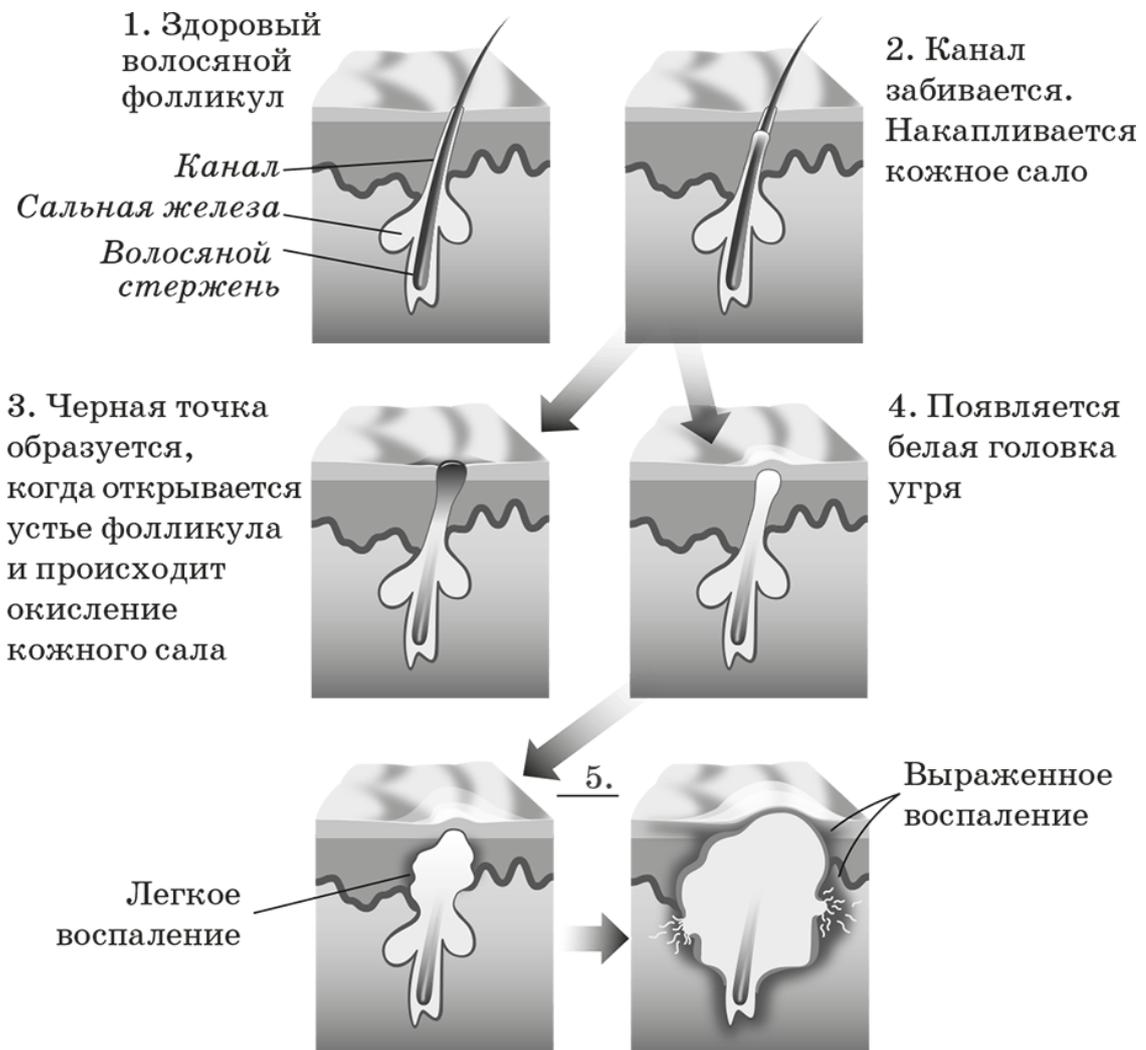


Используйте хайлайтер и бронзер для достижения эффекта лифтинга щек

Правильным нанесением хайлайтера можно добиться эффекта лифтинга. Нанесите хайлайтер на участки лица, которые вы хотите подчеркнуть, – скулы, переносицу – или под брови, чтобы визуально приподнять их. На зоны, которые вы хотите скрыть, нанесите бронзер – на тон темнее натурального цвета вашей кожи. Тщательно растушуйте все цветовые границы.

