

I. БЫТЬ КРАСИВОЙ И НЕ СТАРЕТЬ

1. ЗАЧЕМ БЫТЬ КРАСИВОЙ?

ПОЧЕМУ НУЖНО ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Казалось бы, ответ на этот вопрос давно ясен и понятен всем женщинам. Тем не менее, порой картина вырисовывается совсем другая. Нередко мне, как косметологу, приходится констатировать, что немало женщин могли бы выглядеть более красивыми, чем они есть. Почему? Причины самые разнообразные.

Некоторые решили, что они и так выглядят нормально, и нет надобности в том, чтобы тратить время и деньги на свою внешность. Есть нормальная работа, муж, дети. Другим - с детства не привили необходимость постоянно ухаживать за собой, следить за состоянием кожи, решать своевременно возникающие проблемы на лице, чтобы они после не превратились в более серьезные, которые исправить после далеко не просто.

Третьи – ссылаются на то, что за работой и домашними делами просто нет времени заниматься собой, ходить по косметологическим кабинетам, СПА и так далее... Четвертые – просто ленивы и считают, что «и так сойдёт»... Пятые... И так можно было бы продолжить.

А в результате со временем, а это может быть уже и после 30, при таком подходе оказывается, что на лице «море» проблем, тебе дают на 7-10, а то и на 15 лет больше, чем есть, у тебя проблемы в личной жизни, на работе, с детьми и так далее... А ты не можешь понять, почему так всё происходит, ты же много работала, зарабатывала немало денег, заботилась о тех же детях, муже, старалась.

Причин здесь может быть немало, но одна из них входит в число первых – ты перестала любить себя, а как следствие – перестала быть ухоженной и красивой, ведь то, как женщина относится к себе, всё сказывается «на лице», а затем и на самой жизни. Это подтверждают те, кто вниманием к своей внешности многого добился в жизни, не ленясь ухаживать.

В частности, знаменитая модельер Коко Шанель сказала: «Не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые». А ещё Коко Шанель считает, что «Не всякая женщина рождается красивой, но если она не стала такой к 30 годам – она просто напросто глупа». Лучше, пожалуй, не скажешь и не ответишь на вопрос, почему у женщины появляется множество проблем.

Один из серьезных выводов из всего заключается в том, что женщина должна быть красивой, а, если природа не дала ей этого, она должна стать красивой и ухоженной, потому что, как говорят, красивая женщина живет, а некрасивая существует. И самое важное – красивая женщина, как правило, чувствует себя счастливой. И на этом причины быть красивой и ухоженной не заканчиваются.

БЫТЬ УХОЖЕННОЙ – ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Мы часто говорим о жизненной позиции, стиле жизни, так вот глубоко убеждена, что правильно ухаживать за собой, за кожей лица, всегда стараться быть красивой, выглядеть молодо и элегантно должны стать жизненной позицией, стилем жизни. И этот стиль будет «работать» на тебя. А ещё это:

- **Уверенность в себе.** Когда хорошо выглядишь, появляется уверенность, что тебе многое под силу, ты нравишься окружающим – значит можно решать самые сложные вопросы, находить контакты, взаимопонимание. К тебе будут благосклонно относиться, потому что у тебя есть главное – всепобеждающая женственность.
- **Возможность быстрее и легче добиваются значительного успеха** в своей деятельности, быстрее продвигаться по служебной лестнице с учётом снисходительности и прощения твоих ошибок окружающими.
- **Хорошее настроение, душевное состояние,** вы эмоционально, да и физически чувствуете себя прекрасно.
- **Тобой гордятся дети и муж,** что ты ухожена, выглядишь молодо и красиво.
- **К красивой женщине люди относятся с БОльшим доверием.**
- **Тебе все наряды к лицу** и их всегда можно подобрать.
- **Ухоженность и сексуальность привлекают мужчин.** За ухоженными, красивыми женщинами чаще ухаживают, подают руку, открывают дверь, помогают донести сумки.
- **Хорошие данные внешности повышают конкурентоспособность женщины на рынке труда.** Как ни странно, в 95% случаев руководители принимают на работу внешне приятных людей даже с менее выраженными профессиональными навыками. Особо берут с «приятной», «опрятной» и «привлекательной» внешностью в сферу продаж товаров и услуг, админперсонала, маркетинга. Некоторые соискательницы думают, что, найдут хорошую работу и тогда займутся собой. Это в корне не верно. Надо найти возможность вначале инвестировать в себя и добиться конкурентоспособной внешности, а после искать работу.
- **Хорошие данные внешности – показатель отличного здоровья.**

К этому можно добавить, что, если вы ухожены и красивы, то чувствуете радость и гордость за себя, выглядите гораздо моложе своих сверстниц, которые всегда живо интересуются, что вы для этого делаете. Более того, вам завидуют, что вы так выглядите, а вы знаете секрет, как стать настоящей женщиной.

