



ЗАЦИКЛИТЬСЯ НА СЕБЕ

Быть женщиной – прекрасно! Но это также значит, что твое самочувствие, красота и даже настроение целиком и полностью зависят от твоего гормонального фона. Как заставить его работать на себя – читай в нашей статье.

Специалисты считают, что пора бы уже “зациклиться” на себе, то есть научиться внимательнее относиться к тем биоритмам, в согласии с которыми работают наши обменные процессы. У женщин все намного сложнее, чем у мужчин, так как наш гормональный статус меняется как минимум 5 раз в месяц из-за менструального цикла.

Кроме того, никак нельзя забывать и про малый круг биоритмов – суточный. Ведь в определенные часы кожа более или менее восприимчива к нанесению тех или иных средств или элементов, попадающих в наш организм с пищей. Иными словами, эффективность и

даже безопасность того или иного косметического ухода, диеты во многом зависит от того, в какой из циклов ты начала процесс самосовершенствования.

ИГРАЙ, ГОРМОН

Физически мы никак не ощущаем эти катализаторы внутренних процессов (гормоны), но вот последствия их работы всегда налицо, то есть на лице, талии, бедрах и т.д. Поэтому есть смысл познакомиться со своей физиологией поближе.

Менструальный цикл женщины можно условно разделить на четыре фазы.

Твоему организму нужно постоянное внимание: в зависимости от цикла и времени суток необходим разный уход!

Первая фаза — менструация

В этот период мы испытываем вялость, сонливость, упадок сил. Обмен веществ снижен, организм легко накапливает жидкость — от 0,5 до 2 л, поэтому силуэт теряет четкость, появляются отеки и мешки под глазами, аппетит увеличивается. Кожа истончается, повышается ее чувствительность, она становится склонной к шелушению, появляются раздражения и воспаления.

Косметология

НЕТ: Лучше отложить на потом эпиляцию, мезотерапию, любую инъекционную коррекцию, лазерное и фотоомоложение, любые виды пилингов, а также, например, нанесение татуировок и пирсинг.

Болевой порог снижен, свертываемость крови — хуже. Поэтому даже коррекция бровей и обрезной маникюр будут вдвойне неприятны, кожа легко травмируется от любой царапины, возможны кровотечения, которые сложно остановить. В том числе не стоит прибегать и к любым тепловым, распаривающим процедурам: солярий, сауна, парафинотерапия, горячие обертывания только усилят потерю крови.



СОВЕТ: нельзя проводить чистки или давить прыщи

— кожа придет в еще более плачевное состояние, и с последствиями ты будешь бороться не меньше двух недель!

ДА: Любые релаксирующие программы, нацеленные на то, чтобы деликатно очистить и успокоить кожу. Выбирай не химические и абразивные пилинги, а, например, ферментативные. Отличный эффект окажут лимфодренажные процедуры, которые помогут бороться с отеками.

В это время кожа нуждается в увлажнении. Это прекрасно “смоет” все воспалительные процессы. Выбирай гелевые текстуры и на небольшой период откажись от липидных, насыщенных текстур, которые могут привести к закупорке пор.

Есть и позитивные моменты, которыми можно воспользоваться: во время менструации организм женщины очищается. Поэтому самое время начать курс детокса.

ДИЕТА — краугольный камень в этом процессе, ни в коем случае нельзя исключать животные белки, так как из-за менструации уровень гемоглобина понижен.

Два варианта рациона питания на выбор:

* ВАРИАНТ 1

ЗАВТРАК: полпачки обезжиренного творога (например, с зеленью).

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 1 зеленое яблоко.

ОБЕД: 200 г белого мяса птицы с зеленым салатом (2–3 пучка, 2–3 ч. л. растительного масла).

ПОЛДНИК: 1 жесткая груша.

УЖИН: гречка отварная с салатом из овощей (2–3 пучка зелени и 2–3 ч. л. растительного масла).

* ВАРИАНТ 2

ЗАВТРАК: 1 вареное яйцо + 1/2 свежего огурца.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 1 жесткая груша.

ОБЕД: 200 г белого мяса птицы (курицы, индейки) с зеленым салатом (2–3 пучка любимой зелени, 2–3 ч. ложки растительного масла).

ПОЛДНИК: 1 грейпфрут.

УЖИН: овощной салат с зеленью (2–3 пучка зелени и 2–3 ч. ложки растительного масла).



СОВЕТ: Если с тягой к сладкому никак не совладать, позволь себе несколько долек горького шоколада до 16.00. Обрати внима-

ние на успокаивающие чаи — разбушевавшиеся гормоны перенапрягают нервную систему, поэтому мы и тянем в рот что попало.

Фитнес

Все силовые и кардиотренировки отменяются! Выбирай пилатес, йогу, тай-чи — любые медитативные виды фитнеса, нацеленные на растяжку, так как это поможет вытолкнуть токсины из мышечных волокон.

