1. **Погода может изменять структуру кожи на клеточном уровне**

Недавно британскими учеными было проведено исследование, которое показало, что климат и погода могут влиять на кожные покровы людей, особенно на уровень увлажнённости кожи и ее структуру на клеточном уровне. Эти исследования были опубликованы в дерматологическом британском журнале. Прошлые исследования были направлены на изучение негативного влияния температуры и влажности воздуха на кожу. Сейчас же ученые пытаются выявить как ведет себя белок филагрин - вещество, помогающее сохранить структуру кожи на должном уровне в разное время года.

Для этого была собрана группа здоровых людей, сорок мужчин и столько же женщин, разных возрастов. Половина состояла из молодых людей до сорока лет, другая же половина была более старшего поколения. Ученые брали образцы кожи с поверхности щёк и внутренней стороны рук, в разные сезоны. Затем они выявляли уровень увлажненности и изменение текстуры кожи у взятых образцов. Результаты показали, что в зимнее время кожа на лице теряет часть своей естественной влаги и от этого меняется ее структура, причем у более взрослых участников показатели были выше. Образцы, взятые с поверхности кожи рук, наоборот, показали повышение натурального увлажняющего фактора в зимнее время года, особенно у женской половины участвующих.

Дерматологи заявляют, что так как пациенты чаще всего обращаются ко врачам с дерматологическими заболеваниями, данные исследования очень важны, потому что они позволяют лучше понять, как ведет себя кожа в зависимости от различных природных климатических условий и, соответственно, дают возможность применять наилучшее возможное лечение.

Авторы исследования надеются, что опубликованные данные покажут читателям реальную необходимость использования сезонных средств, в зависимости от типа кожи. К примеру, использование увлажняющих кремов для лица и смягчающих средств для кожи рук в холодное время года, а летом применение кремов с ультрафиолетовым фильтром. Ученый и дерматолог Джейкоб Тиссен утверждает, что изменения климата и погодных условий совершенно точно влияют на изменение кожного барьера, так, например, зимой у людей, вне зависимости от возраста, краснеют щеки, а у некоторых даже развиваются болезни типа атопической экземы и розацеи.

**2 Женщины Великобритании все больше тратят денег на косметику по уходу за собой**

Компанией Mintel было произведено исследование, которое показало, что британки потратили в общей сумме примерно 1, 46 миллиардов на уходовую косметику в 2017 году. В нее входили очищающие кожу средства, такие как мицелярная вода, влажные салфетки и очищающий гель. Такие косметические средства составляют основную массу роста данной статистики, почти 92%. Так, к 2023 году ожидается, что траты в Великобритании на данную косметику увеличатся ещё на 15 процентов, и составят 1,73 миллиардов долларов.

Дневные и ночные кремы так же набирают популярность. Статистика показала, что за год число их использующих увеличилось примерно на 7-9 процентов.

Немаловажную роль в таком приросте сыграла корейская косметология. Кореянки тщательно заботятся о коже лица и могут использовать в одной процедуре до 10 этапов по очищению кожи. Британки, вслед за этой модой, проводят несколько сеансов очистки кожи лица и подходят к выбору уходовых средств очень тщательно.

Но с солнцезащитными средствами дело обстоит не столь же радужно. Всего лишь 47% женщин, участвующих в опросе, признались, что используют косметику, в составе которой есть SPF (солнцезащитный фактор). Другая же половина заявила, что не знает как выбрать подходящую им косметику для ежедневного использования с защитой от солнца. При этом данные показали, что 72 процента всех опрошенных думают, что основной внешний фактор влияющий на изменение цвета кожи - это воздействие солнечных лучей, за этим следует грязный воздух и вода, а затем и холодные климатические условия. Из внутренних факторов, положительно влияющих на состоянии кожи, респонденты выделили хороший сон, правильное питание и достаточное употребление жидкости.

