

Базовые знания про кожу

Анатомия

Существует 3 основных слоя кожи:

- гиподерма (изолирующий слой который важен для терморегуляции);
- дерма (делает кожу эластичной, там находится железы сала и пота, нервы и лимфа, куча ерецепторов);
- эпидермис (защитный слой кожи).

Эпидермис в свою очередь состоит из 4 слоёв:

- Базальный (новые клетки кожи, они идут с низу вверх, буквально выталкивая все что находится вверху, возбудители, аллергены);
- шиповатый;
- зернистый;
- роговой (защита от механических, химических, биологических повреждений).

Особенности

Пока никто не произвел крема и мази, которые содержат такие же аффертивные барьерные жиры, как наша кожа (включая крема с церамидами). То есть, пока, восстанавливать себя может только кожа.

Поверхность кожи покрыта гидролипидной кислотной мантией (мантия Маркиони) состоящая из смеси кожного сала, пота и различных органических кислот. Благодаря этому кожа имеет кислотный PH 4.7-5.5. Это оптимальное значение для поддержания защитных и постановляющих функций. PH 7 это нейтральная среда, все что ниже 7 кислотная, что выше щелочная.

Мыльный раствор, обычно, имеет PH 9-11. Что ухудшает состояние нашей кожи. **Особенно лицо, кожные складки, интимные зоны.**

На клеточном уровне, все организовано так, чтобы защищать вас и это все усиливается флорой бактерий которая живет на самой коже. Но что делает человек? Он натирает себя щелочным мылом несколько раз на день, тем самым разрушая этот слой.

Избавится от запаха гениталий и заднего прохода не получится с помощью гигиенических средств. Это вызвано не грязью, а пахучими железами. Нужно принять, и работать с питанием.

Глубокая очистка пор, скорее, плохая идея. То что там находиться (бактерии, сало), должно там остаться поскольку есть частью нашей микрофлоры. Сюда относятся пилинги, скрабы, которые травмируют кожу и создают проблемы в долгосрочной перспективе. Пилинги на кислотном или ферментном методе имеют право на существование. НО лучше не-не!

Промежуточные выводы

В основном моемся водой без обильного трения. Без фанатизма, но стремимся к тому, чтобы мыться реже, а не чаще. И предпочтение стоит отдавать быстрому душу (с относительно теплой температурой), а не ванной, где кожа быстро выщелачивается, ослабляя свои защитные свойства. В этом случае будет эффективней использовать синтетику вместо натуральных средств. Потому что вы повреждаете свой защитный слой и намыливаетесь потенциальными аллергенами. Синтетические, как правило, лишены этих недостатков. После обычного мыла/геля до нормального PH кожа доходит через 8 часов, все это время она беззащитна - ЗАДУМАЙСЯ!

Интимные зоны стараемся мыть только водой, либо с очень маленьким количеством нормального средства. При этом должны быть воздухопроницаемые, хлопковые и мягкие. Должны свободно сидеть на ягодицах. Хотя бы спать и ходить по дому нужно в таком белье. Иначе кожа прет и ослабевает.

Пахнет от того кто мылится. Из-за нарушения барера кожи запах меняется в худшую сторону. При нормальной коже лучший уход - минимальный уход.

Используем средства ухода с меньшим запахом, "Без отдушек", "гипоаллергенно". Поскольку то что пахнет в средствах потенциально вызывает аллергию. Экстракты арники, полыни, ромашки и тысячелистника часто становятся контактными аллергенами. Не будь ослеплен натуральностью!

Стирка

- Чтобы уничтожить бактерии на одежде нужно стирать при 60 градусах. Поскольку при 30 бактерии не умирают, а лишь равномерно размещаются. Даже те вещи которые рекомендуется стирать при 30 градусах, разумней будет стирать при 60.

Да оно изнашивается скорее, но что тебе важнее вещь или кожа?

- Нижнее белье и носки стираем отдельно от верхней одежды (идеально).
- Носки лучше стирать при 90 градусах (идеально).

Шелушение и сухость

Если у вас на коже есть участок который шелушится - это экзема. Шелушение - защитная реакция организма чтобы что-то вывести наверх: раздражитель, аллерген, микроб. В таком случае (раздражитель) скорость выталкивания (которая в норме составляет 4 недели от базального к роговому) увеличивается в 5-10 раз. Поэтому мы наблюдаем там покраснение. Проблема появляется когда этот процесс становится хроническим, то есть раздражителя нет, но кожа по-прежнему обновляется слишком часто. И это плохо поскольку кожа не может, в этот момент, выполнять свои защитные функции.

В основном кожа тела склонна к сухости, чем наоборот (за исключением лица).

Для жирной кожи

Бывают жирные экземы. Грибки в порах питаются жирами, а продукты их жизнедеятельности раздражают кожу и вызывают процесс описанный выше (чрезмерное обновление кожи с целью "вытолкать" продукты жизнедеятельности грибков). Но как ты понимаешь, если у тебя жирная кожа, этот процесс будет повторяться раз за разом. То же самое происходит с попыткой избавиться от, как казалось, сухого шелушения, посредством нанесения жирного крема -> больше жира -> больше продуктов жизнедеятельности -> больше шелушения.

