

Елена Умнова

---

# **РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОЙ КРАСОТЕ И МОЛОДОСТИ КОЖИ**



Издательство АСТ  
Москва  
2023

УДК 617.52  
ББК 54.54  
У54

**Умнова, Елена.**

У54    Руководство по здоровой красоте и молодости кожи. / Умнова Елена. —  
Москва: Издательство АСТ, 2023. — 304 с.: [ил.]. («Звезда тренинга»)

ISBN ISBN 978-5-17-154825-4

Елена Умнова - дипломированный врач - косметолог с многолетним стажем, основательница Update Clinic, делает своих пациентов красивее и счастливее. В своей книге она честно делится секретами красоты, молодости и здоровья кожи.

Из «Руководства» вы узнаете о возможностях и тенденциях современной эстетической медицины, грамотном подходе к омоложению и оздоровлению кожи. Автор книги считает, что красота — не привилегия юного возраста, а молодость зависит от умения сочетать заботу о здоровье с правильным уходом за внешностью.

В «Руководстве по здоровой красоте и молодости кожи» вы найдете ответы на важные вопросы:

- Что представляет собой наша кожа, и как она устроена?
- Как правильно подобрать уход согласно типу кожи?
- Как определить свой тип внешнего старения?
- Какие процедуры можно делать в домашних условиях?
- Что предлагают нам специализированные клиники?
- Как выбрать «своего» врача?
- Как питание влияет на состояние нашей кожи?

Эта книга — большой справочник для тех, кто хочет подробно разобраться в теме современной косметологии!

УДК 617.52  
ББК 54.54

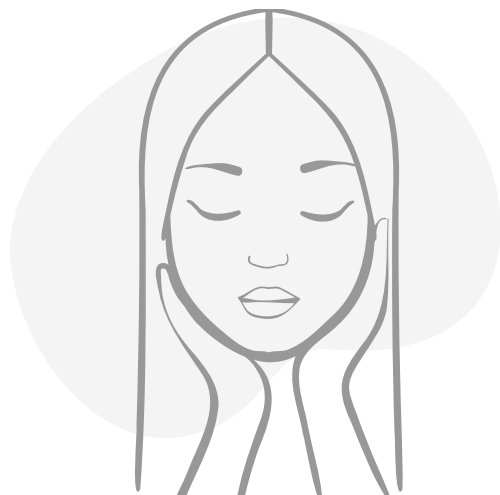
ISBN ISBN 978-5-17-154825-4

© Умнова Е., текст, 2023.  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От автора.....</b>	<b>5</b>
<b>КОЖА ЧЕЛОВЕКА: СТРОЕНИЕ, ТИПЫ И ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ .....</b>	<b>11</b>
Строение и типы кожи .....	11
Типы старения кожи .....	38
Состояние зубов: влияние на внешний вид и формирование морщин .....	52
<b>ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ НАШЕЙ КОЖИ .....</b>	<b>66</b>
Состояние здоровья и внешний вид.....	66
Кишечник и кожа.....	80
Как щитовидная железа влияет на кожу .....	89
Как кожа зависит от гормонального фона.....	94
Меню для кожи .....	107
Практики, полезные для кожи.....	141
<b>ДОМАШНИЙ УХОД .....</b>	<b>146</b>
Кожа от рождения до зрелости .....	146
Базовый уход за кожей.....	153

Полезные и вредные вещества в составе средств для ухода .....	165
Уход за кожей в зависимости от сезона .....	174
Уход за проблемной кожей .....	184
Уход за волосами .....	212
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД .....</b>	<b>219</b>
Как выбрать «своего» врача.....	219
Инъекционная терапия в косметологии.....	229
Аппаратная косметология .....	270
Инъекции vs аппараты .....	293
Когда поможет только пластическая хирургия .....	296
<b>Послесловие .....</b>	<b>299</b>



## ПРИВЕТСТВУЮ ВСЕХ, КТО ДЕРЖИТ В РУКАХ ЭТУ КНИГУ!

Меня зовут Елена Умнова. Я сооснователь и главный врач клиники инъекционной, аппаратной и эстетической медицины Update Clinic, дерматолог, косметолог и трихолог с опытом работы более 16 лет, а также автор книги, которая стала результатом моей практики и общения с многочисленной аудиторией подписчиков в Интернете. Любовь к профессии и пациентам питает мое желание постоянно углублять свои знания, совершенствовать навыки и держать руку на пульсе передовых технологий в области косметологии и антивозрастной медицины. Я постоянно учусь сама и передаю собственный опыт другим косметологам, являясь тренером по инъекционным методам омоложения компании «Мерц».