КАКОВЫ СОСТАВЛЯЮЩИЕ КРАСОТЫ?

Я бы выделила 3 основных:

1. Ухоженность

Сразу нужно разделить понятие красота и ухоженность. Красивой женщина может быть больше благодаря своим природным или генетическим данным. Ухоженность – означает усилия и средства, которые женщина вкладывает в себя, свою внешность, чтобы выглядеть неотразимо.

К признакам ухоженной женщины относятся, как правило, чистота и опрятность. А это – чистая, со здоровым цветом и хорошим запахом кожа лица и тела, такие же чистые волосы, идеальная укладка, опрятные брови, ухоженные зубы и руки, хорошо подобранные модные, опрятные обувь и одежда. И это далеко не всё.

И всё же состояние кожи лица – это показатель ухоженности №1. К основным признакам ухоженности кожи косметологи относят такие критерии, как гладкость кожи и чистые поры, отсутствие жирности и соответствующего блеска, сухости и шелушений, воспалений, купероза, А также отёчности и пигментации. Кроме того, это также здоровый и однородный цвет кожи лица.

2. Здоровье

Под здоровьем надо понимать отсутствие различного рода заболеваний, которые негативно сказываются на внешности человека, особенно на лице. Это ещё и здоровые зубы, нормальный вес, правильное питание, занятие спортом, отсутствие стрессов, правильное чередование труда и отдыха.

3. Внутреннее состояние

Ухоженная женщина – это больше, чем приятная внешность. Сюда входит целый комплекс качеств – это ум, мудрость, чувство юмора. Очень важные качества – умение любить, делать жизнь свою и окружающих лучше. Это ещё и красивая, и грамотная речь, походка, улыбка на лице, отсутствие резкости и излишней суетливости, приятный тембр голоса. Без этого, ни о какой красоте не может быть и речи.

А ещё чтобы оставаться молодой, нужно знать, почему стареет кожа и что делать.

2. ПОЧЕМУ СТАРЕЕТ КОЖА И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

Эта проблема появилась, пожалуй, тогда, когда появился сам человек, но всё более актуальной она становится сегодня, когда повысилась продолжительность жизни и стоит важная задача оставаться красивыми и молодыми. Да, старость неизбежный процесс, такова природа, но никогда не надо сдаваться без боя – уход должен быть особенным 365 дней в году, 24 часа в сутки. А теперь всё по порядку...

ПРИЧИНЫ СТАРЕНИЯ:

- **Генетическая предрасположенность.**
- **Изменения в здоровом балансе гормонов.** Как результат – ухудшаются обменные процессы, понижается тонус мышц, меняются цвет и микросостояние кожи, появляется угревая сыпь или раздражение.
- **Заболевания организма:** желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы (особенно гипотиреоз), сахарный диабет, патология почек, хронические инфекции.
- **Вредные привычки.** Курение и алкоголь – враги кожи номер один.
- **Ультрафиолет.** Разрушает защитный барьер кожи, способствует появлению морщин и сосудистых звездочек, вызывает ожоги и пигментацию, приводит к потере эластичности и утолщению кожи. В то же время в небольших количествах солнце полезно до 11.00 часов утра и после 16.00 вечера.
- **Отсутствие ухода за кожей или неправильный уход.**
- **Негативные факторы среды.** Среди них – загрязненный воздух, пыль, перепады температур, сильный ветер.
- **Нерациональное питание.** Это избыточное питание, богатое жирами и сахарами.
- **Отсутствие физических нагрузок или очень интенсивные нагрузки.** Во всем должна быть золотая середина!
- **Токсины.** Если в организме накапливается слишком много токсинов, то кожа становится менее упругой и эластичной.

- **Недостаток сна.** Как результат – темные круги под глазами, кожа тускнеет, становится блеклой, истончается, на ней появляются морщины. Исследователи Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, в частности, обнаружили, что через год после родов биологический возраст матерей, которые спали менее семи часов в сутки, был на три-семь лет старше, чем у матерей, которые спали семь часов и более. Поэтому очень важно давать высыпаться матерям новорожденных, снимая с них часть нагрузки.
- **Природная эмоциональность и активная мимика.** От этого негативными последствиями могут быть морщины.
- **Стресс:** нервная работа, ненормированный рабочий график, постоянные большие нагрузки, неблагоприятная нервная обстановка в семье... В таких ситуациях в организме вырабатывается адреналин, который крайне негативно влияет на кровообращение, что значительно сказывается на состоянии кожи, ее упругости и эластичности.
- **Экраны планшетов, ноутбуков и смартфонов, причины, так называемого, «цифрового старения».** Происходит разрушение коллагена, усиливается пигментация и образование морщин. Плюс нарушение сна со всеми последствиями для кожи.

