# СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Строение и функции кожи

1.1 Строение кожи

1.2 Функции кожи

2. Типы кожи

2.1 Нормальная кожа и уход за ней

2.2 Сухая кожа и уход за ней

2.3 Жирная кожа и уход за ней

2.4 Комбинированная кожа и уход за ней

2.5 Дряблая кожа и уход за ней

3. Тесты на определение типа кожи

Выводы

Список использованной литературы

# ВВЕДЕНИЕ

Кожа лица и тела – для женщины предмет особого внимания. Это второй «паспорт», запись о возрасте в котором они тщетно пытаются исправить с помощью кремов и пудры, забывая о том, что кожа – ещё и «паспорт» здоровья.

Замечено, что хорошее состояние кожи очень долго сохраняют балерины, работа которых связана с ограничениями в еде и постоянными немалыми физическими нагрузками.

Главная функция кожи — защита тела. Соединительная ткань дает прочность, упругость и эластичность коже.

Огромна роль кожи в обмене веществ. В ней содержится большое количество ферментов для обмена белков, жиров и углеводов, позволяющих быстро высвободить необходимую для организма энергию. В коже преобладают анаэробные реакции, протекающие без кислорода. Известно, что увеличение содержания в крови углекислоты позволяет резко активизировать ферменты и «сжечь» на месте сложные вещества даже при сниженной функции печени и поджелудочной железы. Кожа находится в непосредственной близости от мышц. Кислоты, выделяемые работающей мышцей, ускоряют обменные процессы. Такой же результат дает регулярный прием больших доз витамина С и уменьшение глубины дыхания. Освобожденная энергия расходуется на поддержание организма в целом и кожи — в частности.

Эталон идеальной кожи — кожа младенца. Так говорят о здоровой коже. В ней содержится достаточно влаги, в ней все биологические процессы протекают нормально, она гладкая, упругая, свежая и чистая.

В косметологии выделяют такие типы кожи: нормальная, сухая, жирная, комбинированная и чувствительная. Именно о типах кожи и пойдёт разговор в работе.

# 1 СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ КОЖИ

## 1.1 Строение кожи

Кожа развивается из двух зародышевых листков: эктодермального — эпидермис и мезодермального — дерма и подкожная основа. В местах естественных отверстий она постепенно переходит в слизистые оболочки. Площадь общего покрова взрослого человека 1,5—2 м2. Масса кожи с подкожной основой составляет около 16 % массы тела, а без подкожной основы — 5%. Нормальный цвет кожи матовый, телесный. Он складывается из желтоватого цвета тканей (кератин), просвечивающегося красного цвета крови и темного цвета пигмента. От выраженности этих цветов изменяется цвет кожи: на лице она более розовая, на ладонях и подошвах желтоватого оттенка, на задней поверхности верхних и передней поверхности нижних конечностей более темная.

На поверхности кожи находятся поля треугольной или ромбовидной формы, разделенные бороздками. На ладонях и подошвах имеются гребешки, которые располагаются параллельно, а на концевых фалангах образуют своеобразные рисунки, строго индивидуальные для каждого человека.

Складки, морщины и борозды на поверхности кожи имеют топографические, возрастные, половые и индивидуальные особенности. Некоторые естественные складки (линии сгибов и борозды) врожденные, другие (морщины) появляются с возрастом, зависят от конституции, степени развития подкожной основы и характера трудовой деятельности человека.

Потеря эластичности вследствие возрастных изменений, интоксикаций, хронических воспалительных процессов может привести к усилению складчатости и выраженной морщинистости.

Кожа тесно связана с другими органами и системами — сосудами, внутренними органами, центральной и вегетативной нервной системами, железами внутренней секреции, обменными и иммунными процессами в организме.

Существует взаимосвязь различных анатомо-топографических точек и зон кожи с определенными внутренними органами, что используется в рефлексо- (иглоукалывание), магнито- и индуктотерапии.

При микроскопическом исследовании кожи различают эпидермис, дерму и подкожную основу (рис. 1.1).

Рис. 1.1. Строение кожи

I —эпидермис, II —дерма, III — подкожная основа, IV — потовая железа, V- фолликул волоса, VI — сальная железа.

Слои: 1 — роговой, 2 — блестящий, 3- зернистый, 4 — шиповатый, 5 — базальный, 6 — сосочковий, 7 — сетчатый

ЭПИДЕРМИС (надкожица) — эпителиальный поверхностный отдел кожи. Он не одинаков в различных областях кожи и имеет врожденные, возрастные, связанные с условиями работы и средой обитания особенности. Толщина эпидермиса 50—80 мкм. Он состоит из пяти клеточных слоев: рогового, блестящего, зернистого, шиповатого и базального.

*Роговой слой* — самый поверхностный, соприкасающийся с внешней средой. Толщина его от 9—11 (на животе, промежности) до 600 мкм (на подошвах).

Клетки рогового слоя (чешуйки) не имеют ядер, заполнены кератиновыми фибриллами.

В состав кератина входят белки, богатые серой, липиды, полисахариды, минеральные вещества.

Процесс рогообразования начинается с появления тонофиламентов в базальных клетках. В шиповатых клетках они превращаются в тонофибриллы, которые в зернистом слое комплексируются с кератогиалином и являются непосредственными предшественниками кератиновых фибрилл рогового слоя.

Клетки рогового слоя, зарождаясь как базальные, в последующем за 10—30 дней (в зависимости от анатомотопографических особенностей региона кожи) превращаются в шиповатые, зернистые, блестящие и роговые. Скорость отшелушивания роговых клеток коррелирует с делением клеток базального слоя и их последующей дифференцировкой, что позволяет эпидермису сохранять определенный гомеостаз. Между чешуйками рогового слоя содержится мелкозернистое или гомогенное вещество.

Поверхность эпидермиса человека покрыта водно-жировым слоем. Он предохраняет кожу от высыхания, резких колебаний температуры окружающей среды, препятствует проникновению в организм чужеродных веществ, экзогенной инфекции.

*Блестящий слой* располагается над зернистым, из которого и формируется. Он состоит из безъядерных клеток, содержащих элеидин, и представляет собой блестящую узкую полосу, хорошо определяемую на ладонях, подошвах, тыльной поверхности кистей и стоп.

*Зернистый слой* формируется из шиповатых клеток и состоит из 1—4 рядов овальных или веретенообразных клеток, расположенных параллельно поверхности эпидермиса. В цитоплазме содержатся темно-окрашенные гранулы — зерна кератогиалина, которые покрывают тонофибриллы.

*Шиповатый слой* состоит из нескольких (3—15) рядов полигональных клеток с неровными контурами, соединенных между собой и другими слоями эпидермиса многочисленными межклеточными мостиками. Межклеточные промежутки заполнены аморфным веществом.

Особенностью шиповатых клеток является относительно крупное ядро, наличие пигмента и хорошо выраженного фибриллярного аппарата. Клетки шиповатого слоя, как и базального, участвуют в первичном иммунном ответе.

*Базальный слой* (самый нижний) состоит из одного ряда цилиндрических клеток, которые прикрепляются к базальной мембране. Это кератиноциты — ростковые, зародышевые клетки, из которых образуются все вышележащие слои эпидермиса.

Базальный слой содержит меланоциты (10 %), эпидермоциты белые отросчатые, или клетки Лангерганса (3—4 % от количества кератиноцитов), а также небольшое количество осязательных (Меркеля) клеток.

Меланоциты — производные нервной ткани, содержат фермент тирозиназу, продуцируют меланин (из тирозина).

Пигмент меланин состоит из трех основных красок — желтой, коричневой и черной. Преобладание той или иной краски определяет цвет кожи и волос. Основная масса пигмента располагается в кератиноцитах, но в небольших количествах он может находиться в шиповатых клетках эпидермиса, дерме и гистиоцитах.

Количество пигмента зависит от функциональной активности меланоцитов.

На пигментообразование влияют гормоны средней доли гипофиза, надпочечников, щитовидной, половых и других эндокринных желез, вегетативная нервная система, витамины, некоторые химические вещества (цинк, медь, железо), ультрафиолетовые облучения, ионизирующая радиация.

Меланин защищает ткани от губительного действия высоких доз ультрафиолетовых лучей.

Клетки эпидермиса (базальные, шиповатые, белые отросчатые эпидермоциты) принимают активное участие в реакциях иммунного ответа — выделяют интерлекины 1,3, акцептируют антигены (АГ) и циркулирующие иммунные комплексы (ЦИК). Белые отросчатые эпидермоциты имеют рецепторы для компонентов комплемента, фенотипических маркеров, иммуноглобулинов, участвуют в распознавании различных антигенов. Взаимодействие их с антигенами ведет к сенсибилизации или толерантности организма, то есть клетки шиповатого слоя, базальные, белые отросчатые эпидермоциты дают информацию, первое иммунное представление о веществе, воздействующем на кожу, и участвуют в начальном иммунном ответе.

