

# Все́му свое́ время

Благодаря современным технологиям **в любом возрасте** можно выглядеть гораздо **моложе своих лет**, не прибегая к услугам пластических хирургов и магическим заклинаниям. **Что для этого нужно?** Изучив мнения косметологов и предложения индустрии красоты, **мы разобрались** в вопросе и поняли, **как защитить** себя от неизбежного.



Фото Figaro/East News

20+

## МОЛОДО — НЕ ЗЕЛЕНО

Когда вам нет еще и 25-ти, клетки обновляются постоянно и быстро, поэтому о морщинах и темных кругах под глазами можно узнать разве что от Кэри Брэдшоу. И даже бессонные ночи и постоянные вечеринки не оставляют на лице следа. Но проблема в том, что легкомысленное отношение к коже в молодом возрасте может сыграть злую шутку через 10–15 лет, и тогда уже обратного пути не будет.

Современные косметологи утверждают: начинать работать с собственной внешностью нужно с юных лет. В 20 первоочередная задача — сохранить природные данные. Главная проблема молодой кожи, которая может быть опасна в будущем, — это *излишняя сухость*. Причем в 20–25 лет недостаток влаги может и не ощущаться. Однако впоследствии это приводит к раннему появлению морщин и выраженной сосудистой сетке.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Увлажнять и тонизировать, но средства подбирать только по возрасту, не обращая внимания на миф о том, что подобная классификация косметики — не более чем маркетинговый ход. Еще одна характерная для этого возраста проблема — *акне*. Поэтому все усилия нужно направить на поддержание нормальной жирности кожи и очищение ее от угревых высыпаний: салонная ручная чистка, УЗ- и фракционные пилинги, озонотерапия и мезодикаменты.

В качестве защиты для молодой кожи послужат средства, способные создать тонкую липидную пленку и, конечно, косметика с солнцезащитным фактором. Независимо от сезона. К примеру, известный *американский биохимик и косметолог, автор нашумевшей книги «Библия красоты» Пола Бегун* (во всем мире ее называют «полицейским косметической индустрии») считает, что защита от ультрафиолетовых лучей — основа основ борьбы со старением. Она объясняет это достаточно просто: стоит только посмотреть на любую часть тела, которая редко видит солнце, и сразу же все становится ясно — кожа там как у младенца. С этим мнением согласна и *Наталья Гайдаш, врач-косметолог, специалист по лазерным технологиям, заведующая отделением косметологии Федерального медикобиологического агентства (Москва)*: «Солнечное излучение — один из главных врагов молодости и здоровья кожи. Ультрафиолет, травмируя молодую нежную кожу, как бы программирует ее на развитие патологий в дальнейшем. У любителей загара очень рано стареет кожа, возникают такие проблемы, как гипер-

Автор Анна Бойченко. Фото предоставлены компанией «Ферросан»



## Лекарство ОТ ВОЗРАСТА

ТАБЛЕТКИ КРАСОТЫ — хорошее подспорье в борьбе за молодость. Вещества, входящие в состав таблеток по уходу за кожей, работают в глубоких слоях эпидермиса, куда весьма трудно добраться кремам. Они улучшают качество, структуру и внешний вид кожи. К примеру, «Имедин» предлагает таблетки, решающие проблемы разных возрастов.

С 25 лет для увлажнения и поддержания юности кожи можно принимать комплекс «**Сияние Свежести**». Его формула с натуральными компонентами стимулирует выработку волокон коллагена и эластина клетками дермы. После 35, чтобы уменьшить уже появившиеся мимические морщины, стоит познакомиться с комплексом «**Время Совершенства**»: ликопин и экстракт косточек винограда в составе защищают кожу от свободных радикалов. А когда вам исполнится 45, увлажнить кожу и наполнить ее питательными компонентами поможет комплекс «**Безупречное Обновление**». Его формула с экстрактом белого чая, витаминами и изофлавоноидами сои зарядит кожу энергией и уберезет от увядания.

Кстати, популярность — это тоже своеобразная таблетка от возраста. Поэтому конкурс, посвященный 20-летию ТМ «Имедин», продолжается. У вас есть шанс стать лицом одного из продуктов бренда в 2012 году. Все, что для этого нужно, — это олицетворять понятие «красота изнутри» — написать о себе или о своей родственнице, подруге, соседке, коллеге. Конкурс проходит в 3 этапа: 1-й — среди украинских претенденток, 2-й и 3-й — международные. Все победительницы 1-го этапа получают подарки от «Имедин». Ну а главным призом станет участие в рекламной кампании 2012 года известного европейского бренда.

