

# **Подтянутая и упругая кожа лица за 10 минут в день**

*Составитель Е. А. Бойко*

Москва, 2017

УДК 687.5  
ББК 38.937  
Б77

*Составитель Е. А. Бойко*

Б77 Подтянутая и упругая кожа лица за 10 минут в день / [сост. Е. А. Бойко]. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 258 с.

ISBN 978-5-519-60932-6

Здоровая, гладкая и упругая кожа – мечта каждой женщины. Однако ещё не все представительницы прекрасной половины человечества открыли для себя секреты профессионалов.

Благодаря нашей книге вы узнаете всё о типах кожи, получите массу полезных советов об уходе за ней, найдёте различные рецепты питательных масок, с помощью которых лицо будет выглядеть максимально эффектно, а также познакомитесь с рекомендациями по здоровому питанию и специальной гимнастике.

Красота и стиль – в твоих руках!

УДК 687.5  
ББК 38.937  
ВІС WJH  
BISAC HEA000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-60932-6

# Введение

Красоту лица и тела во многом определяет состояние кожи. Здоровая, гладкая, упругая кожа — мечта каждой женщины. Однако не все представительницы прекрасной половины человечества знают, как правильно ухаживать за собой. Зачастую, увидев маленький прыщик или незаметную морщинку, они впадают в панику и скупают без разбора всевозможные дорогостоящие средства, даже не думая, подходят ли они для их типа кожи. В результате это только усугубляет уже имеющиеся проблемы.

Эта книга — настоящая находка для занятых деловых женщин, которые не могут позволить себе долго находиться у зеркала. Маски, самомассаж, компрессы и многие другие косметические процедуры не займут много времени при правильном их применении. В этом издании рассказывается об основных типах кожи и дается подробное описание правильного ухода. Здесь собрано все, что поможет сохранить здоровую, упругую и подтянутую кожу: приемы и техники самомассажа, рецепты масок, компрессов, ванн, профилактические и лечебные процедуры и многое другое, что поможет стать еще прекраснее и обрести уверенность в себе.



# Строение и функции кожи

Кожа является наружным защитным покровом тела человека и имеет сложное строение. Можно выделить три основных слоя кожи, каждый из которых также состоит из нескольких слоев — это эпидермис, дерма и подкожная жировая клетчатка.

Эпидермис состоит из пяти слоев. В клетках основного, или зародышевого, слоя образуется красящее вещество, от которого зависит цвет кожи, — пигмент меланин. Чем больше вырабатывается меланина, тем интенсивнее и темнее окраска кожи. Следующий слой — шиповидный. В щелях, образующихся между отростками клеток, из которых состоит этот слой, протекает лимфа — жидкость, приносящая в клетки питательные вещества и выводящая отработанные продукты. Далее располагается зернистый слой, в клетках которого содержится белковое вещество кератогиалин. За ним следует прозрачный слой, также имеющий в своем составе белковое вещество эленин. Внешний слой эпидермиса называют роговым. В этом слое образуется роговое вещество кератин. Клетки, содержащие его, постепенно отслаиваются и отмирают. Происходит естественное шелушение, незаметное для глаз. Правильно функционирующие эпидермис и роговой слой поддерживают нормальный уровень влажности кожи.

Дерма, или собственно кожа, имеет два слоя, которые состоят из переплетающихся волокон. В одном из них — сосочковом — рас-

полагаются нежные и тонкие волокна. В следующем — сетчатом — волокна образуют более плотные пучки, в которых имеются потовые и сальные железы. От наличия в этом слое эластичных волокон зависит упругость кожи.

Самый глубокий слой кожи — подкожная жировая клетчатка — представляет собой сетку, в которой находятся дольки жировой ткани. Основная функция этого слоя — обеспечение терморегуляции организма. У женщин слой подкожного жира толще, чем у мужчин. Поэтому первые более стойко переносят холод и лучше держатся на воде. На этом уровне кожи расположены наиболее крупные сосуды, а также нервы.

