Физиология старения.

Как сохранить молодость и красоту кожи лица

Метод омоложения

Что Вы узнаете ?

Здравствуйте, меня зовут Наталья.

Я расскажу Вам о том, с чем связаны и как протекают процессы старения кожи. Также специально для Вас я раскрою секреты сохранения и поддержания молодости кожи, расскажу об основных признаках старения и особенностях строения кожи и мышц лица.

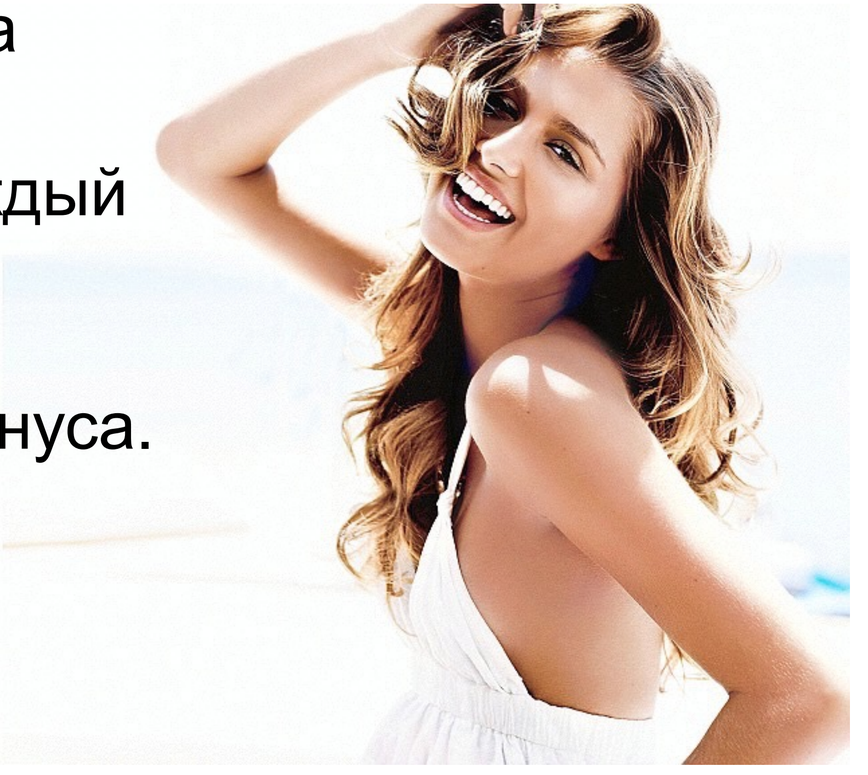
Надеюсь, мой профессиональный опыт и знания помогут Вам сохранить молодость и здоровье кожи !

Вы узнаете:

1 - Об основных процессах, протекающих в клетках кожи.
2 - Факторах, напрямую влияющих на старение кожи лица и шеи.
3 - Об особенностях старения кожи мужчин и женщин.
4 - Ответы на актуальные вопросы – как? (а главное – почему ?) стареет кожа.
5 - Ценные советы по предотвращению преждевременного старения.

Мудрая природа наградила каждого человека неповторимой красотой.

Однако в определенный период времени каждый из нас начинает чувствовать возрастные изменения, сопровождающиеся появлением морщин, ухудшением цвета лица, потерей тонуса. К сожалению, время неумолимо. Оно накладывает отпечаток даже на молодость и красоту.



Однако в силах каждого предотвратить раннее старение кожи, а именно:

- повысить тонус кожи лица и шеи
- избежать раннего появления мимических морщин (носогубных складок или «гусиных лапок»)
- естественным способом «подтянуть» овал лица
- улучшить состояние лицевых и шейных мышц

Трудно переоценить значимость процесса омоложения, так как именно молодость чаще всего отождествляется с красотой и очарованием. Именно поэтому процессу сохранения и поддержания молодости следует уделять время, желание, а главное – веру в мечту о немеркнущей красоте.

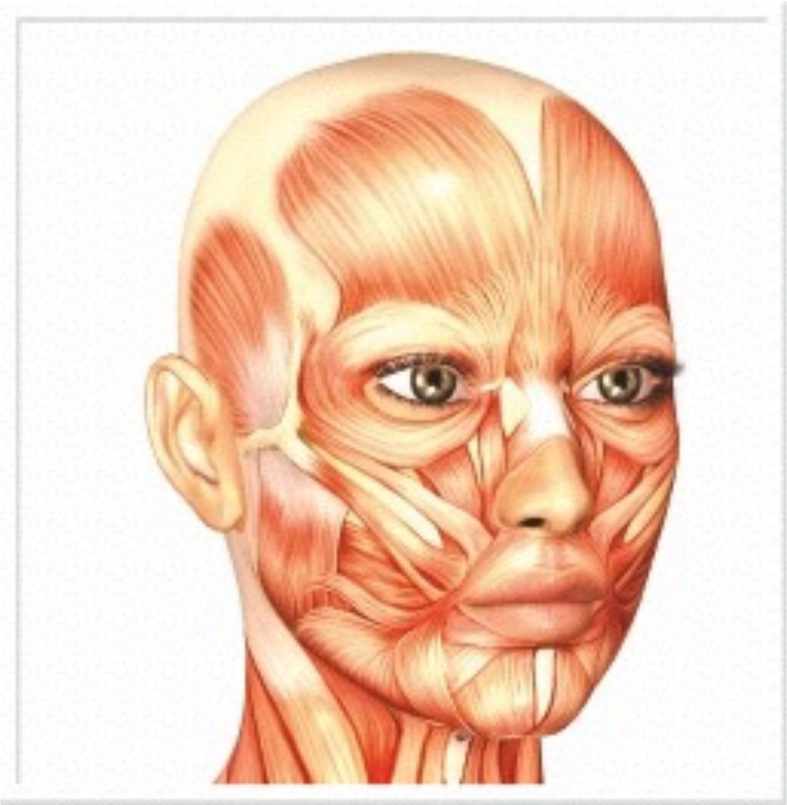
Для того, чтобы от мечтаний перейти к реальным действиям рекомендуем вам внимательно дочитать этот фаил до конца и ознакомиться с ценной информацией, которая поможет вам предотвратить преждевременное старение кожи.

Особенности строения кожи и мышц лица.

