



Идеальная кожа

Идеальная кожа



Dr. Nona

Советы Доктора Нонны



**Идеальная
КОЖА**



Кожа — самый крупный орган человека. Ее площадь — около двух квадратных метров, масса — около 4—6%, а вместе с подкожной клетчаткой — 16—17% от общей массы тела, то есть у взрослого человека массой 70 кг масса кожи 4—12 кг.

Именно кожа — первый барьер, ограждающий нас от вредных воздействий окружающей среды, поэтому именно на коже в первую очередь начинает сказываться возраст.

Как складывается и как выглядит процесс старения у каждого конкретного человека, зависит от многих факторов: тут и наследственность, и эмоционально-психологическое восприятие внешних обстоятельств, и гормональный фон, и состояние иммунитета, и степень загрязнения окружающей среды, и личные привычки, как вредные, так и полезные, и питание, и многое другое.

Совокупность всех этих факторов может как помочь регенерационным способностям нашего организма, так и истощить их. И чем дольше мы живем, тем более все эти факторы становятся «налицо». Точнее — на лице. На остальных частях тела — тоже, но под одеждой вялость, дряблость и морщинистость не столь заметны. А лицо не скроешь.

Вообще-то первые признаки старения — это не морщины, а «всего лишь» потеря упругости и эластичности кожи, ее пересыхание, изменение цвета.

Один из ключевых факторов, приводящих к увяданию кожи, — возрастное изменение гормонального баланса, из-за которого уменьшается выработка коллагена и происходит постепенная дистрофия структур, поддерживающих упругость кожи.



Хотя, разумеется, юношеская гладкость кожи определяется не только эластичностью и тургором ее внешнего слоя, но и в неменьшей степени упругостью подкожных мышц, подпирющих и натягивающих кожу. Казалось бы, мимика — это зарядка для лицевых мышц. Чем больше «двигать лицом», тем более подтянутым оно будет, так? Так, да не так.

Это смотря как «двигать».

Одно дело — лицевая гимнастика, совсем другое — произвольная «лицевая игра».

Беда в том, что мимика — так же, как черты лица — сугубо индивидуальна. Она отражает внутренний мир каждого, превращая мысли и чувства в мышечное усилие. Десятки и сотни раз в день мы совершаем произвольные, но привычные движения, сокращая/расслабляя лицевые мышцы по одним и тем же схемам: поднимаем удивленно брови, дружелюбно или снисходительно улыбаемся, скептически поджимаем губы. И кожа следом за этими стандартными для каждого (хотя и для каждого разными) наборами движений «складывается» в одни и те же складки, создавая мимические линии: «гусиные лапки» у глаз, морщины на лбу, носогубные складки. И поскольку все это повторяется изо дня в день, мимические линии постепенно превращаются в морщины — так же, как появится складка на многократно перегибаемом (пусть даже без усилия) листе бумаги. Кожа и микромускулы как бы «привыкают» к одним и тем же положениям, расслабляются не до конца, фиксируются, кристаллизуя отражения наших эмоций — и сами эмоции, кстати. Приток крови к зависающим в привычных положениях мышцам и окружающим их тканям ограничивается, клетки получают все меньше воды, кислорода и питательных веществ, обменные процессы замедляются... а морщины углубляются.



Вот почему так полезно просто встать перед зеркалом и погримасничать (хотя бы раз в день по две-три минутки!), разрушая порочный круг привычной мимики, расправляя «застывшие» лицевые мышцы, заставляя кровь добираться до всех-всех дремлющих клеток, пробуждая и обновляя увядающую кожу.

Столь же сильно влияет на состояние кожи рацион питания. Если мы не хотим преждевременного увядания, необходимо убрать со своего стола мучное и сладкое. Сахар крайне негативно влияет на коллаген — внутренний «эластик», обеспечивающий упругость кожи и разглаживающий ее, не допуская появления морщин.