Однако мои жизненные устремления связаны не только с профессиональной деятельностью, но и с семьей. Я жена и мама трех сыновей, и, как это часто бывает, моменты личной жизни знаменуют этапы рабочих проектов. Так, Update Clinic мы открыли вместе с моим мужем Эдуардом Липелисом в декабре 2018 года, причем сделали это в то время, когда ожидали появления на свет нашего третьего сына. Вплоть до «дня икс» я трудилась, оказывая помощь пациентам клиники, ведь мы только-только начали свое дело и стремились завоевать авторитет в области эстетической медицины. А после короткого декретного отпуска я вновь была на своем рабочем месте, и, как шутит бабушка Кирюши, наш малыш имел право на трудовую книжку с двухнедельного возраста, ведь именно с этого времени он начал ходить на службу. Я кормила его и отправлялась к пациентам, а наш сынишка прогуливался в сквере в сопровождении моей мамы или няни.

Мы чрезвычайно благодарны всем, кто был тогда рядом с нами и поддержал наше начинание. Эти усилия не пропали даром, и сейчас Update Clinic — лечебное учреждение, оказывающее около 160 различных услуг, среди которых есть авторские методики омоложения и оздоровления кожи и организма в целом. В штате клиники трудятся 13 сотрудников, среди них 5 врачей имеют опыт

работы более 10 лет. Парк оборудования насчитывает 17 современных аппаратов.

За четыре года существования Update Clinic получила две престижные награды. В 2021 году авторская методика процедуры Radiesse Therapy стала победителем Международной премии Best of Beauty Glamour. В 2022 году наш коллектив занял второе место на Всероссийском конкурсе «Парад клиник» в номинации «Лидер нитевых технологий Aptos».

В Update Clinic придерживаются персонализированного и превентивного подхода к омоложению и оздоровлению пациента, не нарушающего его естественной привлекательности. Доктора нашей клиники уверены в том, что, только раскрывая потенциал человека, можно сделать его еще прекраснее и увереннее в себе. Отвергая представление о том, что молодость свойственна лишь юному возрасту, мы видим в основе нашей миссии продвижение идеи о молодости как умении сохранить в своем организме баланс здоровья и красоты.

Косметология — особая область врачебной деятельности. С одной стороны, забота о внешнем виде не идет ни в какое сравнение со спасением жизни и здоровья пациентов. Отсюда проистекает весьма распространенное предубеждение против

эстетической медицины, будто это нечто необязательное и несерьезное.

С другой стороны, сколько душевных мук испытывают люди, чье отражение в зеркале не доставляет им удовольствия или вызывает тревогу! Такие переживания становятся причиной различных комплексов, депрессивных состояний независимо от возраста и пола. Я уж не говорю о том, что внешности может быть нанесен урон в результате тяжелой болезни, аварии или иных несчастных случаев. Согласитесь, что психологический комфорт, который испытывает человек, получивший шанс исправить дефекты кожи или сделать их максимально незаметными, имеет огромное позитивное значение для полноценной жизни. И разумеется, насколько приятнее встречать каждый новый день с мыслью, что он несет тебе радость, а не очередную морщинку; дарит ранее неизведанные впечатления, а не приближает старость и немощь.

Я написала эту книгу для того, чтобы рассказать всем, кто интересуется вопросами красоты и молодости лица и тела, о возможностях и тенденциях современной эстетической медицины. А основным ее трендом в настоящее время является стремление в наиболее выгодном свете представить индивидуальность каждого человека. Усилия специалистов — моих коллег — направлены на то, чтобы подчеркнуть достоинства внешности,



скрыть недостатки, сохраняя естественность облика клиента и делая все это как можно более комфортно и безболезненно для него.

Следует отметить, что с развитием косметологии становится очевидно: полноценный уход за кожей и волосами базируется на анализе состояния здоровья человека в целом. Врач эстетической медицины часто, помимо своей основной работы, корректирует питание своих подопечных, дает советы о приеме витаминов и полезных добавок, а также, оценив внешний вид пациента, направляет его на детальное обследование и консультацию к кардиологу, гастроэнтерологу, урологу, гинекологу и другим узким специалистам. Таким образом, только высококвалифицированные доктора, которые регулярно пополняют свои профессиональные знания и умения, могут грамотно разработать программу для поддержания вашей красоты и здоровья.

