



или уколы красоты

КОСМЕТОЛОГИЯ

по-рублевски,



Оксана Хомски
Косметология по-рублевски,
или Уколы красоты

Текст предоставлен изд-вом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182962

Косметология по-рублевски, или уколы красоты: Феникс; Ростов н/Д; 2007

ISBN 978-5-222-11209-0

Аннотация

Ничто не может вам помешать стать обладательницей идеального тела. Всё что нужно, это немного знаний, много усилий и, конечно же, любовь к себе. Данная книга поможет вам выбрать верный путь к подтянутому и здоровому телу. Здесь вы найдёте обзор процедур, а также всего, что касается пластической хирургии. Вся информация представлена в чётком и понятном формате, каждый раздел содержит в себе советы экспертов. Чтение этой книги можно сравнить с разговором с личным консультантом по уходу за телом, который в курсе всех последних разработок, и может подобрать специально для вас именно то, что вам нужно, и вам не придётся ворошить горы ненужной информации.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Способы ухода за телом	5
Глава 2. Красивое лицо – не проблема	11
Конец ознакомительного фрагмента.	27

О. Хомски

Косметология по-рублевски, или уколы красоты

Введение

Ничто не может вам помешать стать обладательницей идеального тела. Всё что нужно, это немного знаний, много усилий и, конечно же, любовь к себе. Данная книга поможет вам выбрать верный путь к подтянутому и здоровому телу. Здесь вы найдёте обзор процедур, а также всего, что касается пластической хирургии. Если только вы не являетесь обладательницей тела супермодели с завидными пропорциями (учтём тот факт, что таких людей по всему миру наберётся человек пять), то всем нам, время от времени, следует уделять своему телу немного внимания. Книга «Косметология по-рублевски, или уколы красоты» создана как раз для таких моментов, чтобы вдохнуть в вас надежду и помочь вам. Не имеет значения, хотите ли вы просто хорошо выглядеть для какого-либо особого случая или составить продуманную программу по совершенствованию своего тела. Это издание расскажет обо всех его частях — от кончиков волос до кончиков пальцев. Каждый раздел посвящён отдельной части тела и включает необходимые знания о процедурах и хирургических возможностях.

Вся информация представлена в чётком и понятном формате, каждый раздел содержит в себе советы экспертов. Чтение этой книги можно сравнить с разговором с личным консультантом по уходу за телом, который в курсе всех последних разработок, и может подобрать специально для вас именно то, что вам нужно, и вам не придётся ворошить горы ненужной информации.

Глава 1. Способы ухода за телом

Шлифование тела – способ полного отшелушивания отмерших клеток тела. Хотя этот метод не такой расслабляющий, как простой массаж, большинство процедур по шлифованию тела начинается с использования специального скраба и заканчивается массажем с применением увлажняющего крема или масла. Такие процедуры могут обладать хорошим расслабляющим эффектом. Кожа становится более гладкой, увлажненной, с мягким матовым блеском.

Обертывание. Эту процедуру можно сравнить с гигантским компрессом для тела. Сначала определенные части тела покрываются слоем специальной глины, затем их оборачивают простынями и пленкой. Существует несколько видов процедур обертывания, цель которых: удаление излишков жира с бедер, ягодиц и живота. А главная цель – прежде всего детоксикация верхних слоев кожи путем вывода шлаков и провоцирование организма на самостоятельный их вывод. Данная процедура сдавливает мягкие жировые ткани, поэтому после нее кожа становится более гладкой и упругой. Иногда в качестве детоксиканта используется лед, так как он увеличивает циркуляцию крови и таким образом делает процесс вывода токсинов еще более эффективным. Но не ожидайте от этих процедур расслабляющего эффекта, потому что лежать обернутым льдом – сомнительное удовольствие!

Лимфатический дренаж – абсолютно детоксицирующий способ ухода. Он включает в себя легкий массаж, который помогает сократить количество влаги и токсинов в организме, а также стимулирует работу лимфосистемы. Такой массаж часто применяется при борьбе с целлюлитом. Он такой мягкий, что его можно делать даже недавно перенесшим операцию, это способствует заживлению шрамов. Одним из его уникальных качеств является способность перевести нервную систему из «дневного» состояния (симпатического) в «ночное» (парасимпатическое) состояние. То есть он подталкивает организм к обновлению, которое обычно происходит во время сна.

Стоун-терапия – новичок в области массажа. Нагретые камни согревают тело и делают кожу более восприимчивой к глубинному массажу.

Красивое тело

Нет ничего приятней, чем щедро смазывать свою кожу каким-нибудь восхитительным ароматным средством. Но как же выбрать нужное из сегодняшнего разнообразия всевозможных продуктов?

Выберите лучшую кожу

Если вы хотите, чтобы ваша кожа была гладкой и шелковистой, то лучшим помощником здесь являются скрабы. Сейчас существует множество скрабов, содержащих натуральные компоненты, такие, как сахар, различные соли, частички ореховой скорлупы и семена. Эти средства очень питательны, но применять их нужно с большой осторожностью, потому что зубчатая форма ингредиентов может поцарапать кожу. Существуют также скрабы с синтетическими составляющими, имеющими круглую форму, которые рекомендуются для людей с чувствительной кожей. Просто наносите их на кожу мягкими массирующими движениями 1–2 раза в неделю. Помните: отмершие клетки можно окончательно удалить только путем тщательного смывания. Поэтому не жалейте времени на то, чтобы как следует ополоснуть кожу после применения скраба.

Если же вашей основной целью является глубокое очищение – всевозможные пенящиеся гели и специальное мыло окажут вам неоценимую услугу. Единственное «но» заключается в том, что они сушат кожу и после них могут появиться раздражения. Предполагают, что выпускаемые сегодня новые варианты этой продукции обладают исключительными пенообразующими свойствами и поэтому лучше очищают кожу. Но на самом деле они не особо отличаются от старых средств, за единственным исключением: вы потратите больше времени на их смывание, а это придаст вам ощущение повышенной чистоты. С другой стороны, отличным очищающим средством является глина. Она может выступать в роли своеобразной «маски» для кожи тела, а также выведет шлаки и сделает кожу более упругой. Лучше всего нанести глину после отшелушивающей процедуры. Нанесите глину тонким слоем на кожу и дайте ей высохнуть (это займет около 15 минут). Смойте большим количеством воды с помощью марли, совершая при этом небольшие круговые движения.

Бытует мнение, что специальные спреи и гели для тела делают кожу более упругой. Но на самом деле нет ничего лучше сухого массажа с помощью щетки (без применения каких-либо средств). Доказано, что это самый эффективный способ достижения здоровой и упругой кожи. Его можно сравнить с каждодневной пыткой, но зато результат не заставит себя долго ждать. Возьмите щетку с натуральной щетиной и начните совершать размашистые, широкие движения вверх (всегда по направлению к сердцу). Начните с пяток и постепенно поднимайтесь вверх. Делайте этот массаж только на сухой коже, лучше всего прямо перед принятием ванны или душа. Изначально такая процедура может показаться довольно-таки болезненной, но после нескольких дней ваша кожа привыкнет к ней, и вам даже понравится чувство покалывания.

Домашний спа-салон

Не стоит думать, что вся суть спа-салона лишь в использовании дорогих средств. На самом деле она заключается в том, чтобы достигнуть максимальной релаксации и чистоты. Это осуществимо и в домашних условиях, просто пожертвуйте несколькими часами своего времени и следуйте нашему плану, включающему в себя 5 пунктов.

1. Подготовка. Включите автоответчик, зажгите свечу и закройте дверь ванной комнаты. Прежде чем начать, удостоверьтесь в том, что у вас под рукой все необходимое.

2. Расслабьтесь. Наберите воду в ванну и добавьте в нее релаксирующее средство. Особенно хороши для этих целей натуральные масла лаванды и бергамота. Включите музыку, если она помогает вам расслабиться.

3. Чистка. Создайте что-то вроде ритуала красоты. Начните с отшелушивающего средства, потом нанесите очищающую маску.

4. Не спешите. После того как примите ванну, не спешите сразу же одеться. Завернитесь в теплое банное полотенце. Это поможет сохранить телу тепло, а также продлит состояние расслабленности.

5. Смягчите. Прежде чем одеться, смажьте свое тело густым кремом или маслом, чтобы удержать полученную от ванны влагу. Не наносите на кожу какие-либо средства, если она еще мокрая. Влага просто растворит их. Лучше всего делать это по истечении 5-10 минут.

Хирургия: Что? Когда? Как?

