



Ю. Ю. Дрибноход

Большая
энциклопедия
**КОСМЕТИКИ
И КОСМЕТОЛОГИИ**

Ваш двойной шаг к красоте

Юлия Юрьевна Дрибноход

Большая энциклопедия

косметики и косметологии

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=173297

Большая энциклопедия косметики и косметологии: «ОЛМА Медиа Групп»; Москва; 2008

ISBN 978-5-373-02233-0

Аннотация

Перед вами новейшее издание по современной косметике и косметологии, написанное опытным врачом-косметологом, ведущим специалистом фирмы Beaute Assomplie, автором многочисленных популярных и профессиональных изданий по косметологии. Эта книга поможет вам в стремлении к совершенству, вы сможете стать еще прекрасней и сохранить молодость и красоту на долгие годы.

Как правильно выбрать средства по уходу и лечению кожи? Как не стать жертвой рекламы? Как разобраться в многообразии косметических средств? Что необходимо знать, прежде чем обратиться к косметологу? Об этом и многом другом вы узнаете из этой книги.

Несмотря на сугубо медицинские описания некоторых заболеваний кожи, волос и ногтей, книга написана очень простым, доступным языком, позволяющим разобраться любому человеку в своих проблемах, определить необходимые для себя методики лечения или оздоровления. В связи с этим, в книге немалая часть уделена и народным, нетрадиционным методам лечения и оздоровления кожи и волос в домашних условиях.

«Большая энциклопедия косметики и косметологии» является на сегодняшний момент наиболее полной энциклопедией, так как включает в себя практически все аспекты современной косметики, косметологии, трихологии, дерматологии, физиотерапии, хирургии, фитотерапии, нетрадиционной медицины в области лечения и оздоровления кожи, волос и ногтей.

Содержание

ВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1	6
Глава 1	6
НЕМНОГО ИСТОРИИ	6
С ЧЕГО НАЧИНАТЬ	7
ФУНКЦИИ И СТРОЕНИЕ КОЖИ	8
СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...	10
ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ	13
Глава 2	26
ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ ИЗ ОРГАНИЗМА	26
ТРЕНИРОВКА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ	27
ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ГОЛОДАНИЕМ	35
ОЧИЩЕНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОЖИ	39
ПИТАНИЕ И ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ	58
ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ	91
Глава 3	99
ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОЖИ ЛИЦА	99
СТАРЕНИЕ КОЖИ	101
УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА	103
УХОД ЗА КОЖЕЙ ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ	115
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ РАЗНОГО ТИПА	117
СРЕДСТВА ОБЩЕГО УХОДА ЗА ТЕЛОМ	119
Конец ознакомительного фрагмента.	123

Дрибноход Ю. Ю

Большая энциклопедия косметики и косметологии

ВЕДЕНИЕ

Книга, которую вы держите в руках, написана для женщин, желающих быть любимыми и красивыми, для тех, кто осознает, как важно сохранить привлекательность на долгие годы.

Сегодня не секрет, что женщин в нашей стране значительно больше, чем мужчин, поэтому к своей внешности нельзя относиться легкомысленно. Расхожая фраза, что на каждый товар найдется свой покупатель, безусловно, верна. Но не забывайте о том, что количество этих самых покупателей резко сокращается. И с чем тогда каждая из нас останется?

Ровной и прямой дороги, которая точно вела бы к сердцу мужчины, пока не удалось найти ни одной женщине. Но совершенно очевидно, что женщина привлекательная, умело подкрашенная, умеющая скрыть свои недостатки, со стройной фигурой имеет значительные преимущества перед женщиной, самоуверенно пренебрегающей косметикой. А как же интеллект, спросите вы? Конечно, без души никуда, но ведь каждому человеку приятнее общаться с привлекательным собеседником, чем с некрасивым.

ВАЖНО!

Мужчинам всегда нравились красивые женщины, с этим ничего нельзя сделать, более того – и не нужно. Красота и есть тот самый стимул, который движет нами. Женщина должна уметь обратить на себя внимание. Потом, после первого впечатления и возникшей симпатии, во время разговора она сможет блеснуть интеллектом, продемонстрировав богатство своей души, и кулинарными способностями. Но для этого надо иметь шанс быть замеченной.

Некоторые женщины захотят возразить, что, мол, далеко не все мужчины реагируют на ноги, которые растут от ушей. Конечно, не все, но примерно процентов 99.

Этот вывод подтверждают проведенные исследования. Одна и та же женщина в разной одежде, с разным макияжем и, что самое главное, с разным настроением посещала места, где можно встретить мужчин. Женщина была самая обыкновенная, то есть такая, как мы с вами. Утром без макияжа и даже без легкой косметики она слегка смахивала на бабу-ягу. Но стоило ей немного поколдовать над собой, и она преображалась, а при полном же параде смотрелась ничуть не хуже, чем кинозвезда.

Выводы эксперимента оказались совершенно однозначны: мы интересуем мужчин только тогда, когда хорошо выглядим, красиво одеты, а глаза и улыбка говорят о хорошем настроении и уверенности в своих силах. Это открытие важнее колумбовой Америки будет! Ведь, по сути, все получается, как в сказке про Золушку. Пока она была в золе и лохмотьях, принцев рядом не наблюдалось. Но как только она вышла в красивом платье, с красивой прической, в шикарных туфельках, ее сразу же заметили. Конечно, там была еще и фея. Но она всего-навсего дала Золушке шанс.

ВАЖНО!

Чтобы надолго сохранить молодость и привлекательность, мы должны относиться к своей внешности и здоровью очень бережно!

Эта книга расскажет вам о том, как стать привлекательной сегодня, используя современные средства косметологии. Что там говорить, времена золушек давно прошли. Да и фей рядом нет. Какими же современными средствами можно воспользоваться сегодня?

Для того чтобы уход за кожей и волосами был доступен вам при любых обстоятельствах, в книге приведены рецепты лосьонов, масок, кремов, ванн, которые можно с успехом применять для ежедневных домашних косметических процедур.

В последние несколько лет появилось очень много новинок. Косметические магнаты используют революционные разработки, работают над повышением качества сырья, что позволяет улучшать качество косметики.

Если вы интересуетесь современной косметологией, вам следует знать суперсовременные процедуры и средства. Вы могли узнать об этом от косметолога. Но сегодня положение многих косметических салонов таково, что они не могут позволить себе внедрять новую линию косметики. Это связано с большой ее стоимостью и несовместимостью разных линий. Чтобы сменить косметическую линию, на которой салон работает не один год, к сожалению, недостаточно ввести только, например, новый крем или воск для депиляции, необходимо затратить огромные средства на приобретение всей косметической линии, поскольку каждое средство взаимосвязано с другими, например, к крему необходимы лосьон и молочко, скраб и ампульные средства. Для воска потребуется не только лосьон для снятия воска, но и ингибитор, и шпатель, и еще множество мелочей.

Помимо новых косметических средств женщин сегодня очень интересуют вопросы пластической хирургии в косметологии, последствия таких операций и, конечно, результаты, о которых длительное время умалчивали. Сейчас мы имеем возможность познакомиться с основными радикальными средствами, и понять, что же нам стоит предпринять в той или иной ситуации.

ЧАСТЬ 1

КОЖА АФРОДИТЫ

Глава 1

КРАСИВАЯ ВНЕШНОСТЬ – ПУТЬ К УСПЕХУ

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Стремление к красоте – это инстинкт, а значит, оно непреодолимо. Попробуем это доказать.

Традиционно считается, что желание быть красивой, ухоженной и очень привлекательной принадлежит женщинам. Это действительно так. Но раз уж у нас книга основана на исследованиях, давайте попробуем разобраться, откуда идут подобные утверждения. Сегодня ученые говорят, что истоки этого постепенно сложившегося мнения лежат в глубокой древности, причем существенно глубже, чем принято считать.

А начиналось все с эволюции семейных отношений наших предков, которые, подобно современным гиббонам, жили на деревьях и имели парную (моногамную) семью. Сочетание парной семьи с групповым владением территорией соответствовало особенностям среды обитания. Когда эти условия стали меняться, по-видимому, в связи с сокращением площади тропических лесов, кому-то пришлось осваивать новые территории. Для защиты от хищников наши предки должны были образовать стадо с системой обороны, наподобие той, которая наблюдается у павианов. Чтобы выжить в таких условиях, им нужно было воспроизводиться быстрее, чем раньше, поддерживая необходимую для выживания численность стаи. Это привело к семье ярко выраженного патриархального характера: самки были полностью подавлены и принадлежали теперь только самым сильным или старшим самцам – иерархам, которых больше заботило, как отогнать других самцов, чем то, как прокормить свое потомство. С тех пор прошло немало лет, но такие древние отношения до сих пор встречаются у людей.

Затем пути эволюции человека и ближайших к нему видов приматов (павианов и шимпанзе) существенно разошлись. Перейдя на питание не только побегами и листьями растений, но и их корневищами, наши предки утратили основное для всех обезьян оружие – острые клыки, и вместо них им пришлось пользоваться камнями и палками, которыми можно было еще и раскапывать корневища. Столь несовершенное оружие могло защитить лишь при коллективных действиях, требующих развития языка и вместе с ним – сознания или интеллекта. Это привело не только к увеличению объема головного мозга, но и к изменению периода взросления особи, который постепенно увеличивался, достигнув в настоящее время 15 лет. В результате женщины уже не могли вырастить детей без помощи мужчин. Естественный отбор нашел оригинальное решение этой проблемы, увеличив привлекательность женщин, для того чтобы сильнее привязать к ним мужчин. Новое качество позволило прамужчинам удерживать около себя прамужчин, заставляя их постоянно заботиться и о себе, и о потомстве. Не имея жилья, древние мужчины не имели возможности запереть свой гарем, а охранять его постоянно у них не было физической возможности. Результатом стал переход к групповому браку.

С момента этой первой в человеческой истории сексуальной революции в отборе начали участвовать не только мужчины, но и женщины. Поэтому эволюционные изменения

были направлены на развитие еще большей сексуальной привлекательности женщин, которые, в свою очередь, отдавали предпочтение мужчинам, приносящим им больше добычи (ну чем не современная семья?) Для этого мужчине нужно было быть не столько сильным, сколько сообразительным. Поэтому, как это ни парадоксально, можно утверждать, что не только коллективный труд, но и групповой брак и секс создали современного человека, хотя главную роль в этом процессе, по-видимому, сыграло все же гастрономическое пристрастие наших предков к корнеплодам. В результате такие качества, как талант и повышенная сексуальность, у современных людей часто присутствуют вместе. По этой же причине наши предки стали отличаться от приматов объемом мозга.

Хотя наш вид и появился в результате победы женщин над прамужчинами, борьба полов на этом не прекратилась, она продолжается и по сей день.

Эволюция человека заняла довольно много времени, но совершенно очевидно, что Природа наделила женщин врожденным свойством привлекательности, истоки которого не просто уходят в глубокую древность, они заложены в нас на уровне инстинктов и определены эволюцией. Что может быть сильнее?

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ

Однако вернемся в наше время. Что может сегодня сделать женщина, чтобы не состариться раньше времени?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что на свете существуют невероятно везучие люди, у которых все получается, которым все удается. Почему одним женщинам все дано от рождения, а другим суждено пройти тернистый путь, сносить не одну пару туфель, подружиться не с одной волшебницей, прежде чем чего-то добиться? Наверное, потому, что все мы разные, и испытания даны нам по силам и возможностям. А раз так, то не стоит долго сетовать на судьбу. Нужно реально оценивать ситуацию и не останавливаться на достигнутом. Бездействие для человека губительнее всего, ведь Природа не простит потерянного времени. И если ваш удел – наблюдать за тем, как время, словно скупой ростовщик, уносит вашу молодость, то эта книга не для вас.

Все начинается с цели и веры в свои силы. Поэтому если у соседки густые волосы, гладкая, нежная кожа, и она в свои 40 лет даже без особого ухода выглядит на 30, искренне порадитесь за нее. И поверьте, что вы сможете выглядеть не хуже. Да, вам потребуется приложить массу усилий, терпения, призвать на помощь всю силу духа, но результат обязательно будет. Это проверено многократно.

ИНТЕРЕСНО!

Как только человек начинает меняться, изменяется и обстановка вокруг него. Как только женщина начинает следить за собой, лучше выглядеть, с ней становится приятно общаться, то, как следствие, она притягивает хорошие ситуации и достойных людей.

Кому-то дана возможность хорошо выглядеть, не прикладывая особых усилий, но много ли таких женщин? Большинство из нас должны в поте лица своего отвоевывать у Природы привлекательность. Эта борьба позволяет вырабатывать определенные качества в характере, дает ряд преимуществ, в отличие от везунчиков, совершенно не готовых к неожиданным признакам старения.

Прежде чем заняться своим внешним видом, надо совершенно четко представлять, чего именно вы хотите достичь и знать все о коже человека, ее строении, заболеваниях, методах лечения и ухода.

ФУНКЦИИ И СТРОЕНИЕ КОЖИ

СТРОЕНИЕ КОЖИ

Кожа – один из органов человеческого организма, имеющий свое строение и свою физиологию. Она защищает ткани и внутренние органы от воздействия внешней среды. Кожа делится на три слоя: эпидермис, дерму и подкожно-жировую клетчатку.

Эпидермис — наружный, самый верхний слой кожи, соприкасающийся с внешней средой. Он образован плоскими клетками, которые постоянно отшелушиваются. При шелушении кожи вместе со старыми роговыми клетками с ее поверхности удаляются пыль, грязь и другие частицы, содержащие микробную флору. В нем же (эпидермисе) имеются клетки, вырабатывающие пигмент, от количества которого зависит цвет кожи.

Дерма, или собственно кожа, располагается под эпидермисом. Она представляет собой более толстый слой. Дерма содержит большое количество коллагеновых и эластиновых волокон, придающих ей прочность, а коже – определенную эластичность. Внутри дермы находятся кровеносные сосуды и нервы, обеспечивающие питание верхнего слоя. Упругие волокна располагаются не хаотично, а в определенных направлениях. В дерме содержится значительное количество воды, обуславливающей упругость и гладкость поверхности кожи. В толще дермы находятся потовые и сальные железы, а также корни волос. Потовая железа через проток или потовый канал выводит пот на поверхность кожи через поры. Выделение пота происходит за счет сокращения мышечных волокон, окружающих железу. Пот увлажняет поверхность кожи. Реакция пота – кислая.

Сальная железа внешне напоминает мешочек, наполненный салом. Протоки сальных желез открываются в каналы выхода из кожи. За сутки все сальные железы выделяют для естественной смазки кожи и волос около трех граммов жира. Вышедшее на поверхность кожи сало создает вместе с потом кислую пленку, получившую название «кислотной мантии». Кислая пленка служит барьером для проникновения в кожу болезнетворных микробов, которые могут жить и размножаться только в слабощелочной среде. Примерно через 6 дней после выделения сала на поверхность кожи оно начинает разлагаться и раздражать ее. При удалении загрязнения водой с мылом коже на восстановление кислотности требуется несколько часов.

Подкожно-жировая клетчатка – третий слой кожи, находящийся под дермой. Она состоит из соединительной ткани – промежуточного рыхлого материала, окружающего жировые клетки кожи и волокна. Неплотный и произвольный по строению, третий слой дает возможность коже легко перемещаться поверх других тканей.

ФУНКЦИИ КОЖИ

Кожа тесно связана со всеми органами и системами организма. Она выполняет ряд самых разнообразных функций, связанных с обменом веществ: выводит шлаки, участвует в водно-солевом, углеводном и белковом обменах. Доказано ее большое значение в работе иммунной системы.

Кожа человека является лабораторией, где происходят химические реакции, которые начинаются и/или заканчиваются в других органах и системах. Здесь синтезируются многие вещества, например, меланин, витамин D, кератин, секреты сальных желез, некоторые ферменты.

Одной из основных функций кожи является **защита** организма от вредных воздействий окружающей среды. Кожа предохраняет организм от механических повреждений (ушибов, порезов, давления), регулирует температуру тела, защищает от радиационных воздействий (инфракрасных, ультрафиолетовых лучей и др.). Красящее вещество кожи – пигмент – препятствует вредному влиянию солнечных лучей: загар защищает кожу от их усиленного действия. Плотность эпидермиса, упругость кожи и подкожной жировой клетчатки предупреждают возможность механических повреждений и снижают их силу. Кожа вырабатывает пот и кожное сало. Кожный жир, смазывая кожу, препятствует образованию трещин и ссадин, что защищает от вредных влияний различных химических соединений и воды.

В коже заложены нервные окончания и нервные аппараты, воспринимающие температурные раздражения. Холод воспринимается быстрее, чем тепло. Однако и холод, и тепло разными частями тела ощущаются неодинаково. Наименее чувствительна к холоду и теплу кожа лица, наибольшей чувствительностью отличается кожа конечностей. О чувствительности кожи к температурным раздражениям свидетельствует тот факт, что кожа ощущает разницу в температуре на 0,5 °С.

Кожа обладает *бактерицидными свойствами*, что защищает организм от проникновения микробов. Она способна также вырабатывать защитные вещества против различных инфекционных заболеваний.

Особая роль отводится **дыхательной** функции кожи. Кожа выделяет углекислый газ и поглощает кислород, в результате чего происходит газообмен, составляющий около 2 % всего газообмена организма. Кожное дыхание и окислительно-восстановительные процессы тесно связаны между собой и зависят от функций потовых желез.

Кожа является органом **терморегуляции** – 80 % теплоотдачи происходит через кожу путем лучеиспускания, теплопроводения и испарения пота. Она регулирует обмен тепла между организмом и внешней средой. Терморегуляция зависит от нервной системы. Раздражение нервов вызывает расширение или сужение сосудов. При сужении сосудов тепло задерживается в организме, при расширении происходит большая отдача тепла. В теплоотдаче значительную роль играют потовые железы. В среднем человек выделяет от 600 до 900 мл пота в сутки. Испарение с поверхности кожи вызывает понижение температуры тела. При снижении внешней температуры теплоотдача снижается, при повышении – усиливается.

Терморегуляция организма осуществляется различными способами. По сути, кожа выполняет те же функции, что и радиатор автомобиля, – она охлаждает кровь, подвергая ее действию внешней среды, температура которой ниже, чем температура внутри тела. При этом капилляры в коже расширяются и наполняются кровью. Кровь охлаждается на поверхности кожи, циркулирует по всему организму, понижая его температуру. Этот механизм действует, когда нам жарко. И наоборот, когда холодно, капилляры сужаются, вызывая обратный эффект. Этим объясняется, почему мы краснеем в жару и бледнеем, когда холодно.

Важно знать о **всасывательной (абсорбционной)** функции кожи. Вода и растворенные в ней соли не всасываются кожей, так как блестящий и роговой слои кожи пропитаны липидами (жирами), которые препятствуют их проникновению. Однако растворимые вещества могут всасываться через сальноволосные фолликулы и выводные протоки потовых желез, а различные жирорастворимые вещества – через эпидермис.

Кожа активно участвует в общем **обмене веществ** организма. Систематическое применение ванн, мазей, массажа способствует регулированию обменных процессов.

Итак, кожа – сложный орган, объединяющий в себе созидание и защиту, красоту и здоровье. И от нас зависит, как она будет выглядеть.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

СОСТОЯНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Многие, получая отменное здоровье от природы, нередко пренебрегают законами природы, порой им даже кажется, что эти законы их не касаются. Но расплата неотвратима. Она наступает в тот день, когда природа начинает процесс очищения, выводя из организма вредные вещества. Возникают нарушения функций нервной системы, витаминного, гормонального, белкового, водного, солевого и других видов обмена. На коже может появиться сыпь – в одних случаях она поверхностная, занимает ограниченные участки кожи и сравнительно быстро проходит, не оставляя следов, в других же – распространяется по всему телу и сопровождается воспалительными явлениями (краснотой, кровоизлияниями, отеком, в более тяжелых случаях язвами, некрозом тканей и др.). Нередко повышается температура, появляются недомогание, зуд, бессонница. Кому из нас не знакомы такие явления?

Высыпания на коже и слизистых оболочках могут быть результатом применения различных медикаментов – как внутрь, так и наружно: антибиотиков, кортикостероидов, сульфаниламидных препаратов, лосьонов, кремов и других веществ, которыми вы пытались вылечить какое-либо внутреннее заболевание. Иногда причиной может быть инфекция.

Сыпь может появиться и от употребления пищевых продуктов, например, грибов, клубники, меда, яиц и других пищевых продуктов, а также возникнуть от холода или жары.

В любом случае причина высыпаний всегда одна – кризис в организме.

При нарушении обмена веществ изменения, происходящие в организме, отражаются не только на коже.

КАК ОЧИЩАЕТСЯ НАШ ОРГАНИЗМ?

Почти все болезни к нам приходят через пищеварительный тракт. Наш организм обладает мощной многоступенчатой системой очищения. В толстом кишечнике обезвреживаются и выводятся токсины и ненужные вещества. В печени – все то, что кровь принесла от кишечника. Далее токсины удаляются через почки. Почкам помогают соединительная и жировая ткани организма. Затем, если все внутренние выделительные органы перегружены, включаются органы, имеющие выход наружу. Первой начинает работу носоглотка. Если происходит перегрузка и этого очистительного канала, то включаются дополнительные – гайморовы пазухи, слуховые проходы в ушах.

И, наконец, когда и этого становится недостаточно, включаются две последние ступени – легкие и кожа.

Кожа может сигнализировать о том, что организм перегружен шлаками не только сыпью, угрями, прыщами и различного рода экземами, но и выделяемыми запахами.

Прыщи и язвы на коже являются показателями того, что в организме нарушена гармония:

- если прыщи возникают на спине, – это свидетельствует о заболеваниях легких и почек;
- в области грудной клетки – о нарушениях в легких и сердце;
- на лбу – о вялости работы кишечника;
- на щеках – о больных легких (особенно у курильщиков);
- на носу – о слабости сердца;
- вокруг рта – следует обратить внимание на работу почек и половых органов (часто во время менструаций у многих женщин появляется раздражение на подбородке и соседних областях).

Родинки и бородавки в китайской медицине считаются признаками переизбытка определенных веществ в организме. Китайцы утверждают, что родинки появляются в первую очередь у людей, сконцентрированных на самих себе. Образованию бородавок способствует переизбыток протеина и животных жиров в организме. В китайской медицине существует учение о диагностике заболеваний по внешнему виду человека: цвету кожи, состоянию языка, зубов, ногтей и т. д.

Сильный рост волос на щеках и над верхней губой у женщин свидетельствует о гормональных проблемах; глубокая морщина между бровями – о нарушениях в работе желудка и печени. При этом не обязательно, что вы больны в данный момент, скорее всего, ваш организм склонен к той или иной болезни.

Если человек постоянно хмурится, это может приводить к депрессиям или общему недомоганию. В старые времена говорили: «Этот человек – сплошная больная печень».

Диетологи по внешнему виду кожи могут распознать, как вы питаетесь. Различные виды витаминной недостаточности у человека приводят к изменениям кожи.

МОРЩИНКИ НА ЛИЦЕ

Оценивая себя, прежде всего мы обращаем внимание на лицо. Какое оно? Не изборождено ли морщинками? Не выглядит ли старчески шея? Не потускнели ли глаза? Не слишком ли бледен цвет лица? Как вы оцениваете свое лицо? Оно молодо? Старо? Никто не сможет ответить на эти вопросы более объективно, чем вы сами.

О том, что происходит внутри нашего организма, очень многое могут сказать морщинки на лице. Состояние мышц под кожей отвечает за сохранение формы лица. Кожа молодого человека упруга, потому что мышцы сильны и эластичны. Жирная кожа менее склонна к образованию морщин, чем сухая.

Структура кожи лица зависит от состояния его мышц – когда части лица приходят в движение, мускулы противостоят этому, и именно в этих местах и начинают образовываться морщины. Люди, редко показывающие свои эмоции, будь то радость или печаль, всегда сохраняющие спокойное и невозмутимое выражение лица, тем не менее, также могут иметь морщины, потому что их эмоции будут копиться внутри, вызывая постоянный стресс.

Если мы долго спим в одном и том же положении, то проснувшись, мы замечаем на лице складки, которые исчезнут через некоторое время. После 25–30 лет мускулы, как правило, теряют свою твердость и упругость и постепенно складки превращаются в морщинки.

Влияние загрязненной окружающей среды иссушает кожу. Китайские целители считают, что для устранения морщин, прежде всего надо восстановить влажность кожи лица и улучшить кровообращение. Только тогда лицо станет гладким, и кожа приобретет здоровый цвет.

Точечный массаж поможет вам в этом. Давление на определенные точки лица расслабляет мышцы, стимулирует кровообращение. Если вы используете одновременно рефлексотерапию для ног и акупунктуру (иглоукалывание), вы как бы с двух полюсов помогаете организму избавиться от застоя энергии и веществ.

ИЗМЕНЕНИЯ ЦВЕТА И ФОРМЫ ГУБ

Следует обратить внимание на язык, щеки, глаза и руки. Они определяют состояние нашего организма. Послушайте ваш пульс, посмотрите на цвет языка и линии лица. Цвет кожи, круги под глазами, состояние губ, растительность на лице, дефекты кожи, ее цвет и другие изменения несут информацию о наших заболеваниях.

Верхняя губа сигнализирует о состоянии желудка, пищевода и привратника желудка. Нижняя губа отражает возможные проблемы с толстой и тонкой кишкой. Если обе губы кажутся обвисшими, это говорит о плохом пищеварении и недостатке питательных веществ, а также о плохой работе кишечника.

Замечали ли вы, что многие дети дышат ртом? Это не всегда происходит из-за того, что они не могут дышать носом. Такое состояние свидетельствует о нарушении обмена веществ, которое часто бывает хроническим; вялость, усталость и раздражительность – вот, как правило, первые внешние проявления болезни.

Яркие красные губы говорят о высоком артериальном давлении и респираторных заболеваниях. Бледные губы показывают, что организму не хватает кислорода. Темно-лиловые губы – показатель переизбытка холестерина в организме.

Гормональные изменения отражаются в появляющихся вертикальных линиях на губах (они особенно хорошо заметны, когда накладывается губная помада). Они, как правило, появляются к тридцати годам. Если линии на губах возникают в более раннем возрасте, необходимо обратиться к врачу, так как это может быть показателем заболевания половых органов. Все эти признаки говорят либо о том, что организм износился и требует восстановления, либо о наличии определенного дисбаланса, который вызовет проблемы позже.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Основным источником информации для изучения состояния организма является радужная оболочка глаза и цвет кожи вокруг глаз. Скопление жидкости, вызванное слабыми или истощенными почками, является причиной появления темно-синих кругов под глазами, подобно тем, которые возникают при стрессе или недосыпании. Отечные мешки и синие круги под глазами отражают дисфункцию половой системы.

