

Ирина Ткаченко, Елена Морылева

**Пятиминутка: снимаем
усталость с
лица и...**



**Елена Морылева
Ирина Ткаченко**

Пятиминутка: снимаем усталость с лица и глаз

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180443
Пятиминутка: снимаем усталость с лица и глаз:*

Аннотация

На нашу кожу негативно воздействует очень много различных факторов, из-за чего даже в начале дня лицо может выглядеть тусклым и уставшим. Из этой книги вы сможете узнать о том, как вернуть лицу здоровый и цветущий вид, вновь придать блеск глазам и коже – румянец.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Факторы, негативно воздействующие на кожу лица и состояние глаз	5
Глава 2. Типы кожи и соответствующие способы ухода	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Морылева Елена, Ткаченко Ирина

Пятиминутка: снимаем усталость с лица и глаз

Введение

Во все времена представительницы прекрасного пола стремились быть обаятельными и привлекательными. Вряд ли кто-то будет спорить с тем, что основной элемент красоты – здоровая и красивая кожа. В наше время производство средств по уходу за кожей лица превратилось в целую индустрию. Надеемся, что эта книга станет вашим путеводителем в мире как профессиональной косметики, так и природной. Блистайте всегда и везде!

Женщины подвержены влиянию негативных факторов намного сильнее, чем мужчины. Многочисленные стрессы, неблагоприятные климатические условия в первую очередь отражаются на самом чутком индикаторе здоровья – на нашей коже.

Глава 1. Факторы, негативно воздействующие на кожу лица и состояние глаз

Стрессы и способы снижения их негативного воздействия

Все мы подвержены в той или иной степени воздействию стресса. Часто употребляя это слово, люди желают сказать, что они чувствуют себя слишком раздражительными или переутомленными. Все это обычно связывается с непосильными требованиями на работе, нездоровыми отношениями в семье или в коллективе, болезнью родного или близкого человека. Если подобное состояние у человека держится длительное время, то у него могут возникнуть тяжелые заболевания, такие как гипертония, ишемическая болезнь сердца, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, диабет, бронхиальная астма и еще много недугов, связанных с патологией иммунной системы. О психических расстройствах, таких как различные формы невротических вплоть до шизофрении, и говорить не приходится. Именно стрессы являются, как правило, причиной этих психических заболеваний. Хотим мы того или нет, но условия современной жизни буквально каждого из нас подвергают все возрастающему числу самых разнообразных стрессов. Современная медицина предлагает ряд довольно эффективных методов по предупреждению и лечению стрессовых состояний, приводящих к вышеперечисленным патологиям. Однако что расстраивает девушек и женщин даже больше, чем основная причина стресса, так это ухудшение внешности, сухость кожи лица, темные круги под глазами, морщины, другие неприятности, портящие вид не только непосредственно из-за нервного перенапряжения, но и вторично возникающие на почве уже развивающихся заболеваний внутренних органов. А всему причиной такие привычные стрессы!

Характер питания может оказывать определенное влияние на стрессовую реакцию, поэтому выработаны рекомендации по диетотерапии стрессовых состояний.

Питание должно быть сбалансированным. Хорошо сбалансированное питание играет важную роль для сохранения как физического, так и психического здоровья человека. Выработка серьезного отношения к своему питанию занимает важное место в системе обучения человека эффективному противодействию стрессам. Поскольку чрезмерное нервное возбуждение является фактором, провоцирующим развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, особо важное значение имеют диетологические рекомендации, направленные на профилактику именно таких недугов. К числу профилактических мероприятий относятся: борьба с избыточным весом, ограничение потребления сахара, насыщенных жиров и соли. Соблюдение рекомендаций может оказать положительный эффект в определенных состояниях, характеризующихся беспредметной тревогой, раздражительностью и повышенной утомляемостью, связанных отчасти с характером питания и усиливающихся в стрессовых ситуациях.

Важно соблюдать регулярность приема пищи. Нерегулярное питание способствует возникновению физического и нервного истощения, головных болей, нарушению пищеварения и усвоения пищи, снижению работоспособности. Это, в свою очередь, не может не сказаться на состоянии глаз и кожи лица. Принято считать, что взрослому человеку достаточно принимать пищу 3 раза в день. В некоторых случаях питание может быть 4-разовым, а для детей, молодежи и людей после болезни показано даже 5 раз в сутки подкрепляться питательными веществами.

Не меньшую роль в поддержании хорошего внешнего вида играет и сохранение кислотно-щелочного равновесия. Следует так строить свое меню, чтобы в рационе не было избытка продуктов с кислотообразующими свойствами. Фрукты, овощи и молоко – щелочеобразующая пища, а мясо, рыба, яйца и продукты переработки зерновых – кислотообразующая. Повышение кислотности увеличивает чувствительность кожи к раздражениям, а соответствующая диета ее уменьшает. Склонность к воспалительным заболеваниям увеличивается при избытке ионов натрия и калия в тканях и уменьшается при повышении содержания кальция и магния. Последствия нерационального питания не возникают внезапно, а постепенно накапливаются в течение многих месяцев. Спортивные перегрузки, тяжелый физический труд, период полового созревания, беременность могут ускорить их появление.

Косметическими проявлениями нерационального питания являются, например, тусклые волосы без блеска, истончение и поредение волос, повышение секреции кожного сала в области крыльев носа, покраснение в уголках глаз и губ, сухость кожи, излишнее ороговение устьев волосяных луковиц, небольшие подкожные кровоизлияния, очаговое шелушение кожи, отеки подкожной клетчатки и т. д.

В большинстве перечисленные выше неприятные симптомы обычно вызываются недостатком витаминов С, А, Р и витаминов группы В.

Витамин С, большое количество которого содержится в плодах шиповника, зелени петрушки, черной смородины, лимонах, усиливает сопротивляемость организма инфекционным болезням, укрепляет стенки кровеносных сосудов, оказывает противоаллергическое действие. Именно поэтому его назначают при воспалительных процессах, обморожениях, кровоточивости, угревой сыпи и т. д. Дефицит витамина С вызывает побледнение кожи, способствует появлению ощущения усталости и утомляемости. Недостаточностью этого витамина часто страдают курильщики, так как никотин способствует его разрушению в организме.

Витамин А оказывает положительное действие при сухости кожи, регулирует деятельность сальных желез и поэтому необходим при себорее, выпадении волос и т. д. Он содержится в молоке, масле, яичном желтке, а также моркови, зеленом салате и плодах шиповника.

Дефицит витаминов группы В вызывает многие расстройства. Так например, недостаточность витамина В₂ вызывает болезненные трещины в уголках губ, воспаление слизистых оболочек, головокружение, состояние апатии. При хронической недостаточности витамина В₂ кожа теряет эластичность и приобретает старческий вид. Витамины группы В показаны при различных инфекционных заболеваниях, диатезах, себорее, угревых высыпаниях и т. д. Не хватает часто этих витаминов людям, злоупотребляющим алкоголем. Эти столь необходимые полезные вещества содержатся в дрожжах, яичных желтках, молоке и т. д.

Как правило, витамины группы В рассматриваются совместно с витамином РР, который обнаруживается в дрожжах, мясе, потрохах, орехах и в ржаном хлебе. Витамины РР рекомендуются при обычных розовых угрях, при обморожениях. Помимо этого, данный витамин оказывает десенсибилизирующее действие и благотворно влияет при зуде, снижая его интенсивность.

Важную роль в человеческом организме играет витамин Е, который способствует регенерации поверхностных слоев кожи и увеличению упругости мимических мышц. Он оказывает также противоокислительное действие, благодаря чему как бы охраняет от разрушения витамины А и С. Больше всего витамина Е содержится в ростках пшеницы, яичных желтках, мучных изделиях из ржаной муки и зеленом горошке.

Лица, питающиеся неправильно, часто страдают недостаточностью витаминов из-за плохого их усвоения. Поэтому бесконтрольное употребление витаминных препаратов без

консультации врача может не принести желаемых результатов, а в некоторых случаях даже ухудшить существующее состояние.

Витамины следует принимать в небольших количествах, но систематически. Употребление их большими дозами нецелесообразно (за исключением тех случаев, когда это рекомендует врач), так как при приеме различных витаминов должны сохраняться определенные соотношения.

Правильное питание в большей мере влияет на функционирование пищеварительных органов. Нарушение пищеварения отражается негативно на внешнем виде человека (например, покраснением носа, высыпаниями на коже, бледностью и т. д.). Для хорошего пищеварения необходимы овощи и фрукты, которые содержат большое количество клетчатки, усиливающей перистальтику кишечника. Это особенно важно для лиц, страдающих запорами. Таким пациентам необходимо ужинать раньше, а перед сном выпивать стакан кислого молока или кефира, съедать блюдечко тертой моркови, нашинкованной свежей капусты или 6 – 7 штук чернослива, которые заранее замачивают в холодной воде, наливая воду так, чтобы она покрывала плоды. Съев чернослив, можно выпить воду, в которой его замачивали. При необходимости рекомендуется съедать такую же порцию чернослива и по утрам. Полезно раз в неделю пить отвары трав, способствующих улучшению пищеварения (листьев сенны, синего василька, мяты перечной, цветков черной бузины, одуванчика лекарственного и т. д.).

Необходимо избегать или свести к минимуму потребление метилированных ксантинов, которые содержатся в кофе, чае, какао, шоколаде и напитках типа кока-колы. Самым распространенным представителем этой группы соединений является кофеин, который служит наиболее мощным стимулятором центральной нервной системы. К этой же группе относятся теofilлин и теобромин. Эти фармакологические средства могут стимулировать центральную нервную систему и психическую деятельность, усиливать выведение воды из организма, но в то же время и вызывать инфаркт миокарда, а также они влияют на синтез сахаров в организме. В сущности, эти вещества повышают психофизиологическую стрессовую реактивность.

Наибольший интерес представляет роль метилированных ксантинов как стимуляторов центральной нервной системы. Именно этим эффектом объясняется широкое распространение напитков и продуктов, содержащих эти возбуждающие агенты. Помимо желаемого результата (повышения бодрости и снижения чувства усталости), эти вещества в то же время могут вызывать такие неприятные эффекты, как головная боль, раздражительность, нервозность и бессонница. Существуют, конечно, индивидуальные различия в степени восприятия стимулирующего воздействия метилксантинов. Тем не менее людям, подверженным стрессам, было бы желательно воздерживаться или хотя бы значительно сократить потребление пищевых продуктов, содержащих эти вещества.

Кофеин содержится в некоторых широко употребляемых пищевых продуктах, а также в больших количествах присутствует во многих лекарственных препаратах. Действие больших доз кофеина сходно с симптомами невроза тревоги (нервозность, головная боль и нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта). Нежелательные эффекты могут вызывать и малые дозы кофеина. Людям, предрасположенным к стрессу, лучше всего совершенно исключить прием кофеина и других метилированных ксантинов.

Следует уделять особое внимание диете, поддерживающей в организме необходимый уровень тех питательных веществ, которые могут подвергаться воздействию чрезмерного стресса. Имеются данные, указывающие на возможность развития у человека отрицательно-азотистого баланса как следствия стресса. Снижение уровня азота в организме наступает в результате преобладания процессов катиболического метаболизма белков. Эффективная диетотерапия в этом случае заключается в назначении хорошо сбалансированного, относительно богатого белками пищевого рациона.

Доказано, что при длительной стрессовой реакции в организме заметно уменьшаются количество аскорбиновой кислоты, или витамина С.

В соответствующей литературе имеются данные, указывающие на возникновение отрицательного кальциевого баланса в результате стресса, а также на значительное уменьшение витамина В₆ и цинка.

Таким образом, можно констатировать, что стрессы, превосходящие порог допустимого, а у каждого человека он индивидуален, негативно влияют на физиологическое равновесие пищевых веществ. Вот почему люди, испытывающие постоянное нервное напряжение, непременно должны употреблять в пищу все необходимые элементы питания, способствующие лечению или препятствующие возникновению проблем со здоровьем и внешностью.

Из хронического стресса может развиваться депрессия, которая серьезно воздействует не только на цвет лица, но и на психику. Ее основные симптомы:

- 1) сильное головокружение или даже потеря сознания;
- 2) очень частый пульс;
- 3) потные ладони;
- 4) сильная боль в спине и шее, судороги;
- 5) острая головная боль;
- 6) дрожь;
- 7) ничем не вызванное беспокойство;
- 8) сонливость.

Если вы испытываете стресс, рекомендуем воспользоваться нашими советами.

Вспомните что-либо хорошее, попытайтесь расслабиться. Постарайтесь отдохнуть.

Многим помогает самовнушение. Просто повторяйте себе: «Я могу с этим справиться». Хорошо успокаивает и позволяет приобрести уверенность в себе устный счет. Медленно считайте до десяти.

Очень важно отвлечься: сходить в гости к лучшей подруге или просто посмотреть в окно.

Сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Не стоит скрывать своих эмоций: покричите, поплачьте.

При стрессах очень помогают физические упражнения, которые и успокаивают, и улучшают цвет лица.

Примите горячую ванну с целебными травами. Ведь горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он в безопасности и что хорошо бы расслабиться. Послушайте свою любимую музыку.

Помните, что стресс – это состояние перенапряжения человека, вызванное различными внешними воздействиями, сильной усталостью.

Можно ли жить без стресса? К сожалению, не получается. Ведь каждого человека раздражает многое из того, что его окружает: пробки на дорогах, мелкие повседневные проблемы, т. е. сама жизнь. Изменить можно лишь собственное отношение к возникающим трудностям, чем значительно ослабить негативное воздействие ежедневных стрессовых ситуаций на свое лицо, глаза и весь организм.

Профилактика сильного стресса заключается в несложных процедурах и действиях.

Постарайтесь поменять то, что изменить в ваших силах, и принимать, то, что не поддается изменениям. Почему бы не сделать раз в полгода перестановку в квартире, не сменить гардероб? Убедите себя, что все к лучшему!

Старайтесь избегать неприятных вам людей и поменьше обращайтесь на них внимания. Не беспокойтесь о том, что о вас думают ваши недоброжелатели. Прислушивайтесь только к себе, а также к тем, кого вы уважаете и кто уважает вас.

Больше общайтесь с интересными вам людьми.

Лучшее лекарство от стрессов, которые негативно сказываются на всей жизни в целом (самочувствии, настроении, коже лица), – регулярное выполнение дыхательных упражнений. При глубоком брюшном дыхании мы активно насыщаем наш организм кислородом.

В процессе выполнения естественных дыхательных упражнений необходимо в первое время максимально сконцентрировать свое внимание на процессе дыхания, пока не выработалась привычка. Существует несколько видов дыхания, каждый из которых имеет ряд своих достоинств.

Дыхание животом улучшает кровообращение и процесс пищеварения.

Дыхание грудью снижает нагрузку на сердце, способствует очистке печени и почек.

Глубокое и спокойное дыхание повышает иммунитет, улучшает работу сердца, делает нас более спокойными и менее раздражительными.

В первую очередь следует стремиться сделать любое упражнение естественным для себя, отдаться ему полностью, целиком отрешившись от внешнего мира. В этом случае вы почувствуете ни с чем не сравнимое чувство гармонии и спокойствия.

Нижнее дыхание – очень важное упражнение для тех, кто хочет почувствовать себя настоящим счастливым. Оно может выполняться стоя, сидя или лежа. Вдох производится через нос, при этом живот выпячивается как можно больше. Выдох попеременно через нос или открытый рот, во время которого живот втягивается. Это упражнение каждому под силу выполнять по 3 – 5 раз утром и вечером.

Для выполнения следующего дыхательного упражнения, которое в Стране восходящего солнца называется «средним» дыханием, вам можно встать, сесть или лечь – ваше положение не имеет значения. Во время вдоха живот и плечи должны оставаться неподвижными, а грудная клетка будет увеличиваться в размерах. Дышите глубоко, ровно и естественно. Выдох производите через нос или открытый рот. При выполнении популярного упражнения – верхнего дыхания – вы также принимаете любое исходное положение. Вдох должен производиться только через нос, во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, голова немного отклоняется назад, что способствует заполнению кислородом верхних отделов легких. Выдох должен производиться в обратном порядке: голова наклоняется вперед, воздух выпускается попеременно через рот и через нос.

Полное дыхание поможет восстановить ваши силы после долгой умственной или физической работы, придать энергию и снять стресс. Оно более сложное, чем все предыдущие, поэтому начинать его практику следует после уверенного выполнения вышеприведенных упражнений (примерно через 3 – 4 недели после начала практики). Исходное положение тела, как и в предыдущих случаях, не имеет решающего значения, поэтому надо расположиться поудобнее. Вдыхать воздух следует через нос, причем вдох должен быть глубоким и свободным. При вдохе выпятить живот, затем расширить грудную клетку и в последнюю очередь максимально поднять плечи и отклонить голову немного назад. Задержите воздух в легких на несколько секунд. Выдох произвести через нос или открытый рот в следующем порядке: втягиваете живот, сжимаете грудную клетку, опускаете голову и плечи.

Следующее упражнение позволит запастись вам внутренней энергией, необходимой для приобретения чувства защищенности и уверенности в себе. Исходное положение – стоя, сидя, лежа. Вдох осуществляется через нос, при этом кончик языка следует поднять к небу. Язык до конца тренировки должен оставаться в этом положении. Затем сделайте выдох через нос и рот одновременно. Для того чтобы как следует закрепить это упражнение, необходимо во время его выполнения проговаривать фразы, которые впоследствии должны постепенно удлиняться.

Постарайтесь задерживать дыхание на 15 – 90 секунд (увеличивайте это время постепенно). Обратите внимание: первое слово должно произноситься на вдохе, последнее – на

выдохе, а все остальные слова должны быть проговорены во время паузы. Практиковать это упражнение можно в любое удобное для вас время – по 1 – 3 минуты в день. Считается, что это упражнение способствует накоплению вселенской энергии в вашем организме, в то же время оно способствует увеличению объема легких и лучшему усвоению кислорода, а также нормализует общий газообмен в организме.

Есть и другой вариант упражнения: сделайте вдох, затем выдох, далее на несколько секунд задержите дыхание, при этом язык следует прижать к нёбу.

Помните, что только постепенность и регулярность выполнения этих тренировочных действий существенно улучшат ваше здоровье, а это непременно отразится на вашем лице и придаст вашим глазам блеск и живость.

Выполняйте первый и второй варианты равное количество раз, это позволит и разнообразить упражнения, и лучше развить ваши легкие.

Солнечное дыхание относится к запасающим упражнениям, которые значительно увеличивают общий потенциал организма человека, способствуют его омоложению и оздоровлению – восстанавливают силы, улучшают самочувствие, излечивают от некоторых физических и в особенности психических заболеваний.

Для выполнения этого упражнения следует рано утром выйти на улицу. Повернувшись лицом к восходящему солнцу, выполнять полное дыхание. Мысленно представляйте себе, что с каждым вдохом в ваше тело вливается светлая энергия; все боли и недомогания проходят, позднее вы сами можете это почувствовать. Количество дыхательных циклов в этом упражнении не ограничено. Данные манипуляции благоприятно сказываются на всем организме. Важен не столько сам метод дыхания, сколько время суток, когда он выполняется. Восход солнца стимулирует всю жизнедеятельность человека. Не менее важен психологический настрой человека на ощущение энергии, силы, духовной и физической молодости.

Лунное дыхание выполняется при свете растущей луны. Необходимо принять удобное для вас положение тела, затем посмотреть на луну и дышать, используя метод полного дыхания. При выполнении этого упражнения организм человека приводится к равновесию, течение внутренней энергии становится гармоничным. Это действие благотворно сказывается на психике человека: снимается душевное напряжение, уходят все заботы и тревоги, притупляется моральная и даже физическая боль.

Чтобы очистить и обновить свой организм, следует выполнять следующее упражнение: делать несколько быстрых дыхательных циклов (вдохов – выдохов) десять раз подряд. Завершив десятый выдох, глубоко вдохнуть и задержать дыхание на максимально длительное время, насколько это в ваших возможностях. После этого свободно выдохнуть. Количество вдохов и выдохов можно постепенно увеличивать от 3 до 30 в каждом цикле упражнения. Число циклов можно постепенно увеличить до восьми, но следует избегать переутомления.

Постепенно наращивать продолжительность вдоха и выдоха, а также пауз – по методике дыхания.

Замедление дыхательного цикла активизирует скрытые резервы организма и препятствует процессам старения. Выполнять это упражнение нужно сначала раз в неделю, затем – один раз в 3 – 4 дня.

Количество повторений дыхательных циклов вы должны определять для себя сами в зависимости от самочувствия и ваших возможностей.

Восстановительное дыхание. Оно просто необходимо для быстрого набора энергии и силы во время тренировки или перед трудным днем. Резко и быстро выдохните через нос, при этом соблюдая все правила вдоха по методу полного дыхания, и медленно с максимальным напряжением всего тела выдохните через рот. По времени соотношение вдоха к выдоху должно составлять 1: 5.

Желательно при вдохе расслабленно сгибать, а при выдохе напряженно разгибать руки, что способствует лучшему напряжению тела, а значит, усилению движения крови и улучшению газообмена в вашем организме.

Следующее упражнение не только поможет вам восстановить силы, но и заметно направит поток вселенской энергии в нужное вам русло. Практиковать этот метод можно в любом положении. Время и количество подходов – на ваше усмотрение, но, как говорится, чем больше, тем лучше. Носом вдохнуть воздух и постараться направить поток полученной с воздухом силы в любую часть вашего тела. Это упражнение чрезвычайно полезно при восстановлении мышц после тяжелой физической работы, мышечной усталости, ушибах и травмах.

Следующие упражнения являются продвинутыми, говоря современным языком, поэтому тщательно освоите все остальные, а затем можете смело практиковать и эти упражнения!

Следующее действие поможет вам значительно уменьшить вес тела на несколько секунд, чтобы вы могли дальше и выше прыгнуть или незаметно подкрасться сзади, удивив таким образом своих друзей и знакомых. Возросший тонус мышц непосредственным образом скажется и на тоне мимических мышц лица, придав им эластичность, а жизнерадостное настроение, с которым данное упражнение выполняется, зажжет молодость в ваших глазах.

При выполнении верхнего дыхания мысленно направить весь поток энергии вверх, как бы представляя множество нитей, выходящих из вашей головы. Он устремляется вверх и удерживает ваше тело. При выдохе тело тяжелеет, при вдохе становится легче. Поэтому отталкиваться для прыжка следует на выдохе, а прыгать – в момент задержки дыхания. Если прыжок совершается с энергичным взмахом рук, что часто практикуется на уроках физкультуры в школе, то можно представить мяч, который вы бросаете вперед в направлении прыжка. Мяч должен быть в воображении соединен с вашими руками двумя светящимися энергетическими нитями.

При бесшумных передвижениях не надо задерживать дыхание – это может привести к перенапряжению, порывистости, в то время как вам следует сохранять плавность, расслабленность тела. Дыхание при этом должно быть легким и неслышным, чтобы не выдавать своего присутствия. Двойное дыхание используется тогда, когда вы больше всего нуждаетесь в воздухе: при беге, быстрой ходьбе и других физических нагрузках.

Сделать один шаг вперед и вдохнуть через нос, заполняя воздухом 50 % объема легких. На вдохе при следующем шаге легкие заполняются воздухом до предела. На третьем шаге следует произвести выдох через рот с высвобождением половины объема воздуха из легких. На четвертом шаге выдохнуть весь оставшийся воздух, после чего повторить это упражнение.

При беге вдох и выдох производятся на четыре шага.

Следует помнить про технику безопасности.

Выполнив эти упражнения, вы заметите, что стали спокойнее и увереннее в себе, у вас заметно улучшился цвет лица и тонус мышц, появился здоровый блеск глаз.

Заболевания, негативно влияющие на лицо и глаза

Не зря считается, что лицо – это зеркало всего организма, как глаза – зеркало души. На состояние кожи лица влияют различные хронические заболевания. Например, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта кожа лица приобретает серо-желтый оттенок, появляются черные круги и мешки под глазами. При болезни печени могут возникнуть покраснения, кожа выглядит вялой, также немало неприятностей доставляет и аллергия. Нигде так

не заметны ее проявления, как на лице. Вообще любое хроническое заболевание негативно сказывается не только на внешности, но и на общем состоянии всего организма. Поэтому не откладывайте лечение и обращайтесь за помощью к врачу.

Аллергия

Аллергия – необычная (повышенная) чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых «аллергенами».

Аллергические заболевания широко распространены во всем мире и имеют тенденцию к слиянию. Раздражение могут вызвать как простые химические вещества (бром, йод), так и самые сложные (белки, полисахариды, сочетание тех или других между собой). Аллергены в организм человека могут, как попадать из внешней среды – экзогенные (например, бытовая пыль, шерсть животных, лекарственные препараты, химические вещества, пыльца растений), так формироваться в самом организме – эндогенные.

Экзогенные аллергены

1. Биологические аллергены (микробы, вирусы, грибки, сывороточные и вакцинные препараты). Развитие многих инфекционных заболеваний (бруцеллеза, туберкулеза и др.), сопровождаются аллергическими реакциями. Нередко к развитию инфекционно-аллергических болезней приводят те микробы и грибки, которые обычно находятся на коже и в дыхательных путях полости рта и кишечнике. Источником аллергии являются также очаги инфекции в организме, такие как кариозные зубы, воспаленные придаточные пазухи носа, холециститы и другие патологические процессы.

2. Лекарственные аллергены. Негативную реакцию может вызвать практически любой препарат. Частота таких реакций зависит от количества употребленного препарата.

3. Бытовые аллергены. Среди этого вида раздражителей главную роль играет домашняя пыль, в которую входят пылевые частички с ковров, одежды, постельного белья. К этой же группе можно отнести так называемые эпидермальные аллергены – волосы, шерсть, перхоть животных. Бытовые аллергены чаще вызывают соответствующие заболевания дыхательных путей (бронхиальная астма, аллергический насморк).

4. Пыльцевые аллергены. Аллергические заболевания возникают в результате попадания в организм пыльцы некоторых видов растений. Пыльца при этом не превышает в диаметре 35 мкм. Чаще всего вызывает насморк, конъюнктивит и другие проявления поллинозов пыльца различных видов ветроопыляемых растений.

5. Пищевые аллергены. В качестве аллергенов практически могут выступать чуть ли не все пищевые продукты. Но наиболее часто не воспринимаются организмом такие продукты, как молоко, яйца, мясо, рыба, помидоры, цитрусовые, шоколад, клубника, земляника. Многие люди сталкиваются с тем, что у них появляются высыпания на коже после приема определенных лекарств, при употреблении в пищу клубники, под воздействием пыльцы растений, стиральных порошков и т. д.

Заболевания печени

Печень – уникальный орган, участник всех обменных процессов в организме. В одной печеночной клетке протекает около тысячи химических реакций. Заболевания печени достаточно разнообразны.

Хронический гепатит – вялотекущее воспалительное заболевание печени. Наиболее частыми причинами хронических гепатитов являются вирусные поражения и алкогольные отравления.

Примерно 80 % всех хронических гепатитов – вирусные. Проникая в клетки печени, вирус начинает размножаться и разрушает печеночную ткань. Организм, сопротивляясь этой интервенции, мобилизует силы иммунитета. При гепатите А обычно сил достаточно, и вирус в конце концов изгоняется, при других же видах процесс затягивается и переходит в хроническую форму.

При наличии неактивного гепатита следует избегать всяческих нагрузок на печень. Это физические нагрузки, алкоголь, вакцинации, пребывание на солнце и медикаменты. При хронических гепатитах, помимо алкоголя, исключают употребление всех копченостей, многих видов колбасных изделий, консервов, печени, почек, чеснока, бобовых.

Цирроз печени – тяжелое поражение печени с развитием в ней соединительной ткани, которая нарушает структуру органа. Цирроз печени чаще всего бывает исходом активных вирусных форм хронического гепатита и алкогольного поражения.

При циррозе нарушается синтез белка в печени, поэтому появляются отеки, похудание, повышается давление в сосудах печени из-за сдавливания их узлами, вследствие чего накапливается жидкость в животе, увеличивается селезенка.

На стадии печеночной недостаточности необходимо обязательно ограничить белок, при отеках следует уменьшить потребление поваренной соли и жидкости.

Нарушения желудочно-кишечного тракта

Хронический гастрит – это заболевание является, пожалуй, самым распространенным из всей группы. Хронический гастрит характеризуется повреждением слизистой оболочки желудка с нарушением функции желез, вырабатывающих соляную кислоту, а также ухудшением процессов регенерации слизистой оболочки. Причины, вызывающие хронический гастрит, довольно разнообразны. Обычно первой называют неправильное питание: переедание или недоедание, нерегулярное питание, употребление грубой, острой пищи, алкоголя.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – хронические заболевания, характеризующиеся образованием язвенных дефектов слизистой оболочки.

Все причины, приводящие к образованию язв, можно разделить на две группы. В первом случае происходит повышенное образование соляной кислоты, которая вызывает воспаление слизистой оболочки и образование язвы. Во втором – слизистая оболочка желудка теряет способность защищаться от агрессивного желудочного сока.

Влияние факторов агрессии усиливается приемом алкоголя, курением, стрессами, нарушением режима питания и теми бактериями, которые вызывают хронический гастрит.

Причины, приводящие к заболеваниям кишечника, довольно многообразны: бактерии, вирусы, глисты, радиация, аллергия, наследственные факторы. Эти факторы повреждают слизистую оболочку кишечника и вызывают так называемые органические заболевания: энтериты и колиты.

У здорового человека в толстой кишке живут полезные бактерии, которые участвуют в синтезе витаминов группы В, в переваривании клетчатки, а также защищают слизистую оболочку от патогенных микроорганизмов. При инфекции, длительном лечении антибиотиками «добрые» бактерии погибают, и их место занимают «злые», вызывающие гнилостную или бродильную реакцию, нарушая функции кишечника.

Возрастные изменения

Немаловажный фактор, который отрицательно влияет на нашу кожу лица, – возраст. Старая, наша кожа становится менее увлажненной, а значит, менее красивой.

Кожа, как и весь организм в целом, проживает ряд этапов. В детстве практически у всех людей идеальная кожа: гладкая, красивая, здоровая. Но уже после 12 – 14 лет она становится жирной или сухой – в зависимости от типа кожи. В 16 – 17 лет она трансформируется в сухую, жирную или нормальную. После 35 лет кожа на лице делается сухой даже у тех, у кого она всегда была жирной. На любом этапе жизни кожа нуждается в защите и тщательном уходе.

Сезонное влияние на внешность

Не менее негативно сказывается на красоте и здоровье лица и глаз смена сезонов: холодная зима, знойное лето и др. Важно отметить, что в зимнее время года наше лицо нуждается в особой защите, ведь мороз сушит кожу, создает микротрещинки, делает ее сухой и грубой. Поэтому зимой надо пользоваться такой косметикой, которая бы защищала кожу от негативного воздействия холода, – с глицерином, ланолином, пчелиным воском, витаминами А и С, силиконовым маслом. Вы можете сами приготовить крем, который не даст вашей коже потерять влагу на морозе. Для этого необходимо взять гусиный или свиной жир, смешать с касторовым или камфорным маслом в пропорции 1: 10. Немного крема нанести на лицо непосредственно перед выходом на улицу.

Весна – время пробуждения природы и вашей красоты. Именно сейчас кожа нуждается в особо бережном уходе, ведь после морозной зимы с сухим воздухом от центрального отопления в квартире кожа устала. Поэтому днем надо использовать увлажняющий крем для лица, содержащий растительные экстракты.

Летом за жирной кожей ухаживать намного труднее, чем в другое время года. На лице часто появляются прыщи, отеки, оседает пыль. В это время надо чаще умываться или пользоваться влажными салфетками, которые удаляют пыль и жир.

Осенью необходимо хотя бы 1 раз в неделю делать питательные маски. Только не следует забывать предварительно очистить кожу настоем или отваром трав или лосьоном, который подходит вашему типу кожи.

Глава 2. Типы кожи и соответствующие способы ухода

Значительную составляющую в красоте лица, несомненно, представляет кожа. Здоровая и красивая кожа – один из главных элементов красоты. Приятно, когда она гладкая, упругая, эластичная.

Отсутствие ухода, безразличие к собственной внешности, недостаточный сон, неправильное питание, малоподвижный образ жизни – все это преждевременно старит лицо.

Эмоции и чувства, которые испытывает человек, поступки, которые он совершает, – все это как в зеркале отражается на его лице. В течение жизни человек так много смеется и грустит, зевает и хмурит брови, что на коже появляются складки. Со временем складки углубляются. Нередко вертикальные морщинки между бровям от сосредоточенно хмурого взгляда встречаются даже у молодых людей.

Если вы хотите предотвратить раннее старение кожи лица, то вам следует правильно ухаживать за ней: очищать и тонизировать кожу, питать и защищать ее от неблагоприятных условий окружающей среды.

Прежде чем ухаживать за кожей и определять ее тип, надо знать, что она из себя представляет.

Средняя площадь кожи у взрослого человека – примерно $2,0 - 2,5 \text{ м}^2$. В то же время это самый большой орган человеческого тела. Кожа выполняет многочисленные функции: защищает мышечные ткани, участвует в обмене веществ. Состояние нашей кожи зависит прежде всего от возраста, питания и образа жизни. Особенно это касается кожи лица, потому что она более тонкая и нежная, и на ней сильнее сказываются все вредные воздействия окружающей среды. Интересно будет кое-что узнать о коже:

- 1) на ней расположено около 4,5 – 5,0 млн волосков;
- 2) она содержит 50 % влаги, у детей – до 80 %;
- 3) на поверхности кожного покрова находится примерно 120 пор на каждый см^2 ;
- 4) около 150 рецепторов приходится на каждый см^2 ;
- 5) средняя толщина кожи 2,0 – 2,5 мм;
- 6) вес кожи человека составляет 8 – 10 % общего веса тела;

Кожу пронизывает множество сосудов, нервных окончаний, протоков, сальных и потовых желез. Она имеет очень сложное строение. Упрощенно строение кожи можно описать следующим образом.

Наружный слой кожи – эпидермис. Он образован наслоением эпителиальных клеток. Верхняя часть эпидермиса, непосредственно контактирующая с внешней средой, представляет собой роговой слой. Этот важный слой состоит из омертвевших и ороговевших клеток, которые постоянно удаляются с поверхности кожи (посредством ее шелушения) и заменяются молодыми, здоровыми и красивыми. Роговой слой защищает наш организм от проникновения чужеродных тел в организм. А помогает коже в этом защитная кислотная мантия, которая состоит из жира сальных желез, пота и частиц омертвевших клеток. Защитная кислотная мантия – это собственный крем каждого организма. Но в наше время в условиях многочисленных стрессов, негативного влияния окружающей среды этого крема для поддержания красоты и здоровья кожи лица недостаточно – необходимо использовать растительную или профессиональную косметику.

Следующий слой кожи – дерма. В ее верхней части находятся сальные железы. Именно в результате их работы и образуется на поверхности эпидермиса тонкая защитная пленка, или мантия, которая предохраняет кожу от неблагоприятных воздействий окружающей

среды и возбудителей болезней, пыли и чужеродных частиц. Эластичные волокна, находящиеся в этом слое, придают коже упругость, а коллагеновые волокна – прочность и эластичность.

Последний, третий слой кожи – гиподерма (подкожная клетчатка) – помогает сохранить тепло и смягчает воздействие на органы.

Для правильного ухода определите свой тип кожи. Чтобы понять, какая у вас кожа, жирная или сухая, через 2 – 3 часа после умывания промокните разные участки кожи лица бумажной салфеткой или папиросной бумагой. Если на салфетке появляются жирные пятна, значит, кожа лица в этом месте является жирной.

Жирная кожа показатель того, что у человека большое количество сальных желез. Активная деятельность сальных желез находится в прямой зависимости от работы эндокринной системы. Но следует учитывать, что секреция сальных желез повышается у подростков в период полового созревания и сильно понижается у пожилых людей.

Секреция сальных желез понижается, когда человек болеет или нервничает. Если нарушаются функции нервной системы, то увеличивается салоотделение. Жаркое солнце, сильный холод, ветреная и дождливая погода приводят к уменьшению выделения кожного сала. На коже появляются признаки старения: сухость, вялость, шершавость и морщинки. Такую кожу принято называть «кожей моряков», «кожей крестьян», «кожей фермеров». Плохой вид кожи может быть связан с частым умыванием горячей или холодной жесткой водой с применением щелочного мыла и косметических средств, основой которых является спирт.

Для наиболее полного вывода о состоянии и типе кожи надо обратиться к врачу-дерматологу, который даст заключение и рекомендации по уходу за ней. Состояние кожи зависит от общего здоровья организма человека, но большое влияние на нее оказывают климатические условия, условия труда и образа жизни. В продолжение всей жизни кожа человека постоянно меняется, потому рекомендуется раз в два года обращаться к врачу для обследования и консультации. В косметологии кожу принято разделять на 4 вида: нормальную, сухую, жирную и комбинированную (смешанную).

Нормальная кожа

Нормальная кожа – гладкая, бархатистая, очень приятного цвета. Она увлажненная, но без жирного блеска. Нормальная кожа имеет равномерный окрас, она эластичная и чистая. Нормальная кожа характеризуется отсутствием расширенных пор, угрей. Обладателям нормальной, здоровой кожей можно умываться водой с мылом, пользоваться различными косметическими средствами и декоративной косметикой и не бояться отрицательных изменений погоды, они не повлияют на состояние нормальной кожи. Но, как правило, нормальная кожа встречается лишь у здоровых детей.

Уход за нормальной кожей лица

Прежде всего необходимо очищение лица по утрам водой. Для этого следует использовать пенку или детское мыло, которое нежнее обычного и поэтому не сушит кожу. Вечером для удаления макияжа следует использовать вместо обычного мыла косметическое молочко – оно нежно и мягко очищает поверхность лица и кожу вокруг глаз.

Нормальной коже лучше всего подойдет легкий жидкий питательный крем, которой будет увлажнять ее. Выбирайте увлажняющие крема, содержащие растительные экстракты.

Как и любому другому типу, нормальной коже отлично подойдут быстрые в приготовлении питающие и освежающие маски, рецепты которых приведем ниже.

Требуется: 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. морской соли.

Приготовление. Смешать сметану и творог, взбить в однородную массу. Добавить морскую соль. Тщательно перемешать.

Применение. Наложить массу на лицо и подержать 15 – 20 минут. Смыть теплой, а затем ополоснуть лицо холодной водой.

Требуется: 5 крупных ягод клубники или земляники, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. творога.

Приготовление. Ягоды измельчить в кашу. Перемешать с творогом и медом.

Применение. Наложить массу на чистую кожу. Держать 10 – 15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

Требуется: 1 яйцо, 2 ч. л. листьев алоэ.

Приготовление. Листья выдержать в прохладном темном месте 2 недели для выработки биологически активных веществ. Измельчить в кашу. Смешать со взбитым яйцом, растереть.

Применение. Наложить массу на лицо и держать 15 – 20 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: жирный питательный крем, квашеная капуста.

Приготовление. Измельчить квашеную капусту в кашу.

Применение. Лицо смазать кремом, наложить на него кашу. Держать 10 – 15 минут. Смыть холодной водой.

Требуется: 3 ч. л. любого фруктового или овощного сока – виноградного, малинового, картофельного и т. п., 1 ст. л. муки или крахмала.

Приготовление. Смешать сок и муку.

Применение. Наложить массу на лицо и держать 15 – 20 минут. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Требуется: 1 яйцо, 0,5 ч. л. апельсиновой цедры, 3 – 4 капли свежесжатого лимонного сока, 2 ч. л. растительного масла (подсолнечного, оливкового или миндального), 2 ст. л. зелени петрушки, 250 мл воды.

Приготовление. Яичный желток смешать с тертой цедрой, добавить сок и масло. Зелень петрушки отдельно заварить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Наложить яичную массу на лицо. Смыть через 20 – 25 минут настоем петрушки.

Требуется: по 1 ч. л. листьев крапивы, одуванчика и мяты, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. меда, 500 мл воды.

Приготовление. Пропустить листья через мясорубку, залить кипятком и поварить на медленном огне 2 – 3 минуты. Получившуюся кашу смешать с творогом и медом.

Применение. Аккуратно нанести маску на лицо и оставить на 15 – 20 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 3 вареные горошины, 3 ч. л. свежих сливок.

Приготовление. Горошины хорошо растереть, добавить сливки, все смешать.

Применение. Нанести получившуюся кашу на лицо и шею. Смыть теплой водой через 20 – 30 минут.

Требуется: 1 средняя морковь, 1 яичный желток, 1 ч. л. подсолнечного масла.

Приготовление. Морковь натереть, смешать с желтком и подсолнечным маслом.

Применение. Маску нанести на лицо и область шеи на 30 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 стакан молока.

Приготовление. Листья измельчить, смешать с молоком.

Применение. Маску нанести на лицо на 25 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: в равных частях мякоть арбуза, дыни, огурца, абрикосов.

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Маску нанести на кожу на 40 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 2 ст. л. сливок, 0,5 ч. л. измельченных цветков ромашки аптечной.

Приготовление. Сливки взбить с цветками ромашки.

Применение. Нанести маску на лицо и область шеи на 25 минут. Снять маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Требуется: по 1 ст. л. растительного масла, пшеничной муки и размятой клубники, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой.

Такая маска поможет вам сохранить здоровый цвет кожи.

Требуется: 3 ст. л. кислого молока, 2 ст. л. измельченного ржаного хлеба, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 1 морковь, сок половины томата, 1 яичный желток, 2 ст. л. муки.

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке, добавить сок, желток и муку. Смешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 25 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 1 яичный желток, 2 ягоды клубники среднего размера, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Ягоды размять, добавить желток и сметану, смешать.

Применение. Нанести маску на лицо на 35 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 1 клубень картофеля, 2 ч. л. питательного крема.

Приготовление. Картофель отварить, размять, смешать с питательным кремом.

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.