Попадая в организм, сахар вступает в реакцию с коллагеном, фактически разрушая его, превращая эластичную коллагеновую сетку, которая подтягивала и поддерживала кожу, в подобие старого обвисшего веревочного гамака. Кожа теряет упругость, становится вялой и дряблой. И вот — морщины.

Не менее губительно сахар влияет и на мелкие подкожные капилляры, несущие в кожу и подкожную клетчатку кислород и питательные вещества. А ведь именно кислород — и это вам скажет любой биолог — один из основных стимуляторов клеточного деления. Под воздействием сахара стенки капилляров все хуже и хуже исполняют свои обменные функции, клетки кожи, недополучая кислород и питание, перестают делиться и обновляться. Следом за сахаром список продуктов-губителей продолжают колбасы-копчености-полуфабрикаты, цельное молоко и маргарин. Чем дальше в прошлое уходит год нашего рождения, тем меньше на нашем столе должно быть этих «вредителей».



Вкратце о выстраивании правильного ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО РАЦИОНА.

Замедляет увядание кожи употребление свежих (*свежих! это важно!*) овощей и фруктов (особенно полезны абрикосы и дыни), оливкового масла и подобных же источников мононенасыщенных жиров (орехи, арахис, авокадо).

Хороший барьер на пути подступающей старости — продукты, богатые селеном: бразильский орех, семечки подсолнечника, тунец.

Изумительно действует на кожу миндаль (и наружное, и внутреннее питание), разглаживает, смягчает и освежает. Екатерина Великая, по воспоминаниям ее фрейлин, в качестве крема для рук использовала только свежеразжеванные миндальные орехи. В мемуарах не упоминается, применялся ли этот миндальный «крем» для лица, но руки у императрицы славились красотой — это исторический факт.

Что касается упомянутого выше «пересыхания», которое старит кожу почти так же, как избыток ультрафиолета, то бороться с ним нужно не только снаружи (не забываем о косметических водных пульверизаторах!), но и изнутри: полтора-два литра чистой воды ежедневно — это норма и даже, пожалуй, необходимый минимум.





Просуммируем основные внешние факторы, провоцирующие увядание кожи:

- ультрафиолетовое излучение (фотостарение);
- несбалансированное питание (избыток сахара убивает коллагеновый слой);
- недостаток витаминов и микроэлементов;
- недостаток кислорода;
- гиподинамия;
- стрессы;
- табакокурение (в том числе пассивное, табачный дым очень скверно влияет на кожу).

В первую очередь под действием именно этих факторов кожа пересыхает, разрушается ее структура («склеивается» и «ломается» коллагеновая сеть), пропадает упругость, появляется обвисание, образуются складки, борозды и, наконец, морщины, меняется окраска, появляются пигментные пятна.



Но посмотрите!
Ведь каждый пункт в этом перечне — в нашей власти!

Биологическое старение пока еще — процесс неизбежный (хотя медики уже подбирают ключики к этому Великому Секрету), но уж преждевременное-то увядание можно не только замедлить, но и предотвратить!



Способы предотвращения раннего УВЯДАНИЯ КОЖИ:

1. *Не увлекайтесь солнечными ваннами.* Не только не старайтесь «побронзоветь» (этого можно добиться и средствами «автозагар», ВВ), вообще старайтесь поменьше находиться под «прямым» ультрафиолетом. Отмечено, что у тех, кто много загорал в молодости, наблюдается раннее фотостарение — даже если впоследствии они отказались от солнечных ванн. Если пребывания на солнце нельзя избежать, используйте качественную солнцезащитную косметику — в любое время года! Кстати, на горнолыжных курортах это особенно актуально: горное солнце очень «злое».
2. *Грамотно ухаживайте за кожей,* тщательно подбирайте «домашнюю» косметику. Очищайте поры и делайте пилинг: регулярное очищение отшелушивает верхние, отмершие слои эпидермиса, позволяет коже получить больше кислорода и стимулирует процессы регенерации. Кожа таким образом оздоравливается и значительно лучше выглядит.
3. *Определите правильный режим питания.* Сведите к минимуму сахар, бакалею и выпечку, откажитесь от кофе и алкоголя, наполните свой рацион овощами и фруктами. Все изменения в рационе отражаются на лице!
4. *Больше отдыхайте.* Отдыхайте активно — гуляйте, плавайте, танцуйте, каждый день бывайте на свежем воздухе.
5. *Высытайтесь!*
6. *Балуйте себя!*