Акне

Какая несправедливость! Вы боретесь с тонкими морщинами, а в это же время вас одолевают проблемы с акне! Но, к сожалению, так бывает – более 25 % женщин старше сорока лет и 15 % женщин старше пятидесяти страдают от взрослого акне, и это вовсе не те прыщики, которые делают вас похожей на подростка. Нет, у взрослых чаще всего встречается кистозная форма акне. Вместо подростковой россыпи красноватых прыщей вы получаете уродливые гнойники в самых нежелательных местах – прыщ на лбу или подбородке, возле рта или у крыльев носа. Вас может настигнуть и угревая сыпь – ненавистные черные точки, которые образуются при закупорке пор окисленным (потемневшим) кожным салом. Угри, в отличие от прыщей, не краснеют и не воспаляются, но выглядят малопривлекательно.



Образование акне

Взрослая форма акне может быть вызвана стрессом, наследственностью, гормональными изменениями и даже некоторыми лекарствами, но, к счастью, самые эффективные лечебные процедуры можно выполнять дома. Чтобы искоренить акне, попробуйте процедуру из четырех шагов:

1. Очистить поры, чтобы предотвратить появление прыщей и черных точек.

2. Уничтожить бактерии, вызывающие инфекцию кожи, и уменьшить выработку кожного сала.

3. Ускорить обновление клеток, чтобы добиться свежести кожи.

4. Научиться справляться с прыщами подручными средствами.

Вот что я рекомендую:

Шаг 1. Очистить поры

Салициловая кислота является самым эффективным средством для очистки пор. Используйте очищающее средство с содержанием 1–2 %-й салициловой кислоты два раза в день, утром и вечером. Это поможет очистить поры, уменьшить образование черных точек и предотвратить появление прыщей. Салициловая кислота – это бета-гидроксидная кислота, которую добывают из древесной коры. Будучи жирорастворимой, она способна проникать сквозь кожное сало, закупоривающее поры. Если вы всерьез намерены взяться за акне, раз в несколько недель можно делать салициловый пилинг в кабинете пластического хирурга или дерматолога. Это поможет держать в узде и черные точки, и прыщи.

Успешно борются с черными точками и клеящиеся полоски для глубокой очистки пор, такие как *Bioré Deep Cleansing Pore Strips*, которые удаляют излишки кожного сала. После обработки носа этими полосками вы сами увидите сотни крошечных комочков кожного сала, извлеченного из пор. Больше никаких черных точек!

Осторожно!

Не используйте косметические продукты, содержащие салициловую кислоту, если вы беременны. Хотя научно доказана лишь опасность перорального применения салициловой кислоты, большинство врачей на всякий случай рекомендуют воздерживаться и от средств местного применения. Так что избегайте любых средств, в состав которых входят:

- Салициловая кислота
- Бета-гидроксидная кислота (ВНА)

Отдирайте полоски очень осторожно, особенно если принимаете третиноин. Он делает вашу кожу более нежной, и любое грубое воздействие может вызвать воспаление и даже травмировать кожу.

Полоски *Bioré* слишком дорогие для вас? Вот трюк из серии «сделай сам»: нанесите тонким слоем клей *Elmer's Glue* на участок кожи, пораженный угрями. Дайте клею высохнуть, после чего аккуратно снимите пленку. Черные точки сойдут вместе с ней! Если этот рецепт кажется вам слишком экзотическим, смешайте 2 чайные ложки неароматизированного желатина с 2 чайными ложками молока. Разогрейте смесь в микроволновке в течение десяти секунд, дайте немного остыть, после чего нанесите на нос, пока она еще теплая и липкая. Как только смесь схватится, отдерите пленку вместе с черными точками. Для достижения лучшего результата проделывайте эту процедуру один раз в неделю. (Хотя эти самодельные методы работают, полоски *Bioré* справляются с задачей более эффективно.)