Мешки коричневатого оттенка, которые часто образуются у тех, кто злоупотребляет алкоголем и жирной пищей, свидетельствуют о больной печени. Если человек страдает гепатитом или другим заболеванием печени, белки глаз приобретают желтоватый оттенок. Прежний блеск глаз возвращается, если печень вылечить. Одновременно исчезают головные боли и кожные заболевания, улучшается пищеварение. Кожа вновь приобретает здоровый цвет.

Люди, которые постоянно щурятся, или у которых все время бегают глаза, как правило, находятся в состоянии постоянного стресса. Действительно, нервная система имеет свои окончания в глазах, напоминая нам, что они действительно являются зеркалом души. Те, у кого вокруг глаз темные круги, должны обратить внимание на свою нервную систему.

Как уже говорилось выше, все, что происходит внутри нашего организма, отражается снаружи, и поэтому, для того чтобы вылечить кожу лица, следует заняться лечением внутренних органов. Тогда вы сразу заметите, как изменились ваши глаза и кожа.

ИЗМЕНЕНИЯ ЦВЕТА КОЖИ

Китайцы считают, что цвет лица свидетельствует о состоянии организма. Это его внешнее проявление, показатель работы органов, крови и энергии, а также возможных патологий.

Специалисты по акупунктуре по разнообразию возможных оттенков кожи судят о наличии энергии и крови в органах, о развитии заболеваний, так как внутренние органы тесно связаны с кровообращением, а нарушение функционирования какого-либо органа имеет серьезные последствия для циркуляции крови.

- Показатели боли – это черный, белый и зеленый цвета.
- Показатели наполненности – желтый и красный цвета.
- Показатель отсутствия – белый цвет.

Красноватый оттенок кожи обычно вызван следующими причинами:

- перегрев организма или застой кровообращения;
- лихорадка при гриппе;
- заболевания сердца (обычно – багровый цвет лица, холодные руки и ноги, редкий стул).

Желтоватый цвет лица, как правило, свидетельствует о заболеваниях селезенки и желудка.

Цвет кожи также зависит от внешних факторов, например, ветра, изменения температуры окружающей среды. Отсутствие цвета, то есть когда *кожа бледная*, означает упадок энергии, раздражительность, недомогание, анемию и шок. Здоровая бледная кожа должна быть немного *розоватой*.

Зеленый цвет появляется тогда, когда в одном из органов образовался застой. Зеленый цвет, напоминающий траву, свидетельствует о серьезных нарушениях в печени. Черный цвет под глазами или в других областях кожи говорит о почечной недостаточности или малокровии.

Если ненормальный цвет кожи распространяется вверх по лицу, это плохой сигнал, если вниз, то, как правило, хороший. Так утверждают китайские целители.

Отчетливое проявление цвета означает легкое недомогание, тогда как неотчетливое – хроническое и более серьезное заболевание. Многочисленные белые пятна на лице или на ногах могут быть вызваны инфекцией, а красные, особенно на щеках, – перегревом определенного органа.

Китайцы утверждают, что цвет кожи лица свидетельствует о состоянии: кровообращения; нервной системы; пищеварительной системы.

Яркость цвета связана с циркуляцией крови. Румянец на лице будет означать здоровье, как тела, так и разума. Отклонения в работе нервной системы выражаются зеленым, желтым, красным или черным тонами.

У многих людей зеленый оттенок появляется вокруг рта и носа. Это свидетельствует о проблемах с сердцем. Если кожа лица стала пятнистой или если верхняя и нижняя его части различаются по цвету, либо правая и левая стороны имеют разные оттенки, причина этого – пищеварительная система. Если на лице появляется ощущение жжения, это свидетельствует о заболевании желудка.

Как видите, кожа – это открытая книга нашего организма. Главное – выучить буквы и научиться читать. Ну, а когда освоите грамоту, используйте ее с толком и умом.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

Строение кожи настолько сложно, а ее жизненные процессы так разнообразны, что малейшая, на первый взгляд незначительная причина может вызвать изменения в коже, нарушить ее нормальное функционирование, привести к возникновению заболеваний.

Косметические недостатки predispose к появлению кожных заболеваний или предшествуют им. Хронические заболевания внутренних органов также сопровождаются появлением проблем кожи. Краснота крыльев носа и красные угри часто являются следствием заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Причины, вызывающие заболевания кожи, могут быть и внешними. В их числе – трение и давление, способствующие образованию пигментации кожи, омозолелостей и мозолей.

Внешняя температура оказывает сильное влияние на кожу. Например, высокая температура при длительном воздействии вызывает покраснение, способствует расширению кож-

ных сосудов и образованию сосудистой сетки на лице, а также небольших сосудистых опухолей; низкая температура может вызвать покраснение кожи, ознобление и обморожение.

К химическим факторам, вызывающим образование заболеваний кожи, относятся: мыла, спирты, одеколоны, краски, щелочи, кислоты и медикаментозные препараты. Неумеренное пользование щелочными мылами, содой, квасцами, одеколонами и другими химическими веществами может вызвать сухость кожи, шелушение, трещины и появление красных пятен.

Папилломатозный вирус человека, проникая через повреждения в кожном покрове, вызывает довольно распространенное заболевание – бородавки.

НАРУШЕНИЕ УГЛЕВОДНОГО, ХОЛЕСТЕРИНОВОГО И ЖИРОВОГО ОБМЕНА

К основным веществам, необходимым для жизни клеток и тканей, относятся белки, углеводы, жиры, соли и вода. В нормальной коже они содержатся в определенных соотношениях. При нарушении общего обмена эти соотношения в коже изменяются.

Нарушения белкового обмена влекут за собой общие заболевания и отражаются на коже.

Нарушенный углеводный обмен приводит к появлению угрей и других кожных заболеваний. Установлено, что злоупотребление сладостями вызывает кожные сыпи.

В результате нарушения холестерина обмена наблюдается, например, появление желтых пятен на веках и коже лица. Это так называемые ксантомы. Пониженный жировой обмен содействует избыточному отложению жира на теле и лице, в частности, образуется двойной подбородок. Нарушение жирового обмена является одной из причин себореи и приводит к возникновению угрей, сальности кожи и волос.

ЗАШЛАКОВАННОСТЬ ОРГАНИЗМА

Снижение энергии ведет к замедлению деятельности всей системы выделения: кишечника, почек, легких и кожи. У этих органов не хватает энергии, чтобы нормально функционировать. И тогда яды разного рода не выводятся из организма полностью, а постепенно накапливаются, нанося огромный вред. В этом – причина болезней, поражающих сердце, печень, почки, суставы и артерии. Отравление подобными ядами также способствует преждевременному старению организма, причем в большей степени, чем все остальные причины, вместе взятые.

Яды концентрируются в различных частях организма, воздействуют и на нервную систему, в результате вы страдаете от болей. Это сигналы природы, которая предупреждает вас о том, что вы живете не по тем законам, которые она предписала вам для заботы о вашем благополучии. Но вы вините в случившемся что угодно, вместо того чтобы обратиться к истинной причине неприятностей. А ведь и головные боли, и нарушение пищеварения, и прыщи, и даже обычный насморк возникают в результате интоксикации.

Состояние, опасное для здоровья, можно определить по определенным симптомам. Их немало – головные боли, тошнота, мелькание мушек перед глазами, неприятное ощущение во рту, слабость, быстрая утомляемость. Конечно, эти симптомы не очень страшны, но они сигнализируют о том, что недомогание может принять более серьезный характер.

Медицина насчитывает на своем веку много разных методов лечения. Однако таблетки, микстуры, мази или капли практически не помогают, поскольку воздействуют на зашлакованный организм. Кроме того, лекарства, которые человек принимает на протяжении всей

своей жизни, постепенно накапливаются в печени, мышцах, во всех органах и тканях. И чем больше их накапливается, тем сильнее будет побочное действие.

Что же делать больному человеку, потерявшему надежду на выздоровление? Надо, прежде всего, очистить организм от шлаков, лекарств и продуктов интоксикации. Помогите организму и он сам себя вылечит.

НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Человек не болеет до тех пор, пока защитная система его организма находится в форме. Защитный механизм человека – иммунная система – великолепное изобретение природы. Если она функционирует верно, то шансы болезнетворных микроорганизмов очень незначительны.

Хорошо функционирующая иммунная система является наилучшим гарантом вашего крепкого здоровья. При сильном защитном механизме организма вы сможете противостоять болезни. Удивительно, что иммунная система даже сегодня еще хорошо функционирует у такого большого количества людей. Ведь мы, современные люди, живем так, будто намеренно хотим вывести из строя нашу собственную иммунную систему.

Состояние иммунитета напрямую связано с состоянием тимуса.

Тимус (вилочковая железа) – один из важнейших органов иммунной системы. Он увеличивается и развивается только в юном возрасте. Лишь в пору половой зрелости человека тимус достигает своих настоящих размеров: он, так сказать, в расцвете сил. Затем некоторое время не происходит ничего особенного: до 40 лет тимус практически не изменяется. И только начиная с этого момента, вилочковая железа изменяется: она начинает сморщиваться и постепенно превращается в жировую ткань. У восьмидесятилетних очень часто даже и следа не остается от ткани тимуса.

Величина тимуса тесно связана с количеством имеющихся в распоряжении организма лимфоцитов. У пожилых людей часто наблюдается их значительный дефицит. По этой причине люди пожилого возраста болевают чаще, чем молодые: иммунная система уже не в той форме и не так активна, как в молодые годы.

С возрастом сила нашей иммунной системы ослабевает, что неудивительно при тех многочисленных нагрузках, которым она ежедневно подвергается.

Насколько хорошо функционирует ваша иммунная система, зависит от вас. Как только защитный механизм ослабевает, самые разнообразные возбудители болезней получают шанс, которого они так долго ждали. Вам лишь следует уделять иммунной системе чуточку внимания и заботиться о ней. Тогда вы будете чувствовать себя молодым и активным и останетесь или станете здоровым без чудодейственных средств, без синтетических медицинских препаратов, а только с помощью ваших собственных усилий.

Каждый день тонко настроенный механизм иммунной системы атакуется дефектными обломками клеток, вирусами и бактериями, но в большинстве случаев мы даже не замечаем, что в организме идет борьба.

Иммунная система большинства людей способна самостоятельно, без антибиотиков или других медикаментов, благодаря естественной воспалительной реакции уничтожить возбудителей болезни. Нужно только немного подождать. Однако в большинстве случаев люди ничего не хотят слышать о самоизлечении и не находят ни времени, ни терпения, необходимых для этого.

Иммунная система у мужчин и женщин различна. По-видимому, женщины обладают более действенной иммунной системой, чем мужчины, поэтому средняя продолжительность жизни женщины больше. Мужчины чаще подвергаются инфекционным заболеваниям (хотя,

может быть, здесь играют свою роль иной характер поведения и особое место мужчин в социальной структуре).

В то же время большую восприимчивость к инфекциям можно объяснить на клеточном уровне, скорее всего, исходя из гормональных функций. Дело в том, что важнейшие мужские гормоны – тестостероны – могут прилипать к лимфоцитам, тем самым, препятствуя работе. Эстрогены – женские половые гормоны оказывают стимулирующее действие на лимфоциты, что выражается в более высоком уровне иммуноглобулинов у женщин, то есть в увеличенном количестве белковых веществ – антител – в крови.

Несколько лет назад исследователи открыли, что иммунная система непосредственно зависит и от состояния нервной системы. С этими двумя системами связана и так называемая эндокринная система, к которой относятся железы, вырабатывающие гормоны. Контакты между психикой, гормональным выбросом и аутогенной защитой организма осуществляются с помощью целого ряда различных веществ, выполняющих роль курьеров.

НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

В зависимости от того, в какой именно жизненной ситуации находится человеческий организм, из широкого набора предлагаемых питательных веществ ему необходим то один продукт, то другой, то в большем, то в меньшем количестве. Требования к составу питательных веществ для младенцев иные, нежели для детей школьного возраста: у молодежи другие потребности в питании, чем у взрослых людей. Рабочий, занятый на трудных работах, нуждается в питании, отличном от питания политика, который днями и ночами вынужден проводить время за столом заседаний. Потребность в питательных веществах беременной женщины или профессионального спортсмена иная, нежели у студента, который в тихой комнатухе готовится к своему экзамену и вообще не выходит из дома. У всех этих людей потребность в питательных веществах разная. Понятно, что потребности лиц, страдающих тем или иным заболеванием, еще более различны. Одинаковым остается потребность в качественных и не консервированных продуктах с преобладанием фруктов и овощей.

Свежие овощи не только аппетитны и внешне привлекательны, они укрепляют иммунную систему.

Но с пищей к нам приходят не только питательные вещества. Неправильные сочетания продуктов, консервы приводят к образованию шлаков.

Шлаки – это недопереваренные частицы пищевых продуктов, погибшие клетки, токсические вещества, выделяемые живущими внутри микроорганизмами, токсические или просто нерастворимые вещества, поступающие с пищей, образующиеся в процессе жизнедеятельности, дефективные клетки (опухолевые, некоторые клетки крови и др.).

Важно понимать: вредить шлаки могут по-разному. Внутри нас циркулируют растворимые токсические вещества, способные проникнуть в кровь и распространиться по всему телу. Некоторые шлаки состоят из нерастворимых в крови веществ. Они вредны хотя бы потому, что могут выпадать в осадок в самых неподходящих местах и закупоривать мелкие сосуды (капилляры). Великий терапевт Залманов утверждал, что именно засорение капилляров приводит человека к смерти, потому что именно по ним питание непосредственно попадает к большей части клеток, и отводятся продукты жизнедеятельности последних. И избыточный холестерин, и аллергены, и нерастворимый кальций, и ураты, оксалаты, фосфаты (соли) – все это вещества, от которых необходимо избавляться.

Можно воспринимать как шлаки и мочевины, накапливающуюся в крови при почечной недостаточности, и даже суррогаты алкоголя, употребляемые для получения удовольствия и одновременно – скорейшего расставания с жизнью.

Отдельно хочется остановиться на питании пожилых людей. Они, к сожалению, часто питаются не правильно, особенно если живут одни. У них зачастую нет никакого интереса питаться регулярно и разнообразно. Обычно они покупают еду, которую дома нужно лишь подогреть на скорую руку, либо и этого не делают, а ограничиваются бутербродом или булочкой с повидлом и чашкой кофе, вместо того чтобы начинать утро с салата из сырых овощей. Разумеется, в таком случае организм не получает никакого материального обеспечения для своей и без того ослабленной системы защиты.

Но и пожилые люди, у которых есть возможность позволить себе хорошую еду и которые регулярно занимаются стряпней, зачастую готовят не то, что необходимо их организму. Лишь немногие следят за полноценным питанием: обычно в этом возрасте у людей искусственные зубы, они жалуются на плохое пищеварение, все чаще отклоняют полноценное питание, прибегая к одному аргументу: «У меня всю жизнь не было полноценного питания, а вон сколько мне лет. Теперь-то уж поздно начинать». Так же возражают они и в тех случаях, когда речь заходит о потреблении свежих фруктов и овощей: ведь компот и повидло нельзя считать полноценной заменой. Откуда же в таком случае иммунной системе взять энергию для защиты от возбудителей, если у нее нет для этого необходимого сырья?

УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

В стратосфере озоновый слой утоньшается, а в воздухе, которым мы дышим, озона становится все больше. И то и другое плохо для нашего организма, хотя и по разным причинам.

Озоновый слой в стратосфере некогда сделал возможным появление жизни на Земле. Без его защитного действия Солнце жестоко подавляло бы все молекулярные обменные процессы, необходимые для жизни.

Молекулярные соединения белков и генетического материала человека, животных и растений стабильны лишь в видимой части спектра, то есть при длине волны свыше 320 нанометров. При облучении более короткой частью светового спектра, в том числе и при ультрафиолетовом облучении с длиной волны от 280 до 320 нанометров, эти соединения распадаются.

Особо чувствительны к облучению строительный материал белка и генетический материал, поэтому при бомбардировке ультрафиолетовыми лучами они пробивают клетку насквозь. Пигментные клетки кожи такое облучение не выдерживают. Их обычная функция заключается в том, что они образуют против солнечной радиации на поверхности кожи темные цветочные пятна, которые мы называем загаром. Но при сильном облучении их наследственная информация сбивается с обычной программы: черная окраска откладывается в неконтролируемо растущих клетках, они теряют свою защитную функцию и превращаются в опаснейших врагов. Слишком продолжительные солнечные ванны увеличивают опасность кожного рака: ультрафиолетовые лучи вызывают мутацию пигментных клеток.

У людей со светлой кожей, чаще отмечают кожный рак, особенно меланому. Некоторые ученые полагают, что вероятность развития меланомы повышается у тех людей, которые принимали антибиотики широкого спектра действия, седативные препараты, противозачаточные средства и готовую к употреблению еду, в которой не хватает витаминов, но в избытке содержатся консерванты.

Последствия ультрафиолетового излучения особенно заметны у тех людей, чья иммунная система ослаблена: у детей, беременных женщин, пожилых людей, после болезни. Ультрафиолетовый свет разрушает, прежде всего, ферменты, ответственные за нормальный ход процессов обмена веществ в клетках, а также за все восстановительные механизмы. Нет ничего удивительного, что при этом затрагиваются также иммунные клетки кожи.

Удалось доказать, что при сильном ультрафиолетовом облучении внезапно пышным цветом расцветает инфекция герпеса. Не исключено, что оно также способствует развитию СПИДа и других инфекций. Определенные вирусы активизируются только при более сильном ультрафиолетовом облучении. Разрушение озонового слоя идет им на пользу.

Продолжающееся разрушение озонового слоя можно приостановить (если это вообще возможно) только самыми решительными мерами политического характера. Сам человек помочь себе никак не может, разве что предпочтет проводить отпуск не на севере, а на юге и будет использовать одежду для защиты. Впрочем, так поступали и наши предки, которые ничего не знали о губительном воздействии солнца, но инстинктивно пытались его избежать.

От очень сильного солнечного излучения помогают солнцезащитные кремы. Особенно необходимо использовать их на воде и в горах, а для светловолосых или других особо чувствительных к солнцу людей и вообще повсеместно. И не забывайте научить пользоваться кремом детей, хотя еще несколько лет тому назад полагали, что солнечный ожог лучше, чем химикаты на коже. Крем не нанесет вреда, если вы будете смывать его после принятия солнечных ванн. Вы можете сделать его сами, если категорически против консервантов, но об этом уже было рассказано в предыдущих изданиях.

СТРЕССЫ

Чаще всего, к сожалению, эту проблему приходится решать в одиночку. Как это может быть связано с внешним видом? Очень просто: пока вы находитесь в состоянии стресса, вам не поможет ни одна косметическая процедура. Во время стресса страдает не только внешность, но и здоровье человека. Мы замечаем это, лишь когда начинаем плохо выглядеть.

Человека, который находится в состоянии стресса, может вывести из себя любой пустяк, он практически постоянно испытывает повышенную нервозность. Нагрузки следуют одна за другой, и это приводит к постоянному перенапряжению, которое со временем нарастает. Длительное нахождение в подобном состоянии может привести к срыву здоровья, например депрессии на нервной почве, инфаркту, срыву иммунной системы, в лучшем случае – жестокой мигрени.

Постоянное напряжение, внутреннее беспокойство, внешне проявляющееся в резких перепадах настроения, тревожности и перевозбуждении, в конце концов, может отразиться на каком-нибудь органе и вызвать соматическое заболевание: язву желудка, артериальную гипертонию, хроническую головную боль и т. д. Такие люди больше других восприимчивы к шуму, воздействию никотина, алкоголя и кофеина, не говоря уже о разного рода инцидентах, суете будней, постоянном прессинге и накапливающимся делах. На все эти воздействия они реагируют такими проявлениями расстройств вегетососудистой системы, как потливость, сердцебиение, плохое пищеварение, а порой и появлением аллергических реакций.

В основе повышенной нервозности лежит наследственная предрасположенность, которая более или менее ярко проявляется под воздействием внешних условий жизни.

• Как бороться с нервозностью? Спать достаточное количество часов, побольше отдыхать, двигаться, чаще бывать на свежем воздухе, а главное – отвлекаться. Поскольку некоторых негативных воздействий избежать невозможно, попробуйте пересмотреть некоторые привычки.

На вегетативную систему крайне пагубно воздействует *никотин*. Именно нервные курильщики труднее остальных поддаются никотиновой дезинтоксикации. Таким людям следует по возможности избегать поводов для возбуждения и раздражения. Повышенную нервозность еще никому не удавалось вылечить горсткой таблеток.

Ведь никому не безразлично, какой окажется его старость. Известно, что две трети летальных исходов (не считая несчастных случаев) бывают вызваны атеросклерозом, заболеваниями крови, онкологическими заболеваниями. Понимание причин таких болезней помогает победить их неотвратимость. Здоровый образ жизни может принести больше пользы, чем консультации медицинских светил.

Поскольку наиболее опасные болезни (особенно связанные с нарушениями кровообращения) возникают в определенный критический период – между 35 и 50 годами, следует регулярно проходить профилактические обследования. Чтобы сохранить здоровье, в первую очередь нужна информация о его состоянии. Профилактические обследования дадут ответы если не на все вопросы, то на многие.

ПОДДЕРЖАНИЕ ХОРОШЕЙ ФОРМЫ

Для поддержания хорошей формы необходимы регулярные занятия спортом, следует как можно чаще тренировать физическую выносливость. Во время занятий пульс должен учащаться до определенных параметров (180–190 ударов в минуту минус возраст в годах) и оставаться в таком состоянии не менее 10 минут.

Только *регулярные* индивидуально подобранные физические нагрузки могут служить гарантией того, что организм не «закиснет» и не утратит форму, а сердечно-сосудистая система не ослабеет вследствие детренированности. Лишенные нагрузок сосуды привыкают к бездействию и утрачивают способность компенсировать их. Организм лишается резервов, с помощью которых он сопротивляется заболеваниям. Малоподвижный образ жизни может стать непосредственной причиной возникновения болезней и преждевременного старения. Необходимо регулярно и систематически заниматься физическими упражнениями, активными видами отдыха в сочетании с рациональным питанием, чтобы сохранить здоровье. А прекрасное самочувствие – обязательное условие красивой внешности.

ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

Следует научиться разумно управлять своей жизнью. Англичане называют это искусство life management: каждый должен стать менеджером собственной жизни.

ВАЖНО!

Так, например, нужно уметь отказываться от заведомо недостижимых целей, ставить разумные ограничения своим амбициям. Лучше комфортно чувствовать себя в должности управляющего, чем лезть из кожи, чтобы стать генеральным директором, и заработать на этом невроз. Жизненные коллизии, особенно профессионального характера, будут успешнее разрешаться, если люди привыкнут обсуждать их с психотерапевтом, врачом, косметологом или с верным другом. Нужно сознательно стремиться к снятию напряжения, учиться быть счастливым, работать над собой.

Болезни, которые проявляют себя в открытую, не столь опасны, потому что сразу дают о себе знать и лечение их начинается своевременно. Но бывают признаки, которые указывают на гораздо более коварные и серьезные состояния, например, на стресс.

- *Нарушения сна почти неизбежно приводят к появлению психических расстройств.* Здоровый крепкий сон служит надежным признаком физического и психического здоровья.

При отсутствии предшествующих заболеваний сам по себе стресс, напряжение жизненных сил, не угрожает ни сердцу, ни сосудам. Опасность представляет избыточный стресс, или дистресс (англ. – distress – беда, страдание). Дистресс является важнейшим фактором риска возникновения заболеваний. Его безошибочные признаки: возрастающая раздражительность, сопровождающаяся все более частыми вспышками гнева, вплоть до физической агрессии. Если вы стали чаще уставать, если малейшее усилие дается с трудом, если к тому же расстроен сон и снижена концентрация внимания, можно с высокой долей вероятности

сказать, что вы находитесь в состоянии дистресса. Человек ощущает, что не способен восстановить силы, что снизилась работоспособность, что окружающие перестали ценить его работу, да и его самого как личность. Это состояние сопровождается обычными физическими недомоганиями: болями в желудке, сердцебиениями, спазмами и т. п. Необходимо срочно заняться собой и что-то изменить в своей реакции на возникающие в жизни трудности.

Помогите себе избавиться от стресса, попробуйте научиться:

- определять свой уровень нервного напряжения и переутомления, чувствовать, когда он начинает «зашкаливать»;
- улаживать неприятности без промедления. Лучше не тянуть резину, собираясь с силами для атаки, а решать неприятные вопросы сразу, чтобы потом полноценно расслабиться;
- не распылять запасы жизненной энергии, а направлять их на борьбу с самыми трудными делами.

Приспособительные реакции – это ответ на внешние нагрузки и стимулы. Способность приспосабливаться определяет характер жизни и развития личности. Человек воспринимает внешние стимулы и считает своим долгом реагировать на них. По большей части от этого действительно никуда не денешься.

Но характер этих реакций, их сдвиг в сторону чрезмерного усердия, амбициозности либо, наоборот, сдержанности – это результат обучения, воспитания или собственно приспособительных процессов. Доминирование амбиций нередко сочетается с курением, злоупотреблением лекарствами и стимулирующими средствами, сокращением времени, отведенного на отдых, неумением и невозможностью расслабиться. Непомерные амбиции способны превратить жизненно важный стресс в пагубный дистресс.

Чтобы научить человека правильно обращаться со своим здоровьем, необходимо, прежде всего, помочь ему выработать систему ориентиров, для оценки собственных достижений на протяжении всей жизни. В первую очередь необходимо беречь здоровье, а не лечить уже возникшие болезни, как если бы это были простые механические поломки.

К сожалению, разговоры о пользе физических упражнений при расстройствах в работе сердца лучше воспринимаются на стадии реабилитации после приступа, а не как доводы в пользу профилактики. Тем не менее, регулярные физические упражнения быстро входят в привычку, а затем становятся потребностью. Люди начинают заниматься спортом, потому что у них возникли проблемы со здоровьем либо из страха перед такими проблемами, а затем продолжают уже ради удовольствия.

В наши дни много говорится о специальных упражнениях для поддержания физической формы, о восстановительном массаже и т. п., но не забывайте о своих духовных и интеллектуальных способностях. Каждый человек должен иметь какое-то занятие, увлечение, круг интересов, лежащих за пределами его профессии. Очень важно сохранять такие «детские» черты, как любопытство, критическое мышление, способность удивляться, энтузиазм, азарт. Именно эти качества способствуют расцвету и самоутверждению личности, не дают ей раствориться в серой, безликой массе. Образ жизни в начале XXI века слишком часто связан с излишним комфортом, способствует душевной апатии, которая подвергает людей опасности постареть до срока.

