

Юлия Игоревна Климова

Кожа после 40

УДК 616-085
ББК 53.52
К49

Климова, Ю.

К49 Кожа после 40 / Ю. Климова — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 178 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75479-3

Многие женщины очень тяжело переживают приближение зрелости. Однако слезами горю не поможешь, лучше взять себя в руки и сделать все, чтобы окружающие дивились вашей зрелой красоте и жизнелюбию. Наша книга предлагает всевозможные способы продления молодости вашей кожи. Это и маски для различных типов кожи, и чудодейственные массажи, и рецепты скрабов, кремов и лосьонов, которые вы можете приготовить сами, в домашних условиях. Отдельная глава посвящена «фитнесу для лица», т. е. мимической гимнастике, благодаря которой вы сможете сохранить упругость вашей кожи.

BIC VFD
BISAC MED000000

Введение

Привлекательной женщина может быть в любом возрасте, главное – правильно ухаживать за собой и особенно за своей кожей. Здоровая кожа, тщательно сделанный макияж, красивая фигура – это именно то, что мы имеем в виду, произнося эти слова. К сожалению, многие женщины забывают о том, что нельзя представить себе привлекательную женщину без ухоженной кожи. Как ни странно, но про это часто забывают или не придают этому значения. Многие психологи утверждают, что по состоянию кожи можно судить не только о здоровье человека, но и о его характере.

Эта книга поможет женщине зрелого возраста правильно ухаживать за кожей всего тела. Ведь если вы хорошо выглядите, то на вас будут не просто обращать внимание, но и засыпать цветами и комплиментами. Но к сожалению, на свете не так много женщин, которые были бы довольны своей кожей. Вы можете приобретать дорогую косметику, посещать дорогие салоны, но состояние кожи, возможно, не изменится. Почему? – спросите вы. Этот ответ надо искать в состоянии вашего здоровья, влиянии на организм окружающей среды и других факторов. И мы поможем вам разобраться в себе.

Раздел I. Причины увядания кожи

Кожу можно считать главным показателем здоровья человека и его образа жизни. Даже если у вас будет самый искусный макияж, то вы все равно не сможете создать иллюзию красивого и ухоженного лица, если ваша имеет нездоровый вид.

Глава 1. Окружающая среда

Загрязнения окружающей среды и воздуха оказывают пагубное влияние на организм человека. Самому сильному воздействию подвергаются не защищенные участки кожи, что вызывает их сильное старение, по сравнению с участками которые защищены. Основным способом защиты кожи является обязательное очищение лица – дважды в день. Важно утром и вечером смывать грязь, которая накапливается на поверхности кожи. И самое главное регулярно использовать косметические средства защиты.

Солнце

Давно известно, что пагубное влияние на кожу оказывает прямое воздействие ультрафиолетовых лучей. Которые способны вызывать рак кожи. Солнечные лучи является одним из самых мощных факторов старения кожи. Под их воздействием разрушаться белки кожи: эластан и коллаген, которые способны поддерживать форму кожных клеток. В результате чего образуются преждевременные морщины, появляются пигментные пятна и кожа теряет свою эластичность. Поэтому для уменьшения воздействия солнечных лучей на вашу кожу постарайтесь регулярно использовать специальные косметические солнцезащитные средства.

Ультрафиолетовые лучи подразделяются на три группы: А, В и С.

Из них самыми опасными для человека являются спектральные лучи С (с длиной волны менее 290 нм), но они, к счастью, не достигают поверхности Земли, обезвреживаясь в озоновом слое атмосферы.

Лучи В (длина волны 290–320 нм) достаточно свободно проникают сквозь озоновый слой, причем в настоящее время с каждым днем это воздействие становится все более интенсивным. Именно эти лучи, воздействуя на поверхностные слои кожи, способствуют выработке в ней меланина, который придает коже темный оттенок. Загар является ответной реакцией кожи, т. е. ее попыткой защитить себя.

Самыми длинными являются лучи спектра А (320–400 нм). Эти лучи воздействуют на человека не заметно. Доказано, что они не вызывают ожога кожи, но, если они будут воздействовать на вашу кожу постоянно, то это может вызвать всевозможные виды солнечной аллергии и преждевременное старение кожи, а также снижение иммунной защиты всего организма.

