**Статьи для Ирины Стояновой**

СТАТЬЯ №1

**Когда зародилась косметология?**

Косметология – одно из направлений медицины, которое отвечает за красоту лица и тела. Желаемый результат можно получить терапевтическими, хирургическими, инъекционными и аппаратными методиками.

К первым относятся массажи, очищение, увлажнение, питание и лечение кожи косметическими средствами.

Ко вторым – контурная пластика, пилинги, мезотерапия, биоармирование, миостимуляция, ботокс и прочие. Но не стоит забывать о том, что все современные разработки базируются на знаниях и опыте, накопленных в течение веков.

История косметологии насчитывает около 4000 лет: к такому выводу пришли археологи, когда во время раскопок обнаружили старинные сосуды для хранения древних мазей и масел. Конечно, красавицы, которые жили много столетий назад не имели возможности улучшить себе форму носа, скул или груди. В их арсенале отсутствовали дорогие кремы. Свои омолаживающие снадобья они готовили из трав и прочих даров природы.

**Древний Египет**

Как утверждают египтологи, царица Клеопатра не обладала красивой внешностью, но в совершенстве владела искусством ухаживать за лицом и телом. Рецепты ее молочных ванн, соляных скрабов и обертываний до сих пор актуальны – о них пишут и в женских журналах, и на сайтах. Клеопатре принадлежит одно из первых «пособий по косметологии», в котором она поделилась некоторыми женскими хитростями.

В тот же период египетские жрицы создали еще один «справочник». На папирусе длиною в двадцать один метр они записали сотни рекомендаций о том, как избавиться от морщин и сохранить привлекательность. Например, придать лицу загадочность позволяло масло с добавлением лотоса и сока белой лилии Нила. А для приготовления пилинга в ход шли корни и листья хлебного дерева, которые растирали с речным песком.

**Древний Восток**

О том, что жители Древней Иудеи разбирались в благовониях и средствах по уходу за телом упоминается даже в Библии. Именно евреи считаются изобретателями первых депиляторов. А древнееврейский свод законов обязывал мужей выделять супругам определенную сумму на приобретение розового масла, мыла и пемзы.

В Древней Индии, Японии и Китае девочек с малолетства приучали заботиться о своей внешности. Для разглаживания морщин использовали настой из базилика, а против дряблости кожи – отвар из корней морозника. В Японии бороться с возрастом помогал массаж «шиацу», который и сегодня применяют для поддержания упругости и гладкости кожи.

На Ближнем Востоке вопросами красоты занимались «хамманы» - своеобразные «институты красоты», которых в то время насчитывалось около пяти тысяч. Не остался в стороне и знаменитый персидский ученый Авиценна: он создал труд о косметологии «Канон врачебной науки».

**Древняя Греция и Древний Рим**

В Древней Греции к физическому совершенству относились с особенным трепетом. Доказательством тому служат античные статуи – все без исключения с идеальными формами. Что касается красоты лица, то Гиппократ советовал женщинам использовать силу целебных растений. За внешним видом господ следили «косметы» - рабы, которые сопровождали покровителей в бани, делали им массаж, наносили макияж. По одной из версий, слово «косметика» имеет греческое происхождение и переводится как «умение приводить в порядок».

Ритуалы красоты, популярные в Древней Греции, получили распространение и в Римской Империи. Знаменитые античные термы стали прообразом современных спа-центров. В их роскошных стенах сооружались бассейны, гимнастические залы, парилки, массажные кабинеты. Центром производства и сбыта косметики в Древнем Риме была Капуя: местные парфюмы и мази знали даже за пределами государства.

**Древняя Русь**

Русские красавицы ухаживали за лицом и телом не хуже, чем египетские, греческие или римские. Они хорошо знали свойства трав, цветов, ягод и корней растений. Пшеничная мука и мел придавали коже белизну. Сок малины и свеклы – естественный румянец. Из мятного настоя делали массажную мазь. Для ухода за волосами использовали репейное масло, а из продуктов животного происхождения – молока, яиц, меда и жиров – готовили маски и кремы.

Косметологические ритуалы проводились в бане, которая служила местом оздоровления. Хлёсткий массаж березовыми вениками выгонял из тела хворь, очищал его и улучшал процесс кровообращения. Избавиться от кожных заболеваний помогали травяные настои, которые проливали на горячие камни. И, конечно, наши пра-пра-пра…бабушки не обходились без медовых обертываний!

