



**Наталья
Рыжкова,**
врач-косметолог
высшей категории
Центра косметологии
Sweet Beauty



*Что ты
за тип?*

ЧТОБЫ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЛИЦА, ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ЗА НИМ УХАЖИВАТЬ. ДЛЯ ЭТОГО НАДО ЗНАТЬ, ПО КАКОМУ СЦЕНАРИЮ ВЫ БУДЕТЕ СТАРЕТЬ. ТЕКСТ: **МАРИЯ РЫЖОВА**

Каждая из нас увядает по-своему. У обладательниц нежной, тонкой кожи уже в 30 лет появляются первые морщинки, а в 50 они могут походить на печеное яблоко. Про тех же, кто в молодости мучился от жирной прыщавой кожи, говорят: у них кожа гладкая, как яичко. Удивительный парадокс. Морщинистые «пергаментные»

лица могут при этом иметь ясные, четкие очертания, а гладкие, без морщин – иметь брыли, двойной подборок и мешки под глазами... Сценарий увядания предопределен генетикой, как цвет глаз и длина ног. Но можно попробовать природу перехитрить. Для этого определим свой тип старения и будем работать на опережение.



УСТАЛОЕ ЛИЦО

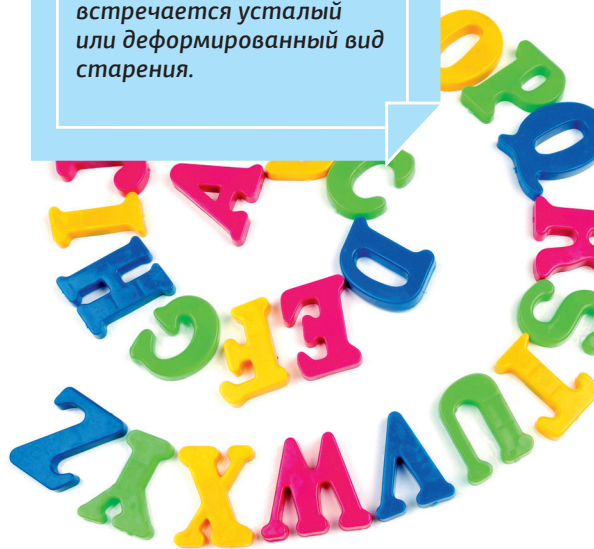
При этом типе старения нарушается микроциркуляция крови, снижается тонус мышц, в результате чего углубляются носогубные складки и слезные борозды, а уголки рта опускаются. Кожа сухая, тусклая. Лицо выглядит печальным и уставшим. Правда, коррекции этот тип старения поддается легче других.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Средство номер один – классический ручной массаж. Многие эксперты считают, что лучше пока ничего не придумано. На втором месте аппаратные методики. Электрический лимфодренаж (микротоки, миолифтинг) напоминает миостимуляцию: на кожу прикрепляют датчики, которые слегка «потряхивают» лицо. Результат: улучшается отток жидкости из тканей и усиливается кровообращение. А мягкое тонизирующее воздействие на мимические мышцы стимулирует синтез коллагена и эластина, и кожа становится более упругой. Ультразвуковые процедуры активизируют

клеточный обмен, усиливают регенерацию и улучшают выведение продуктов обмена. Ультразвук хорошо сочетать со специальными масками: он помогает полезным веществам проникать в клетки. Вакуумный лимфодренаж действует по принципу баночного массажа. С ним нужно быть очень осторожным: от вакуумных насадок на коже могут остаться заметные следы. По сравнению с ручным массажем физиотерапевтические процедуры имеют больше противопоказаний. Их нельзя проводить беременным, людям с металлическими имплантатами (например, кардиостимулятором), с возбужденной нервной системой. ➤

DO YOU SPEAK ENGLISH?

Разговаривая на языке Шекспира и Байрона, можно... замедлить старение. Благодаря активной артикуляции мышцы лица подтягиваются. Артикуляция русского языка, наоборот, довольно вялая, мы можем говорить с полуоткрытым ртом, мышцы лица задействованы мало. Вот почему в России, в отличие, например, от США, чаще встречается усталый или деформированный вид старения.



2

МЕЛКОМОРЩИНИСТОЕ ЛИЦО

Так старятся люди с очень нежной сухой кожей. От природы у нее очень тонкая защитная оболочка – гидролипидная мантия. В молодости такая кожа выглядит великолепно, но с возрастом истончается и стремительно теряет влагу. Лицо утрачивает «фарфоровое» сияние и покрывается сетью морщин. Мышечный тонус снижен незначительно, поэтому контуры лица достаточно четкие.