Конечно, доктора эстетической медицины не волшебники, и еще не придумано снадобье для вечной юности. Однако современная наука значительно продвинулась в исследовании проблем старения и вооружила специалистов целым арсеналом средств, с помощью которых можно на долгие годы сохранить молодость и красоту лица и тела. Об этих средствах мы и поговорим с вами на страницах моей книги. Но прежде выясним, что

собой представляет наша кожа как защитный покров организма, как она устроена, чем отличается кожа одного человека от кожи другого. Я расскажу вам о том, в каком уходе нуждается этот верный страж нашего тела на разных этапах жизни человека; объясню, какие процедуры вы можете делать самостоятельно в домашних условиях, и помогу разобраться в том, что предлагают нам специализированные клиники.

### ***Дорогие читатели!***

***Я от всей души желаю, чтобы с помощью моей книги вы не только обрели полезные знания, но и значительно продвинулись на пути сохранения своей молодости и красоты. Прокачайте свои навыки в уходе за кожей, и ваша жизнь обязательно заиграет новыми красками. И неважно, сколько вам сейчас лет. Мы не в силах повернуть время вспять или вернуться на много лет назад и начать все заново, но измениться сейчас и повлиять тем самым на свое будущее нам по плечу.***



Официальный сайт  
Update Clinic



# КОЖА ЧЕЛОВЕКА:

---

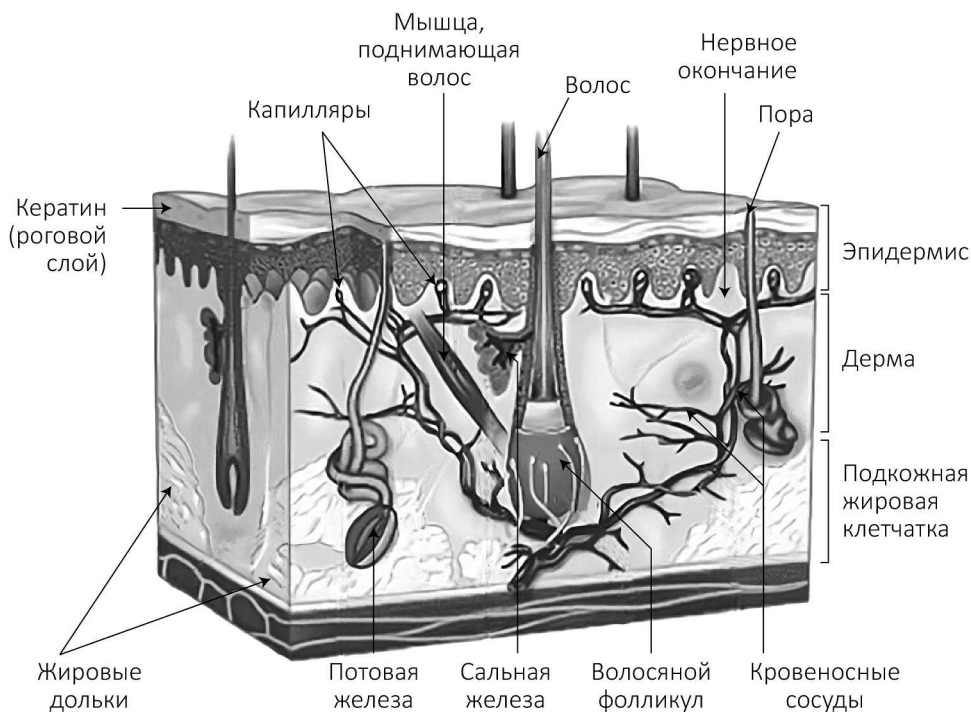
## СТРОЕНИЕ, ТИПЫ И ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ

### СТРОЕНИЕ И ТИПЫ КОЖИ

Наша кожа — это самый большой орган человеческого организма. Взгляните на свою ладонь — ее площадь равна приблизительно 1% площади поверхности вашего тела. Значит, размеры вашей кожи составят примерно 100 ладоней. Совсем не мало, около 1,5 квадратного метра. Вес такого «лоскута» будет соответствующий — где-то 5% от общей массы тела. И это если считать без подкожной жировой клетчатки.