**Средневековье и эпоха Возрождения**

Средние века – не лучший период в истории косметологии. Забота о внешнем виде осуждалась церковью, а парфюмерные лавки постоянно громили. Изменить ситуацию не удавалось даже сильным мира сего: французский король Филипп II Август по прозвищу «Кривой» предоставлял привилегии тем, кто «продает и создает мази для белизны и очищения кожи, мыла, все сорта духов, пудры и помады». Однако эти поощрения не шли ни в какое сравнение перед страхом, который внушала Великая Инквизиция. По этой причине на протяжении нескольких веков к косметике имели доступ только знатные персоны.

В эпоху Возрождения отношение к эстетике лица и тела кардинально изменилось. Появились справочники по красоте, которые составляли благородные дамы. Одна из них - герцогиня Екатерина Сфорца.

В середине восемнадцатого века на косметологию взглянули с медицинской точки зрения. Король Франции пожелал выяснить, насколько безопасны многочисленные средства, которые широко использовались при дворе. Ведь не секрет, что многие пудры и мази того периода содержали ядовитые вещества: ртуть, цинк, свинец и мышьяк.

**Косметология как наука**

Преобразование косметологии в отдельную науку произошло в 1867 году: именно тогда возник сам термин «косметология». В России уже открылись первые парфюмерные фабрики и институты красоты. Известный врач Р. А. Фридман классифицировал средства по уходу на декоративные, гигиенические и лечебные. В начале двадцатого века появился свод правил, который позволял трудиться в данной сфере только выпускникам школы врачебной гимнастики и массажа.

Изобретению химических пилингов мы обязаны некоему дерматологу по фамилии МакКи. В 1903 году он применил феноловую кислоту для лечения угревой сыпи. А спустя сорок лет медики создали классический рецепт на основе салициловой кислоты и резорцина. В 1960-е годы врачи широко применяли эту процедуру для устранения рубцов и следов от акне.

В 1960-е годы во Франции впервые заговорили о биоармировании с помощью золотых нитей. По задумке авторов, внедрение нитей способствовало выработке коллагена и эластина, а также формировало четкий овал лица.

Миостимуляция также появилась в середине двадцатого века. Ее изобретение приписывают англичанину Вейсу, который изучил воздействие импульсов тока на мышцы человеческого тела. Изначально данную разработку применяли только в медицине: для тренировок пациентов с проблемами опорно-двигательного аппарата и для подготовки космонавтов..

«Ботокс» - еще один лекарственный препарат, который в середине 1990-х перекочевал из медицины в косметологию. До того, как лекарство ботулотоксин превратилось в панацею от морщин, с его помощью лечили неврологические заболевания. В наши дни его эффективно используют для поддержания молодости кожи.

За последние годы косметология шагнула далеко вперед и сегодня для того, чтобы хорошо выглядеть совсем не обязательно прибегать к радикальным методам. Изобилие терапевтических, инъекционных и аппаратных процедур открывают перед женщинами новые возможности, позволяют долгие годы оставаться молодыми и красивыми.

СТАТЬЯ №2

**Какие процедуры помогают сохранить молодость кожи?**

Хочешь быть успешной? Будь всегда юной и привлекательной. В Голливуде – это закон, которому подчиняются все без исключения. Деми Мур, Николь Кидман, Анджелина Джоли, Дженнифер Энистон… Список кинодив, которые обладают рецептом вечной молодости, можно продолжать до бесконечности. Однако и простые женщины мечтают соответствовать современным канонам красоты. К счастью, в наше время такая возможность есть у каждой. Хотя еще несколько десятков лет назад дела обстояли иначе…

**Инъекционная косметология прошлого**

Чтобы понять какими семимильными шагами развивается инъекционная косметология, вернемся к истокам. А именно – на сто с лишним лет назад, когда прогрессивные врачи того времени использовали собственный жир пациенток для восстановления объема щек и губ. Тем не менее, добиться длительного эффекта медикам не удавалось и они разрабатывали новые способы омоложения.

На смену жиру пришел парафин, который изначально применяли в хирургических целях. Позже его стали вводить под кожу, чтобы увеличить грудь и улучшить форму носа. Результаты косметологических экспериментов оказались плачевными: вещество провоцировало закупорку сосудов.

**Изобретение силикона и ботокса**

В 1940-е годы изобретение силикона открыло женщинам новые возможности. После Второй мировой войны на протяжении нескольких десятилетий с его помощью увеличивали губы, бедра и грудь. Но как и любое новшество, данная технология имела определенные минусы: гель перемещался под кожей и вызывал воспалительные процессы. В начале 1990-х американская организация FDA внесла силикон в список опасных для здоровья веществ и запретила его использование.