ЧТО ДЕЛАТЬ? В первую очередь такую кожу необходимо защищать от ультрафиолетового излучения. Не стоит пренебрегать самыми простыми средствами. Обязательно увлажняйте воздух в помещении, особенно когда начинается отопительный сезон. И чем раньше вы начнете пользоваться кремами, тем лучше. Для девушек-подростков подойдет обычный жирный крем хорошего качества. После 20 лет в кремах должны обязательно быть увлажняющие элементы, желательно в специальных микрокапсулах. Настоящая палочка-выручалочка для этого типа кожи – препараты гиалуроновой кислоты, содержащиеся в кремах и в виде инъекций для введения в поверхностные и средние слои дермы, которые прекрасно

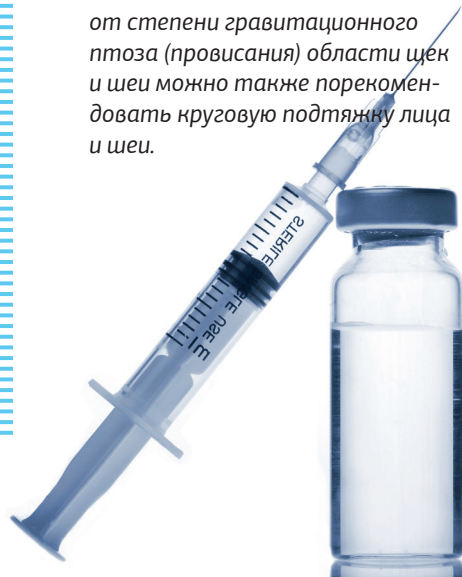
удерживают влагу. Можно порекомендовать маски с гиалуроновой кислотой, которые прекрасно увлажняют кожу. Уже через несколько процедур она вновь станет гладкой и упругой. Бороться с морщинками теоретически помогают все виды химического пилинга. Однако в случае с сухой тонкой кожей велика вероятность, что новая кожа может резко отреагировать на пилинг: покроется пятнами, выступят близко расположенные к поверхности сосуды. Микротоковая терапия улучшит микроциркуляцию, тонус сосудов и мышц. Подойдет и дермабразия – шлифовка кожи. Процедура очень эффективная, но сложная, поэтому важно, чтобы ее проводил очень опытный врач-косметолог.

3

КОМБИНИРОВАННЫЙ ТИП СТАРЕНИЯ

Чаще всего встречается у людей с умеренно выраженной подкожно-жировой клетчаткой, с умеренно сухой и истонченной кожей. На лице можно увидеть одновременно все симптомы старения (в разных пропорциях) – отеки, морщины, «печальные» складки у рта.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Врач-косметолог назначает консервативные косметические процедуры – инъекции ботулотоксина типа А, введение имплантатов, препаратов гиалуроновой кислоты. С помощью контурной пластики можно скорректировать носогубные складки, вертикальные морщины над и под губами, а также между бровями. С помощью гелевых инъекций можно изменить форму скул, увеличить объем или скорректировать форму губ. Эффективна механическая и лазерная дермабразия. Показана блефаропластика верхних и нижних век. В зависимости от степени гравитационногоптоза (провисания) области щек и шеи можно также порекомендовать круговую подтяжку лица и шеи.



4

ДЕФОРМИРОВАННОЕ ЛИЦО

Его характерный признак – оплывший контур, из-за чего оно приобретает унылое брюзгливое выражение. Обычно так старятся тяжелые полные лица с жирной плотной пористой кожей, нередко с куперозом. Из-за избытка подкожно-жировой клетчатки у них появляются брыли и второй подбородок, мешки под глазами и нависающие веки.

ЧТО ДЕЛАТЬ? При этом типе старения поможет массаж. Он возвращает мышцам лица тонус, кожа при этом подтягивается. Эффективны также консервативные косметические процедуры – липофилинг, то есть введение в средние и глубокие слои дермы препаратов гиалуроновой кислоты. Показаны все виды лифтинга. Еще одно мощное средство – моделирующие маски. Самая известная и доступная – парафиновая. Косметолог сначала проводит пластический массаж, а потом наносит на лицо парафиновую косметическую маску, разогретую до 55°C. Остывая, она создает эффект прессы, при этом улучшаются кровообращение и лимфоток, исчезает пастозность, улучшается питание кожи. Курс из десяти парафиновых косметических масок до определенной степени позволяет восстановить овал лица. Хорошо зарекомендовали себя срединные химические пилинги, микрористаллическая абляция, механическая дермабразия. Если время потеряно и массаж неэффективен, поможет только пластический хирург.

5

МУСКУЛИСТОЕ ЛИЦО

Такой тип старения характерен для людей с хорошо развитыми мышцами лица, незначительной подкожно-жировой клетчаткой и умеренно влажной и умеренно жирной эластичной кожей, которую почти невозможно защипнуть в складку (в основном это представители желтой расы). Лица этого типа старятся позднее других – согласитесь, часто совершенно невозможно на вид определить возраст кореянки или японки.

ЧТО ДЕЛАТЬ? С проблемами помогут справиться инъекции ботулотоксина типа А, контурная пластика, мезотерапия, объемное моделирование, введение филлеров. Они выравнивают поверхность кожи, механически заполняя морщины, стимулируют синтез коллагена. Результат после введения филлеров виден сразу. Эффект длится 4–6 месяцев. При повторных процедурах он накапливается. ■



СДЕЛАЕМ ЭТО ПО-БЫСТРОМУ

Оперативно омолодиться помогут кремы-филлеры. Они выполняют сразу несколько функций: разглаживают морщины, питают и увлажняют кожу. В их основе силикон или коллаген плюс гиалуроновая кислота и витамины. Иногда в них добавляют светоотражающие частицы, чтобы лицо выглядело гладким и свежим. Биосинтетические филлеры – препараты длительного действия, которые работают просто: выравнивают поверхность кожи, механически заполняя морщины. Результат появляется мгновенно. Как экспресс-средство такие кремы просто незаменимы.