Поэтому постарайтесь не подвергать ваш организм постоянному длительному воздействию солнечного света, так как естественной защиты для этого не достаточно.

Лучи спектра при проникновении в кожу повреждают стенки клеток, что вызывает солнечные ожоги.

Воздействие лучей спектра А довольно долгое время считались безобидными, так как даже в избытке они не вызывают ожогов и дискомфорта. Но в настоящее время доказано, что они проникают во внутренние слои кожи и вызывают необратимые изменения в коллагене и эластине. Результатом чего снижается тонус кожи, появляются морщины и пигментные пятна. Они так же способны изменять строение клеток, вызывая различные аллергические реакции на солнечный свет.

Наша кожа в течение жизни может защитить свой организм от ультрафиолетового воздействия только в течение 50 000 – 150 000 часов в зависимости от типа кожи.

При общении с солнцем человек должен быть очень аккуратным и максимально безопасным. Иначе возникает возможность утратить способность клеток кожи к самовосстановлению после контакта с ультрафиолетом.

Ультрафиолет опасен и тем, что он имеет свойство накапливаться в коже. Ученые говорят и о том, что 2 месяца интенсивного загара на солнце старит кожу на 6 месяцев. Это говорит о том, что если в течение последних 5 лет на пляжах, то у вас есть все шансы получить первые морщины на 2 года раньше обычного.

Поэтому если вы хотите сохранить свою кожу максимально здоровой. То при «приеме» загара используйте специальные защитные средства. Для защиты кожи от ультрафиолета нужно использовать солнцезащитные средства с солнцезащитным фактором. Все средства защиты делятся по факторам (SPF или IP), т. е. они показывают, во сколько раз дольше, нанеся это средство, можно находиться на солнце, не опасаясь ожога. Например, если вы обладатель светлой кожи, то вы легко можете обгореть на солнце за 5 мин, поэтому вам надо использовать крем с SPF, с ним вы сможете находиться под лучами «светила» чуть меньше 100 минут, т. е. чуть более 1,5 часов. А если вы обладатель смуглой кожи, то легко сможете принимать солнечные ванны без средства в течение 1 часа, а нанеся его сможете наслаждаться теплом 1200 минут – почти круглые сутки.

SPF рассчитывают в лабораториях, исходя из нормы 2 мг продукта на 1 см² кожи. К сожалению, при определении SPF невозможно учесть конкретные условия: силу ультрафиолетового излучения, частоту приема солнечных ванн, интенсивность потоотделения, наличие контакта с водой, песком, пляжным полотенцем. Поэтому при расчете необходимого именно вам SPE, нужно делить полученное время на 2,0–2,5 и обязательно обращать

внимание на дополнительные свойства кремов, например водостойкость (waterproof), устойчивость к песку (sandproof) и поту (sweat resistant).

Вам следует также учитывать, что солнцезащитный крем начинает действовать только через 5-10 минут после нанесения, поэтому его следует наносить дома перед выходом на улицу тщательно, равномерно, до полного впитывания.

Свободные радикалы

Одно из самых опасных воздействий на кожу оказывают свободные радикалы, или, как их еще называют, активные окислители. Они обладают способностью разрушать оболочки клеток, следствием чего являются раковые опухоли, аутоиммунные и другие заболевания. Однако, по мнению британских ученых, свободные радикалы достаточно безвредны и вырабатываются организмом для другой цели – борьбы с инфекциями.

В своих экспериментах они определили, что активные окислители вырабатываются лейкоцитами. Если этот процесс нарушен, то сопротивляемость инфекциям резко понижается. А люди, у которых синтез свободных радикалов заблокирован генетически, как правило, страдают тяжелыми хроническими заболеваниями.

Англичане не отрицают, что свободные радикалы способны разрушать мембраны клеток человека, однако исследователи называют это лишь следствием процесса, направленного на борьбу с инфекцией. Поэтому они ставят под сомнение целесообразность применения популярных, но дорогих лекарств – антиоксидантов, – механизмом действия которых является нейтрализация активных окислителей – радикалов.

