



НА ЛИЦЕ НАПИСАНО

Термин «кортизоловое лицо» будоражит просторы интернета. Что это такое и какие еще особенности нашего образа жизни легко считает опытный косметолог, едва вы войдете в кабинет.



ДАРЬЯ ЦЕШИНСКАЯ,
врач превентивной
антивозрастной
медицины, дерматолог,
косметолог

Питание, состояние здоровья и образ жизни – все это непременно отражается на лице. И с каждым годом все сильнее. Опытный косметолог по состоянию кожи может распознать любителей сладкого, вина и мучного, или же заподозрить хронический стресс. Узнаем нюансы с Дарьей Цешинской, врачом превентивной антивозрастной медицины, дерматологом, косметологом клиники мужского и женского здоровья Juvii Clinic.

КОРТИЗОЛОВОЕ ЛИЦО

Повышенный уровень кортизола, связанный с хроническим стрессом, усиливает разрушение коллагена. В результате кожа теряет плотность и упругость. Важно отметить, что кортизол в целом нарушает гормональный баланс в организме. В частности, он провоцирует дефицит прогестерона, нарушает работу

щитовидной железы. Все это сказывается на качестве кожи и цвете лица.

КАК ВЫГЛЯДИТ

Напоминает усталый тип старения. Лицо в этом случае будет пастозным, на нем проявятся все крупные складки: носослезные борозды, носогубные складки и морщины марионетки. Кожа со сниженным тургором, землистый цвет лица.

НАШИ ДЕЙСТВИЯ

Первое, что нужно сделать – пройти обследование у смежного специалиста – эндокринолога. Необходимо сдать биохимический анализ, анализ на дефициты и обязательно посмотреть гормональный профиль. Для коррекции уровня кортизола будут назначены адаптогены и стрессопротекторы. Самый известный из них – магний, желателен в форме глицината (так он усилит выработку коллагена). Важно скорректировать все

дефицитные состояния по витаминам С и D, цинку. Дозировка подбирается индивидуально по результатам анализов. Из процедур подойдет курс лимфодренажных методик и инъекции коллагеностимуляторов. Улучшить качество кожи помогает микроигольчатый RF-лифтинг. Он уменьшит выраженность крупных складок. Актуальна и PRP-терапия (плазмолитерапия). Инъекционная методика восполнит дефицит аминокислот в коже, что сделает ее более плотной и упругой.

ГЛЮТЕНОВОЕ ЛИЦО

Непереносимость глютена – это состояние модно приписывать всем и каждому. Истинная непереносимость глютена (целиакия) встречается редко (всего лишь в 1 % случаев) и диагностируется в раннем детстве.

Однако, с возрастом с этим состоянием сталкиваются люди, у которых изначально есть проблемы с кишечником (а таких сейчас не мало!). В этом случае употребление в пищу большого количества продуктов с глютеном (пшеница, рожь) усиливает воспалительные процессы, что нарушает усвоение абсолютно всех питательных веществ. И это непременно отражается на лице.

КАК ВЫГЛЯДИТ

Напоминает на деформационно-отечный тип старения. Это связано с тем, что общее воспаление провоцирует отеки. Из-за дефицита многих важных питательных веществ можно наблюдать признаки раннего старения кожи – снижение тургора и ее провисание.

Воспаление также может стать причиной развития таких неприятностей, как акне и розацеа. Недостаток фолиевой кислоты (B12) вызывает пигментацию, а железа – сухость кожи и выпадение волос.

НАШИ ДЕЙСТВИЯ

При подозрении на непереносимость глютена важно получить консультацию гастроэнтеролога. Он назначит обследование, выявит, какие проблемы с кишечником стали причиной внешних изменений, и назначит соответствующее лечение.

Параллельно можно начинать курс процедур у косметолога. Самые первые процедуры, которые, вероятнее всего, будут назначены курсом – лимфодренажные. Это могут быть микро-токи, термолифтинг, ручной массаж лица, инъекции собственной плазмы по определенным точкам. Дома можно практиковать лимфодренажный самомассаж и использовать бытовые приборы с микротоками (их с каждым годом появляется все больше).

В случае обострения акне подойдут невидимое лазерное омоложение и фототерапия.

Усилилась пигментация? Процедура выбора станет также фотоомоложение. А для домашнего ухода в данном случае подбирается косметика, направленная на уменьшение синтеза пигмента кожи (меланина). В ее составе могут быть арбутин, койевая кислота, гидрохинон, растительные экстракты солодки, пунарnavы и др. И, наконец, улучшить тонус и тургор кожи помогут инъекции препаратов с коллагеном или коллагеностимуляторов.