## 12 КОЖА ЧЕЛОВЕКА:

Как наружный покров кожа защищает тело от различных внешних воздействий. Помимо этого она выполняет другие очень важные функции: участвует в дыхании, терморегуляции, обмене веществ и т. д. И разумеется, будучи насыщенной огромным количеством рецепторов, кожа обеспечивает нам возможность чувствовать — осязать. Благодаря коже мы ощущаем снижение и повышение температуры, давление, боль и др.



**На этом рисунке вы можете видеть сложное строение кожи человека. Она состоит из нескольких клеточных слоев, насыщена различными железами, сосудами, пронизана большим количеством волос.**

Посмотрите внимательно на рисунок. Наружный, самый тонкий, слой кожи — **эпидермис** (от греческого «на, при» и «кожа») — выполняет барьерную функцию, не позволяя проникать внутрь тому, что попадать туда не должно. Он состоит из разных типов клеток. Сверху находится роговой слой, в котором живых клеток нет. Роговые чешуйки постоянно слущиваются, обеспечивая обновление и оздоровление кожи.

Под эпидермисом находятся **дерма**, т. е. собственно кожа, и **подкожная жировая клетчатка**. Эти слои буквально прошиты большим количеством капилляров, лимфатических сосудов, нервных окончаний, мышечных волокон, потовых и сальных желез и пр. В толще подкожной жировой клетчатки располагаются также волосные фолликулы.

Благодаря жировой ткани кожа способна смягчать механические удары и иные травмирующие воздействия, например, электрические разряды. Кроме того, жир сглаживает для человека перепады температуры, являясь важным проводником тепла: сохраняет его в холодную погоду и препятствует перегреву тела в жару.

Кожа имеет мельчайшие отверстия на своей поверхности — **поры**. Эти отверстия выступают протоками потовых и сальных желез, которые выводят наружу свой секрет. Как следует из названия

желез, потовые железы вырабатывают пот, а солевые — кожное сало.

Пот представляет собой жидкость, насыщенную солями: сульфатами, фосфатами, соединениями, содержащими калий и кальций и др. Также в состав пота входят различные органические вещества: мочевины, аммиак, различные кислоты и пр. Потоотделение способствует охлаждению кожи, и в жаркую погоду или при тяжелом физическом труде человек выделяет до двух литров пота в час. В силу высокой кислотности он оказывает бактерицидное действие на кожу.

Кожное сало, или себум, — это маслянистое вещество, в составе которого в основном жиры и жирные кислоты. Оно увлажняет, смягчает и питает кожу и волосы. Благодаря содержащимся в нем кислотам, кожное сало, как и пот, выступает барьером на пути бактерий и вирусов, а способность растворять некоторые витамины позволяет ему транспортировать витамин Е в верхние слои кожи.

И пот, и себум в момент выделения не имеют запаха. Специфический аромат они приобретают из-за вмешательства микроорганизмов, находящихся на поверхности кожи. Здесь на протяжении всей нашей жизни обитают колонии различных бактерий, грибов и даже клещей. Они не только уживаются между собой, но и взаимодействуют с

клетками эпидермиса и в совокупности составляют так называемый микробиом.

Основную часть здорового микробиома образуют бактерии семейств актинобактерий, протеобактерий, фирмикутов и бактероидетов. Среди грибов доминирует род дрожжеподобных грибов маласезия. На протяжении последних 15 лет ученые пристально исследуют человеческий микробиом. Так, в рамках соответствующего проекта, запущенного в 2007 году в США, было доказано, что микробиом способен регулировать уровень pH. Речь идет о водородном показателе (pH от латинского *pondus Hydrogenii* «вес водорода») — мере кислотности водных растворов.

Кроме того, микробиом способствует активному синтезу гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина. От достаточного присутствия этих веществ в коже зависит ее красота и молодость. Гиалуроновая кислота является одним из основных компонентов внеклеточного матрикса, обеспечивающего механическую поддержку клеток и транспорт химических веществ. Коллаген и эластин — это два вида белка, которые составляют основу дермы, обеспечивая ее прочность и растяжимость.

Микробиом удерживает влагу на поверхности кожи и защищает ее от повреждений. Также этот союз микроорганизмов, дружественных коже,