



ЛУЧШАЯ КНИГА О ЗДОРОВЬЕ



Т. П. ЖЕЛУДОВА

ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Лучшая книга о здоровье

Тамара Желудова

**Идеальная кожа. Как
сделать мечту реальностью.
Домашняя энциклопедия**

«Вектор»

2007

Желудова Т. П.

Идеальная кожа. Как сделать мечту реальностью. Домашняя энциклопедия / Т. П. Желудова — «Вектор», 2007 — (Лучшая книга о здоровье)

Гладкая упругая кожа – кто о ней не мечтает? Наша кожа – зеркало состояния организма и жизненного настроения. И чем раньше начать о ней заботиться, тем дольше сохранится ее молодость и здоровье. Ведь красота требует вовсе не жертв, а любви к себе. Никогда не поздно заняться собой. В этой книге собраны поистине уникальные средства и рецепты немеркнувшей красоты. Здесь рассказывается о том, как грамотно ухаживать за кожей, быстро справляться с кожными проблемами, правильно подбирать косметику и о многом другом. Приведенные рекомендации помогут и подросткам, и зрелым дамам.

© Желудова Т. П., 2007

© Вектор, 2007

Содержание

Предисловие	6
Как устроена наша кожа	7
Проблемы кожи	9
Общие проблемы кожи	9
Веснушки	9
Витилиго	10
Зуд заднего прохода	11
Избыточный рост волос на лице и теле	11
Кератозы	13
Мозоли	14
Перхоть	15
Пигментные пятна	16
Родинки	17
Укусы насекомых	18
Детские проблемы кожи	20
Диатез	20
Импетиго	20
Заела	21
Опрелости	21
Потница	22
Подростковые проблемы кожи	22
Бородавки	23
Жирная кожа	23
Прыщи	24
Угри	24
Возрастные проблемы кожи	27
Морщины	27
Сухость кожи	29
Розовые угри	30
Целлюлит	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Тамара Желудова
Идеальная кожа. Как сделать мечту
реальностью. Домашняя энциклопедия

© Желудова Т. П., 2007

© ООО «Издательство „Вектор“», 2007

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

«Нет нежней, дороже и лучше ткани, чем кожа красивой женщины»
Анатоль Франс

Женщина и красота – синонимы. Некрасивых женщин не бывает – бывают неухоженные. Если вы вооружены знаниями и желанием хорошо выглядеть, то для вас нет ничего невозможного. Красота требует вовсе не жертв, а лишь любви к себе. ***Никогда не поздно научиться быть красивой*** и оставаться такой всегда!

Красота – великое богатство женщины, требующее внимания и заботы. Нет ничего печальнее, чем красивая, но не ухаживающая за собой женщина. Представьте себе кисть руки самой совершенной формы с шероховатой красной кожей, покрытую «цыпками» и заусеницами у ногтей. Как только взгляд касается такой руки, вы наверняка быстро отводите его. И ощущаете при этом сожаление, смешанное с недоумением: «Это же как надо себя не любить, чтобы довести руки до такого состояния?»

Эта книга подскажет вам рецепты красоты и успеха, поможет найти необходимые средства именно за вашей кожей, чтобы природная красота расцвела и не увядала никогда!

Как устроена наша кожа

Можно выделить три основных слоя кожи. Самый верхний называется *эпидермис*. Если дословно перевести это греческое название («эпи» – над, «дермис» – кожа), то по-русски можно назвать этот слой «надкожицей». Эпидермис – это множество очень мелких клеток, которые постоянно растут и размножаются. Верхний слой их роговеет, слущивается и отпадает. Именно этот слой удаляют многочисленные легкие скрабы.

Второй слой, собственно, и есть наша кожа. В этом слое расположены сальные и потовые железы, густая сеть кровеносных сосудов и нервов, а также эластичных волокон соединительной ткани, которая делает нашу кожу упругой. К сожалению, с возрастом эти волокна истончаются, и тогда кожа становится сморщенной и отвислой, что особенно бросается в глаза на лице и шее.

Третий слой кожи – это подкожножировая клетчатка, предохраняющая наш организм от охлаждения.

Здоровая кожа – гладкая и мягкая, эластичная, без пятен и иных недостатков. Как правило, такая кожа бывает у младенцев. Интересно, что рождаемся мы все с жирным типом кожи, и он сохраняется до 6–7 лет. Так что неприятные высыпания на коже в виде просяных зернышек могут докучать не только подросткам, но и детям.

Нормальную кожу имеют большинство детей (почти 80 %) в возрасте от 7 до 11–12 лет. Примерно у 15 % сохраняется жирный тип кожи, а оставшиеся 5 % имеют смешанный.

Примерно с 12 лет, как только начинается «нашествие» гормонов, у 80 % подростков кожа становится жирной (за счет усиленной работы сальных желез), а у 20 % – нормальной.

В 17 лет вступает в свои права генетика. Этот фактор приводит к тому что примерно у 40 % юношей и девушек сохраняется жирный тип кожи, такое же количество приобретает сухой, и у 20 % счастливых она остается нормальной. Тут уж кому как повезет с наследственностью. «Запрограммированный» ею тип кожи сохраняется до 25 лет.

В 25 лет (хотя мы все еще невероятно молоды) в организме начинаются возрастные изменения. Жирный тип кожи вначале таковым и остается, а затем постепенно переходит в смешанный или комбинированный (на щеках и лбу кожа сухая, а на носу и подбородке – жирная) и в сухой. Нормальная кожа постепенно становится сухой. К 40 годам 90 % людей становятся обладателями сухой кожи.

Нормальный тип кожи бывает у пятой части населения, и то в юном возрасте. Внешне это кожа чистого матового тона, с умеренной жировой смазкой. Кожа свежая, упругая, без черных точек и заметных пор. В такой коже водно-жировой обмен великолепно сбалансирован, и ни в какой подпитке извне она не нуждается. Нормальная кожа не лоснится, но всегда слегка блестит. При мытье лица ощущения стягивания кожи не возникает.

Сухой тип кожи складывается в результате уменьшения образования кожного сала и небольшого выделения пота. У людей, которые редко потеют, кожа быстрее становится сухой. Тон кожи равномерный, но при этом видны узкие поры, особенно на лбу и на носу. После умывания могут появляться красные воспаленные пятна, а также сухие тонкие чешуйки на щеках и лбу. В углах рта и глаз, а также за ушами могут образовываться трещинки. Если эти явления наблюдаются в молодости, что бывает у людей с тонкой и нежной от природы кожей, то за ней необходим особый уход – во избежание раннего старения лица.

Если у вас сухая кожа, на ночь обязательно нужно снимать косметику и протирать лицо косметическим лосьоном, а затем наносить еще на влажную кожу крем методом «пальцевого душа» (крем наносится на влажные пальцы и ладони и «вбивается» в кожу лица). Полотенце не нужно! Умываться лучше всего не водой из-под крана, а отварами трав или овощей, а также соками. Утром можно освежить лицо лосьоном, но не водой. Полезно пить больше жидкости.

Жирный тип кожи вызван усиленной работой сальных желез. Кожа блестит, как будто ее намазали маслом. Поры расширяются, и кожа выглядит, как апельсиновая корка. Жирная кожа обладает еще одним неприятным свойством – легко задерживает пыль, в результате чего лицо приобретает грязно-серый цвет. Жирную кожу необходимо мыть дважды в день специальным средством для умывания. Предпочтительнее использовать тональный крем, а не сухую пудру. В течение дня лицо можно два-три раза протирать спиртовым лосьоном или разведенным лимонным соком. Полезны паровые бани для лица и протираания теплыми отварами трав (фиалки, хвоща, липового цвета или тысячелистника).

Проблемы кожи

Общие проблемы кожи

Веснушки

Небольшие пигментные пятнышки светло-желтого, коричнево-желтого или темно-коричневого цветов. Они гладкие, не возвышаются над поверхностью кожи; как правило,сыпают на лице, руках, плечах и груди. Чаще появляются у блондинок, русых и рыжеволосых женщин весной и летом, когда солнечное излучение особенно сильное. Веснушки – частое явление у детей и подростков, а также у молодых людей. С возрастом они, как правило, бледнеют и пропадают.

Хотя веснушки вовсе не являются дефектом кожи, одним женщинам они идут, а другим нет. Лучшее средство от веснушек – широкополая шляпа, которая надежно защитит вас от первых весенних солнечных лучей. Неплохо также использовать солнцезащитные кремы.

Если веснушек немного и их цвет неяркий, можно утром после умывания и вечером перед сном протирать кожу лица:

- свежим соком репчатого лука;
- раствором уксуса (1 ч. ложка яблочного уксуса на стакан холодной кипяченой воды);
- лимонным соком;
- соком красной смородины;
- настоем дыни;
- натертым на средней терке свежим огурцом.

В середине лета, если веснушки яркие и устойчивые, следует каждое утро умываться с косметическим молочком, подсушивать его, а затем протирать соком красной смородины и намазывать солнцезащитным кремом.

При жирном типе кожи лицо рекомендуется протирать специальной смесью: 1 ч. ложка воды, 1 ч. ложка лимонного сока и 1 ст. ложка уксуса. Смесью наносится ватным тампоном на предварительно вымытое и подсушенное лицо на ночь (если после нанесения нет зуда).

Если кожа сухая, можно ежедневно до умывания протирать лицо молочной сывороткой (хлебным квасом, огуречным соком), а через 5 мин смывать ее.

Обладательницам бледной и веснучатой кожи рекомендуются свекольные маски. Для этого нужно вымытое лицо протирать ломтиком свежей свеклы. Когда сок подсохнет, нанести тонкий слой защитного крема.

