

ПАНАЦЕЯ

40

Кожа  
после...

Юлия Климова

**Кожа после 40**

«Научная книга»

**Климова Ю. И.**

Кожа после 40 / Ю. И. Климова — «Научная книга»,

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.

© Климова Ю. И.

© Научная книга

# Содержание

Введение	5
Раздел I. Причины увядания кожи	6
Глава 1. Окружающая среда	7
Глава 2. Питание	10
Глава 3. Естественное старение кожи	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Юлия Климова

## Кожа после 40

### 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, появляться 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 см<sup>2</sup> 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, – механизм 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 будете чувствовать себя хорошо, то и выглядеть вы будете 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.

*Витамин F* является «кожным витамином». Но важен не столько он сам, сколько его взаимодействие с жирными кислотами, которые содержатся в рапсовом, подсолнечном или других растительных маслах. Витамин способствует их лучшему проникновению в клетки.

*Минералы и микроэлементы.* Эти вещества выполняют в организме определенные функции. Известно, что определенные минеральные элементы, такие как натрий и калий, отвечают за давление жидкости в тканях, а значит, и за упругость кожи. А также они участвуют в образовании ферментов и в переносе многих соединений сквозь клеточные стенки.

Без меди кожа не могла бы образовывать красящие вещества.

Если в организме существует недостаток железа, то кожа становится сухой, ногти – ломкими.

Цинк является необходимым составляющим компонентом для белкового обмена веществ.

Магний поддерживает проницаемость и вместе с тем постоянство состава клеточных стенок.

Фосфор имеют важное значение для обеспечения организма энергией, а селен, малоизвестный микроэлемент (особенно в сочетании с витамином Е), улавливает свободные радикалы.

Надо знать обязательные условия питания для поддержания здоровья и красоты кожи.

1. Хотя бы 1 раз в день употребляйте домашнюю горячую пищу. Конечно, готовые блюда практичнее, но они не содержат достаточного количества витаминов, зато в избытке в них присутствуют красители и пряности, которые абсолютно не нужны вашему организму.

2. Не употребляйте постоянно одни и те же гарниры, а чередуйте картофель, вермишель, рис и другие злаки. Овощи и сорта мяса тоже должны быть разнообразными. Это обеспечит достаточное поступление всех минеральных веществ.

3. Ежедневно кушайте свежие фрукты и овощи.

4. Принимайте пищу, не отвлекаясь ни на газету, ни на телевизор, ни на разговоры.

5. Помните, что употребление алкоголя отнимает у организма важнейшие витамины. Кроме того, он вносит путаницу в минеральный обмен веществ и в водный баланс, что явно сказывается на коже.

## Гормоны

Гормоны оказывают огромное влияние на весь организм в целом, поэтому при любом гормональном нарушении кожа быстро стареет. Эстрогены, женские половые гормоны, обладают способностью восстанавливать кожу. Вы, наверное, замечали, что у беременных женщин кожа становится лучше. Это происходит за счет повышения уровня эстрогена. Старение же в период климакса объясняется снижением содержания этого гормона.

Мужской гормон тестостерон играет важную роль в росте волос и в выработке жира сальными железами. Но все же при нарушениях в этой области чаще оказывается виновато не столько «неправильное» количество гормона, сколько повышенная чувствительность к нему определенных структур клетки. Повышение гормонов стресса адреналина и кортизона тоже сказывается на коже. Так как адреналин усиливает кровоснабжение, то внешне увеличение его количества проявляется в виде пятен волнения на щеках. Антипод адреналина, кортизон, успокаивает кожу. Однако кортизон хоть и устраняет признаки воспаления и увеличивает просвет сосудов, но одновременно с этим затормаживает иммунную защиту и некоторые процессы обмена в коже.

Влияние загрязненной окружающей среды, неправильно сбалансированный рацион питания, накапливающиеся в организме остатки лекарств и других химических соединений – все это неизменно ведет к засорению организма человека. А ведь именно это является основной причиной возникновения различных заболеваний: нарушения обменных процессов, снижения иммунитета, изменения гормонального фона и, как следствие, многих других проблем со здоровьем.

Шлаки, попадая в организм через кожу, легкие, пищеварительную систему, задерживаются. Кроме этого, существуют шлаки внутреннего происхождения, образующиеся в результате нормальной жизнедеятельности организма и под воздействием различных факторов (радиации, электромагнитных полей).

Местом, где ненужные нам соединения накапливаются, является кишечник, особенно его нижний отдел – толстая кишка. Ее строение имеющее множество глубоких складок, карманов, способствует образованию стойких отложений на внутренних стенках кишки – именно здесь и образуются нерастворимые шлаки. Но самыми опасными являются растворимые шлаки которые всасываются вместе с водой и начинают проявлять свою активность в каждой клеточке нашего тела.

### Глава 3. Естественное старение кожи

Любой человек подвержен процессу старения, в результате чего ухудшается состояние волос, изменяется их цвет, увеличивается количество морщин, кожа теряет эластичность, снижается тонус мышц.

Существует множество мнений о причине этих нарушений. Например, постепенно, из года в год, в теле человека накапливаются токсины, происходит постепенное разрушение клеток, вызванное постоянной нагрузкой, повреждениями, болезнями, и с течением времени иммунная система теряет способность противостоять недугам. Эволюция внешнего облика человека отражает процесс перехода человеческого организма из одного возрастного периода в следующий. Среди принятых в геронтологии тестов определения биологического возраста имеются и чисто внешние характеристики: изменение наружности, осанки, походки, поседение волос, облысение, а также понижение содержания влаги в тканях, образование морщин и др. На лице и шее возрастные изменения отражаются раньше и нагляднее всего.