Раньше пластическая хирургия считалась чем-то вроде табу, но сегодня все изменилось. Разобраться во всем изобилии предлагаемых услуг непросто. Еще сложнее принять правильное решение, когда выбор уже сделан. Поэтому возьмите на вооружение следующие советы.

Что выбрать?

Для большинства женщин проблема выбора вовсе не является проблемой. Однако современные технологии в области пластической хирургии могут вам предложить менее «крутое» решение вашей проблемы. Например, подтяжку груди (когда приподнимают сосок и мягкие ткани груди) вместо увеличения ее объема (когда используются имплантанты). Если же вы хотите что-то особенное, вам следует проконсультироваться со своим хирургом, который расскажет о всевозможных новинках и поможет советом.

Такие факторы, как возраст, здоровье, состояние кожи, особенности организма могут повлиять на конечный результат, поэтому будьте предельно откровенны. Особенно важной статьей является курение. Никотин и угарный газ, находящиеся в табаке, препятствуют процессу заживления и увеличивают риск легочных осложнений. Поэтому врачи настаивают на том, чтобы пациенты прекратили курить за две недели (или даже раньше) до непосредственного хирургического вмешательства. В особенности перед такими операциями, как уменьшение объема груди, живота и подтяжка лица.

Была не была!

Не верьте тому, что результаты всех пластических операций – это на всю жизнь. Конечно же такие операции, как изменение формы носа или липосакция будут иметь перманентный (и#необратимый) эффект. Такие операции, как подтяжка бровей, лица, губ и ягодиц недолговечны. Результат операции по подтяжке лица, сделанной в сорок (минимальный возраст, установленный хирургами), сохранится около десяти лет, а если вы сделаете такую же подтяжку в пятьдесят, то не более шести – семи лет.

Очень важно выбрать правильное время для пластических операций. Самым болезненным постоперационным периодом обладает абдоминопластика (подтягивание живота). Поэтому нужно заранее позаботиться о двух-, трехнедельном отпуске, чтобы хорошо восстановиться после операции. Если вы страдаете сенной лихорадкой, следует избегать операции по изменению формы носа в период обострения, потому что даже легкое чихание станет для вас проблемой. Необходимо учитывать месячный цикл. Операцию лучше планировать после его окончания.

Выбор хирурга

Выбор хирурга является одной из самых важных составляющих при планировании операции. Желательно посетить нескольких хирургов и выбрать для себя того, кому вы больше всего доверяете. Также стоит поговорить со своим лечащим врачом: он может порекомендовать вам необходимого специалиста.

Когда будете беседовать со своим хирургом, постарайтесь объяснить как можно более точно, что вы хотите в себе изменить. Не смотрите на хирургию как на волшебный ключ к проблемам вашего тела. Не думайте о том, что вам нужно «исправить» недостатки своего тела, а думайте только о том, что нужно их «улучшить» и тогда ваши ожидания будут более реалистичными и позитивными. Будьте более скептичны по поводу чудес хирургии, рекламируемых по телевидению и в журналах.

И в конце концов, когда хирург будет показывать фотографии типа «до» и «после» – не теряйте бдительности. Хирурги могут прибегать к разнообразным уловкам для преувеличения результатов своей работы. Например, если при фотографировании направить свет

сбоку, морщинки становятся более заметными, а если направить свет прямо в лицо – менее заметными. То же самое с оттенками. На синем или зеленом фоне морщины заметны сильнее, чем на желтом или красном.

Самые популярные операции

Факт – липопластика (отсасывание жира, также известное как липосакция) является самой популярной процедурой на сегодняшний день. За ней идет риноластика (изменение формы носа), изменение формы века (блефаропластика), мамопластика (увеличение объема груди) и ритидектомия (традиционная подтяжка лица).

Нос – риноластика (изменение формы носа).

Колени – поверхностная шприцевая липопластика.

Икры – увеличение икр.

Глаза – блефаропластика (изменение формы века).

Лицо – ритидектомия (подтяжка лица).

Руки – брахиопластика (подтяжка рук).

Грудь – мамопластика (увеличение и уменьшение объема груди), мастопексия (подтяжка груди).

Живот – абдоминопластика (подтягивание живота).

Бедра – липопластика/липосакция (отсасывание жира), а также липосакция в особо больших объемах.

Ягодицы – подтяжка ягодиц.

Создайте себе тело

Совершенствования в области хирургии привели к тому, что можно легко избавиться от лишнего веса, ничего не меняя в своем рационе. Липопластика (или липосакция) является самым распространенным видом пластических операций на сегодняшний день. Сделав такую операцию, можно легко избавиться от лишних килограммов, не садясь при этом на диету и не изматывая себя физическими упражнениями. Кроме того, при липосакции убирается жир с особо труднодоступных мест, до которых не доберется никакая диета и никакой фитнес. Во время операции под кожу вводится соляной раствор или соленая вода, затем делается серия небольших надрезов (менее 1 см) в жировых тканях прямо под кожным покровом, куда вводится длинная стальная трубка (катетер). К катетеру присоединяется специальный вакуумный насос, который отсасывает жировые клетки из проблемных мест. После такого отсасывания соляной раствор распределяется по всему организму, чтобы восполнить потерю крови. Объем вводимого раствора зависит от количества удаленного жира. Существует множество способов липосакции. В их основе лежит разное количество вводимого соляного раствора с добавлением лидокаина (местное обезболивающее) и/или эпинефрина, предотвращающего кровотечение. Некоторые хирурги используют новейшую ультразвуковую технологию. Применение ультразвука облегчает расщепление жировых слоев, а также вывод жира из организма.

Не существует строгих правил, определяющих количество удаляемого жира. Но все хирурги утверждают в один голос, что липопластика хороша для совершенствования тела (уменьшения объема бедер или талии), но не для серьезных случаев, когда налицо проблема ожирения и человеку надо похудеть на 3–4 размера. Самыми «излюбленными» областями липопластики являются обвислые ягодицы, складки на животе и непропорционально полные бедра. Именно эти места хуже всего поддаются воздействию упражнений и диеты.

Липопластика может также комбинироваться с абдоминопластикой (подтяжка живота). Небольшие жировые отложения, например в области колен или лодыжек, обычно удаляются при помощи шприца.

Не стоит начинать свою программу похудения с липопластики, лучше – с диеты. В основном липопластика рассчитана на людей, настоящий вес которых приближен к их нормальному весу (то есть превышает идеальный вес не больше чем на 30 %). Правда недавно появилась новинка – так называемая липосакция в особо крупных объемах. Этот вид операции использует ультразвук для того, чтобы отсосать около 5 литров жира (около 4, 5 кг) за один раз, и предназначен для людей, чей излишек веса составляет около 23 кг. Прежде чем решиться на липосакцию, вы должны убедиться, что ваше здоровье в нормальном состоянии. Существуют следующие противопоказания: беспорядочное потребление пищи, колебания веса более чем 4, 5 кг на протяжении года, алкоголизм и наркотическая зависимость.

До

Перед операцией обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу того, как вам следует подготовиться к ней: что нужно пить и есть, и можно ли продолжать принимать некоторые медикаменты, например такие, как аспирин.

Если вы курите, придется прекратить курение за определенное время до операции. Не стесняйтесь задавать вопросы.

Таким образом вы сможете получить полную картину о самой операции и ее последствиях, а также о том, что следует делать во время реабилитационного периода.

Возможно, придется договориться о том, чтобы кто-нибудь из ваших родственников или друзей отвез вас домой после операции.

Во время

Липопластика делается под местным или общим наркозом. За один раз вам могут удалить жир сразу с нескольких мест. Такого рода операции обычно длятся от 1 часа до 4.

Подобная процедура содержит элементы риска. Некоторые из них могут быть даже опасными для жизни.

В числе последствий называют: занесение какой-либо инфекции, аллергическую реакцию, токсический шок, сильные ожоги, эмболию (сгустки крови могут повредить жизненно важные органы), серьезные опухоли, сжатие нервов, повышенное сердцебиение и даже остановку сердца.

После

В первые дни после операции вы можете потерять некоторое количество крови и жидкости из тех мест, откуда отсосали жир. Как и после большинства операций, корректирование фигуры предполагает определенный реабилитационный период (около двух недель) и ограничения: вам нельзя будет делать физические упражнения и совершать перелеты.