Хороший отбеливающий эффект дают следующие маски (ими можно пользоваться и при пигментных пятнах).

Кисломолочная маска

Делается из кислого молока (сладкого кефира, простокваши). Перед сном необходимо вымыть лицо с мылом, а затем на подсушенную кожу нанести ватным тампоном кислое молоко и оставить на 20–25 мин. Затем смыть маску. Так нужно делать каждый вечер как минимум в течение месяца. Со временем кожа приобретет нежный матовый оттенок.

Медово-лимонная маска

Процедить сок одного лимона и смешать его с 1 ст. ложкой жидкого липового (или гречишного) меда. Пропитать этой смесью марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 мин.

Затем вымыть лицо теплой водой. Сухую кожу перед наложением маски необходимо смазывать жирным кремом. Для достижения нужного эффекта следует делать 15 масок с интервалами между ними в 3 дня.

Картофельная маска

Очистить одну среднего размера картофелину и натереть ее на мелкой терке. Добавить несколько капель оливкового масла, 1 ст. ложку некипяченого молока и овсяные хлопья до получения кашицы. Нанести маску на лицо. Через 20 мин смыть ее теплой водой и намазать лицо соответствующим вашему типу кожи кремом.

Лимонно-дрожжевая маска

Тщательно растереть 20 г дрожжей с 1 ч. ложкой лимонного сока. Развести массу некипяченым молоком до получения однородной кашицы и нанести на лицо с помощью ватного тампона. Через 20 мин смыть маску теплой водой, а затем наложить холодный компресс.

Народная медицина рекомендует для отбеливания кожи следующие средства:

- протирать лицо 2–3 раза в день настоем петрушки (мелко нарезанную зелень петрушки залить стаканом кипятка и настаивать 30 мин);
- смазывать веснушки соком одуванчика, а когда он высохнет, смывать тампоном с кислым молоком;
- утром и вечером протирать лицо отваром одуванчиков (2 ст. ложки цветов одуванчика залить 0,5 л воды и кипятить 30 мин);
- в течение 1–2 мес. ежедневно умываться недельной уриной, а после осветления кожи продолжать умывание, но уже со свежей уриной 1 или 2 раза в неделю;
- протирать лицо отваром девясила 2 раза в день до исчезновения веснушек и пигментных пятен (1 ч. ложку мелко нарезанных корней и листьев девясила залить стаканом холодной воды и настаивать в течение 1 ч; затем довести до кипения, варить 10 мин, охладить и процедить).

Витилиго

Так называется изменение пигментации кожи, чаще всего ее обесцвечивание. Причины появления витилиго не выявлены. Специалисты лишь предполагают связь изменений пигментации кожи с нарушениями функций желез внутренней секреции, а также со сбоями в деятельности нервной системы. Иногда витилиго проявляется у членов одной семьи. Пигмент исчезает с некоторых участков кожи, как правило, симметрично (например, веки, кисти рук) – к счастью, без каких-либо болезненных или других неприятных ощущений. Крайне редко вместо потери пигментации происходит ее усиление, и тогда возможно появление желтых пятен вместо белых. Чаще всего витилиго появляется у молодых людей, особенно у женщин.

Витилиго не лечится. Восстановлению усиления пигментации обесцвеченных участков способствуют сеансы солярия, но после предварительной обработки пятен витилиго 10 %-ным спиртовым раствором бергамотового масла или эссенции. Облучение должно быть кратковременным, чтобы не вызывать ожог и шелушение кожи. Если витилиго затронуты большие участки кожи, то, наоборот, отбеливают здоровую кожу, используя специальные кремы и прочие средства – внимание! – по рекомендации врача-дерматолога. Витилиго на веках можно успешно замаскировать с помощью теней для век. Пятна витилиго на лице и шее помогает «спрятать» тональный крем или пудра.

Народная медицина при витилиго рекомендует:

- протирать кожу настоем или соком мякоти дыни;

- пить настой листьев или травы пастернака посевного (1 ст. ложку пастернака залить стаканом кипятка): по $\frac{1}{4}$ стакана за 20 мин до еды ежедневно в течение первой недели, а затем по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день – в течение второй.

Зуд заднего прохода

Крайне неприятная и довольно часто распространенная проблема, которая заключается в упорном и мучительном зуде в области ануса.

Причинами возникновения анального зуда могут быть следующие:

- несоблюдение правил личной гигиены;
- ношение синтетического нижнего белья, особенно плотно облегающего;
- использование грубой туалетной бумаги;
- геморрой, а также трещины и свищи прямой кишки;
- понос;
- паразиты;
- диабет;
- кожные заболевания: дерматит, экзема, псориаз;
- бородавки в области ануса.

Если зуд невыносим, обратитесь к дерматологу. Он назначит вам сидячие горячие ванны, а также специальные мази, успокаивающие зуд. Облегчить свое состояние можно, отказавшись от туалетной бумаги. Идеальным вариантом является использование биде после каждого посещения туалета. Поскольку в наших условиях это вряд ли возможно, замените туалетную бумагу на пропитанную теплой водой вату. Откажитесь от ароматических добавок для ванн, гелей для душа, дезодорантов и стиральных порошков, а заодно – и от одежды в обтяжку, от синтетического нижнего белья: носите исключительно хлопчатобумажное.

Избыточный рост волос на лице и теле

Разумеется, ни одна женщина не радуется излишней волосатости. И дело вовсе не в том, что волосы растут в неполюженном месте. На самом деле волосы растут по всему телу и у мужчин и у женщин. Только волосы эти – пушковые, светлые, тонкие и мягкие, не бросающиеся в глаза. Проблема в том, что по разным причинам вместо пушковых волос начинают расти более темные, длинные и жесткие. Особенно неприятно, если такие волосы растут на верхней губе, подбородке, щеках, вокруг сосков и в нижней части живота, между лобком и пупком.

Чаще всего причиной излишней волосатости являются изменения гормонального фона организма: снижение выработки женских гормонов и повышение – мужских. Часто рост волос усиливается после менопаузы. Гормональный дисбаланс может возникнуть и в результате различных заболеваний: опухолей яичников, болезней надпочечников, нарушений деятельности и опухолей других желез внутренней секреции: таких, как гипофиз и щитовидная железа. Спровоцировать рост волос могут некоторые лекарственные средства – в том случае, если принимать их достаточно долго. Стрессы и негативные эмоциональные переживания тоже вносят свой вклад в это негативное явление.

От избыточной волосатости можно избавиться различными методами. Выбор конкретного способа зависит от многих факторов: места расположения нежелательных волос, типа кожи, от вашей способности переносить боль, наличия свободного времени, а также от состояния вашего кошелька.

Самым простым и дешевым способом является *обесцвечивание* нежелательных волос. К тому же у него есть еще целый ряд достоинств, в числе которых – простота, безопасность и без-

болезненность процедуры. Побочным эффектом может стать повреждение волосяного стержня и ломкость волос, а также раздражение кожи, вызванное обесцвечивающим средством. В таком случае лучше всего сменить его.

Вторым по доступности методом признано *сбривание волос электрической или безопасной бритвой*. Вопреки расхожему мнению, бритье волос вовсе не делает их более грубыми и толстыми, и никак не влияет на силу и скорость их роста. К минусам способа можно занести необходимость частого повтора процедуры и риск возникновения порезов, вросших волос, а также занесения инфекции. При пользовании безопасной бритвой нужно часто менять лезвия. Перед бритьем на кожу наносят мыльный раствор или крем для бритья и втирают в кожу в течение нескольких минут. Во избежание появления вросших волосков не нажимайте бритвой слишком сильно и брейте по направлению роста волос, а не наоборот. При пользовании электрической бритвой рекомендуется перед процедурой протереть кожу лосьоном для удаления жировой смазки. Это облегчит бритье и сведет к минимуму возможность травмировать кожу.

Третье место среди призеров занимает *метод выщипывания*. Этот метод эффективен для удаления отдельных нежелательных волосков на лице («усики» и брови) и груди. Его минусом является болезненность и невозможность удаления большого количества волос. К тому же регулярное выщипывание волос в одном и том же месте может привести к образованию мелких углубленных шрамов. К плюсам можно отнести то, что волосы отрастают значительно медленнее, чем после бритья, стало быть, частота проведения процедуры снижается. Во избежание инфицирования микроранок необходимо позаботиться о чистоте кожи и пинцета (достаточно протереть их спиртом или водкой). Для уменьшения боли перед выщипыванием кожу протирают кубиком льда.

Это важно! Нельзя выщипывать волоски, растущие из родинок и бородавок, во избежание инфицирования и перерождения клеток.

Еще одним популярным средством являются *кремы-депиляторы*. Они разрушают волосы, растворяя или обламывая их чуть ниже поверхности кожи. Главное преимущество метода – безболезненность и замедление отрастания волос. Пожалуй, это лучшее средство для удаления волос на руках, ногах и в области подмышек.

Перед первым применением крема-депилятора не забудьте сделать пробу на аллергию (для вашего же блага). Для этого нужно нанести крем на небольшой участок кожи. Если через промежуток времени, указанный изготовителем крема, на коже не появилось раздражение, – значит, аллергии на него у вас нет. Вымойте и тщательно вытрите места, с которых собираетесь удалять волосы. Нанесите крем-депилятор специальным шпателем, который обычно вкладывается в коробку с кремом, и оставьте на указанное в инструкции по применению время. Затем тщательно смойте крем теплой водой без мыла (лучше кипяченой) и обсушите кожу. После этого нанесите смягчающий крем или лосьон, так как депиляторы обычно сушат кожу.

