

# Обновление кожи

С возрастом **коже нужен особый уход**, чтобы компенсировать потерю многих ее функций. Снижается эластичность кожи, она теряет плотность и упругость, хуже работают железы (производят меньше липидов), она медленнее обновляется и становится более уязвимой к окружающей среде. Кровоток в дерме и подкожножировой клетчатке ухудшается, и кожа получает меньше питательных веществ.

Скорость обновления кожи и толщина рогового слоя влияет на то, насколько свежей выглядит кожа, и как сильно на ней сказывается мимика. Чтобы его ускорить, введите в уход **ретинол** в активных его формах. Привыкание к ретинолу займет некоторое время, но в долгосрочной перспективе их применение скажется крайне положительно. Первые результаты появятся после 4х месяцев регулярного применения. Я рекомендую применять низкие концентрации третиноина сначала 1, потом 2-3 раза в неделю. Подбирать паузы так, чтобы избежать ретинолового шелушения.

Обычно ретиноиды применяют курсом, но и регулярное их применение не запрещено дерматологами. Запрещено пользоваться ретиноидами, только если вы планируете беременность.

Еще один способ уплотнить дерму и избавиться от возрастных проявлений, это **срединные и глубокие химические пиллинги**. Результаты иногда поразительные. Токсичный и опасный (поэтому не рекомендую) феноловый пиллинг буквально отращивает новую кожу на лице, без морщин и пигментных пятен. У менее глубоких пиллингов эффект не такой радикальный, но приближенных по эффекту результатов можно достичь курсом срединных и глубоких пиллингов. Минусом является довольно длительный период реабилитации, но если у вас есть возможность выделить пару недель на glow-up, это хороший вариант.



**Лазерные процедуры** у косметолога работают за счет разогрева тканей и легкого рубцевания глубоких слоев кожи, что делает кожу более плотной. Я рекомендую не прибегать к таким процедурам до почтенного возраста, потому что есть данные, что в долгосрочной перспективе это вызывает в коже накопление нефункциональных коллагеновых волокон.

**Хорошей практикой для кожи будет стимулирование ангиогенеза.** Это процесс образования новых кровеносных сосудов, который у взрослого человека в норме встречается только во время заживления ран. Капиллярная сеть со временем становится хрупкой и плохо выполняет функции питания тканей, вакуумный массаж заставляет хрупкие капилляры лопнуть и прорасти новыми, качественными. Недостаток процедуры в том, что какое-то время придется походить с синячками и точечками на коже.

Также капиллярная сеть с возрастом также прорастает слишком близко к коже и становятся заметны сосудистые сеточки. Чтобы убрать ее и купероз, поможет процедура **фототерапии**, у нее довольно мало противопоказаний.

Не лишним будет добавить в уход такие компоненты, как **ниацинамид (В3)** и **кофеин**, для стимуляции кровообращения, а также **витамин С** в активных формах, способных проникнуть в глубокие слои кожи и участвовать в процессе синтеза коллагена. Косметика с **пептидами** также показывает эффективность, но каждый пептид необходимо исследовать отдельно.

Revision #2

Created 29 April 2024 13:08:34 by fox\_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 13:11:31 by fox\_box (Юлия)