Хорошая новость заключается в том, что жир уже больше никогда не будет скапливаться в местах, из которых его отсосали. Если вы опять наберете вес, то он просто распределится по другим частям тела. Хирурги предсказывают, что в будущем липопластика станет менее болезненной и более усовершенствованной. Большую помощь сегодняшним хирургам оказывают компьютеры. Они помогают им оперировать с предельной аккуратностью и способствуют удалению жира из труднодоступных мест. Были также проведены исследова-

ния по поводу повторного использования жира, удаленного при липопластике, например, в восстанавливающей хирургии или при операциях по увеличению объема груди.

Липоинформация

Липопластика совершает настоящие чудеса в удалении жира с труднодоступных мест, таких как ягодицы и бедра. Но, прежде чем отважиться на такой шаг, ознакомьтесь со следующей информацией.

1. Липопластика – особая специализация. Спросите у вашего хирурга, как часто ему или ей приходилось делать такие операции, и попросите посмотреть фото с результатами такого рода операций, сделанных этим хирургом.

2. Липопластика часто требует дополнительных процедур. Обсудите со своим хирургом этот вопрос. Возможно, вам придется доплачивать за снятие швов.

3. Липопластика не избавит вас от целлюлита. Некоторые врачи говорят, что эндермология лучше поможет в этом, хотя и ее результаты временны. Принцип данной технологии заключается в своеобразном подворачивании кожи и одновременном применении вакуумного отсоса.

Операция производится под местным или общим наркозом. Реабилитационный период должен длиться как минимум 2 недели.

В небольшие кожные надрезы помещается катетер (длинная полая трубка). Жир отсасывается из «жировых карманов» с помощью специального вакуумного отсоса.

Жир можно удалять из области ягодиц, бедер и вокруг них.

Глава 2. Красивое лицо – не проблема

Мы обсудили тело в общем. Теперь давайте обратимся к той его части, которая все время находится на виду, и назовем ее условно «верх». Недаром существует так много фраз, в которых используется слово «лицо»: встретиться лицом к лицу, показать товар лицом, не ударить в грязь лицом и так далее. Лицо всегда на виду, и оно служит чем-то вроде барометра вашего настроения и благополучия. Ведь так? Новые разработки в области пластической хирургии и косметологических процедур помогут вам выделить, улучшить или скрыть какую-либо часть лица. То же касается и ваших зубов, волос и глаз. Больше нет причин хмуриться! Добавьте ко всему этому влияние на вашу кожу диет, специальных упражнений для лица и вашего образа жизни. И вскоре вы сможете встретиться лицом к лицу с миром, излучая красоту и здоровье.

Здоровая кожа из самых глубин

Красота никогда не лежит на поверхности. Не имеет значения, насколько сильно мы доверяем новейшим лосьонам и настойкам. Существует вещь, которую они никогда не смогут нам обеспечить. Это твердый фундамент нашего здоровья, находящийся под кожным покровом и влияющий на то, как мы выглядим. Различные средства могут смягчать, увлажнять и очищать верхние слои кожи. Но по-настоящему кожа может стать здоровой, только если воздействовать на нее изнутри, ежедневно потребляя необходимое количество нужных витаминов и питательных веществ.

Хорошая кожа изнутри. Часто мы бываем до такой степени подавлены из-за состояния своей кожи, что не знаем, с чего начать. Когда дело доходит до решения глубинных проблем, то лучшим является прицельный подход. Просто выберите ту область, над которой вам бы хотелось поработать, и узнайте, как добиться великолепного цвета лица.

Пухлая, упругая и увлажненная. Здоровая кожа – пухлая. Если она не такая, вы будете выглядеть изможденной. Естественные жирные кислоты являются отличным союзником, когда речь заходит о здоровой коже. Они играют огромную роль в функционировании иммунной системы и жизненно необходимы для формирования клеток. Сухая кожа, покрытая серыми пятнами, свидетельствует о недостатке жирных кислот. Это так называемые «доброкачественные жиры», которые находятся только в продуктах питания. Чтобы организм получал достаточное количество подобных жиров, в рацион следует включить жирную рыбу, такую как макрель, сельдь, сардины, свежий тунец, форель и лосось, а также орехи, семена подсолнечника и подсолнечное масло. Витамин А тоже помогает пополнять запасы кожных жиров (кожного сала), а его недостаток ведет к закупориванию пор, огрубению кожи и появлению угрей. Продукты, богатые витамином А, включают кунжутное масло, морковь, манго и другие яркие фрукты, а также дыню и помидоры. Два витамина, которые помогают коже сохранить сияние молодости, это цинк и селен. Они нужны в небольшом количестве, поэтому постарайтесь включить в свой рацион продукты богатые ими. Цинк содержится в моллюсках (особенно в устрицах), красном мясе, птице, продуктах, сделанных из цельного зерна, бобовых и орехах. Селен есть в бразильском орехе, а также в тунце и другой рыбе, птице, печени, макаронах и хлебе.

Дерматологи обычно скептически относятся к тому факту, что для здоровья кожи очень важно пить много воды. Вы можете пить много воды, но она не всегда задерживается в клетках кожи, и поэтому она все равно будет выглядеть и чувствовать себя уставшей. Потребление большого количества воды – это ключ к успеху. Но им надо уметь правильно воспользо-

зоваться. Для этих целей очень хорошо подходит витамин Е. В отличие от других витаминов он отлично действует при региональном применении. Для того, чтобы уменьшить сухость кожи, просто разломите капсулу с витамином Е и массирующими движениями нанесите ее содержимое прямо на кожу. Витамин В₃ (ниацин) также очень хорошо способствует удержанию влаги кожей. Он содержится в рыбе, продуктах, изготовленных из цельного зерна, ананасе и зеленом горошке.

Персиковая. Фрукты богаты питательными веществами, полезными для кожи. Персики и абрикосы содержат бета-каротин для пухлости и увлажнения кожи. Груши также содержат большое количество витамина А и С.

Светящийся цвет. Если вы жаждете, чтобы ваша кожа лучилась и сияла, тогда нужен витамин С. Он обладает способностью укреплять капилляры, то есть помогает питательным веществам доходить до верхних слоев кожи. Он борется с таким явлением, как капиллярная сетка, и обеспечивает коже здоровый розовый цвет. Витамин С находится в цитрусовых, гуаве, манго, папайе, персиках и клубнике. Для улучшения микроциркуляции очень важны антиоксиданты. Ими нас снабжает зеленый и белый чай (см. таблицу).

Десять лучших продуктов против старения

Чтобы добиться упругой и увлажненной кожи вам не придется тратить целое состояние на дорогие крема для лица. Включив в свой рацион следующие продукты вы выиграете войну против старения. Самыми активными бойцами являются антиоксиданты: витамины А (бета-каротин), С и Е, полифенолы и флавоноиды (находящиеся в чае и цитрусовых).

Продукты	Их содержание	Результат
Авокадо	Витамин Е	Увлажнение кожи
Ягоды	Витамин С	Борьба со свободными радикалами
Папайя	Витамин С	Борьба со свободными радикалами
Морковь	Бета-каротин, цинк	Упругая кожа, борьба со свободными радикалами
Цитрусовые	Витамин С	Улучшение цвета лица
Красный виноград	Полифенолы	Обновление клеток и борьба со свободными радикалами
Лук и чеснок	Селен и витамин С	Улучшение иммунной системы и циркуляции крови
Шпинат	Бета-каротин, фолиевая кислота, витамин Е и железо	Улучшение циркуляции крови и увлажнение кожи
Томаты	Бета-каротин, цинк, витамин В ₃	Повышение способности кожи удерживать влагу
Турецкий горох	Фолиевая кислота	Упругая кожа, борьба со свободными радикалами, увлажнение кожи

Факты о лице. Все мы слышали о гимнастике для лица. Но большинство из нас продолжает относиться к ней с большой долей скепсиса. Причиной этого отчасти может быть нелепый вид человека, выполняющего такого рода упражнения. Поэтому многие игнорируют их благотворное влияние. Другая причина – слухи, что во время лицевой гимнастики растягивается кожа и из-за этого вы станете выглядеть еще старше. Может быть вам пора ознакомиться с достоверными фактами?

Для чего делают лицевую гимнастику?