Нельзя применять крем-депилятор, если на коже есть ранки, воспаление или раздражение. Нежелательно применять химические кремы в области бикини и на груди, так как химические вещества способны повредить тонкую нежную кожу.

Состав для депиляции можно приготовить самостоятельно.

Жидкий депилятор

Смешать по 10 г сульфата натрия и крахмала, добавить 5 г глицерина. Развести смесь 80 мл воды. Нанести массу на вымытую кожу на 5–10 мин, затем смыть водой.

Порошкообразный депилятор

Смешать по 20–25 г окиси цинка и крахмала, добавить 50 г сульфата бария. Развести смесь водой до получения жидкой кашицы и нанести на вымытую кожу на 5–10 мин. По прошествии указанного времени смыть водой.

Древнейшим методом является *удаление волос с помощью разогретого воска*. Для этого расплавленный воск наносится на кожу, после чего накладывается специальная полоска ткани, к которой «приклеиваются» волосы с воском. Затем ткань резким движением «срывают» вместе с волосками. Плюсом процедуры является то, что волосы после нее отрастают очень медленно, и на месяц – полтора можно забыть о проблеме. Это не очень дорого, но и не так дешево, как хотелось бы. К тому же метод довольно болезненный и может вызвать раздражение кожи. Самый большой минус заключается в том, что для повторения процедуры надо снова отрастить волосы, иначе их невозможно будет захватить воском и удалить. Восточный вариант предлагает использовать расплавленный сахар с соком лимона.

И наконец метод, с помощью которого волосы можно удалить не на время, а навсегда, – *электроэпиляция*. Метод безопасен и состоит в разрушении корней волос электрическим током. Самостоятельно пользоваться этим методом не рекомендуется, поскольку ввести тонкую иглу точно в отверстие волосяного фолликула на своем лице, глядя на себя в зеркало, практически невозможно, и тогда плюс к волосам на лице, вы украсите себя еще шрамами. Но процедура электроэпиляции – дорогостоящая. К тому же ее придется неоднократно повторять, так как некоторые фолликулы имеют искривленную форму, или применяемая сила тока для них оказалась недостаточной. Часто корень разрушается не до конца, и волос отрастает снова. Вставлять иглу в отверстие фолликула приходится вслепую, под поверхностью кожи, и промахнуться очень легко. Самые упорные волоски требуют до четырех процедур. Правда, с каждым разом они отрастают все тоньше и тоньше.

Процедура электроэпиляции не должна длиться более часа, а за это время даже самый опытный профессионал может удалить не более 50 волосков. Нельзя удалять волоски, слишком близко располагающиеся один к другому, чтобы не вызвать раздражения кожи. Иногда на месте волоска может возникнуть шрамик или ямка. Чаще всего такое наблюдается на верхней губе, так что применять на ней метод электроэпиляции не рекомендуется. Нельзя применять его и для удаления пушковых волос.

Народная медицина рекомендует следующие средства для удаления волос:

- на лице: сжечь на костре скорлупу одного или двух грецких орехов, а золу растереть с водой до образования кашицы. Дать ей отстояться, а затем смазывать нежелательные волосы по несколько раз в день до их отпадения;
- мыть волосистые поверхности рук и ног горячим отваром скорлупы кедровых орехов, или делать с этим отваром компрессы;
- смазывать волосы на руках и ногах соком зеленого грецкого ореха по два-три раза в день.

Кератозы

Доброкачественные новообразования, встречающиеся у большинства людей во второй половине жизни. Кератозы делятся на себорейные и старческие.

Себорейные кератозы – это жирные, слегка приподнятые над уровнем кожи образования светло-коричневого цвета. Располагаются они чаще всего на лице, груди и спине. Обычно они имеют форму круга или овала, хотя могут принимать любую форму. Себорейные кератозы могут быть единичными, а могут – и множественными. Их еще называют поздними родинками или старческими ракушками. Их размеры варьируются от чернильной точки до рублевой монеты, но встречаются и более крупные. Себорейные кератозы не заразны – это наследствен-

ное проявление. С годами их число увеличивается. Злокачественных перерождений себорейных кератозов не отмечено.

Многие удаляют их по косметическим соображениям. Если вы решили удалить себорейный кератоз, ни в коем случае не делайте это самостоятельно. Во-первых, вы можете занести инфекцию. А во-вторых, если удалить «родинку» не полностью, она вырастет снова. Обратитесь в кабинет медицинской косметологии: там опытные профессионалы решат эту небольшую проблему радикально, но абсолютно безболезненно и без осложнений.

Старческие кератозы вызываются исключительно солнечным облучением. Это сухие, прочно угнездившиеся на поверхности кожи шершавые грязно-коричневые образования. Возникают они обычно на открытых солнцу участках тела – лице, ушах, предплечьях, шее, тыльной стороне кистей и на лысине. Если не убрать эти образования, со временем они могут переродиться в злокачественные новообразования. Удалять старческие кератозы можно несколькими способами. Если кератоз очень маленький, врач может выскоблить его (предварительно обезболив). Или же врач (опять же, после обезболивания) выжигает кератоз электрическим током, а затем выскабливает его. Возможно также вымораживание кератоза жидким азотом или выжигание его лазером.

Мозоли

Вид патологического затвердения кожи. Причиной возникновения мозолей является механическое раздражение кожи, чрезмерное давление на те или иные части подошвы. Если вы ощущаете болезненность и затруднения при ходьбе, то у вас, скорее всего, образовалась мозоль.

В результате постоянного давления твердой ороговевшей массы на нервные окончания мозоли причиняют довольно ощутимую боль, а трещины на их поверхности могут инфицироваться и воспаляться.

Избавиться от мозолей помогают ежедневные мыльно-содовые ванны для ног. Для этого в теплую воду добавляют питьевую соду (1 ч. ложка на литр воды) и немного мыла. Продолжительность ванны – 20 мин. По мере остывания воды следует подливать теплую. После ванны загрубевшие участки кожи нужно потереть пемзой, затем ополоснуть их, вытереть насухо и смазать питательным кремом. Можно делать на ночь повязку с алоэ: свежерезанный лист прибинтовывают срезом на мозоль и держат до утра. Утром мозоль можно обработать косметической пилкой, а затем тоже смазать питательным кремом. Можно также после того, как мозоль будет распарена в мыльно-содовой ножной ванне, наложить на нее свежую смолу любого хвойного дерева, заклеить лейкопластырем. Через день повторить процедуру.

Народная медицина рекомендует для удаления мозолей:

- распаривать сухую измельченную траву герани луговой (для выведения сухих мозолей);
- смазывать мозоли свежим луковым или чесночным соком;
- прикладывать к мозолям кашицу из натертого свежего картофеля;
- делать на полчаса маски из плюща (2 ст. ложки нарезанных свежих или 10 ст. ложек сухих листьев плюща кипятить в 0,5 л воды в течение 10 мин, процедить, наложить горячие листья на огрубевшее место), после которых обязательно снимать размягченные частицы и смазывать кожу оливковым, подсолнечным или сливочным маслом;
- ежедневно мазать мозоли свежим соком одуванчика (до полного исчезновения мозолей);
- в течение 4 дней на ночь распаривать ногу и привязывать к мозоли «горбушку» лимона, на пятый день снова распарить ногу и снять мозоль;
- прикладывать пропитанную смесью масла конопли и меда (в пропорции 1: 1) ткань к мозолям;

- протереть коркой от грейпфрута огрубевшую кожу на локтях, коленях и ладонях, затем закрепить ее лейкопластырем на 20 мин. После этого размягченную кожу снять пемзой, обмыть теплой водой и смазать оливковым, подсолнечным или сливочным маслом;

- приклеивать к мозоли лейкопластырем прополис (через несколько дней она сойдет сама);

- сложить в банку луковую шелуху и залить столовым уксусом так, чтобы она была полностью покрыта. Горлышко банки закрыть компрессной бумагой и завязать. Настаивать шелуху две недели при комнатной температуре. Затем извлечь и, слегка подсушив ее, наложить на мозоль слоем в 2–3 мм. Кожу вокруг мозоли предварительно смазать вазелином или любым жиром. На ночь завязать. Утром распарить ногу и аккуратно соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедура потребует повторения.

К слову, гораздо легче не допустить появления мозолей, чем заниматься их выведением. Все, что для этого требуется, – это тщательно подобранная по ноге обувь из натуральной кожи и ежедневное мытье ног с последующим смазыванием их питательным кремом.

Перхоть

Перхоть – это самые обычные отшелушивающиеся кожные клетки, но в необычном количестве. Это происходит в результате того, что клетки рождаются и отмирают в ускоренном темпе, и мы имеем сыплющийся нам с головы на плечи «снег». Иногда обильное образование белых чешуек дополняется покраснением кожи головы и ощутимым зудом. Заполучив этот комплект, мы начинаем думать о том, как избавиться от перхоти. Причины сбоя в нормальном цикле отмирания эпидермиса до сих пор не выявлены, хотя на эту тему существует масса гипотез. Как причины перхоти называют и грибок волосистой части головы, и избыток жира на коже головы, и «огрехи» питания, и гормональный дисбаланс. Есть даже такое предположение, что перхоть появляется на фоне нервно-психического стресса.

Уникального средства от перхоти не существует. Тем не менее, часто помогает использование специального шампуня. Количество их марок исчисляется десятками. Если вашей соседке помог один из них, это вовсе не означает, что он станет панацеей и для вас. Тут все очень индивидуально, поэтому обычно приходится перепробовать несколько, прежде чем добиваешься желаемого результата. Если же ни один из шампуней не дает должного эффекта, лучшее, что вы можете сделать, – обратиться к дерматологу. Дело в том, что перхоть может быть следствием и себорейного дерматита, и псориаза, и других заболеваний, поэтому оптимальным решением будет предоставить лечение профессионалу.

