

Часть

I

**Красота требует не жертв,
а ухода!**



В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Кожа — это тоже... орган!
- ❖ Если лифтинг, то щадящий!
- ❖ Проблемные зоны без проблем и целлюлита

Дорогие мои читательницы! В первой части книги собраны самые полезные сведения о том, как при помощи косметических и народных средств вы можете улучшить внешний облик своих проблемных зон. Как подобрать нужные средства? Какие из них наиболее эффективны? На эти вопросы вы найдете действительно исчерпывающие ответы!

Кожа — это тоже... орган!

От чего зависит наше первое впечатление о человеке? Да, одежда играет важную роль, она бросается в глаза, по ней встречают. Но вы же общаетесь с людьми, что называется, «глаза в глаза»! На наше восприятие того или иного человека влияет... состояние его кожи. Не зря же барышни с идеальной кожей практически не пользуются косметикой. Это просто не нужно. Красивая здоровая кожа — это уже само по себе украшение. Да, мы стараемся следить за кожей лица, покупаем кремы для рук. Но этого мало, нужно следить за кожей всего тела! Да-да, с ног до головы! Чтобы потом весной не бежать в солярий и не пытаться «прикрыть» искусственным загаром неровности кожи, растяжки на бедрах, целлюлит и другие неприятные вещи.

Вот вы все читаете: «уход за кожей», «средства для кожи» и т. д. Давайте познакомимся с нашей кожей поближе. Как вы думаете, что такое кожа? Кто-то скажет, что это защитная оболочка, кто-то вспомнит что-то про ткани. На самом деле кожа — это... орган. Это самый большой орган тела, постоянно растущий изнутри, обладающий разнообразными функциями и теснейшим образом связанный со всем организмом. Благоприятные и неблагоприятные факторы внешней среды влияют на организм, вызывая соответствующие реакции прежде всего у кожи.

Вы думаете, что только ящерицы могут похвастаться чудесами регенерации? Отнюдь нет, кожа сама заживает большинство своих ран. Царапины, порезы постепенно затягиваются, от многих из них не остается и следа.

Еще одна замечательная способность нашей кожи — она способна вырабатывать витамин D, необходимый для правильного развития костей. Наша кожа контролирует уровень испарения жидкости из тела. Она выводит из организма вредные вещества, защищает от внешних воздействий.

Почему косметические процедуры лучше всего проводить в утренние часы? Да потому что в течение дня кожа обновляется неравномерно. Наиболее сильная регенерация кожных клеток происходит в ранние утренние часы и сразу после полудня. А значит, после пилингов, чисток, скрабирования кожа быстрее восстановится рано утром или после полудня.

Анатомический справочник сообщает о коже следующее.

«Общая площадь кожного покрова $1,5-2\text{ м}^2$, толщина его колеблется на разных участках тела от 0,5 до 4 мм, масса всей кожи примерно 3 кг. Кожа участвует в регуляции температуры тела, обменных, защитных и выделительных процессах, в обмене веществ, особенно в водно-солевом обмене. В течение суток через кожу выделяется около 500 мл воды, что составляет 1 % от ее количества в организме. Через потовые железы выводятся различные соли и продукты белкового обмена. Кожа дышит, поглощая кислород и выделяя углекислоту. По интенсивности водного, минерального и газового обмена кожа лишь немногим уступает печени и мышцам».

Основными функциями кожи (помимо красоты, конечно) являются *защитная* и *сигнальная*. Если с защитной функцией все более-менее понятно, то кому и для чего сигналит наша кожа? Сигнальная функция обеспечивается многочисленными чувствительными нервными окончаниями — рецепторами, расположенными во всех слоях кожи. С их помощью мы воспринимаем давление, холод, тепло, боль, прикосновение. На отдельных участках кожи на 1 см^2 ее поверхности приходится до 200 болевых, 12 холодовых, 2 тепловых и 25 реагирующих на давление окончаний. Кожная чувствительность играет важнейшую роль

во взаимодействии организма с внешней средой, позволяет избегать ранений, ожогов, обморожений.

Наша кожа — субстанция слоистая. *Эпидермис* — самый верхний слой кожи. Толщина его колеблется от 0,03 до 1,5 мм (на ладонях и подошвах она больше). В эпидермисе различают поверхностный роговой слой, представленный плотно прилегающими друг к другу погибшими клетками, которые постоянно слущиваются и заменяются новыми. Этот слой выполняет защитную функцию. Именно он встает на пути негативного влияния на организм различных факторов. Это своего рода барьер, защищающий нас от вредных биологических, физических, а также механических воздействий. Особенности строения эпидермиса обеспечивают эластичность, упругость и прочность, а высокие регенеративные (регенерация — способность к самовосстановлению) свойства способствуют быстрому восстановлению при малейших повреждениях.

Эпидермис, в свою очередь, состоит из пяти слоев. В каждом из них происходит регенерация, при этом кожа непрерывно обновляется. Полное обновление клеток эпидермиса происходит в течение 26–28 дней.