УСТАЛОСТЬ

Усталость и косметология – что общего между этими двумя понятиями? Как они могут быть связаны? Оказывается, очень прочно. Если человек находится в состоянии хрониче-

ской усталости, то косметический уход не дает ожидаемых результатов. Усталость опасна для организма, но ее можно предупредить.

Усталость – это переутомление, выражающееся в перенапряжении надпочечников, печени, половых органов, зрения. Усталость может быть как физической, так и умственной.

ВИДЫ УСТАЛОСТИ

Мышечное перенапряжение из-за физической работы, спортивных тренировок, соревнований приводит к болям в мышцах. В этом случае помогают массаж (растирание), правильное питание, употребление продуктов, богатых калием, таких как сухофрукты, мед, фруктовые соки, овощи, пшеничные отруби, морская капуста, бобовые.

Напряженный график работы, сон по 4–5 часов в сутки изнашивают надпочечники.

Огорчение, неприятности, шок, горе и страдания от потери близкого человека также могут быть причиной переутомления.

Сильная усталость (как физическая, так и нервная) может привести к бессоннице.

«Зимняя» усталость, проявляющаяся в плохой сопротивляемости организма зимой и весной, из-за недостатка в питании свежих овощей и фруктов ведет к учащению инфекционных заболеваний.

Беспричинная усталость может означать наличие еще не выявленной болезни. Она также может свидетельствовать о депрессивном состоянии. Психологическое перенапряжение, конфликты в семье и на работе часто приводят к нервному истощению и депрессии.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СОН

Для профилактики усталости необходимо придерживаться жизненного ритма, при котором напряжение чередуется с отдыхом. Лучший способ предупреждения усталости – регулярный достаточный сон, желательно не прерываемый. Кроме того, необходим сбалансированный, приспособленный к потребностям организма рацион питания. При усталости не помогут лекарства, поэтому следует с осторожностью относиться к средствам, позволяющим продлить нагрузку, например к амфетаминам. Эти препараты отдалают фазу восстановления, их воздействие вредно, т. к. они истощают организм.

Лучшее средство для ухода за собой – хороший сон. Он поразительно эффективен и к тому же ничего не стоит. Отдохнувший человек и выглядит лучше, и хорошо себя чувствует.

Совершенно очевидно, что сон нужен для отдыха и восстановления сил. Ведь если можно прожить несколько дней без воды, несколько недель без еды, то абсолютно невозможно прожить несколько дней без сна. В Древнем Китае лишение сна было смертельным приговором. Дней через двенадцать бодрствования человек сходил с ума, а еще через 4–5 — умирал в страшных мучениях.

Первое условие для хорошего сна – это правильно прожитый день. Усталость после сбалансированной физической нагрузки или умственной работы – это здоровая усталость, с которой сон легко справляется. Постоянное же перенапряжение влечет за собой беспокойный сон.

ТРАГЕДИЯ БЕССОННИЦЫ

Бессонница – это сигнал тревоги, часто предупреждающий о более серьезных проблемах. Как правило, она сопровождает беспорядочный образ жизни. Часто люди начинают искать радикальные средства, но при длительном применении они оказываются неэффективны. Возникает привыкание, требуется увеличение дозы лекарства, для того чтобы получить полноценную ночь сна. К несчастью, последствия приема лекарств иногда еще хуже, чем сама болезнь, потому что злоупотребление влечет за собой побочные эффекты:

- нарушение аппетита;
- нарушение пищеварения (запор, вздутие живота и т. д.);
- нарушение сердечного ритма;
- нерегулярный менструальный цикл;

- импотенцию;
- ухудшение памяти и мышления.

Постарайтесь предупредить усталость. Начните с очищения организма и рационального питания. Необходимо вывести все токсины, скопившиеся в организме, которые, возможно, являются причиной усталости.

А что происходит с кожей во время сна? Во время сна разглаживаются морщины, активизируются восстановительные процессы в клетках, отдыхает и возрождается весь организм. Сон благоприятствует заживлению ран, выздоровлению от болезней, выработке антител и процессам обновления клеток, таким образом сглаживая следы, оставляемые возрастом.

И наоборот: после бессонной ночи снижается сопротивляемость организма и происходит интоксикация клеток мозга. Вот вам и причина хронической усталости, нарушений пищеварения, раздражительности и плохого настроения, знакомых всем страдающим бессонницей людям.

Наверное, вы поняли, что в ваших интересах – помочь организму наладить здоровый сон.

ВИДЫ БЕССОННИЦЫ

При серьезных расстройствах сна или при сильном душевном волнении часто невозможно обойтись без лекарств. Но прежде чем прибегать к помощи сильных препаратов, стоит попробовать надежные, эффективные и безвредные природные средства. Чтобы по достоинству оценить их, нужно научиться подбирать травы, учитывая при этом конкретные виды бессонницы и сопутствующие им функциональные расстройства. При грамотном использовании такие средства помогут наладить здоровый сон.

При повышенной нервозности, стрессе, тревожности, плохом пищеварении, сердцебиении для восстановления сна требуются разные средства. Чтобы разобраться в причинах бессонницы, рассмотрим основные виды расстройств сна и их причины.

Специалисты выделяют *пять основных разновидностей нарушений сна*:

- трудности засыпания. Человек, ложась в постель, подолгу лежит без сна, однако, уснув, спит всю ночь;
- ночные пробуждения. Сон чередуется с бодрствованием: проснувшись среди ночи, человек никак не может уснуть;
- беспокойный сон с кошмарами. Сон не только не приносит отдыха, но и служит дополнительным источником тревоги и волнения;
- ранние пробуждения. Нередко этим страдают люди в угнетенном, подавленном состоянии, с другой стороны, они могут внезапно крепко уснуть ранним вечером;
- абсолютная бессонница. Человеку кажется, что он всю ночь не сомкнул глаз.

РАСТЕНИЯ, СПОСОБНЫЕ НАЛАДИТЬ ЗДОРОВЫЙ СОН

Ночные и утренние пробуждения.

При ночных и утренних пробуждениях эффективнее всего действует *белокудренник*. Это растение обладает успокаивающим действием и помогает при всех видах расстройств сна.

Белокудренник черный известен с XVII века как средство для лечения истерии, неврозов и ипохондрии. Клинические испытания на людях и животных дали убедительные результаты: экстракт белокудренника обладает выраженным успокаивающим действием, снижает беспокойство, нервозность, облегчает засыпание, оказывает положительное влияние на качество сна, а главное – увеличивает его продолжительность. Более того, пациенты, привыкшие к снотворным и успокоительным препаратам, получают возможность постепенно снизить их дозу.

Лечение: *белокудренник черный* — 5–10 г измельченного растения залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по ½ стакана перед сном. Настой хранить в холодильнике.

Курс приема для всех перечисленных здесь растительных средств – 20–30 дней. Затем следует сделать перерыв – 14 дней или сменить растительный сбор.

Обладая крайне низкой степенью токсичности, белокудренник может применяться взрослыми без каких-либо противопоказаний, особенно для лечения расстройств сна, связанных с беспокойством и нервным напряжением. Чтобы повысить эффективность этого средства, можно принимать его в сочетании с другими растениями и микроэлементами успокаивающего действия; это обеспечит глубокое восстановление функций организма.

Проблема засыпания.

Проблему засыпания помогает решить *померанец горький* (это не что иное, как горький апельсин). Наиболее активные вещества содержатся в листьях этого растения, чем и объясняется многообразие его свойств: он снижает уровень холестерина в крови, смягчает аллергические и противовоспалительные реакции, но, прежде всего, оказывает успокоительное действие на центральную нервную систему в сочетании с легким снотворным эффектом.

Листья померанца обычно используются для лечения взрослых, испытывающих проблемы с засыпанием при стрессе или излишней нервозности. Чтобы усилить действие растения, его следует принимать в сочетании с белокудренником.

Лечение: стебель и листья *белокудренника черного* и кожура плодов *померанца горького* — по 5 г, измельчить, смешать, залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по ½ стакана настоя перед сном.

Курс лечения должен продолжаться не менее 20 дней. Во всех случаях, чтобы восстановить глубинное равновесие организма, принимать белокудренник или померанец, которые воздействуют как на продолжительность, так и на глубину сна, надо в сочетании с другими растениями, которые помогают бороться с причинами плохого сна.

Бессонница и сердцебиение.

Сон может нарушаться из-за ряда мелких, но неприятных раздражителей – сердцебиение, повышенное давление, боли в груди, приливы жара.

Лечение: плоды *боярышника кроваво-красного* и растение *белокудренника черного* — по 5 г. Приготовить настой и принимать как в предыдущем рецепте.

Боярышник обладает успокоительным, спазмолитическим действием, регулирует сердечно-сосудистую деятельность и помогает наладить здоровый сон.

Ночные кошмары, страхи.

Тревожный сон, прерываемый тяжелыми кошмарами, беспокойство, страх перед ответственным испытанием.

Лечение: экстракт *пассифлоры* (1:2) принимают по 20–40 капель 3 раза в день. Настой *белокудренника горького* принимают по 1/2 стакана перед сном или по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пассифлора поможет крепко спать, снимет возбуждение и состояние тревоги.

Бессонница, невралгия, мигрень.

Хорошо помогает *лаванда настоящая*, которая очень мягко воздействует на организм.

Лечение: 3 чайные ложки цветков лаванды залить 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.

Бессонница и расстройства пищеварения.

Плохое пищеварение, частые колики, боли спазмолитического характера в области желудочно-кишечного тракта мешают уснуть и вызывают беспорядочные пробуждения в течение ночи. В этом случае одними успокоительными средствами не обойтись.

Лечение: трава *мелиссы лекарственной*¹ столовую ложку залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, принимать как чай перед сном. Для усиления эффекта можно дополнительно принять ½ стакана настоя белокудренника.

Мелисса улучшает пищеварение и успокаивает нервную систему. Ее применение поможет наладить сон.

Бессонница и нарушение кровообращения.

Тяжесть в ногах, отеки рук и ступней. Болезненные отеки могут вызывать судороги и подергивания ног, мешающие спать. В этом случае требуется двойное воздействие: успокаивающее – на нервную систему и стимулирующее – на систему циркуляции крови.

Лечение: *донник* и *белокудренник*.

Донник обладает успокоительным действием, снимает отеки, оказывает снотворный и слегка вяжущий эффект. Он смягчает явления венозной недостаточности и улучшает сон.

Бессонница и утомляемость в течение дня.

Плохой сон сочетается с вялостью в течение дня: усталость, сонливость и недостаточный расход энергии днем приводят к тяжелому засыпанию вечером.

Лечение: настойка *женьшеня* днем (по 15–20 капель 2 раза) и настой *белокудренника* перед сном.

Женьшень обладает тонизирующим, стимулирующим действием, не вызывая возбуждения. Дополняя успокоительное действие белокудренника, женьшень обеспечит долгий крепкий сон, несущий отдых.

Бессонница, нервозность, спастическое напряжение, судороги ног.

Постоянное напряжение, невозможность сосредоточиться, беспокойный сон. В этом случае необходимо успокаивать нервную систему, стимулировать умственные способности и вести борьбу с виновницей всех бед – спазмофилией.

Лечение: микроэлемент *магний* и настой *белокудренника*.

Магний, обладающий антистрессовым действием и стабилизирующий нервную систему, необходим для здорового сна. Он входит в состав лекарственных препаратов (аспаркам, панангин, магне-В₆, магнерот и др.) и витаминно-минеральных комплексов (компливит, ультра дайт трим и др.)

Бессонница и стресс.

Стресс, раздражительность, ощущение, что « всю ночь глаз не удалось сомкнуть ». Сон некрепкий и недолгий.

Лечение: микроэлемент *рубидий* и настой *белокудренника*.

Рубидию долгое время не уделялось должного внимания, однако оказалось, что этот микроэлемент незаменим при борьбе со стрессом, плохим настроением и бессонницей.

Бессонница и гипертония.

Омела белая хорошо снижает давление, облегчает работу сердца, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Лечение: 1 чайную ложку измельченного растения омелы белой залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 8 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день.

Раздражительность.

Эффективен прием *цветочной пыльцы* (пчелиная обножка).

Лечение: принимать по 1–2 чайных ложки за 15 минут до еды утром; при повышенной кислотности – за 1 час до еды, запивая теплым молоком; при гипертонии – натощак, при гипотонии – после еды.

Питание при бессоннице.

• После 17 часов необходимо сократить или прекратить совсем потребление возбуждающих продуктов: кофе, чая, газированных напитков, амфетаминов, специй, имбиря и др.

- Следует ограничить потребление вина и крепких спиртных напитков. В малых дозах они успокаивают, но если употреблять их часто и помногу, их действие будет возбуждающим.

- Не есть тяжелую пищу, особенно на ночь. Большое количество мяса, заправленного острым соусом, и богатые животными жирами блюда плохо перевариваются, мешают уснуть, могут привести к пробуждениям ночью. Ужинать предпочтительнее блюдами из цельных зерен, богатыми магнием, сырыми и вареными зелеными овощами, молочными продуктами с низким содержанием жира, фруктами.

Глава 2

СПОСОБЫ ИСЦЕЛЕНИЯ КОЖИ

Каждый учится на своих ошибках. Поэтому, если вам кажется, что кто-то идет не в ногу, не торопитесь его осуждать. Возможно, он слышит звуки другого марша. Просто, пройдя определенный путь в познании секретов человеческого организма, люди пытались создать для себя определенную систему, пробовали использовать разные методики, разбирались, в чем их суть, комбинировали их и в конечном итоге передавали другим, получая возможность увидеть результаты действия. Человек тем и уникален, что способен меняться. Не бывают неизменными и его взгляды на жизнь. Поэтому не исключено, что через пять лет предлагаемые вам сегодня приемы очищения будут существенно усовершенствованы. Но прежним останется главное – понимание того, что очищение является не целью, а лишь точкой отсчета вначале вашего пути к здоровью и красоте.

Итак, перед вами, можно сказать, энциклопедия средств и способов оздоровления организма. И каждый должен найти свой способ исцеления кожи. Важно понять связь между заболеваниями и их проявлениями на коже.

ЗДОРОВЫЙ ДУХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА

Мы часто болеем в условиях вялой, размеренной жизни и устаем от нее, особенно если впереди у нас нет крупной цели. Когда же таковая появляется, то человек может забывать о еде и усталости, о всевозможных суетных делах. Он похож на стрелу, летящую к цели. Все стремления, все усилия души и тела направлены на одно – достичь желаемого. Человек живет насыщенной жизнью – он «горит», включаются дополнительные резервы организма, забываются болезни и старость. Если человеку не к чему стремиться, он гибнет. Как много таких безвольных, смирившихся людей, плывущих по течению! Ведь любая хроническая болезнь – результат безволия. Поэтому позвольте дать вам несколько советов.

- Постарайтесь все отрицательные эмоции заменить положительными.
- Дайте себе установку на выздоровление, постоянно внушайте себе, что вы здоровы, а ваши недомогания – дело временное и полностью излечимое.
- Поставив перед собой цель – выздороветь, добивайтесь этого во что бы то ни стало.
- Измените распорядок дня, установите определенный режим. Обязательные условия: зарядка утром и дважды в день – контрастный душ или обтирание. Откажитесь от вредных привычек – алкоголя, курения, кофе.
- Особенно бойтесь переедания! Установите через день постные дни, один день в неделю – полное голодание. Даже не применяя лекарств, руководствуясь только этими правилами, уже через месяц вы почувствуете себя намного лучше.

Выполнение этих правил станет новым стимулом в борьбе за здоровье, укрепит вашу волю, не даст вам уйти во внутреннюю безнадежность. Если в свое время вам не помогли таблетки, обратитесь к травам. Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растениями, конечно, при правильном и умелом их использовании.

Итак, с чего начнем? Цель у нас уже есть, осталось очистить организм от шлаков и пойти по пути выздоровления.

Начнем с самого простого способа очищения.

ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ ИЗ ОРГАНИЗМА

Один из эффективных и быстрых методов очищения организма предлагает доктор Н. У. Уокер.

Каналы, по которым из организма удаляются продукты метаболизма, то есть шлаки – это поры кожи, почки, легкие и кишечник. Пот – это не что иное, как результат работы потовых желез, удаляющих из организма вредные для него токсины. Почки удаляют из печени конечные продукты переработки пищи и обмена веществ. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но и отходы жизнедеятельности организма – шлаки.

Основным условием каждого здорового организма является его чистота. Любое накопление или задержка внутри организма продуктов выделения затрудняет путь к здоровью.

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

Утром натощак выпейте стакан раствора английской соли (сульфата магния) из расчета: 1 столовая ложка соли на 200 мл теплой или холодной воды. Освободите кишечник. Главная цель этой процедуры – извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы, и удалить их через кишечник.

Раствор очищает лимфу точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Токсичные продукты собираются в кишечнике и выводятся из организма при неоднократном опорожнении кишечника. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3–4 л и даже больше.

Затем нужно возместить организму потерю жидкости 2 л свежееотжатого сока цитрусовых, разбавленного 2 л воды, – для быстреего усвоения. Такая смесь должна давать щелочную реакцию.

Цитрусовые соки готовят из 4 больших или 6 средних грейпфрутов, 2 больших или 3 средних лимонов, достаточного количества апельсинов. Должно получиться 2 л сока. Добавьте к соку 2 л воды. Пить сок надо через 30 минут после принятия раствора английской соли, а затем через каждые 20–30 минут, пока не кончится вся смесь. Весь день ничего нельзя есть.

Перед сном сделайте клизму с 2 л теплой воды (добавьте сок одного лимона или отвар ромашки). Цель процедуры – удалить из складок толстой кишки и тонкого кишечника оставшиеся шлаки.

Детоксикацию следует проводить три дня подряд. В результате из организма будет удалено 12 л токсичной лимфы и замещено таким же количеством жидкости. Это ускорит восстановление щелочного баланса в организме. На четвертый день начните пить овощные соки, есть овощи и фрукты в сыром виде.

ТРЕНИРОВКА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Существует так много способов тренировать иммунную систему, что вы наверняка найдете среди них тот, который подойдет вам больше всего и, наряду с этим, подарит еще и несколько приятных часов. Эффективна физическая активность. После езды на велосипеде или бега трусцой вы почувствуете себя лучше и активнее. А может, вам больше по душе провести время за сбором и просушкой лекарственных трав? Может быть, вы предпочтете заняться приготовлением вкусных блюд по новым рецептам?

Полистайте следующие страницы. Вы найдете много советов, и у вас появятся новые стимулы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Бездействовать – значит покрываться ржавчиной, а ржавчина означает упадок и разложение. Другими словами, движение – это жизнь, а застой – смерть. Если мы не используем наши мускулы, то мы их неизбежно теряем. Чтобы сохранить мышцы сильными и молодыми, мы должны постоянно пользоваться ими. Активность – есть закон жизни, закон сохра-

нения хорошего самочувствия. От использования каждого органа зависят его сила и развитие.

Когда мы тренируем тело, мы делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным. Когда мы ленимся и не используем мышцы, мы приходим к упадку и старению. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь. У ленивых, ведущих малоподвижную жизнь, кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, нужных для сохранения здоровья.

Люди, не выполняющие регулярно физических упражнений, имеют слабый жизненный тонус. Если вы помните, кожа – самый большой выделительный орган нашего организма. Занимаясь физическими упражнениями, мы потеем, и таким образом даем выход секретам потовых желез, уносящих шлаки.

Делая упражнения, мы позволяем коже естественно очищать организм. Если же мы не делаем этого, то вся работа, которую должна выполнять кожа, тяжелым грузом ложится на другие выделительные органы.

Человек – это единая система, где все связано друг с другом. Позвоночник дает мышцам возможность противостоять гравитации и держать спину прямой. До тех пор, пока эти мышцы сильны, спина остается прямой. Когда мышцы слабеют, спина сгибается, и появляются боли во внутренних органах, а затем – болезни.

Однако именно тем людям, которые особенно нуждаются в физических упражнениях, часто не хватает на это энергии. Но ведь перед вами очень большой выбор. Соответствующие возрасту и состоянию здоровья гимнастика, плавание, езда на велосипеде или хотя бы регулярная ходьба могут совершить чудо. Регулярные прогулки улучшат обмен веществ и циркуляцию крови, улучшат работу сердца и сосудов, окажут благоприятное воздействие на иммунитет. Можно заняться и садоводством, чтобы достаточно долгое время находиться на свежем воздухе в движении, выполняя посильную работу.

КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРЕДПОЧЕСТЬ?

Лучшими являются те упражнения, которые укрепляют все мышцы человеческого тела – спины, талии, грудной клетки и живота, делая их более крепкими и эластичными. Вы можете танцевать, заниматься различными видами спорта. Этим вы поможете вашим легким, печени, сердцу, желудку и почкам работать более эффективно. И ваша кожа не будет выдавать все ваши тайны. И не забывайте о том, что важную роль для укрепления иммунитета играет свежий воздух, поэтому любые занятия лучше всего проводить на свежем воздухе или хотя бы при открытом окне, а тем, кто боится сквозняков – в хорошо проветренном помещении.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ И ФИТОНЦИДЫ

Природные иммуностимуляторы – это собирательное понятие для всего, что оказывает положительное действие на иммунную систему. Заметим только, что очень трудно измерить это влияние, выразить его в точных показателях.

Иммуностимулирующим действием (иногда говорят еще об иммуномодулирующем действии) обладают некоторые растения, издавна применяющиеся в народной медицине. Мы перечислим самые известные:

- *эхинацея* — эффективно стимулирует фаго- и лимфоциты;
- *арника* — стимулирует фаго- и лимфоциты;
- *туя* — стимулирует лимфоциты;
- *алоэ* — стимулирует лимфоциты;
- *чеснок* — повышает иммунную активность;
- *лук* — повышает иммунную активность;

- *мята* — стимулирует образование антител, обладает антибактериальным действием;
- *шиповник* — повышает иммунитет;
- *липа* — повышает иммунитет;
- *бузина* — содержит эфирные масла, витамины и минеральные вещества.

Лук и чеснок — наиболее доступные природные иммуностимуляторы.

Противомикробные свойства лука и чеснока аналогичны действию антибиотиков — «противоядию, созданному живой клеткой». Сюда же следует отнести и убивающие бактерии вещества — фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке. Уже в Древнем Египте было известно, что они прекрасно помогают против многих болезней.

Конечно же, эти средства невозможно точно дозировать, их нельзя воспроизвести, да и получить химическим путем тоже трудно. Отсюда и некоторое пренебрежение, если не предубеждение против народных средств. Но не будем забывать, что врачебное искусство издавна прибегало к ним. Особенно важно, что использовать растительные иммуностимуляторы можно длительное время. Достаточно сделать небольшой перерыв, и вновь продолжить лечение — природные средства по-прежнему будут эффективно воздействовать на организм.

Современными исследованиями доказано, что вышеперечисленные растения, применяемые в виде стандартных или комбинированных препаратов, эффективно усиливают наш иммунитет.

Фитонциды — это вырабатываемые растениями антимикробные вещества. Различают летучие фитонциды и фитонцидные свойства тканевых соков.

Фитонциды одних растений уничтожают различные микроорганизмы (бактерии, простейшие одноклеточные животные, микроскопические грибки и т. д.), другие же, как бы избирательно действуют лишь на определенные виды микробов. Даже в пределах одного класса микробов фитонцидные свойства растений воздействуют с неодинаковой силой.

Рассмотрим действие фитонцидов на бактерии и микроскопические грибы.

Было выявлено, что многие растения обладают фитонцидной активностью в отношении кишечной группы микроорганизмов. К их числу относятся:

- фитонцид *кровахебки* (особенно из корней, собранных осенью);
- фитонциды *чеснока* и *лука*;
- эфирные масла растений *змееголовника*, *иссопа*, *полыни*, *душицы*.

В последнее время очень большое распространение получили грибковые заболевания. Микроскопические грибки вызывают у человека поражения различных участков кожи, волос, ногтей, слизистых оболочек, костей, внутренних органов, кровеносных сосудов, центральной нервной системы.

Как показали исследования, эфирные масла также обладают выраженными противогрибковыми свойствами. В этом отношении ценными являются эфирные масла, губительно действующие на возбудителей таких заболеваний, как эпидермофития, трихофития, микроспория. Доказано, что *мятное*, *тминное*, *шалфейное* и *коричное* эфирные масла проявляют свои фунгицидные свойства в разведении 1: 40 000–1: 80 000, а *шалфейное* — даже в разведении 1: 100 000. То же самое можно сказать о фунгицидной активности эфирного масла из семян *настурции большой*, *лука* и *чеснока*.

Наиболее сильное действие на болезнетворные для людей трихомонады и лямблии оказывают соки ягод *брусники*, *калины обыкновенной*, *клюквы* и *черной смородины*.

Давно замечено, что запах тоже может лечить различные болезни. Фитонциды лаванды, душицы, Melissa вызывают успокаивающий эффект.

Доказано, что *туя*, находящаяся в комнате, резко уменьшает количество микробов в воздухе. Тот же эффект оказывает эмульсия *пихтового* бальзама. Для этих целей можно использовать арома-лампы с эфирными маслами туи или пихты.

ЗАКАЛИВАНИЕ ПО ДОКТОРУ КНАЙПУ

Старым испытанным способом оздоровления является закаливание организма водой. Этот метод является одним из пяти принципов терапевтического подхода к лечению организма по Кнайпу.

Доктор Кнайп (Kneipp) Себастьян (1821–1897 гг.) – немецкий пастор. С 1855 служил в Бад-Верисхофене (Бавария), где разработал комплекс лечебных и закаливающих методик (названных его именем), который включал главным образом применение водных процедур, а также лекарственных трав, диеты и др.

Лечение водами – это традиция, уходящая корнями в далекое прошлое. Сила природы всегда использовалась для избавления от многих недугов. Целостная терапевтическая система Себастьяна Кнайпа направлена на оздоровление, как тела, так и духа. Кнайп использовал воду как средство для стимуляции организма сменой температур. Такое воздействие оказывает влияние на кровеносные сосуды, обмен веществ и мышцы. В результате терапии отмечалось улучшение кровообращения, пищеварительных функций и общего состояния организма. К сожалению, долгое время традиционная медицина этого лечения не признавала. Но сейчас положительное воздействие закаливания на организм человека не вызывает сомнений.