Из чего состоит НАША КОЖА

Кожа состоит из трех слоев, каждый из которых выполняет свою функцию:

- **Эпидермис**
- **Дерма**
- **Гиподерма** (подкожно-жировая клетчатка)

Эпидермис – наружный слой кожи, образованный лежащими друг над другом в несколько слоев эпителиальными клетками.

Самый нижний слой — *базальный* — располагается на базальной мембране и представляет собой один ряд призматического эпителия. Сразу над ним лежит *шиповатый слой* (3-8 рядов клеток с цитоплазматическими выростами).

Затем следует *зернистый слой* (1-5 рядов уплощенных клеток).

Блестящий слой (2-4 ряда безъядерных клеток) различим на ладонях и стопах. Его клетки содержат особое белковое вещество, сильно преломляющее свет.

Последний слой эпидермиса — *роговой*.

Именно его мы разглядываем каждый день, смазываем кремами, лосьонами, пытаемся замаскировать первые следы увядания, украсить, освежить лицо. Но роговой слой — это «крыша», предохраняющая нижние слои кожи. Клетки в нем мертвы, лишены ядра и протоплазмы и заполнены белком — кератином, составляющим основу волос и ногтей. Эти клетки постоянно отшелушиваются с поверхности кожи, заменяются молодыми, мигрирующими из глубоких слоев эпидермиса.

Полное обновление эпидермиса на подошве длится около месяца, на локтевом сгибе – 10 дней.



Человек среднего возраста ежечасно теряет 600 тыс. частичек кожи, что за год составляет 675 грамм.

В возрасте 20 - 50 лет процесс обновления эпидермиса длится около трех недель, после 50 - замедляется до шести-восьми недель.

В самом глубоком слое эпидермиса расположены *меланоциты* – специализированные клетки кожи, вырабатывающие пигмент меланин. Образование меланина усиливается под действием ультрафиолетовых лучей, именно он является причиной загара.

Дерма представляет собой соединительную ткань и состоит из двух слоев — *сосочкового слоя*, на котором располагаются многочисленные выросты, содержащие в себе петли капилляров и нервные окончания, и *сетчатого слоя*, содержащего кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, фолликулы волос, железы, а также эластические, коллагеновые и гладкомышечные волокна, придающие коже прочность и эластичность.

Здесь расположены разнообразные нервные окончания, а капиллярная сеть настолько густа, что самая тонкая иголочка, случайно поранившая кожу, вызывает кровотечение. Представьте, на кусочке человеческой кожи размером с пятикопеечную монету находится 6 метров кровеносных сосудов, более тысячи нервных окончаний, 645 потовых желез, 75 сальных желез, 65 волосяных мешочков и 25 метров нервных волокон! Выделения сальных и потовых желез образуют необходимую для кожи эмульсию, которая предохраняет и питает эпидермис, предотвращает потерю кожей жира и влаги, обеспечивая, таким образом, кислотный баланс кожи. С возрастом уменьшается продуцирование коллагеновых волокон, уменьшается активность сальных желез, теряется эластичность. Все это приводит к образованию морщин и “выразительных линий”.



Гиподерма (подкожно-жировая клетчатка) состоит из пучков соединительной ткани и жировых скоплений, пронизанных кровеносными сосудами и нервными волокнами. Толщина гиподермы колеблется от 2 до 10 мм.