Между эпидермисом и *дермой* (то есть самой кожей) существует пограничная зона. Дерма состоит из переплетающихся между собой волокон, основные из которых — *эластиновые* и *коллагеновые* (эластин и коллаген — основные структурные белки кожи). Именно они обеспечивают коже упругость, способность возвращаться в прежнее состояние после растяжения. Дерма включает два слоя. В глубоком слое располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, мышцы, а также потовые и сальные железы и волосы.

Самый глубинный слой кожи — *гиподерма* (подкожная жировая клетчатка), она располагается под дермой и служит своего рода подкладкой. На разных участках она имеет неодинаковую толщину, этим объясняется округлость форм человеческого тела. Роль гиподермы очень велика.

Она предохраняет организм от чрезмерного охлаждения, защищает от внешних раздражителей, травм. В гиподерме размещены те «закрома», в которых откладываются запасы жира, расходуемого в случае болезни, голода, беременности.

Отсюда вывод: цель косметики не только в том, чтобы сделать кожу красивой. Косметические средства призваны не ослабить, а усилить защитные функции кожи. Нужно сказать, что кожа не различает, что для нее полезно, а что вредно. Она на всякий случай защищается от любого воздействия. Поэтому ни одно косметическое средство кожа просто «не пускает» глубже эпидермиса. Исключение делается только для растворов минеральных солей.

Правда, кожу можно обмануть. Можно ввести в косметическое средство специальные вещества — энхансеры (от англ. *enhance* — улучшать), которые разрушат природную защиту кожи и позволят косметическому средству проникнуть поглубже. Но стоит ли идти на такие жертвы?

Большинство органов нашего тела состоит из живых клеток, поэтому эффект от любого (в том числе и лекарственного) воздействия на эти органы можно представить как сумму реакций отдельных клеток. С кожей ситуация несколько иная. Кожа — это совокупность живых клеток, межклеточного вещества (оно занимает довольно большой объем) и неживых клеток (роговых чешуек). Существенное изменение функционирования кожи может быть достигнуто только через изменения в живых клетках, причем процесс этот довольно длительный.

Воздействуя на неживые клетки и на внеклеточное вещество, можно добиться временного изменения внешнего вида кожи (например, насыщение внеклеточного вещества дермы влагой приведет к разглаживанию кожи и повышению ее упругости, а отшелушивание мертвых чешуек с поверхности кожи осветлит ее). В свою очередь, изменение состояния внеклеточного вещества и слоя неживых клеток могут сказаться на деятельности живых клеток. Тогда

кроме временного эффекта, который можно наблюдать сразу после воздействия, в коже будут происходить медленные изменения, результат которых проявится спустя длительное время.

Нанося на кожу косметику, мы часто наблюдаем немедленный эффект. При этом отсроченные результаты воздействия ускользают от нашего внимания. Проследить их самостоятельно практически невозможно. Во-первых, они могут проявляться спустя недели и даже месяцы. Во-вторых, количество веществ, которые мы за это время успеем нанести на кожу, слишком велико, чтобы связать изменения кожи с каким-то конкретным кремом или лосьоном. Поэтому надо знать, какие из эффектов могут быть вызваны воздействием на живые клетки, а какие — воздействием на другие структуры кожи. Важно не поддаваться иллюзиям и задумываться над тем, на что реально способна косметика.

Если лифтинг, то щадящий!

Что такое лифтинг?

Этот термин уверенно вошел в нашу повседневную жизнь. Реклама, которую мы смотрим по телевизору, регулярно сообщает нам о разных новинках в сфере косметической продукции, которые обладают омолаживающим и подтягивающим воздействием.

Лифтинг — это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и посредством оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько эффективны все вышеперечисленные средства? Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. Тут надо учитывать множество факторов. Сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают

кожу, а восьмичасовой сон, напротив, помогает коже восстановиться после тяжелого трудового дня.

Лифтинг-кремы

Как вы боретесь с возрастными изменениями? На этот вопрос 70 % женщин ответят, что покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы воспринимаем только информацию о стране-производителе, о том, что это за средство и как его применять. Состав крема осмысливается очень редко.

Давайте выясним, что же входит обычно в состав лифтинг-средств.

Основными ингредиентами являются *линоленовая кислота, токоферола ацетат, бета-глюкан, витамины А и С, УФ-фильтры*.

- *Жидкий парафин* или *минеральное масло* оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие.
- *Экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты* имеют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие.
- *Бета-глюкан* стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и увлажняет.
- *Токоферола ацетат* имеет антиоксидантное действие.
- *Сыворотка с альбумином* улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее воздействие.
- *Гиалуроновая кислота* и *мочевина* увлажняют.
- *Ретинола ацетат* и *ретинола пальмитат* способствуют процессу обновления клеток.
- *Лецитин* обладает защитными свойствами.
- *Масло сладкого миндаля* питает кожу.
- *Экстракт кокоса*, содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу.