ТИПЫ СТАРЕНИЯ

Чтобы правильно выбрать уходовые средства и косметические процедуры, нужно чётко знать типы старения лица. Их четыре:

1. Усталый тип. К признакам относятся – носогубные складки, обвисание кожи в средней трети лица, «рот марионетки», сухая кожа, нездоровый цвет лица, синяки под глазами.

2. Деформационный тип. Отечность. Нависание век, выраженная сосудистая сетка, второй подбородок, деформированный овал лица, глубокие носогубные борозды, брыли.

3. Мускульный тип. Сохранение овала лица. Признаки старения появляются поздно: изменение цвета лица, носогубные складки, нависание век.

4. Мелкоморщинистый тип. Кожа тонкая и сухая в виде печеного яблока, красивое, но раннее старение, отсутствие крупных морщин.

ЧТО СТАРИТ БОЛЬШЕ ВСЕГО

Уверена – нет такой женщины, которая бы не задумывалась над тем, как победить время. Эликсира вечной молодости пока нет, но выглядеть, как минимум, на 10 лет моложе, это реально. Первое условие – это, конечно, здоровый образ жизни, сбалансированное питание и спорт. Второе – хороший косметолог + домашний уход с помощью профессиональной косметики. При этом без знания секретов сохранения молодости не обойтись. Но вначале всё же, что старит женщину больше всего:

1. Морщины и заломы на лице. Особенно вокруг глаз, на лбу, на щеках, возле ушей, опущенные вниз уголки губ. Не будете бороться, плюс 8-10 лет вам обеспечены. Лучше, конечно, эти морщины и заломы предупредить.

2. Дряблые шея и декольте. Ухаживать за ними надо с молодости. Обязательно делайте для них всё то, что и для лица: кремы, маски гели, массажи, аппаратные методики...

3. Неухоженные руки. Сухая, потрескавшаяся кожа рук, морщины вам сразу прибавят десяток лет, поэтому защищайте их, используйте питательные и отбеливающие кремы. Смазывайте руки не только на ночь, но и 2-3 раза днем.

4. Пигментные пятна и веснушки – признак возраста. Особенно на груди и руках. Речь не о милых веснушках, а о россыпях темных пятнышек на грудной клетке, плечах и руках.

5. Одутловатое лицо. Оно не только старит, а и порождает вопросы о болезни или вредных привычках. Тут прибавкой десяток лет не отделаешься.

6. Чрезмерный загар. Он однозначно прибавит несколько лет: кожа теряет влагу, иссушается, а это приводит к быстрому старению. Темный оттенок кожи также сильно подчеркивает морщины, маленькие шрамы, делает менее яркими глаза.

7. Перебор с косметологией. Уколы, ботокс, увеличение губ, пластические операции – все это, если не в меру, делает женщин старше: отеки, неестественные черты лица. Лучше не доводить до ботокса, а делать косметологические процедуры по предупреждению старения кожи.

8. Полное игнорирование косметологов и косметики.

9. Излишняя полнота либо худоба. Избавьтесь, как от одного, так и от другого, и вы сбросите 10-15 лет.

10. Неправильный образ жизни. Курение, алкоголь, нездоровое питание, соль (вызывает отечность), отсутствие физических упражнений. Все это со временем скажется на внешнем виде.

11. Вредные манеры и женские привычки:

- **Привычки щуриться, тереть глаза и лицо.** Прищур делает женщину старше. Частое трение глаз способствует образованию синяков и морщин под глазами.
- **Спать лицом в подушку.**
- **Пессимизм.** Исходящий негатив, брюзжание, пессимистический взгляд на жизнь очень старят женщину в глазах окружающих. И наоборот оптимизм, позитивное восприятие жизни делает женщину намного моложе. Знаменитая Коко Шанель по этому поводу сказала: «Заботясь о красоте, надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет». И чем раньше, тем лучше, у пессимистов морщинки появляются гораздо раньше времени.
- **Сутулая спина.** Поэтому держите осанку, расправьте плечи и минус несколько лет вам обеспечено.
- **Отсутствие улыбки на лице.** Улыбающийся человек, как правило, выглядит моложе, поэтому улыбайтесь.
- **Опущенная голова.** Как результат – морщины и складки на шее и декольте, а значит, плюс к возрасту.

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ

Прямых и чётких рекомендаций того, какие меры предпринимать в том или ином возрасте, не может быть, потому что всё зависит от того же типа старения, состояния кожи, проблем. У одних они могут быть и после 25, а у других их нет и в 40. На вопрос о том, как реагировать на эти проблемы, должен ответить косметолог. И всё же ориентиры для женщины как реагировать на те или иные негативные проявления старения кожи должны быть...