**Подробнее на сайте [www.imedeen.com.ua](http://www.imedeen.com.ua)**

пигментация, гиперкератоз, начинаются атрофические процессы в тканях и появляются морщины. С возрастом у таких людей многократно повышается опасность возникновения меланомы. Поэтому пользоваться косметикой с высокими факторами защиты от ультрафиолета нужно обязательно. Солярий тоже лучше исключить».

Глубокое очищение в молодом возрасте нежелательно (если, конечно, у вас нет явных проблем с кожей). Деликатный пилинг (домашний или салонный) — максимум, что требуется до 25 лет. Этого вполне достаточно, чтобы стимулировать обновление клеток, удалить отжившие и помочь косметическим

средствами с гиалуроновой кислотой, коллагеном и эластином или теми, которые стимулируют их выработку. Так как процессы, отвечающие за естественное производство этих компонентов, замедляются.

**ПРОЦЕДУРЫ.** Именно сейчас, когда возрастные изменения в коже только начались, есть шанс остановить процесс старения. Для этого можно использовать *антистрессовые процедуры, массаж лицевых мышц, коллагеновые маски и интенсивные увлажняющие программы.* Визуальный эффект (правда, временный) под силу филлерам на основе гиалуроновой кислоты — они моментально уберут морщины. Кроме того, последние веяния — добавлять в состав препаратов для инъекций обезболивающие средства (к примеру, лидокаин) — сделали метод менее неприятным. Правда, этот компонент может вызвать и аллергию, поэтому с ним надо быть осторожнее.

Стоит учесть, что в зоне вокруг глаз филлеры применяются очень редко, поэтому нежную область от появившихся морщин избавит биоревитализация или инъекции ботокса. В этом

возрасте уже может уходить объем и в области губ, усиливаются носогубные складки. Восполнить недостаток объемов, заполнить заломы в коже можно тоже с помощью филлеров на основе гиалуроновой кислоты — рестилайна, сурджидерма, ювидерма. Если грамотно сочетать применение препаратов ботулотоксина с контурной пластикой, то можно выглядеть гораздо моложе.

## 35–45 ДО И ПОСЛЕ

После 35 лет кожа превращается в злопамятную особу и начинает вспоминать все ошибки и грехи молодости. Не зря говорят, что в этом возрасте лицо — отражение всех вредных привычек.

Косметологи выделяют два вида старения, несмотря на то, какие меры мы предпринимаем (или не предпринимаем) в этой борьбе. *Деформационный* чаще развивается у обладательниц более полного, круглого лица: на лбу и переносице появляются морщины, носогубные складки становятся ярко выраженными, а щеки обвисают. *Мелкоморщинистый* тип больше знаком худощавым обладательницам сухой кожи: он характеризуется быстрым появлением мимических морщинок и морщин по всему лицу, когда оно постепенно становится похожим на печеное яблоко.

## Известный американский косметолог Пола Бегун считает, что защита от ультрафиолетовых лучей — основа основ

средствам быстрее и эффективнее проникать в эпидермис.

Не стоит пока увлекаться и слишком «агрессивными» средствами, к примеру, содержащими спирт и АНА-кислоты. Препараты, в которых присутствуют эти кислоты, можно применять лишь для тщательного очищения кожи перед нанесением эффективных средств и только после консультации специалиста.

**ПРОЦЕДУРЫ.** Для того чтобы взбодрить кожу, наряду с классическим салонным уходом можно провести *сеанс увлажняющих аппаратных процедур*, попробовать *биоревитализацию, редермализацию и маски, обеспечивающие повышение уровня влаги.*

## 30+ ЗА ГЛАЗА

Первые признаки старения становятся заметными к 30 годам. В уголках глаз появляются первые морщинки (то ли от усталости, то ли от слишком активной мимики), и румянец уже не тот — такое состояние кожи косметологи часто определяют как «усталое лицо».

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Свойства дневного крема становятся более обширными — он должен нормализовать дыхательную активность кожи и стимулировать регенерацию. Ближе к 30-ти к ежедневному уходу подключа-

борьбы со старением

Бывает и смешанный тип — когда присутствуют оба типа старения.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Теперь внешность требует средств, стимулирующих синтез коллагена, кремов с аминокислотами, витаминами С, К и Е, кислородом, антиоксидантами и компонентами, ускоряющими микроциркуляцию, например, с экстрактом каштана в составе.