Продолжительность жизни разных клеток человеческого организма неодинакова: некоторые клетки мозга могут жить до 120 лет, тогда как клетки некоторых других тканей существуют всего несколько дней. Не все клетки полностью проживают отведенный им срок, так как в организме есть вещества, которые угнетают их жизнедеятельность. Со временем гибель или повреждение клеток приводит к заболеваниям, которые могут сократить срок жизни человека.

Четыре основные причины, вызывающие повреждение клеток:

- 1) увеличение количества радикалов активного кислорода;
- 2) усиленное окисление липидов;
- 3) разрушение или повреждение белковых молекул;
- 4) мутации клеточных структур.

Радикалы в организме человека и участвуют во многих физиологических процессах. Но это только в том случае если их количество не превышает допустимого значения. Но если их число в вашем организме превышает все допустимые значения, то их влияние оказывает пагубное влияние на ваш организм. Свободные радикалы существовать недолгое время, всего лишь секунды, но и за это время они наносят неповторимый урон вашим клеткам, так как они взаимодействуют с жирными кислотами и окисляют их, вследствие чего перегородки клеток становятся хрупкими и легко разрушаются. Свободные радикалы так же способны разрушать полисахариды, благодаря которым вырабатывается синовиальная жидкость, служащая смазкой для суставов, что в свою очередь вызывает их болезнь.

Глава 2. Питание

На то какой будет ваша кожа огромное значение оказывает влияние, то что вы пьете и едите. При полноценном питании повышается общий тонус организма, а это в свою очередь оказывает влияние на ваше самочувствие. А если вы будите чувствовать себя хорошо, то и выглядеть вы будите соответственно. Главными правилом сохранения вашей кожи в хорошем состоянии:

1. Отказ от непомерного поглощения шоколада и булочек.

2. Не сидеть постоянно на диетах.

3. Ваш рацион должен содержать, белки, жиры и углеводы, витамины и минеральные вещества. Эти необходимые вещества извлекаются из пищи в процессе пищеварения и с кровью разносятся ко всем органам.

Белки являются материалом для создания новых клеток. Самым главным белком считается протеин, так как он легко усваивается. Он содержится в животной пище, т. е. мясе, молоке и молочных продуктах. Но помимо животных белков легко усваиваются и растительный белок из соевых бобов. Жиры являются для нашего организма не только носителями энергии, а также они необходимы для того, чтобы усваивать определенные витамины, растворимые в жирах. То, что осталось неиспользованным, организм откладывает в подкожную клетчатку. Для создания новых клеток организму нужны не только белки, но и жиры, так как они входят в состав клеточных стенок. Особенно ценны жиры с большим количеством ненасыщенных жирных кислот: их организм может получить из растительных масел, выжатых холодным способом.

Углеводы — это главный поставщик энергии для клеток. Он встречается в форме сахаров, а так же в качестве крахмала. Очень важно, чтобы ваш ежедневный рацион содержал достаточное количество комплексных углеводов. Такие углеводы являются не только поставщиками энергии, но и поставщиками витаминов, микроэлементов и балластных веществ (клетчатку), которая необходима для нормальной деятельности кишечника. Для того чтобы ваша кожа была красивой и здоровой необходимо, чтобы белки, жиры и углеводы попадали в организм при каждом приеме пищи.

Витамины являются биологической «искрой», запускающей определенные процессы в организме.

Витамин А. Играет большую роль в образовании новых клеток в коже. Если вашему организму не хватает витамина А, то кожа начинает шелушиться и чесаться. В природе витамин А встречается в виде — каротина. Он является важным элементом световой переносимости. Исследования ученых показали, что этот провитамин помогает коже легче переносить ультрафиолетовые лучи.

Витамин С участвует в создании новых волокон в соединительной ткани, а также обладает способностью обезвреживать свободные радикалы, которые ускоряют процесс старения кожи. Потребление витамина С должно заметно различаться в зависимости от образа жизни. Курильщики, например, расходуют его на 40 % больше, чем некурящие, поэтому им необходимо дополнительно принимать витамины.

Витамин Е тоже обладает способностью утилизировать свободные радикалы и оказывает огромное влияние на поддержание молодости кожи даже при наружном применении. Особенно богаты витамином Е проросшая пшеница, растительные масла, яичный желток и соевые продукты.