

СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

# АТМОСФЕРА КРАСОТЫ

ИЮНЬ 2012 (88)

ТОП  
ЛУЧШИХ  
СРЕДСТВ  
ДЛЯ ВОЛОС

СТИЛЬ  
ЖИЗНИ:  
СПА В ТВОЕМ ДОМЕ

ДЕЛАЙ ТЕЛО  
К ОТПУСКУ!

**ЛЕТО —  
ПРАВИЛА ЗАГАРА**









# ПРАВИЛА ЗАГАРА

ТЕКСТ: КРИСТИНА САНДАЛОВА

Мало кто знает, что одна из первых Нобелевских премий была присуждена простому датскому врачу за успешные исследования о пользе солнечного излучения. Датчанин доказал, что солнце помогает бороться с инфекционными заболеваниями и стимулирует иммунитет. Однако позже после стремительного расцвета моды на загар ученые узнали и о негативном влиянии ультрафиолета на кожу. «Атмосфера красоты» составила список важных правил загара, актуальных для лета.



Любопытно, что отношение к загару менялось в зависимости от эпохи и историко-культурного контекста. В Средние века бронзовый оттенок считался признаком низкого происхождения, нищеты. А во времена Викторианской Англии, наоборот, смуглая кожа свидетельствовала о принадлежности к высшему сословию и об отменном здоровье. Сегодня же **медики полагают, что прогулки на свежем воздухе и умеренное пребывание на солнце приносят несомненную пользу** и незаменимы для сохранения молодости и предотвращения развития депрессивных состояний. Однако важна адекватная защита, в первую очередь — применение фотозащитной косметики.

«Говоря об УФ-косметике, необходимо разобраться, от чего же мы защищаемся. — говорит Ксения САМОДЕЛКИНА, врач-дерматовенеролог, косметолог медицинского центра «Салонная косметика». — Существует несколько видов солнечных лучей. Агрессивные гамма-лучи, X-лучи, C-лучи задерживаются на уровне озонового слоя, а лучи типа A, B, инфракрасное излучение и видимый свет пробиваются сквозь озоновый слой, достигая поверхности кожи. Именно от них и необходим барьер».

**UVB-лучи** — коротковолновые, длиной 290—320 нм, — проникают до базальной мембраны, отделяющей эпидермис (внешний слой кожи) от дермы. В умеренных дозах B-лучи способствуют выработке серотонина — «гормона счастья», отвечающего за настроение и бодрость, и являются мощным иммуномодулятором, поэтому применяются в дерматологии для лечения псориаза, atopического дерматита и ряда других заболеваний. Благодаря B-лучам в коже

образуется меланин и, соответственно, появляется загар. Впрочем, именно из-за коротковолновых лучей возникают и ожоги, и меланомы, а у некоторых людей в результате длительной инсоляции происходит угнетение выработки меланоцитов, что провоцирует образование белых пятен, которые обычно располагаются на открытых участках — в зоне декольте, на лице, руках. Защита от B-лучей обозначается аббревиатурой SPF.

Еще один тип лучей — **альфа (UVA)**. A-лучи — длинноволновые (320—400 нм), проникающие за базальную мембрану и достигающие дермы, — являются главными виновниками фотостарения! Их опасность состоит в том, что они вызывают образование свободных радикалов, провоцируют возникновение гиперкератоза (утолщения кожи) и вызывают замещение нормальных коллагеновых волокон коллагеном с базофильными участками, то есть приводят к дегенерации коллагена и эластина. Защититься от A-лучей можно с помощью препаратов со значком PPD или UVA++ (один плюсики обозначает минимальную защиту, а четыре — максимальную).

«В последние годы в наш медицинский центр все чаще обращаются совсем юные пациентки (в возрасте от 20 до 25 лет) с жалобами на морщины и обезвоживание кожи вследствие инсоляции, — рассказывает Ксения Самоделкина. — Многие из них имеют слабое представление о фотозащите и используют ее нерегулярно, тогда как защита от A-лучей требуется постоянно. Особенно при частом посещении солярия или длительном пребывании на солнце, поскольку энергия UVA-излучения постоянна на протяжении дня, независимо от погоды».