БАЗАЛЬНАЯ МЕМБРАНА. Соединение эпидермиса и дермы происходит в зоне базальной мембраны, представляющей собой уплотненное аморфное межклеточное вещество, в которое внедряются цитоплазматические мембраны базальных клеток, десмосомы и ретикулиновые (аргирофильные) волокна.

Базальная мембрана является местом фиксации компонентов, необходимых для иммунных процессов при ряде тяжелых иммунозависимых заболеваний (красная волчанка, буллезный пемфигоид, дерматоз Дюринга и др.) и местом развития последующих повреждающих процессов.

Особое значение базальная мембрана имеет в передаче индуцирующих факторов между дермой и эпидермисом.

Через базальную мембрану осуществляются обменные процессы между эпидермисом, не имеющим кровоснабжения, и подлежащей дермой.

ДЕРМА состоит из соединительнотканных волокон (коллагеновых, эластических, ретикулярных), клеточных элементов (гистиоцитов, фибробластов и др.) и аморфного основного вещества.

Дерму подразделяют на сосочковый и сетчатый слои. Верхний *сосочковый слой* покрыт базальной мембраной, непосредственно связан с нею и эпидермисом, имеет волнистую поверхность, содержит более тонкие (чем сетчатый слой) коллагеновые волокна, много эластических и ретикулярных волокон. От анатомо-физиологических свойств этих волокнистых структур (особенно эластических волокон) зависят тургор и эластичность кожи.

В процессе жизни коллагеновые волокна обновляются, заново синтезируются. Эластические волокна не восстанавливаются, поэтому в пожилом возрасте и при некоторых заболеваниях количество их уменьшается, функция снижается, кожа становится вялой, дряблой.

*Сетчатый слой* дермы имеет более грубые коллагеновые волокна, которые переплетаются между собой, располагаются пучками параллельно поверхности кожи, определяют натяжение её (линии Лангера). Это наиболее прочная часть кожи. Коллагеновые волокна в более глубоких отделах образуют мощные фиброзные тяжи и крупнопетлистую сеть, вплетаются в фасции и апоневрозы подлежащих тканей.

ПОДКОЖНАЯ ОСНОВА формируется из фиброзного каркаса и жировых клеток. Толщина ее вариабельна. Подкожной основы нет на веках, под ногтевыми пластинками, в области крайней плоти и малых половых губ, она незначительна (до 2 мм) на носу, ушных раковинах, красной кайме губ. Наиболее выражена подкожная основа в области ягодиц, живота (10 см и более).

В дерме и подкожной основе имеется хорошо развитая сеть кровеносных и лимфатических сосудов. Крупные *артериальные сосуды,* идущие из подлежащих фасций и апоневрозов, образуют глубокую сеть на границе с подкожной основой. Кровоснабжая гиподерму и дерму, они образуют тонкие сплетения вокруг фолликулов волос, сальных и потовых желез (двойная сеть). Повторно анастомозируя друг с другом, сосуды создают у основания сосочкового слоя поверхностную сеть, от которой в каждом сосочке образуются капиллярные петли.

*Венозные сосуды* повторяют в основном ход артериальных, но имеют три сплетения.

*Лимфатическая система* расположена в сосочковом слое в виде синусов, в более глубоких слоях дермы она образует канальцы, лакуны и капилляры. В подкожной основе лимфатические сосуды крупные, с клапанами. Часть сосудов кожи может находиться в спавшемся состоянии и функционирует лишь при больших нагрузках.

*Иннервация кожи.* Отдельные центры кожного анализатора рассеяны по всей коре большого мозга, а основная часть расположена в задней центральной извилине. В дерме и подкожной основе имеются чувствительные цереброспинальные нервы и нервы вегетативной системы. В собственно дерме, подкожной основе часть нервов заканчивается в виде инкапсулированных сплетений — осязательные (Мейсснера), пластинчатые (Фатера—Пачини), Руффини тельца, колбы Краузе. В эпидермисе оканчиваются нервные волокна, лишенные оболочек. *Гладкие и поперечно-исчерченные* мышцы кожи располагаются в дерме и подкожной основе. Пучок гладких мышечных волокон «связывает» фолликул волоса и сосочек дермы. При их сокращении кожа на поверхности становится бугристой («гусиная кожа»), а волосы принимают более вертикальное положение (встают дыбом).

Не связанные с фолликулами волос гладкие мышцы имеются в коже волосистой части головы, на лбу, щеках, тыле кистей и стоп, в коже мошонки, крайней плоти, вокруг сосков молочных желез, заднего прохода и подмышечных ямок.

Поперечно-исчерченные мышцы кожи — это мимические мышцы лица.

ПРИДАТКИ КОЖИ—волосы, ногти, сальные и потовые железы — развиваются из эктодермального зародышевого листка и являются производными эпидермиса.

*Волосы.* Различают длинные, щетинистые волосы и пушок.

Длинные волосы расположены в области волосистой части головы, бороды, усов, в подмышечных ямках и на наружных половых органах.

К щетинистым относятся ресницы, брови, волосы, расположенные в носу и ушных раковинах.

Пушок покрывает всю остальную кожу, кроме ладоней, подошв, концевых фаланг пальцев, крайней плоти.

Волосы имеют стержень — над поверхностью кожи и корень — заложен в дерме и подкожной основе. Стержень и корень располагаются наклонно к поверхности кожи.

Стержень состоит из трех слоев: центрального (мозгового), содержащего рыхло расположенные клетки; коркового, состоящего из прямоугольных плотных прочных ороговевающих клеток, содержащих пигмент; и кутикулы, состоящей из одного ряда плоских ороговевших черепицеобразно расположенных клеток. От взаиморасположения, а также от угла наклона черепицеобразных клеток зависят форма и направление роста волос.

Корень волоса располагается в фолликуле, имеющем эпителиальную и соединительно-тканную оболочку. Концевой отдел корня несколько утолщен и называется луковицей волоса, на конце которой имеется вдавление, куда входит соединительно-тканный сосочек, богатый сосудами и нервами.

Цвет волос зависит от пигмента коркового слоя и кутикулы. Сложная биохимическая реакция образования меланина из тирозина в эпидермисе и волосах обратима, и возможна «декомпозиция» (распад) сформировавшегося пигмента (витилиго, раннее поседение волос). В норме гранулы меланина содержат 35—40 % пигмента, 1—5 % липидов, 25—30 % белка, 5—10 % углеводов, 0,3 % рибонуклеиновой кислоты, а также медь, железо, цинк. У людей пожилого возраста изменения аминокислотного состава белков, снижение индуцирующего влияния гормонов и ферментов, участвующих в процессе пигментообразования, нарушения нервной регуляции оказывают определяющее влияние на качество пигмента, снижение и прекращение его синтеза (поседение волос).

Скорость роста волос от 0,16 до 0,35 мм в сутки. Более медленно растут щетинистые волосы, особенно быстро—в области бороды и усов.

Скорость роста длинных волос на голове 0,3 мм в сутки (в среднем). В летнее время волосы растут быстрее, чем в зимнее, в молодом возрасте быстрее, чем в преклонном. Продолжительность роста (жизни) волос зависит от генетических факторов, гормонов гипофиза, щитовидной и половых желез. В норме она может быть от нескольких месяцев до 4 лет и более. Затем рост прекращается и волос выпадает, заменяясь подрастающим из этого же фолликула новым. Длина волос зависит от продолжительности их роста (частоты смены). Смена волос проходит не одновременно. На волосистой части головы человека 100000—150000 волос. При продолжительности жизни каждого волоса 3 года (1100 дней) ежесуточно должно меняться 100—120 волос, при более редкой смене волос количество их для ежедневного удаления соответственно уменьшается.

Гибель луковицы и сосочка могут ускорить токсические вещества, приносимые кровью и попадающие в луковицу волоса извне (при инфекционных заболеваниях, интоксикациях), проникновение через кожу ртути и ее соединений, токсические вещества, попадающие в фолликул с секретом сальных желез, рентгеновское и радиоактивное излучения и т. д.

*Ногти* — роговые пластинки на тыльной поверхности концевых фаланг пальцев. Различают свободный край, тело и корень ногтя. Поверхность его гладкая, блестящая. Ногтевая пластинка располагается на ногтевом ложе, в проксимальном отделе которого (матрица) имеются онихобласты, формирующие ногтевую пластинку. В меньшем количестве онихобласты рассеяны по всему ногтевому ложу.

