

Кожа человека это необычайно важный орган с очень сложным строением, призванным защитить наш организм от вредных воздействий внешней среды, как физических и химических, так и механических. Так же важной задачей кожного покрова является разграничение внешней среды, от внутренней среды организма- это мощный барьер, который принимает на себя все повседневные удары- холод, жару, ветер, грязь, микроорганизмы, пыль и т.д. Верхние слои кожи, эпидермис и дерма обеспечивают эту разграничивающую функцию. Эпидермис почти по всей поверхности тела состоит из 5-ти слоёв, из которых самый верхний- ороговелый, который представляет собой микроскопические чешуйки из эпителиальных клеток, скреплённых между собой . В эпидермисе нету кровеносных сосудов, потому всё своё питание он получает из дермы, которая лежит прямо под ним. *Для нормального функционирования* верхних слоёв кожи на поверхности должна постоянно сохраняться внешняя невидимая липидная плёнка, которая помогает удерживать влагу внутри эпидермиса и не допускать его пересыхания. Влага находится в эпидермисе в связанном состоянии, для удержания должного количества воды, нужно достаточное содержание гиалуроновой кислоты, которая помогает её связывать и хранить.

Грамотный **уход за кожей** можно условно разделить на две категории- забота о внутренних факторах влияющих на состояние кожи, и о внешних. К способам поддержания кожи в здоровом состоянии изнутри, относится *сбалансированное питание* богатое витаминами А и Е (витамин А является одним из строительных компонентов для клеточной мембраны; витамин Е – мощный антиоксидант, который не позволяет свободным радикалам повреждать и разрушать клетки кожи), достаточное количество выпитой воды (1,5-2 литра в день), избегание моно-диет (все они в той или иной мере истощают организм, и тем самым ухудшают состояние кожи), физические нагрузки (для

оптимизации кровообращения во всём организме), в т.ч. в коже лица, прогулки на свежем воздухе (клеткам важно обеспечение не только пищевыми нутриентами, но и кислородом).

Не менее важно придерживаться правил **внешнего ухода за кожей**, чтобы обеспечить верхним слоям кожи достаточное увлажнение. Не стоит умывать лицо горячей водой, так как она сушит кожу. Самое лучшее для кожи лица- это талая вода, или хотя бы просто холодная вода, которая активизирует кровообращение и восстановительные процессы в коже. Обязательно стоит использовать средства для увлажнения кожи (их стоит выбирать ориентируясь на тип своей кожи), они помогут восстановить защитную плёнку на поверхности и в то же время помогут нормализовать водно-липидный баланс внутри кожи. Так же важно помнить о том, что в летнее время кондиционеры, а в зимнее- отопительные системы пересушивают воздух помещениях, что в свою очередь сушит кожу. Помочь в этом случае может увлажнитель воздуха, который стоит купить, как для дома, так и для офиса.

Стоит упомянуть и о том, что некоторые очищающие процедуры могут пересушить кожу, если ими злоупотреблять. Это касается пиллинга, частого использования скрабов, тоников содержащих спирт.

Но без преувеличения, одно из самых важных и действенных средств, которое поможет на долго сохранить красоту и молодость кожи лица, сделать его цвет сияющим и здоровым – это ваше хорошее настроение, и общее благосостояние души и тела.

Автор - врач общей практики - Ольга Завадская, для сайта <http://www.vsetka.com>