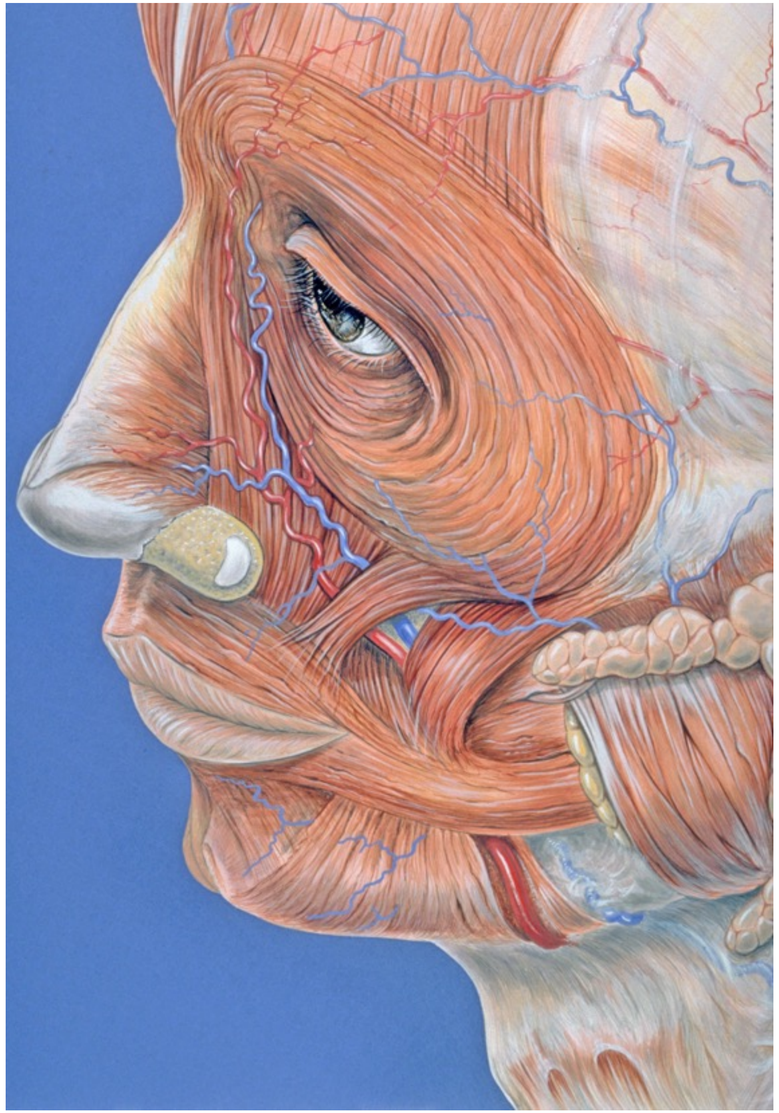
Кожа является самым большим органом в организме человека. Этот крупнейший орган выступает своеобразным барьером, ограждающим организм от негативного влияния внешних факторов. Кожа делится на три слоя, каждый из которых состоит из непрерывно воспроизводящихся клеток. Данный непрерывный процесс и является регенерацией, ответственной за сохранение и поддержание молодости. Организм человека устроен таким образом, что с течением времени процессы регенерации замедляются. Для того, чтобы предотвратить морщины, необходимо знать об основных процессах старения, а также иметь представление о жизнедеятельности клеток кожи.

Дело в том, что наш организм представляет собой особый механизм, в котором все процессы протекают под влиянием определенных биоритмов. Однажды узнав об этих процессах, Вы сможете предотвратить преждевременное появление морщин.
Также следует отметить, что молодость кожи лица и шеи напрямую зависит от состояния лицевых и шейных мышц. Именно мышцы являются «фундаментом», основной базой для кожи. Для того, чтобы сохранить эластичность и упругость кожи необходимо уделять пристальное внимание состоянию Ваших лицевых мышц.

Давайте сначала рассмотрим физиологическое старение мышц лица, так как именно они являются базой для нашей кожи.

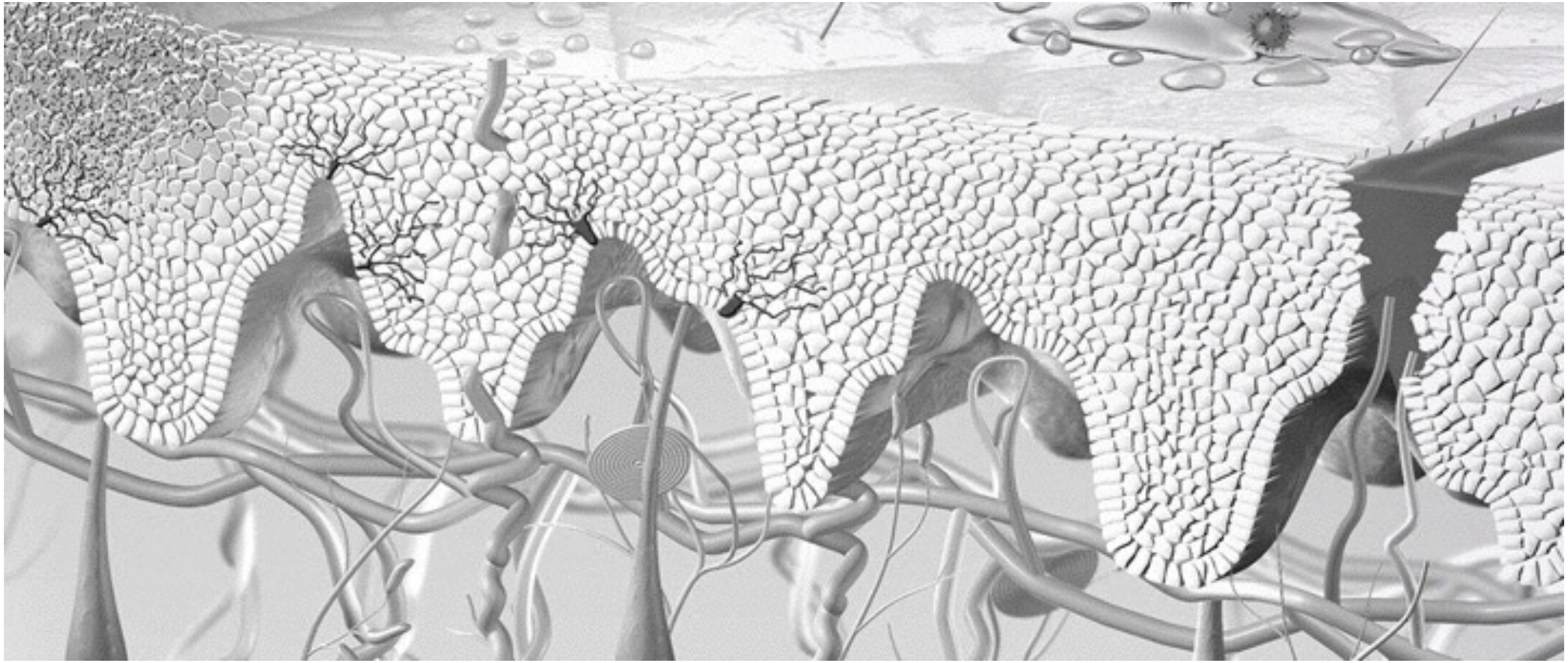


Лицевые мышцы называются также мимическими мышцами, имеющими тесную взаимосвязь друг с другом. Мимические мышцы представляют собой тонкие и мелкие мышечные пучки, группирующиеся вокруг естественных отверстий: рта, носа, глазной щели и уха. Данные мышцы принимают непосредственное участие в замыкании и, наоборот, расширении этих отверстий. Мимические мышцы, в отличие от скелетных, не имеют двойного прикрепления к костям. То есть разница заключается в том, что лицевые мышцы двумя или одним концом вплетаются в кожу или слизистую оболочку.



