

---

### **Что заставляет кожу выглядеть по-настоящему старой**

- ультрафиолетовое излучение, вызывающее «световое старение»;
  - солярий;
  - сигареты;
  - мелкодисперсная пыль и вредные вещества в воздухе;
  - профессиональный или личный стресс (высокий уровень кортизола снижает выработку коллагена);
  - недосып: 7–8 часов ночного сна и отдыха защищают кожу;
  - мясные и колбасные продукты: арахидоновая кислота стимулирует образование морщин;
  - продолжительный горячий душ;
  - гормональные изменения (беременность, менопауза);
  - генетическая предрасположенность к раннему старению кожи.
-

- I Мимические морщины, редкие старческие пятна
- II Мимические морщины  
Старческие пятна  
Первые признаки купероза  
Слабовыраженные морщины  
Ограниченная потеря эластичности кожи
- III Мимические морщины  
Старческие пятна  
Купероз  
Ярко выраженные морщины  
Ослабленный тонус мышц  
Ограниченная потеря эластичности кожи
- IV Старческие пятна  
Выраженный купероз  
Глубокие морщины  
Ослабленный тонус мышц  
Потеря эластичности кожи

**Четыре типа старения кожи**

---

### Определите свой тип кожи

- Моя кожа:
  - I очень светлая, с многочисленными веснушками
  - II светлая, с редкими веснушками или вообще без них
  - III светлая или светло-бронзовая
  - IV оливковая или бронзовая
  
- Мой естественный цвет волос:
  - I рыжий или светлый блонд
  - II блонд
  - III русый
  - IV темно-русый или черный
  
- Мой цвет глаз:
  - I светло-голубой или зеленый
  - II синий
  - II серый
  - III карий
  - IV темно-карий
  
- На солнце:
  - I я никогда не загораю
  - II после периода адаптации моя кожа покрывается легким загаром
  - III если повторять солнечные ванны, кожа приобретает все более явный бронзовый оттенок
  - IV очень быстро становится бронзовой

- Солнечный ожог я получаю:
  - I очень быстро, даже после недолгого пребывания на солнце
  - II часто, если моя кожа не привыкла к свету
  - III скорее редко
  - IV практически никогда

Номер ответа, который у вас преобладает, соответствует вашему типу кожи. Теперь можно выбирать уход и защиту от ультрафиолетового излучения в соответствии со своим типом кожи.

### **От чего возникают круги под глазами и как от них избавиться**

- Кожа нижнего века в три раза тоньше, чем кожа лица.
  - У кожи нижнего века нет жировых тканей, и она не связывает влагу.
  - У кожи нижнего века очень тонкий слой естественной защиты от сухого воздуха, ветра и ультрафиолетовых лучей, поэтому тонкая кожа под глазами выдает ночные грехи.
  - Нарезанные огурцы: классическая экспресс-помощь от темных кругов.
  - Альтернатива огурцам — охлажденные гелевые патчи.
  - Для сравнения: толщина кожи нижних век — всего 0,3 мм, тогда как толщина кожи на подошвах ног составляет 2,4 мм.
-

Пока врач говорит о том, что ваша кожа становится «зрелой» («зрелость» безусловно, звучит куда приятнее, чем «старость»), вы думаете, что гораздо охотнее поговорили бы с ним о морщинах, ботоксе и подтяжке лица. Но не беспокойтесь: вы оба имеете в виду одно и то же.

Чтобы предотвратить или сгладить признаки старения, сегодня можно прибегнуть ко множеству способов. Палитра доступных мер становится все богаче. В зависимости от вашего типа старения (см. схему на с. 49) и его индивидуальных признаков врач предложит вам ту или иную концепцию по уходу за кожей, которая поможет как предотвратить преждевременное увядание (в медицине это называется превентивными мерами), так и улучшить уже сложившуюся ситуацию. Вы можете применять различные стратегии ухода и предотвращать старение согласно следующей схеме.

Превентивные средства	Восстанавливающие средства		
	<i>Консервативные</i>	<i>Минимально-инвазивные</i>	<i>Инвазивные</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Солнцезащитный крем (защита от ультрафиолетового излучения)</li> <li>• Увлажняющее средство (защита от сухости кожи)</li> <li>• Антиоксиданты (защита от свободных радикалов)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Производные третиноина</li> <li>• Антиоксиданты</li> <li>• Полипептиды</li> <li>• Полисахариды</li> <li>• Фитогормоны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ботулотоксины</li> <li>• Инъекционные имплантаты</li> <li>• Поверхностный химический пилинг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хирургический лифтинг лица</li> <li>• Химический пилинг (среднеглубокий и глубокий)</li> <li>• Лазерное омоложение / фотоомоложение</li> </ul>

# Суперфуд для здоровой кожи

О том, насколько важна роль кишечника для нашего здоровья, мы знаем не только по бестселлеру «*Очаровательный кишечник*». Питание, пищеварение и кишечная флора напрямую связаны с кожей и зачастую сопровождаются типичными проявлениями на ней. А здоровая кишечная флора, соответственно, напрямую связана со здоровой кожей. Так что не удивляйтесь, если в разговоре с вами дерматолог коснется таких неприятных тем, как понос, вздутие живота или запор.

Истинная красота исходит в прямом смысле слова изнутри. Когда мы касаемся взаимосвязи кожи и питания, это утверждение приходится как нельзя более кстати. И тут самое время произнести волшебное слово «антиоксиданты». Эта группа питательных веществ выступает в роли поглотителей свободных радикалов, способных повредить клетки и ткани тела.