Физиологическая функция жировой ткани заключается в накоплении и хранении питательных веществ, также она служит для терморегуляции и дополнительной защиты.



Ежедневные и периодические процедуры по уходу ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

1. ОЧИЩЕНИЕ

С помощью **“Салфеток-компрессов из воды Мертвого моря”** компании Dr. Nona снимаем мертвые клетки эпидермиса. Также можно использовать ватный тампон, смоченный **“Эликсиром для ухода за полостью рта”**, **“Молочком для лица”**, **“Гало Гонсином”**.

Направление движения – по массажным линиям.





2. УЛУЧШЕНИЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ

Грязевую *“Маску красоты для лица”* наносим толстой кисточкой, слегка смачивая ее в обычной воде, на все лицо, за исключением зоны очков, которую покрываем *“Бальзамом для век”*, и оставляем на 1-5 минут.

Смываем чуть теплой водой, проводя ватным тампоном по массажным линиям, что также делает легкий пилинг.

Если на лице много пигментных пятен или очень сухая кожа, то смазываем лицо *“Динамическим кремом”* или *“Молочком для лица”* непосредственно перед нанесением *“Маски красоты для лица”*.



3. УВЛАЖНЕНИЕ – СОХРАНЕНИЕ ВЛАГИ В КЛЕТКАХ

Вода предотвращает высыхание и старение клеток.

Для этой цели мы используем наш звездный продукт *“Динамический увлажняющий крем”*. Во время нанесения крема, сначала пройдитесь по массажным линиям по всему лицу, пощипывая большим и указательным пальцами кожу, затем сделайте спиралевидные движения суставами пальцев по тем же направлениям.

4. ПИТАНИЕ КОЖИ

На очищенную кожу наносим *“Солярис для лица”* или *“Ночной крем”*.





5. ВЫВЕДЕНИЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ КОЖИ

Препараты Dr. Nona, участвующие в этом процессе: *“Маска красоты для лица”*, *“Динамический увлажняющий крем”*, *“Гало Гонсин”*, *“Салфетки-компрессы из воды Мертвого моря”*, *“Молочко для лица”* и *“Эликсир для ухода за полостью рта”*.



6. ПИЛИНГ.

Кроме ежедневного ухода наша кожа, независимо от типа и возраста, нуждается в более глубоком и интенсивном очищении, *пилинге*, благодаря которому обретает здоровый цвет и сияние.

Пользоваться можно готовым пилингом - *«Обновляющий пилинг для лица»* компании Dr. Nona или любым другим, приготовленным самостоятельно.

Например, смешайте в равных пропорциях *“Молочко для лица”* + *“Гало-Гель”* + мелко помолотую в кофемолке соль из *“Квартета солей Мертвого моря”* или немного грязевой *“Маски красоты для лица”*.

Пилинг наносится на лицо аккуратными круговыми движениями, чтобы не повредить кожу абразивными материалами, входящими в его состав, массируется несколько минут по массажным линиям, затем тщательно смывается водой.





7. ЛИФТИНГ

Это косметическая процедура по подтяжке кожи. Осуществляется воздействие на клетки глубоких кожных слоев, что приводит к активизации коллагена и эластина, отвечающих за упругость кожи. Данный эффект можно добиться не только при помощи дорогостоящих косметических процедур, а и в домашних условиях, используя *“Маску красоты для лица”*, делая аппликации из *“Салфеток-компрессов из воды Мертвого моря”* или нетепловые компрессы из *“Эликсира для ухода за полостью рта”*.



Направление МАССАЖНЫХ ЛИНИЙ

Нанесение крема по массажным линиям помогает предотвратить излишнее растяжение кожи и разрушение волокон коллагена, препятствует образованию морщин, тонизирует кожу, придает ей здоровый вид, снимает отечность.

Снятие макияжа производится по тем же линиям.