- *Пчелиный воск, масло масляного дерева* смягчают и питают кожу.
- *Озокерит* обладает смягчающими и тонизирующими свойствами.
- *Экстракты панама-дерева и колбасного дерева* способствуют повышению плотности кожи.
- *Экстракт розмарина* снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов.
- *Альбумин* оказывает укрепляющее и регенерирующее действие.
- *Токоферола ацетат* (масляная форма витамина Е) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью.
- *Экстракт моркови* оказывает регенерирующее и омолаживающее воздействие.
- *Глицерин и алантоин* обладают смягчающими и влагоудерживающими свойствами.
- *Экстракт алоэ* обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие.
- *Экстракт камелии китайской* обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами.
- *Глутаминовая кислота и глицин* оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие.
- *Винная кислота* обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

Конечно, не все вышеуказанные ингредиенты обязательно содержатся в лифтинг-средствах. Однако именно благодаря им кремы оказывают регенерирующее действие, разглаживают кожу и препятствуют возникновению морщин. Так зачем же делать зарядку, заниматься аэробикой, ходить в бассейн? Может быть, достаточно намазать

лицо кремом, и дело в шляпе — молодежь себе? Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку они на 80 % состоят из ненатуральных компонентов. Во-вторых, очень трудно подобрать крем, который оптимально подойдет именно вашей коже. В-третьих, хорошие лифтинг-кремы стоят дороговато, не у всех наших соотечественниц есть возможность приобрести такие средства.

Поэтому что нам остается? Не лениться и использовать то, что под рукой.

Между прочим, последние исследования американских ученых показали, что даже высокая цена крема не гарантирует омолаживающий эффект. Были протестированы средства стоимостью от 15 до 500 долларов. Наиболее эффективным оказался крем за 19 долларов.

Природные лифтинг-средства

Природа, дорогие мои читательницы, совершенна. Для нас с вами она создала натуральные лифтинг-средства. Состояние кожи очень сильно зависит от того, как мы питаемся, какие витамины поступают в наш организм.

Как нужно питаться, чтобы продлить молодость кожи? Прежде всего, необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие антиоксидантные компоненты. Именно они защитят кожу от пересушивания, окисления, повысят ее тонус и будут препятствовать вредным воздействиям окружающей среды. Для этого нам необходимо есть овощи и фрукты. Кроме того, повышают защитные функции кожи различные жиры, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, орехах, растительных маслах.

Нам нужно научиться быть внимательными к самим себе. Вдруг вам не хватает каких-нибудь витаминов, особенно таких важных для нашей красоты, как А, С, В и Е?

Витамин А

По названию этого витамина можно понять, что он был открыт первым, поскольку его назвали первой буквой алфавита. Человечеству он известен с 1920 года. Его отличает то, что он не растворяется в воде. Если вы решите подвергнуть фрукты и ягоды, богатые витамином А, тепловой обработке, то знайте, что до 35 % этого витамина теряется при варке и консервировании. Этот витамин также разрушается при длительном хранении на воздухе ягодного сырья или выжатого сока.

Если вашему организму не хватает витамина А, вы поймете это по следующим симптомам:

- ломкие, медленно растущие ногти;
- сухие ломкие волосы;
- сухая дряблая кожа;
- отсутствие аппетита;
- ослабленный иммунитет;
- ослабление зрения;
- нарушения процесса роста;
- бесплодие.

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности нашего организма вещество — каротин. Исследования показали, что высокое содержание каротина в повседневном питании является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на каждодневном употреблении соков с высоким содержанием каротина: по данным исследований, каротин является источником молодости. Он сохраняет жизнь и здоровье молодых клеток нашего организма. Различные вредные вещества и свободные радикалы бессильны, если на страже вашего здоровья стоит каротин! Французские ученые подметили, что люди, у которых клетки насыщены этим веществом, значительно дольше остаются молодыми. Если в крови человека

присутствует достаточное количество каротина, то происходит активное уничтожение свободных радикалов, которые несут нам болезни, старость и смерть.

Существуют нормы употребления витамина А: для женщин дневная потребность составляет 800 мкг в день, для мужчин — 1000 мкг, для детей — 400 мкг, для подростков — 700 мкг.

Я приведу список продуктов с высоким содержанием витамина А и каротина в порядке убывания концентрации в них каротина: *морковь, шпинат, тыква, абрикосы, зеленая листовая капуста, ананасы, черная смородина, бананы, арбузы, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа*. Кроме того, источником витамина А являются *жирная рыба, сливочное масло, молоко, печень, яйца*.

Витамин С

Это самый сильный антиоксидант. Благодаря ему ткани нашего организма эластичны. Он помогает очищать организм от различных ядов — сигаретного дыма, углекислого газа и т. д.

При недостатке витамина С могут быть заметны следующие симптомы:

- кровоточивость десен;
- выпадение зубов;
- легкость возникновения синяков;
- плохое заживление ран;
- вялость;
- выпадение волос;
- сухость кожи;
- раздражительность;
- общая болезненность;
- суставная боль;
- ощущение дискомфорта в желудочно-кишечном тракте;
- угнетенное состояние.