Народная медицина предлагает для избавления от перхоти следующие рецепты:

- мыть голову соком свеклы;
- за час до мытья нанести на голову слегка подогретое репейное масло (если нет репейного, можно использовать подсолнечное);
- ежедневно в течение 10 дней мыть голову не мылом, а процеженным отваром листьев крапивы (2 ст. ложки измельченных листьев крапивы кипятить в течение 30 мин в смеси 0,5 л 6 %-ного уксуса и 0,5 л воды);
- каждый день в течение месяца ополаскивать голову настоем васильков (вскипятить смесь из 0,5 л уксуса и 0,5 л воды, залить 1 ст. ложку измельченных цветков василька, настоять в течение 30 мин);
- наносить на волосы нагретую смесь из 25 капель касторового масла и 12 капель – эвкалиптового;
- в течение месяца через день мыть голову вместо мыла настоем пижмы (залить 1 ст. ложку измельченных цветков и стеблей пижмы 0,5 л кипятка и настаивать в течение 1,5 ч);

- раз в неделю после мытья головы и подсушивания волос втирать в кожу головы настой листьев крапивы (1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять в течение 1,5 ч, процедить);

- втирать один или два раза в неделю в кожу головы кукурузное масло;

- протирать кожу головы лавровишневым тоником. Для приготовления тоника смешать 220 мл медицинского спирта, 30 мл рома, 40 капель лавровишневой воды, каплю мускатного масла, 20 капель апельсинового масла, плюс столько воды, чтобы получить объем 450 мл. Смесь должна настаиваться в течение трех недель, после чего ее следует процедить через двойной слой марли.

Полезно также добавлять в воду для споласкивания липовый настой и мыть голову шампунем с хной.

Специалисты по лечению медом рекомендуют для лечения и профилактики перхоти делать следующие маски.

Медово-луковая 1

Натереть репчатый лук на терке и смешать с жидким медом (в пропорции 4:1). Смесь втереть в кожу головы и оставить на 40 мин, затем смыть чистой водой.

Медово-луковая 2

Смешать свежесжатый сок репчатого лука с равным количеством жидкого меда. Полученную смесь тщательно втереть в кожу головы. Через час снять ватным тампоном и тщательно промыть теплой водой. Лечение следует проводить ежедневно в течение месяца.

Медово-мыльная

Тщательно перемешать 1 ч. ложку жидкого меда, 1 ч. ложку репейного масла, 1 ч. ложку сока репчатого лука и 1 ч. ложку жидкого мыла. Смесь нанести на кожу головы, сверху покрыть целлофаном. Смыть через 1,5 ч. Эта маска не только избавит от перхоти, но и укрепит волосы.

Желтково-майонезная

Смешать 1 яичный желток с 1 ст. ложкой майонеза, 1 ч. ложкой меда и натертыми на мелкой терке 2 зубчиками чеснока. Втереть смесь в кожу головы перед сном и оставить на ночь. Утром маску смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы.

Желтково-масляная

Растереть 1 яичный желток с 1 ст. ложкой растительного масла (персикового или оливкового) и 1 ст. ложкой меда, затем добавить сок средней луковицы. Нанести массу на кожу головы, оставить на несколько часов (или на ночь), затем смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы.

Пигментные пятна

Нарушение распределения кожного пигмента ведет к появлению специфических пятен. Обычно они располагаются на щеках, висках, надбровных дугах и на носу, ближе к ушам и по боковым сторонам шеи. Как правило, формы пигментных пятен разнообразны до бесконечности, а цвет варьируется от желтовато-бурого до коричневого.

Причинами появления пигментных пятен являются заболевания печени и надпочечников, анемия (малокровие), авитаминоз, нарушения обмена веществ и нервные расстройства. Кроме того, могут вызвать появление пигментных пятен глисты и усиленная деятельность

щитовидной железы – не говоря уже о малярии, туберкулезе и сифилисе. Это нередкое явление во время ожидания ребенка. Они так и называются: «пигментные пятна беременных». Как правило, после родов они сходят, но в случае нарушения деятельности эндокринной системы или при заболеваниях уже перечисленных внутренних органов могут остаться надолго. Женщинам «везет» больше: пигментные пятна могут появляться у них не только в связи с беременностью, но и с заболеваниями матки и яичников, а также в период климакса. Ожоги, в том числе и солнечные, так же, как и применение раздражающих кожу мазей – тоже могут привести к появлению пигментных пятен.

Пигментные пятна на коже бросаются в глаза, потому являются серьезным косметическим недостатком. В первую очередь необходимо выяснить причину их возникновения и постараться вылечить заболевание, вызвавшее изменение кожной пигментации.

Чисто косметические средства являются вспомогательными. Кожа с пигментными пятнами требует защиты от солнца, поэтому рекомендуется пользоваться солнцезащитными кремами. Полезны также отбеливающие кремы и маски.

Эффективны также следующие народные рецепты:

- маски, содержащие витамин С (по 1 ст. ложке столового уксуса, лимонного сока и сока репчатого лука);
- маски с крепким отваром петрушки (накладывают на 40 мин);
- маски из смеси растительного масла и соков: листьев ноготков, лимона, красной смородины. В растворе смачивают марлевую салфетку, накладывают ее влажную на лицо на 30 мин;
- протирание смесью сока петрушки с лимонным (в равных долях).

Перечисленные маски эффективны при ежедневном применении на ночь в течение 20–25 дней.

Родинки

Родимые пятна – это доброкачественные кожные новообразования. Они могут быть врожденными или же появляются на коже значительно позже. Количество и размер родинок, как правило, увеличивается к началу полового созревания, а также в период беременности. Почти у каждого человека найдется на теле хотя бы одна родинка. Как правило, на теле взрослого человека можно насчитать от 30 до 40 родинок. В преклонном возрасте их количество сокращается.

По виду и строению родинки разделяются на пигментные и сосудистые.

Пигментные родинки — плоские или слегка возвышающиеся коричневатые-черные пятна небольшой величины (размерами от точки до зернышка чечевицы) овальной или круглой формы. На лице, волосистой части головы и спине родинки могут быть крупные, размером с фасоль, заметно возвышающиеся над поверхностью кожи, мягкие на ощупь. Такие родинки, как правило, появляются при рождении и значительно увеличиваются с возрастом. К родинкам относят и мягкие бородавки – маленькие опухоли розового или желто-бурого цвета на тонкой ножке. Чаще всего эти бородавки прорастают на шее, спине, в подмышечных впадинах и паховых складках. Иногда возникают волосатые родимые пятна – плотные на ощупь шероховатые бородавчатые образования желтовато-коричневого или черного цвета, покрытые грубыми щетинистыми волосами.

Причина образования пигментных родинок неизвестна. Как правило, если у родителей есть родинки, то будут они и у ребенка, даже если он умудрится родиться с абсолютно чистой кожей. О наследственной предрасположенности к появлению родинок говорит и такой факт, что в некоторых семьях есть «фамильные» родинки: одинаковой формы, расположенные на одном месте у кровных родственников разных поколений.

Сосудистые родинки — результат чрезмерного развития и расширения кровеносных сосудов на ограниченном участке кожи. Такие родимые пятна имеют цвет от розового до красного и багрового, имеют различные величину и форму. Располагаются они чаще всего на лице, преимущественно на одной стороне, и в области затылка. У новорожденных часто бывает гемангиома – похожая на кровавый пузырек выпуклая «родинка». Ее месторасположение, размеры и форма могут быть самыми разными. Как правило, гемангиома постепенно уменьшается в размерах и исчезает к 3–4 годам.

Было время, когда родинки были в моде, и дамы усиленно украшали себя «мушками», дабы выглядеть изысканно. Некоторым родинки придают прелесть и своеобразный шарм. Но вряд ли можно считать украшением похожую на бородавку выпуклую темную родинку на кончике носа. Сами по себе родинки безвредны, поэтому если они не являются косметическим дефектом и не портят вашу внешность, лучше их не трогать. Если же родимые пятна становятся причиной физического или психологического дискомфорта, то врач их удалит – с помощью электрического тока, лазера или хирургического вмешательства.

Это важно! Перед удалением родинки следует обязательно проконсультироваться с онкологом!

Особого внимания требуют родимые пятна темно-коричневого и черного цветов. Если они (или любые другие родинки) начинают расти и/или воспаляться, менять цвет – в общем, «вести себя» необычно, необходимо срочно показаться врачу. Никакие родимые пятна нельзя пытаться сводить самостоятельно: это может привести к образованию и разрастанию злокачественных опухолей.

Народная медицина рекомендует ежедневно смазывать начавшую расти черную родинку 3 %-ной настойкой йода и ежедневно пить водный настой хрена (в пропорции 1:1) – по 1 ч. ложке 3 раза в день. Этот метод приостанавливает и замедляет рост меланомы. Если заметно припухли лимфатические узлы, необходимо делать на них примочки с водным настоем хрена.

Людям с большим количеством родинок не рекомендуется находиться под открытыми солнечными лучами, особенно в период наибольшей активности солнца.

Укусы насекомых

В основном укусы жалящих насекомых (комаров, мошек, пчел, ос, шмелей и шершней) безобидны: они причиняют умеренную боль и временный дискомфорт. Но не всем и не всегда. Реакция на укус насекомого определяется степенью чувствительности нашего организма к определенным химическим веществам, ядам и содержащимся в них ферментам. У особо чувствительных людей возможен летальный исход в случае укуса пчелы в область шеи, лица, горлани в связи приводящим к удушью быстроразвивающимся отеком Квинке.