Шаг 2. Убить бактерии и уменьшить выработку кожного сала

Прыщи возникают от закупорки пор, в которых развивается инфекция, вызванная болезнетворными бактериями *P. acnes*. В результате скапливается гной, и вы получаете отвратительный прыщ с белой головкой. Лучше всего справляется с бактериями очищающее средство (клинзер) с содержанием **бензоилпероксида**. Оно не только убивает *P. acnes*, но и обладает

противовоспалительными свойствами, уменьшая покраснение кожи. Крем с десятипроцентным содержанием бензоилпероксида (в дополнение к клинзеру на основе бензоилпероксида) достаточно эффективно устраняет излишки кожного сала.

Если ваша кожа склонна к образованию прыщей и черных точек, попробуйте чередовать через день очищающие средства с салициловой кислотой и с бензоилпероксидом.

Шаг 3. Ускорить клеточный оборот

Один из лучших антивозрастных кремов оказался и одним из самых эффективных средств лечения акне, поскольку ускоряет обновление клеток, тем самым способствуя естественной очистке пор. Я имею в виду третиноин. **Третиноин** является рецептурным препаратом, но большинство врачей прописывают его для лечения проблемного взрослого акне. **Адапален** (также известный как **дифферин**) – еще один рецептурный крем, который работает по принципу третиноина, но иногда выпускается в сочетании с бензоилпероксидом под торговой маркой *Epiduo*. Если вам не хочется заморачиваться с рецептами, попробуйте добавить крем с ретинолом в программу лечения акне. Только не накладывайте его слишком толстым слоем, чтобы не забивать поры.

Шаг 4. Научиться справляться с прыщами подручными средствами

Поскольку у взрослых акне чаще проявляется в кистозной форме, очень важно уметь справляться с большими гнойниками (особенно в преддверии важных событий, когда вам нужно выглядеть на все сто). У меня в запасе есть несколько приемов. Одни из них вы можете выполнить дома, а другие – в кабинете врача.

- Попросите врача сделать инъекцию **кортизона** в прыщ. Это самый эффективный метод лечения глубоких, кистозных прыщей. Инъекция ускоряет заживление, и прыщ обычно исчезает в течение двух-трех дней.

- Попробуйте **Tanda Zap**. Это устройство для домашнего использования лечит прыщи голубым светом, убивая бактерии; теплом, усиливая приток крови; а также вибрацией, чтобы очистить поры. С помощью этого удобного аппарата можно вылечить прыщ в течение суток, если приступить к лечению с самого начала воспаления. Стоимость прибора составляет всего 39,99 доллара – вполне разумная цена для устройства, которое послужит вам не раз.

- Капля **зубной пасты** (использовать только пасту однородного белого цвета) может высушить прыщ в течение нескольких часов. Нанесите пасту перед сном, и вы проснетесь с бледной тенью вчерашнего прыщика.

- Чтобы уменьшить воспаление, проще всего заклеить прыщ обычным **пластырем**. Исследования показывают, что под повязкой рана заживает лучше, чем если держать ее открытой. Я обнаружил, что пластырь, оставленный всего на одну ночь, уменьшает покраснение и воспаление, что способствует быстрому заживлению и исчезновению прыща. Для достижения максимального эффекта этот метод можно сочетать с любым из перечисленных выше.

- Пероральный прием **пищевых добавок с цинком** может быть полезен в лечении акне благодаря противовоспалительным свойствам цинка. Исследование показало, что ежедневный прием 30 мг **цинка** уменьшает акне, хотя и не так эффективно, как антибиотик миноциклин. Сегодня в продаже имеется несколько доступных препаратов цинка, предназначенных специально для лечения акне. Большинство из них содержат чуть более высокую суточную дозу цинка – 50 мг. Исследования показывают, что сочетание пищевых добавок, содержащих цинк, с **пероральным приемом антибиотика** помогает предотвратить антибиотикорезистентность.

