

Итак, дышит ли наша кожа?

Ответ: да. Тот факт, что кожа получает кислород непосредственно из атмосферы, еще в середине XIX века доказал немецкий врач Йозеф фон Герлах. Тогда же родился миф, что, полностью закрасив кожу человека, можно лишить его жизни (в подтверждение приводили историю «золотого мальчика» да Винчи). Легенда закрепилась и благодаря бондиане: в фильме «Голдфингер» (1964) девушка Бонда умирает после того, как ее покрывают золотой краской. Но на самом деле O_2 из воздуха получают только внешние слои кожи — в организм таким образом попадает лишь 0,4% всего потребляемого кислорода, а остальными поставками занимаются легкие и кровь. «Задохнуться», обмотав себя пленкой, нельзя. А вот навредить коже — можно. Воздух нужен ей в первую очередь для метаболизма и обновления клеток.

А что такое клеточное дыхание? Научный термин или выдумка маркетологов?

Клеточное дыхание — симпатичный и поэтичный синоним того, что по-научному именуется газообменом. Речь идет о биохимических реакциях в клетках живого организма, главная цель которых — синтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), источника энергии для очищения клеток от продуктов метаболизма,



транспортировки веществ, регенерации. Для производства АТФ в большом количестве нужен кислород — именно поэтому и говорят о клеточном дыхании.

То есть в косметологии кислород применяют для улучшения клеточного дыхания?

В целом — да: он активизирует деление клеток, повышает синтез коллагена и эластина, улучшает циркуляцию крови. Кроме того, его используют как средство доставки активных компонентов в кожу — на этом основаны, например, технология дермадроп и газожидкостный пилинг джет пил. Однако косметологи советуют с осторожностью относиться к процедурам кислородной терапии и обращаться к ним, только когда есть показания (или когда нужно, например, срочно вернуть уставшей коже свежий вид). →

Метод Бутейко

Избыточное дыхание (когда его слышно и видно в состоянии покоя) ведет к дефициту кислорода на уровне обмена веществ и может стать причиной астмы, считал создатель метода Константин Бутейко. «Дышите как мышка, чтобы ее не услышала кошка, или делайте паузу в дыхании — после выдоха, строго на 5 секунд. Другие упражнения лучше учить со специалистом», — советует эксперт метода Андрей Новожилов.

Гимнастика Стрельниковой

Суть метода — резко и быстро вдыхать носом (выдыхать будете автоматически) и параллельно выполнять простые упражнения. Например, «ладошки»: развести руки в стороны, раскрыть ладони вверх, на каждом вдохе резко сжимать их в кулаки и разжимать на выдохе (20 подходов по 8 повторов).

Йога

Сядьте на колени, упритесь в них ладонями, выпрямите спину. Закройте глаза, прижмите подбородок к груди. Глубоко вдохните через нос и с выдохом широко откройте рот. Высунув язык, издайте шипящий звук «хааа». Повторите несколько раз, затем спокойно дышите через нос. Это пранаяма симхасана («дыхание рычащего льва»). По словам нашего эксперта Натальи Леру, упражнение улучшает цвет кожи и подтягивает овал лица.

1. Кислородная крем-маска EGF Repair Oxymask Cream, 7000 руб., Genosys. 2. Питательный лосьон Global-Repair Essence, 5300 руб., Filorga. 3. Антиоксидантная сыворотка SN3 NRJ-Soin, 6390 руб., Meder Beauty Science. 4. Регенерирующая сыворотка C+E TimeWise, 4200 руб., Mary Kay. 5. Успокаивающая сыворотка Soft Calming Serum, 5400 руб., ATB Lab. 6. Кислородный увлажняющий крем Hydragenist, 4100 руб., Lierac.