Кроме того, лечебная гимнастика по Кнайпу, разработанная в XIX веке, и в наши дни помогает укреплять здоровье. Гимнастика по Кнайпу основана на чередовании напряжения и расслабления мышц. Напряжение вызывает мобилизацию всех систем организма, тренировку сердечной мышцы и органов кровообращения, а также нормализует обмен веществ, активизирует психические силы человека, укрепляет иммунную систему.

Теперь уже доказано, что в результате лечения по Кнайпу число иммуноглобулинов увеличивается, и методы Кнайпа рассматриваются не как альтернатива, а как дополнение к методам классической медицины. Исследования показали, что использование холодной воды повышает число фагоцитов (клеток-пожирателей микробов) и лимфоцитов.

Холодный раздражитель – вода – производит и дополнительный эффект, который также полезен: вода раздражает нервные клетки головного мозга. Поскольку это непродолжительное раздражение можно рассматривать как стресс, гипофиз дает сигнал тревоги коре надпочечников, вырабатывающих в ответ на него гормон стресса – кортизол, который стимулирует иммунную систему. Исследования показали, что несколько недель выполнения процедур по Кнайпу делают организм устойчивым к стрессу, вызванному холодной водой, так как выделение кортизола прекращается.

И все же некоторые научные детали остаются необъяснимыми. Известно, что раздражение холодом улучшает циркуляцию крови, что, естественно, положительно сказывается на органах иммунной системы. Не исключено также, что раздражение холодом дает иммунным клеткам толчок, делает их более чувствительными к инфекционным возбудителям, которые проникли в организм пока еще в небольшом количестве, и тренированный холодом организм мгновенно формирует четкий иммунный ответ. Можно сказать, что водная процедура «будит» иммунную систему, пока число микроорганизмов еще невелико и «запускает» защитные механизмы организма, полностью справляющиеся с еще небольшим количеством микробов, не давая заболеванию развиваться.

Конечно, к этой процедуре надо привыкнуть. Как же холодная вода действует на теплую кожу – теплую в том смысле, что она имеет как раз ту температуру, которая бывает после того, как понежишься в теплой постели? Происходит следующее: холодная вода оттягивает тепло из тела, самое большее, в течение 30 секунд, после чего тело снова разогревается. Можно вернуться обратно в теплую постель или надеть теплую одежду.

Чувствительные к температурам люди должны применять не холодную воду, а чуть подогретую до температуры 35–39 °С. Чередование холодной и горячей воды (воздействие температурных колебаний) требует досконального знания возможностей собственного организма, и тут лучше посоветоваться со специалистом.

Прежде чем приступить к закаливанию, внимательно ознакомьтесь с техникой процедуры по Кнайпу. Разработайте индивидуальный план, в котором были бы подробно расписаны такие элементы процедуры, как холодный, теплый и горячий душ, обливание всего тела или его частей, прием ванн с различной температурой вплоть до паровой ванны, компрессы и укутывания.

МЕТОДИКА ОБТИРАНИЯ ВОДОЙ ПО КНАЙПУ

Обтирать водой необходимо *все* тело. Это поможет закалить здоровый организм и позволит людям, часто страдающим от инфекционных заболеваний, избежать их.

Возьмите жесткое полотенце, намочите его в холодной воде, отожмите. Затем сильно оботритесь, стоя, в следующей последовательности:

- 1) от тыльной стороны правой кисти по наружной стороне руки до плеча;
- 2) от правой ладони по внутренней стороне до подмышек;
- 3) шею и правое плечо;
- 4) правую сторону спины и до «мягкого места»;
- 5) правую ногу – до тыльной стороны стопы;
- 6) по внутренней стороне правой ноги вверх до груди.

Затем таким же образом оботрите левую сторону. Закончите процедуру обтиранием стоп. Голову не трогайте.

СОЛНЕЧНЫЕ И ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Первое, что мы делаем, когда появляемся на свет, – производим большой, глубокий вдох. И самое последнее, что мы делаем, уходя из жизни, это прекращаем дышать. Между рождением и смертью лежит жизнь, полностью зависящая от дыхания. От него же зависит и работоспособность органов.

Прежде всего, дыхание – это невидимая пища, та, без которой мы не можем прожить больше 5–7 минут. Без нее мы умираем. Мы берем из воздуха кислород – продукт, необходимый каждой клеточке нашего тела. Когда мы его вдыхаем, он разносится кровью к легким, и там происходит великое чудо. Кислород забирает углекислоту, в которой растворены ядовитые токсины. Ведь в процессе жизнедеятельности мы вырабатываем яды. Они собираются кровью, которая приносит углекислоту в легкие. С каждой новой порцией кислорода наши легкие освобождаются от ядов.

Раз уж зашел разговор о воздухе, то уделим несколько слов солнцу. Солнце – это наш друг. Ну вот, скажете вы, в прошлой главе – враг, а в этой – друг? Предвидя ваш упрек в типичном женском непостоянстве, хочу оправдаться словами Парацельса о том, что все есть лекарство и все есть яд, одна лишь доза определяет его предназначение.

Солнце дает нам не только свет, оно наполняет нас энергией. Человек может поправить свое здоровье, укрепить его и продлить свою жизнь под солнечными лучами. Люди, которые не подвергают себя воздействию солнца, имеют бледную кожу. Но здоровые люди должны быть слегка загорелыми. Многие болезни возникают лишь потому, что мы слишком редко бываем на солнце. Солнечные лучи – это мощное бактерицидное средство. И чем больше кожа впитывает лучей, тем больше бактерицидной энергии запасает.

Даже когда мы едим свежие фрукты и овощи, мы усваиваем сок растений, которые насыщены солнечной энергией в виде питательного хлорофилла. Хлорофилл – это часть солнечной энергии, накапливаемая в растениях, самая богатая и полезная пища для нашего

организма. Зеленые растения накапливают солнечную энергию и передают ее человеку и другим живым существам. Когда вы подвергаете свое тело кратковременному воздействию прямых солнечных лучей, и, кроме того, ваш рацион на 60 % состоит из овощей и фруктов, вы непременно добьетесь отличного здоровья.

Когда вы впервые приступите к солнечным ваннам, начните с коротких периодов, понемногу увеличивая их. Лучшее время для приема солнечных ванн – раннее утро. Начинать нужно с 5–10 минут. Конечно, можно принимать солнечные ванны и после обеда. Но самые полезные солнечные лучи – ранним утром. Между 11.00 и 17.00 солнечные лучи самые горячие, они несут много солнечной радиации. Именно в это время дня необходимо защищаться от прямых солнечных лучей и помнить, что солнце может быть не только другом, но и врагом.

ДУШЕВНЫЙ НАСТРОЙ

Удовлетворенность, умственная активность и хорошее душевное самочувствие являются лучшей профилактикой от болезней у тех, кто чувствует себя одиноким и покинутым. У таких людей в крови меньше активных иммунных клеток, чем у довольных жизнью, радостных и активных. Даже короткая встреча с приятным посетителем может развеселить одинокого человека и значительно повысить эффективность его системы защиты.

Система самозащиты организма выработалась в ходе эволюции. Каждое живое существо реагирует на воздействие неизвестного сигнала практически одинаково. Вариантов всего два: борьба или бегство. При таком стрессе мгновенно мобилизуются сердце и кровообращение. В результате повышается кровяное давление, в кровь выбрасываются молекулы глюкозы, дающие энергию, кровь накачивается в скелетные мышцы. Теперь организм готов к любым неожиданностям, во время которых он включает все резервные мощности, и все органы работают с максимальной отдачей. В этот момент снижается активность иммунной системы. Это самое подходящее время для атаки инфекций.

Все, что не способствует в организме готовности к борьбе или к бегству, снижает свою активность, а это – система пищеварения, почки, органы размножения и иммунная система. Как следствие, продуцируется меньше лимфоцитов-медиаторов, которые инициируют образование антител. Фагоциты и клетки-киллеры практически не работают в момент стресса.

Данный процесс называют стрессовым каскадом, который регулируется гормонами. Регулирующий центр мозга – гипоталамус – дает сигнал гипофизу выделять адренокортикотропный гормон, который, в свою очередь, стимулирует выделение гормона кортизола. Как только кортизол появляется в крови, в условиях стресса весь организм находится в тревожном состоянии. И до тех пор, пока уровень кортизола будет высоким, состояние тревоги сохраняется: постоянно мобилизуются энергетические резервы, которые расходуются соответственно со значительным превышением реальной потребности. Иммунная система по-прежнему подавлена, и в результате дверь для микроорганизмов распахнута настежь.

Каждый знает по себе, что при волнении, неприятностях, тревоге (скажем, перед экзаменами), да и вообще в стрессовых ситуациях, вдруг появляются насморк, боли в горле, герпетические высыпания, а то и опоясывающий лишай. Например, спортсмены мирового класса, превосходно тренированные атлеты, чаще, чем другие подвержены простудам и гриппу. Всем известны случаи, когда после смерти спутника жизни другой супруг, перенесший утрату (а, значит, стресс), заболевает и преждевременно покидает этот мир.

Все это говорит о том, что наша иммунная система работает и реагирует на вирусы или бактерии отнюдь не равномерно и хладнокровно, как машина. Мозг, руководимый чувствами, мыслями, зрительными и акустическими сигналами, а также волей, откровенно протестует против сложившейся ситуации.

ЧУВСТВА

В настоящее время установлено, что информация передается от мозга в иммунную систему не только через гормоны и медиаторы, но также посредством вегетативной нервной системы, которая снабжает этой информацией и все другие внутренние органы. При чем было бы неправильно думать, что это односторонняя коммуникация. Нет, все участвующие в ней партнеры как бы общаются между собой при помощи сигналов. Представьте себе радость исследователей, когда им впервые удалось физически услышать этот обмен информацией по нервам в виде звуковых сигналов.

Пока еще не разработана система измерений, которая давала бы нам точное представление о действии стресса на иммунную систему отдельного человека. В частности, здесь, по-видимому, имеет место возрастная зависимость: чем старше человек, тем более волнительными кажутся ему события, которые не трогали его в молодости. Не исключено, что именно поэтому в пожилом возрасте иммунная система не так стабильна, и человек больше подвержен банальным инфекциям.

Чтобы притормозить начальное действие длительного стресса, надо самому проанализировать факторы, которые его вызвали. Необходимо разобраться со своими психологическими и физическими нагрузками. Спокойствие куда лучше для вашего здоровья, чем нервозность.

ОТДЫХ

Теперь наш разговор коснется отдыха. Ну и режим, скажете вы: поели, поспали, отдохнем. Но отдых имеет действительно большое значение в восстановлении организма. Однако он должен быть заработан физической и умственной деятельностью, так как они идут рука об руку.

Некоторые люди считают, что они отдыхают, сидя за столом и потягивая какой-нибудь сильный стимулятор, например, алкоголь или кофе, чай и другие напитки. Некоторые и вовсе не умеют отдыхать. Отдых – это полная свобода от любой активности, покой, расслабление. Отдых означает мир для разума и духа, без беспокойства и волнения, передышка для ума и тела. Ваш отдых должен приносить абсолютную свежесть всей вашей нервной системе.

Отдыхать – значит обеспечивать свободную циркуляцию крови во всем организме. Если ваши ботинки слишком тесны, если ваш галстук завязан слишком туго, если ваша шляпа слишком мала, если воротничок рубашки или какая-нибудь другая одежда слишком тесны, знайте, – вы не отдыхаете. Лучший отдых, это когда все одежды сброшены с тела. Никакой одежды не должно быть на вас, если вы хотите отдохнуть с удобством и пользой.

Часто люди говорят: «Я должен отдохнуть». Но когда они садятся отдыхать, то начинают нервно барабанить пальцами по столу, дергаются или суетятся. Искусство отдыха состоит в сосредоточении. Один из вариантов – отдых лежа без одежды на твердой кровати. Хороши и солнечные ванны, потому что нет ничего более расслабляющего мышцы и нервы, чем успокаивающие лучи солнца. Когда вы отдыхаете, постарайтесь освободить свой мозг от всех забот, волнений и проблем. Когда мышцы и нервы расслаблены, работа сердца замедляется, а дыхание становится медленным и спокойным. Это приносит глубокое расслабление и полный отдых.

Очень многие люди страдают бессонницей, принимают бесчисленное множество лекарств, для того чтобы уснуть, но взамен получают искусственный сон. Никто и никогда не сможет получить полного отдыха, используя лекарства. Ни одно лекарство не даст освежающего, здорового и приносящего удовлетворение сна. Отличным отдыхом является короткий сон, во время которого вы можете полностью расслабить свои мышцы.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СОН

Ошибочно полагать, что сон – это состояние, в которое мы впадаем, когда нам больше нечего делать, или когда мы устаем от дневных дел. Сон приносит большую пользу, а если

человеку в течение продолжительного времени не хватает времени для полноценного сна, то он заболевает. Постоянный дефицит сна разрушительным образом действует на организм. Медики, психологи и биохимики могут очень много рассказать о том, что происходит с организмом во сне и как он важен для здоровья, для полноценного иммунитета.

Решающую роль в засыпании играет гормон сна, служащий для передачи информации между клетками иммунной системы. Как и другие гормоны, он имеется во всех системах организма. Гормон сна выделяется фагоцитами, и, как только он попадает в мозг, человек погружается в сон.

Помимо этого, гормон сна способствует усиленному образованию гормоноподобных веществ, которые выполняют жизненно важные функции: ускоряют построение определенных белков, регулируют состояние мускулатуры различных внутренних органов, расширяют кровеносные сосуды. Все перечисленные процессы помогают человеку успокоиться, отдохнуть, восстановить энергию во время сна.

К тому же гормон сна незаметно для нас «настраивает» различные защитные клетки на лучшее выполнение своей работы, то есть он поддерживает наше обычное состояние. Организм, полный токсинов, – это постоянный раздражитель нервной системы. Как же тогда можно провести хорошую и спокойную ночь?

Мы забыли, что жить – значит ощущать себя живым и радостным. Спокойная жизнь – счастье немногих в нашем обществе. Жизнь сейчас – это суета, спешка, и еще – стресс. Куда мы торопимся? В больницу или в могилу? Или за своей порцией отрицательных эмоций? Самыми сильными из них являются *страх* и его производные – беспокойство, совокупное с депрессией, тревогой, дурными предчувствиями, завистью, ослабевшей волей, ревностью, жадностью, гневом, враждебной настроенностью, обидой, мнительностью и жалостью к самому себе.

Чтобы быть способным к расслаблению, отдыху и сну, надо переосмыслить свою жизнь и так распланировать день, чтобы в нем оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна. Вы не сможете наслаждаться хорошим сном, если перегрузили свой желудок, если не сделали на свежем воздухе зарядку, или не потренировали себя физическими нагрузками, такими, например, как трехкилометровая прогулка или работа в саду.

ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЗДОРОВЫЙ СМЕХ И ВНУТРЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ

В народе давно считается: «тот, кто весел, тот здоров», и «улыбаться полезнее, чем предаваться печали».

Смеяться – значит последовательно избегать негативных воздействий на иммунную систему стресса, печали и депрессии. Научных подтверждений этому пока не найдено, точно так же, как нет научного подтверждения пользы медитации, упражнений по расслаблению и отключению нервной системы, музыкальной терапии и гипноза.

Также не доказано, что не существует людей с так называемой персональной предрасположенностью, у которых плохое настроение вызывает проявление различных болезней.

И все же психонейроиммунологи, то есть врачи, специальностью которых являются психология, нервная и иммунная система, убеждены, что **внутренняя установка в огромной степени влияет на то, заболеет человек или нет**. При острых инфекционных заболеваниях такая установка играет меньшую роль, чем при вирусных поражениях замедленного действия, таких как СПИД, а возможно, и другие болезни, где от момента инфицирования до появления симптомов проходит несколько лет.

Но даже если нет научных доказательств, всегда стоит подбодрить больного, убедить его в том, что он выздоровеет.

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ГОЛОДАНИЕМ

В болезнях и преждевременном старении нет никакой тайны. Нас наказывают за плохие привычки, точнее не за них, а с их помощью. Если вы привыкли накапливать пищу в вашем перегруженном пищеварительном тракте, который не может с ней справиться, то она отравляет ваши клетки. Вы больны, ослаблены, раздражительны и преждевременно стареете, потому что не научились поддерживать чистоту в своем организме.

ВАЖНО!

Здоровье нельзя купить – его можно только заработать. И гораздо больше шансов вылечиться у того, кто борется, чем у смилившегося со своей болезнью человека.

Одним из самых эффективных средств, применяемых для очищения организма, является лечебное голодание. Что же такое голод? Двигатель или тормоз прогресса? Страшное бедствие или благо?

Прежде всего, необходимо определить само понятие «голодание». Во-первых, это существование организма без поступающей извне пищи, либо ее крайний дефицит, вынуждающий организм использовать собственные жизненные ресурсы. Во-вторых, функционирование организма на пределе напряжения жизненных функций. Различают **абсолютное** (отсутствие пищи и воды), **полное** (отсутствие пищи с приемом воды), **неполное** (недостаточное поступление пищи) и различные виды **качественного** голодания (белковое, жировое, углеводное, водное, минеральное, витаминное и др.).

Итак, при нормальной жизнедеятельности питание у любого организма экзогенное, извне. Он перерабатывает то, что мы ему даем. И вдруг этот поток питательных веществ перестает поступать. Организму ничего не остается делать, как перейти на внутренние резервы, на эндогенное питание. В первую очередь идут в переработку больные, слабые клетки, – все лишнее, что мешает организму, – слизь, рубцовая и соединительная ткани, опухолечевые клетки, соли и холестерин со стенок сосудов, ядовитые вещества, накапливающиеся в нем в результате болезней, приема лекарств, алкоголя, табака, неправильного питания, годами копившиеся в тканях и органах. Наряду со стимуляцией жизненных процессов происходит расслабление, отдых важнейших систем и органов нашего тела. И как тут не вспомнить, что в Древнем Египте голодом небезуспешно лечили даже венерические болезни.

Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очищение и оздоровление. Голодание дает возможность организму помочь самому себе. Оно дает сверхработоспособность внутренним органам.

Но надо ясно и определенно сознавать, что голодание не является способом лечения какой-либо болезни или недуга. Цель голодания – привести организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Обновление – это внутренняя биологическая функция. Голодание дает организму физиологический отдых и способствует переключению на процессы оздоровления. Голодание под разумным наблюдением или обеспеченное глубокими знаниями – самый безопасный путь к достижению здоровья.

Пророки древних времен для духовного оздоровления прибегали к голоданию. Они знали, что голодание обостряет чувства и усиливает умственные способности. Голодание совершенствует органы пищеварения, печень – наиболее неправильно используемый нами орган. Печень заметно изменяется во время голодания, а после него – работает более эффективно. Все органы чувств также восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень функционирования. Ни один другой метод оздоровления не приносит так много положительных изменений нашему организму. После кратковременного, грамотно проведенного голодания кровообращение улучшается, пища лучше усваивается, возрастает выносливость.

Какие же изменения происходят в органах человеческого тела при голодании? Можно рассмотреть этот вопрос последовательно, по системам.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ГОЛОДАНИЯ НА ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА

При лечебном голодании улучшается не только состав крови, но и состояние кровеносных сосудов.

В процессе жизнедеятельности на стенках сосудов, как мелких, так и более крупных, постепенно откладываются соли, в основном соли кальция. Собираясь в сгустки, они засоряют капиллярную сеть. В результате сужения просвета сосудов повышается давление крови в них. Сначала это повышение давления компенсируется организмом, но постепенно компенсаторные механизмы ослабевают и давление становится постоянно высоким. Возникает гипертоническая болезнь. Стенки сосудов пропитываются известковыми отложениями, становятся хрупкими, теряют эластичность, твердеют, и кровь по ним уже не может принести питательные вещества и кислород к каждой клеточке. В результате организм стареет. При голодании как только поток питательных веществ, идущих через пищеварительный тракт извне, прекращается, кровь и плазма сразу же реорганизуют процесс питания. Организм сейчас же должен найти другой источник снабжения клеток горючим для процессов окисления. Он начинает «разрабатывать» отложения, добывая его с внутренних стенок сосудов. Происходит самоочищение капиллярной, венозной и артериальной сетей, что является необходимым для перегруженного токсинами организма.

ВАЖНО!

Было отмечено, что в результате голодания глазные мышцы и зрительные нервы восстанавливаются для нормального функционирования. Вот почему так много зарегистрировано случаев, когда после десятидневного голодания больной не нуждался больше в очках, которыми пользовался годами.

Необходимо остановиться на воздействии процесса лечебного голодания на желудок и кишечник. На них голод сказывается прежде всего: они получают отдых. Единственный способ дать отдых желудку – это не принимать пищи. Тогда он немедленно приступает к восстановлению. Желудочный сок во время голодания почти не выделяется. Следовательно, нет никакой опасности, что стенки желудка будут разъедены желудочным соком.

В практике часто встречаются случаи, когда язва желудка излечивалась именно голодом. Как только процесс переваривания последнего кусочка пищи заканчивается и желудок освобождается, начинается процесс восстановления: все отжившие и поврежденные клетки заменяются новыми, идет процесс самообновления.

При желудочно-кишечных заболеваниях нельзя забывать об одной вещи – никогда при голодании нельзя заменять свежую воду фруктовыми соками, так как фруктовые соки, поступая в желудок, вызывают обильное и постоянное выделение желудочного сока, а так как при такой диете нечего переваривать, то кислота начинает действовать непосредственно на слизистую оболочку желудка. Во время полного голодания желудок быстро перестает выделять хлористоводородную кислоту, в результате через 2–4 дня всякое раздражение исчезает, и желудок получает возможность начать омоложение.

Во время любого голодания очень важно пить большие количества дистиллированной воды, так как при голодании важную роль играют почки.

Каждая из двух почек у нас в организме имеет миллион эффективно работающих фильтров, и, когда организм голодает, почки занимаются активным удалением токсинов.

Пока токсины остаются в вашем организме, вы можете не очень хорошо чувствовать себя во время голодания. Но по мере того, как жизненные силы будут вымывать эти яды из организма через почки, ваше самочувствие будет улучшаться.

КРАТКОВРЕМЕННОЕ ГОЛОДАНИЕ

Кратковременное голодание могут применять практически все. Вы можете добиться полного очищения организма короткими сроками голодания. И помните, что этот эффект накапливается: чем чаще вы голодаете, тем чище становится ваш организм. Между голоданиями вы должны поддерживать здоровый образ жизни.

Краткосрочные голодания проводить несложно. Этот метод может применять регулярно любой человек, не истощенный или не предрасположенный к худобе конституционно. Если же вы надумаете голодать, будучи при этом и так не отягощенным жировыми отложениями, то совершите ошибку: истощенными окажутся мышцы и печень. Это не означает, что метод плох. Просто в данном случае он менее предпочтителен, чем очищение с помощью сорбентов. И в любом случае, прежде чем начать голодание, мы рекомендуем посоветоваться с врачом.

ВИДЫ КРАТКОВРЕМЕННОГО ГОЛОДАНИЯ

Доктор медицинских наук И. К. Самойлова следующим образом классифицирует сроки короткого голодания.

– **Голодание на воде.** Ваше 24-часовое голодание должно продолжаться от утра до утра или от ужина до ужина. При этом вы должны воздерживаться от любой твердой пищи и фруктов, а также от фруктовых и овощных соков. Такое голодание известно как полное.

Человек пьет только воду – дистиллированную или обычную (отстоянную после кипячения), холодную или горячую, отвар шиповника, настои трав. В воду можно добавить лимонный сок (1 чайная ложка на стакан) и 3–4 чайных ложки меда на день. При комбинированных пороках сердца с преобладанием стеноза и застойной печенюю количество потребляемой жидкости надо ограничивать.

– **Голодание на соках.** В день потребляется 1–1,5 л свежеприготовленного фруктового или овощного соков. Чаще применяются свежотжатый морковный, капустный, свекольный, яблочный, виноградный соки.

Любой сок перед употреблением должен постоять в холодильнике. Свекольный сок не рекомендуется пить гипотоникам, так как он понижает давление.

– **Голодание фруктово-овощное.** Съедать по 250–300 г фруктов или овощей 2 раза в день с интервалом 6–7 часов.

– **Голодание на молочной сыворотке, простокваше** – употреблять в течение дня 400–600 г перечисленных молочных продуктов.

– **Утреннее голодание.** Утром выпить стакан воды или сока. Завтракать через 4–5 часов. Такое голодание полезно практиковать постоянно.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

1. *Очищение.* Начиная оздоровление голоданием, накануне вечером надо принять **слабительный** отвар (можно применять чай для похудения со слабительным эффектом). Клизму во время голодания рекомендуется делать ежедневно. Полезны клизмы с добавлением отвара ромашки, шалфея, зверобоя. Во время голодания следует пить столько жидкости, сколько хочется. С питья надо начинать день после чистки зубов и языка, полоскания горла, умывания.

2. *Отдых.* Во время голодания можно вести обычный образ жизни, но стараться больше быть на свежем воздухе. В течение дня можно отдохнуть, – расслабившись, поле-

жать в постели. При голодании на работе рекомендуется отдыхать по 5 минут через каждый час. Не следует курить, а также находиться в накуренном помещении.

3. *Постепенность*. Начинать голодание нужно с одного дня в неделю. Через месяц можно перейти на голодание два раза в неделю, а на третий месяц можно провести шестидневное голодание. После такой предварительной подготовки можно переходить к лечебному голоданию в 21–24 дня. При упорных хронических заболеваниях необходимо провести 2–3 таких курса.

4. *Длительность голодания*. Вопрос о сроках голодания каждый решает индивидуально, после консультации с лечащим врачом. Нужно помнить, что за периодом голодания следует период восстановления, в течение которого человек не чувствует себя вполне здоровым, и этот период является самым ответственным и опасным.