Проксимальная часть матрицы в виде полулуния просвечивает через корень ногтя. Ногтевая пластинка окружена ногтевыми валиками (двумя боковыми и задним); от заднего ногтевого валика тонкая пленка (ногтевая кожица) заходит на ногтевую пластинку. Растут ногти неравномерно — 0,5—1,4 мм в неделю. Сальные железы имеются на всех участках кожи, кроме ладоней и подошв. Это альвеолярные железы, секреторные клетки которых разрушаются при выделении секрета. Наибольшее количество сальных желез расположено на волосистой части головы, а самые крупные — в области лица, верхних отделов груди и спины. Короткий выводной проток железы чаще впадает в фолликул волоса, вокруг которого может быть 6—10 сальных желез. На лице, вокруг соска молочных желез, на крайней плоти, на малых половых губах сальные железы открываются непосредственно на поверхности кожи.

Секрет сальных желез состоит в основном из жирных кислот, холестерина, углеводородов, высокомолекулярных спиртов, в небольшом количестве содержит также витамины, гормоны, соли, бактерицидные вещества. С кожным салом могут выводиться из организма токсины, антибиотики, йод, бром, антипирин, салициловая кислота и другие лекарственные препараты.

За неделю на поверхность кожи выделяется 4—5 г кожного сала, которое вместе с потом образует тонкий водно-жировой слой, предохраняющий кожу от высыхания, повышающий ее эластичность и обладающий определенными антибактериальными свойствами. Через несколько дней (5—7) антибактериальные свойства кожного сала теряются, жиры на поверхности кожи разлагаются, и продукты их распада раздражают кожу, вызывая зуд. Поэтому мыть кожу теплой водой с мылом, следует один раз в 5—7 дней. После удаления жировой смазки восстановление ее в норме происходит за 3—4 ч.

Функция сальных желез регулируется гуморальными факторами, гормонами гипофиза, надпочечников и половых желез, возможно влияние и нервной системы. В преклонном возрасте функция сальных желез снижается.

*Потовые железы.* На коже человека существует 2 вида потовых желез: мерокринные и апокринные.

Мерокринные — простые трубчатые железы имеются на всех участках общего покрова, за исключением задней поверхности ушных раковин, кожи головки и крайней плоти полового члена, а также малых половых губ. Особенно много их на ладонях и подошвах. Эти железы начинают функционировать с рождения.

При выделении секрета функционирующая клетка не разрушается.

Апокринные потовые железы по своему строению альвеолярные. Располагаются они в подмышечных ямках, вокруг сосков молочных желез, пупка, в области лобка, паховых складок, заднего прохода, на малых половых губах. Функционировать начинают с периода полового созревания и атрофируются при увядании функции половых желез.

При выделении секрета отделяется часть функционирующей клетки (апекс — вершина).

Общее количество потовых желез около 3—4 млн. В норме до 50 % потовых желез может находиться в неактивном состоянии.

Функция потовых желез регулируется корой большого мозга, вегетативной нервной системой. На их функцию влияют гормоны гипофиза, надпочечников, половых желез. Количество выделяемого пота в норме равно 500—600 мл в сутки. Реакция его кислая. В состав пота входят вода (98—99 %) и плотный остаток (1—2 %), который содержит соли натрия, кальция, хлора, фосфора, калия, магния, железа, аминокислоты, креатинин, мочевую кислоту, мочевину, аммиак, олеиновую, стеариновую, пальмитиновую, жирные кислоты, углеводы, витамины, гормоны (особенно в секрете апокриновых потовых желез). С потом выделяются токсические вещества, лекарственные препараты и другие органические и неорганические соединения. Функции потовых желез близки к функции почек.

При физических нагрузках, перегревании и особенно при их сочетании (в горячих цехах) функция потовых желез резко усиливается, количество пота увеличивается до 2—5 л и более в сутки. Потеря тепла при испарении воды с кожи — существенный фактор в терморегуляции. Большая потеря с потом азотистых соединений, витаминов, гормонов, солей нарушает белковый и другие виды обмена веществ, буферную систему крови, тканей. Реакция пота становится основной, исчезает защитная от микроорганизмов кислотная мантия кожи, эпителий мацерируется, становится более уязвимым для токсических веществ и микроорганизмов.

## 1.2 Функции кожи

*Защитная* от повреждающего действия физических, химических и биологических неблагоприятных факторов внешней среды.

Защита от физических факторов (воздействия, трения, давления, ушибов, растяжений, действия высоких и низких температур, электрической и лучевой энергии) осуществляется за счет эластичности, упругости тканей дермы и подкожной основы, наличия водно-липидной пленки на поверхности эпидермиса, плохой теплопроводности и относительно хорошей сопротивляемости электрическому току и лучевой энергии роговых клеток эпителиального слоя кожи.

Пигмент меланин защищает подлежащие ткани от губительного действия ультрафиолетовых лучей.

Защита от поражающего действия химических веществ обеспечивается водно-липидной смазкой на поверхности кожи, которая, как и роговой слой, обладает буферными свойствами. Имеют значение плотность рогового и блестящего слоев, нерастворимых в слабых кислотах и основаниях, а также постоянное слущивание, отторжение и восстановление слоев эпидермиса.

Все защитные механизмы кожи от физических и химических поражающих воздействий предохраняют организм и от агрессивных биологических факторов растительного и животного происхождений. В защите от микроорганизмов важную роль играют также кислотная мантия (рН 3,5—5,5) кожи, наличие бактерицидных веществ в межтканевой жидкости, секрете сальных и потовых желез.

*Рецепторная.* Кожа обладает тактильной, болевой и температурной чувствительностью. Считается, что осязательная и волосковая чувствительность воспринимается осязательными тельцами, давление — пластинчатыми, ощущение тепла — тельцами Руффини, холода — колбами Краузе, боль — свободными нервными окончаниями в эпидермисе и дерме.

*Терморегулирующая.* Около 80 % всего количества тепла, вырабатываемого в организме, выделяется через кожу за счет испарения, теплопроведения и теплоизлучения. Организм может увеличить или снизить теплоотдачу. Для повышения теплоотдачи расширяются сосуды кожи, усиливается их кровенаполнение, увеличиваются теплоизлучение и потоотделение. Для уменьшения теплоотдачи уплотняется, сгущается кожное сало, суживаются сосуды — уменьшается приток теплой крови к поверхности кожи, снижается потоотделение.

*Дыхательная.* Через кожу в организм поступает кислород и выделяется углекислый газ в количествах 1—1,5 % от газообмена через легкие. Кожа проницаема и для других газов.

Усиленная жировая смазка на поверхности эпидермиса снижает дыхание через кожу.

*Резорбционная.* Кроме газов, через кожу могут проникать токсические, органические и неорганические вещества (глюкокортикоиды, деготь, ртуть, салициловая кислота, димексид).

Некоторые вещества (ртуть, салициловая кислота и др.), проходя через кожу, повреждают клетки эпидермиса, эластические волокна дермы, что приводит к их дезорганизации и даже гибели. Вещества, проникающие через кожу, могут оказать и общетоксическое действие. В ответ на чужеродное повреждающее вещество возникают соответствующий иммунный ответ и аллергические реакции (простой контактный и аллергический дерматит, токсикодермия).

*Экскреторная.* Осуществляется потовыми и сальными железами, а также через эпидермис. Токсические вещества, лекарственные препараты, приносимые кровью в сосочки дермы, вместе с тканевой жидкостью по межклеточным канальцам проникают в эпидермис, могут оказывать повреждающее действие на его клетки и удаляться с поверхности.

*Обменная.* Особо важная роль кожи — способность накапливать и удерживать различные вещества, а при необходимости использовать их в общих обменных процессах.

Кожа является депо для воды, крови. Концентрация углеводов в ней составляет 40—50 % уровня их в крови.

Минеральные вещества — натрий, хлор, калий, фосфор, цинк, медь, железо, кобальт, сера и другие составляют около 1 % массы кожи. Имеется запас жира и белков, ферментов и витаминов (ретинол, аскорбиновая кислота и др.). Все это определяет активное участие кожи в водном, минеральном, углеводном, белковом и жировом обменах.

В коже происходят и специфические обменные процессы: синтезируется кератин, меланин, эргокальциферол. Клетки эпидермиса, базальная мембрана имеют определяющее значение в развитии иммунных и аутоиммунных реакций в коже и играют важную роль в изменении общих иммунных реакций в организме.

**2. ТИПЫ КОЖИ**

Свой тип кожи можно узнать еще в подростковом возрасте. Например, отсутствие угрей на лице говорит о склонности к сухости кожи. Со временем такая кожа останется чистой, но она, скорее всего, начнет стягиваться и шелушиться.

Если же лицо блестящее, с хорошо заметными порами, то речь идет о жирной коже (в юношеском возрасте она называется проблемной).