## КАКОЙ КРЕМ ВЫБРАТЬ?

Идеально, когда крем защищает как от В-, так и от А-лучей в соотношении 3/1 по формуле: SPF/PPD = 3. То есть три уровня защиты от В-лучей к одному — от А-лучей.

«SPF (Sun Protection Factor) — фактор защиты от ультрафиолета. Цифра на упаковке указывает, насколько дольше клиент может находиться под прямыми солнечными лучами с фотозащитой, чем без нее. Фактор рассчитывается по формуле: МЭДФ/МЭД, где МЭД (минимальная эритемная доза) — время в минутах, через которое появляется покраснение при воздействии прямых солнечных лучей без предварительного нанесения фотозащиты, а МЭДФ — с предварительно нанесенным солнцезащитным кремом.

**Показатель этот индивидуальный.** К примеру, в фотозащитной линии профессиональной косметики Premium Sun Guard, которую мы предлагаем своим пациентам, присутствуют средства и с минимальными показателями в 10 единиц, и с максимальными — SPF 50. Разумеется, спрей с фактором 10 подходит либо для использования людьми с очень смуглой кожей, либо для людей с фототипом II. Собственно, крем так и называется — City Spirit — и создает эффективный барьер от солнечных лучей спектра А и В на два-три часа. Благодаря легкой водной основе спрей можно наносить в течение всего дня прямо поверх макияжа, что очень удобно», — продолжает Ксения Самоделкина.

# YON KA<sup>®</sup> PARIS



## Новое лицо Yon-Ka



Новые формулы  
Новые препараты  
Новая классификация  
Новая упаковка и дизайн

\* Без парабенов

[www.yon-ka.ru](http://www.yon-ka.ru) [www.yonka.com](http://www.yonka.com)

Официальный дистрибьютор Yon-Ka на территории России, Беларуси и Казахстана — компания MegaSPA. Москва, тел.: (495) 737-75-05.

Региональные представители: Санкт-Петербург (812) 577-35-23 •  
Екатеринбург (3432) 33-86-90 • Новосибирск (383) 299-02-71 •  
Краснодар (861) 279-79-49 • Челябинск (3517) 77-58-90 •  
Казань (843) 296-68-10 • Хабаровск (4212) 31-35-28 •  
Владикавказ (8672) 53-34-33





## ФОТОТИПЫ КОЖИ

ФОТОТИПЫ КОЖИ	ЦВЕТ КОЖИ	ВОЛОСЫ ОЖОГИ	СОЛНЕЧНЫЕ	ЗАГАР ЗАЩИТЫ	СТЕПЕНЬ
0	АЛЬБИНОСЫ Пигмент отсутствует	Белые	Возникают очень быстро	Отсутствует	Требуется максимальная защита
I	ОЧЕНЬ СВЕТЛАЯ	Рыжие или светлые	Быстро сгорают	Отсутствует. Не способны загореть	Защитный фактор 50
II	СВЕТЛАЯ	Блонд	Легко	Могут	Загорать нужно очень осторожно, использовать высокую степень защиты: сначала 50, затем — 35
III	СМУГЛАЯ	Шатены, брюнеты	Редко сгорают	Легко обретают ровный загар	Сначала требуется использовать крем с фактором 35, постепенно снижая до 15
IV	МУЛАТЫ, азиаты*	Темные	Никогда не сгорают	Легко и быстро загорают	Фактор защиты 15
V	Африканцы	Черные	Никогда не сгорают	Легко и быстро загорают	Фактор защиты 10-15

\* Несмотря на легкость обретения загара и отсутствие риска солнечных ожогов, необходимо помнить о фотостарении, поэтому даже людям с IV и V фототипом необходимо использовать защитные средства

Выбирая солнцезащитный крем, отдельно стоит обратить внимание на состав флакончика. Так, фильтры от солнца могут быть физическими и химическими. Различие между ними существенное. «Химические фильтры, такие как бензофенон-3 и -4, энсулизол, октилметоксицианат, октилтриазон и ряд других, преобразуют солнечную энергию в безвредное для кожи тепло. Другой вид фильтров — физические (в частности, диоксид титана и оксид цинка) — основан на отражении солнечных лучей. Барьер образует тонкую пленку на коже, являясь своеобразным зеркальным экраном, «отбивающим» УФ-лучи», — поясняет Ксения Самоделкина. Однако у физических фильтров существует значимый недостаток: они образуют белый налет после нанесения. Поэтому чаще всего производители добавляют в фотозащитные средства как физические, так и химические барьеры, за