5. *Завершение*. Выход из голодания требует очень серьезного отношения. Продолжается он столько же дней, сколько и само голодание. Желательно, чтобы первые дни выхода из голодания приходились на субботу и воскресенье. В эти дни нельзя употреблять соль, мясо, рыбу, яйца, грибы. При 4–5-дневном голодании первый день выхода следует провести на соках, овощах, отварах трав. Можно употреблять в пищу небольшое количество тертых яблок. Очень важно (всегда, а не только после голодания) есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Благотворное влияние голодания одни ощущают очень быстро, другие – позднее. В таких случаях важно знать, что каждый день голодания выводит из организма определенную порцию шлаков и оздоравливает его. Практикуйте голодание регулярно. Пройдет некоторое время, и вы почувствуете, что ваша работоспособность увеличилась, настроение улучшилось, сон стал крепче. Через год-другой вы заметите, что перестали болеть гриппом, простудными заболеваниями, что вы вообще живете без лекарств. Появится стойкое отвращение к спиртному, курению (некоторые бросают курить с первых дней голодания). Все это произойдет тем быстрее, чем раньше вы возьметесь за оздоровление своего организма.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ГОЛОДАНИЮ

ГОЛОДАНИЕ НЕ ДЛЯ ВСЕХ ПОЛЕЗНО

В настоящее время общепринятыми **показаниями** для голодания являются:

- вегетососудистая дистония по гипертоническому и смешанному типу и гипертоническая болезнь I–II стадии;
- начальные проявления атеросклероза и ишемическая болезнь сердца (за исключением состояния после перенесенного тяжелого инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза с нарушением сердечного ритма и проводимости, а также выраженной недостаточностью кровообращения II–III степени);
- бронхиальная астма и обструктивные синдромы;
- саркоидоз легких I–II стадии;
- функциональные заболевания органов пищеварения (функциональное расстройство желудка, дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки);
- хронические гастриты и гастродуодениты;
- хронические некалькулезные (безкаменные) холециститы и панкреатиты;
- хронические энтериты и колиты;
- деформирующие остеоартрозы, остеохондроз, ревматоидный артрит (за исключением случаев, протекающих с высокой активностью и кортикостероидной зависимостью);
- ожирение;
- аденома предстательной железы;

- кожные аллергозы (хроническая крапивница, нейродермит, псориаз, экзема, медикаментозная и пищевая полиаллергия);
- трофические язвы;
- невроты, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения;
- резистентность (устойчивость) к лекарственной терапии.

Требует осторожности и индивидуализированного подхода назначение голодания при наличии ряда заболеваний, являющихся **относительными противопоказаниями**:

- нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу;
- желчнокаменная болезнь;
- мочекаменная болезнь;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- варикозное расширение вен;
- железodefицитная анемия;
- инсулинонезависимый сахарный диабет;
- подагра.

Абсолютно противопоказано лечебное голодание при наличии:

- злокачественных новообразований;
- активного туберкулеза легких и туберкулеза других органов;
- тиреотоксикоза и других эндокринных заболеваний;
- активного острого и хронического гепатита, а также цирроза печени;
- хронической печеночной и почечной недостаточности любого генеза;
- гнойно-воспалительных заболеваний органов дыхания и брюшной полости;
- выраженной активности (III степень) воспалительного процесса любой локализации;
- недостаточности кровообращения II–III степени;
- стойких нарушений сердечного ритма;
- выраженного дефицита массы тела;
- инфекционных и паразитарных болезней;
- тромбозов и тромбозов;
- в период беременности и лактации;
- в раннем детском (до 14 лет) и старческом (старше 70 лет) возрасте;
- при неясном диагнозе болезни.

Голодание поворачивает ход времени вспять и производит чудесные изменения во всем организме человека.

После голодания вы увидите, как засверкают ваши глаза и как изменится цвет вашего лица. Вы обретете новую жизненную энергию, потому что очистите кровь и внутренние органы.

После того, как организм очищен, его можно начинать лечить травами. Фитотерапия, водолечение, закаливание, режим питания – вот все, что надо человеку, чтобы быть здоровым!

ОЧИЩЕНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОЖИ

На состояние волос и кожи напрямую влияет состояние наших внутренних органов, например печени, кишечника. Тогда как мы с завидным постоянством пытаемся обойтись только внешними процедурами для волос и кожи. Реклама со всех сторон говорит нам о необычайно эффективных качествах того или иного шампуня или крема. Конечно, современ-

менные препараты по уходу за кожей и волосами способны творить чудеса, но все же они не всемогущи. Ведь здоровые волосы и здоровая кожа принадлежат только здоровому человеку.

Если у вас, ни с того, ни с сего начали выпадать волосы, стала сухой кожа или на ней появились высыпания – не торопитесь запастись огромным количеством дорогих препаратов по уходу и лечению кожи и волос. Вам в первую очередь нужно выяснить, в чем причина. Проблемы, возникшие с волосами и кожей, не просто говорят о том, что человек нездоров, они еще и подсказывают, на какой именно орган нужно обратить внимание.

- Так, например, активное выпадение волос – обычный спутник болезней эндокринной системы, воспаления желчного пузыря (холецистита) и заболеваний печени.

- Если ваши волосы слишком жирные, прежде всего, проверьте состояние печени.

- При наличии перхоти обратите внимание на свой желудочно-кишечный тракт.

- Сухость кожи головы и самих волос – признак заболеваний почек или влияние стресса.

- Себорея свидетельствует о воспалении толстого кишечника и желчных путей.

- Ранняя седина может быть связана с заболеваниями щитовидной железы и почек.

Если у вас есть проблемы со здоровьем, то обязательно стоит обратить на них внимание. Только комплексный подход к лечению способен решить проблему. Возможно, вам потребуются процедуры по очищению организма, курс фитотерапии и курс восстанавливающих масок для кожи и волос. Но только лишь внешнее воздействие, к сожалению, не способно радикально решить проблему. Конечно, при помощи наружных процедур мы имеем реальную возможность улучшить внешний вид кожи и волос, но эффект будет сохраняться недолго – необходимо «вылечить кожу и волосы изнутри».

ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ОЧИЩЕНИЮ

Прежде чем приступать к очищению, надо провести предварительную подготовку. От ее эффективности зависит успех очистительных процедур. По сути, это предварительная подготовка, позволяющая создать благоприятные условия для удаления токсинов.

1. Смягчение и увлажнение.

Смягчение организма можно производить по-разному. Главная задача – расслабить, прогреть и напитать его влагой. Этого можно достигнуть, посещая влажную парную, сухую сауну или принимая горячую ванну. Обезвоженным сухощавым людям больше подойдет горячая ванна, тучным – сухая сауна, а всем остальным – влажная парная. Старикам больше подойдет горячая ванна, молодым – влажная парная. Длительность одной процедуры – от 5 до 25 минут с обязательным окончанием кратким (10–20 секунд) воздействием прохладной или холодной водой в виде обливания.

Главное, что вы должны почувствовать после смягчающей процедуры то, что ваше тело расслабленно и хорошо прогрето. Для достижения хорошего результата необходимо провести от 3 до 5, а в некоторых случаях и более, процедур. Все зависит от состояния организма. Процедуры проводят один раз в день или через день в зависимости от возможностей и индивидуальной переносимости тепла.

Очень хорошо способствует смягчению организма прием топленого масла внутрь по утрам натощак в количестве 20 г, а также небольшой масляный массаж всего тела утром, а затем ополаскивание теплой водой или кратковременный душ. Но помните: тучным людям с жирной кожей и переизбытком слизи это не подходит. Их организм хорошо прогреет бег – кратковременный, в хорошем темпе и на небольшую дистанцию. Такая нагрузка усилит циркуляцию крови и лимфы, а с потом через кожу выйдут шлаки и лишние соли.

ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Бесспорно, большинство болезней приходит в организм через рот и желудок. Каждый из нас ежедневно с пищей принимает миллиарды болезнетворных микробов. Ни одному здоровому человеку, пожалуй, никогда не придет в голову перед употреблением стерилизовать пищу и напитки. Несмотря на это, лишь немногим возбудителям болезни удастся укрепиться в организме. Такое случается, если у человека ослаблен иммунитет, или если речь идет о крайне агрессивном возбудителе, например, холерном вибрионе.

Здоровые зубы и тщательное пережевывание пищи – это основа пищеварения, а значит, здоровья человека. Только хорошо пережеванная пища может быть надлежащим образом увлажнена слюной. И вообще, только в этом случае большинство ферментов слюны смогут выполнять свою защитную функцию.

Слюна содержит фермент лизоцим, который разрушает стенку бактериальной клетки, в результате чего происходит ее растворение (лизис), поэтому, если пища тщательно пережевывается, то она становится безопасной для организма. И все-таки некоторым микробам удается «прорваться» через защиту лизоцима. Это случается тогда, когда пища была недостаточно пережевана. Те, кто проглатывают целые куски пищи, принимают в себя и все бактерии, содержащиеся внутри него.

По мере переваривания пищи болезнетворные бактерии в желудке уничтожаются пищеварительными ферментами. Поэтому для желудка очень важно, чтобы его пищеварительные железы вырабатывали достаточное количество факторов защиты и не давали микробам проникнуть далее в пищеварительный тракт.

Таким образом, если человек здоров, в желудке возбудителей болезней не ожидает ничего хорошего. Соляная кислота желудка уничтожает их настолько эффективно, что даже применяется в микробиологических лабораториях для умерщвления возбудителей болезни. Убитые микробы перерабатываются пищеварительными ферментами желудка и кишечника так же, как и пища. А вот если слизистая оболочка желудка функционирует недостаточно хорошо, то могут возникнуть различные заболевания.

Каждый знает, что стресс оказывает непосредственное воздействие на желудок, вызывая в его слизистой оболочке точечные кровоизлияния. А еда всухомятку, быстрое поглощение пищи, консервированные продукты довершают картину. Вследствие подобного образа жизни слизистая оболочка желудка изменяется, в ней образуются «ниши», которые тотчас же принимаются разъедать и кислота желудочного сока, и пищеварительный фермент пепсин. Результат известен – язва желудка.

Не удивительно, что измученный подобными нагрузками желудок с легкостью подвергается воздействию возбудителей болезни. По этой причине для сохранения здоровой защитной функции пищеварительного тракта рекомендуются регулярное питание с большим количеством цельномолотых продуктов, медленное и тщательное пережевывание, а также избавление от стрессов.

ВАЖНО!

Не допускайте нарушения выделения желудочного сока, – питайтесь регулярно и полноценно, а при малейших симптомах ухудшения пищеварения вовремя восстанавливайте желудок, используя диетические продукты и соблюдая режим питания. Научитесь преодолевать стрессы, и ваше здоровье не подведет вас!

ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДКА

Утром натощак выпить 1–1,5 л воды (температура воды 16–20 °С), не прерываясь, пока не возникнет рвотная реакция. Затем наклониться как можно ниже над тазиком, левой рукой надавить на область желудка, указательным и средним пальцами правой руки слегка надавить на корень языка. Вызвать рвоту. Эвакуировать большое количество воды из желудка. Если отойдет не все, это не страшно. Через 1–1,5 минуты повторить все сначала. Отойдет небольшое количество воды и слизи. Через минуту сделать третью попытку – отойдет слизь. Если промывные воды желудка содержат хлопья или желчь, то есть они нечистые, то промывание следует сделать 2–3 раза, до светлой воды. Процедуру промывания желудка рекомендуется выполнять каждый день в течение пяти дней подряд. Затем по схеме: через 5 дней, через день, через неделю в течение месяца. По окончании промывания желудка выпить 1 стакан холодной кипяченой воды или травяной настой.

Тибетские лекари применяют промывание желудка в сочетании с гимнастикой, способствующей восстановлению данного органа.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖИВОТА

Предлагаемые вам упражнения обладают противовоспалительным действием, способствуют рассасыванию спаечных процессов органов живота, восстанавливают и улучшают крово- и лимфообращение органов брюшной полости, диафрагмы. Они также улучшают очистительную функцию печени и кровообращение в легких, нормализуют тонус кишечной стенки.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Грудь вперед, лопатки свести. На вдохе (5 секунд) надуть живот, пауза 10 секунд, на выдохе (10 секунд) живот втянуть, пауза 15 секунд. Вдох делать через нос, выдох – через рот. Выполнять с достаточным усилием в течение 1,5–3 минут. Следить за осанкой.

Упражнение 2.

Исходное положение: то же. Независимо от дыхания выполнить работу передней брюшной стенки живота. На счет «раз» с силой втянуть живот, пауза 2 секунды, на счет «два» с силой надуть живот, пауза 1 секунда. Выполнить два раза. Следить за осанкой.

Упражнение 3.

Исходное положение: то же. При выдохе – с силой последовательное втягивание, на счет «раз» – верхней, на счет «два» – средней, на счет «три» – нижней трети передней стенки живота. На вдохе последовательное выпячивание, на счет «три» – нижней, на счет «два» – средней, на счет «один» – верхней трети передней стенки живота. Выполнять 2–3 минуты. Для контроля правую руку положить на живот.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Очищение кишечника имеет большое значение в очищении организма, так как кишечная интоксикация является главным препятствием в достижении долголетия. Выраженная интоксикация развивается если:

- вы ведете малоподвижный образ жизни;
- питаетесь рафинированной пищей с недостатком овощей и фруктов;
- испытываете частые стрессы и эмоциональные перегрузки.

Одним из способов борьбы с интоксикацией является очищение кишечника с помощью клизм.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ КЛИЗМ

После того как вы смягчили свой организм 3–5 процедурами, можно переходить к очищению толстого кишечника. По учению натуропатов, всякое лечение должно начинаться с рентгеновского снимка толстого кишечника и его очищения.

Согласно древним медицинским источникам (Аюрведе, трактату Чжудши), клизмы помогают избавиться от 80 % болезней человеческого организма. Поэтому отнеситесь к этой процедуре очень серьезно.

Чтобы полностью понять все тонкости, разберем процедуру подробнее. В качестве основы для очищения берется 2 л. охлажденной воды, которая механически вымывает содержимое толстой кишки. Обычно к воде добавляют лимонный сок, яблочный уксус, слабый раствор марганцовки или другие антисептики и травы (ромашку, чистотел и т. п.).

Процедуру выполняют с помощью кружки Эсмарха (ее можно приобрести в аптеках). Налейте в кружку (чаще она в форме резиновой грелки) состав для очищения и подвесьте ее на высоту не более 1,5 м над уровнем пола. Наконечник с трубки снимите и смажьте маслом или вазелином. Пережмите трубку, чтобы жидкость не вытекала (если есть краник, то закройте его). Примите коленно-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), введите наконечник трубки в анус на глубину 10–25 см. Затем ослабьте пережим и постепенно впускайте жидкость в толстый кишечник, при этом активно дыша животом.

После того как жидкость вошла, лягте вначале на живот, затем на спину, и приподнимите таз или заведите ноги за голову (поза «Плуг»). В таком положении побудьте 30–60 секунд. Можете дополнительно повтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникнет в поперечную. Затем потихоньку лягте на спину и перевернитесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадет в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Именно такая техника позволяет равноценно промыть полностью весь толстый кишечник. Соблюдайте эти нюансы – они проверены практикой.

ВАЖНО!

Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или спайки, сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту небольшую свободную часть кишки, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Чтобы этого не произошло, контролируйте вливание, вовремя пережимая трубку пальцами. По мере прохождения жидкостью затора начинайте вновь впускать воду в кишечник. При этом дышите медленно, плавно, но глубоко животом, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. Не торопитесь. Введите как можно больше воды в кишечник. Все это позволит вам избежать различных осложнений и неприятностей. Когда толстый кишечник очищен от каловых масс, 2 л жидкости вливаются в него за 30–40 секунд легко и свободно.

Процедуру желательно проводить после опорожнения толстого кишечника в любое удобное время, но древние целители советуют выполнять ее при заходе солнца.

Сколько удерживать воду в кишечнике? Это зависит от того, насколько забит ваш кишечник. Лучше полежать на спине или правом боку 5–15 минут, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва, идите в туалет. Преимущество клизм в том, что они сами держатся внутри организма ровно столько, сколько нужно. Вначале позывы от них бывают быстрые и сильные, а далее, чем чище становится толстый кишечник, тем больше времени вы сможете удерживать жидкость.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛИЗМ

1-я неделя – клизма делается ежедневно;

2-я неделя – через день;

3-я неделя – через два дня;

4-я неделя – через три дня;

5-я неделя и всегда – один раз в неделю.

При очистке кишечника клизмами полезная микрофлора не уничтожается полностью. Ведь в здоровой толстой кишке обитает 240 видов микроорганизмов. Вода же при очистке кишечника омывает только нисходящую часть толстой кишки. А вот принимаемые внутрь лекарства действительно убивают полезную микрофлору. Там развиваются опасные формы, устойчивые к лекарствам и особенно к антибиотикам. Это нарушает обмен веществ, вызывая дисбактериоз. Очень страдают от него дети. Часто дисбактериоз проявляется на коже в виде диатеза и аллергий.

Очистку кишечника и борьбу с дисбактериозом надо начинать одновременно. Очищая кишечник, помните, что именно зашлакованность приводит к его вялости и атонии. Для того чтобы дефекация была естественной и регулярной, необходимо ввести в рацион каши, хлеб и другие зерновые. Они вернут кишечным мышцам силу, а слизистой – ферментативно-всасывающую способность. Не забывайте о кисломолочных продуктах, обогащенных полезными бактериями.

ВАЖНО!

Никогда не прибегайте к слабительным. Это вызывает заболевания слизистой оболочки кишечника, нарушение пищеварения, трещины и воспалительные процессы в кишечнике.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Освободив кишечник и кровь, можно приступить к очищению печени. Народная медицина предлагает проводить ее после того, как очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Слабая печень является основным условием, нарушающим общее здоровье, и особенно это влияет на рост организма в целом. Здоровье печени обеспечивает нормальную жизнедеятельность всего организма. Наиважнейшие железы в организме – гипофиз, щитовидная и поджелудочная железы, которые способствуют развитию организма, дают ему рост и помогают печени в процессах пищеварения – перенапрягаются, стараясь помочь больной печени. Общее расстройство не только влияет на состояние организма, но и чревато опасными последствиями.

Мы можем употреблять пищу, богатую витаминами, минеральными и другими наиболее высокого качества питательными веществами, но если она не будет усвоена организмом, мы можем страдать от нехватки питательных элементов. Пищевые вещества, миновавшие печень, являются чужеродными для организма и вызывают различные аллергические реакции. Поэтому, прежде чем идти к врачам, мучить себя, выявляя аллерген, почистите свою печень, и, возможно, аллергия и другие кожные заболевания исчезнут.

Обратите внимание, что даже при правильном питании и соблюдении всех других принципов оздоровления, с забитой печенью мы продвигаемся к оздоровлению гораздо медленнее, чем нам хочется. Именно по этой причине многие разочаровываются в естественном пути оздоровления и начинают заменять функции органов таблетками.

ПОДГОТОВКА К ОЧИЩЕНИЮ

Перед выполнением процедуры очищения печени необходимо сделать УЗИ (ультразвуковое исследование), чтобы убедиться в отсутствии крупных камней, которые могут закрыть желчные протоки.

После проведения УЗИ нужно подготовить печень к очищению.

Секрет эффективности очищения печени заключается в предварительной подготовке – *смягчении* организма. Для этого необходимо проведение водных тепловых процедур минимум 3–4 раза в неделю. Каждая тепловая процедура завершается кратковременным воздействием прохладной воды. Вот тогда очищение будет эффективным. Последнюю смягчающую процедуру рекомендуется сделать за день перед очищением печени.

Если вы за 3–4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей, потреблять большое количество свежевыжатого свекольно-яблочного сока (1 часть свеклы на 4–5 яблок, желательно кисловатых) и делать очистительные клизмы раз в день – ваша предварительная подготовка будет идеальной.

МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ

Очищение желательно проводить во время полнолуния, а вы сами должны быть полны сил и спокойны. Приурочьте эту процедуру к выходным дням, чтобы вам было комфортно и было время отдохнуть после ее проведения.

Утром, после туалета, сделайте клизму. Затем легко позавтракайте, предварительно выпив свекольно-яблочный сок. Так же легко пообедайте и через 1–2 часа начинайте прогревать область печени. Для этого закрепите грелку на правом боку и ходите с ней весь остаток дня до очистительной процедуры.

Примерно в 19 часов приступайте к процедуре очищения печени. Предварительно подогрейте масло (лучше оливковое) и раствор лимонного сока до температуры 30–35 °С. Дозу подберите, исходя из собственного веса и переносимости масла организмом.

Поставьте рядом два стакана – один с маслом, другой с соком. Выпейте 2 глотка масла и запейте 2 глотками сока. Через 15–20 минут, если нет тошноты, повторите. Опять подождите 15–20 минут. Так сделайте несколько раз, пока не выпьете все масло и сок. Затем спокойно садитесь и смотрите телевизор или читайте книгу.

Если вы плохо переносите масло, и вас начинает тошнить после первого приема, то необходимо подождать некоторое время, чтобы эти неприятные ощущения исчезли, и только тогда повторите прием. Растяните процедуру по времени, – это даже полезно. Но если тошнота не проходит, ограничьтесь выпитым количеством масла и сока. Этого будет достаточно. Грелку можете снять, а можете продолжать держать.

После того, как масло и сок выпиты (количество выпитого масла и сока колеблется от 100 до 300 г), можно выполнить ряд мероприятий, которые усилят эффект. Примерно через 1–1,5 часа после приема масла сядьте в удобную позу (лучше на пятки), а на область печени положите аппликатор Кузнецова. Все это будет способствовать возбуждению, выработке энергии и теплоты с направлением ее в область печени. Дополнительно создайте образ, что на выдохе вы направляете огненную струю в область печени. Дышите при этом медленно, сильно работая диафрагмой, то есть, выпячивайте живот на вдохе и поджимайте его повыше на выдохе точно так же, как вы делали это в гимнастике для живота. Так вы обеспечите прекрасный массаж печени, увеличите в ней кровообращение и поможете очищению от шлаков. Такое дыхание выполняйте 15–30 минут, отдохните часок и повторите. Во время отдыха положите на область печени магнитный аппликатор или простой магнит.

Никакая другая очистительная процедура не влияет так сильно на печень! Примерно в 23 часа, либо позже (бывает и под утро), когда активность биоритмов печени и желчного пузыря максимальна, начинается очищение. Это выражается в послаблении стула. Вы увидите результат вашего неправильного питания и поймете, насколько был забит ваш пищеварительный тракт, и что ни о каком здоровье не может быть и речи, если это «добро» осталось бы в организме. Стул может быть неоднократно. Утром может выйти еще большее количество камушков и мазутообразной желчи. Дополнительно сделайте очистительную клизму. Немного отдохните и можете покушать. Первая еда должна состоять из 0,5 л сока (морковного, свекольно-яблочного 1: 5), можно первую порцию разбавить водой. Сок дополни-

тельно промоет вашу печень. Только после этого можете кушать салаты, каши на воде и возвращаться к своим делам.

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЕЧЕНИ

В дальнейшем для лечения печени вы сможете применять следующие травяные сборы.

Желчегонные чаи.

* * *

Цветки бессмертника — 1 часть

Лист трифоля — 3 части

Лист перечной мяты — 2 части

Плоды кориандра — 1 часть

2 столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

Цветки бессмертника — 3 части

Трава тысячелистника — 2 части

Трава полыни горькой — 2 части

Плоды фенхеля — 2 части

Листья мяты перечной — 2 части

2 чайные ложки смеси настаивать в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов.

Выпить настой в течение дня.

* * *

Листья чистотела — 40 г

Цветки ромашки — 40 г

Трава трифоля — 40 г

1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом воды и настаивать в течение 4 часов.

После процеживания пить утром и вечером по одному стакану при болезнях печени.

Чай при желчнокаменной болезни.

Цветы бессмертника — 3 части

Корень ревеня — 2 части

Трава тысячелистника — 5 частей

1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, остудить, процедить и выпить вечером.

Если у вас получилось очистить печень и желчевыводящие пути, все дальнейшие процедуры пройдут более легко.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

В любом руководстве по естественной медицине очищение почек обычно упоминается после очищения печени и перед чисткой сосудов. Мы также будем придерживаться данной последовательности.

МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

Для оздоровления почек необходимо:

- устранить причины, ведущие к образованию камней;
- выбрать любое средство для раздробления камней и превращения их в песок: сок пижмы, черной редьки, лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежевыжатые овощные соки;
- сдвинуть с места, привести в движение раздробленные камни (песок) и мягко, постепенно их изгнать.

- применять мочегонные средства: чай с лимоном, чай из виноградных листьев или хвоща, мякоть арбуза, бруснику.

ВАЖНО!

Перед тем, как приступить к очищению почек, сдайте анализ мочи, проведите УЗИ-обследование и проконсультируйтесь с врачом. При наличии камней или песка могут возникнуть осложнения во время проведения очищения – их прохождение по мочеточникам может вызвать болевые ощущения. Имейте дома таблетки *но-шпы* и теплую грелку на случай экстренной помощи. Если камень имеет размер в диаметре больше 0,5 см, болевые ощущения могут быть очень сильными (возникает почечная колика). В таком случае никогда не начинайте серьезное очищение почек – обратитесь к врачу. Сейчас есть эффективные методы медикаментозного и аппаратного дробления камней. Если камень имеет размер, меньший 0,5 см, помощь обычно не требуется.

Грелку можно прикладывать на область почек даже безо всяких болезненных ощущений (на 20–30 минут) после приема перечисленных выше настоев и других средств.

После удаления камня или песка и во всех случаях, когда после очистки в моче появились следы крови (обязательно сделайте повторный анализ мочи после очищения), еще в течение недели принимайте настои трав, обладающих противовоспалительным действием. При любом ухудшении состояния обращайтесь к врачу.

Как древние целители, так и современные врачи для борьбы с почечнокаменной болезнью рекомендуют обильное питье, диету и теплые ванны.

Обильное питье необходимо для промывания почек и одновременного снижения плотных веществ в моче. Самая первая рекомендация – пить омагниченную воду. Особенно это важно при наличии камней в почках. Учитывайте также, что не последнюю роль в образовании камней мочевой кислоты (уратов) играет зашлакованность печени. Для улучшения ее работы надо придерживаться определенных диетических рекомендаций, назначаемых при нарушении обменных процессов мочевых кислот (подагре и мочекаменной болезни). Теплые ванны способствуют нормализации капиллярного кровообращения, снятию спазмов, и улучшению работы почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей способствует безболезненному прохождению песка и мелких камней.

МЕТОДЫ ОЧИСТКИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Все приведенные ниже способы чистки почек и мочевого пузыря можно применять здоровым людям, а также тем, кто страдает хроническим пиелонефритом, мочекаменной болезнью и хроническим циститом. В принципе, можно применять эти методы и во время острого заболевания, конечно же, без предварительной подготовки со стороны кишечника и печени, но тогда не стоит воспринимать их как методы очищения, скорее – как скорую помощь.

- Смешайте по 1 чайной ложке *кукурузных рылец* (с початков), *створок фасоли*, *листьев толокнянки*. Залейте смесь 0,5 л кипятка, затем держите отвар на малом огне в течение 15 минут. Всю жидкость нужно выпить в течение дня, предварительно процедив.