Казалось бы, сегодняшний рынок и так пресыщен всевозможными кремами, средствами и услугами, предлагаемыми пластическими хирургами. И разве лицевая гимнастика не является очередным способом, выдуманном профессионалами для того, чтобы заставить раскошелиться людей, охваченных страхом перед старением? Но это не совсем так. Существует десять групп лицевых мышц. Мы не используем их способности в полном объеме. Поэтому кожа, которую они поддерживают, постепенно теряет упругость, обвисает, другими словами – стареет. Хорошо натренированные лицевые мышцы в десять раз быстрее, чем не натренированные, обеспечивают приток крови к лицевой поверхности, тем самым, снабжая ее жизненно важным кислородом и питательными веществами, улучшая цвет лица. И последнее (что обычно всем нравится): правильно выполняемые упражнения для лица могут увеличить объем и упругость нижних мышц лица. Так как увеличивается мускульная масса, эпидермис (верхний слой кожи) растягивается, чтобы соответствовать этому новому, увеличенному объему мышц. Производимый эффект можно сравнить с постепенным разглаживанием смятой ткани. Точно так же, как расправляются складки на ней, разглаживаются и морщины на вашем лице.

Чего вы можете добиться?

Возможные результаты целиком и полностью зависят от того, сколько усилий вы вложите в выполнение лицевой гимнастики. Будете делать упражнения от пяти до десяти минут каждый день – увидите результаты уже через несколько недель. Хотя изменения в общем состоянии вашей кожи должны стать заметными меньше чем через неделю. Интересным фактом является то, что в отличие от других видов упражнений, где главный принцип «Чем хуже состояние кожи, тем позже становится заметным результат», в лицевой гимнастике все наоборот. Чем хуже состояние кожи, тем быстрее видны на ней первые результаты. Лицевая гимнастика также полезна для людей, у которых началось старение кожи из-за чрезмерного загара. Тем не менее, эти упражнения никогда полностью не устраняют морщины. Поэтому лучше начинать делать их в молодости.

Главным результатом лицевой гимнастики является общее улучшение поверхности кожи, ее цвета. Текстура ее становится более упругой, морщины уменьшаются. Здесь также стоит упомянуть о разнице между мимическими и возрастными морщинами. Когда дело доходит до лицевой гимнастики, это абсолютно не имеет никакого значения. Оба типа морщин – природного происхождения и являются результатом старения кожи. В противовес общепринятому мнению, что гримасничать вредно, мы говорим вам: «Гримасничайте на здоровье! Это поможет избавиться от морщин!». Занимаясь лицевой гимнастикой, вы увеличиваете мускульную массу и тем самым растягиваете кожу естественным способом.

Именно увеличение мускульной массы делает достигнутый вами результат более эффективным и длительным, чем подтяжка. При подтяжке лицевые мускулы укорачивают, а кожу натягивают. Но, не укрепив мускулы, кожа, хотя и более упругая, все равно неизбежно обвиснет снова. Вот почему многие женщины делают повторные подтяжки лица. Но следует сказать, что рекомендуется делать лицевую гимнастику до и после (разумеется не сразу) подтяжки лица.

Для тех женщин, которые серьезно озабочены проблемой старения, выходом может стать двойной удар в виде подтяжки и лицевой гимнастики. Но большинству из нас все-таки стоит в первую очередь обратиться к регулярному выполнению упражнений. Если вы хотите сочетать их с чем-нибудь, то это должно быть увлажняющее, укрепляющее средство

хорошего качества. Сохранение здоровой структуры кожи на дермальном (более глубинном) уровне путем поддержания уровня коллагена и эластина в коже, подготовит ее к более увеличенному мускульному объему. Пользуйтесь специальными кремами против старения и щедро наносите их на лицо и шею.

Главные группы мышц лица и шеи

1. Мышцы лба (*occipito frontalis*). Упражняя эту группу мышц, вы можете уменьшить складки на лбу.

2. Мышцы век (*levator palpebra* – открыть глаз; *orbicularis* – закрыть глаз). Упражняя эту группу мышц, вы сможете избавиться от гусиных лапок и мешков под глазами.

3. Мышцы щек (это главная мышца, щечный мускул). Упражняя эту группу мышц, вы можете сделать более упругой область щек и челюстей.

4. Мышцы рта (*orbicularis oris*) окружают губы и состоят из одиннадцати мускулов, которые управляют ртом. С помощью упражнений уменьшите складки вокруг рта.

5. Мышцы шеи (*platysma muscles*). Упражняя эту группу мышц, вы укрепляете слабые мускулы шеи.

Лицевая гимнастика помогает женщинам всех возрастов подтянуть лицевые мышцы и сделать их более упругими.

Многие женщины подтверждают, что регулярные занятия лицевой гимнастикой улучшают общее состояние кожи, ее текстуру, а также помогают уменьшить риск появления мешков под глазами, гусиных лапок и морщин.

Пробуем сами

Эти упражнения помогут укрепить, подтянуть, оживить и зарядить энергией вашу кожу. Начните с того, что вымойте лицо и руки, соберите волосы и снимите кольца и сережки, чтобы они вам не мешали.

1. «Оживление кожи» (легкие постукивания пальцами по лицу). Начинайте движения с переносицы, постепенно двигаясь к внешним краям бровей. Затем сделайте то же, начиная с середины подбородка, и продолжите по всей линии челюсти. Закончите легкими круговыми движениями в области щек. Повторяйте каждое движение в течение одной минуты.

2. «Удивленная, но еще спящая» (глаза закрыты). Поднимите брови вверх (как будто вы удивились), но глаз не открывайте. Сосчитайте до пяти, затем опустите брови. Повторяйте на протяжении тридцати секунд.

3. «Любознательная» (омоложение глаз). Глаза открыты, смотрите прямо перед собой. На один счет посмотрите вверх, на другой – вниз. Повторяйте упражнение на протяжении тридцати секунд. Затем делаете тоже самое, только смотрите вправо, влево.

4. «Держите рот на замке» (помогает укрепить обвисшие мускулы подбородка). Сядьте прямо и с помощью тыльной стороны ладони совершайте легкие, но уверенные постукивания по нижней стороне челюсти. Повторяйте на протяжении тридцати секунд.

5. «Шевелим ушами» (способствует улучшению циркуляции крови). Начиная с верхнего края, массируйте ухо по краю с помощью указательного и большого пальцев рук. Когда дойдете до мочки, нажмите на нее и подержите несколько секунд. Повторять на протяжении одной минуты.

6. «Раздраженная» (способствует общей подтяжке кожи лица). Слегка отклоните голову назад. Прижмите ладони к лицу. Совершая круговые движения, медленно двигайтесь от челюсти к вискам, а затем по скулам к вискам. Затем средними пальцами рук, слегка надавливая, начните с внутреннего угла глаз, продолжите вдоль линии бровей до внешнего

угла глаз, затем медленно следуйте к вискам, где задержитесь на мгновение. Упражнение выполнять в течение двух минут.

7 и 8. «Малышка хмурится» и «Львенок» (стимулируют циркуляцию крови и снимают напряжение). Для первого упражнения сильно нахмурьтесь: закройте как следует глаза, сожмите губы, напрягите подбородок. Сосчитайте до пяти, затем переходите к упражнению «Львенок». Выдохните как можно сильнее, расслабьте все мускулы и громко крикните, высунув язык как можно дальше.

Чистая и светлая. Итак, вы решили заняться своей кожей. Что вы можете ожидать от лечения, и самое главное – чего вы можете достичь? Контакт с кожей лица – поразительно расслабляющая процедура, но она также подразумевает высокий профессиональный уровень массажиста. Так что прежде чем начать, ознакомьтесь с нижеследующими факторами.

Чего вы можете ожидать?

В сегодняшних салонах красоты косметологи предлагают широкий спектр услуг, не ограничивающийся только уходом за лицом. Появление нового метода в этой области подразумевает, что общая процедура может начинаться с массажа головы или ванночки для ног. Косметологи утверждают: это помогает вспомнить, что лицо не является отдельной частью тела, ведет к осознанию, что все те процедуры, которые вы проделываете со своим телом, окажут непосредственное влияние на ваш внешний вид. Косметологи стараются разнообразить спектр предлагаемых услуг. Например, пока вы ждете высыхания маски на лице, вам могут поправить линию бровей или сделать легкий пятнадцатиминутный массаж спины или рук.

Стандартная процедура состоит из тщательной чистки лица (при этом возможно использование специального прибора для распаривания лица); отшелушивания (может производиться с помощью скраба, маски или легкого пилинга); увлажняющей маски, а потом – нанесения увлажнителя или специального масла. После отшелушивания вам могут предложить дополнительные услуги по удалению угрей или других небольших изъянов. Но будьте осторожны – эта процедура довольно болезненная и после нее кожа некоторое время остается красной, раздраженной. Поэтому не стоит ее делать, если вам предстоит какая-либо встреча, предпочтительнее в данной ситуации – нанесение макияжа.