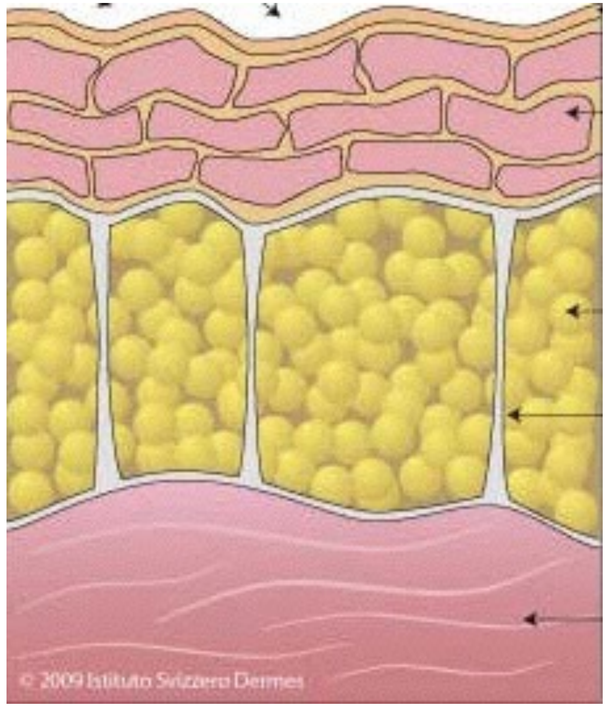
Обозначение «мимические» связано со способностью лицевых мышц отражать самые разнообразные выражения лица. Удивительно, но ежедневно мы сознательно или бессознательно задействуем около 57 мимических мышц лица! Секрет взаимосвязи мимических мышц и кожи лица заключается в том, что при каждом движении мышц кожа сокращается или расслабляется.

Сейчас давайте посмотрим, из чего состоит наша кожа.



I слой – гиподерма.

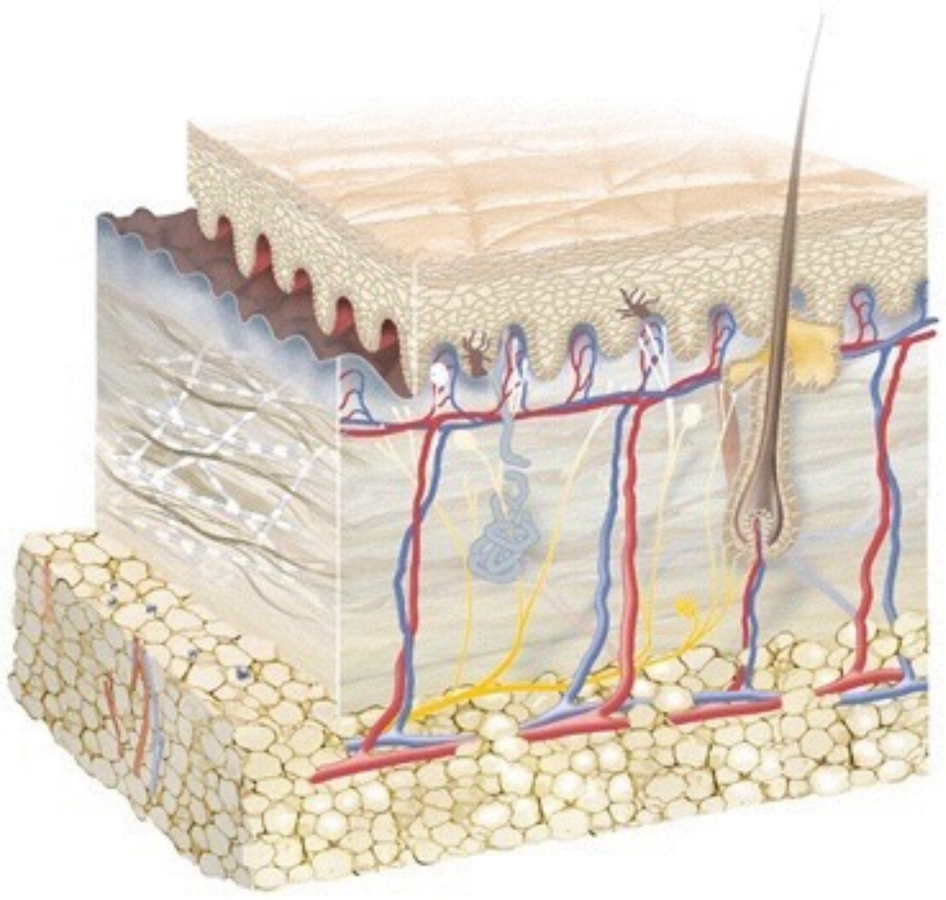
Гиподерма (подкожная соединительная ткань)– это самый глубокий и толстый слой кожи. Гиподерма состоит из жировых клеток (липоцитов), кровеносных сосудов, волокон и нервов. Подкожная клетчатка выполняет самые разнообразные функции: служит запасом энергии, изолирует находящиеся под ней ткани от холода с помощью небольшого, но непрерывного производства тепла, а также даёт хорошую механическую защиту основным тканям и органам.



II слой – дерма.

Промежуточный слой кожи – дерма. Она представляет собой соединительную ткань кожи. От дермы зависит упругость, толщина и поддерживающая способность кожи.

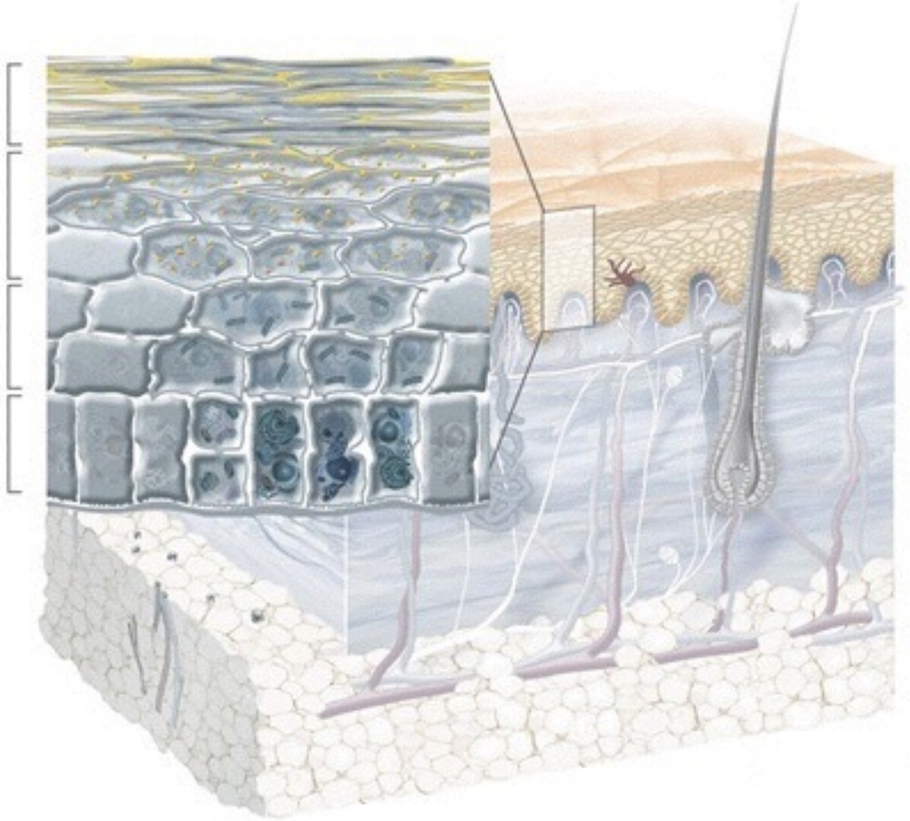
Дерма состоит из плотной сети волокон и большого количества клеток, погруженных в гелеобразное вещество, называемое основным. В нём находятся: волокна коллагена и эластина, гиалуроновая кислота, ретикулярные волокна, кровеносные и лимфатические капилляры, сальные и потовые железы.