- Очень сильным мочегонным действием обладают *семена петрушки*. 1 чайную ложку плодов петрушки залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе в течение ночи. Пейте по 100 мл настоя 2–3 раза в день. Можно вместо семян использовать корни петрушки.

- Одновременно с настоем петрушки принимайте *настой изюма*. 2 столовые ложки изюма промойте, обдайте кипятком, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов. Пейте настой в течение дня, изюм съешьте. Курс лечения – 7 дней.

- *Укроп* содержит 4 % эфирного масла, которое успокаивает почечную колику, растворяет камни. Родственники укропа – сельдерей и фенхель также обладают этими свойствами. Особенно необходимо употреблять эти растения для профилактики почечно-каменной болезни, к тому же они улучшают пищеварение. Зверобой также обладает данными свойствами.

- Можно использовать для очистки почек *отвар семени льна*. 4 чайных ложки семян залейте 0,5 л кипятка, кипятите на малом огне в течение 15 минут, настаивайте в течение ночи. Процеженный настой долейте до 0,5 л. Пейте в течение дня по глотку через каждые 2 часа.

- С помощью *ягод можжевельника*. В первый день медленно разжевывайте 4 ягоды, косточки выкиньте. В последующие 12 дней добавляйте по 1 ягоде ежедневно, после чего уменьшайте количество ягод по одной. Учтите, что можжевельник может слегка раздражать почки, поэтому считается более агрессивным средством.

- Совместно с очищением ягодами можжевельника рекомендуется пить *настой спорыша*. Это особенно важно при наличии песка. Заварите спорыш по обычной схеме. Пейте по стакану в течение дня. Курс – 14 дней.

- Можно совмещать прием настоя спорыша с употреблением *сока черной редьки*. Готовят его по старой дедовской рецептуре, многократно описанной в разных руководствах. В крупной редьке, предварительно вымытой, срежьте верхушку и вырежьте большую ямку. Туда налейте мед или просто всыпьте сахар. Сверху ямку закройте оставшейся верхушкой. Иногда удаленную сердцевину перетирают и смешивают с медом или сахаром внутри корнеплода. «Настаивать» такую редьку нужно в течение ночи, а наутро пить выделившийся сок. Достаточно 2–3 столовые ложки 2 раза в день.

- Очистите, вымойте и сварите несколько головок *свеклы*. Варить свеклу нужно до тех пор, пока она не превратится в сироп. Пейте по 3/4 стакана этого сиропа 4 раза в день. Знатоки утверждают, что камни почек и желчного пузыря быстро рассасываются.

- Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют *отвар корней шиповника*. 2 столовые ложки изрезанных корней залейте 1 стаканом воды, кипятите в течение 15 минут, дайте остыть. Процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 1–2 недель. Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар, как в первом, так и во втором случае, должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

- Непосредственно на растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел специфического горько-холодящего вкуса. Такие вещества в изобилии содержатся в *полыни* и *пижме*. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

- Очень хорошо растворяет почечные камни *пихтовое масло*, которое содержит эфирное масло горько-холодящего вкуса.

- Народная мудрость давным-давно нашла мочегонное средство, которое во многом удовлетворяет всем вышеописанным условиям – *арбуз*. Эта очистка производится летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Данную пищу нужно употреблять в течение недели. Хотите есть – арбуз, хотите пить – арбуз, очень хочется есть – арбуз с хлебом. Во время чистки желательно присутствие домочадцев, потому что при начавшемся удалении песка, камушков из почек может появиться сердечная слабость. Ведь по сути, это маленькая операция, но без ножа. Приготовьте *корвалол*, *валидол*, *нашатырный спирт*.

Если в почках и мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящее время их выведения – от 17 до 21 часа по местному времени. Именно в это время проявляется биоритм мочевого пузыря и почек. В это время надо принять теплую ванну и усиленно есть

арбуз. Тепло расширяет мочевыводящие пути, снимает боли и спазмы (особенно когда будут проходить камешки), арбуз вызывает усиленное мочеотделение, промывая почки, а биоритм даст необходимую силу для выведения песка и камней.

Эту чистку можно проводить в течение 2–3 недель до получения удовлетворительного результата.

Соки для очищения почек.

Морковь – 10 частей

Свекла – 3 части

Огурец – 3 части

* * *

Морковь – 9 частей

Сельдерей – 5 частей

Петрушка – 2 части

Свежеотжатые овощные соки смешать и принимать 1–3 раза в день.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ

Для того чтобы избавиться от шлаков соединительной ткани, рекомендуется воздействовать на них кислотами. Для этого в повседневный рацион питания надо включать продукты, в состав которых входят такие кислоты как аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, стеариновая, лимонная, молочная и другие, которые, с одной стороны, были бы безопасны для организма, а с другой – могли растворять шлаки, превращая их в соли. Такие кислоты образуются в результате кислородного брожения продуктов животного происхождения. Для стимуляции данных процессов необходимо есть квашеные огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, моченые яблоки, пиво, многие вина, включая наливки, кагор, каберне, дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынзу, кефир, ряженку, ацидофильные продукты, кумыс и т. п.), а также фруктовые уксусы.

Яблочный, виноградный и другие фруктовые уксусы желательно употреблять с прокисшим молоком. Для этого удобно вводить их по чайной (иногда по столовой) ложке на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Употреблять во время еды один раз в день уксус. Уксус можно добавлять в чай, кофе, супы, бульоны.

Во время очищения суставов желательно отказаться от растительного масла, которое обладает сильным желчегонным свойством и существенно замедляет процесс превращения шлаков в соли. Пищу в этот период рекомендуется употреблять преимущественно мясную или рыбную, – для закисления внутренней среды.

После сладких продуктов: чая, компота и т. п. – советуем класть на язык несколько крупинок поваренной соли. Это вызывает реакцию желудка и заставляет его выбрасывать кислые ферменты – пепсины, которые способствуют лучшему переводу шлаков в соли, а также уничтожают больные клетки организма.

Шлаки не сразу могут быть превращены в соли, даже при систематическом окислении. Кислоты и щелочи не могут активно участвовать в биохимических реакциях. Поэтому при проведении данной процедуры важно заниматься физической работой, массировать тело. В результате превращения шлаков в соли в организме образуются минеральные, щелочные, кислые, растворимые в воде и нерастворимые соли. Наблюдения показывают, что обычно не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные (ураты), а также фосфаты и оксалаты. Поэтому необходимо вводить также щелочи, которые будут безопасными для жизнедеятельности организма – отвары некоторых растений или соки.

МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ СУСТАВОВ

- Для очищения суставов хорошо зарекомендовала себя чистка с помощью *лаврового листа*.

5 г лаврового листа опустите в 300 мл воды и кипятите в течение 5 минут. Затем дайте отвару настояться в термосе. Раствор слейте и пейте его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя – можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторяйте в течение трех дней. Через неделю можно повторить. Придерживайтесь фруктово-овощной диеты.

Не удивляйтесь, если появится розовая моча и участится мочеотделение. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что растворение солей происходит очень энергично, можно через неделю—две. Если у вас была нарушена подвижность в суставах, наблюдались боли при движении и на изменение погоды, то вы увидите, что суставы становятся подвижными, а боли уходят.

- Чай из *корней подсолнуха* растворяет многие соли. С осени запасите толстые части корней, удалите мелкие волосатые корешки, тщательно вымойте и высушите. Перед применением раздробите корешки на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятите в эмалированном чайнике (на 3 л воды – 1 стакан корней) в течение 1–2 минут. Выпейте этот чай за 2–3 дня. Затем эти же корни вновь прокипятите, но уже в течение 5 минут в 3 л воды, и так же выпейте за 2–3 дня. Закончив пить чай первой порции, приступайте к следующей. Этот чай пьют большими дозами через полчаса после еды. При этом соли начинают выходить только через 2–3 недели, моча будет ржавого цвета. Проводите курс очищения до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода.

В период очищения корнями подсолнуха нельзя есть острые, кислые и соленые блюда. Предпочтение надо отдавать продуктам растительного происхождения. Пищу в процессе приготовления солить не рекомендуется, а готовые блюда чуть подсаливать.

- Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов.

- Прекрасно растворяются соли *соками из корней петрушки и хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляная груша)*. Доза – не более 100 г через 30 минут после еды.

- *Сок черной редьки* прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках и мочевом пузыре, а также отложения на стенках сосудов. 10 кг клубней черной редьки тщательно промойте и, не очищая кожуры, выжмите сок. Его должно плучиться около 3 л. Сок храните в холодильнике, а жмых перемешайте с медом в пропорции на 1 кг жмыха – 300 г меда (или 500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Смесь храните в тепле, в банке под прессом, чтобы не плесневело. Сок пейте по 1 чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от одной столовой ложки до двух и, в конце концов, до 100 г.

Сок черной редьки обладает сильным желчегонным действием. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен, в результате чего возникает боль в правом подреберье. Прикладывайте на область печени грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры нужно продолжать до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боли ощущаются только вначале курса очищения, постепенно они стихают. Соли выходят незаметно, но эффективность очищения огромна. Процедуры следует проводить 1–2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегать острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмых (который к тому времени уже прокиснет) вместе с едой по 1–3 столовых ложки, пока они не закончатся. Это особенно полезно для легочной ткани и сердечно-сосудистой системы.

ОЧИЩЕНИЕ КОЛЛОИДНЫХ РАСТВОРОВ

По силе своего оздоровительного воздействия эта очистительная процедура стоит на самом первом месте, но выполнять ее необходимо только после очищения толстого кишечника и печени.

Здоровье, молодость, энергетика, в первую очередь зависят от чистоты и структурного состояния коллоидных растворов (протоплазмы клеток, крови, лимфы и т. д.).

Чтобы качественно выполнить эту ответственную процедуру, необходимо:

- предварительно смягчить организм с помощью тепловых процедур (ванны, бани);
- насытить коллоидный студень структурированной водой;
- чтобы удалить грязь, накопившуюся в коллоидном растворе, вода должна быть наичистейшей;
- желательно добавить заряд к самим клеткам, а для лучшего очищения на время изъять поток питательных веществ внутрь организма.

В течение 3–6 месяцев регулярно посещайте парную или принимайте теплые ванны 2–3 раза в неделю по 10–15 минут. Этим вы не только добьетесь смягчения студня, но и повысите уровень обменных процессов в организме, способствующих выведению шлаков.

В течение всего этого промежутка времени пейте дистиллированную воду и готовьте на ней пищу. Перед непосредственным употреблением эту воду можно дополнительно омагнитить, пропуская через бытовой магнитотрон.

Чем меньше вы будете употреблять продукты, обладающие сильными склеивающими свойствами (концентраты, молочное, мясное, крахмалы, клейковину), тем лучше будет эффект. Воздержание от приема пищи раз в неделю по 24–36 и более часов ускорит очищение.

Весьма хорошо в этом отношении зарекомендовал себя отвар из *молодой хвои ели, сосны, пихты*.

Вкус отвара вяжущий. Свойства вяжущего вкуса – высушивающие, обволакивающие и выводящие; он улучшает цвет кожи; сильно охлаждает.

Отвар используют как внутрь в виде питья, так и наружно в виде ванн, а также совместно.

Для употребления внутрь отвар готовится следующим образом: 5 столовых ложек мелкоизмельченных иголок молодой хвои ели, сосны, пихты (текущего года) залейте 0,5 л кипятка из дистиллированной воды. Варите на малом огне в течение 10 минут, дайте настояться в теплом месте ночь, процедите. Отвар поместите в термос и пейте в теплом виде (36–40 °С) в течение дня вместо воды. На каждый день нужно готовить свежий отвар. Продолжительность курса индивидуальная, а ориентиром его продолжительности служит изменения внешнего вида мочи. Так, показателем того, что отвар начал действовать, будет ее помутнение. В зависимости от растворения шлаков и солей она будет окрашена в самые различные цвета. Как только моча примет естественный цвет и прозрачность – чистка окончена.

Для того чтобы *принять хвойную ванну*, мелко порежьте сосновые иглы, веточки и еловые шишки. Около 1 кг сухого веса кипятите в течение 30 минут в 7–8 л воды. Затем плотно закройте и настаивайте в течение 12 часов. Хороший настой хвои имеет коричневый цвет. Затем вылейте его в ванну с теплой водой (36–40 °С). Время процедуры колеблется от 10 до 20 и более минут, но зависит от самочувствия. Температуру воды от процедуры к процедуре постепенно увеличивайте (самочувствие в этом вопросе – самый главный критерий). В неделю делайте 2–3 такие ванны. После процедуры примите прохладный душ в течение 10–20 секунд. Цикл подобных ванн длится около месяца.

Комбинирование хвойных ванн с питьем хвойного отвара еще более усиливает очистительный эффект. Критерием окончания такого комбинированного цикла будет служить чистая моча.

Выполнив поэтапную очистку всех органов, можно смело начинать бег, закаливание, гимнастические упражнения. Теперь ваш организм изменился полностью. Особое внимание уделите водным процедурам, закаливанию. Главное – отбросить лень и помнить, что ваше здоровье зависит только от того, как вы будете к нему относиться. Тогда ваш организм будет лучше и дольше работать. Забудьте все разговоры о болезнях, старайтесь делать людям больше добра, чаще улыбайтесь, относитесь к жизни позитивно, – и здоровье вернется к вам.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Оригинальную методику очищения и лечения организма (позаимствованную из древних источников) предложил бактериолог П. Т. Качук. Суть его метода в следующем. У нас три пары слюнных желез – околоушные, подъязычные и подчелюстные. Одна из функций слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена веществ из крови. Слюна имеет щелочную реакцию. Количество крови, протекающей через слюнные железы при сосании или жевании, увеличивается в 3–4 раза. Происходит своеобразная прогонка всей крови через этот «фильтр» и ее очистка.

Растительное масло в данной очистке является абсорбентом, который связывает все ненужное и вредное для организма.

Методика очистки.

Растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более одной столовой ложки сосредоточьте в передней части рта. Сосите масло как конфету. Глотать его нельзя. Процедура сосания проводится очень легко, свободно, без напряжения, продолжительность – 15–20 минут. Масло вначале делается густым, затем жидким как вода. После этого его следует выплюнуть. Жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то процесс сосания не доведен до конца. Выплюнутая жидкость инфицирована и должна быть отправлена в санузел. Эту процедуру нужно выполнять один раз в сутки, лучше натошак, можно вечером перед сном или утром.

Полость рта наполнена кровеносными сосудами, лимфоидными образованиями. Во время сосания масла организм освобождается от вредных микробов, токсинов, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

ВАЖНО!

При применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей со многими заболеваниями. Это является результатом воздействия процедуры на очаги болезни.

Вопрос о том, сколько раз можно применять эту процедуру, человек принимает сам, исходя из состояния собственного здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро, в течение двух недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного дольше.

Этот метод очистки хорош еще и потому, что наш язык – зеркало здоровья. Для очищения организма йоги используют специальную очистку языка. Язык смазывают топленым маслом и с помощью доящих движений указательного, среднего и большого пальцев производят чистку.

Те, кто голодал, знают, что первым о наличии грязи в организме сигнализирует язык. Рот и язык – это верхние пути очищения. Наш организм старается как можно больше токсинов удалять через легкие. При сосании же масла вся эта очистка происходит естественно.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ МОРСКИХ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Говоря о водорослях, обладающих питательной ценностью, прежде всего, подразумевают *ламинарию* (морскую капусту). Мы, как ни один другой народ, очень хорошо знаем этот продукт. Салат из морской капусты на заре перестройки занимал пустеющие полки всех продуктовых магазинов, а стоимость – 40 копеек за баночку – сделала его доступным всем желающим. Теперь же, к сожалению, он не так доступен. Хотя, с точки зрения удобства применения, он гораздо лучше сухого порошка. Ламинария – качественный источник минерального йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы и для повышения иммунитета, особенно при склонности кожи к гнойничковым инфекциям.

Буро-красная новошотландская водоросль богата литием и некоторыми другими микроэлементами.

Бурые водоросли дают каждому органу те микроэлементы, в которых он нуждается: надпочечникам – магний, половым железам – цинк и железо, поджелудочной железе – железо, кобальт и никель. Насыщение микроэлементами, укрепляющими железы внутренней секреции, нормализует работу эндокринной системы и делает регуляцию работы всех внутренних органов и систем более точной. Противопоказана морская капуста при заболеваниях почек, нарушении свертываемости крови.

Хлорелла интересна для нас, прежде всего, тем, что содержит большое количество хлорофилла – растительного пигмента, помогающего зеленым листьям на свету усваивать кислород, а также повышающего энергетическую активность клеток нашего организма. В питании хлореллу начали использовать после 1977 года, когда был изобретен способ разрушения твердой клеточной мембраны растения, трудно перевариваемой желудочно-кишечным трактом человека. Пищевая ценность хлореллы в том, что она на 50 % состоит из белка.

И, наконец, королевой морских водорослей в последнее время стала *спирулина платензис*, предлагаемая в качестве пищевой добавки и в виде «Салата», и как продукт с названием «Спирулина». Она входит в состав ферментных очистителей кишечника и биологически активных добавок к пище.

Спирулина является микроводорослью, называемой иногда фитопланктоном. Ее, к слову, очень жалуют киты, чем, в частности, и объясняется жизнеспособность этого очень крупного вида морских млекопитающих.

В 1 г спирулины содержится в 20 раз больше белка, чем в том же количестве бобов сои. Усвоение растительного белка из спирулины происходит в десятки раз быстрее, чем животного белка. То, что она может легко усваиваться, делает продукт незаменимым при серьезных заболеваниях и в пожилом возрасте, когда даже у относительно здорового человека активность желудочно-кишечного тракта снижена.

Кроме того, в спирулине содержится большое количество бета-каротина (больше, чем в моркови) и биологически активного железа. Здесь же присутствует фермент супероксиддисмутаза (значительно повышает «выносливость» клетки) и полиненасыщенные жирные кислоты, очищающие печень и сосуды.

Таким образом, спирулина – отличная пищевая добавка для здоровых людей, но в то же время и средство борьбы с «усталостью» организма и белковой недостаточностью, один из продуктов, позволяющий в зрелом возрасте перейти от мясоедства к вегетарианству.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОТРУБЕЙ

Отруби не перевариваются и не составляют элемент пищи. Отруби очищают, «выскребают» толстую кишку, – в этом и заключается смысл использования пищевых волокон для очищения. Кроме того, они стимулируют стенку толстой кишки, усиливают перистальтику и

этим способствуют продвижению пищи, а затем и каловых масс по кишечнику. Безусловно, никаких царапин на слизистой кишечника отруби не оставляют. А вот за счет содействия работе кишечника значительно уменьшают риск развития опухолей в этом органе. При регулярном употреблении отрубей токсические продукты, образовавшиеся в результате переваривания пищи, не успевают вызывать злокачественное перерождение клеток слизистой оболочки, так как быстро выводятся из кишечника. Отруби также стимулируют желчеотделение. В незначительной степени они абсорбируют токсические продукты. В основном же, разбухая, отруби просто увеличивают объем каловых масс, чем и способствуют скорейшему опорожнению кишечника.

В настоящее время свободно продаются пищевые пшеничные и более грубые – ржаные отруби. Опасайтесь покупать отруби в кустарной упаковке, неизвестных фирм-изготовителей. Так вы рискуете приобрести продукт, используемый для кормления скота.

По сути, отруби – это отходы мукомольной промышленности, но что поделаешь, после того как их просеют и прожарят (для борьбы с микробами), «отходы» становятся более дорогими, чем булка из муки высшего сорта. Обидно, но факт. Можно выйти из положения так. Чтобы ввести в рацион достаточное количество отрубей, но при этом не переплачивать, можно регулярно употреблять в пищу зерновой хлеб, в состав которого, кстати, входит еще и тмин, также улучшающий пищеварение. Особенно он полезен зимой. А еще можно периодически, примерно 1–2 раза в неделю, есть соевые продукты, в которых также немало пищевых волокон.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Свое название соя получила от китайского слова «соу», что в переводе означает «большой боб». Первые упоминания о «священной сое» встречаются в древних текстах тысячелетней давности.

Суть положительного влияния сои на организм человека заключается в том, что растительный соевый и животный белки взаимозаменяемы как по количеству, так и по качественному аминокислотному составу. При этом усваиваемость соевых белков достигает 70–98 %.

В Японии, Китае, в странах Юго-Восточной Азии и тропической Африки соя – традиционная пища, поэтому у жителей этих государств реже, чем в других странах, встречаются рак и сердечно-сосудистые заболевания. Соевые продукты регулярно употребляются в пищу в США, Канаде и многих европейских странах.

Соя содержит минеральные вещества – калий, натрий, кальций, железо, цинк, а также витамины группы В и С. В ней содержатся фотохимические вещества, которые оказывают противоопухолевое и антисклеротическое действие. Здесь же много и пищевых волокон – растительной клетчатки – естественного пищевого сорбента, способствующего очищению организма от токсинов, в том числе, от солей тяжелых металлов, радионуклидов, слизи.

Включение соевых продуктов в питание больных инсулиннезависимой формой сахарного диабета значительно снижает уровень глюкозы крови, что также связывают с наличием в соевых продуктах клетчатки, которая замедляет всасывание глюкозы из желудочно-кишечного тракта.

Соевые продукты способны снижать уровень холестерина в крови.

Благодаря наличию в сое большого количества клетчатки, ее употребление нормализует моторную функцию кишечника, улучшает его микрофлору, способствует желчеотделению.

Соевые продукты необходимо употреблять при пищевой аллергии. В сое есть лецитин, который очищает клетки печени, предотвращая их перерождение в жировые. И на этом полезные свойства сои не исчерпываются. Она также способствует растворению камней в почках и снижению веса.

Текстурированный соевый белок получают из обезжиренной соевой муки, которая в результате сложной технологической обработки приобретает вид волокон. Выглядят они как сухие хлопья или кусочки различной формы, которые, размокая, увеличиваются в 5–6 раз и становятся похожими на мясные полуфабрикаты. Сделано так в угоду «мясоедам». Отсюда и название – «соевое мясо». Соевый белок не имеет собственного вкуса, и можно, используя различные пищевые добавки, придать ему вкус мяса, рыбы, курицы, грибов. Вопрос о том, как часто нужно есть соевые продукты?

Соя – всего лишь пищевой продукт, способствующий очищению организма и помогающий насыщать его полезным белком. Она не является лекарством, а, следовательно, передозировка невозможна. Ешьте, сколько хотите. Главное, чтобы не наскучило однообразное питание. Разумное число соевых обедов – три в неделю.

Можно приобретать также соевые хлопья и готовить из них великолепный соевый сыр. Кстати, именно потребление соевого, неаллергенного белка помогает при диатезах и прочих аллергических заболеваниях. А малышам дают соевое молоко.

Однако стоит задуматься над вопросом происхождения сои. Из чего ее получают? Если это выращенная под контролем соя, тогда польза этого продукта несомненна. Опасение должна вызывать генетически модифицированная соя.

ЭНТЕРОСОРБЦИЯ

Метод очищения кишечника с помощью натуральных сорбентов – препаратов, обладающих высокой всасывающей активностью, – называется энтеросорбцией. Чаще всего для этих целей используется группа натуральных препаратов, приготовленная на основе активированного угля.

Типичным представителем первой группы является **Полифепан**. Наиболее современная его форма – гранулы. Как многие из вас, наверное, помнят, порошок Полифепан по вкусу и виду напоминал землю, что и затрудняло его применение, в первую очередь, в детской практике. Гранулы Полифепана обладают не меньшей сорбционной активностью, причем они слегка сладкие. Недостатком данного препарата, как и любого сорбента, является то, что он вызывает запор. Решить эту проблему можно, выпивая дополнительно 0,5–1 л жидкости в день, или, в крайнем случае, ставя клизму, если стула не было в течение двух дней.

Продукт следует использовать при аллергиях, отравлениях. Длительный прием сорбентов противопоказан, так как наряду с токсичными веществами они выводят и полезные – витамины, микроэлементы и нарушают микрофлору кишечника.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ

Общеизвестно, что антибиотики уничтожают нормальную кишечную микрофлору, могут способствовать развитию грибковых поражений, разрушают витамины С и К, способны вызывать аллергию. Но бывают случаи, когда без антибиотиков не обойтись. И тогда необходимо помнить, что после антибактериальной терапии организм нуждается в реабилитации.

Приходится признать, что изобретали антибиотики отнюдь не для того, чтобы портить микрофлору кишечника и плодить армию новых аллергиков. Цель была весьма благородной – избавить человечество от микробов, угрожающих их жизни и здоровью. И, во время Второй мировой войны, когда врачи впервые стали использовать пенициллин, лекарство оказалось очень полезным и спасло тысячи жизней. Не станем забывать, что основной проблемой медицины того времени было лечение ранений, травм, инфекционных заболеваний, вызывавших эпидемии. Пенициллин в то время был дефицитным и очень дорогим средством.

Однако с той поры многое изменилось. Пенициллин уже не в чести, и в дозировке 300 тысяч единиц его давно не применяют. Ученые надеялись победить микроорганизмы их же оружием, но, сами того не ведая, позволили втянуть себя в «вялотекущий затяжной военный конфликт». Микроорганизмы стали приспосабливаться: чем более сильные антибио-

тики придумывали фармакологи, тем более устойчивой к ним становилась структура микроорганизмов.

Врачи всего мира должны соблюдать негласное правило, установленное Всемирной организацией здравоохранения: нельзя назначать больному более современный антибиотик, если эффект дает менее современный. Но в нашей стране в настоящее время вы сами можете пойти в аптеку и приобрести там любое лекарство без всякого рецепта. Были бы деньги. Но прислушайтесь к совету специалистов: дело здесь не в международной солидарности, а в здравом смысле. Что вы будете делать при резистентности к самым сильным лекарствам?

Существует и еще один подводный камень, о котором вы, возможно, знаете: антибиотики не подавляют вирусы, и те, оказываясь вне конкуренции (бактерии, да и простейшие микроорганизмы по большей части уничтожаются лекарством), начинают размножаться с катастрофической скоростью. В этом одна из причин создавшейся ситуации, когда мы все чаще и чаще сталкиваемся с тяжелыми проявлениями респираторных **вирусных** инфекций, в народе называемых просто гриппом.

Бывают, конечно, ситуации, когда без антибиотиков обойтись невозможно. Например, во время серьезных операций, особенно при онкологических заболеваниях, еще до введения пациента в наркоз ему внутривенно вводят антибиотики, продолжая это делать и после операции во избежание нагноения раны и швов. После операции и у длительно болеющих пожилых людей (особенно лежачих больных) врачи опасаются развития вторичной инфекции – застойной пневмонии. Наконец, нужны антибиотики и при острых инфекционных заболеваниях. Например, при менингите или дифтерии даже врач «скорой помощи» должен сразу начать антибактериальное лечение – дорога каждая минута.

Итак, реально существующая инфекция – тяжелый дисбактериоз кишечника, пневмония, пиелонефрит, рожистое воспаление и другие микробные заболевания – безусловный повод для приема антибиотиков. Но, пожалуйста, не назначайте себе лекарство сами! Не существует антибиотика, помогающего от любой болезни (пусть вас не вводит в заблуждение словосочетание «широкого спектра действия» на красивой упаковке дорогого лекарства). В идеале, если позволяет время, лучше сдать анализ – пробу на чувствительность возбудителя именно вашего заболевания к тому или иному антибиотику (проводится в любой больнице, где есть бактериологическая лаборатория). Пить антибиотики с целью «чтобы кашель не разошелся», «чтобы понос прекратился» – все равно, что вырубать занозу топором.

Но, положим, ситуация оказалась безвыходной, и принимать антибиотики пришлось. Стоит ли теперь мириться с побочными действиями их применения? Конечно же, нет. Прислушайтесь к советам, и в большинстве случаев вам удастся свести к минимуму все неприятные последствия.

При вздутии живота, вызванного наличием особых бактерий в желудке, нужно выпить натошак настой, приготовленный следующим образом:

- Литровую банку наполнить наполовину кефиром или кислым молоком. Положить в нее 2 дольки чеснока и столько же репчатого лука, предварительно мелко порезав их, 3 веточки петрушки и укропа (можно взять сухую зелень) и по 1 чайной ложке ромашки и зверобоя. Дополнить банку крутым кипятком и настоять 20 минут. Процедить и выпить в зависимости от веса тела 1 или 2 стакана.

После приема многих антибиотиков наблюдаются расстройство стула, тошнота. Эти явления связаны с истреблением молочнокислых бактерий в толстом кишечнике.

- Один из методов восстановления кишечника после курса приема антибиотиков заключается в приеме молочнокислых продуктов, обогащенных бифидо-, ацидо- и лактобактериями. Поэтому предлагаем вам воспользоваться лечебно-диетическими продуктами *Бифилайф* и *Наринэ*.

Бифилайф по вкусу напоминает качественный кефир, и затруднений с его приемом обычно не возникает: в день необходимо выпивать 1–2 стакана продукта (за 20 минут до еды). Начинать употребление кефира нужно с первого дня приема антибиотиков и продолжать в течение всего курса и неделю после окончания основного лечения.

- Вечером непосредственно перед сном нужно съедать по 1–2 зубчика чеснока, тщательно их разжевывая.

- В течение дня неплохо было бы выпивать еще и стакан настоя следующего состава:

Травы зверобоя – 1 чайная ложка, корзиночек пижмы – 0,3 чайной ложки, травы шалфея – 0,5 чайной ложки.

Все травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, укутав, затем процедить. Пить до еды маленькими глотками, с перерывами.

Начиная прием кефира, рекомендуется 2–3 дня очищать кишечник с помощью клизм, слабительных.

- Можно использовать на ночь вместо чеснока экстракт *прополиса* на 70-градусном спирте.

Детям в возрасте с шести месяцев до года рекомендуется принимать по 1–2 капли; от года до трех – 5 капель, от трех до семи – 7 капель, детям школьного возраста – 10 капель. Для взрослых – 20 капель. Экстракт, разбавленный водой или молоком, можно использовать один раз в день (для детей до трех лет) или два раза в день для детей старшего возраста и взрослых за час до еды.

- *Бифилайф* постепенно заселит кишечник дружественными бактериями, а травы улучшат желчеотделение, снимут воспаление слизистой кишечника, «успокоят» его – устранят спазмы и боли, расслабят – то есть в конечном итоге создадут благоприятные условия для жизнедеятельности полезных бактерий.

- Не забывайте о необходимости принимать *Наринэ* по окончании предыдущего курса приема кисломолочных продуктов и чеснока. Дозировка Наринэ такова: для детей – 1/10 часть содержимого стандартного флакона, разведенного в воде; для взрослых – 1/5 часть. Такую дозу нужно принимать ежедневно натощак в течение недели.

В редких случаях этого окажется недостаточно, и тогда курс стоит продолжить. О нормализации состояния микрофлоры кишечника можно судить, прежде всего, по улучшению стула: во-первых, он должен быть ежедневным. Во-вторых, по консистенции стул должен быть оформленным (т. е. не очень твердым, но и не очень мягким), умеренно коричневого цвета, однородным по структуре, без резкого запаха.

Иногда тот факт, что у вас нет запора, не означает отсутствие дисбактериоза кишечника. Проведение периодических профилактических курсов по приему молочнокислых продуктов предупредит его развитие. А еще лучше – употребляйте эти продукты ежедневно, а также не забывайте о минеральной воде (перед едой), зерновом хлебе или хлебе с отрубями (вместе с едой), свекле, чесноке – они поддерживают нормальное функционирование кишечника.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Тибетский рецепт найден в 1971 году в тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки мира. Датируется он примерно IV веком до н. э.

Назначение рецепта.

- Очищает организм от жиров и известковых отложений.
- Улучшает обмен веществ.
- Предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей.
- Значительно улучшает зрение.
- Улучшается состояние сосудов.
- При точном, осмысленном лечении в буквальном смысле омолаживается организм.

Приготовление настоя.

350 г чеснока мелко порезать и потолочь в посуде деревянной толкушкой, отвесить 200 г этой массы (взять ее снизу, где больше сока), положить в глиняный сосуд и влить 200 г спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном месте 10 дней. После этого состав процедить через плотную ткань, остаток отжать.

Через 3 дня начать лечение. Лекарство пить с 50 г холодного молока, вливая его по каплям строго по схеме:

На 1-й день пьют за завтраком 1 каплю, за обедом – 2 капли, за ужином – 3 капли.

На 2-й день – 4, 5, 6 капель соответственно.

На 3-й — 7, 8, 9 капель.

На 4-й — 10, 11, 12 капель.

На 5-й день пьют за завтраком 13 капель, за обедом – 14 капель, а за ужином – 15 капель.

С 6-го по 10-й день лекарство пьют в обратной последовательности на уменьшение – с 15 капель до 1 капли.

Далее по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится лекарство. Курс лечения можно повторить не ранее чем через 5 лет.

Противопоказанием к применению данного средства являются заболевания желудка.

ВАЖНО!

Применение данного рецепта необходимо согласовать с лечащим врачом.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОРОСШИМИ ЗЕРНОВЫМИ РОСТКАМИ

В последнее время зерновые ростки стали очень распространенным средством лечения ряда заболеваний. Большое распространение они получили в США, Великобритании, Польше. В Китае они известны и популярны приблизительно с 3000 года до н. э.

Проращивают обычно пшеницу, бобы, горох, просо, кукурузу. Когда на 70-м году жизни лауреат Нобелевской премии венгр Сент-Дьердьи начал ежедневно есть на завтрак семена проросших растений, он открыл, что никогда еще не чувствовал себя так хорошо. Он всегда был болезненным, слабым, легко поддавался простудным заболеваниям и вдруг в результате регулярного употребления в пищу проросших семян стал совершенно здоровым человеком.

Каждое утро он съедал горсть пшеничных отрубей, столовую ложку ростков, несколько сушеных фруктов. Ростки с отрубями позволили не только укрепить здоровье, но и похудеть.

Для лечения проросшими зерновыми ростками используются каши, кисели из них, проросшая пшеница может употребляться в натуральном сыром виде.

Длительная экспериментальная работа (более 20 лет) полностью подтвердила эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы, живого эликсира жизни, на координационное развитие человеческого организма всех возрастов, регуляцию и восстановление жизненно важных функций, активизацию обмена веществ и стимуляцию нервной системы. Во многих случаях результат лечения серьезных заболеваний при введении пшеницы в питательный рацион больных превзошел все ожидания. Уменьшалась восприимчивость к простудным заболеваниям. Попутно с улучшением общего состояния восстанавливался цвет и пышность волос, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы, улучшалось состояние кожи.

ПИТАНИЕ И ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Первый признак цивилизации – производство продуктов питания, переход от сбора диких плодов к активному земледелию. Сегодня достаточно протянуть руку к полке в супер-

маркете, чтобы получить любой продукт, независимо от времени года и места его производства. Продукты сохранили свои наименования, но их состав и свойства значительно отличаются от тех, какими они были когда-то. Для выращивания овощей и фруктов используются химические удобрения, а в теплицах – искусственное освещение. Консервирующие добавки продлевают жизнь продуктам, а не нам, красящие – придают им аппетитный вид, гормональные – способствуют увеличению жирности и т. д. Мы едим то, что нас соблазняет, а наш выбор, в основном, зависит от наших вкусов.

В природе же все устроено гармонично: различные растения развиваются лишь в определенное время года, созревают в определенный период и потому употребляются в определенных комбинациях с другими растениями. У некоторых африканских племен считается возможным есть мясо животных только сразу после охоты, которая бывает лишь время от времени. Тогда племя один-два дня питается исключительно мясом, а все остальное время – кореньями и плодами. Фрукты съедаются тут же, на месте их сбора. Все это, конечно, обеспечивает хорошие пропорции и сочетания пищи, усвоение основных ее составляющих и полную сохранность витаминов. А цивилизация создает все новые и новые технологии, выращивая яблоки размером с арбуз, которые даже червь есть отказывается.

ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПИТАНИЯ

Современное общество привыкло к комфорту, забыв, что все мы являемся частью животного и растительного мира, среди которого живем. Прогресс позволяет нам оказывать влияние на окружающую среду. Но не надо забывать, что мы подчиняемся биологическим законам, по которым живут, развиваются и размножаются все млекопитающие.

Давно было замечено, что не все пищевые продукты сочетаются друг с другом. А сочетание пищевых продуктов на нашем столе имеет очень большое значение для предотвращения заболеваний нашего организма. Почему нужно обращать внимание на это? Почему нельзя сочетать пищу как попало и есть все без разбора, превращая наш организм в помойку?

Но разве животные следуют правилам сочетания пищи? – возразите вы. Да, животные едят очень простую пищу, и в ней очень мало сочетаний. Белка, грызущая орехи, ест только орехи и не принимает в одно время с ними другой пищи. Было замечено, что птицы едят насекомых в одно время дня, а зерна – в другое. Ни одно животное не имеет в своем меню такого разнообразия пищи, как цивилизованный человек. Мы едим все, что попало и как попало. Поэтому у нас возникают сложности с пищеварением, а также в работе других органов и систем.

Кожные заболевания, от которых страдают сейчас все слои нашего общества, – один из многочисленных симптомов неправильного питания. В медицинских книгах описаны все последствия этого явления: фурункулез, аллергия, выпадение волос, тусклая кожа и высыпания на коже, угревая сыпь, боли в желудке, усталость и раздражительность, вздутый живот, слепота, деформация костей и т. д. Хотя на питание множество наших современников тратят большую часть своих доходов, и оно является одной из их основных забот, они все равно страдают этими болезнями. Люди консультируются у врачей и принимают лекарства, чтобы улучшить самочувствие, не думая о том, что достаточно всего лишь изменить стереотип питания, чтобы получить облегчение и вернуть здоровье.

Разлад с природой возник оттого, что ритм работы нашего организма не совпадает с ритмом нашей жизни. Наш облик и настроение зависят от того, нашего пищевого рациона – «ты то, что ты ешь!» Древние говорили: «В здоровом теле здоровый дух», а здоровое тело есть следствие здорового питания.

Мы не получим пользы от пищи, которая не усваивается. Это напрасная трата продуктов. И, кроме того, испорченная пища приводит к образованию ядов в организме. Когда больные аллергией люди научатся правильно питаться, они избавятся от своего заболевания.

Мы часто забываем о самом важном для нашей жизни – **рациональном питании**. Но мы ежедневно заботимся о пище, и поэтому необходимо знать механизм пищеварения и принципы физических и химических процессов, протекающих во время еды.

Человеческий организм так устроен, что для его правильного функционирования необходимо использовать различные продукты, и они должны быть хорошего качества. Иначе из-за недостатка витаминов и минеральных солей, в условиях отсутствия физических упражнений и повышенной нервной напряженности у человека может нарушиться правильная работа системы пищеварения, усвоения и обмена веществ, что ведет к кожным заболеваниям. Здоровое питание состоит не только в том, чтобы потреблять лишь естественные продукты, но и в том, чтобы знать и понимать, почему, когда и сколько их надо есть.

ПРОЦЕССЫ ПЕРЕВАРИВАНИЯ И УСВОЕНИЯ ПИЩИ

Каждая клетка нашего тела – это мини-фабрика, которая для обеспечения своей работы нуждается в постоянной поставке сырья, то есть, в пище. Это тот материал, который может быть введен в организм, чтобы стать частью его клеток. Полноценная пища не должна содержать бесполезных или вредных ингредиентов. А чтобы она восстанавливала расходуемую энергию и способствовала оздоровлению организма, необходимо правильное сочетание в продуктах белков, жиров и углеводов, а также витаминов.

Углеводы и жиры – это топливо, белки – строительный материал, а витамины и минеральные соли помогают производственному процессу, то есть перевариванию и усвоению пищи.

Чувство голода, хорошо известное всем, передается из мозгового центра. Сюда поступают три сигнала, свидетельствующие о необходимости приема пищи: понижение уровня сахара в крови, спазмы желудка в ожидании пищи и понижение температуры тела, что означает потребность в поступлении энергии извне, то есть калорий. Эта информация очень полезна для организма, и, конечно, потребности должны быть удовлетворены. Здесь речь идет об аппетите.

ВАЖНО!

Люди с избыточным весом должны бороться с психологическим чувством голода (вызываемым, например, видом или ароматом пищи или даже мыслями о ней), не соответствующим действительной физиологической потребности организма.

Пищеварение – это процесс, посредством которого пища усваивается, попадая через пищевод, желудок и кишечник в кровь, претерпевая при этом механические и физические изменения. Происходит процесс окисления: кислород, поставляемый легкими, вступает в реакцию с пищей, в результате выделяются вода и углекислый газ.

Пищеварительный тракт, вдоль которого перемещается пища, имеет длину у взрослых людей около 10 м. Он разделяется на многочисленные секции, где около 20 химических веществ (важнейшими из которых являются энзимы или ферменты) занимаются разложением продуктов. Без этих катализаторов никакие питательные вещества не могут быть усвоены кишечником.

Во рту (первый этап) пища измельчается зубами и перемешивается со слюной, так как в смоченном состоянии пища легче проглатывается. В слюне содержатся энзимы, расщепляющие углеводы. Выделение слюны вызывается не только вкусом пищи, но и ее видом,

запахом и даже мыслью о ней. Поэтому сервировка стола, а также тщательное пережевывание пищи способствуют хорошему пищеварению.

Глотка посредством собственных сокращений и с помощью языка проталкивает пищу в пищевод.

Пищевод — это трубка примерно 30 см длиной, которая волнообразными движениями стенок (перистальтика) переправляет пережеванную пищу в желудок.

Желудок через железы выделяет соляную кислоту и ферменты (в том числе пепсин), действующие на белки. Через два-три часа пища, находящаяся в желудке, превращается в жидкое пюре, которое постепенно переходит в кишечник.

Кишечник начинается с двенадцатиперстной кишки, куда изливаются желчь и секрет поджелудочной железы. В тонком кишечнике пища расщепляется: на гликоген, извлеченный из углеводов; аминокислоты, извлеченные из белков; и жирные кислоты, извлеченные из жиров. Полученные вещества переходят в кровь и лимфатическую систему, чтобы достичь всех частей тела, где они и используются организмом.

Поджелудочная железа ежедневно выделяет почти литр различных секретов, предназначенных для нейтрализации кислоты в желудке, а также ферменты — для завершения процесса трансформации белков, углеводов и жиров. Она также отвечает за производство инсулина, регулирующего содержание сахара в крови.

Печень — самая большая железа, вырабатывающая витамины, железо и гормоны, помогающие осуществлению химических процессов. Она производит желчь, которая эмульгирует жиры, то есть разбивает их на мелкие капельки, подвергающиеся воздействию ферментов. Печень превращает гликоген, выделяемый кишечником, в глюкозу (источник энергии); здесь оседают белки, усваиваются жиры, обезвреживаются токсины, алкоголь, лекарства и т. д.

Толстая кишка представляет собой большую трубку, длиной 1 м, связанную с тонким кишечником клапаном, рядом с которым находится ее отросток — аппендикс. Содержимое толстого кишечника на 80 % состоит из воды. Медленно перемещаясь, оно абсорбируется стенками кишечника, поглощающего воду и минеральные соли. Здесь также имеются бактерии, необходимые для производства некоторых витаминов и переваривания пищи.

Перистальтика рефлекторно переправляет содержимое кишечника в прямую кишку, где формируются каловые массы и откуда они выбрасываются наружу. Фекалии содержат мертвые клетки, бактерии, непереваренные остатки пищи и имеют коричневый цвет (из-за желчи).

Обмен веществ (метаболизм) — это процесс превращения основных элементов пищи, полученных в результате пищеварения, в химические продукты, которые или входят в состав человеческого тела, или помогают ему функционировать. При этом выделяется энергия, обеспечивающая жизнедеятельность организма.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Сбалансированное питание включает все вещества, необходимые для жизнедеятельности организма, в нужных пропорциях и сочетаниях для каждого человека в зависимости от условий жизни. Сюда входят: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, клетчатка и вода. Продукты относятся к той или другой категории в зависимости от их главных составляющих. Так, мясо, состоящее в основном из белков, содержит также много жира (особенно говядина, баранина и свинина). Хлеб и зерновые — это углеводы со значительной долей белков (в сое, подсолнечнике, кунжуте белки даже преобладают). Сыры состоят из жиров и белков. Почти все рафинированные продукты содержат витамины, минеральные соли и воду. В овощах много клетчатки.

БЕЛКИ

Белки составляют основу живого организма, органических клеток, образующих кожу, мышцы, кости, жизненные органы. Поскольку клетки каждый день повреждаются и разрушаются, необходимы свежие белки, обеспечивающие восстановление и обновление всех клеток. Химически они состоят из кислорода, углерода, водорода и азота, и образуют цепи аминокислот.

Все продукты животного происхождения: мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты – содержат белки.

Многие растения, например зерновые, также содержат белки. Самый высокий процент белков содержится в сое, которую, к сожалению, еще не очень любят. Но число вегетарианцев постоянно растет, их здоровье в отличном состоянии, и это является доказательством того, что употребление мяса для человеческого организма совсем не обязательно, особенно в таком количестве, в каком мы привыкли его употреблять.

Недостаток белков тормозит рост клеток. Но и при чрезмерном потреблении белков накапливается очень много аминокислот, которые, в свою очередь, превращаются в кетоновые и аммиачные соединения. Затем кетоновые соединения превращаются в воду и углекислый газ, удаляемый легкими, а аммиачные соединения – в мочевины, удаляемую почками или через потоотделение.

Реакция на повышенное потребление белков у разных людей различна – одни воспринимают их лучше, другие хуже. Чтобы белки легко усваивались, нет необходимости подвергать их усиленной термической обработке. Такой обработки требуют лишь семена и зерна, чтобы ферментам было легче проникнуть сквозь их внешнюю оболочку для лучшего переваривания. Яйца, мясо, молоко лучше усваиваются в сыром виде или слегка отваренном.

ЖИРЫ

Жиры представляют собой концентрированное топливо, в котором заключены резервы энергии организма, по калорийности в два раза превышающее углеводы.

Жиры — это растительные масла или животный жир: сливочное масло, маргарин и т. п. Растительные жиры содержатся в семенах и зерновых продуктах, в овощах. Животные жиры – в молоке, сметане, сыре и йогурте, в жире и мясе животных, в рыбе. Они состоят из различных молекул, образованных атомами углерода, водорода и кислорода. Жиры содержат различные жирные кислоты, среди которых надо различать насыщенные и ненасыщенные.

Насыщенные жирные кислоты содержат большое количество атомов водорода; они обычно твердой консистенции (при нормальной температуре). Это сало, говяжий жир, сливочное масло, то есть жиры животного происхождения, а также растительного – масло какао и арахисовое масло.

Ненасыщенные или полиненасыщенные жиры обычно имеют жидкую или мягкую консистенцию при обычной температуре и могут перейти в твердое состояние только в процессе гидрогенизации, как, например, при производстве маргарина. Менее твердые марга-рины меньше гидрогенизируются и являются более ненасыщенными. Это, в основном, жиры растительного происхождения (кроме арахисового масла) и рыбий жир.

Общеизвестно, что ненасыщенные жиры легче переносятся организмом, их усвоение оставляет меньше шлаков, вредных отходов, повышающих уровень холестерина, вызывающих атеросклероз и сердечные приступы. Однако не надо думать, что подсолнечное или оливковое масла менее калорийны, чем арахисовое, – все масла калорийны, но полиненасыщенные масла лучше усваиваются и полезнее для здоровья.

Для лучшего усвоения жиры должны потребляться совместно с углеводами, без которых они не полностью сгорают и оставляют в организме вредные шлаки.

При нормальном питании мы нуждаемся в минимуме жирных продуктов, потому что мясо, рыба, молоко, зерновые содержат достаточное количество жира – всего в четыре раза меньше, чем углеводов.

Не стоит злоупотреблять жирами, однако какой-то минимум жиров необходим – для смазывания толстой кишки и усвоения некоторых растворенных в жирах витаминов (А, D, Е, F).

Самые жирные, а значит, и самые калорийные продукты – это сливочное масло, сыр, сметана, яичный желток, говядина, баранина, рыба с темной кожей (семга, тунец, селедка, скумбрия, сардины), маслины, авокадо, грецкие орехи, миндаль, арахис и т. д.

Единственный некалорийный жирный продукт – это парафиновое масло, так как оно не переваривается организмом. Следовательно, его можно использовать на кухне умеренно, чтобы не было расстройства желудка, так как оно имеет свойство слабительного из-за сильной смазывающей способности и может быть использовано лицами, страдающими запорами. Но нельзя и злоупотреблять, так как оно уносит с собой растворенные в жирах витамины.

Самые полезные для здоровья масла получаются при холодной выжимке, потому что высокие температуры, используемые при дальнейшем рафинировании, разрушают витамины.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы – это топливо, обеспечивающее жизнедеятельность организма. Углеводы состоят из сложных молекул, куда входят углерод, водород и кислород. Вступая в реакцию с кислородом, переносимым кровью, они освобождают содержащуюся в них энергию, превращаясь в простые сахара – глюкозу и фруктозу. Природа предусмотрела целый класс питательных веществ, превращающихся в простые сахара для облегчения усвоения, – это углеводы. Но, кроме того, они необходимы и для усвоения белков и жиров. Различают следующие виды углеводов.

Моносахариды, или простые сахара (глюкоза и фруктоза), в чистом виде содержатся во фруктах, помидорах, дынях и меде.

Дисахариды — химическое сочетание двух моносахаридов: сахароза (свекловичный и тростниковый сахар), мальтоза (солодовый сахар, содержащийся в пиве) и лактоза (содержится в молоке).

Полисахариды трудно воспринимать как сахара, так как они не имеют сладкого вкуса. Это крахмалы, получаемые из зерновых (пшеница, кукуруза, ячмень, овес, рожь, рис, используемые для получения муки, хлеба, манной крупы, макарон, печенья и других мучных изделий), корнеплоды (морковь, картофель, репа), семена (горох, фасоль, грецкие орехи, арахис и др.), овощи (стебли, клетчатка).

Полисахариды нерастворимы и должны пройти через все фазы пищеварительного процесса (смачивание слюной, жевание, желудочные и кишечные ферменты), прежде чем превратиться в простые сахара, которые потом усвоятся в кишечнике. Некоторые из них (крахмалистые, как, например, картофель и рис) должны пройти термическую обработку, разрушающую внешнюю оболочку, покрывающую молекулы крахмала.

Простые сахара, естественного происхождения или полученные в процессе пищеварения, растворяются в воде и поглощаются тонким кишечником. Они переносятся потоком крови ко всем частям тела, чтобы снабдить необходимой энергией обновляющиеся и изменяющиеся клетки, для обеспечения дыхания, кровообращения, работы мышц, поддержания температуры тела, то есть для самой жизни. Природа подарила нам способность сберегать эту энергию, чтобы пользоваться ее резервами в периоды слабости и болезней, зимой и летом, и вообще, в периоды недостаточного ее поступления. Избыточный сахар в организме

превращается в жиры – резервный энергетический материал, откладывающийся в жировых клетках – кладовых нашего тела.

И наоборот: если организму поставляется недостаточно углеводов, он начинает черпать их из своих резервов, чтобы обеспечить свое существование. А это приводит к похуданию. По этой причине, чем жирнее пища, тем больше, кроме самих жиров, она содержит простых сахаров. Эти сахара попадают в организм в концентрированной форме, немедленно усваиваются и накапливаются, так как не могут быть использованы в данный момент, в то время как более сложные углеводы, такие как картофель или хлеб, будут переварены в процессе пищеварения. Одновременно эти продукты снабжают организм и другими необходимыми элементами (витаминами, минеральными солями, клетчаткой). Чистые сахара, собственно, не являются пищей, их употребляют в случаях, когда немедленно требуется значительное количество энергии (например, в спортивных соревнованиях, при больших нагрузках и т. п.).

Каждый знает, что конфета не утолит голод, но кусок хлеба надолго успокоит чувство голода.

Излишки простых сахаров в организме приводят к многочисленным неприятным последствиям: порче зубов бактериями, питающимися сахаром, остающемся на зубах, ожирению, плохой перевариваемости пищи, головокружению и головным болям. Чтобы усвоить это количество сахара, обильно выделяется инсулин, в результате резко понижается содержание сахара в крови. Усвоение быстро всасываемых сахаров представляет собой заколдованный круг, напоминающий последствия приема наркотиков.

Для здоровья гораздо полезнее употреблять в пищу больше фруктов и полисахаридов, так как там процентное содержание сахара, по сравнению с содержанием клетчатки, воды, витаминов и минеральных веществ, снижено. Следует **полностью исключить** из рациона торты, конфеты и варенье, поскольку они содержат рафинированный сахар.