Комбинированная, или смешанная кожа характеризуется увеличенными порами и некоторой сальностью на лбу, носу, подбородке, в то время как на скулах и висках она может быть несколько сухой.

Абсолютно здоровая кожа сейчас встречается нечасто, и уход за ней близок к уходу за комбинированным типом кожи.

А вот чувствительная кожа требует максимального внимания. Она становится чрезмерно сухой и стягивается даже при малейшем контакте с водой, раздражается от соприкосновений с одеждой, от погодных и климатических воздействий. В результате на ней образуются покраснения, прыщики, гнойники.

Большинство женщин полагает, что они знают, какая у них кожа. Однако они могут и заблуждаться, поскольку постоянное использование различных очищающих, тонизирующих, увлажняющих кремов и макияж оказывают такое воздействие на кожу, что может быть создано ложное впечатление. Основная структура кожи, конечно, одинакова у всех людей. Отличие заключается в том, насколько интенсивно работают сальные железы и на каких участках лица они наиболее активны. Различается также наследственная способность кожи сохранять или терять влагу.

Для правильного и эффективного ухода за лицом необходимо знать свой индивидуальный тип кожи. Различают четыре основных типа: сухая, нормальная, жирная и комбинированная. Кроме этих типов выделяют еще один – чувствительная кожа. У 90 процентов женщин к зрелому периоду жизни увеличивается тенденция к сухости кожи. Известно также, что у блондинок кожа обычно суше, чем у брюнеток. Однако, больше всего кожа обезжиривается в результате неправильного ухода. Не зная типа своей кожи, трудно установить, какой способ ухода за ней подходит именно вам.

Тип кожи меняется с возрастом, однако при правильном гигиеническом уходе она может надолго сохранить цветущий вид. Для того, чтобы определить тип кожи, сначала ее нужно тщательно очистить, сняв все остатки грима, но не пользуясь тониками или увлажняющим кремом. Кожа должна отдохнуть несколько часов без косметики. Затем нужно ее внимательно рассмотреть в зеркале при естественном дневном свете.

## 2.1 Нормальная кожа и уход за ней

Нормальная кожа имеет ровный оттенок, выглядит упругой, чистой, гладкой, обладает хорошим тонусом. Она хорошо переносит воду с мылом, различные косметические средства, декоративную косметику. Мягкая, эластичная, свежая, гладкая, не жирная и не сухая на вид и на ощупь - такова нормальная кожа. Она выглядит здоровой, с ровными и небольшими порами. На нее не действуют раздражающе ни ветер, ни жара, ни холод. При неправильном уходе, нормальная кожа, с возрастом может стать сухой. Содержание жира и влаги в ней сбалансировано, а раздражение на коже появляется не часто. На коже такого типа, если за ней правильно ухаживать, морщинки не возникают до старости.

***Рекомендации косметолога***

*Нормальная кожа не доставляет практически никаких хлопот. Главная задача - просто следить за ее чистотой и свежим видом, а также время от времени делать очищающие маски.*

Нормальная кожа встречается чрезвычайно редко, поэтому, если посчастливилось иметь такую кожу, то нужно стараться сохранить ее в хорошем состоянии, систематически ухаживая за ней. Не следует пересушивать кожу, от сильного загара она может портиться, шелушиться. Частое применение лосьонов с большим содержанием спирта также может способствовать сухости кожи.

Утром нужно умываться кипяченой водой или водой комнатной температуры. Контрастное умывание способствует сохранению упругости кожи. Воду можно заменить отваром целебных трав или настоем из розмарина, мелиссы, мяты. Если вода очень жесткая, то добавляют щепотку питьевой соды. Мыло при умывании лучше использовать туалетное, высококачественное. После высыхания кожи нужно протереть ее тампоном, смоченным в туалетной воде (ее можно приготовить самим из лепестков розы или листьев мяты). В косметическом лосьоне не должно быть большого содержания спирта, так как он приводит к сухости кожи. После проведения водных процедур на кожу по массажным линиям накладывают крем, предназначенный для нормальной кожи. Можно использовать и полужирный, и гидратирующий дневной крем, которые также укрепляют и питают кожу.

Вечером после снятия косметики специальным кремом можно еще раз протереть лицо косметическим молочком или косметическими сливками. Для повторного очищения используют кремы, лосьоны. Полезны для нормальной кожи маски или маски-обертывания, но их проводят не часто, один раз в неделю. При этом подбирают компоненты, которые полезны для нормальной кожи, например, желток и мед, желток и любое растительное масло. Следует помнить, что мед вреден для кожи с расширенными кровеносными сосудами. Маски подбирают с учетом времени года: весной и летом лучше овощные и ягодные. Следует систематически чистить кожу, используя скраб, паровую ванну, делать компрессы из отвара целебных трав, массаж для лица.

Нормальная кожа чаще всего свойственна молодости. Для того, чтобы как можно дольше сохранить кожу цветущей и здоровой, требуется тоже ряд мер и усилий, хотя они, конечно, проще, чем те, которых требует сухая или жирная кожа.

## 2.2 Сухая кожа и уход за ней

Сухость кожи вызывается, с одной стороны, недостаточным выделением кожного жира, а с другой - усиленным испарением влаги с поверхности кожи.

Сухость кожи может развиваться под влиянием различных внешних факторов: ветра или солнечных лучей, резких колебаний температуры. Кожа может стать сухой, если регулярно умываться водой с мылом перед самым выходом на улицу или плохо вытирать её после умывания. От чрезмерного и неправильного употребления духов, спиртовых растворов, пудры кожа также становится шероховатой, истончается, шелушится, теряет упругость.

Сухая кожа - тонкая, блестящая, поры на ней едва заметны. Иногда она краснеет, покрывается пятнами и шелушится. Такая кожа чувствительна к ветру, солнечным лучам, к высокой и низкой температурам, плохо переносит щелочи. В других случаях сухость кожи проявляется в виде вялости и блеклости, кожа напоминает пергамент и легко собирается в складки. Внутренние причины, вызывающие сухость кожи, должны своевременно устраняться лечением и соответствующим режимом питания.

Уход за сухой кожей зависит от характера вышеописанных проявлений. При сухой коже рекомендуется умываться только вечером. Выделяемый в течение ночи жир скапливается на поверхности кожи, умывание утром обезжиривает кожу и делает ее более чувствительной к внешним влияниям: холоду, теплу, ветру и т.д. Лучше всего подходит кипяченая вода комнатной температуры. В воду можно добавлять глицерин (на 1 стакан воды 1 стол. л. глицерина).

***Рекомендации косметолога***

*Сухую кожу следует очищать утром и вечером, не забывая после этого обильно смазывать ее жирным увлажняющим кремом, который образует защитный покров, помогает сохранить влагу в верхних слоях кожи. Аналогичное действие оказывают специальные кремы для век и шеи, незаменимые при сухой и увядающей кожи; необходимо обильно накладывать их на ночь. Один раз в неделю необходимо проводить процедуру по отшелушиванию омертвевших клеток с поверхности кожи. Кроме того, периодически необходимо делать тонизирующие маски, чтобы активизировать выработку естественной кожной смазки.*

Сухая кожа встречается довольно часто и требует особо умелого и внимательного ухода, так как очень быстро стареет. У молодых женщин сухая кожа имеет приятный вид, выглядит нежной, тонкой, гладкой и матовой. Со временем, особенно при недостаточном или неправильном уходе, становится суше, теряет эластичность. На такой коже морщины появляются раньше, чем на других ее типах. Сухая кожа имеет маленькие поры и матовый (тусклый) оттенок, характеризуется пониженным содержанием жира. Сухость кожи чаще бывает у тех, кто живет в жарком либо в холодном сухом климате. Сухость кожи может появиться у женщин, которые не защищают лицо от воздействия внешней среды, потребляют недостаточное для организма количество воды и т.д. Кожа становится грубой, начинает шелушиться, появляются трещинки. Но чаше всего кожа становится сухой вследствие неправильного ухода. Одна из таких вредных процедур, которая может испортить даже нормальную кожу, - это частое умывание жесткой холодной водой с мылом. Не менее вредно ежедневно смывать макияж водой с мылом.

Сухая кожа лица при еще большем пересушивании рано старится. Сухую кожу не следует перегревать на солнце, нельзя применять специальные препараты для придания коже искусственного загара, а также использовать косметические средства с большим процентом спирта. Противопоказанием для сухой кожи могут стать как горячая, так и очень холодная вода. Даже погодные явления, например, сильный ветер, могут оказать на сухую кожу отрицательное влияние.