Популярный сегодня препарат «Ботокс» появился на свет в середине 1980-х. Как и многие другие средства, он перекочевал в инъекционную косметологию из медицины. Более того, бактерию под названием clostridiumbotulinum, которая вырабатывает особый токсин, открыли еще в 1817 году. И только спустя 80 лет врачи разработали специальный гель «Ботокс А» для снятия мышечных спазм у пациентов с косоглазием. В 1989 году вещество официально разрешили применять в области офтальмологии и неврологии, а в начале 2000-х – в сфере красоты.

Своим проникновением в инъекционную косметологию «Ботокс» обязан необычному побочному эффекту: после внутримышечных уколов у пациентов исчезали морщины в области глаз и лба. В наши дни существует целый ряд аналогичных препаратов: «Диспорт», «Ксеомин», «Лантокс».

**Гиалуроновая кислота – открытие 1990-х**

Прорывом 1990-х в инъекционной косметологии стали разработки на основе гиалуроновой кислоты, которую открыли еще в 1934 году. Смысл заключался в том, что наше тело вырабатывает определенное количество данной кислоты. Она позволяет удерживать в организме влагу. С возрастом количество кислоты снижается, что приводит к сухости кожи и появлению морщин.

Инъекционная косметология использует «гиалуронку» двух типов: нестабилизированную и стабилизированную. Первая быстро рассасывается под кожей, и подходит для мезотерапии и биоревитализации. Вторая – разрушается медленно. На ее основе производят различные филлеры (наполнители) для увеличения объема губ, скул, подбородка и других проблемных зон лица и тела.

Буквально пару десятилетий назад воспользоваться инновационными методиками инъекционной косметологии могли только звезды кино и шоу-бизнеса. Они удивляли зрителей своей неувядающей молодостью и красотой. Теперь такая возможность есть у каждой женщины, которая хочет оставаться привлекательной в любом возрасте.

СТАТЬЯ №3

**Как ухаживать за кожей лица в домашних условиях**

«У каждой женщины тот возраст, которого она заслуживает», - говорила блистательная Коко Шанель. Многие ошибочно полагают, что за молодость и красоту отвечают либо гены, либо толщина кошелька. Однако профессиональные косметологи придерживаются иного мнения. Они считают, что хорошо выглядеть может любая барышня, независимо от возраста и природных данных. Главное – регулярно и правильно за собой ухаживать.

Домашний уход за кожей лица – часть священного женского ритуала. Он основан на тех же трех китах, что и салонные процедуры: очищение, питание и увлажнение. При этом подбирайте косметические средства в соответствии с типом кожи и временем года.

Зимой, как правило, актуальны питательные кремы и маски. Летом – легкие увлажняющие флюиды с солнцезащитным фильтром. К тому же правильный домашний уход позволяет надолго сохранить результат, полученный во время визита к косметологу.

**Первый этап. Очищение кожи**

Домашний уход начинается с ежедневного очищения и тонизирования кожи лица. Вам не обойтись без увлажняющего молочка и лосьона. В последнее время популярны очищающие средства «2 в 1». К таким относятся: молочко + пилинг, мицелярная вода (очищение + тонизирование), make-up ремуверы (снятие макияжа + укрепление).

Отдельного упоминания заслуживают средства для глубокого очищения: скрабы, энзимные пилинги и гоммажи. Пользоваться ими косметологи рекомендуют один-два раза в неделю. А если у вас чувствительная кожа, то один раз в две недели. Обладательницам сосудистых звездочек на лице от процедуры стоит отказаться.

**Второй этап. Увлажнение кожи**

Влага – источник молодости нашей кожи. С возрастом количество воды в организме уменьшается и появляются морщинки. Увлажняющие кремы и маски компенсируют эту потерю. Особенно актуальны увлажняющие средства в весенне-летний период. Усилить действие кремов помогают специальные сыворотки и концентраты. Чтобы избежать гиперпигментации, пользуйтесь средствами с солнечным фильтром.

**Третий этап. Питание кожи**

Помимо увлажнения, коже необходимо питание. С этой задачей справляются питательные кремы на масляной основе. Осенью и зимой они защищают лицо от негативных факторов внешней среды: ветра и мороза.

**Дополнительные средства. Маски**

Косметические маски – дополнительное средство увлажнения и питания кожи. Курс из 8-12 процедур (1-2 процедуры в неделю) в домашних условиях заметно улучшит ее состояние.