Одной из самых сложных процедур является лимфатический дренаж. Как уже упоминалось в первой главе, такой вид лечения хорош для уменьшения количества жидкости в организме. Поэтому, если вы склонны к полноте, лучше выбрать этот вид процедур. Для достижения полнейшего расслабления идеальным будет индийский массаж лица. Он основан на принципах Аюрведы. Главное в этом массаже – фокусирование на третьем глазе (середина лба), для восстановления энергетических центров тела. Традиционные методы данной процедуры обычно заключаются в том, что вам льют масло прямо на середину лба. Для того, чтобы поверить в эффективность подобного способа, надо его попробовать.

Косметологические процедуры – огромное поле для интерпретации. Существует одна процедура, которую часто называют европейской. В некоторых салонах это особый метод, подразумевающий массаж, увеличивающий циркуляцию крови, а в других салонах это длительная процедура, включающая в себя тщательную чистку. Точно также обстоят дела с понятием «лицевой ароматерапии». С одной стороны, оно может включать персонально составленный коктейль из природных масел, который следует наносить непосредственно на кожу. С другой стороны, понятие ароматерапии может заключаться лишь в том, что во время процедуры в комнате зажгут ароматическую свечу. Прежде, чем отважиться на любую салонную процедуру, выясните, в чем ее суть.

Нехирургические виды подтяжек

Точно также, как вы покупаете тренажеры, чтобы улучшить состояние своей фигуры, сегодня вы можете приобрести специальные приборы, разработанные для омоложения лица. Некоторые из них работают над вашим лицом с помощью специальных подушечек. В основном они применяются для обвисшей и одутловатой кожи. Существуют другие приспособления, которые влияют на кожу изнутри путем проникновения маленьких иголочек в подкожный слой. В обоих случаях через поры под кожу проникает электромагнитный ток, который и стимулирует лицевые мускулы.

Одной из самых распространенных процедур является дибитрон. Эта процедура особенно эффективна для обновления кожи, склонной к появлению угрей. На вас надевают специальный шлем, внутри которого расположены специальные электроподушечки. Они прикрепляются к лицу и производят эффект, который можно сравнить с энергичным массажем. Мнения разделяются по поводу того, насколько продолжительным должно быть использование того или иного прибора. Но в одном они сходятся: результаты применения данных устройств видны лучше после прохождения курса лечения. Это может показаться дорогим удовольствием на первый взгляд. Но явно не таким дорогим и кардинальным, как хирургическая подтяжка лица.

Красота на ощупь

Здоровье и внешний вид кожи тесно связаны между собой. Если кожа не мягкая и не шелковистая, это говорит о плохом самочувствии. Не думайте, что сутью прохождения специальных процедур является только красивая и чистая кожа. Конечно же, это главная цель. Но по-настоящему хорошая процедура должна обладать еще и расслабляющим эффектом. Некоторые женщины для снятия стресса предпочитают процедуру для лица массажу спины. Если вы чувствуете неловкость, и не можете полностью раздеться для массажа, помните: вы себя лишаете невероятно приятного ощущения расслабленности.

Домашние процедуры

Для большинства из нас поход к косметологу обычно носит разовый характер. Можем ли мы сами позаботиться о своей коже? Сегодня многие косметологические компании предлагают всевозможные кремы по уходу за кожей. Они снабжают каждую баночку крема, выпускаемого ими, подробнейшей инструкцией, благодаря которой вы сможете осуществить процедуры дома.

Наибольшей популярностью пользуются увлажняющие кремы. Очень важным является правильное нанесение крема на кожу. Его надо как следует втирать в кожу, для того чтобы он хорошо впитался и не был подобием маски на вашем лице. Это улучшит циркуляцию крови и поможет избавиться от токсинов. Самым эффективным способом втирания крема является следующий. Во-первых, вымойте руки; во-вторых, возьмите самую малость увлажняющего крема и быстро разотрите его ладонями, что согреет кремовую массу и делает проще ее последующее нанесение. Затем с помощью ладоней вотрите крем в щеки, далее кончиками пальцев втирайте его в область под глазами. Это следует делать легкими движениями, продвигаясь в обоих направлениях вдоль глазной кости. Не нужно втирать крем непосредственно в область под глазами, особенно, если вы планируете впоследствии воспользоваться кремом для век. Затем продвиньтесь к височной области и продолжайте

легко втирать крем, переходя к зоне лба. В конце концов, ваши ладони должны оказаться на лбу. Затем приведите ладони в вертикальное положение, так, чтобы они закрывали все лицо, включая лоб, нос и подбородок. После этого кончиками пальцев продолжайте втирать крем по линии челюсти. Самое главное – помнить: ваши руки, не должны покидать лицевой поверхности, пока вы не доведете дело до конца.

Даже если вы не можете повторять эту процедуру каждый день, идеальным будет делать ее 1–2 раза в неделю. Когда вашей целью является глубокая подкожная чистка лица, следует начать с легкого отшелушивающего скраба, чтобы удалить отмершие клетки. Затем нанесите маску. Для просто глубокого очищения нужно выбрать средство для очистки кожи, которое, скорее всего, будет содержать глину в качестве основного компонента: она имеет пористую структуру и действует как губка, выводя из кожи мелкие засорения. Очень важно тщательно смыть глину после использования. С помощью теплой воды (холодная не отмывает грязь) слегка размягчите застывший верхний слой, потом смойте глину, совершая небольшие круговые движения по всей лицевой поверхности. Затем увлажните кожу тоником, если вы им пользуетесь, или сразу же перейдите к увлажняющему крему, не забывая о правильном нанесении.

Скрабы и маски для лица

Лучшие отшелушивающие скрабы – которые содержат синтетические ингредиенты, потому что их частички круглые и не царапают кожу.

- Скраб с минеральными солями.
- Клубничный скраб.
- Ежевичный отшелушивающий гель.
- Грязевые или глиняные маски хороши для всех типов кожи. Они засыхают, формируя таким образом твердый слой на вашей коже.
- Грязевая маска для жирной кожи.
- Крем-маска для обезвоженной кожи.
- Увлажняющая глиняная маска для чувствительной кожи

Обновить и подправить. Хирургия поможет избавиться вам от того, что не нравится, и в придачу увеличить уверенность в себе. Процедуры, перечисленные здесь, помогут исправить данное вам природой, или замедлить ход времени, но при этом сохранить свою естественную привлекательность.

Исправьте меня. Изначально в список услуг, предлагаемых пластической хирургией входили только такие процедуры, как изменение формы носа, чтобы «подправить» то, что нам дала природа. В наш век технического прогресса все немного изменилось. Хотя корректирующие операции еще составляют главную работу хирургов, их сутью является далеко не поверхностное корректирование. Хирурги работают под лицевыми покровами, и иногда им даже приходится удалять кости. А это значит, что подобный вид операций является самым серьезным в пластической хирургии (большинство операций делается под общим наркозом) и к ним не стоит относиться слишком легкомысленно. Конечно же нельзя недооценивать психологическую пользу пластической хирургии. Существует бесконечное множество историй о мужчинах и женщинах, которым, после такой операции удалось найти новую работу, свою вторую половину или силы для изменения своей рутинной жизни.

Ринопластика (изменение формы носа)

Нос – самая выдающаяся часть лица. Изменения в носе, какими бы незначительными они не были, могут значительно изменить все лицо. Слишком большой, слишком маленький, слишком острый, слишком плоский, слишком горбатый, слишком длинный, слишком узкий, слишком широкий – список претензий к носу бесконечен. Но изменение формы носа повлияет на остальные части лица, в особенности на подбородок, который служит чем-то вроде «баланса» для носа. Например, маленький подбородок визуально делает нос больше, и поэтому хирурги часто рекомендуют сделать операцию по увеличению подбородка вместе с операцией по изменению формы носа. В назальной хирургии надрезы, как правило, делаются либо внутри носа, либо между ноздрями. Кожа поднимается с кости, и хирурги меняют форму самой кости и находящегося под ней хряща. В течение недели вам придется носить на носу специальный зажим, а синяки и кровоподтеки будут проходить около двух недель.

Ментопластика (изменение формы подбородка)

Изменение формы подбородка может проводиться двумя способами. Увеличение маленького подбородка делается с помощью вживления специальных имплантантов или выдвижения кости вперед. Уменьшение слишком выдающегося подбородка делается путем уменьшения кости. Как и большинству имплантантов, которые помещаются внутрь подбородка, требуется замена через определенное время. Решившись на ментопластику, многие люди боятся, что шрамы, оставшиеся после операции, будут заметны. Как при увеличении, так и при уменьшении подбородка, хирурги оперируют через ротовую полость или подкожно, что не оставляет после себя следов. Иногда во время консультации с хирургом выясняется, что причиной большого подбородка является вовсе не кость, а скопления жира, которые можно удалить с помощью субментальной липосакции.