***Народные секреты***

*Полезно мыть лицо мякишем черного хлеба. Его размачивают в воде и полученную кашицеобразную массу накладывают на лицо на 2-3 мин., затем смывают водой.*

***Рекомендации косметолога***

*Утром. Хорошо ополоснуть лицо кипяченой водой и охлажденным отваром целебных трав: ромашки, тысячелистника, мяты, мелиссы, шалфея. Ватным тампоном протереть (после высыхания) кожу туалетной водой, которая содержит небольшой процент спирта (например, розовой водой). Увлажняющий крем сделает кожу более эластичной, можно заменить крем гидратирующей эмульсией или же кремом-гидратантом. Полезно по истечении нескольких минут опять наложить уже жирный или полужирный крем, аккуратно распространяя его по массажным линиям. При макияже тональный крем должен состоять из жирных добавок, которые помогут ровному наложению. Сухая кожа требует постоянного «питания», иначе она может шелушиться.*

*Вечером. После снятия косметики кожу лица протирают очищающим косметическим молочком, ароматизированным отваром или туалетной водой. После этого наносят крем с повышенным содержанием жиров.*

*Один раз в неделю для «подпитки» кожи необходимо наносить маску из молочных продуктов, например, из жирного творога. Очень освежает сухую кожу умывание прохладной водой с добавлением натурального молока. Ополаскивание минеральной водой также полезно.*

*Специальный уход. Если кожа сухая, но сохраняет рисунок пористости, рекомендуется дополнительно протирать ее по утрам льдом из настоя трав - зверобоя, ромашки, шалфея, мяты, листьев или плодов рябины.*

*Если кожа не переносит воду, следует протирать раствором следующего состава:*

*1) Мед 5 г*

*2) Глицерин 5 г*

*3) Одеколон 20 г*

*4) Бура 2 г*

*5) Вода 70 г*

*2-3 раза в неделю хорошо делать маски из дрожжей с перекисью водорода или молоком, белково-желтково-лимонные или овощные.*

Определенное влияние оказывает рацион питания. Особенно полезны для сухой кожи зелень, фрукты, содержащие витамины А, С, Е, D, F. Пища должна быть разнообразной и вместе с тем питательной, но не тяжелой.

На сухую кожу можно наносить в течение дня увлажняющий крем. Дневной крем, содержащий витамин Е, также показан для сухой ножи. Косметологи разработали питательные кремы для сухой и очень сухой кожи. Используя их как утром, так и вечером, можно довольно быстро получить хороший результат. Кожа становится мягкой, ощущается как бы прилив свежести. Подобные кремы хорошо наносить под тональный крем, так как жировая основа дольше сохраняет макияж.

***Народные секреты***

*Сухая кожа плохо переносит мыло, поэтому лучше пользоваться отрубями. Миндальные отруби достаточно богаты жиром и совершенно не раздражают кожу. Способ применения: 1 стол, ложка миндальных отрубей смешивают с небольшим количеством горячей воды до образования кашицы; эту массу наносят на лицо, оставляя на 5-15 мин., а затем смывают кипяченой водой. Умывание с миндальными отрубями очищает и смягчает кожу. Курс - 15 масок.*

Для очистки кожи лица по вечерам можно пользоваться растительным и другими питательными кремами.

Кожу лица смазывают ватным тампоном, смоченным маслом или кремом, затем крем стирают сухой марлей или ваткой. Кожа при этом хорошо очищается и на ней остается тонкий, едва заметный слой жира. На ночь полезно смазывать кожу ланолиновым кремом. Большую пользу приносят желтковые, масляные или желтково-масляные маски. Для их приготовления одну столовую ложку оливкового, прованского, персикового или подсолнечного масла растирают с одним желтком. Маски можно применять 1-2 раза в неделю. Если кожа шелушится, на ней имеются красные пятна, то такие процедуры, как массаж, электроутюжок или дарсонвализация не рекомендуются, поскольку они могут вызвать еще большее раздражение кожи.

Однако даже при сухой коже на некоторых участках лица она может быть жирной. Встречается сочетание сухой на лбу и щеках с жирной на подбородке и носу. Участки жирной кожи следует обрабатывать по-другому.

Иногда кожа на носу и подбородке бывает очень жирной и покрывается угрями. В этих случаях ее надо протирать камфарным спиртом или гофманскими каплями с водой (эфир и спирт в соотношении 1:2).

***Народные секреты***

*Если сухость кожи – следствие недостатка влаги, полезно ополаскивать лицо по утрам холодной водой со свежим молоком (в равных частях). Вместо этого можно смазывать кожу лица сливками, простоквашей либо миндальным или ланолиновым кремом. А по вечерам протирать молоком, разбавленным цветочной водой, например, розовой, мятной, укропной.*

Хорошее действие на сухую обезвоженную кожу оказывают маски из меда или из яичного желтка. Для приготовления маски из меда 100 г меда смешивают с соком одного лимона или двумя столовыми ложками крепкого настоя чая. Медовые маски можно применять ежедневно, накладывая их на 10-15 мин., а затем смывать прохладной водой.

Маски из яичного желтка готовят следующим образом: желток смешивают с одной столовой ложкой глицерина или меда. Эту массу хранят в стеклянной баночке, по мере надобности смазывая ею кожу лица. Маску накладывают на 15-20 мин., затем смывают ее холодной водой. Маску из яичного желтка можно применять ежедневно перед умыванием. После того, как умоетесь, необходимо смазать кожу каким-либо жирным кремом.

При сухой, но обветренной огрубевшей коже полезно применять масляные или ланолиновые маски. Хороший результат даст также маска из толокна: она смягчает сухую кожу и придает ей бархатистость.

***Рекомендации косметолога***

*При сухой коже не следует делать паровых ванн и выходить на улицу с влажной, не смазанной кремом кожей лица. Сухую пергаментную кожу полезно массировать жирным кремом или маслом. Рекомендуется 10-15 сеансов массажа через день, а перед массажем - теплый влажный компресс. Принимая солнечные ванны, нужно прикрывать лицо или предварительно смазывать кожу кремом или маслом.*

Существует целый букет нежных и пряных трав для сухой, увядающей и обезвоженной кожи.

Несколько чудесных рецептов приготовления лосьонов для сухой кожи:

*Апельсиново-лимонный лосьон*

Необходимо налить в посуду один стакан молока, положить дольку апельсина, половину лимона и 2 ст. ложки сахарной пудры. Смесь доведите до кипения. Затем остудить.

*Лосьон из картофеля (блиц-рецепт)*

Из сырой картофелины необходимо выжать сок. Протирать лицо тампоном, смоченным в свежем картофельном соке, который прекрасно увлажняет кожу и снимает раздражение.

*Ромашковый лосьон*

Необходимо нагреть 125 мл жирного молока с 2 ст. ложками сухих соцветий ромашки в течение получаса, не доводя отвар до кипения. Необходимо дать настояться в течение двух часов. Остудить и процедить. Лосьон хранится в холодильнике в течение недели.

*Лосьон для увядающей кожи.*

1/2 стакана смеси (листья мяты, цветки ромашки, листья и плоды рябины, цедра половины лимона) залить 3 стаканами кипятка и поставить на слабый огонь на 30 мин. Затем настоять 10 мин. и профильтровать. Добавить по 2 стол, ложки цветочного одеколона и глицерина.

*Тонизирующий лосьон для сухой обезвоженной кожи.*

2 ст. ложки смеси (лист шалфея, трава и цветки тысячелистника, цветки ромашки, листья мать-и-мачехи, корень алтея, трава чабреца, трава хвоща полевого) заварить двумя стаканами кипятка. Дать настояться 8-12 часов, профильтровать и добавить 2 ч. ложки цветочного одеколона.

*Лосьон от морщин.*

Взять по 1 ч. ложки листьев шалфея, цветков ромашки и липы, травы зверобоя. Заварить 2 стаканами кипятка, через 30 мин процедить, добавить 2 ст. ложки водки или 1 ст. ложку одеколона. Протирать кожу 2 раза в день.

*Лосьон для сухой, обезвоженной, чувствительной кожи.*

2 стол, ложки смеси шалфея, тысячелистника, зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи заварить двумя стаканами кипятка, оставить на 30 мин., процедить. Добавить 2 стол, ложки водки, 2 ампулы витамина В.

## 2.3 Жирная кожа и уход за ней

Жирная кожа – следствие усиленной деятельности сальных желез. Такая кожа как бы покрыта маслом, лоснится, блестит. Кожное сало, соединяясь с пылью и отпадающими роговыми клетками, образует пробки, которые закупоривают выводные протоки сальных желез.

Чаще всего жирная кожа бывает на лбу и носу. Усиленное салообразование на коже развивается, как правило, в период полового созревания; оно бывает также при расстройстве нервной системы, заболеваний желез внутренней секреции, хроническом нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д. Менструации могут быть причиной накожной сыпи. С возрастом салоотделение уменьшается: у пожилых людей кожа, как правило, лишена жировой смазки.