- Не выбрасывайте **банановую кожуру**! Вместо этого используйте ее как маску для лица. Отрежьте небольшой кусочек, около шести квадратных сантиметров, и натирайте внут-

ренной поверхностью кожуры воспаленные участки кожи, пока кожура не потемнеет. Оставьте банановые волокна на лице на 30 минут и займитесь своими делами. Умойтесь теплой водой и повторяйте процедуру два-три раза в день. (Храните кожуру в герметичном пакете в холодильнике.) Банановая кожура помогает в лечении акне, поскольку содержит жирные кислоты и антиоксиданты, успокаивающие кожу. По той же причине банановая кожура облегчает симптомы и других кожных болезней, таких как экзема и псориаз. Только обязательно проконсультируйтесь с дерматологом, если хотите попробовать этот метод для лечения более серьезных заболеваний кожи.

Хотя банановая кожура чрезвычайно полезна для кожи, я настоятельно рекомендую посетить дерматолога, если у вас очень тяжелая кистозная форма акне с поражением всей поверхности лица. Скромный банан вряд ли поможет.

Если перечисленные методы местного лечения не помогли, пора к дерматологу. Для эффективной терапии хронической формы взрослого акне потребуется сочетание пероральных антибиотиков (как доксициклин) с бензоилпероксидом или ретиноидами, такими как третиноин (см. Шаг 3). Доксициклин не только убивает *P. acnes*, но и оказывает общее противовоспалительное действие, снижая вероятность новых высыпаний. На мгновенный эффект рассчитывать не приходится, но у многих пациентов отмечается положительная динамика после одного-двух месяцев лечения.

Осторожно!

Если пероральные антибиотики в сочетании с вышеперечисленными методами лечения не приносят заметного улучшения, следующим шагом может стать назначение гормонов (в виде противозачаточных таблеток) или изотретиноина (иначе известного как аккутан). Изотретиноин обычно считается последней надеждой в лечении акне. Хотя препарат очень успешно борется даже с самыми тяжелыми кистозными формами акне, он обладает потенциальными побочными эффектами. Чрезвычайно важно не забеременеть в период лечения изотретиноином, поскольку существует риск развития врожденных пороков у плода.

Возрастные, солнечные, печеночные пятна и мелазма

Помимо морщин и унизительного взрослого акне, наиболее узнаваемым внешним признаком старения становятся возрастные пятна на коже, иногда называемые солнечными или печеночными пятнами. Одна из разновидностей пигментации известна как мелазма – состояние, при котором на лице появляются темные участки кожи, обычно под воздействием солнца.

Солнечная пигментация проявляется темными пятнышками на лице, на груди, на руках или других открытых участках кожи в результате регулярного пребывания на солнце. Они различаются по цвету – от светлого до темного, форме – от плоских до выпуклых, размеру – от веснушек до крупных клякс. Иногда они сливаются в одно большое темное пятно. Пигментные пятна как только не называют – веснушками, возрастными или старческими пятнами, печеночными пятнами (хотя они никак не связаны с функцией печени – просто напоминают ее по цвету) и солнечные лентиго. В большинстве случаев пигментация является результатом воздействия ультрафиолетового излучения, которое заставляет меланоциты усиленно вырабатывать меланин в попытке защитить кожу от радиации. Как правило, эти пятна не исчезают сами собой. Чтобы от них избавиться, требуется внешнее вмешательство.

Мелазма представляет собой похожую проблему. Она вызывается наследственными факторами и изменением гормонального фона (может, например, наступить во время беременности), как и воздействием солнца. Вместо милых веснушек или пикантных мушек на лице мелазма проявляется в виде больших темных пятен, прежде всего на щеках и лбу – местах, наиболее подверженных воздействию солнца. Чем дольше такая заплатка живет у вас на лице, тем труднее ее вывести. Новые пятна могут быстро исчезнуть после применения аптечных кремов (мы поговорим о них чуть позже в этой главе), но застарелые более упрямы и порой требуют медицинского лечения.

Вот некоторые общие методы терапии, которые могут повлиять на внешний вид возрастных, солнечных, печеночных пятен и мелазмы.