**ПРОЦЕДУРЫ.** *Поверхностный или срединный пилинг*

(например, с АНА-кислотами в концентрации до 20% и энзимами) — то, без чего не обойтись, когда механизмы старения уже запущены. Хорошо работают *вибрационные и щипковые массажи*, восстанавливающие утраченный тонус кожи. Увлажняющие процедуры требуют применения *морских водорослей и активных антивозрастных сывороток*. Стоит попробовать и *плазмолифтинг* (в наших салонах эта процедура появилась недавно, раньше за ней приходилось

ездить в Европу). Кстати, собственной плазмой можно не только омолаживать кожу, но и проводить восполнение объемов: 3D-плазмапластика — самая последняя разработка в антиэйдж-терапии. Здесь для создания филлеров используют собственную плазму человека в гелеобразной, а не жидкой форме. Плазмагель, помимо того, что восполняет объемы, еще и оказывает лечебное действие, стимулируя регенерацию в окружающих тканях. Правда, эффект от плазмапластики не такой продолжительный, как при использовании филлеров на основе гиалуроновой кислоты, но при проведении курса процедур удается добиться реального омоложения — мягким тканям возвращаются функции и способности юной кожи. Хороший эффект дает и *фракционный фототермолиз*. Процедура выравнивает рельеф и текстуру кожи. Эта инновационная технология позволяет добиться отличных результатов при минимальном реабилитационном периоде. Аппарат формирует множество тончайших пучков лазера, которые выборочно проникают в кожу.

## 45+ ПОЗЖЕ УЖЕ ПОЗДНО

Возраст после 40 лет косметологи называют временем мешков под глазами, хорошо заметных морщин и стремящихся к отвисанию щек. Теперь ревитализировать кожу и стимулировать регенерацию нужно уже более интенсивно.



Фото JZV/East News

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Проверенные средства по всем направлениям ухода — первое, что стоит приобрести. Современные мощные кремы anti-age умеют не только уменьшать глубину морщин, но и делать их менее заметными. Вообще, способность разглаживать морщины — достаточно обобщенный параметр измерения эффективности anti-age кремов. В антивозрастном уходе важны также показатели — к примеру, умение увлажнять кожу, повышать ее тургор и упругость, регулировать уровень свободных радикалов. Модные нынче компоненты омолаживающих средств — липосомы и экстракт плаценты. Еще один борец за молодость — ретинол (но только не в летние месяцы).

**ПРОЦЕДУРЫ.** Сейчас главная задача — оттянуть срок обращения к пластическому хирургу. Одна из мощных антиэйдж-процедур — *фракционный фототермолиз*. *Интенсивные лифтинговые процедуры* требуют системного подхода: *фотоомоложение, микроотоковая терапия, миостимуляция и глубокий пилинг*. Он способен не только подтянуть кожу, но и выровнять рельеф. Одна из новинок — *RF-лифтинг нового поколения*. Он вернет упругость дряблой коже. Ток проходит локально, нагревая глубокие слои кожи проблемного участка. Через 4-6 месяцев после процедуры начинают активно вырабатываться коллагеновые волокна — становится заметен результат.

Специалисты едины в своем мнении о том, что прибегать к радикальным методам борьбы с возрастом следует только в крайнем случае. Будущее, безусловно, за малоинвазивными методиками. Они на пике популярности и сейчас: биофиксаторы или эндотиновые платы и препараты объемноконтурной пластики. С помощью первых двух технологий можно при минимальном вмешательстве фиксировать ткани в нужном месте. Вторые же позволяют естественным образом моделировать и укреплять овал лица при помощи филлеров последнего поколения. Технология FibroPen способна добиться эффекта контурной пластики без введения препаратов в области морщин. Это аппаратная методика (радиоволновой лифтинг), но воздействует она не через поверхность кожи, а при введении иглы вглубь мягких тканей. Последние разработки гарантируют естественные результаты, а главное — не отрывают от активной повседневной жизни. \*

*Благодарим за помощь в подготовке материала ЕКАТЕРИНУ ЗАПОЛЬСКУЮ, хирурга-косметолога, директора «Клиники Эстетической Медицины» (Киев), ЗОЮ ФЕДОРОВУ, врача-косметолога клиники эстетической и лазерной медицины «Триакив» и НАТАЛИЮ ГАЙДАШ, врача-косметолога, специалиста по лазерным технологиям, заведующую отделением косметологии «Федерального медико-биологического агентства» (Москва)*