В вышеописанном случае (когда жирная кожа и есть шелушение), нужна консультация дерматолога, назначение им шампуней, не жирных гелей с противовоспалительными и противогрибковыми компонентами. Так же можем использовать цинковую пасту, поможет локально подсушить эти места (но проблему это не решит).

Не все что шелушится жирное.

Для сухой

Для ухода за сухой кожей при шелушении, лучше использовать детский лосьон с добавлением мочевины (urea). Но при сильно поврежденной коже берем средство с меньшим количеством мочевины, иначе будет жечь.

Для ног при необходимости так же используем средства (жирные мази) с высоким содержанием мочевины 5-10%.

Лучшие крема - которые не содержат минеральных масел, но содержат родственные коже липиды.

Растительные масла эмульгируют и вымывают наши собственные жиры из кожи. Поэтому обмазаться маслом не лучшая идея.

Обычные крема являются эмульсией - состоят из масел, воды и эмульгаторов, которые вымывают кожные жиры и могут вызывать аллергию. Хорошая альтернатива обычным кремам - крема с дерма-мембранной структурой (DMC). В которых эмульгаторами служат дружественные нам жиры (лецитин, фитостеролы, церамиды). Такой уход поможет со временем восстановить кожный барьер и перейти к более легкому уходу. Подходит для чувствительной, сухой и поврежденной кожи, помогает восстановить защитный слой.

DMC (восстанавливаем барьер) -> крема с urea.

Солнце и загар

Слишком много солнца на 100% вредно, но в дозированных количествах - необходимо и полезно.

Потемнение (и покраснение) кожи - это адаптация, она при этом и показатель, что излучение было слишком длительным/интенсивным, и что здоровье кожи нарушено. Солнечные лучи не безобидны: некоторые из них образуют свободные радикалы лишь на поверхности кожи, другие же проникают глубже, повреждая наследственный материал. Чем светлее кожа, тем худшую защиту дает долгожданный загар. Этот процесс не имеет никакого отношения к "полезному стрессу".

Частые итерации загара (пусть даже без покраснений) ведет к ухудшению эластичности кожи. Ускоряется старение кожи, сосуды работают хуже, повышаются (сильно) риски рака кожи, солнечной аллергии, герпеса и пигментных пятен. Существует три основных типа вредных лучей:

1. UVA - наименее опасный. Вызывает быстрый загар. Сюда же солярий (то есть он имеет только косметическое значение);
2. UVB - более агрессивны, однако они стимулируют выработку витамина D;
3. UVC - самые опасные, которые рассеиваются с помощью озонового слоя. Опасаться стоит только тем кто живет в "дырявых" зонах (Австралия), где это приводит к РЕЗКОМУ УВИЛИЧЕНИЮ РАКА КОЖИ.

Все типы лучей способствуют развитию рака. Стремится к бронзовому загару не стоит.

Солнцезащитный крем точно продлит здоровье вашей кожи.

Витамин D

Витамин D положительно воздействует на кожу (в том числе кожных заболеваниях и псориазе), иммунитет, психику и опорно-двигательный аппарат.

За 13-30 минут при оптимальных условиях организм получает около 20 тыс МЕ. Хотя и по последним данным усвоение витамина D не падает при использовании солнцезащитных кремов, но его нехватает и тем кто наносит SPF и кто не наносит.

Тату и кортизол

Краски для татуажа очень плохо сертифицируются в отличие от косметических средств. Поэтому, зачастую, в красках могут содержаться тяжёлые металлы, которые не выводятся из организма и несут перманентный вред. Это не гарантия, но риски велики. Удаление лазером может повысить ядовитость пигментов, повышая риски аутоиммунной реакции.

Если можете обойтись без тату - обойдитесь!

Кортизол который вырабатывается при стрессе, провоцирует раздражение кожи и акне, потому что происходит увеличение активности сальных желез, а так же появляется уязвимость иммунитета. (Речь идет о длительных и сильно стрессовых ситуациях). Именно кортизол помогает нам мобилизовать ресурсы и просыпаться по утрам. Так что не демонизируем его. То есть, если у тебя тревога выражена на постоянной основе, нужно понимать что работа с психотерапевтом может улучшить не только психическое здоровье, но и внешний вид.

Выводы

1. Мыть кожу нужно минимально и при необходимости, использовать средства с кислотным PH;
2. Минимальный уход за здоровой кожей - это лучший уход;
3. Стирать белье при 60, а носки при 90 градусах;
4. Сухую кожу и шелушение нужно питать жирными кремами с мочевиной. Отдать предпочтение кремам с дерма-мембранной структурой;
5. Бывает жирное шелушение: его нельзя мазать кремами, нужны средства с противовоспалительными и противогрибковыми компонентами, цинковая паста и главное - консультация дерматолога;
6. Чистые масла не подходят для ухода за кожей. Поментки "ЭКО", "Био", "Натуральный" вовсе не гарантируют хорошего результата и отсутствие аллергии (скорее наоборот);
7. Нужно избегать загара и пользоваться средствами SPF;
8. Сильный и продолжительный стресс влияет на состояние и внешний вид кожи. Иногда лучшее средство для здоровья кожи - отдых и психотерапевт;
9. Стоит постараться обойтись без тату.

Автор **заметки**: Mandarin (Вадим)

Revision #1

Created 17 February 2024 18:10:04 by matvey033

Updated 29 April 2024 16:17:32 by matvey033