Свободные радикалы играют важную роль не только в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний или рака, но и в старении кожи. Поскольку антиоксиданты могут связать и обезвредить свободные радикалы, их часто называют антивозрастными средствами или антивозрастными питательными веществами.

Тот, кто хочет, чтобы его пища была богата антиоксидантами, налегает в первую очередь на продукты раститель-

ного происхождения. Морковь, перец, помидоры, темные ягоды и зеленый чай содержат не только особенно много антиоксидантов, но и гармоничную смесь питательных веществ, которые хорошо усваиваются организмом. По сути, это антивозрастные продукты.

Вот где нужно искать антиоксиданты:

<b>Витамины</b>	<i>Витамин А</i>	Морковь, тыква
	<i>Витамин В<sub>2</sub></i>	Молочные продукты, яйца, рыба, цельнозерновые
	<i>Витамин С</i>	Паприка, брокколи, цитрусовые, черная смородина
	<i>Витамин Е</i>	Орехи, цельнозерновой хлеб, растительные масла, мясо птицы
<b>Вторичный метаболизм</b>	<i>Бета-каротин</i>	Морковь, тыква
	<i>Ликопин</i>	Помидоры, томатная паста
	<i>Лютеин, зеаксантин</i>	Кудрявая капуста, петрушка, шпинат
	<i>Флавоноиды (кверцетин, цианидин)</i>	Яблоко (с кожурой), грейпфрут, темный виноград, зеленый чай
<b>Минералы</b>	<i>Селен</i>	Мясо, рыба, яйца, злаки, бобовые
	<i>Цинк</i>	Мясо, рыба, молочные продукты, яйца, овсянка
	<i>Омега-3-жирные кислоты</i>	Лосось, скумбрия, сельдь

То, что функциональность кожи зависит от питания, особенно хорошо заметно, когда мы изучаем истощение. Такие заболевания, как цинга или анорексия, связанные с явной нехваткой важных витаминов, минералов или питательных веществ, ярко отражаются на коже.

---

### **Эти продукты придадут сияние вашей коже**

**Сардины.** Морская рыба — настоящий подарок для кожи. Витамин В<sub>12</sub> в ее составе способствует регенерации клеток, а селен защищает кожу от вредоносных солнечных лучей. Кроме того, сардины содержат сильные антиоксиданты. Богатые фосфором, омега-3-жирными кислотами, белком и витамином D, они помогают коже сохранять влагу. Также присутствующие в рыбе витамины группы В играют ключевую роль в производстве энергии, коллагена и эластина. Короче говоря, ежедневная порция сардин позволит держаться подальше от пластических хирургов.

**Устрицы.** В маленькой ракушке прячутся омега-3 жирные кислоты, витамин С и кальций. Актуальные исследования говорят о том, что нехватка омега-3 может приводить к хроническому акне. Одна порция (восемь устриц) покрывает ежедневную потребность в этих жирных кислотах и позволяет избежать их опасного дефицита. И еще бьюти-бонус: цинк, который содержится в устрицах, позволяет поддерживать здоровье ногтей, волос и глаз.





**Лосось озерный.** Как и сардины с устрицами, озерный лосось — один из лучших источников омега-3 жирных кислот и белка. Кроме того, он поставляет в организм витамин D и селен.

**Листовая капуста.** Этот обладающий противовоспалительными свойствами овощ полон антиоксидантов, витаминов А и С, волокон и кальция. Кроме того, содержащийся в нем бета-каротин отвечает за моложавый вид и нейтрализует свободные радикалы. Но и это еще не все: в листовой капусте на одну калорию приходится больше железа, чем в говядине!

**Шпинат.** В листьях шпината полно лютеина для защиты от свободных радикалов. Кроме того, шпинат — надежный источник омега-3 жирных кислот, калия, кальция, железа, магния, витаминов В, С и Е. Капуста и шпинат вам не по вкусу? Ничего страшного. Все листовые овощи содержат фолиевую кислоту, мощное питательное вещество, которое используется для «починки» ДНК.

**Черника.** Эти под завязку упакованные антиоксидантами ягоды — хороший источник витамина А.

**Лимоны.** Богатые витамином С цитрусовые фрукты помогают вашему телу не только вывести избыток воды, но и выровнять уровень натрия и калия. Ломтик лимона в утреннем чае или лимонный сок, выжатый в салат, способствуют пищеварению.

**Петрушка.** Известна тем, что поддерживает функции печени и почек. Кроме того, петрушка ускоряет

обмен веществ и тем самым способствует выводу токсинов. В общем, маст-хэв для каждого салата.

**Кинза.** Богата антиоксидантами, которые предотвращают вред от свободных радикалов, защищает тело, выводя из него тяжелые металлы. Ее легко выращивать в домашних условиях, добавлять в рис, салаты, сальсу и разные соусы.

**Грецкие орехи.** Идеальный перекус! Пригоршня грецких орехов на полдник поставляет организму ценные омега-3 жирные кислоты. Также это хороший источник белка и меди (минерала, который стимулирует выработку коллагена).

**Кокосовое масло.** Втирайте его в кожу или съешьте ложку такого масла. Оно обладает антибактериальным эффектом, помогает от кожного грибка и способствует чистоте кожи.

---

Однако, несмотря на четкую связь между питанием и состоянием кожи, остается до конца невыясненным, имеет ли какой-то смысл употребление питательных веществ сверх базовых потребностей. Иными словами, стоит ли тратить уйму денег на дорогие питательные соки, пищевые добавки и энергетические батончики, если организм вообще не воспринимает избыточные питательные вещества. Ключевое слово для такой дискуссии — *функциональные продукты*.

Они сулят питательные вещества, благотворное влияние на работу организма в целом и кожи в частности. На их