Жирная кожа на вид толстая, грубая. Иногда она напоминает апельсиновую корку. Жирная кожа встречается чаще в молодости и остается в таком состоянии до 35-40 лет. Морщины на жирной коже появляются значительно позже, чем на сухой.

Чаще всего деятельность сальных желез усиливается при употреблении острой, богатой жирами, углеводами пищи, спиртных напитков и уменьшается при употреблении молочно – растительной пищи и регулярном питании. Кожа может стать жирной, если человек прибавил в весе, а также из-за злоупотребления жирными кремами, различными косметическими масками и эмульсиями.

Жирная кожа требует специального длительного ухода одновременно с применением соответствующего лечения и соблюдением определенного режима питания.

Идеальный способ очистки жирной кожи - умывание с помощью мыльного крема и очищающих брикетов. Хотя некоторые люди с очень жирной кожей успешно пользуются обычным мылом. Можно применять легкие, нежирные очищающие лосьоны.

Однако излишне активная обработка снимает слишком много жира, что приводит к дополнительной секреции сальных желез. Образуется порочный круг. Самое большее, чему можно подвергнуть кожу, это легкий, двухминутный массаж кончиками пальцев с применением мыла или лосьона и воды по утрам и вечерам. После очистки необходимо снять избыток жира с помощью вяжущего средства. Для очень жирной кожи не требуется дополнительных увлажнителей, однако, если кожа слегка жирная, ее нужно время от времени увлажнять.

***Рекомендации косметолога***

*Полезно утром умываться кипяченой водой. Из сортов мыла необходимо выбирать те, которые рекомендованы косметологами и врачами-дерматологами. Для умывания можно пользоваться махровой салфеточкой или рукавичкой, сделанной из мягкой ткани, а также марлей. Не рекомендуется пользоваться жесткой щеткой: она может вызвать образование преждевременных морщин.*

*Хорошо протирать лицо кусочком льда с целебными добавками. Освежает жирную кожу туалетная вода. Для этого смоченный тампон прикладывают к коже лица легкими движениями, затем наносят по массажным линиям питательный крем. При выборе крема внимательно нужно изучить его описание и степень жирности (крем может быть как жирным, так и полужирным, гидрантом).*

*После утренних процедур* *необходимо переходить к макияжу. Тональный крем нужно выбирать с учетом жирности кожи.*

*В течение дня кожу можно аккуратно промокнуть, припудрить компактной или рассыпчатой пудрой. Вечером, после того как снят макияж, необходимо умыться теплой водой с мылом.*

*Полезно контрастное умывание. После лицо можно не вытирать полотенцем, а подсушить на воздухе, затем протереть отваром трав, которые содержат лечебные добавки, сужающие поры. На ночь не следует наносить крем, так как кожа лица может сморщиться, потому лучше воспользоваться косметическим молочком или косметическими сливками.*

Паровая ванна один раз в неделю очистит кожу лица от угрей. Более глубокое очищение – пилинг – можно выполнить с помощью косметического препарата скраб. Имеются в продаже маски в упаковке, например, лифтинг. Эти новинки косметики хорошо зарекомендовали себя и получили распространие во многих странах мира. После паровой ванны нужно сделать маску из овощей или фруктов или маску-обертывание. Иногда для отшелушивания кожи используют готовые маски (такая маска напоминает маскарадную) с прорезями для глаз. Ее «надевают» на лицо, хорошо закрепляют и оставляют на некоторое время.

Не рекомендуется часто умываться горячей водой, так как деятельность сальных желез от этого только усиливается. Горячую воду достаточно применять 2-3 раза в неделю. В другие дни пользуйтесь холодной водой, которая тонизирует кожу, улучшает ее питание, сужает поры и уменьшает жирность. Полезно протирать кожу льдом из настоя трав, взятых в одинаковой пропорции: зверобоя, календулы, мяты, корня змеевика, листьев рябины.

*Специальный уход.* Если жирная кожа шелушится или после водных процедур появляется ощущение стянутости, сухости, нужно воспользоваться до мытья жидким кремом или сделать маску из простокваши, а после умывания на влажную кожу нанести питательный крем. При жирной, пористой коже полезны маски: белковые, белково-лимонные, белково-камфорные, плодоовощные, дрожжевые, из перекиси водорода.

Людям с жирной кожей необходимо следить за нормальной работой кишечника, меньше употреблять в пищу животных жиров, свиного сала, не пить много жидкости, заниматься физкультурой и гимнастикой, принимать воздушные и солнечные ванны. Большую пользу может принести пластический массаж, паровые ванны и высушивающие маски.

***Рекомендации косметолога***

*Тоники - превосходные освежающие средства. Благодаря своей способности быстро высыхать и охлаждать кожу они на некоторое время сужают поры. Тоники оказывают дополнительное очищающее действие на загрязненную и сальную кожу, а также устраняют жирные следы, оставленные очистителем. Самые мягкие разновидности тоников называются освежителями. Тоники с вяжущими свойствами обладают сильным очищающим и стягивающим эффектом и предназначены для жирной кожи. Не нужно смазывать ими сухие участки, если кожа комбинированная.*

Здоровое состояние и чистота кожи зависят в первую очередь от правильного повседневного ухода за ней, но время от времени его следует дополнять специальными косметическими процедурами, заметно освежающими кожу. Вид, объем и периодичность необходимых процедур, зависит от возраста, типа кожи и ее состояния, например, есть ли на ней угревая сыпь, расширены ли поры, и т. д. Из-за предрасположенности к прыщам и угрям жирная кожа нуждается в тщательной глубокой чистке.

Несколько чудесных рецептов приготовления лосьонов для жирной кожи:

*Ромашковый лосьон*

1 стол, ложку ромашки и 1 стол, ложку календулы необходимо залить стаканом кипятка и настаивать 20-30 минут, затем процедить, остудить и добавить ст. ложку камфорного спирта. Лосьон можно хранить в холодильнике 2-3 дня.

*Лосьон из трав*

Нужно взять в равных пропорциях и смешать сухие травы: календулу, тысячелистник, зверобой, шалфей, эвкалипт, алоэ. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать в течение 5-6 часов. Затем отфильтровать через 4 слоя марли и добавить 50 г водки.

*Лимонный лосьон*

В большой посуде необходимо смешать 0,5 ч. ложки перечной мяты, 8 ст. ложек листьев лесного ореха, 2 ст. ложки спирта, 4 ст. ложки лимонного сока. Затем процедите смесь, дать отстояться в течение суток и еще раз процедить.

**2.4 Комбинированная кожа и уход за ней**

Комбинированная кожа (смешанный тип) встречается наиболее часто. У многих женщин сухость кожи наблюдается у глаз, на висках и на щеках, в то время как нос, лоб и подбородок покрыты обильной жировой смазкой. Такая картина характерна для комбинированного типа кожи. Возможен и неоднородный оттенок кожи. Смуглая кожа имеет тенденцию к крайностям: она может быть или очень жирной или очень сухой. При правильном уходе на жирной коже морщинки долго не появляются. Если кожа комбинированного типа, то, нанося вечером на лицо питательный крем, нос и подбородок смазывать не надо (если нет шелушения), так как именно на этих участках кожа наиболее жирная.

Чаще всего встречается смешанный тип кожи лица с довольно жирной центральной частью, включающей лоб, нос, подбородок, и сухой кожей на щеках, вокруг глаз и на шее.

***Рекомендации косметолога***

*Чтобы поверхность кожи сделать относительно однородной, обрабатывать области носа, лба и подбородка необходимо способами, рекомендованными для жирной кожи*

При смешанной коже рекомендуются дифференцированные средства и способы ухода за ней, так как жирной коже полезно умывание, а сухой - нет. Однако, если разница между сухими и жирными участками не очень велика, то проще пользоваться для всего лица очищающим молочком. Тоник для сухой кожи должен быть более жидким, чем тот, которым пользуются для жирной центральной части лица. Участки сухой кожи полезно почаще обрабатывать увлажняющим кремом. Многие протирают смешанную кожу мятной водой; хорошо действуют и контрастные умывания.

Косметологи выписывают рецепты лосьонов для протирания отдельно жирных и сухих участков кожи. Они приятны по запаху, включают дистиллированную воду, ароматические отдушки, минимальное количество спирта. Питают и увлажняют комбинированную кожу кремом полужирным или гидратирующим.

Утром умывают лицо и протирают косметическими средствами для комбинированной кожи. Наносят питательный крем под тональный крем макияжа. Вечером после снятия косметики жирным кремом или косметическим молочком на сухие места кожи наносят тонким слоем жирный крем, на жирные участки - крем для жирной кожи или эмульсию.