Вторая фаза — созревание яйцеклетки

Чтобы это чудо произошло, организм приблизительно в течение 1,5 недель активно вырабатывает большое количество женских гормонов — эстрогенов. Именно они ускоряют обмен веществ, усиливая процессы регенерации. Дарят коже упругость. Поднимают настроение. И наполняют нас энергией для новых подвигов.

Косметология

НЕТ: Так как обмен веществ усилен, нужно более аккуратно отнестись к выбору новых косметических средств, если ты склонна к аллергии. Волосы и ногти начинают расти быстрее, поэтому нет смысла делать наращивание, применять биогель. Эффект от эпиляции тоже не продлится долго.

ДА: На 7–9-й день после начала менструации можно начать этап очищения: сделать чистку лица в салоне, приступить к курсу пилингов. Отличный вариант — попариться в бане, сделать горячее обертывание, так как температура тела снижена (что необходимо для вызревания яйцеклетки), и ты можешь мерзнуть.

Цвет лица тоже будет бледным из-за прошедшей менструации, поэтому средства для сияния

Суточный режим

Активность работы клеток кожи находится в тесной связи со временем суток. Это обусловлено и изменением гормонального фона в течение дня, и активностью нервной системы, и изменением работы сердечно-сосудистой системы, и нашим образом жизни. Существует даже такое понятие, как хронобиология кожи. Она изучает биологический ритм клеток и их изменения во времени.

✿ Утро

Утром у организма активизируется секреция гормонов, повышается давление до рабочих цифр (в среднем 120/80 мм рт. ст.), которое было чуть снижено в ночное время, усиливается периферическое кровообращение, в конечном итоге – ускоряются все обменные процессы в коже.

7.00 – звездный час иммунной системы. Самое время размяться и встать под контрастный душ. Кожу нужно очищать мягкими средствами, использовать увлажняющий крем или дневной крем для твоего типа кожи. Они должны содержать в своем составе SPF-фильтры для защиты от негативного воздействия солнца.

К **9-10** часам кожа окончательно пробуждается, кровообращение восстанавливается, защитные функции работают в полном объеме. В это время можно посетить какие-то процедуры по уходу за лицом, в том числе и агрессивные, так как восстановительные процессы будут проходить быстрее и риск возникновения осложнений меньше, чем в другое время суток.

✿ День

Днем кожа нуждается в дополнительном легком очищении (особенно жирная). Это связано с

кожи окажутся весьма актуальными. Инъекционные процедуры, мезотерапия, ботокс не принесут дискомфорта и осложнений, так как чувствительность к боли минимальная. На 10–12-й день – гормоны красоты достигают своего пика. Поэтому можешь смело записываться на любые интенсивные или инвазивные процедуры: от антицеллюлитных массажей до пластических операций, они принесут максимальный результат.

Можно позволить себе новую стрижку, окрашивание, так как волосы находятся в наилучшей форме. В это время начинай пользоваться косметическими средствами, содержащими биологически активные компоненты. И конечно, не забудь про БАДы.

Фитнес

Не стоит маньячить в фитнес-клубе, пытаясь утихомирить совесть за съеденные плюшки во время менструации. Следи за пульсом. Возможно головокружение.

Третий период – овуляция

В это время в теле происходит переход от низкой температуры к высокой. Яйцеклетка созревает и выходит из фолликула. Уровень эстрогена снижается, уступая место прогестерону – гормону, ответственному за сохранение беременности. Кожа становится чувствительной, более жирной.

Косметология

НЕТ: Повышается чувствительность кожи к ультрафиолету, поэтому лучше воздержаться от приема солнечных ванн и не злоупотреблять солярием. Используй фотозащитные средства с более высоким SPF, чем обычно. Это необходимо для профилактики образования очагов гиперпигмента-

ции. По этой же причине лучше не проводить пилинги и инвазивные процедуры.

Увеличивается болезненность и чувствительность в области живота и груди, поэтому лучше избегать процедур и операций, нацеленных на коррекцию этих зон.

ДА: Обрати внимание на витаминные и минерализующие уходы, твоя кожа нуждается в дополнительных ресурсах, так как обмен веществ достиг своего пика. Во время овуляции очень быстро становятся жирными волосы и кожа. Может возникнуть зуд в разных частях тела.

Наиболее эффективны сейчас будут увлажняющие и успокаивающие процедуры, а также очищающие уходы: чистки, маски, особенно с содержанием активного кислорода. В то же время аппетит снижается, тебе становится проще отказаться от вредных привычек – и килограммы начинают таять.

✿ **СОВЕТ:** Твое обоняние обострено (когда-то природа беспокоилась, что мы не сможем найти отца для наших отпрысков). Отличный повод отправиться за покупкой нового парфюма. По этой же причине ароматические процедуры доставят максимум удовольствия и будут весьма эффективны.

