

# СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА: антиэйджинг

Наша кожа постоянно нуждается в заботе и внимании. Но если в молодости можно и без особых усилий выглядеть на все сто, то сохранение привлекательности в зрелом возрасте — куда более сложная задача

## В БОРЬБЕ С ВОЗРАСТОМ

Современное направление антиэйджинг (антистарение) включает в себя как новые, так и старые методики эстетической медицины, замедляющие процесс старения кожи и организма в целом. Например, такая методика, как ботокс, сегодня не является инновацией, но в то же время остается одной из ведущих.

К инновационным разработкам в области антиэйджинг-косметологии можно отнести технологию ageLOC (в переводе с английского — возраст на замок), созданную в сотрудничестве с генетиками. Косметические средства на ее основе (кремы, гели, сыворотки и др.) позволяют эффективно бороться с биологическим старением кожи, а также ее изменениями, вызванными воздействием внешних факторов.

Особого внимания заслуживает такой специфический метод аппаратной косметологии, как фракционный фототермолиз, или фраксель. Клинические испытания, проведенные в США, показали его положительный эффект, особенно в омоложении кожи. Суть методики такова: воздействуя эрбиевым лазером на поверхность кожи, врач создает от нескольких сотен до нескольких тысяч термических микро-травм, поражающих исключительно участки, подверженные возрастным изменениям. Таким образом, стимулируются процессы обновления кожи.

Кроме того, антиэйджинг-программы включают косметическую акупунктуру (иглоукальвание) в сочетании с косметическим массажем лица. Как дополнение к акупунктуре или в качестве альтернативы можно прибегнуть к акупрессуре лица (массаж, способствующий глубокому расслаблению мышц лица с помощью стимулирования определенных точек).

Сегодня довольно популярен массаж с помощью дермароллера (коллаген-индуцирующая терапия) — металлического колесика в форме барабана с микроиглами, обеспечивающими глубокое проникновение в кожу лица активных ингредиентов.

## В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Тем, кто в силу различных причин не может воспользоваться новинками антиэйджинг-индустрии, не стоит отчаиваться. Хорошим подспорьем в борьбе со старением являются старые добрые маски домашнего приготовления. Они помогают смягчить, увлажнить кожу, разгладить на некоторое время морщины. Однако чтобы эффект был налицо в прямом смысле слова, делать их следует регулярно — 1–2 раза в неделю. Перед нанесением маски нужно тщательно удалить макияж, очистить кожу и сделать легкий пилинг. При этом следует помнить, что маски для лица «работают» только в том случае, если приготовлены из свежих ингредиентов. В противном случае вы рискуете получить эффект, противоположный ожидаемому.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук



## В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМИ РЕЦЕПТАМИ ОМОЛАЖИВАЮЩИХ МАСОК ДЛЯ ЛИЦА

• Взбить белок 1 яйца в пену и смешать с 1 ст. л. жидкого меда. Нанести маску на 10–20 мин, затем смыть теплой водой.

• Мякоть свежего помидора раздавить вилкой, добавить соку стечь. Смешать с 0,5 ч. л. меда и таким же количеством оливкового масла. Нанести на очищенную кожу лица на 10–15 мин, после чего смыть теплой водой.

• Тщательно смешать 2 ст. л. меда и 2 ст. л. молока (желательно козьего). С помощью большой кисти нанести маску на лицо и шею, через 10–15 мин смыть теплой водой и промокнуть полотенцем.

• Смешать по 1 ст. л. натертых на мелкой терке свеклы, моркови, яблока с 1 ст. л. проросшей пшеницы и залить 1 ст. л. рыбьего жира.

Тщательно перемешав, наложить на глубокие морщины и через 20 мин смыть прохладной водой.

• Смешать 50 г миндальных орешек или овсяных хлопьев, 1 желток, 1,5 ч. л. глицерина, 1 г тимолола, 15 г камфорного спирта и разбавить кипяченой водой до пастообразной консистенции.

Нанести маску (особое внимание уделить морщинам) на 1,5–2 часа, затем смыть теплой водой, промокнуть лицо мягким полотенцем и нанести на кожу питательный крем.

• 1 ч. л. сметаны смешать с 1 ч. л. меда, добавить 1 ч. л. измельченных лепестков розы. Нанести на предварительно очищенную кожу на 20 мин, после чего смыть теплой водой.