Если вас покусали комары, на коже могут остаться красные вспухшие пятна и появиться зуд. Для облегчения состояния достаточно протереть места укусов раствором нашатырного спирта. Эффективны также компрессы с тертым сырым картофелем.

Пчела жалит и впрыскивает яд. В течение нескольких минут в месте укуса ощущается сильная боль, затем появляются краснота, отек и зуд. При отсутствии осложнений симптомы исчезают через несколько часов. При повышенной чувствительности к пчелиному яду отек может быть значительным, зуд – мучительным, а продолжаться все это может в течение нескольких дней.

Первое, что необходимо сделать после укуса пчелы, – удалить из ранки жало и прикрепить к нему мешочек с ядом. После этого ранку нужно обмыть водой с мылом и положить на 30 мин лед (или холодный компресс), чтобы снять отек и избежать воспаления. Улучшает состояние пострадавшего места протирание разрезанной долькой чеснока. Зудящие волдыри при укусах любых насекомых рекомендуется смазывать раствором пищевой соды в

воде. Можно, как и в любых подобных случаях, сделать компресс с тертым сырым картофелем (после удаления жала). Если пчела ужалила вас в ступню, держите ногу в приподнятом положении и соблюдайте покой. Если боль и зуд не проходят, а отек значителен, следует обратиться к врачу.

Существует своеобразная «инструкция по технике безопасности», которая позволяет минимизировать риск укуса. Ее первый пункт звучит так: «Не ходите босиком по цветущему лугу». Не секрет, что пчелы, осы и шмели держатся поближе к земле, так как там растут медоносные растения (клевер, например). Насекомых привлекают сладкие запахи, особенно цветочные. Так что будьте аккуратны с выбором косметических средств, когда собираетесь на прогулку.

Приманкой для насекомых вы станете и в том случае, если наденете наряд с ярким цветочным рисунком или сшитым из темной ткани с шершавой фактурой. Точно так же действуют на них яркая бижутерия и металлические украшения. Если вы оденетесь в одежду из светлых и гладких на ощупь тканей, то станете для насекомых чем-то вроде «невидимки». Вокруг вас вьется насекомое? Отойдите от него медленно и плавно, не делая резкие движения и ни в коем случае не размахивая руками.

Детские проблемы кожи

Кожные заболевания наблюдаются у детей довольно часто. Многие из них быстро проходят, но бывают и очень заразные болезни, которые нужно лечить, и чем быстрее, тем лучше. Кожная сыпь может быть симптомом какого-то инфекционного заболевания. Лучше всего при кожных проблемах у ребенка сразу же обратиться к специалисту.

Диатез

Это повышенная чувствительность организма к внешним раздражителям (аллергенам). Чаще всего встречается экссудативный диатез. Проявляется у младенцев (детей до года) желтыми корками в области родничка и над бровями. Для малышей чуть старше характернее крапивница: то есть зудящая сыпь в виде узелков красного цвета, преимущественно на сгибах конечностей. В периоды между обострениями кожа ребенка совершенно чистая.

Чаще всего диатез вызывается пищевыми аллергенами. Ими могут оказаться такие продукты как молоко, творог и яйца, какао и шоколад, апельсины и клубника, орехи (в первую очередь фундук) и другие. Особенно аллергична сладкая и насыщенная углеводами пища. Иногда аллергию вызывает вода из-под крана – даже пропущенная через фильтр и прокипяченная. В этом случае достаточно бывает перейти на воду из родниковых источников – и диатез сам собой проходит в течение двух-трех месяцев.

Важно! При всех видах диатеза необходимо наблюдение аллерголога.

Народная медицина рекомендует при диатезе:

- пить по 1 ст. ложке сок корня сельдерея 3 раза в день, за 30 мин до еды;
- пить по стакану настоя крапивы (1 ст. ложка крапивы на стакан кипятка) 3 раза в день;
- смазывать больные места 3 раза в день до полного выздоровления мазью из сосновой хвои. Для приготовления мази нужно собрать сосновую хвою в лесу не ближе чем за 2–3 км от шоссе. Выложить в стеклянную огнеупорную посуду, слоями в сантиметр, сливочное масло, хвою, и так далее до верха посуды. Верхним слоем должно быть масло. Закрывать посудину крышкой, а щели для герметичности замазать тестом. Нагреть духовку до 130–140 градусов и поставить туда кастрюлю на 2 ч. Затем духовку выключить, но кастрюлю из нее не вынимать в течение еще 2 ч, после чего вновь нагревать ее содержимое в течение 2 ч. Такое нагревание-остывание нужно повторять в течение суток, после чего процедить массу через 3–4 слоя марли и поставить в холодильник. После застывания мазь должна иметь зеленый цвет.

Лучшим лечением и профилактикой является ведение «Пищевого дневника» и исключение из рациона аллергенов, а также регулярное употребление простокваши и кефира. Одежду для ребенка необходимо покупать и шить только из натуральных материалов. Прекрасной профилактикой диатеза считается общее закаливание организма. В курс лечения этого заболевания могут входить и успокоительные средства.

Импетиго

Кожная инфекция, вызываемая бактериями. Нередко импетиго возникает как осложнение на фоне экземы или герпеса. Чаще всего поражается кожа вокруг рта и носа, но может пострадать любой участок лица.

Сначала на коже высыпают многочисленные красные прыщики. Затем на их месте образуются волдыри, которые лопаются и покрываются толстыми корочками медово-желтого цвета.

Эти процессы сопровождаются повышением температуры тела, опуханием лимфатических узлов, повышенной утомляемостью и общим недомоганием.

Это важно! Болезнь заразна, и лечить ее следует немедленно. Особенно опасно импетиго для грудных детей до полугода.

Импетиго вообще-то считается детским заболеванием, но может появиться и у взрослых (обычно в случае прямого контакта с заболевшим ребенком).

Если врач поставил диагноз «импетиго», нужно держать полотенце больного отдельно от вещей других членов семьи и стирать его также отдельно и как можно чаще. Нельзя позволять ребенку расчесывать больные места, сосать пальцы и ковырять в носу, так как все это способствует распространению инфекции.

Импетиго возникает на поврежденной коже (вне зависимости от характера повреждений). Это могут быть укусы насекомых, порезы, ожоги, ушибы, угревая сыпь, ветряная оспа или пузырьковый лишай. В первую очередь импетиго поражаются нос и рот. Несоблюдение правил личной гигиены (немытые руки, грязные ногти с «черноземом», общие мочалки, грязные полотенца и одежда) приводит к передаче бактерий, вызывающих импетиго.

Осложнением импетиго может стать почечная инфекция. Это еще один довод, почему лечением болезни необходимо заняться сразу же после ее выявления.

Выздоровлению способствует ежедневное удаление отсыхающих корочек. Их нужно аккуратно удалять мокрой ваткой, смоченной в теплой мыльной воде (лучше в растворе антибактериального мыла). Корочки ни в коем случае нельзя тереть – они должны отпадать сами. Пораженные места промокают бумажной салфеткой, которую тут же выбрасывают. Бинтовать или накладывать повязку не следует. На воздухе бактерии гибнут, и процесс выздоровления идет быстрее. Врач может назначить также мазь с антибиотиком для наружного применения и/или антибиотики для приема внутрь.

Больной малыш должен выдержать карантин до полного выздоровления. Его нельзя подпускать к другим детям, особенно младенцам до года, во избежание распространения инфекции.

Заела

Трещины в углах рта, вызываемые микробами или грибами. Чаще всего возникают у детей. Характеризуются появлением в углах рта быстро вскрывающихся пузырей, на месте которых образуются трещины и желтоватые корки.

Причинами могут стать воспалительные процессы в полости рта, плохой уход за ней, привычка облизывать губы, а также недостаток в организме витамина В2. Возможно контактное заражение (при поцелуе в губы), а также через посуду, полотенца и др.

У здоровых людей заеда может продолжаться несколько недель, а у людей с ослабленным иммунитетом – до нескольких месяцев.

Для лечения заеды рекомендуют смазывать трещины зеленкой, а кожу вокруг – салициловым или борным спиртом. Пища должна быть богата витаминами. Острые, соленые, маринованные продукты употреблять не следует. Если заеда не проходит в течение недели, необходимо обратиться к врачу.

Опрелости

Воспаление кожи в промежности. Обычно оно вызвано тем, что ребенок слишком долго остается в грязном подгузнике или мокрых пеленках: аммиак, выделяющийся при разложении мочи и кала, раздражает нежную кожу. Если малыш подвержен аллергическим реакциям, то опрелость может быть вызвана реакцией на стиральный порошок или мыло.

Первое, что нужно сделать, если пятна держатся больше суток, – обратиться к врачу, чтобы он подтвердил ваши предположения про опрелости. Проблема в том, что пятна и сыпь могут возникать и при молочнице, а также являться симптомами инфекционных заболеваний. В первом случае врач порекомендует противогрибковый крем, а во втором – мазь с антибиотиками.

Каждый раз при смене подгузников тщательно обмывайте и вытирайте кожу малыша, смазывайте воспаленные места деситиновым кремом (или любым другим от опрелостей). Лучше всего пользоваться так называемыми «дышащими» памперсами и чаще менять их. Если в комнате тепло, устраивайте малышу воздушные ванны, чтобы воздух подсушивал кожу.

Народная медицина рекомендует смазывать опрелости простерилизованным на водяной бане растительным маслом.