ВАЖНО! Обладательницам глютенового лица важно восполнить дефицитные состояния. По направлению врача может быть назначена инфузионная терапия (капельницы). А вот приниматьнутрицевтики в виде БАДов нужно после лечения у гастроэнтеролога, когда восстановится нормальное всасывание питательных веществ в ЖКТ.

ВИННОЕ ЛИЦО

Влияние алкоголя на лицо начинается изнутри – он нарушает микрофлору кишечника и усиливает токсическую нагрузку на печень. Также он вызывает дегидратацию клеток – вода выходит из них в межклеточное пространство. В итоге клетки обезвожены, а на лице можно наблюдать отечность. Причем, в достаточной степени отекают нижние веки (там много подкожножировой клетчатки).

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ –

стоп-процедура для глютенового, кортизолового и винного типа лиц.

Многие привыкли, что процедура биоревитализации – та самая универсальная база, которая показана абсолютно всем и каждому. Однако, в случае глютенового, кортизолового и винного лица она абсолютно неуместна! Эти три типа внешности объединяет один общий признак – отечность. Инъекции препаратов на основе гиалуроновой кислоты, которая притягивает воду, еще больше усилят пастозность.

Из-за сухости кожи становятся более заметными мелкие морщинки, и сосудистая сетка на лице. При регулярном упо-

ребление алкоголя мелкие капилляры регулярно сужаются и расширяются, что приводит к стойкому покраснению (эритеме) и может стать причиной развития розацеа. Алкоголь также ускоряет старение кожи. Это связано с нарушением питания клеток кожи и с разрушением запасов витаминов А, Е и С, необходимых для синтеза коллагена.

КАК ВЫГЛЯДИТ

Сильный отек. Но в отличие от глютенового лица, ярко выражены мешки под глазами. Также присутствуют сухость кожи, сеточка мелких морщин, нездоровый цвет лица.

НАШИ ДЕЙСТВИЯ

В данном случае необходим полный отказ от алкоголя. А в остальном комплекс косметологических процедур будет схож с теми, что назначают при глютеновом типе лица.

В начале – лимфодренажные методики, далее – инъекции коллагеностимуляторов, а для борьбы с розацеа и куперозом – курс фотоомоложения. Важно восстановить уровень антиоксидантов. Их можно принимать в виде БАДов или вводить капельным путем по назначению врача.

ОЗЕМПИКОВОЕ ЛИЦО

Несмотря на то, что данный тип лица получил свое название благодаря препарату для коррекции обменных процессов, такие изменения могут быть связаны и с резкой потерей веса. Как правило, всемошной жесткие диеты с сильным ограничением по калорийности и с дисбалансом по БЖУ.

КАК ВЫГЛЯДИТ

Уставшее, изможденное лицо, которое смотрится на 5–10 лет старше паспортного возраста.

Истончение подкожно-жировой клетчатки, в результате чего уходят объемы на лице, в частности в области скул.

НАШИ ДЕЙСТВИЯ

Контроль питания и здоровья ЖКТ в данном случае – один из важнейших факторов улучшения внешнего вида. Работать в этом направлении поможет гастроэнтеролог. Для того, чтобы быстро привести кожу в порядок, косметолог может назначить процедуры биоревитализации и PRP-терапии. А частично вернуть утраченные объемы тканей можно с помощью инъекций коллагеностимуляторов. Если этого будет недостаточно, в завершение бьютификации используется контурная пластика. Из аппаратных методик подойдет игольчатый RF-лифтинг. Его назначают, чтобы избежать провисания кожи при похудении.



- 1. Гель для кожи вокруг глаз, **1753 Cosmetics**
- 2. Шелковая сыворотка Rose для интенсивного увлажнения, **Мастерская Олеси Мустаевой**
- 3. Увлажняющий концентрат против морщин **HYALU B5, La Roche-Posay**
- 4. Сыворотка для продления молодости кожи **Age Proteom, Institut Esthederm**
- 5. Крем для глаз **Power C, Skeyndor**
- 6. Интенсивный крем для сияния кожи, **Genosys**
- 7. Моделирующая маска, **Eisenberg**
- 8. Антивозрастные маски для лица 3 вида витамина С + Бакучиол, **Japan Gals**
- 9. Липосомальная омолаживающая сыворотка с ретинолом, **am&pm**

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru, PR.