Рецепты домашних ОМОЛАЖИВАЮЩИХ МАСОК:

1. Медовая маска

- 2 чайные ложки меда
- 1/2 натертого яблока
- 2 чайные ложки оливкового масла

Все ингредиенты перемешать до однородной массы, нанести на лицо на 5-10 минут, затем смыть маску с помощью “Гало-Геля”, завершить процедуру нанесением крема “Солярис для лица”.

2. Дрожжевая маска

- обычные дрожжи развести до консистенции густой сметаны теплой водой
- 1 чайная ложка оливкового масла

Смешать до однородной массы, нанести в два-три слоя, оставить на лице на 20 минут, затем смыть обильно водой. Завершить процедуру нанесением крема “Солярис для лица”.

3. Маска из яблок

- 1/2 натертого яблока
- 1 столовая ложка сметаны

Полученную кашу нанести на лицо на 10-15 минут, тщательно смыть водой. Завершить процедуру “Ночным кремом”.



4. Маска из йогурта и соды

- 100 г йогурта
- дрожжи
- 1 столовая ложка теплой воды
- 1 чайная ложка соды

Смешать йогурт с содой, добавить разведенные дрожжи, полученную массу нанести на 5-10 минут на лицо, тщательно смыть. Завершить процедуру “Динамическим увлажняющим кремом”.



5. Медово-желтковая маска

Смешать 1 желток и 1-2 чайные ложки меда, нанести на 20 минут, смыть “Молочком для лица”.

В конце всех процедур на околовую зону рекомендуется наносить “Бальзам для век”.



ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, благоприятно влияющие на кожу лица.

ВИТАМИНЫ

Витамин А (ретинол).

Принимает участие в процессе регенерации и обновлении кожи, блокирует образование нежелательных кожных высыпаний и воспалений, дает коже эластичность, бархатистость и упругость, поддерживает эластичность кожи и предотвращает образование морщинок, помогает избавиться от пигментных пятен.

Входит в состав препаратов: *“Солярис для лица”, “Гало Голдсин”, “Гало Даксин”, “Гало Пульмосин”*.

Витамин С (аскорбиновая кислота).

Омолаживает кожу, препятствуя разрушающему действию ультрафиолета, способствует выработке коллагена, уменьшает пигментацию, успокаивает чувствительную кожу, склонную к раздражениям и воспалениям.

Входит в состав препаратов: *“Гало Голдсин”, “Гало Даксин”, “Гало Пульмосин”, “Ночной крем”*.

Витамин Е (токоферол).

Считается витамином молодости кожи, ускоряет процесс обновления клеток, способствует разглаживанию и препятствует образованию морщинок на лице, защищает от ультрафиолетовых лучей и борется со свободными радикалами. По отношению к селену считается синергистом.

Входит в состав препаратов: *“Гало Оксин”, “Гало Голдсин”, “Гало Пульмосин”, “Гало Даксин”, “Динамический увлажняющий крем”*,



“Солярис для лица”, “Ночной крем”, Лосьон для тела “Солярис”, “Бальзам для век”, “Гигиеническая губная помада”.

Витамины группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12).

витамин В1 (тиамин) отвечает за деятельность нервной системы, ускоряет процессы обмена веществ;

витамин В2 (рибофлавин) называют витамином красоты, от его концентрации зависит состояние кожи, волос и ногтей;

витамин В3 (ниацин) участвует в белковом обмене, способствует заживлению ран;

витамин В5 (пантотеновая кислота) считается уникальным восстанавливающим средством для кожных покровов;

витамин В6 (пиридоксин) эффективно оказывает помощь при кожных заболеваниях, дефицит его провоцирует дерматит;

витамин В9 (фолиевая кислота) — придает коже здоровый вид;

витамин В12 (цианокобаламин) — известен нормализацией кровотока и омоложением клеток кожного покрова.