Потница

Мелкая бледно-розовая сыпь на коже, причиной которой является перегрев. Сыпь возникает на лице и в складках кожи; то есть в местах скопления пота. Для лечения потницы не нужны никакие лекарства: достаточно снять с ребенка одеяло и одеть его полегче, а спать укладывать только в подгузнике и ползунках. Полезно после купания в теплой воде не вытирать ребенка насухо, а только обсушить кожу мягким полотенцем. Если температура тела повышена, нужно дать соответствующую возрасту малыша дозу жаропонижающего средства.

Для профилактики потницы в жару надевайте ребенку легкую одежду из хлопчатобумажных тканей. Синтетика и тем более шерсть способствуют перегреву, поэтому их лучше приберечь для более прохладных дней. Старайтесь гулять с ребенком в тени и не забывайте надевать ему панамку с широкими полями, если выходите на солнце.

Подростковые проблемы кожи

Кому-кому, а подросткам во всех отношениях остается только посочувствовать. С началом гормональной перестройки у них все идет не так. То они слишком быстро растут, и от этого становятся угловатыми, тощими и костлявыми. Подростки начинают смущаться своего внешнего вида, стараются быть незаметными и этим еще добавляют себе неуклюжести. То вместо высоты развитие идет вширь, и тогда они начинают страдать от избыточного веса и заметных невооруженным глазом жировых отложений. Мало всего этого, так еще и кожа начинает преподносить всякие неприятные сюрпризы. Не прыщи – так угри. Не угри – так бородавки... В довершение ко всему лицо начинает прямо-таки лосниться от жира, волосы становятся салеными. Ну как тут не заработать комплекс неполноценности?

Если подростку повезет, и рядом с ним (или с ней) окажется внимательный и заботливый взрослый, то переживания по поводу внешности можно значительно уменьшить. Если бы «гадкий утенок» знал, что со временем непременно превратится в прекрасного лебедя, он не страдал бы так сильно и не считал бы себя ничтожным и ни на что не годным. Родители, у которых сложились доверительные отношения с детьми, должны рассказать им о проблемах, которые могут ожидать подростков на пути взросления, и подчеркнуть, что все проблемы – временные. Для тех, у кого отношения с подрастающим поколением несколько разладились, нелишней будет консультация психолога. Родителям не стоит ни сердиться на детей, ни «обращать» комплексом вины. Подростки так стремятся скорее стать взрослыми, что бунтуют против любых «предков», даже самых идеальных.

Проблемы с кожей лучше всего решать с помощью врача-дерматолога или опытного косметолога. Профессионалы определяют тип кожи подростка и суть его проблемы и порекомендуют соответствующее лечение.

Мы расскажем о самых частых проблемах подросткового возраста, связанных с состоянием кожи.

Бородавки

Это плотные сухие доброкачественные опухолевые образования. Бородавки появляются на коже в виде плотных неэластичных узелков телесного или желтовато-серого цвета. Время от времени бородавки могут появляться на ладонях, пальцах рук, иногда – на теле. Бородавки, кроме подошвенных, не вызывают никаких неприятных ощущений и обычно сходят сами (в течение нескольких месяцев). Если бородавок много и они продолжают нарастать, необходимо обратиться к врачу, который назначит соответствующий противовирусный препарат. Многие стараются сразу же избавиться от бородавок, так как они представляют собой неприятный косметический дефект.

Особого внимания требуют бородавки на гениталиях и около анального отверстия, так как их легко поцарапать туалетной бумагой и инфицировать.

Самой неприятной разновидностью бородавок являются подошвенные. Во-первых, они заразны, а во-вторых вызывают боль при ходьбе. Подошвенную бородавку можно попробовать заклеить пластырем и не ходить без носок или чулок: в этом случае есть шанс, что бородавка сойдет сама. Если этого не происходит, нужно обратиться к врачу, который либо выпишет жидкость для обработки бородавки, либо направит вас к хирургу для удаления бородавки.

Успешным методом лечения всех остальных бородавок является их замораживание жидким азотом, выжигание током д'Арсонваля, а также прижигание лазером.

Народная медицина рекомендует смазывать бородавки соком чистотела, после чего они, как правило, сходят. В качестве средства, сводящего бородавки, рекомендуют чеснок и сок одуванчика или рябины, а также уксусную кислоту (капать на бородавку из пипетки по капле уксусной кислоты перед сном ежедневно). Можно также натирать бородавку свежесжатым соком кислых яблок или смачивать утром и вечером собственной мочой. Мокрые бородавки натирают нашатырным спиртом.

Причина возникновения бородавок – вирусы, посему лучшей профилактикой этого весьма неэстетического заболевания является соблюдение гигиенических правил.

Жирная кожа

Такой кожа становится в связи с усиленной деятельностью сальных желез в период полового созревания. От избыточного количества вязкого кожного сала лицо начинает блестеть и лосниться. С салом смешивается пыль, и кожа приобретает грязно-серый цвет, а фактурой напоминает апельсиновую корку (из-за расширения выводных протоков сальных желез). Такой же результат дает неправильный уход за кожей, особенно злоупотребление косметикой. Пряные и острые, жирные и сладкие блюда, мучное и алкогольные напитки при жирной коже не рекомендуются. Необходимо наладить работу кишечника, так как запоры, в особенности длительные, неблагоприятно отзываются на состоянии кожи как лица, так и всего тела.

При жирной коже необходимо 3 раза в год проводить лечение витамином А (по 10 капель ретинол-ацетата принимать утром и вечером ежедневно в течение месяца).

Уход за жирной кожей состоит в ее обезжиривании и дезинфицировании. Лицо нужно мыть дважды в день (после пробуждения и перед сном) теплой водой с мылом. Неплохо умываться подкисленной водой (1 ст. ложка яблочного уксуса на 1 л кипяченой воды). Хотя бы раз в неделю полезно «подкислить» кожу. Для этого вечером на лицо наносится ватным тампоном молочнокислая смесь (используйте то, что есть в наличии: кефир, простоквашу, несладкий ацидофилин или ряженку). После высыхания первого слоя наносится второй, а затем – тре-

тий. И с этой своеобразной «маской» вы спите до утра. Утром рекомендуется прокипяченным поростягивающим отваром (для его приготовления используются: кора дуба или ивы, корки граната, скорлупа грецких орехов, соплодия ольхи, вереск, шалфей, калган, ромашка и зверобой, Melissa и корень лопуха). Жирная кожа «любит» массажи.

При жирной коже необходимо исключить из арсенала косметических средств подростка тональный крем и пудру, следует избегать длительного пребывания на солнце.

Прыщи

Обиходное название образующихся при угревой сыпи гнойников размером не более горошины. Юношеские прыщи называют еще вульгарными угрями. Они могут появляться как на лице, так и на спине и на груди. Их появление связано с изменениями в гормональном фоне организма. Так что прыщи могут появляться как во время полового созревания, так и в возрасте 30–40 лет.

Кроме того, появлению прыщей способствуют запоры и любые другие нарушения в работе пищеварительной системы. Употребление подростками кофе, шоколада, алкоголя, острых и сладких блюд также может спровоцировать появление прыщей. Мучные блюда – еще один их провокатор. Чаще прыщами страдают люди нечистоплотные, но, к сожалению, соблюдение гигиенических норм не является гарантией их отсутствия. Физическое и нервное переутомление, недостаток витаминов, а также малокровие и хронические заболевания – дополнительные причины их появления.

Легче предотвратить появление прыщей, чем бороться с ними. Для этого важно своевременно очищать кожу от черных угрей, воздерживаясь от ее чрезмерной обработки. Пребывание на свежем воздухе и плавание также оказывают предохраняющее действие. Полезно облучение кожи солнцем или кварцевой лампой. Лучше всего, пожалуй, лечит прыщи пребывание на море.

Это важно! При появлении прыщей следует обращаться к специалисту: его рекомендации принесут больше пользы, чем советы родственников и друзей.

Народная медицина рекомендует для избавления от прыщей ежедневно съедать пригоршню тыквенных семечек и пить перед каждым приемом пищи настой крапивы (1 ст. ложку крапивы залить стаканом кипятка и настаивать в течение 2 ч; затем остудить и процедить). В дополнение к крапиве можно использовать трехцветную фиалку и репейник. Для этого 1 ст. ложку измельченного корня репейника нужно кипятить в течение 10 мин в 0,5 л воды, остудить, процедить и принимать точно так же, как и настой крапивы. Настой фиалки готовится так: 1 ч. ложку цветков залить стаканом кипятка. Остудить, процедить и выпить в течение часа.

Избавиться от прыщей поможет ежедневное нанесение на пораженные участки «массажного масла»: смесь из 50 мл абрикосового масла, 10 капель лимонного, 10 капель кипарисового и 5 капель лавандового масла. Можно просто смешать лавандовое масло с гаммелисом и обрабатывать этой смесью пораженные участки. Масло чайного дерева можно втирать непосредственно в воспаленные участки.

Угри

Так называют белые или слегка желтоватые узелки размером с булавочную головку. Угри могут быть как отдельными, так и сгруппированными. Угревой сыпью страдают девять из десяти подростков. Как правило, угри высыпают с началом полового созревания и исчезают годам к двадцати пяти. Но нередки случаи появления угрей после 30 или 40 лет. У женщин это связано также с применением противозачаточных препаратов с низким содержанием гор-

монов. Случается и так, что угри появляются после того как они перестают принимать эти таблетки.

Угри появляются на тех участках тела, которые снабжены наиболее крупными и многочисленными сальными железами. То есть в первую очередь на лице, груди и на спине.