исключением детской косметики, где допустимы исключительно минеральные фильтры, так как химические могут вызывать аллергию. «В линейке фотозащитной косметики Premium Sun Guard существуют средства различной степени защиты, но везде используются как физические, так и химические фильтры. К примеру, Крем фотоблок SPF 50 содержит растительные натуральные экстракты ромашки и календулы, оксид цинка, диоксид титана и такие химические соединения, как октилметоксицианат и октилтриазон. Благодаря сочетанному действию фильтров удается обеспечить высокую надежную защиту от излучения: и на пляже, и в солярии», — уточняет Ксения Самоделкина.

При нанесении крема, независимо от его текстуры и консистенции, следует исходить из расчета 1 миллилитр на квадратный сантиметр, распределяя средство равномерным слоем с акцентом на чувствительные



участки кожи: на лице это периорбитальная зона и область красной каймы губ, на теле — спина, зона декольте и плеч. Сразу выходить на улицу не стоит, требуется подождать минут 10—20, чтобы крем впитался и начал действовать. По прошествии определенного времени (исходя из показателей SPF), а также после купания крем, даже водостойкий, желательно нанести заново — это обезопасит от солнечных ожогов и обеспечит красивый загар. И, разумеется, по окончании принятия солнечных ванн стоит дополнительно увлажнить кожу. В частности, «Салонная косметика» предлагает для этого молочко для лица и тела «UV-стрессотерапия» с маслом кукурузы, облепихи, экстрактом алоэ, витамином F и пантенолом, которое успокоит кожу, предохраняя от покраснений и раздражений, увлажнит и предотвратит появление пигментных пятен.

## БЕЗ ПРОБЛЕМ

«Загар — своеобразная защитная реакция организма на солнечные лучи. В эпидермисе под действием ультрафиолета меланоциты вырабатывают пигмент меланин, выделяя его в окружающие клетки, — говорит Мария ЧЕВЫЧАЛОВА, заведующая отделением косметологии AVRORACLINIC. — В результате кожа приобретает характерный «загорелый» цвет — от медово-золотистого до разных оттенков коричневого. Меланин поглощает до 90% вредного УФ-излучения, но мало кто знает, что длительное пребывание на солнце может приводить к угнетению иммунитета, угревой болезни, обострению герпеса, возникновению простудных заболеваний. К тому же под влиянием солнечных лучей происходит утолщение верхнего рогового слоя, потеря влаги, вследствие чего кожа становится обезвоженной, грубой, шершавой и шелушится.

Некоторые пациенты, страдающие акне, стараются как следует загореть, поскольку уверены, что солнце подсушивает кожу и устраняет воспалительные процессы. В действительности в течение двух месяцев после возвращения с юга у таких пациентов возникают обострения, поскольку чрезмерное пребывание на солнце стимулирует работу сальных желез, приводя к увеличению количества комедонов, расширению пор и как следствие — к появлению воспалительных высыпаний. К долговременным изменениям (у часто загорающих как на пляже, так и в солярии людей) относят фотостарение, когда за счет разрушения коллагена снижается упругость и эластичность кожи, что ведет к появлению мелких, а затем и более глубоких морщин. Кроме того, возникают пигментные пятна и сеточка расширенных сосудов — купероз.

Учитывая неприятные последствия, важно тщательно подбирать фотозащитные средства по уходу за кожей начиная уже с февраля. Так, солнцезащитные средства марки Institut Esthederm не только оберегают от ультрафиолета, но и повышают собственные резервные способности кожи к самозащите, способствуя ее адаптации к солнечным лучам. Эти средства создают барьер от свободных радикалов, воспалений и изменений белков клеток. Они позволяют получить ровный, красивый, здоровый загар максимально безопасно, без «сжигания» клеток, сохраняя влагу и предотвращая возникновение шелушения и формирования морщин. В серии Institut Esthederm также представлены уникальные препараты для женщин, склонных к гиперпигментации, — линия «Фотореверс». В отличие от традиционных средств помимо придания коже ровного медного оттенка они предупреждают появление пигментных пятен и веснушек.