- Волокна коллагена: отвечают за компактность и яркость кожи.
- Волокна эластина: отвечают за эластичность кожи.
- Гиалуроновая кислота: представляет собой макромолекулы, обладающие способностью связывать большое количество воды в коже. Благодаря гиалуроновой кислоте в коже поддерживается необходимая сочность, увлажненность и толщина.
- Ретикулярные волокна: формируют сеть в дерме. Данные волокна отвечают за компактность кожи и представляют собой начальную часть коллагеновых волокон.
- Кровеносные и лимфатические капилляры. Кровеносные капилляры поставляют полезные вещества и кислород в дерму, а лимфатические капилляры выводят уже переработанные клетками вещества.
- Сальные и потовые железы. Сальные железы выделяют кожное сало, а потовые железы выводят воду. Вместе они обеспечивают терморегуляцию и отвечают за гидро-липидный баланс.

III слой – эпидермис.

Эпидермис состоит из 5 основных слоев: базальный, шиповой, зернистый, блестящий и роговой.



- Базальный слой: поддерживается Базальной мембраной. В базальном слое происходит деление клеток и выталкивание их по направлению к поверхности. Именно здесь зарождаются клетки.
- Шиповатый слой: состоит из 10 или более рядов клеток кератиноцитов. В первых рядах присутствуют клетки Лангерганса, они формируют иммунный ответ внешним факторам.
- Зернистый слой: имеет 1-2 ряда вытянутых клеток. В этом слое происходит кератинизация эпителия. То есть данный слой ответственен за придание цвета нашей коже.
- Блестящий слой: может содержать 1-3 слоя уплотненных клеток. Блестящий слой расположен на ладонях рук и подошвах ног.
- Роговой слой: выполняет исключительно защитную функцию. Не содержит в себе живых клеток. Образован роговыми чешуйками - мертвыми клетками кератиноцитами. Толщина этого слоя напрямую зависит от интенсивности механической нагрузки. В нормальном состоянии выступает хорошим барьером для многих патогенов из внешней среды.

Таким образом, мы рассмотрели основные слои, от которых зависит здоровье и красота нашей кожи и в которых со временем протекают процессы старения. Без начального представления о функционировании кожи невозможно говорить о тонкостях и способах замедления старения.

Почему стареет кожа ?

На старение кожи прямое влияние оказывают биохимические и генетические аспекты, провоцирующие изменение первоначальных условий функционирования кожи. Данные явления нередко усугубляются негативным воздействием солнца, что приводит к фотостарению кожи. Наряду с этим к преждевременному старению приводят такие факторы, как загазованность атмосферы, неблагоприятный радиационный фон, пристрастие к курению или алкоголю, несбалансированное питание, сидячий образ жизни, недостаточный уход за кожей и многое другое !

Также следует знать, что признаки старения по-разному проявляются на различных типах кожи: сухой, жирной или комбинированной. Еще одним ключевым фактором, влияющим на преждевременное старение, является снижение антиоксидантной защиты в организме человека. Многочисленные клинические исследования наглядно демонстрируют острую взаимосвязь между токсинами и старением.

Как ДНК влияет на старение кожи ?

Модель физиологического развития человека с момента его рождения является заложенной в ДНК. Именно поэтому процесс старения также оказывается «запрограммированным». Старение имеет молекулярное происхождение и находится в ДНК человека. Исследования механизмов старения привели к разработке следующей гипотезы.

Согласно теории свободных радикалов старение вызвано ухудшением механизма синтеза белка. С течением времени нарушается физиологическое равновесие между производством и удалением элементов-окислителей. Патологическое состояние окислительного процесса повреждает такие клеточные компоненты, как белки, липиды и даже ДНК. Также следует отметить, что окисляющие виды и свободные радикалы защищают организм от бактерий, убивают патогенные элементы, передают биохимические сигналы между клетками, контролируют кровяное давление. Однако со временем патологическое состояние окислительного процесса приводит к преждевременному старению кожи.

Каковы типичные признаки старения ?

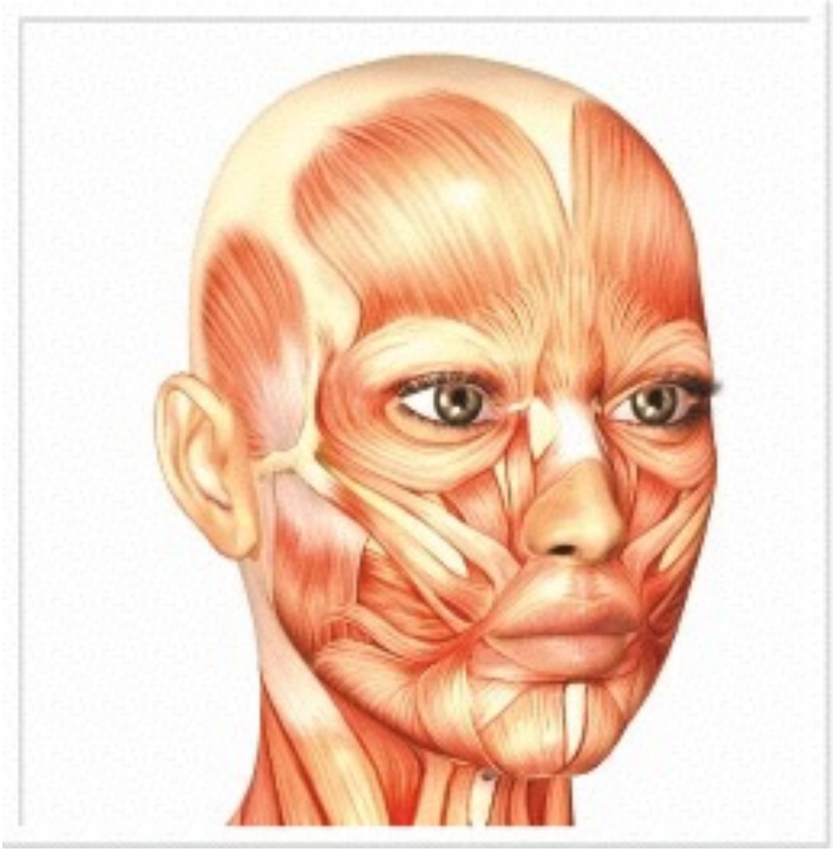
К основным признакам старения можно отнести:

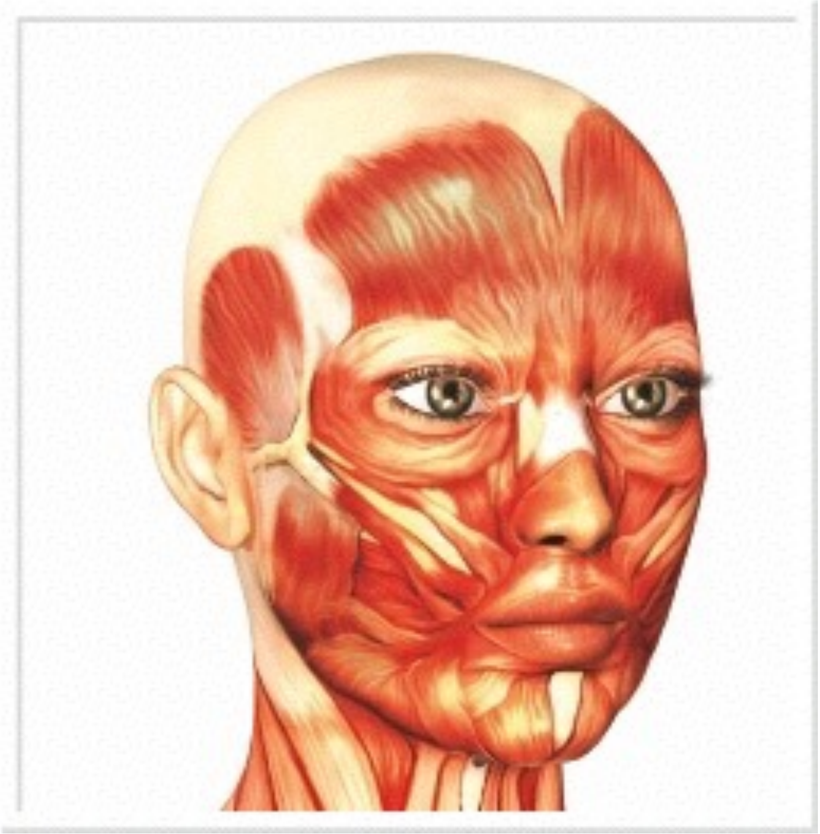
- появление морщин
- снижение эластичности кожи
- вялость кожи
- отсутствие тонуса
- неравномерный цвет лица
- сухость кожи
- гиперкератоз
- появление пигментных пятен

Сейчас давайте рассмотрим, какие процессы старения происходят в мышцах и коже.

Старение мышц

С годами лицевые мышцы теряют тонус и эластичность. Они так же ссыхаются, укорачиваются и уменьшаются в объеме. В результате эти изменения приводят к отвисанию кожи и к появлению мимических морщин.



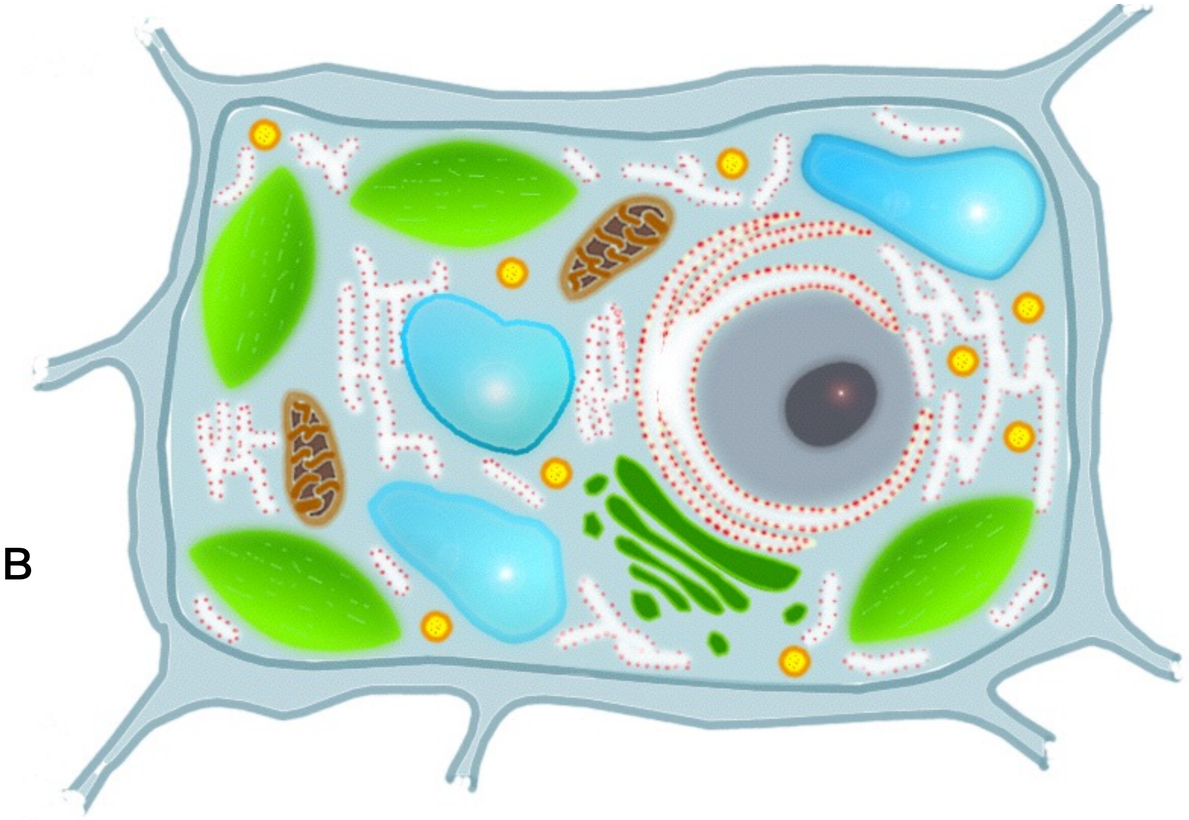


Что происходит в гиподерме ?

Жировая ткань с течением времени также постепенно теряет свое прежнее качество и количество, вызывая тем самым «опустошение» щек и скул. Изменение качества и количества жировой ткани приводит к проявлению типичного признака старения кожи – обвисшей коже.

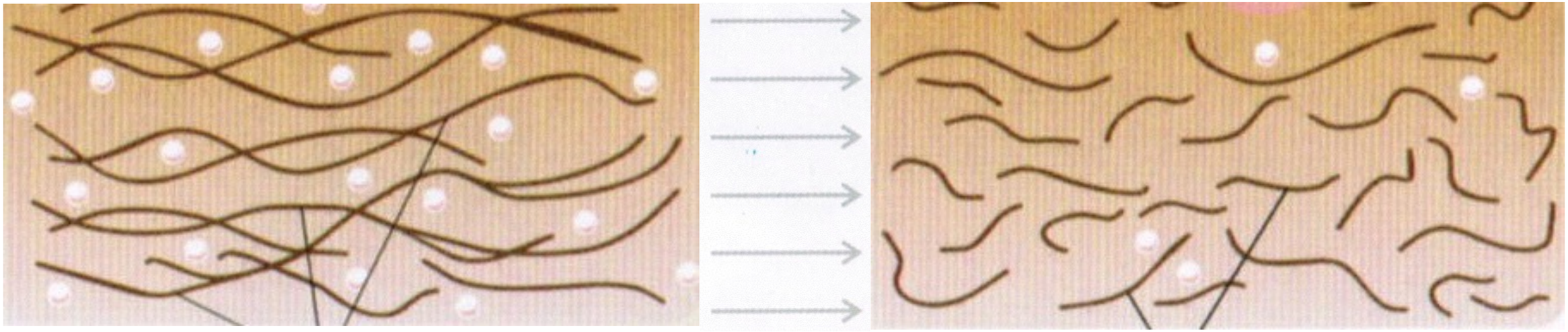
Что происходит в дерме ?