Фитнес

Отличный вариант – кардиотренировки. Избегай интенсивных нагрузок на пресс и грудные мышцы, особенно если ты раньше активно не тренировалась. Наибольший эффект принесут занятия танцами. Научно доказано: танцы помогают утилизировать гормональный бум, вызывая чувство радости.

повышением активности работы желез кожи, в частности сальных. Здесь потребуются матирующие средства: декоративные (пудра) или лосьоны. Не стоит забывать и про термальную воду, которая отлично увлажняет и освежает. Весь день приблизительно до 18 часов кожа активна и хорошо воспринимает любой уход – смело отправляйся на процедуры. Затем активность постепенно снижается, а чувствительность – повышается. Не рекомендуется в это время экспериментировать и пробовать новые средства и процедуры.

* Вечер и ночь

Постепенно происходит понижение артериального давления, уменьшается выработка гормонов. Не забывай об обязательном очищении кожи в вечернее время. Скрабирование лучше проводить перед сном – так у кожи будет время для восстановления.

Это золотое время для нанесения активных косметических средств – сывороток, ампул. Не забывай и про маски.

Крем выбирай в зависимости от типа кожи, ее проблем и периода цикла: возможно, сейчас нужно увлажнение, питание, или очищающий уход? Внимательно изучай свою кожу, ведь она меняется вместе с тобой!

Все средства желательно наносить за 1,5 часа до сна, особенно это актуально для кожи вокруг глаз, чтобы избежать наутро отеков.

Ночь – прекрасное время. Когда мы спим, наша кожа работает. Активизируется регенерация (восстановление), клетки начинают быстрее делиться, вырабатываются основные волокна дермы – коллаген и эластин, повышается тургор за счет выработки гиалуроновой кислоты.

Четвертая фаза – *предменструальная*

Данная фаза заслуживает наиболее полного описания, так как именно в этот период с нашей кожей начинают происходить совершенно непонятные вещи – как будто весь месяц до этого мы ее не любили, не холили и не трестили на нее половину зарплат.

На 17–18-й день менструального цикла у нас происходит увеличение количества андрогенов, которые, как известно, повинны в гипертрофии (увеличении размера и активности) сальных желез, ты становишься капризной, раздражительной, ощущаешь упадок сил.

Косметология

НЕТ: Снова лучше воздержаться от активных косметических манипуляций и инъекций, то есть любых вмешательств, связанных с травмированием кожи. В том числе лучше не шутить с солярием, так как у кожи повышенная чувствительность.

ДА: Перед началом менструации многие девушки жалуются на появление высыпаний, акне, кожа становится менее увлажненной и склонной к раздражению. Примерно за неделю до начала месячных возникает склонность к задержке жидкости, прорисовываются мешки под глазами.

В этот период необходимо использовать:

- **себостатики** (препараты, нормализующие выработку кожного сала);
- **“антиандрогены”**;
- **кератолитические препараты** (отшелушивающие) – для профилактики образования папулопустулезных элементов акне;
- **противовоспалительные препараты**;
- **иммуномодуляторы** – средства, повышающие местный иммунитет

кожи. Особенно актуальны для чувствительной кожи и кожи, склонной к возникновению акне; – **фитоэстрогены** (препараты, основанные на экстрактах растений, обладающих действием, подобным эстрогену, например, экстракт люцерны, сои и хмеля).

Идеальными программами ухода в это время будут те, что направлены на коррекцию и лечение себореи (жирной кожи), угревой болезни, увлажняющие процедуры и программы, снижающие повышенную чувствительность кожи.

В рамках салонного ухода обрати внимание на талассо-терапию: глубокое насыщение минералами+детокс-лимфодренаж. Самой полезной и эффективной для кожи является спиралина – она повышает регенерацию кожи и снимает раздражения и реакцию.

ДИЕТА: избегай сладкого. В этот период организм быстрее усваивает глюкозу и сахара. Их бесспорным поставщиком являются любимые шоколадки. Как результат – секреция сальных желез активизируется и возникает ненавистное воспаление. Тем более что “сладкая” кожа медленнее заживает. Заменяй пирожные, плюшки и шоколадки на фрукты, цельные злаки, компот из сухофруктов без сахара. Эти сложные углеводы подавляют чувство неконтролируемого голода.

Фитнес

Все виды аквафитнеса помогают справиться с отеками, укрепляют мышцы, а также способствуют расслаблению.

Вероника Пак

Благодарим за помощь в подготовке материала Ксению Самоделкину, врача-дерматовенеролога, косметолога, тренера, эксперта компании “Салонная косметика”, Московского института красоты, Екатерину Горбунову, спа-терапевта салона “SPA Палестра”; Ольгу Козельскую, ведущего тренингов-менеджера Vabor; Галину Яковлеву, врача-косметолога салона “Ситишик”