Для смешанной кожи полезны маски, маски-обертывания, чистка кожи с использованием скраба, маска-лифтинг, а также массаж и компрессы из целебных трав.

Уход за кожей должен быть систематическим, с привлечением косметических новинок и с учетом советов врача-косметолога.

Используя лучшие дневные и ночные кремы с учетом времени года, можно надолго сохранить молодость кожи.

***Стареющая кожа***

Такая кожа может быть как сухой, так и жирной, и смешанной. Кожа теряет с годами свой цвет, упругость, эластичность. Она становится дряблой, обезжиривается и обезвоживается. Образуются морщины: мелкие, так называемые «гусиные лапки» около глаз, и глубокие - носогубные или лобные. Стареющая кожа требует повышенного внимания, и косметические процедуры и средства могут продлить ей молодость. Прежде всего следует предохранять кожу от сильного загара, от мороза, ветра.

В настоящее время косметологи разработали массу кремов, лосьонов, которые содержат питательные добавки, целебные травы, способствующие замедлению процесса увядания кожи. Полезно накладывать компрессы из целебных трав, таких, как розмарин, шалфей, мята, мелисса, ромашка, тысячелистник, хвощ, петрушка, цветки липы и др.

Утром следует умываться только кипяченой водой. Можно лицо протирать кусочком льда, из отвара целебных трав. Хорошее воздействие оказывают контрастные ополаскивания. Нужно стараться обходиться без мыла, так как оно способствует сухости кожи. После умывания коже дают естественным образом подсохнуть или слегка промокают полотенцем, затем наносят увлажняющий или гидратирующий крем или эмульсию. Кожа должна постоянно получать стимулирующие добавки из косметических препаратов. Так, жирный крем полезен в течение дня; наносят его немного по массажным линиям, легко постукивая подушечками пальцев.

Вечером лицо тщательно очищают от макияжа специальным кремом, затем протирают лосьоном, туалетной водой и наносят питательный ночной крем. Систематически проводят чистку, маски, массаж стареющей кожи.

***Чувствительная кожа***

Такая кожа встречается у женщин в любом возрасте. Ее отличительный признак – наличие красных прожилок, капилляров, просвечивающих на поверхности кожи. Появление таких прожилок – результат плохой эластичности сосудов, которая ухудшается от острой пищи, спиртных напитков, разницы температур – всего, что заставляет сосуды чрезмерно расширяться и сужаться. Такая кожа легко раздражима и очень чувствительна к действию ароматизаторов.

## 2.5 Дряблая кожа и уход за ней

Дряблая кожа отличается бледным цветом, незначительным салоотделением, пониженной упругостью, растянутыми порами, склонностью к образованию морщин. Она теряет упругость и обвисает.

При дряблой коже необходимо применять раздражающие и вяжущие средства. По утрам лицо надо протирать одним из указанных ниже растворов. Умываться полезно вечером прохладной водой.

***Рекомендации косметолога***

*Целесообразно проводить солевые процедуры: 1 ч. ложку соли растворяют в стакане воды; ватный тампон или конец полотенца смачивают в этом растворе и слегка похлопывают по всему лицу и шее.*

*Вместо умывания можно применять следующий состав:*

*Буровская жидкость 10 г*

*Вода 70 г*

*Одеколон 30 г*

*После этого накладывают крем.*

При дряблой коже хорошее действие оказывают маски: зимой – лимонные, летом – огуречные.

*Лимонная маска*

Лимон очищают от корки, разрезают на тонкие ломтики, удаляют зерна, затем разминают. Когда лимонная масса готова, лицо протирают жирным кремом и накладывают прозрачный тонкий слой ваты. Массу распределяют сверху так, чтобы она покрыла все лицо. Если кое-где она высыхает, добавляют новую порцию. Через 10-15 мин вату с подсохшей лимонной массой снимают и смазывают лицо жирным кремом. Иногда после маски полезно похлопать лицо ватным тампоном, смоченным лимонным соком. Лимонная маска очищает кожу, стягивает поры, улучшает питание кожи и укрепляет ее.

*Огуречная маска*

Для приготовления такой маски очищают один – два огурца, разрезают их на тонкие ломтики, кладут в чашку и растирают (лучше натереть огурец на терке). Лицо очищают, огуречную массу равномерно накладывают на кожу и держат 10-15 мин.; затем маску снимают сухим ватным тампоном, лицо протирают оставшимся огуречным соком и смазывают кремом. Таким же способом можно делать маски из помидор и ягод.

Хорошо освежает и тонизирует кожу маска следующего состава: 3 яичных белка, 15 г растительного масла, 20 г розовой, миндальной, укропной или мятной воды, 5 г глицерина, 15 г белой глины и 2 г квасцов. Для приготовления маски белки взбивают в пену и добавляют перечисленные вещества в указанных количествах. Полученную массу держат над паром, помешивая ее до получения кашицеобразной густоты. Остудив, массу накладывают на лицо на 15-30 мин. (можно держать до одного часа). Маска легко удаляется водой.

Для лиц с дряблой кожей, кроме описанного специального ухода и масок, необходим общеукрепляющий режим: ежедневная гимнастика, спортивные упражнения, прогулки. Полезно принимать витамин В1.

Если эти меры не дадут эффекта, следует прибегнуть к массажу лица. Первые сеансы следует проводить не чаще одного раза в три дня, по мере повышения тонуса кожи – через день. Весь курс -15-20 сеансов полезно проводить два раза в год.

***Рекомендации косметолога***

*Косметические процедуры в домашних условиях не отнимут много времени, но будут более эффективны в сочетании с отдыхом. Поскольку в результате очищения, поры раскрываются, кожа лица некоторое время будет чувствительной. Очистив кожу, нужно нанести на нее тонкий слой увлажняющего средства и в течение нескольких часов дать ей отдохнуть от другой косметики. Макияж, сделанный без перерыва, вызовет раздражение кожи, да и снять его будет довольно сложно. А выдержав необходимую паузу состояние кожи заметно улучшится, и чистая, гладкая кожа – идеальная основа для грима.*

Несколько чудесных рецептов приготовления лосьонов для дряблой кожи:

*Душистый лосьон*

1/2 стакана смеси мяты, ромашки, плодов рябины, взятых в равных количествах, и цедру 1/2 лимона заварить 3 стаканами кипятка и поставить на 30 мин, на небольшой огонь. Через 8 часов отфильтровать и добавить 2 ст. ложки водки и 3 ст. ложки глицерина. Хранить в сухом и темном месте.

*Лосьон из алоэ*

Для того, чтобы процедура была более эффективной, перед приготовлением лосьона нужно завернуть мелко нарезанный лист алоэ в полотняную салфетку и положить в холодильник на 10-12 часов. Затем 100 г приготовленных таким образом листьев залить 0,5 литра холодной воды, настаивать в течение 2-3 часов, после чего на слабом огне довести до кипения. Остудите, процедить, добавить 1 ст. ложку глицерина, хранить в холодильнике. Лосьон можно использовать и для компрессов (2-3 раза в неделю на 10 минут).

Для смягчения кожи используют и отвар ромашки: 1-2 ст. ложки сухих соцветий залить 1 стаканом воды и кипятить 10 мин, затем, остудив, процедить. Ватным тампоном, смоченным в отваре, 2-3 раза в день протирать лицо, предварительно умывшись.

# 3 ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА КОЖИ

***ТЕСТ 1. От фирмы Oriflame***

Этот тест поможет вам определить ваш тип кожи.

*1) Какой станет ваша кожа, если вы обработаете ее очищающим молочком и смоете его водой?*

а) натянутой, будто кожа мала для вашего лица;

б) гладкой без неприятных ощущений;

в) сухой, местами зудящей;

г) нежной, очень приятной;

д) в некоторых местах сухой, в некоторых гладкой.

*2) Какой станет ваша кожа, если вы обработаете ее очищающим кремом?*

а) относительно приятной;

б) гладкой без неприятных ощущений;

в) местами приятной, местами зудящей;

г) очень жирной;

д) местами жирной, местами гладкой.

*3) Как ваша кожа обычно выглядит в разгар дня?*

а) на ней появляются шелушащиеся пятна;

б) свежей и чистой;

в) на ней появляются шелушащиеся пятна, небольшая краснота;

г) лоснящейся;

д) лоснящейся в районе носа, лба и подбородка (в Т-образной зоне).

*4) Как часто у вас появляются прыщи?*

а) практически никогда;

б) изредка перед критическими днями или во время них;

в) иногда;

г)часто;

д) часто в районе носа, лба и подбородка (в Т-образной зоне).

*5) Как реагирует ваша кожа, когда вы наносите на лицо тоник?*

а) жжение;

6) никаких проблем;

в) жжет и зудит;

г) ощущение свежести;

д) местами ощущение свежести, местами жжение.