При старении процесс кровообращения, а также обменные процессы в клетках дермы - замедляются. Совокупность данных факторов приводит к замедлению выведения из клеток продуктов распада (уже переработанных продуктов). Со временем переработанные продукты превращаются в токсины и остаются в дерме, что в значительной степени тормозит процесс поступления питательных микроэлементов и кислорода в клетки кожи.

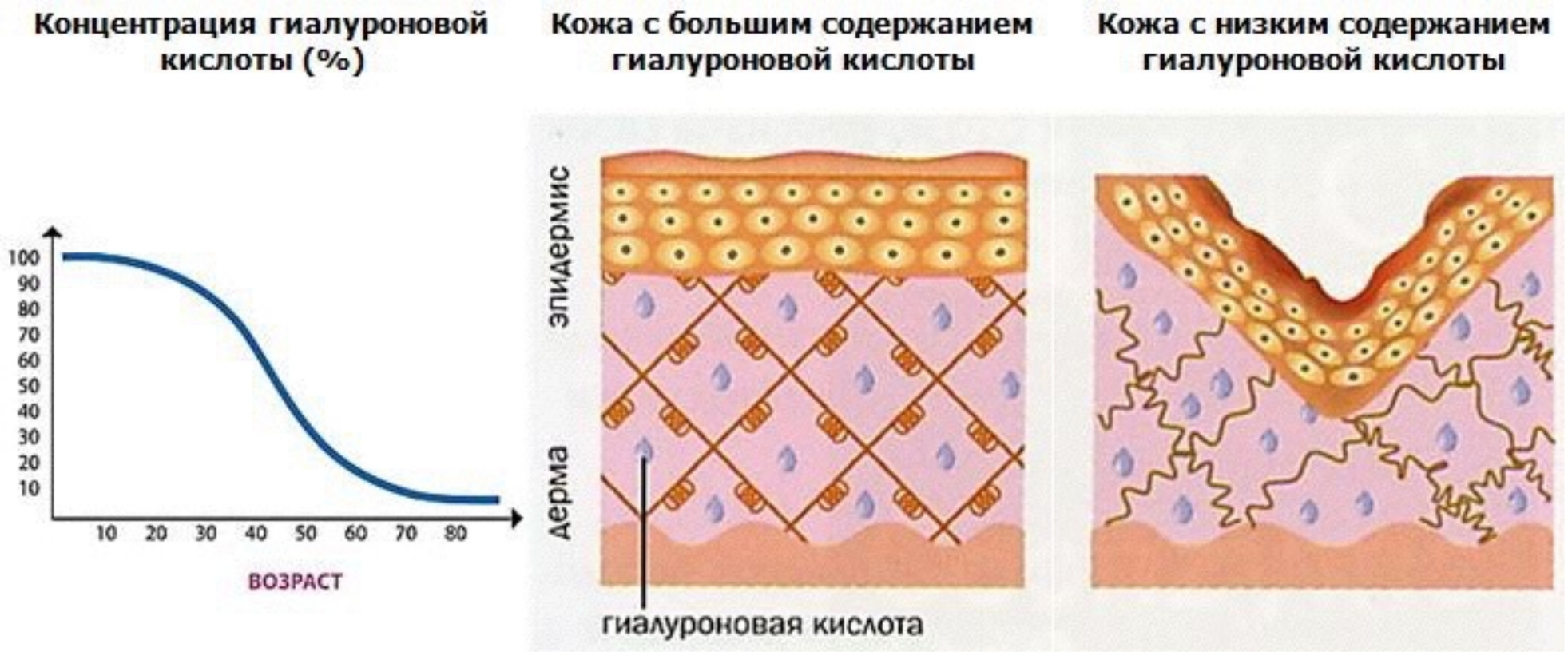


На дерме процессы старения отражаются следующим образом:

- Количество и качество эластина и коллагена постепенно снижается.



- Гиалуроновая кислота уменьшается в объеме, становится более концентрированной.



- Замедляется работа сальных и потовых желез, из-за чего снижается выделение кожного сала и пота. Гидро-липидный баланс кожи нарушается.

Совокупность всех перечисленных факторов постепенно приводит к образованию морщин, снижению тонуса и эластичности кожи.

Что происходит в эпидермисе ?

В данном слое кожи протекает важный процесс, называемый клеточным оборотом. Именно здесь ороговевшие чешуйки заменяются новыми клетками. К сожалению, этот естественный процесс замедляется с течением времени, что приводит к увеличению количества шелушащихся клеток, а также провоцирует утолщение кожи.

После того, как в организме запускаются процессы старения, в первую очередь изменяется клеточный обмен, замедляется производство новых клеток кожи, увеличивается количество мёртвых клеток рогового слоя кожи. В результате кожа начинает выглядеть более уплотнённой, сухой, тусклой и нуждается в регулярной эксфолиации.

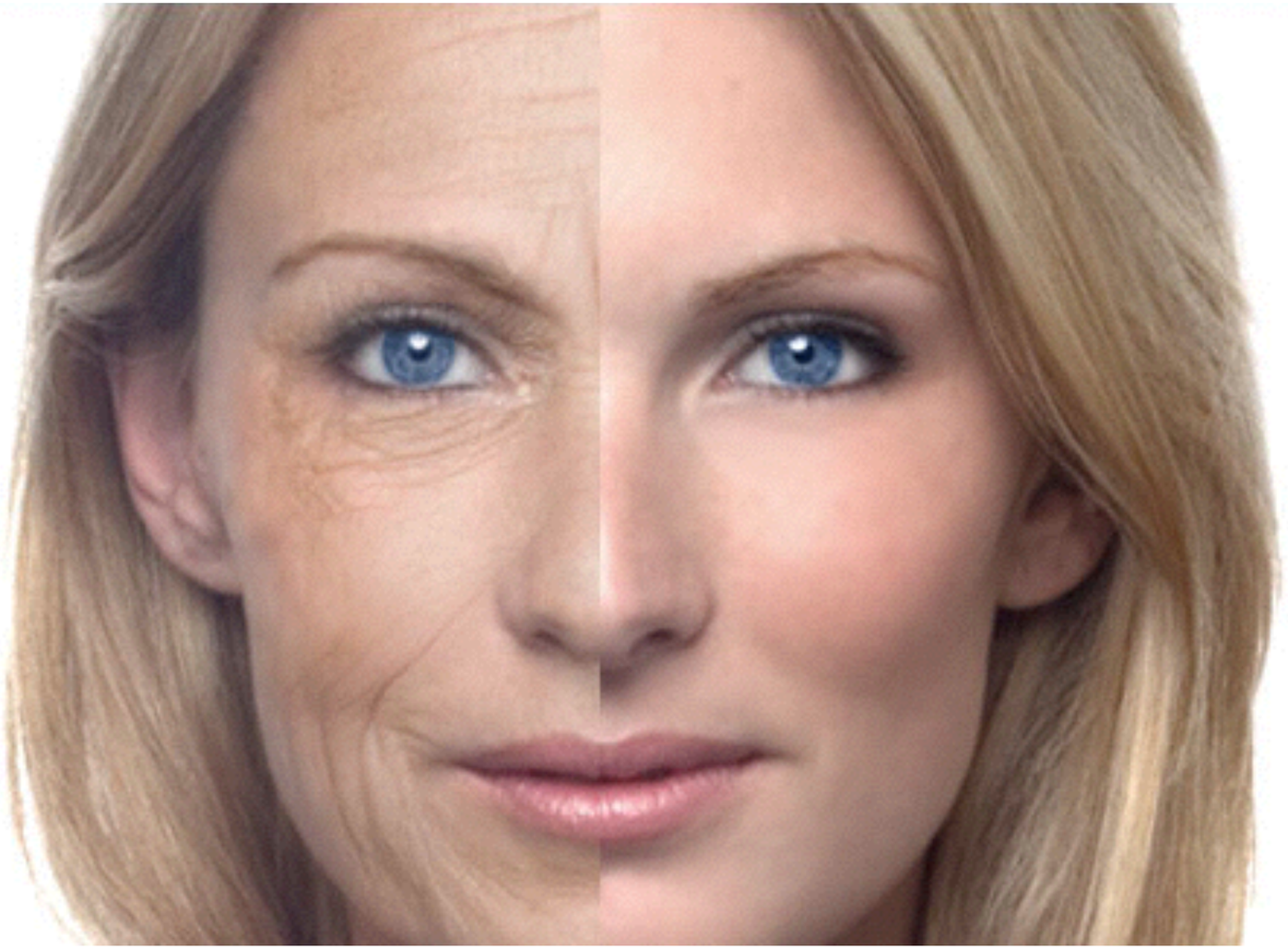
Почему мужчины и женщины стареют по-разному ?