Если вы решились на ментопластику, знайте: что нескольких дней после операции вам придется ходить в повязках и целую неделю воздерживаться от твердой пищи. Отечность может пройти только через месяц, хотя большинство людей возвращаются к своему обычному образу жизни уже через неделю.

Отопластика (изменение формы уха)

Дефекты ушных раковин являются самой распространенной проблемой: это и торчащие и висящие, иногда слишком большие и плотно прижаты к голове, а иногда асимметричные уши. К счастью, все эти дефекты можно поправить с помощью хирургического вмешательства. Сильно торчащие уши (более чем на 2 см) могут быть «оттянуты назад» с помощью перемещения кожи и хряща, находящегося за ухом и соединяющего его с головой. Висячие уши корректируют путем создания искусственной складки на макушке, которая как бы «поддерживает» их. В незначительных дефектах, например порванной мочке, ее могут просто зашить или восстановить с помощью кожи, взятой с другого уха. Следует отметить, что у мочки большие заживляющие способности (вот почему дырочки в ушах так быстро зарастают, когда в них нет сережек).

Увеличение скул (изменение формы щек)

Хорошо очерченные скулы придают лицу характерность и выразительность. Согласно новейшим разработкам в этом роде операций специальные имплантанты вводятся либо через надрезы во рту, либо, что бывает довольно редко, через те же надрезы, которые делаются для блефаропластики (уменьшение мешков под глазами). В других случаях форма скул меняется с помощью использования заменителя кости, сделанного из коралла с гидроксиапатитными гранулами. Как и в других операциях, результат здесь может повлиять на вид других частей лица. Например, слишком большой нос будет казаться меньше. Реабилитационный период длится две недели. Но отечность может долго не сходить и даже распространиться на область глаз.

Обновите меня

Суть пластической хирургии не ограничивается лишь изменением форм лица. С ее помощью можно также убрать следы старения и дать новую жизнь коже.

Стареющая кожа обладает множеством факторов, с которыми надо бороться. Первым, является потеря упругости. С годами кожа теряет упругость, и вот тогда на помощь приходит пластическая хирургия. Как правило, в таких случаях прибегают к обычной ритидектомии (подтяжка лица). Главным принципом этой процедуры является возвращение обвислой кожи на ее прежнее место. Обычно подтяжка делается в височной области, не убирая морщин со лба. Подтяжка в области лба еще называется подтяжкой бровей. Для проведения этой операции делают надрезы по линии роста волос, затем натягивают кожу. Так что в результате морщины сглаживаются, а брови вновь приобретают свою форму. Главное преимущество подтяжки бровей – разглаживаются не только горизонтальные мимические морщины, но и более глубокие вертикальные, которые обычно появляются между бровями.

Большинство женщин предпочитают подтяжкам всего лица, после которых лицо выглядит неестественно и натянуто, «частичные» подтяжки. Благодаря быстроразвивающимся технологиям в области пластической хирургии, практикуют метод, при котором меняются не какие-либо внешние черты, а меняется форма подкожных тканей. Это носит название ПМАС (поверхностная мускульная и апоневратическая система).

Молодые глаза

Самые большие достижения в хирургии обычно делаются в тех ее областях, в которых люди заинтересованы больше всего. Поэтому неудивительно, что особо развитой является область глазной хирургии. Мы уделяем очень много внимания нашим глазам. Когда кожа век начинает обвисать, мы кажемся старше. Блефаропластика (изменение формы века) – это всеохватывающая процедура, которая корректирует дряблые веки и заставляет наши глаза, а заодно и нас, снова сиять. Сегодня эта процедура является одной из самых популярных у женщин.

Первая часть операции происходит над глазом: лишний жир и мышечная масса убираются через надрез в складке на веке (самое потайное место на глазе). Затем надрезается верхний слой кожи. Жировые отложения вокруг глаз оказывают дополнительное давление на кожную ткань, создавая, таким образом, выпуклости и мешки под глазами. Поэтому вторая часть операции заключается в том, что по нижней линии ресниц делаются маленькие надрезы и оттуда извлекают или перемещают в другое место излишки жировой ткани. Вся

операция занимает не больше трех часов. Но бывают редкие случаи ее совмещения с подтяжкой бровей, и тогда требуется больше времени.

Чувственные губы

Также стало возможным вернуть губам их первозданный вид. Мимические морщины возле рта можно убрать с помощью подтяжки губ, во время которой излишки кожи убираются. Другой проблемой является излишняя тонкость губ. Старение кожи, курение или просто экспрессивная манера разговора могут с годами сделать губы тоньше. Самым простым способом вернуть губам былую пухлость является использование таких имплантантов, как коллаген, или других. Но их действие будет длиться лишь от 3 до 6 месяцев.

Для того, чтобы эффект полных губ длился дольше, врачи могут прибегнуть к следующему решению: жир берется либо из более глубоких слоев кожи (впрыскивание дермального жира), либо, в процессе операции липосакции, из других частей тела пациента. Затем он промывается и вводится в губы (жировое микровпрыскивание). Эта процедура обладает также и корректирующим эффектом: существуют люди с непропорциональными губами (верхняя губа обычно тоньше).

Над линией челюсти, рядом с уголками губ находятся щечные жировые отложения, удаление которых придаст нижней части вашего лица более гладкий вид.

Гладкая шея

Шея – одна из областей, наиболее подверженных старению. Но почему-то мы часто о ней забываем. Для этой части тела существует свой род операций, суть которых – укрепление мышцы, ответственной за линию челюсти и шею. Нередко это делается во время лицевой подтяжки.

Хирургические возможности

- Лоб (подтяжка бровей).
- Блефаропластика (изменение формы века).
- Отопластика (изменение формы уха).
- Увеличение скул (изменение формы щек).
- Ринопластика (изменение формы носа).
- Подтяжка губ (увеличение объема губ).
- Ментопластика (изменение формы подбородка).

Питайте свою кожу. Уже давно миновала пора сложных густых масок из авокадо и мудреных очистителей. Ключевым моментом современного подхода к уходу за кожей является понятие важности как внешнего, так и внутреннего питания кожи. Это значит, очень важно осознавать, как то, что мы едим, может повлиять на нашу кожу. Следуйте нижеприведенным советам – и ваше тело и кожа будут благодарны вам.

Мифы о еде

Некоторые люди могут веселиться всю ночь напролет, и это никоим образом не скажется на их коже. Другие же едят только здоровую пищу, пьют много воды, а их кожа все еще далека от совершенства. Никто не знает наверняка каково влияние потребляемой нами

пищи на кожу. Но доподлинно известно одно: красивый цвет лица является, скорее всего, результатом хорошей наследственности, чем кропотливого труда. Поэтому так ли важно то, что мы едим?

Из-за жареной пищи могут появиться прыщи?

Этому не существует медицинского подтверждения. Но если вас беспокоит один-единственный вскочивший прыщ, то, скорее всего, он – результат бурной вечеринки накануне. Если же прыщи и угри являются постоянными причинами для беспокойства, вряд ли главная причина – ваш рацион. Убедитесь, потребляете ли вы достаточно витамина А и цинка, которые способствуют борьбе с воспалениями.

Шоколад вреден для кожи?

Шоколад вовсе не является врагом номер один. Более того, он содержит жиры, которые способствуют тому, что ваша кожа выглядит здоровой и упругой, но повышенное содержание в нем молока и сахара может заслонить собой все положительные эффекты. Если вы хотите увеличить уровень жира в организме для достижения позитивного результата, то лучше ешьте орехи (особенно миндаль). В них высок уровень естественных жирных кислот.

Соблюдение детоксифицированной диеты мгновенно сделает кожу лучше

Если вы находитесь на такой диете, значит пытаетесь вывести из организма все токсины. Здесь кожа выступает в роли органа, через который будет осуществляться вывод. Подобный «вывод» также сопровождается утратой определенного количества кожного сала. Все это приведет к тому, что в начале диеты состояние кожи, наоборот, ухудшится. Но не отчаивайтесь! Уже через несколько дней ваша кожа станет чище, а волосы и глаза более блестящими, благодаря улучшенной циркуляции крови и отсутствию свободных радикалов. Но помните – не следует путать детоксифицированную диету с мгновенной, разрушающей коллагеновое волокно, которое предотвращает появление морщин.