*6) Как ваша кожа реагирует на жирный ночной крем?*

а) очень приятные ощущения;

б) приятные ощущения;

в) иногда приятно, иногда чувствуется раздражение;

г) кожа становится очень жирной;

д) кожа жирная в области носа, лба и подбородка (в Т-образной зоне), приятные ощущения на щеках.

Теперь просуммируйте все ответы.

Тип вашей кожи определяется по преобладанию ответов под той или иной буквой. Если в ваших ответах преобладает:

а - ваша кожа сухая;

б - ваша кожа нормальная;

в - ваша кожа чувствительная;

г - ваша кожа жирная;

д - ваша кожа смешанного типа.

***ТЕСТ 2. От фирмы Clinique***

Этот тест поможет подобрать косметику для вашего типа кожи

*1. Какого цвета у вас глаза?*

А. Голубые.

Б. Серые, зеленые.

В. Светло-карие.

Г. Карие, черные.

*2. Ваш натуральный цвет волос:*

А. Русый.

Б. Рыжий.

В. Светло-каштановый.

Г. Темно-каштановый.

*3. Какого цвета ваша кожа?*

А. Очень светлая, розовато-красного цвета.

Б. Умеренно светлая.

В. Довольно смуглая.

Г. Очень смуглая.

*4. В целом ваша кожа кажется:*

А. Матовой, местами даже шероховатой.

Б. Местами жирной, местами матовой.

В. Блестящей.

Г. Очень жирной.

*5. Поры на лице:*

А. Почти невидимы.

Б. Очень маленькие.

 В. Среднего размера.

Г. Большие.

*6. Часто ли у вас появляются прыщи?*

А. Их у меня почти не бывает.

Б. Редко, но случаются.

В. Периодически.

Г. Клерасил - мой лучший друг.

*7. Как ваша кожа реагирует на солнце?*

А. Обычно я моментально обгораю.

Б. Обгорая в первый же день, я мажусь сметаной и загораю дальше. И загар постепенно «прилипает».

В. Я загораю довольно быстро.

Г. Через два дня, проведенных на пляже, я становлюсь черной, как негр.

*8. Первые морщинки появились у вас:*

А. Уже в 25 лет.

Б. После 30.

В. После 30, но их у меня очень мало.

Г. Эта проблема мне не знакома.

А теперь посчитайте, каких букв (А, Б, В или Г) вы набрали больше всего.

**ТИП А**

*Сухая кожа.*

Вам, наверно, хорошо знакомо ощущение стянутости кожи. Она часто шелушится, появляются какие – то красные пятна.

До 25 лет особых проблем с такой кожей не бывает. Но вот потом начинаются неприятности. Вы с удивлением обнаруживаете у себя первые морщины, о которых ваши в прошлом прыщавые сверстницы еще даже не думают, кожа шелушится при каждом удобном случае. В этих бедах виноваты сальные железы, которые «ленятся» и производят жира меньше, чем положено. Как следствие на лице не образуется защитной пленки, а кожа оказывается совершенно безоружной перед вредными воздействиями окружающей среды. Скрасить эту невеселую ситуацию можно только правильным уходом. Ежедневно очищайте кожу косметическим молочком, старайтесь не умываться – сухой коже водные процедуры на пользу не идут. Затем нанесите на лицо и шею жирный ночной крем. Утром достаточно протереть кожу бесспиртовым тоником и смазать увлажняющим кремом. А вот от некоторых вещей вам придется или отказаться вовсе, или ограничить себя - но, как известно, красота требует жертв. Нельзя париться в сауне, подолгу плавать в бассейне, кататься на велосипеде и бегать.

**ТИП Б**

*Нормальная или смешанная кожа.*

Твердой границы между нормальной и смешанной кожей не существует. Дело в том, что очень часто те части лица, которые наиболее подвержены воздействию солнца и ветра - на лбу, носу и подбородке, - бывают более жирными, чем все остальные. Они специально вырабатывают больше жира для защиты. Если это сильно не бросается в глаза, то ваша кожа относится к нормальному типу, если заметно - то к смешанному.

Обычно смешанная кожа бывает у подростков, с годами она превращается в нормальную. Ухаживать за такой кожей лучше всего с помощью специальных косметических препаратов.

**ТИП В**

*Жирная кожа.*

Ваша кожа постоянно блестит, как хорошо начищенный самовар, прыщи никогда не пропадают. Но не отчаивайтесь и не носите «шлем» (как молодой человек из рекламы одного очищающего лосьона). У вас есть огромное преимущество - ваша кожа очень долго останется молодой, а морщины начнут появляться позже, чем у других.

Протирайте лицо специальными лосьонами против прыщей, пользуйтесь только увлажняющим кремом и почаще очищайте кожу в течение дня - лучше всего для этого подходят косметические салфетки.

**ТИП Г**

*Очень жирная кожа.*

Нужно постоянно протирать лицо спиртосодержащим лосьоном, пользоваться специальными антибактериальными карандашами (Clinique, Lumene). Ещё одна проблема жирной кожи – неровность поверхности. Это создаёт трудности при нанесении макияжа, он расплывается. Кардинально ничего изменить вам не удастся, но вот улучшить ситуацию можно. Раз в неделю нужно использовать скраб для лица или маску на глиняной основе.

# ВЫВОДЫ

Итак, можно сделать такие выводы:

* Кожа бывает:

- нормальной;

- сухой;

- жирной;

- комбинированной;

- чувствительной.

* Нормальнойкожей хотел бы обладать любой из нас. Это очень большая редкость. Такая кожа мягкая, эластичная, с очень чистыми порами, лишенная изъянов, обладающая высокой степенью упругости.

Для людей с данным типом кожи тщательный уход за ней необходим так же, как и всем остальным, чтобы предотвратить ее нежелательные повреждения от перепадов температуры воздуха и загрязнения окружающей среды.

* Кожа большинства людей принадлежит к категории сухойили комбинированной. Сухая кожа очень тонкая и чувствительная, в ней почти не видны поры. Она часто растягивается вдоль направления костей. На сухой коже более заметны морщины, особенно около глаз. Морщины могут появиться из первоначально небольших, тоненьких линий, если на них никак не реагировать. Сухая кожа может стать шершавой, если ее обрабатывать мылом или средствами, в состав которых входит спирт, так как нарушается ее кислотно-щелочной баланс.
* Жирнаякожа, как правило, блестит и выглядит толстой, с явно выраженными порами и, нередко, угрями. Кожа такого типа часто выглядит бесцветной и грязной, но эти проблемы можно преодолеть, если хорошо в них разобраться. Хотя жирная кожа считается многими большим недостатком, она имеет свои преимущества. Эта кожа медленнее всего стареет, и на ней реже бывают заметны морщины!
* Комбинированнаякожа — это обычно смесь двух других типов. Центральный слой такой кожи, как правило, жирный, он окружен сухой кожей. Этот тип кожи в идеале нуждается в двойном уходе — как для жирной, так и для сухой кожи — в соответствующих местах.
* Чувствительнаякожа обычно гладкая, ровная, немного прозрачная, под ней могут быть видны вены; она требует влажной очистки и питания.
* Независимо от того, к какому типу принадлежит кожа, она нуждается в:

- тщательной очистке;

- смягчении;

- осушении;

- увлажнении/защите;

- укреплении;

- питании.

# Список использованной литературы

1. Азбука молодой женщины / Пер. с пол. Н. Бабиной. – Минск, 1995 г.

2. Вайнштейн А.С. Уход за кожей и волосами. – Львов, 1960 г.

3. Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья. – М., 1998 г.

4. Дубровин И.И. Секреты красивых рук. – М., 2000 г.

5. Залкинд Е.С. Гигиена кожи и врачебная косметика. – Л., 1956 г.

6. Замечательные советы и рецепты моей мамы / Сост. Д. Толкунова. – Донецк, 1999 г.

7. Кольгуненко И.И. Тайны шарма и красоты: советы врача – косметолога. – М., 1997 г.

8. Лорен С. Женщины и красоты. – М., 1997 г.

9. Рецепты для вашей красоты. – СПб., 2001 г.

10. Самая привлекательная и обаятельная. – К., 1994 г.

11. Шалупенко В.Н. Каждый может быть красивым. – К., 1986 г.

12. Исцеление без лекарств. – Симферополь, 1990 г.

13. Черни де Хаас. Уход за кожей с помощью природных средств. – М., 1997 г.

14. Кожа: секреты здоровья и красоты. – М., 2001 г.

15. Фержтек О. Косметика и дерматология. – М., 1990 г.

16. Ауреден Л. Советы косметолога и стилиста. – М., 2000 г.

17. Ципоркина И. Практическая косметология для всех. – СПб., 2002 г.