Как видите, наука о красоте – проста и доступна каждой женщине. Следуйте этим незамысловатым правилам и вы всегда будете выглядеть на тот возраст, которого достойны!

СТАТЬЯ №4

**Как правильно ухаживать за кожей лица и почему это важно?**

«В 20 лет ваше лицо дает вам природа, в 30 его лепит жизнь, но в 50 вы должны заслужить его сами… Я знаю 50-летних, которые более привлекательны, чем три четверти плохо ухоженных молодых женщин». Это слова знаменитой Коко Шанель, которые актуальны и в наши дни.

Солнце, ветер, жара, холод, вода и выхлопные газы… Наша кожа постоянно подвергается воздействию, которое отражается на ее эластичности и свежести. Усиленная отдача влаги становится причиной преждевременного старения. Однако нежелательный процесс можно предотвратить регулярным и правильным уходом.

**Типы кожи или чем опасен неправильный уход**

Человеческая кожа состоит из трех слоев: эпидермиса (поверхностного), дермы (среднего) и подкожно-жировой клетчатки (гиподермы). Эпидермис – наружный слой, который взаимодействует с окружающей средой. В свою очередь он состоит еще из пяти слоев: базального, который вырабатывает красящий пигмент меланин, шиповидного, зернистого и блестящего. Верхний слой эпидермиса – роговой – наиболее плотен на ступнях и ладонях из-за постоянной нагрузки. Клетки, постоянно обновляющиеся в зародышевом слое кожи, проходят через все уровни, превращаются в мертвое роговое вещество и отпадают в виде мелких чешуек.

Дерма представляет собой сплетение коллагеновых нитей соединительной ткани. Это придает коже эластичность и прочность. Задача дермы – обеспечить питание эпидермиса.

Подкожно-жировая клетчатка – жировые клетки, которые окружены волокнами соединительной ткани. Разные участки тела имеют разную толщину клетчатки: на глазном веке она полностью отсутствует, а на щеках, животе, ягодицах, бедрах и руках – ярко выражена.

В косметологии различают сухую, жирную и нормальную кожу. Правильно определить тип – залог успешного ухода и лечения. Безошибочно поставить диагноз может только профессиональный врач-косметолог. Это важный момент, от которого зависит дальнейший выбор средств и процедур. Умелый и грамотный подход способен значительно замедлить естественный процесс увядания кожи. В то же время, неподходящие препараты, кремы и маски заставят ее неправильно функционировать.

**Особенности ухода за разными типами кожи**

Разные типы кожи требуют разного ухода. Например, обладательницы сухой кожи часто не уделяют ей должного внимания, поскольку не испытывают особых проблем. Платой за беспечность становятся преждевременные «гусиные лапки» в области глаз, морщины и глубокие складки. Этих неприятностей можно избежать с помощью косметических процедур, которые не всегда доступны в домашних условиях.

Обладательницам жирной кожи также следует проявлять осторожность при выборе средств. Попытки обезжирить проблемную кожу иногда приводят к обратным результатам.

**Основы правильного ухода за кожей лица**

Основой правильного ухода за кожей лица является ее очищение. Особенно это актуально для жительниц мегаполисов. Одного умывания водой недостаточно. Необходимо каждый вечер очищать кожу лица специальными средствами, соответствующими типу кожи. Периодически требуется «генеральная чистка» лица у косметолога: это позволяет нормализовать кровообращение и избавиться от «шлаков», которые провоцируют воспаления и угревую сыпь. Как бы ни были хороши домашние процедуры, помощь опытного косметолога всегда более эффективна. К тому же, некоторые типы пилингов и чисток можно выполнить только при наличии профессиональной аппаратуры.

Как уже было сказано, наша кожа теряет собственную влагу, что способствует преждевременному старению. Поэтому ее необходимо увлажнять. Существует целый ряд методик, позволяющих остановить процесс обезвоживания. Например, мезотерапия, мезороллинг и биоревитализация.

Перегрузка мышц – еще одна причина образования мимических морщин. Контролировать их активность помогают такие процедуры, как инъекции ботокса и гелей-наполнителей (филлеров). Данные методики хорошо подходят как для удаления морщин, так и в целях профилактики. Однако это не единственные способы борьбы с возрастными изменениями. В зависимости от проблемы, возраста и состояния кожи, врач-косметолог может посоветовать тредлифтинг, биоармирование или другие эстетические процедуры.

Все недостатки внешнего вида кожи – от юношеских угрей до морщин – помогает устранить систематический и правильный уход за кожей лица.

Как говорила мадам Шанель, «для женщины возраст — не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих».