

**Валентина Васильевна Петренко
Адилия Фатеховна Хаметова
Красота и здоровье.
Секреты вашей молодости
Серия «Тайны вашего здоровья»**

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8884460

Петренко В., Хаметова А. Красота и здоровье. Секреты вашей молодости: Амрита; Москва;

2014

ISBN 978-5-00053-182-2

Аннотация

Эта книга – своеобразный путеводитель, который подскажет вам, как сохранить хорошее самочувствие и прекрасный внешний вид, не затрачивая на это много сил и времени. Авторы, профессиональный косметолог и уже известная многим нашим читателям В. Петренко, делятся рецептами, которые позволят вам не только сохранить красоту и здоровье своего тела, но и избежать большинства проблем, с которыми может столкнуться любая женщина. Простые идеи и полезные советы помогут вам стать стройнее, улучшить состояние кожи и цвет лица, а также приобрести уверенность в себе.

Содержание

Об авторе	5
Предисловие	6
Что представляет собой кожа человека	7
Типы кожи и уход за ней	11
Нормальная кожа	11
Сухая кожа	12
Жирная кожа	16
Угри надо лечить	18
Как образуются угри (акне)?	20
Лечение акне	20
Конец ознакомительного фрагмента.	27

В. Петренко, А. Хаметова

Красота и здоровье.

Секреты вашей молодости

Мнения авторов могут расходиться с существующими на сегодняшний день представлениями естественных наук и традиционной медицины.

Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

© Петренко В., Хаметова А., 2013

© Оформление. ООО «Свет», 2014

Об авторе

Более 50 лет Валентина Васильевна Петренко занимается практикой и изучением различных видов медицины – нетрадиционной (в основном восточной), народной и классической современной. Основным направлением своей целительской деятельности она считает электрорефлексотерапию, при помощи которой помогла многим и многим людям.

В разных концах России и в других странах мира живут, и работают ученики Валентины Петренко, с которыми она щедро поделилась, и продолжает делиться своими уникальными знаниями и богатым практическим опытом.

У Валентины Васильевны большая семья: сын, дочь и шестеро внуков. Жизнь ее была не простой и отнюдь не легкой. Детство пришлось на сложные тридцатые – родилась Валентина Петренко 5 января 1932 года. Отец, Василий Иванович Кудинов, работал слесарем-сборщиком на авиазаводе, был парторгом. В 1937 ее отца арестовали, и позже расстреляли, якобы за «измену Родине», что ни в коей мере не соответствовало действительности. Мать, Мария Григорьевна Роговая, как супруга «изменника Родине», тоже была арестована. Сиротское отрочество Валентины Васильевны выпало на голодные военные и послевоенные годы. Маленькая Валя до 13 лет скиталась по детским домам по всей территории СССР. Только в 1945 году ей удалось встретиться с мамой, и вместе они оказались в ссылке в селе Долинка Карагандинской области Казахстана.

В 1952 году Валентина поступила в Днепропетровский химико-технологический институт. После защиты диплома с 1957 работала конструктором в специальном КБ в городе Красноярске. Позже ее перевели в один из проектных институтов города Волжский Волгоградской области, где она занималась проектированием Волжского шинного завода. В последующие годы участвовала в пусконаладке еще ряда заводов.

С того же времени Валентина Васильевна увлекается изучением различных оздоровительных практик. Ее щедрое сердце, пылливый ум, тяга ко всему новому, острый интерес к жизни и желание делать добро людям вдохновляют ее на оказание практической помощи страждущим, как личными советами, так и через многочисленные книги, где доступно изложены самые необходимые знания о восстановлении и поддержании здоровья.

Предисловие

Вопрос о красоте и продолжительности жизни волновал людей во все времена. Я занимаюсь косметологией уже 21 год и могу с уверенностью сказать, что здоровым и красивым человека делают прежде всего его гармоничность, духовность и нравственность.

При возникновении каких-либо трудностей со здоровьем самое главное – это правильно поставить диагноз и выяснить причину заболевания. А помочь в этом могут только знания в области медицины, в том числе и народной. Но знаниями также необходимо уметь пользоваться, поскольку то, что подходит одному человеку, может быть опасно для другого. И только правильно подобранное лечение может дать наилучший результат.

Мои клиенты постоянно задают мне самые разные вопросы, и на многие из них помогает ответить Петренко Валентина Васильевна, которая обладает уникальными энциклопедическими знаниями в области химии, биологии и особенно медицины. Она уважительно относится к традиционной и народной медицине, утверждая, что одно без другого существовать просто не может, как восточная медицина, так и западная. Наиболее часто задаваемый вопрос моих клиентов: «Что необходимо делать, чтобы лицо и тело были в хорошем состоянии?» Я могу с уверенностью ответить на это, что поскольку кожа является показателем внутреннего здоровья организма, то для того чтобы все было в порядке, необходимо соблюдать семь правил жизни.

- Во-первых, нам необходимо иметь представление о самой коже.
- Во-вторых, мы не должны допускать в организме скопления шлаков и оксидов.
- В-третьих, мы должны бороться с внедрением биоагрессоров.
- Четвертый пункт касается правильного дыхания.
- Следующий, пятый этап относится к соблюдению рационального питания.
- В-шестых, очень важно следить за чистотой половой системы.
- И, наконец, седьмое – это контроль чистоты мысли и восприятия.

Вот об этом всем мы и поговорим с вами на страницах этой книги.

Что представляет собой кожа человека

Ткани человека состоят из слоев, которые обладают свойствами резины. Этот материал производится из каучуконосов, которые содержатся во всех видах растений. Резина делится на несколько видов, она может быть эластичная, упругая, жесткая. В нашем случае эластичная резина – это лист и цветы, жесткая – ствол и корень. Можно сказать, что растения производят резину.

То же самое происходит и с людьми, которые также в своем организме производят или формируют слои резины. Все зеленые продукты содержат много магния, который придает резине эластичность. А прочность и жесткость придает сера, большое количество которой находится в корнях, стволах деревьев, в растениях. Если произойдет присоединение жесткой резины к эластичной, то последняя быстро разрушится. Чтобы не произошло такого разрушения в нашем теле, наш организм строит резину слоями – жесткая, менее жесткая, еще менее жесткая и мягкая.

Когда мы с пищей употребляем каучуконосы, наш организм вырабатывает различные клетки резины для построения разных органов тела. Для получения эластичной и мягкой резины каучуконосы должны соединиться с магнием, а жесткая или прочная резина получается при соединении каучуконосов с серой. Когда каучуконосы соединяются с большим количеством серы, получается гуттаперча, из которой образуются кости нашего тела. А мягкая резина идет на построение кровеносных сосудов и тканей желудочно-кишечного тракта и кожи. Если резина очень мягкая и хорошо растягивается, то ткани кишечника и всех органов и кровеносных сосудов также будут легко растягиваться, разрываться и в результате разрушаться. Если происходит соединение большого количества серы с каучуком, кровеносные сосуды и ткани кишечника и всех органов нашего тела начинают терять эластичность и лопаются под воздействием повышенного давления.

Сосуды, мышцы и кишечник за счет перистальтики перемещают кровь, межклеточную жидкость, продукты, перерабатываемые в желудочно-кишечном тракте. Перистальтика – это сужение сосудов с последующим расширением. За счет этого происходит перемещение продуктов питания в кровеносных сосудах, мышцах и кишках, а также их переработка. Сильно уплотненные кости нашего организма теряют свою эластичность, становятся упругими, плотными и хрупкими. В таком состоянии кости не способны отдавать накопленные в них элементы таблицы Менделеева, чтобы осуществлялась подпитка органов тела.

Плотность резины зависит от кальция. Если будет мало кальция, то ткани будут мягкими, при большом количестве кальция ткани, соответственно, станут жесткими. Из всего этого делаем вывод, что наше здоровье зависит от изначально правильного построения плотных и мягких слоев резины, то есть кожи.

Мягкая резиновая кожа легко растягивается и создает излишнюю полноту, в то время как сухая и плотная кожа растягивается гораздо хуже, а значит, плохо доставляет продукты питания к органам нашего тела. Этот факт был известен Гиппократу, Авиценне, Ганеману. Они прекрасно знали, что в коже должно находиться правильное соотношение серы, кремния, магния, влаги и т. д. То есть кожа является зеркалом работы нашего организма.

Немецкий врач Ганеман создал науку гомеопатию, которая объясняет применение различных лекарственных препаратов для разных людей. Ганеманом все люди были поделены на три типа: фторик, фосфорик и сульфурик. Сульфурик при этом является самым здоровым из трех типов, потому что его эластичные ткани достаточно прочные и способны растягиваться, не разрываясь. Для этого необходимо в раннем возрасте принимать серу, поэтому слово «сульфурик» и переводится как «серный». Давайте теперь посмотрим, что происходит с растущим человеком, который принимает мало серы, а соответственно не стал сульфурик-

ком. Когда мы в пищу употребляем каучуконосы, в нашем организме вырабатывается спирт. Происходит соединение каучуконов со спиртом, и как промежуточный продукт выделяется фенол. Фенол попадает в кишечник, делает в нем дырки, которые залатываются холестерином. Результатом всего этого становятся вздутый живот, сильно растянутый кишечник и нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Когда в кровеносные сосуды попадает азот, слишком мягкие кровеносные сосуды растягиваются и разрываются. Если они не растянутся, то появятся аневризмы (варикозное расширение вен), а их появление ведет к нарушению кровообращения. Поэтому в пищу необходимо употреблять крапиву, которая содержит много серы и магния. Также необходимо знать, что при употреблении свежих овощей и фруктов вместе с кислым молоком, из которого вырабатывается спирт, образовывается фенол. Это вещество ранит кишечник и сильно его растягивает, нарушая образование более плотной резины у человека.

Давайте рассмотрим людей, которые употребляют алкоголь. Низ их живота сильно вздут, поскольку нарушена работа толстого кишечника, точка Gi-4. На Востоке ее называют точкой жизни, потому что от работы толстого кишечника зависит продолжительность жизни. И именно в толстом кишечнике вырабатываются витамины группы В, которые спасают нас от биоагрессоров. В этом органе находится самая чистая среда, и развитие биоагрессоров там просто исключено. Также соки, которые вырабатываются кишечником, влияют на работу головного мозга, поступая в него. А самая опасная еда для детей – это салаты из свежих овощей, которые заправлены сметаной или йогуртом. Еще наши бабушки и дедушки говорили, что кислое молоко надо употреблять отдельно от всех свежих растительных продуктов, потому что оно является хорошим снотворным, снижая общую энергетику организма за счет снижения кислотности в желудке.

Вполне возможно, что читая эту статью, вы воспримете ее как простую, примитивную, потому что я здесь не объясняю соединение каучуконов со всеми элементами таблицы Менделеева, такими как фтор, фосфор, железо, медь, цинк и другие.

Человек – это большая лаборатория, в каждом органе которой происходят химические реакции. Резина и гуттаперча ограничивают всасывание полученных продуктов химической обработки и нарушают транспортировку веществ из одного органа в другой.

Мы научились изготавливать резину. Давайте рассмотрим, как происходит производство колес. Резина получается из каучуконов, из которых мы добываем каучук. Колеса же состоят из камеры и покрышки. Покрышка – это плотная резина, в которую ввели много серы, а камера эластична и в ней мало серы, но много магния MgO. И чтобы увеличить продолжительность износа покрышки, ее необходимо делать многослойной, чтобы плотная часть не соприкасалась с мягкой камерой. Таким образом, покрышка прослужит намного дольше. Так вот, те же самые процессы, которые происходят при изготовлении резины, осуществляются и в организме человека.

Итак, мы с вами рассмотрели роль магния и серы в нашем организме. Недостаток серы может привести к излишней эластичности внутренних органов, результатом чего станет увеличение их объема. Вот родился ребенок, а мы не знаем о роли серы в его организме, но у него сработал рефлекс сброса энергии с легкого в толстый кишечник. В толстом кишечнике скопилось большое количество углерода, и тогда организм мощно включил кожное дыхание, в результате чего через кожу поступил кислород в толстый кишечник и растянул его до больших размеров. И полученный углекислый газ также растягивает стенки кишечника, который в таком состоянии не сможет полноценно справляться со своей работой.

Также красивая кожа и лицо напрямую связаны с позвоночником, поскольку на лице находится тройничный нерв, все ветки которого выходят на позвоночник. И наша красота зависит от нашего восприятия, от того, как мы видим тройничный нерв со всеми каналами инь и ян. Тройничный нерв – это 5-я пара черепно-мозговых нервов, которая содержит

чувствительные, двигательные и вегетативные волокна. Ядра тройничного нерва расположены в мозговом стволе, по выходе из которого волокна нерва, составляющие большой корешок, достигают вершины пирамиды височной кости, где лежит тройничный узел, от которого отходят 3 ветви: глазничный (чувствительный) нерв выходит из черепа через верхнюю глазничную щель, иннервирует верхнее веко, конъюнктиву глаза, кожу лба и волосистой части головы спереди; верхнечелюстной (чувствительный) нерв выходит из черепа через круглое отверстие, проникает в крыло-нёбную ямку, иннервирует кожу нижнего века, щёк и носа, слизистую оболочку носовой полости, верхней челюсти и т. д.; нижнечелюстной нерв (к нему присоединяется малый корешок тройничного нерва, содержащий двигательные волокна) выходит из черепа через овальное отверстие, иннервирует кожу нижней части лица, слизистую оболочку щёк, языка, нижнюю челюсть, жевательные мышцы и др. Тройничный нерв принимает участие во многих рефлексах (роговичный, нижнечелюстной и др.). Питание кожи лица зависит от стабильной работы тройничного нерва, который управляет энергетикой всего организма.

I ветка тройничного нерва проходит через наши глаза (глаза – это наша печень).

II ветка проходит через нос, который управляет дыханием.

III ветка проходит через уголки губ. Это желудок (управляет пищеварением).

Все три ветки тройничного нерва передают информацию легкому, печени, желчному пузырю и всему ЖКТ, от которого зависит правильное питание, получение микроэлементов, витаминов, аминокислот.

А теперь ответим на вопрос, почему стареет кожа?

Именно по состоянию кожи мы судим о возрасте человека. Есть люди с хорошей кожей, которые прожили много лет, но при этом выглядят достаточно молодо. А бывают молодые люди с неухоженной морщинистой кожей. От чего же это зависит? Кожа имеет самую высокую кислотность в организме человека. Повышенная кислотность предохраняет кожу и защищает весь организм от внедрения биоагрессоров. При этом резко снижается общая энергетика организма, и чтобы ее восстановить, кожа начинает запитывать энергию извне через акупунктурные точки. Таким образом, появляются морщины и складки. Ну а если биоагрессоры, а именно: демодекс – подкожный клещ, стафилококк, стрептококк поселились под кожей, они будут удерживать лишнюю воду, в результате чего появляются отеки и прыщи, нарушается кислотно-щелочное равновесие, что вызывает травматичность кожи.

Давайте рассмотрим, почему снижается кислотность кожи? Так как в организме непрерывно происходят окислительно-восстановительные реакции, срабатывает рефлекс повышения общей энергетики организма, что приводит к быстрому разрушению эритроцитов крови, которые содержат кобальт. А кобальт – это радиоактивный элемент, при выделении которого идет мощный поток энергии в энергетических каналах. Кровь с разрушенными эритроцитами проходит через печень, где она должна очиститься от погибших эритроцитов. Для усиленной работы печени необходима повышенная кислотность. Она отбирает эту кислотность из ЖКТ и кожи, тем самым снижая ее, но при этом быстро восстанавливаются эритроциты крови, которые впоследствии будут защищать организм от шлаков, оксидов и биоагрессоров.

Замечено, что наибольшее количество кожного сала вырабатывается у молодых людей в возрасте между 17 и 25 годами, именно тогда, когда наиболее активно функционируют половые железы. В период полового созревания заметно увеличиваются не только размеры сальных желез, но и резко (более чем в 2–3 раза) возрастает выработка кожного сала. Такая кожа выглядит жирной, неопрятной, с расширенными зияющими устьями сальных желез и напоминает апельсиновую кожуру. Вид такой кожи часто расстраивает подростков и требует от них особенно тщательного ухода за ней.

Однако с возрастом (после 40 лет) активность сальных желез уменьшается, заметно снижается выработка кожного сала и одновременно уменьшается синтез половых гормонов. Кожа становится более сухой, шероховатой, шелушащейся, выглядит менее эластичной и упругой, заметны первые морщинки.

Подкожная жировая клетчатка, образуя упругую подкладку, за счет своей рыхлости обеспечивает подвижное прикрепление кожи к подлежащим тканям, позволяет ей смещаться и предохраняет ее от разрывов и механических повреждений. Кроме того, являясь плохим проводником тепла, жировой слой предохраняет наш организм от переохлаждения.

Типы кожи и уход за ней

Каждая женщина, естественно, мечтает как можно дольше сохранить молодость и свежесть кожи, красивый цвет лица и отдалить время увядания. В наших силах избежать появления преждевременных морщин, если мы будем правильно и грамотно ухаживать за кожей. Гигиенический уход должен быть регулярным, индивидуальным в зависимости от возраста, времени года и, конечно же, типа кожи. Неправильный уход может принести не пользу, а вред.

Для начала необходимо определить тип вашей кожи, для того чтобы верно подобрать косметические средства. Сделать это несложно.

Умойте лицо с мылом, затем сполосните обильным количеством кипяченой воды комнатной температуры. Если сразу после умывания вы ощущаете стянутость кожи и дискомфорт, значит, вы обладательница сухой и чувствительной кожи. Считается, что через 2 часа наша кожа способна восстановить защитную «жировую мантию» до исходного уровня, поэтому по истечении этого срока можно приступать к тестированию. Равномерно промокните лицо тонкой папиросной бумагой, и вы увидите места, где остались жирные пятна. Это участки жирной кожи. Если на бумаге не осталось следов – кожа сухая или нормальная.

Нормальная кожа

Нормальная кожа эластична, с красивым матовым оттенком, с адекватным салоотделением. Видимые поры имеются только на крыльях носа и подбородке. Уход за такой кожей несложен и сводится в основном к очищению и защите от неблагоприятных факторов внешней среды (солнца, мороза и др.).

Умываться лучше мягкой водой (можно кипяченой или слегка забеленной молоком), т. к. водопроводная вода жесткая, содержит соли кальция, магния, железа, хлор, которые вызывают раздражение кожи. Использование мыла следует свести к минимуму, только в случаях сильного загрязнения кожи. Рекомендуется нейтральное туалетное мыло: «Ланолиновое», «Спермацетовое».

После умывания с мылом желательно протереть лицо молочной сывороткой, чтобы восстановить защитную кислую реакцию кожи.

Очень полезна маска из соевой муки и молочной сыворотки (разводят до консистенции густой сметаны), которую нужно накладывать на лицо 1 раз в неделю для смягчения кожи. В соевом зерне содержится много витаминов, гормонов, минеральных веществ и других полезных для кожи соединений.

С давних пор известна ценность дынных масок, которые хорошо освежают кожу, делают ее мягкой и бархатистой. В мякоти дыни содержатся сахара, витамины С, РР, каротин, фолиевая кислота, минеральные и ароматические вещества. На предварительно очищенное лицо накладывают кашицу из мякоти и оставляют на 10–15 минут.

Если залить выжатый лимон холодной кипяченой водой, можно получить витаминизированную туалетную воду, которую прекрасно будет переносить любой тип кожи, даже самая чувствительная. При ежедневном использовании, ваша кожа получит достаточное количество витамина С (антиоксиданта, препятствующего старению кожи). Хранить туалетную воду нужно в прохладном и темном месте, т. к. витамин С очень нестойкий и быстро разрушается на свету.

Полезным для такой кожи будет огуречный лосьон. Свежие огурцы натереть на терке и залить равным количеством водки. Наставать в течение недели. После этого массу отжать и процедить. Перед применением огуречный настой развести равным количеством воды.

Чтобы тонизировать кожу, на ночь полезно протирать лицо фруктовыми или овощными соками (морковным, огуречным). Морковный сок богат провитамином А (кератином), витаминами группы В, Н, Е, минеральными солями кальция, фосфора, железа. Выпитая утром натощак смесь морковного и апельсинового сока (по полстакана каждого) будет поддерживать свежесть и эластичность вашей кожи.

Сухая кожа

Сухая кожа в молодости выглядит очень привлекательно: она тонкая, матовая, ровная, без расширенных пор. Однако с возрастом без надлежащего ухода быстро стареет, сморщивается. Часто такая кожа капризна: при малейшем внешнем раздражении шелушится и краснеет, плохо переносит воду (особенно жесткую), мыло.

Сухость кожи может быть обусловлена снижением активности сальных желез при некоторых заболеваниях, например, нервной или эндокринной системы. Нередко к сухости приводят регулярное интенсивное воздействие солнечных лучей, резкие перепады температуры, холод и ветер.

К сожалению, довольно частой причиной является неправильный уход и неумелое использование косметических средств. Злоупотребление умыванием лица с мылом, протиранием лосьонами, содержащими спирт, увлечение пилингами, гримом.

Если у вас сухая кожа, достаточно умываться вечером без мыла кипяченой водой комнатной температуры. Сухая кожа и так щелочнее жирной, и мыло (щелочь) в данном случае нанесет вашей коже вред, дополнительно обезжиривая и пересушивая ее. Холодная вода также усилит сухость. Жесткую воду желательнее смягчать кипячением или добавлением молока (1:1). Если кожа плохо переносит умывание водой, можно заварить 1 ст. ложку крахмала и стакане воды, затем долить теплой водой до литра.

Для лучшего очищения кожи рекомендуется использовать мякиш черного хлеба, заваренный кипятком, или пшеничные отруби, овсяные хлопья. Полученную разбухшую массу круговыми движениями равномерно растирать по коже лица в течение 3–5 минут, затем смыть водой.

Для умывания можно использовать отвары и настои из растений. Их несложно приготовить в домашних условиях, однако важно соблюдать правильную технологию приготовления.

В эмалированной кастрюле 2 ст. ложки свежемолотого или высушенного сырья заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и выдерживают на маленьком огне (без кипения) 15 минут для получения настоя и 30 минут – отвара. Не снимая крышки, дают остыть минут 40. Как правило, для приготовления настоев используют листья, цветы, травы. Отвары готовят из более плотных частей растений, которые трудно проницаемы для воды (кора, корень). После процеживания полученную жидкость хранят 3–4 дня в прохладном месте. Используют стеклянную или фарфоровую посуду с плотно прилегающей крышкой.

Если вы хотите растительное лечебное средство хранить более длительное время, можно приготовить настойку. Для этого растительное сырье заливают водкой в соотношении (1:5) и выдерживают в темном месте при комнатной температуре 2 недели, встряхивая сосуд несколько раз в день. Затем жидкость процеживают через 2–3 слоя марли и хранят в стеклянном сосуде.

Итак, если у вас сухая кожа, можно рекомендовать следующее:

- заварить 1 ст. ложку цветков липы на стакан кипятка, настаивать 15–20 минут, затем процедить;
- сок подорожника развести водой (1:3) или приготовить настой из листьев (1:10);
- настоять траву тысячелистника (1 ст. ложку на стакан кипятка);

- 2 ст. ложки лепестков мака залить стаканом кипятка и настаивать 60 минут, процедить;
- приготовить отвар из ромашки (2 ст. ложки на 200 мл воды). Попробуйте вместо воды залить растительное сырье горячим молоком или молоком, разбавленным наполовину водой, настоять 20–25 минут, процедить и хранить в прохладном месте. Вы получите прекрасный очищающий и одновременно питательный лосьон, единственным недостатком которого является короткий срок хранения – всего 2–3 дня.
- залить кипящим молоком (1:30) траву фиалку трехцветную (анютины глазки) и настоять 20–25 минут в закрытой посуде. Можно использовать как распаренную теплую траву в виде маски на лицо, так и полученный настой на молоке. Протирать или накладывать влажные салфетки на лицо 2–3 раза в день.

При сухости кожи подойдут растения, содержащие эфирные масла (мята, мелисса, ромашка, тимьян ползучий, корни и плоды петрушки). Эфирные масла, будучи летучими веществами, обладают наибольшей проникаемостью через кожу. Хорошо их смешивать с растениями, содержащими много слизи, такими как мать-и-мачеха, корни алтея лекарственного, коровяк, просвирник. Растительное сырье измельчают и получают сок, которым полезно протирать лицо или делать компрессы ежедневно в течение 7–10 дней. Сочетание с паровыми ванночками для лица (1 раз в неделю) с использованием трав улучшит внешний вид и тонус кожи. Под действием горячего пара расширяются сосуды, что улучшает кровообращение кожи, и поры, что облегчает отделение сальных пробок и способствует очищению от черных точек (комедонов). Для распаривания лица используют смесь лекарственных растений (взятых по 1 ст. ложке): ромашки, лаванды, мать-и-мачехи, мелиссы. После 15-минутного проведения этой процедуры лицо очистить лосьоном и наложить эти же травы на лицо в виде маски, прикрыв смоченной в отваре и отжатой салфеткой.

Весной, если вас беспокоит сухость и шелушение кожи, можно приготовить отвар из липового цвета и меда. Для этого 1 ст. ложку липового цвета заливают 100 мл крутого кипятка и настаивают 20–30 минут под крышкой. Процеживают, немного остужают и добавляют 1 чайную ложку меда; хорошо намочив и отжав льняную салфетку, используют как компрессы 2 раза в день.

После умывания необходимо 1–2 раза в день на 20–30 минут наносить питательный крем для сухой кожи. В одноразовую порцию крема можно самостоятельно добавить несколько капель свежесжатого сока грейпфрута, апельсина или ягод. Излишки крема убирать бумажной салфеткой. Оставлять крем на ночь, даже если вы купили ночной крем, не нужно во избежание появления пастозности, вялости кожи и отеков.

Очень полезно при сухой коже, на которой начинают появляться первые морщинки, в питательный крем добавлять свежий сок подорожника, который обладает быстрым регенерирующим действием и богат витаминами. Крем можно легко приготовить в домашних условиях. Мелко наструтать растопленный воск (в объеме 1 ст. ложки), добавить 3,5 ст. ложки растительного масла, половину чайной ложки борной кислоты и подогреть на водяной бане до полного расплавления. Затем полученную массу слегка остудить и, тщательно перемешивая, добавить 1 ст. ложку глицерина и 2 ст. ложки свежеполученного огуречного или лимонного сока. Крем хорошо растереть и хранить в холодильнике.

Вместо умывания водой, особенно если ваша кожа очень нежна и чувствительна, полезно 2–3 раза в день протирать лицо питательным лосьоном или сливками. Они хорошо смягчают и увлажняют кожу, защищают ее от раздражающих внешних воздействий.

Приводим несколько рецептов смягчающих и питательных лосьонов для сухой кожи.

Рецепт № 1. Растереть в миске желток одного яйца, добавить сок лимона, хорошо размешивая, малыми дозами влить треть стакана водки. В полученный состав добавить $\frac{2}{3}$ части

сливок, и лосьон готов. Можно заменить сливки 100 г жидкой сметаны. Хранить в холодильнике, перед употреблением взбалтывать.

Рецепт № 2. Возьмите 1 желток, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку сливок, 1 ст. ложку коньяка, тщательно перемешайте. Протирайте кожу лица и шеи утром и вечером.

Рецепт № 3. Вам понадобится 3 желтка, 1 лимон, 300 г свежих огурцов, 20 г пчелиного меда, 200 г водки, 100 г камфорного спирта.

Огурцы натереть на мелкой терке, переложить в бутылку. Затем туда же выжать сок одного лимона, а цедру мелко нарезать. В эту смесь влить стакан водки, закрыть пробкой и настаивать три недели в темном месте. Затем процедить и напоследок добавить камфорный спирт. Желтки растереть с медом и добавить к полученному лосьону. Тщательно взболтать. Хранить в темном прохладном месте в течение года.

При плохой переносимости кожей воды полезно периодически заменять умывания водой протиранием растительными маслами (персиковым, миндальным, оливковым или подсолнечным). Масло хорошо растворяет и удаляет жирные кислоты пота и кожное сало. На такую кожу хорошее действие окажут примочки и протирания настоем мяты. Мята снимает раздражение и зуд кожи. Для приготовления настоя 1 ст. ложку листьев мяты заваривают стаканом кипятка и настаивают 25–30 минут.

Уход за сухой кожей лица должен включать регулярное применение смягчающих, питательных и витаминных масок. Полезны медовые и масляные маски, применяемые через день. Самым лучшим и безвредным косметическим средством признан пчелиный мед. Он содержит не только много сахара, но и витамины А, С, комплекс витаминов В, микроэлементы, эфирные масла. Под его влиянием кожа смягчается, становится бархатистой, улучшается ее тургор, восстанавливается эластичность. Натуральный мед используется как в чистом виде, разбавленным пополам с водой или молоком, так и в виде медовых масок. Для приготовления таких масок нужно взять 2 ч. ложки меда и смешать с яичным желтком или такое же количество меда смешать с яичным желтком и 2 ч. ложками сметаны или разогретого растительного масла. Маску держат на лице 15 минут, затем смывают кипяченой водой. Для получения хорошего эффекта желательно провести несколько таких косметических процедур (10–12) с интервалом в 1–2 дня.

При резкой сухости кожи и шелушении рекомендуется использовать масляные маски. Полезно миндальное, оливковое, персиковое масла или нерафинированное подсолнечное. Растительное масло содержит витамин Р, который помогает нормально функционировать клеткам кожи, способствует заживлению. Предварительно разогретым на водяной бане маслом пропитывают тканевую маску (ее можно самостоятельно вырезать из льняной, полотняной ткани или сшить из нескольких слоев марли, вырезав отверстия для носа и рта) и накладывают на 15–20 минут на лицо. Сверху для удержания тепла маску покрывают компрессной бумагой и махровым полотенцем. Процедуры делают регулярно 1–2 раза в неделю в количестве 10–12.

Несложно самим приготовить масло зверобоя, которое прекрасно помогает раздраженной и пересушенной коже: свежие цветки зверобоя настаивают 2–3 недели с подсолнечным или оливковым маслом. Используют как масляные компрессы 2 раза в день или как маски.

При чувствительной и шелушащейся коже очень эффективны желтково-масляные маски. Желток содержит такие ценные для кожи вещества, как холестерин, лецитин, витамины А, В, В₂, D.

Рецепт 1. Растопить на слабом огне 25 г сливочного и 1 ч. ложку растительного масла, добавить желток яйца и размешать с 1 ч. ложкой меда, затем влить в смесь 1 ст. ложку настоя ромашки. Держать маску на лице 20 минут.

Рецепт 2. Хорошо размешать один желток с 1 ст. ложкой растительного масла, влить несколько капель лимонного сока. Если сделать 15–20 таких процедур 1–2 раза в неделю, это восстановит нарушенный жировой баланс, сделает кожу более упругой.

Фасолевая маска: замочить фасоль в чашке с водой на ночь, отварить. Размяченную фасоль протереть через сито, добавить сок половины лимона и ст. ложку оливкового масла. Хорошо перемешать и нанести на лицо на 25–30 минут, затем смыть маску теплой водой.

Прекрасный результат можно также получить от проведения курса дрожжевых масок (10) – они хорошо тонизируют и смягчают кожу. Развести 20 г дрожжей подогретым растительным маслом или теплым молоком до консистенции сметаны и нанести на лицо на 15 минут. Проводить такую процедуру 2–3 раза в неделю.

Несложно приготовить в домашних условиях и миндальную маску – очищенные от оболочки зерна миндаля (1 ст. ложку) размельчают и смешивают с небольшим количеством теплой воды или подогретого молока, чтобы получилась однородная масса. Ее наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают. Периодичность процедур 2–3 раза в неделю.

Миндаль содержит до 50–60 % жирного масла, витамины В₂, С, ферменты и ценные незаменимые жирные кислоты. Получаемое из ядер миндаля миндальное масло широко применяют в косметике как смягчающее и омолаживающее кожу средство.

Для увлажнения и смягчения сухой кожи подойдет маска из овса. 2 ст. ложки овсяных хлопьев сварить в молоке до получения кашицы, слегка остудить и добавить 1 ч. ложку меда. На лицо маску наносят теплой и оставляют на 15–20 минут.

Снимет раздражение и хорошо увлажнит кожу маска из творога: 2 ч. ложки творога хорошо перемешать с 1 ч. ложкой свежего меда и держать смесь на лице 10–15 минут. Чтобы дополнительно освежить цвет лица, можно смешать 1 ст. ложку творога (или сметаны), 1 ч. ложку растительного масла и добавить 1 ст. ложку морковного сока.

Витаминизировать сухую кожу, освежить и улучшить ее вид можно с помощью овощных и фруктовых масок. Наиболее эффективны следующие:

- Тыквенная маска: 2 ст. ложки вареной тыквы хорошо взбить с 2 ст. ложками миндального или оливкового масла. Маску оставить на лице на 20 минут, затем смыть теплой водой.

- Морковная маска: 2 моркови среднего размера натереть на мелкой терке, смешать с белком яйца и 1 ч. ложкой оливкового или любого растительного масла. Если консистенция маски получилась жидкой, добавить немного крахмала для лучшей фиксации на коже. Такую смесь держат на лице 25–30 минут, затем смывают.

- Банановая маска: хорошо размятый вилкой спелый банан смешивают с 1 ст. ложкой молока и наносят смесь на лицо на 20 минут.

- Персиковая маска: тщательно размять спелый персик и смешать с 2 ст. ложками отвара ромашки.

- Яблочная маска: мелко натереть яблоко и добавить 1 ч. ложку оливкового масла или сметаны, перемешать и нанести на лицо на 15–20 минут.

- Огуречная маска: к кашице из мелко натертого огурца среднего размера добавить 1 ч. ложку лимонного сока и оставить на лице 7–10 минут. Водой не смывать, только очистить лицо чистой салфеткой.

- Земляничная маска: особенно годится для сухой и шелушащейся кожи. Разомните несколько ягод земляники и смешайте их с 1 ч. ложкой сметаны и таким же количеством меда. Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Принимая во внимание повышенную чувствительность сухой кожи и склонность к раздражению, следует тщательно защищать лицо от яркого солнца, сильного ветра и мороза. Жарким летом пользоваться защитным кремом и не забывать про шляпу. В очень морозные дни перед выходом на улицу лучше смазать лицо перетопленным гусиным или свиным

жиром, которые обладают хорошими теплоизолирующими свойствами. Ни в коем случае не используйте в качестве защиты питательный крем. Любой крем в своем составе содержит воду, которая при минусовой температуре способна вызвать обморожение.

Сведите к минимуму применение декоративной косметики, так как любая косметика на порошковой основе впитывает в себя жир и влагу из кожи, тем самым обезвоживая и обезжиривая ее. Откажитесь от пудры и тонального грима, перенеся акцент в макияже на глаза, брови и губы.

Жирная кожа

Жирная кожа нередко портит нам настроение, особенно в юности. Такая кожа выглядит неряшливой, лоснящейся, с зияющими расширенными порами и черными точками (комедонами). Повышенная сальность кожи связана с усилением работы сальных желез из-за гормональной перестройки организма в период полового созревания. Неправильный уход, питание и злоупотребление косметическими средствами могут приводить к закупорке выводных протоков сальных желез и появлению воспалительных процессов. Часто на такой коже появляются угри.

Важно соблюдать определенные ограничения в питании. Не рекомендуется употреблять в пищу острые блюда и пряности, большое количество животных жиров и сладостей. Необходимо следить за работой кишечника: длительные запоры ухудшают состояние и внешний вид кожи.

Жирная кожа требует тщательного очищения с применением обезжиривающих и, при необходимости, дезинфицирующих веществ.

Умывать лицо полезно теплой водой, в которую добавляют настой из липового цвета и зеленых листьев малины. Настой готовят, залив стаканом кипятка измельченное сырье, взятое по 1 ст. ложке. Споласкивать лицо лучше прохладной водой, подкисленной лимонным соком или уксусом (1 ст. ложку сока или уксуса на 1 литр воды). Контрастные водные процедуры будут способствовать улучшению кровотока в коже и повышению ее тонуса. Регулярное умывание горячей водой приводит к расширению сосудов и потере упругости кожи.

Жирную кожу хорошо протирать 3–4 раза в день ломтиком лимона или огурца, очень полезно – настоем из листьев молодой крапивы. Взять 1 ст. ложку измельченного растительного сырья и залить стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут. Можно сочетать с протираниями отваром из корней лопуха (1 ст. ложку залить стаканом кипятка и на водяной бане выдержать 30 минут, процедить). Хранить в холодильнике. Корни лопуха богаты биологически активными веществами и содержат углевод инулин, пальмитиновую и стеариновую кислоты, гликозид арктин, дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновую кислоту.

Дубильные вещества растений оказывают вяжущее, противовоспалительное и антибактериальное действие, эфирные масла губительно действуют на рост и размножение микроорганизмов.

Несложно приготовить дома отвар из коры дуба и ивы, взятых в равных соотношениях (по 1 ст. ложке на один литр воды). Процедить и в конце добавить 1 ст. ложку уксуса. Использовать для умывания лица или протирания как лосьон.

Очень полезны при жирной пористой коже настой и отвар хвоща полевого, который содержит большое количество каротина, витамина С и кремниевой кислоты. Для получения настоя 1 ч ложку сухой травы заливают стаканом холодной воды и настаивают сутки. Отвар готовят традиционным способом и применяют в виде протираний и примочек 3–4 раза в день.

Хорошее действие на жирную кожу оказывает настойка на водке зверобоя, ноготков, софоры и хвоща; нужно взять по 1 ч. ложке травы на полстакана водки, настаивать 10–14 дней.

Можно приготовить айвовую настойку. В плодах айвы содержится значительное количество дубильных веществ, витаминов В₁, В₂, С, Р, каротина, имеются железо и медь, в меньшем количестве – органические кислоты (яблочная, винная, лимонная). Ценные ароматические вещества содержатся в основном в кожице и в подкожном слое мякоти плодов. Недаром считается, что именно айва была тем «яблоком», которое Парис преподнес богине любви, победительнице состязания красавиц.

Мелко нарезанную айву (с кожицей) заливают 2 %-м салициловым спиртом или водкой и настаивают неделю на солнце, затем процеживают. Используют для протирания жирной пористой кожи 2–3 раза в день.

Вот еще несколько рецептов лосьонов для жирной кожи.

1. Смешайте настой ромашки – 100 г, настой календулы – 50 г, квасцы – 5 г и камфорный спирт – 50 г.

2. Приготовить отвар ромашки (1 ч. ложка травы на стакан воды) или отвар из овсяных хлопьев (2 ст. ложки хлопьев на стакан воды). Затем к каждому из них добавить по 1 ч. ложке 3 %-й перекиси водорода. Лосьон готов. Он не только дезинфицирует, но еще и отбеливает.

3. Цветки шалфея, календулы, тысячелистника, ромашки, листья мать-и-мачехи и эвкалипта (по 1 ст. ложке каждого растения) залейте литром кипятка. На медленном огне прокипятите 15 минут под крышкой. Настаивайте в течение 4 часов. Затем процедите и добавьте 50 г спиртовой настойки календулы или эвкалипта (их можно купить в аптеке).

Хорошо действует на кожу, склонную к усиленному салоотделению, покраснению, с расширенными порами лосьон из петрушки и цветков одуванчика. Смешать в равных соотношениях (по 1 ст. ложке) измельченные свежие листья петрушки и цветки одуванчика, залить кипятком (0,5 литра). Настаивать час, процедить и добавить 100 г водки.

Если сальность кожи очень высокая, есть угревые элементы – рекомендуем приготовить следующий лосьон: полстакана водки смешать с соком крапивы, подорожника и отваром корней лопуха, взятых по 1 ст. ложке. Использовать лосьон утром и вечером.

Лосьон для пористой кожи: 1 ст. ложку зерен овса заварите кипятком. Отдельно заварите 1 ст. ложку семени укропа и 1 ст. ложку лопуха. Настаивайте 30–40 минут, остудите, затем все три настоя перемешайте и протирайте лицо утром и вечером.

Полезно чередовать применение настоев и лосьона в течение дня, причем лосьон использовать лучше вечером, когда жирность и загрязненность кожи выше.

Хорошее действие оказывают листья брусники, которые богаты биологически активными веществами. Они содержат до 9 % арбутина, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, а также витамин С и провитамин А-каротин. Водные настойки листьев брусники обладают хорошим антисептическим, вяжущим, противовоспалительным действием при жирной коже с расширенными порами. Заваривают листья и пьют как чай (1 ч. ложку растительного сырья заливают стаканом кипятка).

Неотъемлемой частью ухода за жирной кожей является применение масок. Это позволяет избежать пересушивания кожи и помогает ей восстановиться после проведения ежедневных обезжиривающих процедур.

Обычно маски делают 2 раза в неделю, однако фруктово-ягодные можно делать ежедневно. Маски лучше чередовать и готовить непосредственно перед применением.

Перед наложением маски рекомендуем сделать на 2–3 минуты горячий компресс или паровую ванну, которые увеличат кровенаполнение сосудов, расширят поры, размягчат роговые пробки и подготовят кожу лица для лучшего восприятия маски. Лицо наклоняют над

паром (предварительно вскипятить воду в небольшой кастрюле или использовать специальную паровую ванночку), сверху голову накрывают махровым полотенцем и сидят 10–15 минут. Очень хорошо добавлять в кипящую воду лекарственные травы: цветки ноготков, зверобой, хвощ полевой, ромашку, мяту, шалфей, череду.

Из использованных лекарственных трав можно приготовить маску.

Для того чтобы сделать горячий компресс, нужно салфетку или махровое полотенце смочить в горячей воде (или травяном настое), хорошо отжать и держать на лице до 1 минуты. Затем снова смочить горячей водой и повторить процедуру 7–10 раз.

При жирной коже и расширенных порах хороший эффект можно получить от белково-камфорной маски. Белок яйца взбить и в полученную массу постепенно вливать 10–15 капель камфарного масла (или сок половинки лимона). Наносится маска на 10–15 минут с регулярностью 1 раз в неделю.

Для жирной кожи, особенно шелушащейся, подходят маски из молочнокислых продуктов: кефира, простокваши, ацидофилина. Их можно применять 2–3 раза в неделю.

Ускорить рассасывание застойных синюшных пятен и инфильтратов – остаточных явлений воспалительных процессов на жирной коже можно с помощью масок из бодяги – пресноводной губки. Пакетик сероватого порошка разводят теплой водой или 3 % раствором перекиси водорода до консистенции кашицы. Маску из бодяги наносят на кожу лица (необходимо это делать в резиновых перчатках), минуя область глаз. Появляется краснота, ощущение покалывания, жжения. Маску оставляют до полного высыхания на 15–30 минут, затем тщательно смывают теплой водой и споласкивают лицо прохладной. Через 1–2 дня кожа начинает шелушиться. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю, всего 5–7 масок. Однако такие маски противопоказаны при расширенных сосудах на лице и усиленном росте волос.

Если на вашей коже регулярно появляются воспалительные процессы, особенно гнойнички, и сами вы справиться не можете, это уже заболевание, речь о котором пойдет ниже.

Угри надо лечить

Угри (или акне) – это часто встречающееся кожное заболевание и обычно впервые возникающее в подростковом возрасте. Наблюдается у 85 % людей в возрасте от 12 до 30 лет и у 11 % – старше 30 лет. Наиболее часто молодые люди обращаются за помощью к дерматологу в возрасте 17–18 лет, причем угри наблюдаются больше у девушек, однако более тяжелые формы заболевания в 10 раз чаще встречаются у юношей. Дебют акне у девочек проявляется в более раннем возрасте (в 11 лет), чем у мальчиков (как правило, в 14 лет).

За последние несколько десятилетий констатировано существенное увеличение угревой болезни у людей более старшего возраста, которые отмечают затихание процесса только после 45 лет. Заболевание протекает длительно, в течение нескольких лет. Как правило, улучшение внешнего вида кожи летом, особенно после проведенного отпуска на море, сменяется появлением новых угревых высыпаний в осенне-зимний период. Тяжелые проявления угревой болезни осложняются образованием рубцов.

Некоторые люди считают, что угри – это временное зло, они могут пройти самостоятельно и предпринимать против них каких-либо мер нет необходимости. К сожалению, это ошибочное мнение.

Учитывая, что угревые высыпания локализуются на открытых участках тела, особенно на лице, и заболевание может длиться годами, многие молодые люди видят в этом существенный косметический дефект их внешности и имеют серьезные психологические проблемы при общении с противоположным полом, в профессиональной деятельности. Это приводит к снижению их социальной активности и качества жизни. Среди них более высокий процент безработных и одиноких людей. Согласно статистическим данным, различные

психоэмоциональные нарушения отмечаются у 41 % молодых людей, имеющих угри. Чаще всего для них характерно тревожно-депрессивное состояние, мнительность и неуверенность в своих силах.

Нелеченые, длительно протекающие, особенно тяжелые формы угревой болезни приводят к выраженным косметическим дефектам – рубцовым изменениям кожи. Полностью избавиться от таких рубцов очень проблематично. Это потребует в дальнейшем оперативного вмешательства – проведения дермато-хирургической коррекции (шлифовки кожи).

Таким образом, угри являются не просто временным косметическим дефектом, а сложной медицинской и психологической проблемой и требуют своевременного лечения.

Каковы же причины возникновения угрей?

Однозначно ответить на этот вопрос непросто. В развитии акне важную роль играют многие факторы. Это нарушение нормальной работы сальных желез, приводящее к образованию роговых пробок, снижение барьерно-защитной функции кожи, повышенная продукция кожного сала в результате избыточного выделения половых гормонов-андрогенов. Заболевание часто связано с нарушением гормонального равновесия в организме.

Внезапное появление угрей, неэффективность проводимого лечения, и угри, связанные с другими признаками андрогении (повышенный рост темных жестких волос на лице у женщин, ожирение и др.) должны навести на мысль об эндокринной патологии.

У 80 % женщин, страдающих угрями, может обнаруживаться поликистоз яичников. Это проявляется, помимо угревых высыпаний, нерегулярными менструальными циклами и требует наблюдения у гинеколога и эндокринолога и проведения соответствующего обследования.

Так называемые поздние угри, особенно возникающие в менопаузе, встречаются у смуглых женщин, имевших прежде жирную кожу, с небольшими закрытыми комедонами по периферии лица. Предполагаемой причиной их появления считается избыток надпочечниковых гормонов (андрогенов).

Часто женщины жалуются на ухудшение внешнего вида кожи и увеличение количества угрей перед месячными. Предполагается, что это связано с тем, что устья протоков сальных желез могут уменьшаться между 15 и 20-м днями менструального цикла, что приводит к усилению обструкции (закупорке) выводного протока железы и сопротивлению выделения сала.

Полезен ли солнечный свет? Большинство людей, имеющих угри, находят, что пребывание летом на солнце уменьшает проявления акне. Тем не менее очень влажная среда или повышенная потливость приводят к гидратации кератина, его набуханию, уменьшению в размерах отверстий сальных фолликулов и частичной или тотальной обструкции выводных протоков сальных желез. Это может спровоцировать появление воспалительных акне-элементов.

Таким образом, совет чаще бывать на солнце подходит не всегда, за исключением сухого климата.

У некоторых людей чрезмерное солнечное облучение может способствовать развитию мелких акнеподобных папулезных высыпаний. Это так называемые акне. Контакт с целым рядом комедогенных агентов, таких как фракции нефти, жиры, поливинилхлорид или деготь также способен инициировать поражения кожи. Например, жировые компоненты некоторых кремов или средств для ухода за волосами могут спровоцировать «помадные акне».

Существенно влияют на тяжесть проявления угрей нелеченные очаги хронической инфекции (хронические тонзиллиты, гаймориты, аденоидиты), заболевания желудка и кишечника, запоры, дисбактериоз кишечника (значительное снижение нормального количества кишечной палочки, бифидо- и лактобактерий в кишечнике, увеличение количества патогенной флоры). Приведем немного статистики: в 68 % случаев у людей, имеющих

угри, есть патология со стороны желудочно-кишечного тракта. Обострение этих заболеваний ухудшает состояние кожи и увеличивает количество угрей. В подавляющем большинстве (64 %) случаев это касается нарушений секреторной функции желудка (повышение или снижение кислотности желудочного сока). У 70 % молодых людей с жирной себореей кожи лица и акне выявляется дискинезия желчевыводящих путей.

Примечательно, что у 8 из 12 больных с язвенной болезнью обнаруживается сочетание себореи кожи и угрей.

Определенную роль в развитии угревой болезни играют часто повторяющиеся стрессовые состояния, приводящие к истощению нервной системы, переутомления, авитаминоз.

Все это ослабляет организм и снижает его сопротивляемость инфекции и приводит к длительному вялому течению заболевания.

Вот почему необходим комплексный подход к лечению угрей, и в первую очередь – санация очагов хронической инфекции и лечение сопутствующих болезней.

Как образуются угри (акне)?

В период полового созревания (пубертата) избыточное выделение половых гормонов вызывает повышенную активность сальных желез. Возникает такое состояние кожи, которое называют жирной себореей: кожные поры при этом расширяются, вид кожи загрязненный, жирный, напоминает апельсиновую корку. Происходит утолщение поверхностного рогового слоя кожи за счет нарушения нормального физиологического слущивания клеток. Повышенное количество отторгнутых роговых чешуек слипаются, что приводит к образованию пробок и закупорке протоков сальных желез. Становятся хорошо заметны черные точки – это еще не воспаленные акне-элементы – комедоны.

В результате расщепления кожного сала бактериальными ферментами до свободных жирных кислот формируется воспалительный процесс. Свободная жирная кислота и является первичной раздражающей субстанцией, способствующей развитию воспаления.

Привлеченные в очаг воспаления лейкоциты с помощью своих ферментов (гидролитических энзимов) способствуют разрыву комедона, просачиванию или прорыву его содержимого, бактерий в более глубокие слои кожи. Возникают покрасневшие воспаленные плотные, иногда болезненные акне-элементы (папулы) и гнойнички (пустулы), приносящие столько неприятностей молодым людям.

Если не проводить никакого лечения, воспалительный процесс усугубляется и могут образовываться более тяжелые узловатые формы угрей, оставляющие после заживления рубцы. Они образуются за счет распространения воспаления вглубь кожи, увеличения размера воспалительного инфильтрата (более 5 мм) и вовлечения в воспалительный процесс соседних комедонов. В этом случае даже после излечения на коже могут оставаться пигментные застойные пятна, атрофические рубцы. Частые осложнения узловатых форм акне при воздействии агрессивной микробной инфекции – абсцессы, кисты и флегмоны.

Отсюда сделаем вывод: угри нужно лечить обязательно и своевременно, чтобы предотвратить переход легкой формы в более тяжелую и избежать рубцовых осложнений.

Лечение акне

Как мы видим, причины появления угрей могут быть самыми разными. Лечение этого заболевания, учитывая его длительное, с частыми вспышками течение, является непростой задачей даже для специалиста. Поэтому самолечением заниматься не рекомендуется. В любом случае необходимо обратиться к врачу-дерматологу или косметологу для проведения тщательного обследования и установления возможной причины заболевания. После этого

врач сможет назначить правильное лечение с учетом индивидуальных особенностей вашего организма.

В настоящее время существуют многочисленные методы лечения акне. Тактика лечения будет зависеть от клинической формы и тяжести проявления угрей, склонности к рубцеванию, сопутствующих заболеваний внутренних органов. Обычно внутреннее лечение включает в себя прием витаминов, антибактериальных препаратов, а также средств, нормализующих обменные нарушения и процессы кератинизации (слущивание поверхностного рогового слоя кожи), улучшающих иммунитет. Местное лечение заключается в механическом удалении комедонов, применении очищающих и обезжиривающих кожу лосьонов, содержащих отшелушивающие, антисептические вещества.

Остановимся немного подробнее на некоторых современных лекарственных средствах для лечения угрей, которые можно свободно приобрести в аптеке.

Бензоил пероксид относится к местным антимикробным средствам. Он обладает хорошим антибактериальным и противовоспалительным действием и весьма эффективен при воспалительных формах акне. Кроме этого он также уменьшает число и величину комедонов и может снижать секрецию кожного сала.

Его выпускают в различных концентрациях (2,5–10 %) и комбинируют с антибиотиками. Например, гель бензамицин содержит комбинацию бензоилпероксида и эритромицина. Эти препараты должны наноситься на кожу дважды в день до легкого подсушивания и эритемы, но не дискомфорта.

Препараты на основе бензоилпероксида – это очищающий водный гель (desquam-X, desquam-E); очищающий спиртовой гель (benzacl, panoxyl); очищающий лосьон на масляной основе (benzacl, benzacl), в виде крема, содержащего глицерин и гликолевую кислоту.

Молодые люди с угревыми поражениями кожи груди и спины могут с успехом использовать специальные моющие средства, содержащие бензоилпероксид (desquam-X, 5 % и 10 %; benzacl А-С, 5 % и 10 %; brevoxyl 4 % и 8 %; triaz 3, 6 и 10 %).

При наружном лечении акне с успехом применяются антибиотики, способные подавлять воспалительную реакцию.

Клиндамицин фосфат существует в 1 %-й концентрации в форме геля и лосьона. Сейчас доступен новый продукт, комбинация клиндамицина с бензоил пероксидом – benzaclin. Очень популярны лекарственные препараты на основе эритромицина: 4 %-й раствор эритромицина с цинком (зинерит), 1,5 %-й раствор (staticin); 2 %-й раствор (eryderm, erymax, emgel); 2 %-й компресс (erycette); 2 %-я мазь (akne-mycin).

Все антибиотики для местного применения наносятся дважды в день. Курс лечения обычно составляет 2,5–3 месяца и не должен превышать полгода, затем замените антибиотик бензоил пероксидом.

Крем «Скинорен» содержит 20 %-ю азелаиновую кислоту, обладающую антимикробным, противовоспалительным и отбеливающим эффектом. Местно применяемая азелаиновая кислота уменьшает как число микрокомедонов, так и комедонов, помогая слущиванию рогового слоя и способствуя самоочищению протоков сальных желез. Недавние исследования показали, что азелаиновая кислота может действовать в качестве природного антиоксиданта и подавлять образование свободных радикалов. Этим и объясняется ее выраженное противовоспалительное действие.

Наносится на предварительно очищенную кожу 2 раза в день. В случае раздражения чувствительной кожи препарат наносится только на угревые элементы 1 раз в день.

Важное место в комплексном лечении угрей занимают физиотерапевтические методы и косметические процедуры. При выраженной воспалительной реакции, множестве папул и пустул применяют электрофорез с растворами ихтиола, цинка, йода на область очага поражения по 15–20 минут ежедневно или через день, бионикотерапию, магнитотерапию. Про-

водят диатермокоагуляцию воспалительных элементов с эвакуацией гнойного содержимого. После затихания воспалительного процесса можно проводить косметические чистки лица, накладывать подсушивающие, рассасывающие маски. Большую пользу может принести лечебный массаж. Очень эффективна дарсонвализация области поражения по 3–8 минут 2–3 раза в неделю. На курс лечения – 10–12 процедур. Дидинамофорез (с ронидазой, йодом) – по 15–20 минут через день.

Физиотерапевтические методы и местные рассасывающие процедуры направлены прежде всего на профилактику образования рубцов после акне. Парафиновые или парафино-озокеритовые (температура 48–50 °С, длительность процедуры 20–25 минут через день), бодяжные маски, грязевые аппликации на область лица (температура 41–42 °С, длительность 15 минут), криотерапия (лечение жидким азотом) оказывают рассасывающее, очищающее, уменьшающее салоотделение, отшелушивающее и стимулирующее действие на кожу. Криотерапия, кроме того, оказывает противовоспалительный эффект. Обычно используют массаж жидким азотом в течение 5–10 секунд 2–3 раза в неделю. Проводят несколько курсов по 10–15 процедур с интервалом 3–6 месяцев.

При обширном поражении кожи, когда угри имеются на спине, груди, плечах, эффективно применение сульфидных ванн, скипидарных (концентрация 0,1–0,15 г/л, температура 36–37 °С, длительность процедуры 8–12 минут); ванн с использованием морской соли (температура 36–37 °С, длительность 10–15 минут, через день).

После уменьшения выраженного воспалительного кожного процесса используется ультрафиолетовое облучение (УФО), местно, на обе половины лица поочередно, по 2–3 биодозы через 3 дня. На курс лечения – 5–8 процедур. Однако следует помнить, что часто у людей с акне наблюдается повышенная индивидуальная чувствительность кожи к ультрафиолету, приводящая к ухудшению угревых высыпаний. Ультрафиолетовые А-лучи могут усиливать образование комедонов, а В-лучи – приводить к усиленному шелушению кожи. Заслуживает внимания новый ультразвуковой метод лечения акне – сонодермия.

Большую проблему представляет коррекция рубцовых изменений кожи после разрешения акне. В этом случае необходимы такие радикальные методы, как дермабразия (шлифовка кожи), глубокий химический пилинг, неоднократно проводимая микрошлифовка кожи.

Однако можно не допустить развития угрей и контролировать ситуацию, если регулярно осуществлять правильный гигиенический уход за кожей, рационально питаться, соблюдать адекватный для вас режим труда и отдыха.

Важно, чтобы сон был не менее 8–9 часов. Не рекомендуется поздно ужинать, переждать и перед сном принимать жирную пищу. Особой диеты не требуется, однако избегайте чрезмерного употребления сладостей, пирожных, тортов, какао, кофе, а также острых, пряных и копченых продуктов. Питание должно быть разнообразным и по возможности регулярным (4–5 раз в день). Желательно, чтобы в вашем рационе значительное место занимали овощи и фрукты (клетчатка), зелень, чеснок, лук-порей, спаржа, молочнокислые продукты (кефир, простокваша, творог), черный хлеб, отруби. Это позволит отрегулировать пищеварение, избавиться или предотвратить появление запоров. Неполноценное и нерегулярное питание, а также переедание снижают сопротивляемость кожи инфекции, ослабляют ее защитные свойства.

Часто у людей, имеющих угри, обнаруживают дефицит таких микроэлементов как цинк, сера, кремний. Цинк влияет на устойчивость организма к инфекциям. Суточная потребность в нем составляет 15 мг. Поэтому целесообразно недостаток цинка восполнять с помощью продуктов, его содержащих: гороха, фасоли, ячменя, зеленого лука, шпината, томатов, орехов.

Нередко неправильный или недостаточный гигиенический уход за жирной кожей приводит к её раздражению и прогрессированию акне.

Систематический и грамотный уход за лицом будет способствовать очищению закупоривающихся выводных протоков сальных желез, удалению излишка кожного сала, предотвратит появление новых комедонов. Для жирной кожи требуется особенно тщательное очищение, применение дезинфицирующих, отшелушивающих средств. Рекомендуется умываться два раза в день теплой водой с мылом («Камфорным», «Борно-тимоловым», «Серно-салициловым», «Лесным»), а также использовать мелкую соль, питьевую соду, буру (взятых в равных количествах). С помощью двух влажных тампонов круговыми движениями производят очищение жирных пористых участков кожи. Как правило, это Т-образная зона лица: область лба, крылья носа, подбородок.

Можно самим приготовить мыльный крем для очищения кожи: натереть на терке $\frac{1}{3}$ куска туалетного мыла, влить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и взбить до получения пены. Добавить 1 чайную ложку борной кислоты, 1 ст. ложку камфорного спирта, $\frac{1}{3}$ ст. ложки глицерина и 1 ст. ложку перекиси водорода. Полученную смесь хорошо перемешать, взбить и хранить в прохладном месте. При применении мыльного крема желательнее не сразу его смывать, а оставлять на коже 3–5 минут.

В конце процедуры очищения лицо ополаскивают холодным душем или протирают 2 раза кубиками льда (их можно приготовить из лекарственных трав) для того, чтобы сузить поры и тонизировать сосуды.

Для избавления от черных точек (комедонов) на лице подойдет кукурузная или овсяная мука. Нужно смешать 2 ст. ложки муки с предварительно взбитыми белками, наложить смесь на лицо и ждать, когда она подсохнет. Затем аккуратно снять маску с помощью сухой салфетки и умыть лицо прохладной водой.

Несмотря на высокий уровень секреции кожного сала вследствие повышенной функции сальных желез при акне, часто имеется сниженный уровень гидратации (увлажненности) поверхностного слоя кожи. Хотя считается, что жирная кожа лучше задерживает воду в поверхностном слое, чем сухая или нормальная, было отмечено, что у людей с более кислой средой на поверхности кожи, даже при выраженной жирной себорее, имеется меньшее количество высыпаний, чем у людей с тенденцией к защелачиванию кожи. Щелочная реакция кожи часто наблюдается в предменструальный период у женщин, чем можно объяснить их частые жалобы на появление угрей в этот период.

Поэтому целесообразно предварительно очищенное лицо протирать подкисленными растворами.

Можно использовать любой из приготовленных следующим образом составов:

- на стакан воды 2 ч. ложки свежавыжатого сока лимона, апельсина, грейпфрута;
- на стакан воды 1 ч. ложка борной кислоты;
- на стакан воды 1 ч. ложка столового уксуса;
- на стакан воды 1 ч. ложка аптечной настойки календулы (или протереть лицо белым вином или яблочным уксусом).

Полезны умывания отварами и протирания настоями лекарственных трав.

Далее мы познакомим вас с некоторыми лекарственными растениями, которые наиболее эффективны при лечении угрей.

Ромашка аптечная применяется как противовоспалительное средство для очищения и смягчения кожи. В ней содержатся гликозиды, каротин, салициловая и изовалериановая кислоты, витамин С, дубильные и эфирные вещества. Издавна хорошо известны противовоспалительное действие азулена, а также вяжущий, антисептический и дезинфицирующий эффект эфирного масла ромашки.

Настоем цветков ромашки полезно протирать лицо 3–4 раза в день при жирной пористой коже, стойкой красноте и воспалительных угревых высыпаниях. Эффективно ежедневное использование настоев из смеси трав (ромашка, шалфей, календула, мята) в виде теплых компрессов на лицо 2–3 раза в день. Для приготовления такого настоя берут по 1 ст. ложке каждого мелкоизмельченного или высушенного растительного сырья и заливают стаканом кипятка, через 20–25 минут процеживают. Полезно добавлять цветки ромашки или 1–2 ст. ложки приготовленного настоя этого растения в воду для паровой ванночки и распаривать лицо в течение 10 минут перед косметической чисткой.

Настойку ромашки, приготовленную на водке (1:5) вышеуказанным способом, можно разбавить кипяченой водой или 2 %-й борной кислотой и использовать как лосьон для ухода за жирной, пористой, угреватой кожей.