Причина появления угрей – повышенное выделение кожного сала. Оно скапливается у выходов сальных желез, а это, в свою очередь, создает благоприятные для воспалительных процессов условия. Белые угри образуются при закрытых порах, когда сало остается под кожей, черные – при открытых. Вокруг сальных пробок скапливаются микроорганизмы, и тогда образуются гнойники. Ни в коем случае нельзя выдавливать угри самостоятельно. Это может привести к значительным очагам воспаления, и как следствие – к рубцам, сравнимым с оспинами, либо к появлению пигментных пятен.

Если у вас жирная кожа, нужно умывать лицо утром и вечером, но не обычной водой из крана, а кипяченой, комнатной температуры. Жирные участки кожи необходимо тщательно мыть вечером со специальным косметическим средством. Еще лучше – умываться отварами трав или спитым чаем.

Народная медицина рекомендует для избавления от угрей умываться отваром зверобоя, или березовых почек, или сбора из ромашки, шалфея, мяты перечной, полевого хвоща и тысячелистника (в равных долях). Столовая ложка травы или смеси трав заливается стаканом горячей воды и кипятится несколько минут. Затем отвар охлаждается и процеживается. Мыть лицо можно только свежим отваром. Охлажденные (из холодильника) отвары использовать нельзя, так как чрезмерный холод провоцирует еще большее выделение жира сальными железами.

Полное излечение от угрей требует времени, терпения и настойчивости. Никому еще не удалось быстро избавиться от них, сколько бы телевизионщики ни рекламировали различные «чудодейственные» средства.

Улучшить состояние кожи при угревой сыпи помогает тщательное утреннее и вечернее умывание. Следует предельно ограничить использование кремов и лосьонов для лица и отказаться от жирных кремов для загара.

Чистку пораженной угрями кожи лучше всего проводить в косметическом кабинете. Если вы можете обеспечить полную стерильность, то можно провести ее и дома. Для этого распаривают лицо с помощью аппарата «Лотос» или просто кипятят воду с небольшим добавлением аптечной ромашки, и парят лицо над ней, укутавшись полотенцем, как это обычно делают при простуде. Затем готовят смесь из $\frac{1}{2}$ ч. ложки мелкой поваренной соли, $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды и 1 ст. ложки крема для бритья или жидкого мыла. Пальцы обертывают смоченным в 3 %-ном растворе перекиси водорода кусочком бинта и в течение нескольких минут легкими круговыми движениями втирают смесь на места образования черных угрей. Затем лицо обмывают теплой кипяченой водой или отваром овсяных хлопьев. После чистки рекомендуется вяжущая маска с отваром календулы. Ею готовят так: 2 ст. ложки измельченных листьев и цветков календулы заливают вечером 3 стаканами холодной воды и настаивают до утра. Утром кипятят в течение 5 мин и настаивают еще 2–3 ч. Слой ваты пропитывают настоем календулы и накладывают на лицо на 30 мин. После маски лицо не моют.

Щадящая чистка

Подавить 3 спелых ягоды клубники и мякоть 1 спелого персика, перемешать и процедить сквозь марлю. Добавить 2 ст. ложки розовой воды и 1 ч. ложку сливок, перемешать. Настоять в течение нескольких минут, затем добавить 1 ч. ложку меда и снова перемешать. Нанести на лицо. Смыть через 15 мин. Помимо очищающего эффекта, эта маска оказывает прекрасное успокаивающее действие.

Помидорно-йогуртовая маска

Идеально подходит для жирной кожи с широкими открытыми порами. Большой спелый помидор очистить от кожицы и смешать мякоть с 1 ст. ложкой йогурта. Добавить 1/2 ч. ложки пивных дрожжей, после чего нанести смесь на лицо. Через 20 мин смыть ее теплой кипяченой водой. Маска тонизирует кожу, стимулирует кровообращение и удаляет отмершие клетки.

Маска из белой глины

Перемешать порошок белой глины (2 ст. ложки) с 10 каплями лимонного сока и 20 мл спирта до получения кашицы. Маску нанести на лицо и оставить на 20 мин. Затем смыть ее холодной водой.

Средство для удаления угрей

Растворить в чашке кипятка 3 ч. ложки английской соли и 2 капли йода. Пропитать раствором салфетку и приложить к месту, пораженному угрями. Затем осторожно удалить угри. Повторить несколько раз.

Народная медицина рекомендует при угрях:

- соблюдать диету с ограничением сладкого, мучного и пряного, исключить из употребления кофе и алкоголь;
- принимать перед едой (или во время еды) по 1 ч. ложке пивных дрожжей;
- протирать кожу лица перед сном лосьоном из белой лилии (свежие лепестки белой лилии положить в бутылку, залить водкой и настаивать в течение 2 недель);
- протирать лицо свежим соком ягод калины;
- протирать лицо огуречно-медовым лосьоном (50 г измельченных огурцов залить стаканом кипятка и настоять в течение 2–3 ч; затем процедить, отжать, добавить 1 ч. ложку меда и перемешать) с последующим умыванием (через 30 мин) кипяченой водой;
- протирать лицо лосьоном из алоэ (листья алоэ выдержать 10 дней в темном холодном месте; после этого измельчить их до кашицеобразного состояния и залить холодной водой (в пропорции 1:5), настоять в течение 1 ч, после чего прокипятить 2–3 мин и процедить).

Не отчаивайтесь, если лечение идет не так быстро, как вам хотелось бы. Избегать негативных эмоций, тем более стрессов – в ваших интересах, так как производство кожного сала стимулирует увеличение количества мужских гормонов, а их усиленно вырабатывают надпочечники именно в состоянии стресса.

Возрастные проблемы кожи

Годы, несомненно, прибавляют нам мудрость, но не красоту. А потому неплохо бы научиться беречь себя, не ухудшая внешний вид небрежным отношением к своему лицу и телу. Об уходе за кожей в соответствии с ее типами и о секретах красоты мы расскажем в последней части книги. Здесь же мы рассмотрим те проблемы, которые преподносит нам возраст. Старение кожи – естественный процесс, так же как и старение всего организма. Необратимые изменения, происходящие при этом, называются атрофией кожи.

Примечательно то, что возраст, в котором начинаются изменения, связанные со старением, и степень их выраженности строго индивидуальны. Важное значение имеют режим и образ жизни – равно как и правильный уход за кожей. Сохранить лицо свежим и молодым можно только ценой упорных и длительных усилий – чудодейственных средств, позволяющих сделать «лицо молодым» за одну процедуру, не существует.

Морщины

Как правило, являются неизбежным признаком увядания организма. Дряблость кожи, появление линий и складок вокруг глаз и рта – показатель старости (правда, далеко не всегда).

Причинами морщин являются:

- ослабление работы сальных и потовых желез, потеря кожей эластичности;
- изменения состояния кожи в результате нарушения крово- и лимфообращения;
- изменение гормонального фона;
- постоянное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды (сухой воздух, солнечное излучение и холодный ветер) на кожу открытых частей тела (лицо, шея, руки);
- привычка морщить лоб, поднимать вверх или хмурить брови, прищуриваться, поджимать губы или опускать углы рта, прижимать подбородок к шее (вызывает появление так называемых мимических морщин);
- длительные хронические заболевания организма;
- несоблюдение правил ухода за кожей лица и шеи, частое применение спиртовых растворов;
- резкое похудение;
- отсутствие зубов.

Большую роль в образовании морщин играет наследственность. Если ваших маму и бабушку окружающие долго засыпали комплиментами по поводу их прекрасного внешнего вида, то и у вас есть шанс выглядеть моложе своего возраста. Быстрее старится и покрывается морщинами тонкая кожа.

Повседневный, а главное, правильный уход за кожей, периодические курсы массажа лица помогут замедлить образование морщин, а имеющиеся сделать менее заметными. Паровые ванны и маски «от морщин» дают кратковременный эффект, временно разглаживают кожу. Зато их психологический эффект просто великолепен! Если вам требуется «омоложение» на один вечер, смело отправляйтесь к косметологу. Морщин на вашем лице после визита к нему не станет меньше, но во время процедур вы расслабитесь, придете в хорошее расположение духа, и будете выглядеть ухоженной, благополучной и неунывающей.

Народная медицина рекомендует следующие средства от морщин:

- маски для лица и шеи из вареной фасоли, протертой через сито, в смеси с лимонным соком и растительным маслом;

- маски для лица из натертого на мелкой терке картофеля и огурца (накладывать на 20 мин, затем смыть теплой кипяченой водой и втереть немного оливкового масла);
- маски из земляники с медом для сухой кожи;
- компресс с горячим настоем чая на лицо и шею (смочить настоем чая марлю, наложить на лицо и шею, укрыть полотенцем на 20 мин);
- массаж лица ломтиком айвы;
- наносить на лицо специальный состав. Для его приготовления залить $\frac{1}{2}$ стакана толченого фенхеля стаканом кипятка и оставить настаиваться в течение 1 ч. Когда настой немного остынет, добавить 1 ч. ложку меда и щепотку порошка фиалкового корня. Жидкость наносить на лицо в охлажденном виде и через несколько минут смывать теплой водой.

Радикальными средствами борьбы с морщинами можно назвать только два способа, которые действительно от морщин избавляют: подкожные инъекции коллагена и пластические операции. Но и они помогут лишь на определенный срок, и через какой-то промежуток времени их придется повторить. К тому же, оба способа дорогостоящи, а кроме того, могут дать побочные эффекты. Так что, прежде чем прибегнуть к ним, необходимо не только оценить свои финансовые возможности, но и задать себе вопрос: «А нужно ли мне это? Так ли это важно?»

Если ваше лицо покрылось морщинами и отвисающими складками в 30–40 лет, вы видеть не можете свое отражение в зеркале и считаете, что жизнь кончена, тогда для вас внешность – главное. А если вам за 60, вы вырастили детей и сейчас воспитываете внуков, то стоит ли так активно бороться с природой?