О том же, что синий свет, излучаемый мобильными устройствами может влиять на состоянии кожи, знали всего 5% опрошенных.

1. **Прически для тонких редких волос**

Обладательницы тонких и редких волос могут выглядеть столь же эффектно, как и красавицы с пышной густой шевелюрой. Главное в этом деле-правильный уход за волосами и удачные варианты причесок.

**Основные правила по уходу за волосами:**

1. Не стоит мыть волосы чаще одного раза в неделю, чтобы не пересушивать волосы и кожу головы, и не нарушать естественный кожно-жировой баланс. Иначе, кожа головы будет производить все больше сального жира, чтобы защитить кожу и волосы от пересыхания. Шампунь надо подбирать соответствующий типу волос и предпочтительно без SLS (лаурилсульфат натрия) и обязательно использовать бальзамы-ополаскиватели или маски после мытья головы.
2. Так же необходимо использовать раз в неделю домашние маски для блеска, здоровья и мягкости волос, густоты это не добавит, так как количество волосяных луковиц заложено у каждого природой, но позволит укрепить волосы, что избавит от излишнего выпадения и ломкости.
3. Стоит избегать всяческого «пересушивания», так летом необходимо использовать защитный увлажняющий спрей, а под палящим солнцем нужно покрывать голову. Так же желательно использовать масла-«несмывашки» на всю длину, а для кончиков волос идеальным будет применение масла каритэ. Сушить волосы лучше естественным способом, а не феном.

*Совет: Обладательницам тонких волос лучше остановить свой выбор на коротких стрижках. Лучшим вариантом будет стрижка «Боб», так как ее форма зрительно добавляет густоты и позволяет создавать объемные укладки.*

**4 Мезотерапия: о чем нужно знать, прежде чем решиться на процедуру**

В наше время современные технологии и медицина вышли на новый уровень. Мезотерапия - это новый и современный метод для достижения быстрых и впечатляющих результатов по улучшению внешнего вида и состояния кожи. Благодаря ей можно исправить различные недостатки кожи, будь то морщины или неровный цвет лица. Но так ли безвредны и безопасны эти «уколы красоты», как утверждают косметологи?

**Что представляет из себя данная процедура?**

Мезотерапия представляет собой введение под кожу активных стимулирующих веществ. Происходит это с помощью тончайшей иглы, при этом доза препарата минимальна. Для таких инъекций применяются такие средства как гиалуроновая кислота, коллаген, эластин, витамины A, E и C, фосфолипиды, растительные экстракты и минералы. Они содержатся так же в виде сывороток для наружного применения, в кремах и дургих косметических средствах, применяемых наружно, но это малоэффективно, так как внешнее состояние кожи определяется именно внутренним состоянием дермы, и инъекции как раз доводят все необходимые вещества до глубоких слоев кожи. Каким же образом достигается потрясающий эффект после процедуры? Все дело в активных компонентах и в микро-повреждениях кожи, после которых происходит быстрая регенерация клеток, благодаря чему они насыщаются кислородом и «пробуждаются».

**Каких результатов можно ожидать от мезотерапии?**

Данная процедура хороша тем, что она дает мгновенный результат, который будет виден уже в течение дня после процедуры. Мезотерапия решает различные проблемы кожи, такие морщины, неровный цвет кожи, целлюлит и растяжки, сухость, пигментные пятна, акне, возрастные признаки старения кожи, расширенные поры, рубцы, шрамы, веснушки и др. Но для решения некоторых проблем, одного сеанса будет недостаточно.

**Показания для мезотерапии**

Данную процедуру можно применять в любом возрасте, ограничений в этом нет, но следует обратить внимание на то, что уже после 60 лет, эффект будет не таким заметным и впечатляющим.

Подростки часто обращаются к косметологам, чтобы решить проблему с акне и жирной кожей.