Говорят, что человек запрограммирован на 120 лет жизни. И что процессы старения, по идее, должны вступать в свои права после 50 лет, не раньше. Однако эта программа дает сбой.

Биологический процесс старения кожи человека начинается уже с 25 лет вследствие действия вредных раздражителей (таких, как солнечный свет, механические факторы, вредные вещества в атмосфере, изменение климата), генетической предрасположенности или нарушения гормональных процессов, протекающих в организме, и даже напряженного ритма жизни.

Поэтому этого сегодня встречается большое число людей, чей биологический возраст не соответствует хронологическому. Нередко 20-летние девушки выглядят старше по причине того, что их кожа подвержена действию причин, провоцирующим старение.

Некоторые ученые в настоящее время различают внутреннее или биологическое старение и внешнее старение.

*Внешнее старение* называют световым старением кожи. Оно вызвано прежде всего пагубным воздействием на кожу УФ-лучей типа А.

Они разрушают клетку изнутри, блокируют ее защитные механизмы, приводят к нарушению процесса деления и к гибели клеток. Причинами же разрушения систем обезвреживания свободных радикалов ученые считают загрязненную окружающую среду, стрессы и болезни человека. Легче всего посоветовать избегать длительного пребывания на солнце, стрессов, дышать чистым воздухом и не болеть. Увы, данная нам реальность не позволяет выполнить ни один из этих советов. Однако у нас есть возможность сглаживать негативное воздействие всех этих факторов с помощью косметических средств.

Причиной *внутреннего старения* является замедление процесса деления клеток, что характеризуется снижением восстановительной способности кожи. Верхние слои эпидермиса при этом истощаются, в тканях уменьшается содержание влаги и жира, в коже уменьшается число питающих кровеносных сосудов.

Есть три пути старения кожи: коллагеновый, гиалуроновый и регенерационный.

*Коллагеновый путь старения кожи.* В его основе лежит принцип накопления «слипшихся» коллагеновых ниточек. Они в виде сетки отделяют эпидермис от глубже лежащих слоев (дермы) и, определяют ее механическую прочность и эластичность. В течение всей жизни клеток происходит постоянное образование и разрушение этих нитей. И те их фрагменты, в которых в силу тех или иных причин произошли изменения, не «разлипаются» под действием фермента коллагеназы, а накапливаются в межклеточном пространстве, что проявляется снижением эластичности кожи, появлением морщинок, а проявлением пигментацией на коже в виде различных пятен.

*Гиалуроновый путь старения* заключается в следующем. Гиалуроновая кислота – сложная биоорганическое соединение, молекулы которого располагаются в межклеточном пространстве кожи в виде стабильного геля с водой. Через гель осуществляется вывод шлаков и проникновение в кожу различных веществ (в том числе косметических компонентов). С возрастом в гиалуроновой кислоте возникают «сшивки», делая гелиевую структуру менее проницаемой, затрудняя обмен веществ, что плохо сказывается на коже. Содержащийся в организме фермент гиалуронидаза, предназначенный для разрушения гиалуроновой кислоты, в процессе старения организма постепенно снижает эффективность воздействия, поэтому ему требуется помощь извне.

*Регенерационный путь* можно охарактеризовать снижением скорости деления клеток эпидермиса кожи. С возрастом, где-то после 37–40 лет, особенно при возрастной перестройке, в организме женщины уменьшается количество вырабатываемых гормонов. Это приводит к снижению скорости деления клеток кожи, а скорость ороговения клеток, зависящая от внешних факторов, остается постоянной. В результате увеличивается число кератиновых слоев от 5–6 до 7–9 и более. Кожа становится менее эластичной, появляются морщины. У некоторых людей в возрасте кожа становится более сухой, наблюдается отслоение ороговевших клеток – кожа *шелушится*. Для блокировки этого процесса необходимо использовать регенерирующие кремы и кремы-маски с биоактивными добавками, стимулирующими восстановление кожи.

Также причиной увядания кожи является гормональный фон, он относится к внутренним признакам старения. Гормональные изменения вызывают постепенное прекращение выработки коллагена, разрушение эластина, ухудшение кровообращения, ослабление межклеточных связей, черты лица при этом теряют четкость, а его овал – очертания.

Наиболее активно признаки старения кожи проявляются у женщин в климактерический период, когда значительно снижается уровень эстрогенов и в организме.

Некоторые ученые утверждают, что старение – это процесс с двумя составляющими: наследственной и приобретенной. Существует множество гипотез о биологических причинах этого процесса.

**Теория ошибок.** При изучении различных заболеваний и частоты их появления в зависимости от возраста ученые выдвинули гипотезу, что старение является результатом накопления ошибок на клеточном уровне. Внешние причины (ионизирующая радиация, токсические продукты и т. д.) и внутренние причины (свободные радикалы) провоцируют согласно теории появление ошибок в генетической программе. Эти ошибки приводят к постепенному нарушению функций клетки и даже к синтезу аномального белка. Прогрессивное накопление этих ошибок с течением времени приводит, как предполагают, к постепенному прекращению функций клетки в частности и организма в целом, вызывая старение, а потом и смерть.

**Теория биологических часов.** В основе этой теории лежит факт, что любой живой организм имеет определенную продолжительность жизни. Что внутренние часы каждого человека отсчитывают время и запускают механизм вызывающий старение всего организма, что в итоге приводит к смерти. Известно, что каждый биологический вид имеет и определенную максимальную продолжительность жизни. Для черепахи это в среднем 130 лет (и больше), для человека – 120 лет, для кошки – 20 лет, а для мыши-землеройки – только 2 года. Это наводит на мысль, что продолжительность жизни вида запрограммирована генетически.

## **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.