В коже имеются две сосудистые сети: первая — на границе собственно кожи и подкожной клетчатки, вторая — между сосочковым и сетчатым слоями, откуда в надкожицу отходят концевые сосуды. Расположение сосудов также влияет на цвет кожи: чем ближе они к поверхности кожи, тем ярче румянец. Нервы, как и сосуды, образуют две сети, которые идут параллельно сосудистым. В надкожице они заканчиваются нервными волокнами и свободными окончаниями. На чувствительность кожи влияет расположение в подкожной жировой клетчатке специальных нервных аппаратов, которые передают ощущения прикосновения, тепла, холода и т. п.

Ногти тоже относятся к придаткам кожи, они являются роговыми пластинами, которые

состоят из тела и корня. Ноготь обновляется каждые 6–8 месяцев.

Строение кожи неодинаково на разных участках тела. Наиболее грубая и плотная кожа находится на ладонях и подошвах. Кожа туловища обычно упруга и эластична. Самой нежной и тонкой является кожа лица. За счет вплетения в кожу лица поперечно-полосатых мышц она подвижна, хорошо снабжается кровью, благодаря чему мы легко краснеем.

Кожа защищает тело от внешних воздействий и механических повреждений, вырабатывает пот, регулируя температуру тела, выделяет кожное сало, защищая от инфекций, воспринимает внешние раздражители и, передавая их в мозг, доводит до нашего сознания.

Неповрежденная кожа помогает организму человека в борьбе с инфекционными заболеваниями, так как противостоит проникновению микробов и способна вырабатывать различные защитные вещества. Она участвует в процессе дыхания (поглощает  $\frac{1}{180}$  часть вводимого через легкие кислорода) и обмена веществ. Кожа обладает способностью всасывать различные вещества, поэтому столь эффективен уход за ней с помощью нанесения косметических средств.

**Древние египтяне придавали огромное значение процессу потоотделения. Они понимали, что хорошая система выделения пота свидетельствует о крепком здоровье. При встрече жители Древнего Египта вместо приветствия спрашивали: «Как вы потее-те?», выражая таким образом свое внимание к самочувствию собеседника.**

Кроме того, кожный покров регулирует процесс теплообмена между организмом и внешней средой. В теплоотдаче большое значение имеют потовые железы. Обычно человек выделяет за сутки от 600 до 900 мл пота, однако в некоторых ситуациях потоотделение усиливается и увеличивается до 4 л и более. Регулирование внутренней температуры организма производится за счет испарения пота с поверхности кожи, что вызывает снижение температуры тела. При повышении внешней температуры теплоотдача увеличивается, при понижении ослабевает. Также с потом, содержащим около 98% воды, из организма выходят вредные вещества — соли, мочевины, остатки мочевой кислоты. Сальные железы выделяют за неделю около 100–300 г кожного сала, содержащего жиры, жирные кислоты, соли, альбуминоиды, фосфорнокислые соли.

Кожный жир смазывает и смягчает поверхность кожи, препятствует испарению воды и высыханию рогового слоя, но и не допускает пропитывания рогового слоя влагой, трения соприкасающихся поверхностей кожи, придает коже эластичность, препятствует растрескиванию.

Благодаря рецепторам (нервным окончаниям в коже) человек может осязать окружающие предметы, их размеры и фактуру, чувствовать боль, тепло, холод, прикосновения.

Общее число рецепторов на теле человека достигает 1 млн, поэтому кожа является слож-

ным органом чувств. Примечательно, что человек быстрее воспринимает холод, а не тепло. Но холод и тепло на разных участках тела воспринимаются неодинаково.

В целом кожа очень чувствительна к перепадам температур и ощущает разницу в  $0,5^{\circ}\text{C}$ . При этом наибольшей чувствительностью отличается кожа конечностей, а наименее чувствительна к перемене температуры кожа лица.

Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, систематические занятия спортом — все это способствует сохранению здоровья и продлению жизни. Человек, заботящийся о своей красоте и здоровье, не сможет обойтись без тщательного ухода за кожей.

Хорошая кожа свидетельствует о здоровье всего организма, так как она моментально отзывается на все неполадки внутри него.