Метод подкожных инъекций коллагена заключается в том, что под морщины очень тонкой иглой коллаген впрыскивают, делая серию уколов на небольшом расстоянии друг от друга. Эффект инъекций – почти мгновенный, неудобств – минимум. Перед впрыскиванием нельзя принимать аспирин и иные противовоспалительные средства, чтобы избежать гематом. После впрыскивания в течение трех дней нельзя ходить в сауну и загорать. Кроме того, следует избегать мимических движений на протяжении все тех же трех дней. Перед впрыскиванием необходимо сделать пробу на аллергическую реакцию. Если проба дает покраснение, лечение коллагеном вам противопоказано. В последнее время риск аллергии стараются снизить, используя в качестве источника коллагена жировую ткань с живота самого пациента. Такой метод дает долговременное улучшение, но по нему еще нет достоверной статистики.

Другим методом омоложения является пилинг, или отшелушивание кожи. Он состоит в том, что поверхностные или глубокие слои кожи счищаются или отшелушиваются, благодаря чему исчезают небольшие морщины, рубцы и пигментные пятна. Методики глубокого отшелушивания кожи различны. Одни базируются на использовании резорцина, другие – трихлоруксусной кислоты разной концентрации, третьи – фенола и сухого льда. Кроме химических препаратов, в косметических салонах предлагают механическую шлифовку кожи специальными инструментами. Результаты могут быть хорошими, но здесь все зависит от опытности и профессионализма врача-дерматолога. После процедуры в течение полугода необходимо предохранять лицо от солнца (в противном случае возможно появление пигментных пятен). Попадание в кровь резорцина может вызвать токсическое поражение почек и/или печени, а фенола – сердца.

О лифтинге читайте в разделе «Пластическая хирургия». Здесь же стоит упомянуть о том, что лифтинг не убирает мелкие морщины и пигментные пятна.

Предотвращают появление новых морщин следующие лосьоны.

1. Залить 1 л сухого белого вина 1 ст. ложку ромашки аптечной, 1 ст. ложку мяты, 1 ч. ложку розмарина и 1 ст. ложку ноготков. Настаивать в течение 2 нед., а затем процедить. Полученным лосьоном протирать лицо каждый вечер перед сном, а затем смазывать его ночным кремом.

2. Натереть 4 крупных свежих огурца, добавить лепестки 2 цветков белой лилии и 5 цветков розы, залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 3 нед., затем процедить, добавить 0,5 стакана холодной кипяченой воды, 1 ст. ложку глицерина и 1 ст. ложку лимонного сока. Полученным лосьоном также рекомендуется протирать лицо на ночь.

Основная профилактика морщин – забота о здоровье, правильный режим питания, рациональное чередование труда и отдыха, ежедневные занятия спортом, предохранение лица от резкого ветра. Чрезмерное пребывание на солнце вредит коже и способствует появлению морщин, поэтому прием солнечных ванн желательно ограничить.

Сухость кожи

В молодости сухая кожа может быть тонкой, белой и красивой. Без надлежащего ухода и питания такая кожа сморщивается, краснеет при самых небольших внешних раздражениях и покрывается чешуйками. Сухая кожа быстро изрезается морщинами. С возрастом, как уже говорилось, кожа у большинства из нас становится сухой.

Такая кожа требует особого ухода. Обязательна вечерняя очистка лица, при которой снимается косметика, а также вся накопленная за день грязь и пыль, открываются поры для доступа кислорода. Лицо сначала моют питательной жидкостью (не менее стакана настоя или отвара трав). Затем методом «пальцевого душа» на влажную поверхность лица накладывается увлажняющий крем. Вытирать лицо не нужно: любое трение ему вредно. Полезно принимать витамин А. Сухая кожа нуждается в масках – овощных, фруктовых, травяных и в увлажнении с помощью паровых ванн и орошения, примочек и компрессов. Можно использовать не только настои, но и соки следующих растений: крапива, подорожник, алоэ.

Продолжительные тепловые процедуры (паровые бани, термические маски) могут навредить сухой коже, поэтому принимать их необходимо под руководством опытного косметолога. Противопоказаны сухой коже любые вещества, содержащие спирт и глицерин (например, мыло). Ни в коем случае не используйте вяжущие маски и кремы, а также пудру. По вечерам полезно умываться водой с молоком.

Забудьте про утренние умывания – мойте лицо исключительно по вечерам. Для очистки сухой кожи прекрасно подходят питательные лосьоны или сливки. Годаются для этого и такие масла, как миндальное, персиковое, оливковое или подсолнечное. После очищения лица кожу необходимо смазать питательным кремом.

Большое значение при сухой коже имеет диета. Обладательницам такого типа лица рекомендуется пища, богатая жирами, углеводами и витаминами, а вот от пряностей и алкоголя лучше отказаться. Полезны все источники витамина С (зеленые части растений, большинство сырых овощей и фруктов, черноплодная рябина и черная смородина, лимоны и грецкие орехи, плоды шиповника оранжевого цвета), витамина В₂ (капуста и свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль и бобы, помидоры и репа, говядина и печень, сыр и яйца, молоко) и витамина А (масло и сливки, сливочный сыр и молоко, печень и почки, салат-латук и картофель, помидоры, капуста и репа). Рекомендуются также продукты, содержащие цинк и селен: овес и овсяные хлопья, хлеб из муки грубого помола с отрубями, тыквенные семечки, чеснок, кукуруза, пшеница, бобовые, яйца и молокопродукты, а также устрицы. Сахар противопоказан.

Сухость кожи обычно усиливается с приближением зимы. Температура воздуха падает, его относительная влажность уменьшается, и эпидермис теряет жидкость. Результат – сухость кожи, шелушение и зуд. Высушиванию кожи способствует и центральное отопление: во время отопительного сезона воздух согревается, но, одновременно с этим, влажность падает. При высокой влажности наша кожа не так сильно обезвоживается. Вот почему летом, когда мы в жару обливаемся потом, состояние нашей сухой кожи улучшается.

Если у вас сухая кожа, старайтесь поддерживать относительную влажность воздуха в доме на уровне 40 %. Поскольку отрегулировать уровень отопления в большинстве наших квартир невозможно, есть смысл приобрести увлажнитель воздуха – тем более, что сейчас в магазинах представлен большой выбор различных моделей от разных производителей, в том числе и недорогих.

Розовые угри

Красноватые пятна на коже называются по-латыни «акне розацеа» – то есть «угри у зрелых женщин». У мужчин розовые угри бывают настолько редко, что это даже отразилось в их названии. Розовые угри – хроническое заболевание, вызывающее весьма неприятный косметический дефект. Чаще всего оно встречается у 40-летних женщин, в юности страдавших себореей. У женщин с жирной кожей розовые угри возникают чаще, чем у представительниц прекрасного пола с другими типами кожи.

Заболевание характеризуется красным цветом кожи, прыщами на лбу, щеках, носу и подбородке, заметными синими прожилками на щеках и на носу.

Красноватые пятна образуют расширенные кожные капилляры; иногда они выглядят как небольшие красноватые узелки. Эти узелки могут нагнаиваться, приобретая сизый оттенок.

Вначале на коже щек и носа появляются небольшие по размерам кратковременные покраснения. Это может быть после обильного приема пищи, употребления горячего кофе, какао или чая. Такой же эффект может дать употребление газированной воды или алкоголя.

Не хотите, чтобы у вас на коже появились розовые угри? Тогда постарайтесь соблюдать «правила профилактики»:

- старайтесь беречь лицо от ветра, холода и дождя;
- не загорайте – ни под солнечными лучами, ни в солярии;
- избегайте употребления острых, соленых и кислых блюд;
- постарайтесь избавиться от гастрита, колита, запоров и прочих заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- проверьтесь на наличие хронических очагов воспаления (такowymi могут быть гранулемы, насморк, воспаление миндалин);
- посетите гинеколога, так как появлению розовых угрей могут способствовать отклонения в функции яичников (особенно при нерегулярных менструациях);
- старайтесь не перегреваться и не переохлаждаться;
- будьте крайне осторожны в выборе и применении косметических средств для лица;
- ограничьте использование мыла;
- не делайте паровые бани, парафиновые маски и массажи лица.

Лечение розовых угрей – процесс не быстрый, а самолечение, как правило, только ухудшает ситуацию. Опытный врач-дерматолог поможет установить причину возникновения угрей и назначит соответствующее лечение.

Целлюлит

Это не дефект кожи, как часто ошибочно думают – это следствие разбалансированности организма.

Целлюлит проявляется в том, что кожа под давлением подкожного жира провисает и покрывается ямочками. С возрастом он образуется почти у всех женщин, в первую очередь у тех, кто страдает избыточным весом, но не только. Быстрее всего, естественно, эти ямочки, превращающие кожу в подобие апельсиновой корки, уменьшаются в том случае, когда схо-

дит лишний жир. Причинами целлюлита являются неправильный, преимущественно сидячий образ жизни и несбалансированное питание.

Целлюлит чем-то похож на морщины, поскольку он образуется не вдруг, а постепенно, но до поры до времени не бросается в глаза. К нему приводит вялое и инертное кровообращение, ослабление капиллярной сети, недостаток тонуса мышц, обусловленная возрастом потеря прочности и упругости соединительной ткани и стрессы. Эффект «апельсиновой корки», который появляется на внутренней стороне рук, на груди, бедрах и ягодицах, так же, как и морщины, не зависит от возраста. Он может проявиться как в 50, так и в 20 лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.