Если применять разные витамины и минералы непосредственно на кожу, то результат будет такой же, как и при принятии внутрь

Каждый витамин уникален, и поэтому не существует определенных жестких правил их применения. Например, если употреблять витамин С внутрь, то лишь 10–20 % достанется коже, остальное количество будет поглощено другими органами. Но если его наносить на кожу – он окажет на нее прямое воздействие. Витамин Е можно применять любым способом (капсула, вмассированная прямо в кожу, произведет эффект ночного крема, только не стоит использовать этот метод на жирной или угристой коже). Что касается минералов, то их лучше употреблять внутрь: многие включают в себя слишком большие молекулы, и их проникновение в кожу внешним путем может быть затруднительным.

Питье воды никак не способствует улучшению цвета лица, потому что вся она усваивается другими органами, прежде чем достигнет кожи

Несомненной правдой является то, что только небольшое количество воды достигает кожи. Но вода оказывает неоценимую услугу для улучшения циркуляции крови и вывода токсинов из организма, что впоследствии отражается на цвете и чистоте лица. Многие эксперты-косметологи рекомендуют начинать день с большого стакана воды, чтобы помочь коже избавиться от вредных веществ. В противовес всевозможным современным теориям, следует заметить, что не все напитки одинаковы. Например, чай, кофе и газированные напитки содержат в себе кофеин и являются мочегонными (делают процесс избавления от вредных веществ более быстрым). Поэтому их не включают в те обязательные 2 литра воды, которые надо выпивать каждый день.

Только свежие продукты хорошо влияют на кожу

Под сочетанием слов «свежие продукты» подразумеваются не консервированные и прошедшие специальную обработку продукты, а овощи, только что сорванные с грядки и тут же помещенные в морозильник, так как сохраняют питательных веществ больше, чем те, которые пролежали в холодильнике несколько дней. Очень много зависит также от того, как вы их готовите. Вариант с «жаркой» отпадает сразу же (исключением может быть поджаривание на оливковом масле). Варить – неплохой способ приготовления овощей, но лучше всего конечно же их парить (питательные вещества, растворяющиеся в воде, не попадают в сливаемую воду, как это происходит при варке).

Многие женщины убедились на собственном опыте, что уже после недели овощной диеты их кожа и глаза сияют здоровьем. Постарайтесь включить в ваш ежедневный рацион какие-нибудь свежие овощи, например морковь или цветную капусту.

Продукты, полезные для кожи, о которых вы раньше не знали

Все знают, что клубника придает коже здоровый блеск, а авокадо делает ее упругой. Есть и другие продукты, о чудодейственной силе которых вы даже не догадывались. Мы поделимся с вами несколькими секретами из меню красоты.

- **Петрушка** содержит фолиевую кислоту, которая оказывает оживляющий эффект на бледную кожу.
- **Устрицы** богаты цинком, являющимся хорошим помощником в процессе обновления клеток, благодаря которому кожа выглядит здоровой и упругой.
- **Помидоры** содержат железо, полезное для здорового цвета щек.
- **Черный перец** помогает справляться с выводом токсинов.

Нагрузка, которая вам не нужна. Регулярная тренировка совершает настоящие чудеса с вашей фигурой, но оказывает плохое воздействие на кожу. Поэтому не стоит игнорировать ежедневную заботу о коже. Вот несколько советов, как избежать опасности раннего старения кожи из-за физических нагрузок.

Внутри

Начнем со спортивного зала. Ключевым словом для понятия «кожа» во все времена было слово «увлажнение». Когда выполняются физические упражнения в душном зале, питье воды является необходимостью. Ежедневно человек теряет около 2 литров воды, даже без физических нагрузок. Пот составляет лишь малую часть теряемой влаги. А если прибавить к этой ежедневной утрате еще и упражнения, то количество влаги возрастет.

При потере большого количества жидкости прилив крови к коже уменьшается, из-за этого она выглядит бледной. Также сокращенное количество питательных веществ, влияющих на кожу, может повредить ежедневному процессу клеточного обновления, из-за чего кожа станет сухой и начнет шелушиться. А многократные умывания лишь усугубят эффект. Как бы удивительно это не звучало, но единственным способом и для борьбы с этими проявлениями, и для улучшения вашей физической формы является обильное питье. За 2 часа до тренировки выпейте 500 мл воды, затем еще 250, придя в тренажерный зал, и пейте столько же каждые 15 минут в течение тренировки. Если же сама мысль об этом уже вызывает у вас отвращение, это значит, что ваш организм обезвожен. Конечно, за кожей нужно ухаживать и за пределами спортивного зала. Как минимум 2–3 раза в неделю пользуйтесь отшелушивающим скрабом, а после душа не забывайте про лосьон для тела. Плавание в бассейне тоже таит в себе опасности. Хлорированная вода очень сушит кожу и оставляет неприятный запах дезинфицирующего средства. Поэтому после бассейна нужно непременно принять душ. Используйте сильно пенящийся гель (пена не сделает вашу кожу чище, но вам придется дольше ее смывать, а это значит, что ваша кожа впитает в себя больше воды) и наносите его несколько раз, обильно смывая водой. Обязательно пользуйтесь лосьоном для тела с наименьшим содержанием химических добавок (они сушат кожу).

Снаружи

Считается, что занятие спортом под открытым небом благотворно влияет как на фигуру, так и на состояние кожи. Несомненно, кислород способствует улучшению цвета лица, но одновременно существует много факторов, которых стоит опасаться. Если вы бегаєте трусцой по центральным улицам – кожа подвержена влиянию загрязненного воздуха, и конечно же не стоит забывать об ультрафиолетовых лучах. Вы можете пользоваться кремом от загара (степень защиты зависит от того, насколько сильно светит солнце, и времени дня), но не пользуйтесь средствами, в основе которых лежит воск. Поры на лице очень маленькие, а густые защитные крема могут быть комедогенными (то есть закупоривать поры), в особенности, если они смешиваются с потом. Обязательно тщательно умывайте лицо после занятий спортом на улице. Пот смешивается с кожным салом – и получается вещество, притягивающее пыль. Если его не смыть, оно будет целый день лежать на вашем лице в прямом смысле этого слова.

Пот (в том числе и на лице) – постоянный спутник физических упражнений. Старайтесь пить как можно больше воды и используйте специальную повязку для лба во время занятий. Если накануне вечером вы выпили слишком много воды, то лучше не занимайтесь спортом утром, потому что будете потеть в два раза больше.

Макияж также представляет опасность для пор. Но существует простое правило: при занятиях спортом, на лице не должно быть макияжа. И дело даже не в том, что он потеет (хотя потекшие ресницы вряд ли вас украсят). Повышенная температура тела будет способствовать тому, что частички косметики забьют поры. Если же вы не представляете

себе жизни без макияжа – пользуйтесь некомедогенной косметикой, в основе которой лежат минеральные вещества. Ну и конечно же немного губной помады совсем не повредит!

Мягкая и шелковистая. Красота – дело сложное. Именно эту мысль можно извлечь из всевозможных журналов и ТВ реклам, дающих бесконечное количество советов по поводу косметических новинок. Но самым главным секретом красоты является следующий: все гениальное просто. Мы поделимся с вами тайной здоровой кожи, путь к которой составляет три этапа.

Три простых шага к идеальной коже

На протяжении многих лет косметологические компании придерживаются трех традиционных подходов к области ухода за лицом: очищение, тонизирование и увлажнение. Эта простая схема и по сей день остается наиболее эффективной. К тому же сегодня появилось множество новинок, позволяющих приспособить ее именно под ваш тип кожи.

Очищение. Традиционно для сухой кожи всегда рекомендовалось использовать жирное очищающее молочко, чтобы «поделиться» с ней дополнительной влагой, а для жирной – очищающий гель для умывания, смывающий избыток кожного сала. Сегодня, благодаря современным технологиям, любое средство подходит для любого типа кожи. Примите к сведению, что кремообразные очистители мягкие, и поэтому не очень тщательно очищают кожу, в то время, как мыло и стандартные очищающие средства действуют иногда даже слишком эффективно и смывают кожного жира больше, чем надо. Очень важно запомнить следующее: после процедуры очищения ни в коем случае нельзя оставлять кожу сухой и стянутой. Из-за этого ощущения многие люди думают, что у них сухая кожа, и покупают излишне жирные увлажнители, дабы компенсировать недостаток влаги. Это, наоборот, только перегрузит кожу, и она может стать жирной.