Календула аптечная (ноготки) также с успехом применяется для лечения жирной себореи кожи лица, воспаленных угрей за счет выраженного противовоспалительного, бактерицидного, вяжущего действия. Красивые желто-оранжевые цветки календулы содержат такие ценные компоненты, как фитонциды, алкалоиды, каротин, яблочную и пентадециловую кислоты, эфирное масло.

Лосьоном из календулы (1 ст. ложка аптечной настойки, разведенная в стакане кипяченой воды) хорошо протирать жирную пористую кожу с множественными угревыми высыпаниями, а также лицо после косметической чистки. Настойку календулы можно приготовить и в домашних условиях: цветки растения заливают спиртом или водкой (1:5) и выдерживают в темноте 70 дней, затем фильтруют.

Хвощ полевой обладает выраженным антисептическим, дезинфицирующим, противовоспалительным действием. Его зеленые побеги содержат сапонины, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты, каротин, витамин С. Для получения настоя 15 г измельченной травы заливают стаканом холодной воды и выдерживают 24 часа, отвар готовят обычным способом. Используют как примочки для протирания лица и приготовления кубиков льда после процедур очищения кожи.

Береза (почки и листья) содержит смолистые и дубильные вещества, витамин С, фитонциды, эфирные масла (3,5–8 %), а также антибиотические вещества с сильным бактерицидным действием.

Березовый сок богат никотиновой, яблочной, глутаминовой кислотами, микроэлементами. При угревых высыпаниях хорошо помогает спиртовая настойка березовых почек. Сухие, растертые в порошок березовые почки заливают водкой или спиртом (1:5), настаивают неделю в темном прохладном месте. Используют 2 раза в день как лосьон по уходу за проблемной кожей.

Также полезно использовать настои из смесей трав подорожника, зверобоя, мяты, мать-и-мачехи, полыни: взять по 1 ст. ложке каждой травы и заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут и затем профильтровать.

Алоэ (столетник) – хорошо известное лечебное растение, способное вырабатывать в неблагоприятных условиях особые вещества – биостимуляторы. Биологическое действие их заключается в активизации обменных процессов в клетках, регенерации тканей, повышении защиты от неблагоприятных факторов, в том числе инфекционных, подавлении воспалительных процессов. Благодаря выраженному бактерицидному, противовоспалительному и иммуностимулирующему действию успешно применяется при воспаленных угрях. Чтобы получить ценный сок алоэ, нужно подрезать нижние листья растения и, предварительно вымыв, хранить в темном месте 12 дней при температуре 4–6 °С в закрытой стеклянной или фарфоровой посуде. Затем пропустить через мясорубку и отжать сок с помощью марли. Полученную кашицу можно накладывать на лицо в виде маски на 15–25 минут, соком алоэ

протирают 2–3 раза в день жирную пористую угреватую кожу. Для более длительного хранения к соку алоэ добавляют водку (8:2) и выдерживают в темном месте.

Зверобой богат витамином С, каротином, содержит эфирное масло, до 10 % дубильных веществ и т. п. За счет своего выраженного противовоспалительного, дезинфицирующего и вяжущего действия эффективно используется при жирной себорее кожи лица и угрях. Настойкой травы зверобоя можно смазывать угри 2–3 раза в день, из настоя делать примочки на лицо.

При отсутствии гнойничков на коже с успехом можно применять петрушку – смазывать пораженные участки свежим соком ежедневно 2 раза в день в течение месяца. Аналогичным образом использовать свежий сок из листьев инжира.

Хороший противовоспалительный и антисеборейный (уменьшающий салоотделение) эффект дают маски из хрена – кашу из его корней 1–2 раза в день накладывают на лицо на 15–20 минут.

Современная фитотерапия советует помимо местного лечения людям с угревыми высыпаниями принимать внутрь отвар лопуха, настои крапивы и фиалки трехцветной. Приготовить их можно следующим образом:

- 1 ст. ложку измельченных корней лопуха залить $\frac{1}{2}$ литра воды и варить в течение 10–15 минут. Процедить и принимать отвар по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день;
- 1 ст. ложку высушенной или свежемолотой крапивы залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и принимать внутрь по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день;
- 2 ч. ложки сырья (фиалки) залить 3 стаканами кипятка, настоять и пить по $\frac{1}{4}$ стакана в течение дня.

Лекарственные угри могут возникать при внутреннем применении препаратов йода (йодистого калия или натрия), брома, кортикостероидных препаратов, адренокортикотропных гормонов, андрогенов, витаминов В₆ и В₁₂.

Йодистые и бромистые угри чаще локализуются на лбу, крыльях носа, однако могут поражать и переднюю поверхность груди, спину. Для них, в отличие от обычных угрей, не характерны комедоны.

Лечение бромистых угрей заключается в усилении выведения из организма брома. Для этого рекомендуется прием поваренной соли по 5–10 раз в сутки.

Кортикостероиды сами по себе не способствуют образованию сальных пробок-комедонов, они лишь повышают чувствительность эпителия сального фолликула к комедогенным эффектам кожного сала. «Стероидные» угри, образованные в результате приема кортикостероидных препаратов, возникают как однородные красные узелки (папулы), которые позже замещаются комедонами.

Возможно появление угрей при длительном наружном применении ртутных мазей и косметических средств, содержащих деготь, плохо очищенный вазелин.

При работе с хлором иногда образуются хлорные угри. Другие возможные стимуляторы акне – это такие медикаменты, как триметадон, изониазид, литий, галотан. А также кобальтовое излучение и лечение повышенным питанием.

Угревые высыпания могут возникать или усиливаться в течение первых двух или трех циклов приема противозачаточных средств и продолжаться в течение года после прекращения приема контрацептивных пилюль.

Хотя эти препараты иногда обеспечивают хороший терапевтический эффект при лечении акне, они сильно отличаются по своему действию на сальные железы. Некоторые оральные контрацептивы, содержащие андрогенные и антиэстрогенные прогестогены, могут в действительности провоцировать акнеподобные высыпания.

Не стоит забывать, что многие солнцезащитные кремы обладают комедоногенным эффектом, поэтому во избежание возможных высыпаний на коже желательно пользоваться солнцезащитными косметическими средствами для лица на основе геля.

Розовые угри (розацеа) наблюдаются чаще у женщин после 35 лет, поражают, в отличие от обычных угрей, только лицо: преимущественно области носа, носогубных складок, щек, реже – подбородка и лба. Для этого заболевания характерными признаками являются стойкое покраснение кожи в области поражения и разветвленные расширенные мелкие кровеносные сосуды (телеангиэктазии). В дальнейшем на этом фоне появляются высыпания в виде мелких узелков, гнойничков. Увеличивается функциональная активность сальных желез, в выводных протоках которых могут быть обнаружены клещи и их личинки (демодекоз). Розацеа – хроническое заболевание, которое медленно прогрессирует и требует длительного комплексного лечения. Необходимо предварительное обследование у эндокринолога, гастроэнтеролога, невропатолога, гинеколога, т. к. часто обнаруживаются сопутствующие проявления вегетативного невроза, изменение секреторной функции желудка (повышенная или пониженная секреция желудочного сока), колит, тиреотоксикоз, нарушение функции яичников. У людей, длительно применявших мази, содержащие кортикостероиды, особенно фторированные, может развиваться стероидная розацеа. Нередко ухудшает проявления заболевания прием препаратов йода и брома.

Негативное влияние оказывают длительное пребывание на солнце, работа в жарком помещении (горячем цеху, у плиты), злоупотребление алкоголем. Следует избегать частого приема слишком горячей, пряной и острой пищи, хрена, чеснока, кофе, красного вина. Это приводит к расширению кровеносных сосудов, покраснению лица и нарушению местного кровообращения. Нередко, особенно у молодых женщин, появляются красные пятна или разлитая гиперемия (покраснение) лица после слишком «быстрой» еды, без достаточного пережевывания пищи (тахифагия). Со временем это рефлекторное покраснение лица имеет все шансы перейти в розацеа, если не избавиться от привычки есть на бегу.

Противопоказаны длительные тепловые процедуры, приводящие к стойкому расширению сосудов кожи, – сауны, паровые бани. Нельзя делать косметический массаж лица.

Необходимо защищать лицо от солнца с помощью фотозащитных кремов, поскольку к розацеа более склонны люди со светлой кожей, особенно чувствительной к ультрафиолетовому излучению.

Полезны обливания прохладной водой, контрастный душ для своеобразного тренинга сосудов.

Лечение розацеа проводит врач, который выявит и устранит причину заболевания, назначит курс общей терапии и местное лечение кожи лица в зависимости от стадии болезни. Рекомендуется протирание лица лосьонами, содержащими резорцин, салициловый спирт, серу, ихтиол. Проводят массаж лица жидким азотом (криомассаж), ежедневно или через день, на курс лечения – 15–20 процедур. Для удаления телеангиэктазий и прижигания узелковых элементов на коже применяются электрокоагуляция, длинноволновые лазеры. Электрокоагуляцию проводят в несколько сеансов, в результате чего расширенные капилляры исчезают без каких-либо следов.

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.