Основной причиной различного протекания процессов старения являются диаметрально противоположные характеристики женской и мужской кожи.

Итак, в чем же заключаются эти отличия ?

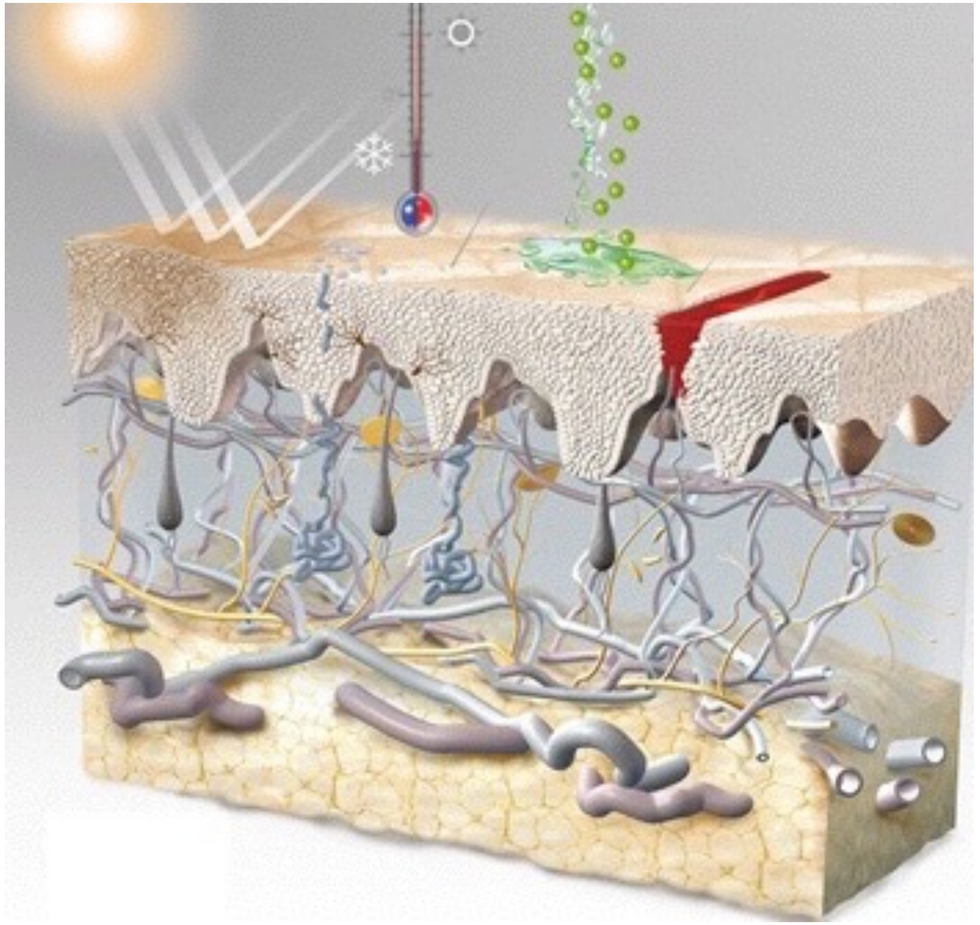
Оба пола обладают одинаковой базовой структурой кожи, однако, на физиологическом уровне кожа различается из-за гормонального воздействия. Основным мужским гормоном является тестостерон. Этот гормон оказывает влияние и на толщину кожи. Не многие знают о том, что кожа мужчины толще женской кожи приблизительно на 20%. Так же кожа мужчин содержит в себе большее количество волокон дермы и имеет более высокую плотность коллагена. Толщина мужской кожи обусловлена повышенной защитой мужского организма от агрессивного климата и других негативных факторов окружающей среды. В совокупности это приводит к тому, что морщины на лице мужчин появляются значительно позже (по сравнению с женщинами). Гормон тестостерон производит больше кожного сала, благодаря чему верхний слой кожи гораздо дольше остается увлажненным. Однако, это совсем не означает, что мужчинам не следует заботиться о здоровье кожи. Данные природные особенности лишь отодвигают процессы появления морщин и, в некоторой степени, отдаляют необходимость ухода за кожей.

Что такое фотоиндуцированное старение ?
Когда солнце может стать угрозой ?



Солнечные лучи (в дозированном количестве) оказывают благоприятное воздействие на кожу, так как способствуют выработке важнейшего витамина D. Данный витамин закрепляет и сохраняет кальций в костных тканях, а также стимулирует выработку меланина, ответственного за придание цвета коже.

Однако многие полагают, что солнечное воздействие исключительно безвредно. К сожалению, данное убеждение в корне неверно! Негативное влияние солнца выражается в его способности запускать механизмы преждевременного старения кожи. Под палящими лучами нежная кожа иссушается и становится чувствительной к любым внешним воздействиям. Глубокие слои кожи также страдают от ультрафиолетового воздействия, что провоцирует появление преждевременных морщин.



Принятие солнечных ванн без надлежащей защиты на протяжении нескольких лет подряд может привести к изменению нормального функционирования кожи, а на протяжении 5-10 лет может привести к модификации ДНК и ускорить процесс старения! Это влечет за собой уменьшение толщины дермы, замедление воспроизведения новых клеток эпидермиса, а также увеличение (в несколько раз!) числа мертвых слоев клеток. Совокупность данных факторов может привести к появлению пигментных пятен.

Исследования подтверждают, что старение кожи на **90%** зависит от негативного влияния солнечных лучей. Для того, чтобы убедиться в этом, достаточно обратить внимание на состояние кожи лица и тела у нескольких людей среднего возраста. Такое сравнение помогает выявить явные отличия между кожей лица и тела! Кожа на теле является более молодой и здоровой, нежели кожа на лице. Исходя из этого наблюдения, можно сделать вывод, что кожа лица, регулярно подвергаемая солнечному воздействию, стареет быстрее кожи всего тела.