Входят в состав препаратов: *“Гало Фаза 3”, “Гало Голдсин”, “Гало Даксин”*.

Витамин Н (биотин).

Блокирует образование шелушащейся, сухой кожи, стимулирует клетки кожи к регенерации.

Входит в состав препаратов: *“Гало Голдсин”, “Гало Даксин”, “Гало Фаза 3”*.

Витамин Д (кальциферол).

Замедляет процессы старения кожи, сохраняет ее тонус.

Входит в состав препарата *“Гало Голдсин”*.



МИНЕРАЛЫ

Магний положительно влияет на формирование коллагена, предотвращает растяжки и отечность.

Входит в состав препарата **“Гало Голдсин”**.

Молибден способствует укреплению зубной ткани, стимулирует рост, регулирует обменные процессы в организме, улучшает состав крови. Входит в состав препарата **“Гало Голдсин”**.

Марганец играет важную роль в клеточном метаболизме, поддерживает кожу в здоровом состоянии, участвует в пигментации, обеспечивает нормальное функционирование мышечной ткани, участвует в обмене гормонов щитовидной железы, участвует в регуляции обмена витаминов группы В, С, Е, холина, меди.

Входит в состав препаратов: **“Гало Даксин”, “Гало Голдсин”**.

Селен улучшает состояние кожи, волос, ногтей, положительно влияет на регенерацию клеток, активизирует процессы ферментации.

Входит в состав препаратов: **“Гало Оксин”, “Гало Пульмосин”, “Гало Голдсин”, “Гало Даксин”**.

Цинк поддерживает эластичность кожи, ускоряет заживление ран, регенерацию тканей, необходим для проблемной кожи (прыщи, акне), помогает сохранять коллагеновые волокна, дающие коже упругость, устраняет сухость кожи, укрепляет ногти и волосы.

Входит в состав препаратов: **“Гало Фаза 3”, “Гало Голдсин”, “Гало Даксин”, “Гало Пульмосин”,** грязевая **“Маска красоты для лица”**.

Омега 3 - полиненасыщенная жирная кислота (ПНЖК) – важный



структурный компонент клеточных мембран организма человека, способствует улучшению состояния кожи, ногтей, волос.

Входит в состав препарата **“Гало Равсин”**.

L-Цистеин - входит в состав α -кератинов, основного белка ногтей, кожи и волос, способствует формированию коллагена и улучшает эластичность и структуру кожи.

L-Метионин – улучшает структуру волос и ногтей.

Входят в состав препарата **“Гало Фаза 3”**.

Лецитин способствует увлажнению и восстановлению кожи.

Входит в состав **“Динамического увлажняющего крема”, “Соляри-са”**.

Ланолин, легко проникая в глубокие слои эпидермиса, эффективно увлажняет и питает кожу.

Входит в состав **“Бальзама для век”**.





Уделим немного внимания РУКАМ

Руки – это Ваша визитная карточка. Я рекомендую все процедуры-маски, которые вы делаете для лица, делать и для рук. В дополнение, еще два рецепта:

1. Легкий пилинг для рук: 1/4 стакана коричневого сахара смешайте с двумя столовыми ложками оливкового масла, нанесите эту массу на кисти рук и в течение пяти минут делайте легкие намыливающие движения, смойте маску с помощью **“Гало-Геля”** и завершите процедуру **“Крем для рук и ногтей”**, не забыв про ногти и кутикулу.

2. Периодически делайте **пятнадцатиминутные ванночки для рук** с **“Гало Гонсином”** или с **“Квartetом солей для ванны”** – 1 чайная ложка на 0,5-1 л воды, что также укрепит Ваши ногти. Слегка просушив руки, нанесите **“Крем для рук и ногтей”** или **Лосьон для тела “Солярис”**.



Не забывайте про целебные прикосновения.
Помните, что прикасаться к человеку нужно с чистыми руками и с чистой душой!

Ваша Доктор Нонна.