Терапия интенсивным импульсным светом (IPL). Лучшее лечение пигментных пятен и *НАШ ФАВОРИТ. Иногда эту процедуру называют **фотоомоложением**. Лечение воздействует на пигментные пятна и разрушает их импульсным светом, в результате чего пятна становятся чуть темнее и постепенно отваливаются. IPL-процедуры, как правило, безболезненные и не требуют восстановительного периода. Их применяют для лечения пигментных пятен на всех частях тела, включая лицо, грудь и руки. IPL-терапия доступна во всех клиниках пластической хирургии и Х. Правда, стоит недешево – несколько сотен долларов за сеанс, и для достижения оптимального результата требуется от четырех до шести процедур.

Химический пилинг – еще одно эффективное средство удаления солнечных пятен. Однако я отдаю предпочтение IPL, поскольку, чтобы удалить пятна от солнца, привычного «химического пилинга в обеденный перерыв» недостаточно. Обычно необходим более интенсивный пилинг, но он требует восстановительного периода, поскольку приводит к сильному шелушению кожи. Большинство моих пациентов готово потратить чуть больше средств на фотоомоложение, чтобы не ждать, пока кожа отшелушится и восстановится.

Для устранения мелазмы, особенно самых упрямых «заплаток», лучше всего сочетать лечение кремами (см. следующий раздел) с IPL и химическим пилингом и/или лазерными процедурами. Химические пилинги затрагивают лишь поверхностную мелазму, если только отшелушивание не проходит довольно интенсивно. IPL и лазер лучше справляются со стойкими пятнами мелазмы, поскольку проникают сквозь верхние слои кожи.

Многофункциональный омолаживающий крем для лица 3 в 1. Это средство для местного лечения пигментации в домашних условиях. Для меня этот крем – *НАШ ФАВОРИТ, поскольку он обладает довольно мощным действием. Речь идет не о готовом продукте, а о сочетании трех различных препаратов, дающем наиболее эффективный результат. Я рекомендую этот состав для устранения пигментации на лице, и, на мой взгляд, это лучшая комбинация для борьбы с мелазмой.

Источник молодости

Конечно, лучше не лечить солнечные пятна, а предотвращать их. И тут не обойтись без солнцезащитного крема. Пигментные пятна возникают не только под воздействием солнечных лучей, которым вы подставляете кожу сегодня; это и повреждения, накапливающиеся годами. Начинать защищать кожу с самого раннего возраста, приучайте к этому своих детей, чтобы им не пришлось бороться с преждевременным старением, как многим из нас. Дополнительная информация о солнцезащитных кремах представлена в следующей главе.

Специальная смесь сочетает два самых эффективных антивозрастных компонента: **третиноин** – единственный препарат, чья способность подтянуть кожу, уменьшить морщины и даже устранить ранние предраковые изменения кожи доказана научно; и **4 %-й (или более) гидрохинон**, самый мощный препарат для уменьшения пигментации. Сочетание этих двух компонентов обеспечивает лучшее проникновение активных веществ в кожу и максимально сокращает пигментные пятна и солнечные ожоги.

Третьим компонентом этого крема является стероидный препарат, предназначенный для снижения обычной реакции кожи на третиноин в виде красноты, зуда и шелушения. Я рекомендую очень небольшое количество **мази гидрокортизона 0,5 %**. Это количество, как правило, не вызывает сильного истончения кожи, которое могут вызвать более мощные стероиды.

Поскольку такой комбинированный крем в обычной аптеке вы не купите – в его состав входят рецептурные лекарства и он не выпускается в готовых формах, – вам придется попросить своего пластического хирурга или дерматолога заказать его для вас в фармацевтической лаборатории.

Сначала наносите крем по вечерам через день, переходя к ежедневному применению по мере переносимости препарата. Как только состояние кожи улучшится, уменьшите частоту нанесения или вовсе прекратите использование крема, поскольку гидрокортизон или гидрохинон нельзя наносить на кожу бесконечно. Обязательно проконсультируйтесь с сертифицированным дерматологом или пластическим хирургом перед началом лечения, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний.

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.