Именно поэтому никогда не забывайте о том, что в ваших силах обезопасить себя. Солнце на 90% отвечает за старение кожи лица и шеи !

Подведение итога.
Что именно влияет на старение кожи ?

Как Вы уже поняли, старение кожи является комплексным процессом, зависящим от целого ряда факторов. К преждевременному старению приводят:

- Биохимические процессы.
- Генетические факторы.
- Фотостарение.
- Сидячий образ жизни, отсутствие физических тренировок.
- Курение и чрезмерное употребление алкоголя.
- Несбалансированное питание, а также низкое качество пищевых продуктов.

- Снижение антиоксидантной защиты организма.

- Неблагоприятные факторы окружающей действительности.

- Отсутствие ухода за кожей/ошибки ухода (например, использование косметических средств, не подходящих Вам по типу кожи или пренебрежение основными процедурами, направленными на сохранение здоровья кожи).

- Предрасположенность женщин (по сравнению с мужчинами) к более раннему появлению морщин.

- Физиологическое старение мышц, вызванное отсутствием тренировки лицевых мышц.

Давайте рассмотрим, что мы можем сделать, чтобы замедлить процесс старения ?

Ключевая проблема кроется в том, что после 25 лет прекращается рост всего организма. Именно на этом этапе в организме начинают запускаться процессы старения.
Первоначально их невозможно увидеть невооруженным глазом, однако клинический анализ кожи помогает выявить необратимые изменения в коже. Так как же все-таки сохранить молодость ?

1 - Одним из ключевых факторов в процессе поддержания молодости является лицевая гимнастика. Именно лицевая гимнастика поможет Вам сохранить тонус и эластичность лицевых мышц, а, следовательно, и молодость Вашей кожи !

Также следует помнить, что гимнастика для лица способствует не только поддержанию, но и восстановлению тонуса и здоровья лицевых мышц, а также помогает насытить дерму, эпидермис, гиподерму и лицевые мышцы питательными микроэлементами и кислородом (за счет улучшения кровообращения).

2 - Массаж лица и шеи улучшает кровообращение, разогревает лицевые мышцы, способствует насыщению дермы, эпидермиса и гиподермы ценными микроэлементами и кислородом. Благодаря регулярному массажу (особенно в сочетании с гимнастикой для лица) Ваша кожа изо дня в день будет становиться все более здоровой и подтянутой.

3 - Регулярная защита нежной кожи лица и шеи от солнечного воздействия также является неоспоримым помощником в деле поддержания молодости кожи. Для того, чтобы минимизировать вред, наносимый солнечными лучами, регулярно наносите на кожу дневной крем с SPF фактором как летом так и зимой ! Также не стремитесь к получению быстрого загара. Более правильно будет – позаботиться о здоровье своей кожи. Для этого необходимо в первые дни принятия солнечных ванн использовать крема с высоким и средним SPF фактором защиты. Помните о том, что солнечные лучи на 90% отвечает за преждевременное старение.

4 - Правильное питание – еще один ключ к обретению молодости и красоты. Благодаря сбалансированному питанию можно насытить организм (и, соответственно, кожу) всеми необходимыми витаминными и минералами. При покупке продуктов питания – в первую очередь обращайте свое внимание на их состав ! Если на этикетке указано, что в состав входят консерванты или красители, то от покупки следует отказаться. Помните, что только натуральные, не обработанные продукты принесут пользу Вашему организму !

5 - Ежедневный уход за кожей – обязательная составляющая омоложения. Однако подбирать косметические средства необходимо строго с учетом типа и особенностей Вашей кожи.

6 - Для того, чтобы омолодить кожу лица, предотвратить преждевременное старение и избавиться от токсинов старайтесь вести здоровый образ жизни ! Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя, от тяжелой, жареной и жирной пищи, пойдет на пользу Вам и Вашей коже !

Каждый из перечисленных советов имеет ключевое значение в деле сохранения молодости и красоты. Только комплексный подход и ежедневный труд над искоренением ряда первопричин старения поможет Вам добиться желанных результатов. Так, например, в силах каждого из нас сделать свое питание более сбалансированным, а образ жизни – максимально подвижным. Также на сохранении молодости благотворно скажется лицевая гимнастика, защита кожи от фотостарения, регулярные косметологические процедуры и даже простые прогулки на свежем воздухе.

В предложенных Вашему вниманию советах и описаниях мы рассказали Вам об особенностях кожи, принципах старения, а также поделились рекомендациями по сохранению Вашей молодости и красоты.

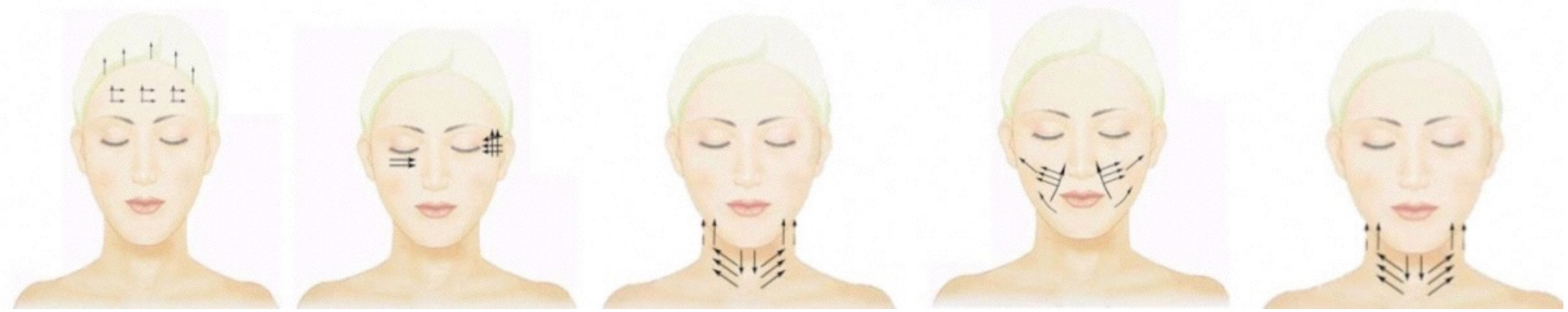
Заботьтесь о своем здоровье и помните, что главный секрет молодости заключается в желании человека сохранить молодость.

Однако желания должны подкрепляться конкретными действиями. В этом Вам может помочь курс, направленный на результативное омоложение.

www.metodomolozheniya.ru

Благодаря курсу «Метод омоложения» вы узнаете:

1 - Рекомендации по уходу за всеми типами кожи.
2 - Секреты ухода за кожей вокруг глаз.
3 - О влиянии сбалансированного питания на поддержание молодости кожи.
4 - О воздействии сна на здоровье и красоту.
5 - Как правильно выполнять гимнастику для определенных лицевых мышц.
6 - Как биоритмы природы влияют на молодость.
7 - Как благодаря гимнастике избежать преждевременного старения.



Также сможете ознакомиться со множеством других полезных и простых решений, которые позволят Вам на долгие годы сохранить желанную молодость.

www.metodomolozheniya.ru