А Крем пролонгатор загара, который стоит использовать по возвращении с курорта, позволяет поддерживать бронзовый цвет долго после приезда с моря и пребывания на южном солнце.

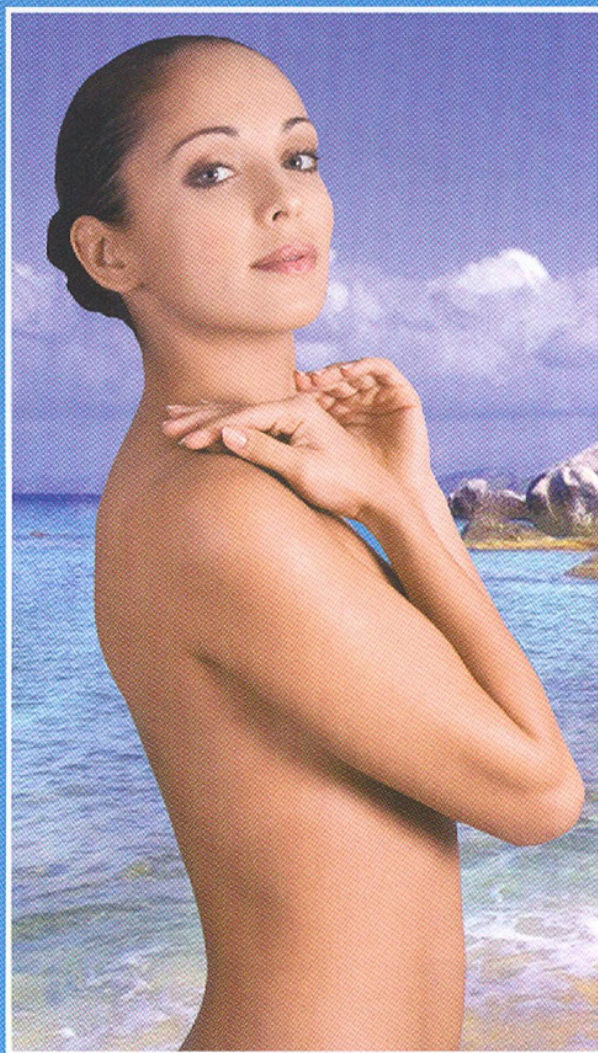
Обладательницам смешанной и жирной кожи необходимо более внимательно подходить к выбору солнцезащитной косметики, используя лечебные и профессиональные средства, в состав которых помимо солнечных фильтров входят высококонцентрированные противовоспалительные и/или антисептические компоненты. Я рекомендую солнцезащитный крем для проблемной кожи Tebiskin UV Osk, который обладает выраженной противовоспалительной активностью за счет метилсульфонилметана (MSM), защищающего кожу от высыпаний.

Помимо крема советую также использовать минеральную пудру Jane Iredale с физическими фильтрами — оксидом цинка и оксидом титана. Существуют пудры «для города» с фактором SPF 20 и «для моря и снега» с уровнем барьера SPF 30, содержащие растительные ухаживающие компоненты, но без минеральных масел, талька и консервантов. Такие пудры создают великолепное естественное покрытие и в то же время обладают прекрасными маскирующими свойствами. Они не только безопасны для кожи, но и рекомендованы для всех ее типов, в том числе для проблемной. Пудры обладают себоабсорбирующим эффектом, придают матовость, деликатно оберегая смешанную и жирную кожу от неблагоприятного воздействия солнечных лучей и возникновения воспалительных реакций. При использовании пудры не нужно дополнительно наносить солнцезащитный крем». ■

# THALAC

MADE IN FRANCE

**Средства для коррекции  
фигуры и ухода за лицом  
от врача кинезитерапевта  
Джо Даньяка (Франция)**



**Талассо  
косметика  
Средиземного моря**



**www.esthet.ru  
(499) 125-05-60**