Молодым людям после 20 лет можно применять данную процедуру, чтобы сохранить молодость кожи, ее увлажненность или избавиться от пигментных пятен. Так же с молодого возраста можно начинать делать инъекции, чтобы избавить от первых признаков старения или отложить их надолго.

К тому же, эту процедуру часто назначают после пластических операций и перед ними, так кожа быстрее восстанавливается, и после косметической процедуры по глубокой очистке кожи, эффект с мезотерапией будет намного лучше заметен.

**Виды мезотерапии**

Существует несколько видов мезотерапии. Первый вид- это Инъекционная мезотерапия.

Она проводится двумя способами. Первый способ – это ручной, когда косметолог вручную вводит иглу под кожу, а второй – механический, когда мезоинжекторный аппарат точно производит маленькие аккуратные проколы короткой иглой. Второй вариант обычно стоит дороже, но на деликатных участках кожи, таких как кожа вокруг глаз, врач работает только вручную.

Второй вид - Безынъекционная терапия

В данной процедуре применяются те же составы, что и для инъекций. Они наносятся на кожу и подвергаются влиянию магнитных или ультразвуковых волн, что позволяет необходимым веществам пройти вглубь кожи. Этот вид терапии не так эффективен, как инъекционный, но зато он обладает рядом преимуществ, как например абсолютная безболезненность и малое количество противопоказаний. Так же существует кислородная мезотерапия, когда активные вещества достигают глубоких слоев дермы под действием кислорода.

**Что происходит на процедуре**

Сначала косметолог проводит осмотр кожи и в зависимости от того, какой результат вы хотите получить, подбирает состав для инъекций. Далее он очищает кожу и, по желанию клиента, может обработать ее обезболивающей мазью. Но некоторые обходятся и без обезболивания, так как инъекционная мезотерапия не очень приятна, но вполне терпима. Далее врач приступает непосредственно к введению препарата под кожу при помощи тонкой иглы, глубина таких уколов минимальна. Процедура занимает примерно 20 минут. По ее окончанию, наносится успокаивающая убирающая покраснения маска. После этого пациент может отправляться домой и спокойно заниматься своими делами. Но в первые дни следует воздержаться от применения косметических средств, от походов в солярий и сауну, дабы избежать занесения инфекций.

**Преимущества мезотерапии**

К явным преимуществам мезотерапии относятся скорый видимый и продолжительный результат. Несмотря на то, что для того, чтобы достичь наилучшего эффекта требуется не один сеанс терапии, эффект виден и после первых уколов, который длится от 5 месяцев до года. Так же к плюсам относятся отсутствие ограничений по возрасту и множества противопоказаний. При помощи данной терапии можно решить большое количество кожных проблем и заболеваний, быстро и безболезненно, не прибегая к операциям или длительному использованию косметических средств.

**Возможные осложнения и противопоказания**

Первым делом необходимо прийти на консультацию к косметологу, чтобы он оценил состояние вашей кожи. Но есть общие противопоказания, которые применимы ко всем, такие как беременность и кормление грудью, период менструации, проблемы с почками и печенью, заболевания кожи и сосудов и пр. В общем процедура переносится достаточно безболезненно. Некоторые пациентки отмечают появление небольших покраснений и уплотнений в месте уколов, похожих на комариные укусы, но они проходят буквально через несколько часов. Если вы обратились к опытному специалисту, знающему свое дело, то никаких осложнений не должно возникнуть. Большая часть осложнений возникает из-за низко квалифицированных специалистов, поэтому перед процедурой важно ответственно подойти к выбору своего косметолога. Несмотря на всю кажущуюся простоту данной процедуры, **категорически запрещено** проводить ее дома самостоятельно, или при помощи друзей. В противном случае есть риск серьезных осложнений и заболеваний кожи. Не стоит рисковать и экономить на своем здоровье, лучше изначально потратиться на хорошего специалиста, чем потом потратить в разы больше денег на устранение последствий своей безответственности.