Тонизирование. До сих пор ведутся споры о том, насколько важен процесс тонизирования. Одни специалисты утверждают – применение сильного тоника (они обычно имеют спиртовую основу) после очищения не только помогает убедиться в чистоте кожи, но и бережно отшелушивает верхний ее слой, чтобы подготовить лицо к последующему нанесению увлажняющего крема. Другие утверждают – использование очистителя является достаточным. Одним из последних, модных веяний является тонизирование с помощью цветочной воды, например розовой или лавандовой. Она имеет приятный запах и содержит дополнительные питательные вещества, полезные для кожи. Ее можно купить в любой аптеке точно так же как и другие новомодные косметологические продукты.

Увлажнение. Эта ступень является, пожалуй, самой сложной из всех трех. Есть увлажнители против старения, впитывающие излишки кожного жира, суперувлажняющие – против загара, и без масла – их разнообразие ставит в тупик. Но не отчаивайтесь! Самым важным компонентом для здоровой кожи является вода. А вы можете быть абсолютно уверены в том, что любой продукт, называющийся увлажнителем, будет содержать в себе хотя бы небольшое количество воды. Так называемые крема, предотвращающие старение, просто имеют более плотную текстуру. Большинство компаний по производству косметологической продукции рекомендуют использовать стандартный увлажнитель до 30 лет, а затем переключиться на крема для более зрелой кожи. Как и антиоксиданты они включают в себя восстанавливающие ингредиенты, чтобы помочь коже сохранить эластичность и блеск.

При выборе дневного крема возникает проблема – покупать или нет крем, включающий в себя вещества, защищающие от солнечного воздействия (SPF). Существует много разных мнений на этот счет. Многие дерматологи считают, что единственным способом предотвратить преждевременное старение кожи является использование кремов с содержанием

SPF15. Другие специалисты придерживаются мнения, что это применимо только к теплым странам. Что же касается Европы, то, например, зимой количество ультрафиолета, воздействию которого подвергается кожа, очень мало и не оправдывает использование SPF. Уровень защиты, предлагаемый SPF15 слишком высок. Его невозможно достичь с помощью употребления натуральных веществ (пока только SPF8 может быть создан естественным путем), и многие эксперты беспокоятся, что его каждодневное применение может ослабить уровень естественного сопротивления кожи и сделать ее более чувствительной. Самый лучший выход – использовать SPF только летом, а зимой же довольствоваться простым увлажнителем и прибегать к SPF15 только во время отдыха на природе или в особо солнечные дни.

На ночь

И немного о ночных кремах. В дневное время наша кожа полностью сконцентрирована на защите. Ночью ее главной функцией является восстановление после перенесенных за день «стрессов» (воздействие ультрафиолетовых лучей, загрязненной атмосферы, эмоциональных перегрузок, кондиционеров или сигаретного дыма). Использование ночного крема сохраняет высокий уровень влаги, содержащейся в коже, так что она сможет продолжить «борьбу» на следующий день.

Некоторые люди предпочитают использовать крем в течение дня, а на ночь наносить на лицо масло. Специальные масла, предназначенные для лица, просто творят чудеса. Они одинаковы по составу с маслами, предназначенными для тела, а значит – быстро впитываются. Но и это еще не все. Они содержат в себе специальные расслабляющие вещества, способствующие спокойному сну. Большое количество ночных кремов также много позаимствовали из аромакологии. Они содержат в себе клинически протестированные ароматы, способствующие релаксирующему эффекту.

Современная кожа

Когда мы ходим по косметическому отделу магазина или разглядываем витрины, нам может показаться, что количество разнообразных кремов равняется количеству лиц на земле. Предоставляемый выбор ошеломляет и сбивает с толку. Но если вы знаете ключевые ингредиенты и то, как они работают, то спокойно сможете выбрать подходящий для вас продукт.

АГК. Сегодня почти что у каждого продукта по уходу за кожей есть своя АГК-версия. Эта аббревиатура обозначает альфа-гидроксидные кислоты, хотя их еще часто называют фруктовыми (некоторые получают из яблок или винограда). Основное преимущество подобных кислот заключается в том, что они отшелушивают отмершие клетки и делают кожу обновленной. И хотя, на первый взгляд, может показаться, что этот вариант лучше, чем, скажем, применение скраба, царапающего кожу, важно не перегружать вашу кожу этими кислотами, особенно если она молодая и чувствительная. Внимательно читайте этикетки и не используйте в день больше одного АГК-продукта: эксперты считают – что для вашей кожи это будет слишком много.

Антиоксиданты. К ним причисляют такие витамины, как А (бета-каротин), С и Е, помогающие выводить из организма токсины, вызванные стрессом, загрязненной атмосферой, сигаретным дымом и даже вредным воздействием ультрафиолетовых лучей. Недавние научные исследования показали, что здоровая доза антиоксидантов может эффективно увеличить защитное действие некоторых веществ. Ищите антиоксиданты в составе любого продукта, который вы не смываете, то есть увлажнителя, лосьона для тела, крема от загара и даже в косметике. Если вы живете в большом городе, то антиоксиданты являются ежедневной необходимостью. Они укрепят вашу кожу для борьбы с угрозами окружающего мира.

Кислород. Для всех нас не секрет, что после долгой прогулки на свежем воздухе мы выглядим сияющими и здоровыми. Поэтому нет ничего удивительного в том, что кислород включили в состав кремов. Главная его задача – заставить процесс обновления клеток идти, как часы. Результатом этого является здоровая кожа. Но кислород очень нестабилен. Невозможно проследить и проконтролировать, когда и как молекулы кислорода попадают внутрь кожи. Его действие недолговечно. Косметические процедуры, содержащие в себе применение кислорода более эффективны. Правда сначала ваша кожа подвергнется процедуре глубокой очистки, и только потом ваше лицо будут обдувать кислородом около 20 минут. Все это займет около часа. Если сравнить такую процедуру с простой прогулкой в парке, то последняя будет не менее эффективной и более дешевой.

Липосомы. Более правильно их назвать не ингредиентами, а ингредиентоносителями. Они появились недавно, но технологии, требующиеся для их производства, не из дешевых, поэтому липосомы используются только в дорогих кремах. Они окружают молекулы питательных веществ и других компонентов, входящих в состав увлажнителя, и делают процесс их проникновения в кожу более быстрым и глубинным. Липосомы особенно полезны в составах антивозрастных кремов, где требуется нечто большее, чем просто поверхностное увлажнение.

Коллаген. Когда коллаген начали использовать в увлажняющих кремах, в мире красоты стали раздаваться восторженные возгласы. Появилось еще одно чудо-вещество, придающее коже упругость и эластичность? Да, пожалуй. Но не ожидайте слишком многого. Крем не способен доставить коллаген в глубокие слои кожи, где он нужен больше всего. Но и на поверхности его действие все-таки заметно. Коллаген придает силу и здоровый вид коже, в особенности, стареющей.

Природные экстракты. В том, что для производства продукции по уходу за кожей часто используются экстракты всевозможных растений, нет ничего удивительного. И в этой области делаются новые открытия. Эксперты признают, что только четверть растений изучена, и еще меньшее количество исследовано на предмет их пользы для кожи. Растительные экстракты обладают поразительным действием в качестве ингредиента крема для лица. Одним из последних открытий последнего времени стал зеленый чай. Его способности включают в себя борьбу со свободными радикалами, обновление кожи и улучшение цвета лица.

Водоросли. На дне океана обитает великое множество различных организмов и растений, которые ждут не дождутся своего часа. Морская водоросль – один из излюбленных компонентов продукции по уходу за кожей. Она обладает поразительной особенностью сохранять влагу и не высыхать на протяжении долгого времени когда ее выбрасывает волной на раскаленный берег. Большим открытием также стали минеральные вещества, содержащиеся в морской воде. Если обратиться к теории эволюции, согласно которой все началось с водных существ, то можно утверждать, что минеральные вещества морской воды имеют много общего с теми, которые находятся в нашем организме. Поэтому нет ничего удивительного в том, что продукты жизнедеятельности моря хороши и для купания, и для ухода за кожей. Но только не в том случае, если у вас аллергия на йод, содержащийся в морских водорослях.

Различные химические элементы. Это может показаться безумным, но такие вещества, как золото, серебро и медь тоже являются новинками в области ухода за кожей. Здесь играет свою роль не только фактор «роскоши» (косметологические компании используют их для создания имиджа), но и тот факт, что данные элементы действительно имеют положительное влияние на кожу. Организм человека содержит небольшие количества меди, чтобы помочь возобновлять собственные силы. Серебро обладает очищающими и антибактериальными способностями, а золото, и это неудивительно, придает лицу блеск.

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.