ВИТАМИНЫ, МИКРО– И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Состояние кожи зависит от состояния организма в целом. А для успешной работы человеческого организма человек с продуктами питания должен получать регулярно порядка 12 основных витаминов и 20 микро– и макроэлементов. Жизненная функция витаминов связана с поддержанием обмена веществ, потому что в основе всех функций живого организма лежит огромное количество сложнейших химических реакций, которые совершаются с помощью катализаторов-ферментов. Микроэлементы «запускают» многие реакции в организме, ответственные за формирование костей и зубов, регулируют кислотность, заботятся об обмене веществ. Макроэлементы выполняют обычно несколько функций в организме. В целом витамины, микро– и макроэлементы являются важнейшими катализаторами различных биохимических реакций, непререкаемыми и незаменимыми участниками процессов роста и развития организма, обмена веществ, адаптации к меняющимся условиям окружающей среды. Физиологическое действие их зависит от их концентрации. Для каждого элемента существует оптимальный диапазон концентраций. При дефиците или избытке элементов в организме могут происходить серьезные изменения в состоянии здоровья и внешности человека, например, ухудшение состояния кожи и волос, появлению отеков, целлюлита, угревой болезни, преждевременного поседения и др.

Витамины.

Витамины (от лат. *vita*— «жизнь» и *amin*— «азотистое вещество») – это органические вещества с различными химическими строениями, присутствующие в небольших количествах в пищевых продуктах, и которые необходимы для роста, развития и жизнедеятельности всего организма или отдельных его органов, обмена веществ в организме, образования ферментов.

Витамины существенно различаются по химическому составу.

Характерной особенностью большинства витаминов является то, что организм сам не вырабатывает их и поэтому должен получать эти вещества из пищи или из лекарственных форм. Отсутствие того или иного витамина вызывает различные трофические и обменные заболевания организма – гиповитаминоз и авитаминоз. Витамины необходимы в ничтожно малых количествах, по сравнению с питательными веществами. Обычно массовая доля витаминов колеблется от 0,5 до 3,0 %.

Делятся витамины на две группы: жирорастворимые (А, D, E, F, K), для всасывания которых необходимо правильное переваривание жиров и которые могут накапливаться в организме, и водорастворимые (группа В, РР, Н, С, Р). Всего в настоящее время открыто около 50 витаминов и витами-ноподобных веществ, но не все из них изучены в достаточной степени. Витамины широко используются в косметических рецептурах. Они отвечают за ровный здоровый вид и цвет кожи, за состояние зубов, волос и ногтей. Рассмотрим основные витамины.

Витамин А – ретинол (Ретиноевая кислота, Авитал, Аксерофтол, Аксерол, Альфалин, Альфастерол, Анавит, Афаксин, Виеденин, Воган, Ксерофтол, Примавит) – жирорастворимый витамин, кристаллическое вещество. Растворяется в жирах и органических растворителях, не растворяется в воде. Витамин А участвует в белковом, жировом и углеводном обменах, укрепляет иммунную систему. Он способствует быстрому заживлению ран, нормальному развитию хрящевой и костной тканей. Ретинол – основной участник процесса обновления кожи, волос и ногтей. Поддерживает защитные функции кожи и слизистой оболочки, повышает активность ферментов клеток кожи, улучшает ее эластичность и общее состояние.

Источники витамина: печень, рыбий жир, молоко, масло, сыр, яичный желток, рыба. Провитамин А (*бета-каротин*) содержится в оранжевых фруктах и корнеплодах, в зеленых овощах, салате. В организме он частично преобразуется в витамин А. В косметике применяется в питательных и витаминных кремах, кремах от морщин, пигментных пятен, угрей, в специальных бальзамах для укрепления волос и ногтей. В дерматологии витамин А назначается при нарушениях кератинизации кожи. К производным витамина А относятся ацетат ретинола, пальмитат ретинола, *рыбий жир* и другие, которые входят в состав препаратов для зрелой кожи и некоторых солнцезащитных средств.

Витамин В₁ – тиамин – водорастворимый витамин, твердое вещество пластинчатой структуры. Хорошо растворяется в воде, мало растворяется в метаноле, этаноле, не растворяется в эфире, бензоле, хлороформе. Растворы имеют кислую реакцию. Необходим для нормального углеводного обмена, функционирования нервной системы, сердца, печени. Оказывает положительное влияние при себорее, алопеции, дерматитах и некоторых других кожных заболеваниях. Вводится в косметические средства совместно с другими витаминами группы В, в частности, в средства по уходу за волосами и для укрепления ногтей, в кремы для жирной и проблемной кожи. Он не синтезируется в организме, поэтому необходимо постоянно потреблять продукты, в которых содержится тиамин.

Источники витамина: пивные, пекарские сухие и прессованные дрожжи, продукты из бобовых и злаковых культур, томаты, зеленый горошек, щавель, картофель, лук, морковь, цветная капуста, перец, фасоль.

Витамин В₂ – рибофлавин (Лактофлавин) – водорастворимый витамин, порошкообразный продукт оранжево-желтого цвета, растворимый стимулятор роста, распространенный в растительном и животном мире (дрожжи, бобовые культуры, молоко, мясо, яичный желток). Рибофлавин участвует в обмене веществ, выполняет существенную роль в синтезе белка и жира, способствует заживлению ран. Играет большую роль в клеточном дыхании, помогает выведению солей и воды из организма. При недостатке этого витамина увеличивается вес, появляется перхоть, волосы теряют блеск и выпадают, возникают сухость и тре-

щины губ, язвы в уголках губ, глубокие трещины на пальцах, появляются угри и угревая сыпь на лице, замедляется заживление ран. В косметические изделия по уходу за кожей и волосами вводится в виде экстракта дрожжей, молочной сыворотки.

Витамин В₃ – никотиновая кислота витамин РР, Апелагрин, Ниацин, Ниацинамид, Никотинамид) – водорастворимый витамин, входящий в состав важных ферментов – дегидрогеназ, участвующих в клеточном дыхании, выделении энергии из углеводов, обмене белков и липидов. Различают препараты: Ниацинамид – амид никотиновой кислоты; Никотинамид – содержится преимущественно в животных тканях; Никотиновая кислота – имеет такую же биологическую активность, как Никотинамид, но в отличие от него обладает более выраженными сосудорасширяющими свойствами. Витамин РР (*Preventive Pellagra*) способствует усвоению белка из растительной пищи, поэтому важен в питании людей, не употребляющих мяса, рыбы, птицы, находящихся на длительном голодании и постах. Он участвует и в обмене углеводов, способствует кроветворению. Недостаток витамина приводит к развитию дерматитов. Витамин РР необходим для хорошего состояния кожи, обладает противовоспалительным эффектом.

Источники витамина: листья сельдерея, плоды томата, морковь, репа, свекла, тыква и перец, гречневая крупа и грибы. Лучше всего витамин усваивается из продуктов животного происхождения. Витамин РР вводят в лосьоны, предназначенные для ухода за волосами и кожей лица.

Витамин В₄ – холин Хлорид холина) – витаминоподобное вещество, является предшественником ацетилхолина – одного из основных медиаторов нервной системы. Холин входит в состав основного фосфолипида – лецитина, который является важнейшим компонентом всех клеток организма. Обладает седативным действием, играет важную роль в обмене жиров. Содержится в яичном желтке, печени, почках, мясе, капусте, бобовых, зерновых, молоке, сое. В косметике используется в антицеллюлитных кремах.

Витамин В₅ – пантотеновая кислота от греч. *pantothen*— «отовсюду») (Пантотенат кальция) – водорастворимый витамин, светло-желтая маслянистая жидкость. Входит в состав коэнзима А, играющего важную роль в синтезе и расщеплении жиров. Неустойчива, гигроскопична. Хорошо растворяется в воде, метаноле, этаноле, плохо – в диэтиловом эфире, высших спиртах. Недостаток витамина В₅ вызывает серьезные расстройства в организме, в том числе нервной системы, нарушает функции кожи.

Содержится в организме, являясь предшественником кофермента А, участвует в обмене веществ как переносчик ацетильных групп. Оказывает регулирующее влияние на углеводный, жировой и белковый обмен. Без участия этого витамина не могут в необходимых количествах образовываться холестерин и жирные кислоты. От этого кожа может терять эластичность, что приведет к образованию морщин. Пантотеновая кислота, чаще в виде пантотената кальция, применяется для лечения кожных и многих других болезней. Источники витамина: практически все продукты животного и растительного происхождения, особенно дрожжи, печень, почки, яичный желток, рисовые и пшеничные отруби. Часто встречается в составе моющих и укрепляющих средств для волос, в солнцезащитной косметике, детской косметике и в средствах для бритья и шампунях.

Витамин В₆– пиридоксин водорастворимый витамин, производное пиридина, представляет собой желтые кристаллы, хорошо растворимые в воде. Необходим для нормализации обмена белков и жиров, повышения устойчивости организма к инфекционным заболеваниям, улучшения работы эндокринной системы и других органов. При недостатке витамина ухудшается аппетит, развиваются кожные заболевания, воспалительные процессы слизистых оболочек рта, губ, языка, глаз, нарушается деятельность нервной системы.

Источники витамина: картофель, белокочанная капуста, морковь, томаты и другие овощи. Способствует восстановлению клеток, обладает увлажняющим и разглаживающим

кожу действием. Вводится в состав пеномоющих средств и средств по уходу за волосами, в состав зубной пасты и эликсиров. Для медицинских целей применяется гидрохлорид пиридоксина (*Pyridoxinumhydrochloridum*).

Витамин В₉ фолиевая кислота витамин В₉, фолат, фолацин, птероилглутаминовая кислота) – водорастворимый витамин, желто-оранжевые кристаллы или порошок. Растворяется в щелочах, плохо – в метаноле, этаноле, воде, не растворяется в органических растворителях. Фактор роста для человека. В косметике применяется в препаратах, снимающих раздражение и способствующих регенерации кожи; укрепляет и оздоравливает волосы. Витамин В₉ стимулирует и регулирует кровообращение, улучшает белковый и жировой обмены. Современные исследования указали на связь между дефицитом фолиевой кислоты во время беременности и дефектами при рождении. Вместе с витамином В₁₂ фолиевая кислота находится в хромосомах и способствует размножению клеток.

Источники витамина: салат, шпинат, зелень петрушки, цветная и белокочанная капуста, спаржа, цикорий, дрожжи, а также яйца, печень животных.

Витамин В₁₀ – парааминобензойная кислота (para amine benzoic acid, para) – органическое соединение, имеющее свойства фильтра УФ-лучей. Бесцветная желтоватая кислота. Имеет солнцезащитные свойства, предохраняющие волосы и кожу от вредного воздействия солнца. Восстанавливает пигментацию волос, утраченную в процессе стресса. Кроме того, парааминобензойная кислота снижает активность щитовидной железы.

Источники витамина: пивные дрожжи, отруби и печень. Водно-спиртовые растворы вводят в состав лосьонов и кремов для загара. Оказывает местное анестезирующее действие. У лиц с чувствительной кожей может вызывать легкое раздражение и покраснение.

Витамин В₁₂ – кобаламин (Цианокобаламин, Оксикобаламин) – водорастворимый витамин, необходимый для размножения клеток. Кобаламин влияет на синтез нуклеиновых кислот, который сопровождает деление клеток. Принимает участие в процессах кровоснабжения. Синтезируется микроорганизмами (бактериями, сине-зелеными водорослями), в том числе микрофлорой кишечника, но в недостаточном количестве, поэтому должен дополнительно поступать с пищей. Обладает высокой биологической активностью, участвуя в кроветворении, образовании холина, метионина, нуклеиновых кислот, оказывает благоприятное воздействие на функцию печени и нервной системы, активизирует свертывающую систему крови, понижает уровень холестерина крови.

Источники витамина: печень, почки, рыбные продукты.

Витамин В₁₃ – оротовая кислота – витаминоподобное вещество, производное пиридинового основания урацила. Содержится во всех живых клетках, участвует в биосинтезе пиридиноновых нуклеидов. Применяется в медицине для синтеза белковых молекул, восстановления поврежденных тканей, ускорения процессов регенерации, стимуляции обменных процессов. В косметической промышленности используется как биологически активное вещество для нормализации синтеза белка и нуклеиновых кислот, нарушенных при старении кожи. К препаратам витамина В относятся оротат Калия и Магнерот.

Витамин В₁₅ – пангамовая кислота (от греч. *pan*— «все», *gami*— «семья») (Кальция пангамат, Кальгам) – водорастворимый витамин. В медицине применяется при нарушениях кровообращения и других заболеваниях. Улучшает липидный обмен, повышает усвоение кислорода тканями, улучшает процессы регенерации, обладает противовоспалительным действием. Назначают при дистрофии волос, ногтей, зубов.

Витамин С – аскорбиновая кислота – водорастворимый витамин, белое кристаллическое вещество с резким кислым вкусом. Растворяется в воде, этаноле, не растворяется в эфире, хлороформе, бензоле. Один из важнейших витаминов для нормального функционирования организма.

Источники витамина: свежие овощи и фрукты. Оказывает отбеливающее и регенерирующее действие на кожу.

Применяется в различных косметических препаратах как антиоксидант. Используется как консервант в составе косметических кремов. Активная добавка в средствах химического пилинга. Нетоксична.

Витамин D – кальциферол – жирорастворимый витамин, который вырабатывается организмом или поступает с пищей. Под кожей находится особое вещество, под действием ультрафиолетовых лучей вырабатывающее витамин D, который перерабатывается организмом и только после этого вступает в процессы, регулирующие уровень кальция. Основная функция витамина D в организме – поддержание необходимого уровня кальция в крови. Недостаток витамина D приводит к потере способности организма усваивать кальций. Организм, пытаясь поддержать необходимый уровень витамина, забирает его из крови и костной ткани, что приводит к остеопорозу – хрупкости костей, рахиту у детей. Избыток витамина D откладывается в печени и может вызвать отравление. Витамин обладает регенерирующим действием на кожу, поэтому его добавляют в кремы для лица, в солнцезащитные средства, в средства по уходу за волосами, в косметическое молочко.

Источники витамина: печень, яйца, молоко, масло, сыр, рыбий жир. Синтетический витамин D получают, облучая небольшими дозами радиации, вещество эргостерол, которое вырабатывают некоторые виды грибов.

Витамин D₂ – эргокальциферол – жирорастворимый витамин, маслянистая жидкость, растворимая в воде и способная впитываться в кожу. Вырабатывается из жира печени рыб, из молочных продуктов и яиц. Содействует заживлению кожи и является необходимым для ее нормального функционирования. Регулирует кальциевый и фосфорный обмен, показан при выпадении волос и мокнущей экземе.

Витамин D₃ – холекальциферол – жирорастворимый витамин, вид кальциферола. Превращается в биологически активную форму витамина в печени и почках. Активные метаболиты витамина регулируют обмен кальция и фосфора, способствуя их всасыванию из кишечника и отложению в костях, а также влияют на мембраны клеток, повышая их проницаемость для кальция и других веществ. Витамин образуется в коже под действием ультрафиолетовых лучей и поступает в организм с животными продуктами: печенью рыб, жирной рыбой, икрой, яйцами, молочными жирами.

Витамин E – токоферол и его производные (токоферола ацетат, токоферола линолеат) – вязкая маслянистая жидкость светло-желтого цвета. Растворяется в ацетоне, этаноле, хлороформе, маслах, не растворяется в воде. Медленно окисляется на воздухе, быстро – при нагревании, чувствителен к УФ-лучам. Витамин E замедляет процесс старения путем плавного замедления процесса обмена веществ. Токоферол помогает в формировании кровеносных сосудов и жира в тканях организма. В промышленности получают эфиры токоферола, более устойчивые к свету и кислороду. Самый активный компонент – атокоферол – получают синтетическим путем; атокоферилацетат – желтое кристаллическое вещество, антиоксидант, предотвращающий окисление ненасыщенных липидов. С этой целью вводится в косметические средства по уходу за кожей. Витамин E участвует в иммунной защите и важных процессах клеточного метаболизма, играет ключевую роль в синтезе белка и гема (ядро гемоглобина), активизирует тканевое дыхание, стимулирует кровоснабжение, препятствует процессу окисления в организме.

Витамин E защищает не только кожу, но и кремы от окисления. Широко используется в составе питательных ночных, защитных и дневных кремов, в кремах для кожи вокруг глаз, в косметических масках, декоративной косметике, в кремах и маслах, предназначенных для ухода за руками, ногами, телом. К производным токоферола относятся токоферилацетат, токоферил-линолеат.

Источники витамина: растительные масла, миндаль, маргарин, зерновые продукты, яйца, орехи, сельдерей, кинза, укроп, салат, печень, зародыши пшеницы.

Витамин F – жирорастворимый витамин – смесь ненасыщенных жирных кислот – линолевой и линоленовой или их этиловых либо метиловых эфиров в виде маслянистой жидкости желтого цвета. Эти кислоты в виде триглицеридов в больших количествах входят в состав многих растительных масел. Недостаток витамина приводит к истончению и выпадению волос, появлению перхоти, сухости и шелушению кожи. Витамин F способствует усвоению жиров, участвует в жировом обмене кожи. В косметике витамин F применяется в составе питательных косметических кремов, особенно для увядающей кожи, в средствах по уходу за волосами.

Витамин H – биотин (оксибиотин, биоцитин) – водорастворимый витамин, белые иглообразные кристаллы. Мало растворяется в воде и спирте, не растворяется в органических растворителях. Термостабилен, устойчив в умеренно кислых и нейтральных растворах. В организме человека является коферментом, участвует в жировом обмене кожи, оказывает регулирующее влияние на нервную систему человека, состояние кожи.

Источники витамина: цветная капуста, зелень лука, молодые бобы, фасоль, зеленый горошек, картофель, дрожжи, овес, грибы, морковь, томаты, а также продукты животного происхождения – молоко, яйца, печень. В косметике используется в средствах по уходу за сухой и обезвоженной кожей, в препаратах для укрепления и против выпадения волос.

Витамин K – филлохинон (Менадион, Фитоменадион) – жирорастворимый витамин, обладающий кровесвертывающими свойствами. Витамин K уменьшает интенсивность воспалений и отеков, поэтому эффективен при лечении гематом, красных угрей, а также возрастных повреждений сосудов и солнечных эритем. Кроме того, витамин K способствует свертыванию крови. Недостаток витамина K ведет к нарушению свертываемости крови и всасываемости жиров.

Источники витамина: цветная и белокочанная капуста, зеленый горошек, крапива, морковь, шпинат, помидоры и картофель.

Витамин P – биофлавоноиды (чайные катехины) – группа витаминно-подобных водорастворимых веществ растительного происхождения, представляющих собой полиокси- и полиметоксипроизводные флавона, флавонона, катехинов, антоцианидов. Содержатся в листьях, цветах, плодах, корнях, древесине многих растений, особенно семейства цитрусовых и розоцветных. Растительным флавоноидам придают большое значение в фитокосметике и фитотерапии, что связано с широким спектром их биологической активности. Эффективны как антиоксиданты. Оказывают противовоспалительное, витаминизирующее действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют жировой и белковый обмен в клетках. Нетоксичны и неаллергенны. В состав средств для ухода за кожей витамин P вводят в виде экстрактов растений, содержащих флавоноиды.

Источники витамина: плоды томата и перца, различные виды капусты, столовая свекла, щавель, морковь, картофель, зелень петрушки и сельдерея.

Витамин U – метилметионинсульфония хлорид – витаминоподобное вещество, является активированной формой метионина. Витамин U стимулирует репарационные процессы в слизистых оболочках, оказывает антиаллергическое действие. Содержится в соке белокочанной капусты, а также в злаках и растительных жирах. Используется при жирной себорее.

Микроэлементы.

Микроэлементы – элементы, концентрация которых в организме колеблется от 0,00001 % до 0,01 %. В группу микроэлементов входят: железо (Fe), цинк (Zn), фтор (F), стронций (Sr), молибден (Mo), медь (Cu), бром (Br), цезий (Cs), йод (I), марганец (Mn), алюминий (Al), бор (B), селен (Se), кобальт (Co). Микроэлементы – компоненты сложной физио-

логической системы. Они регулируют жизненные функции организма на всех этапах его развития.

Ультрамикроэлементы – элементы, концентрация которых в организме ниже 0,000001 %. Это уран (U) кремний (Si), хром (Cr), никель (Ni), титан (Ti), золото (Au), ртуть (Hg), торий (Th), радий (Ra) и др.

Установлено важнейшее значение для организма многих элементов этой группы, таких как селен, хром, кобальт.

Человеческому организму, как и всем теплокровным животным, необходимо минимум 13 микроэлементов. Они присутствуют в организме в небольших количествах, составляя менее 0,005 % массы тела. По степени необходимости для организма человека микроэлементы можно расположить в следующем порядке: железо; йод; медь; марганец; цинк; кобальт; молибден; селен; хром; фтор; кремний; никель; мышьяк. Роль никеля, мышьяка, олова и ванадия в метаболических процессах интенсивно изучается, однако их значение в питании человека пока освещено недостаточно.

Железо (Fe) является важнейшим микроэлементом, который необходим для нормальной жизнедеятельности организма. Оно играет очень большую роль в окислительном и восстановительном процессах. Железо входит в состав гемоглобина эритроцитов, миоглобина и многих ферментов, участвует в процессах кроветворения, обеспечивает обратимое связывание кислорода эритроцитами и его транспорт во все органы и ткани организма человека. Железо поддерживает иммунную резистентность, адекватное его содержание в организме способствует полноценному функционированию факторов неспецифической защиты, клеточного и местного иммунитета. В организме взрослого здорового мужчины содержится около 3,5–5 г железа, женщины – 2,5–3,5 г.

Симптомы дефицита: поседение волос, растрескивание слизистых оболочек в углах рта; ломкость, утончение, деформация ногтей; гнойничковые поражения кожи.

Суточная потребность: 11–30 мг.

Источники железа: говяжья печень, сладкий перец, земляника, сушеные абрикосы, цветная капуста, щавель, чернослив, овсяные хлопья.

Йод (I). Гормоны щитовидной железы, основу которых составляет йод, выполняют жизненно важные функции. Они участвуют во всех видах обменных процессов в организме, регулируют метаболизм белков, жиров и углеводов. Эти гормоны регулируют деятельность мозга, нервной системы, половых и молочных желез, рост и развитие ребенка. Исследования, проведенные в последние годы Всемирной организацией здравоохранения в разных странах мира, показали, что уровень умственного развития (коэффициент интеллекта) напрямую связан с йодом.

Симптомы дефицита: низкая сопротивляемость организма, инфекции, снижение выносливости, накопление жировых запасов.

Суточная потребность: 120 мкг для детей от 7 до 12 лет; 150 мкг для взрослых; 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Источники йода: продукты моря, редька, помидоры, шпинат, ревень, картофель, горох, клубника, грибы, салат, бананы, капуста, лук.

Медь (Cu). Медь является жизненно необходимым микроэлементом. В организме она необратимо связана с некоторыми белками. В норме в организме имеется достаточное количество меди, необходимое для того, чтобы она могла включаться в специфические апоферменты, обеспечивающие синтез медьсодержащих белков. Синтез специфических медьсодержащих белков и их количественный состав регулируются генетическими механизмами. Нарушение обмена меди обычно заключается в дефиците одного или нескольких необходимых медьсодержащих белков или в том, что в тканях и органах организма человека возникает избыток меди. Медь имеет большое значение для поддержания структуры костей, хря-

щей, сухожилий, эластичности стенок кровеносных сосудов, легочных альвеол, миелиновых оболочек нервов, участвует в синтезе красящего пигмента волос, предотвращает шелушение кожи.

Симптомы дефицита:

– ухудшение состояния костной и соединительной ткани, нарушение минерализации костей, остеопороз, переломы костей; усиление предрасположенности к аллергодерматозам; нарушение пигментации волос, витилиго; ожирение, диабет, ускорение старения организма.

Суточная потребность: 2–3 мг.

Источники меди: миндаль и другие орехи, неочищенное зерно, отруби.

Марганец (Mn). Является компонентом структурного белка коллагена в составе кератина и меланина, а также входит в состав множества ферментов, участвует в синтезе и обмене нейромедиаторов в нервной системе; препятствует свободно-радикальному окислению, обеспечивает стабильность структуры клеточных мембран, развитие соединительной ткани, хрящей и костей; повышает интенсивность утилизации жиров; снижает уровень липидов в организме; противодействует жировой дегенерации печени; участвует в регуляции обмена витаминов С, Е, группы В, холина, меди.

Симптомы дефицита: избыточный вес, сахарный диабет, различные аллергозы, утомляемость, слабость, головокружение, плохое настроение, пигментация кожи, появление мелкой чешуйчатой сыпи, витилиго, задержка роста ногтей и волос; нарастание избыточного веса, ожирение; преждевременное старение; расстройства иммунитета, аллергические реакции.

Суточная потребность: взрослые – 2–5 мг.

Источники марганца: зеленые листовые овощи, продукты из неочищенного зерна (особенно пшеницы, риса), орехи, чай.

Цинк (Zn) составляет менее 0,01 % массы тела человека. Цинк играет важную роль в физиологических и патологических процессах, поддерживает иммунитет и участвует в регенерации тканей. Цинк служит составной частью более 80 ферментов в организме человека, он необходим для образования эритроцитов, ДНК, РНК, протеинов, инсулина. Является также важным компонентом ряда металлоферментов, таких как карбоангидраза, щелочная фосфатаза и др. Наряду с противоокислительным действием цинк уменьшает неспецифическую проницаемость мембран клеток, являясь их протектором, и участвует в предотвращении фиброза.

Симптомы дефицита: чешуйчатые высыпания на коже, угри, фурункулез, экзема, дерматит, псориаз, трофические язвы, плохое заживление ран, расслаивание ногтей, появление на них белых пятен; тусклый цвет волос, перхоть, замедление роста, выпадение волос.

Суточная потребность: 10–15 мг.

Источники цинка: яйца, печень, орехи, лук, семечки подсолнечника, мясные продукты, нешлифованный рис, грибы, устрицы, дрожжи, горчица, фисташки.

Кобальт (Co) входит в структуру молекулы витамина В₁₂. В витамине В₁₂ атом кобальта связан с цианогруппой, поэтому он называется цианокобаламином. Кобальт обуславливает розовую окраску раствора витамина В и в значительной мере усиливает его действие. Кобальт стимулирует кроветворение, способствует усвоению организмом железа и его преобразованию в утилизируемые формы (образование белковых комплексов, синтез гемоглобина и др.). Микроэлемент нормализует активность костного мозга, способствует предупреждению и устранению анемий. Кобальт стимулирует синтез белков и совместно с йодом ускоряет образование гормонов щитовидной железы.

Симптомы дефицита: анемия, тиреотоксикоз, атеросклероз, гипоксия.

Суточная потребность: 0,05–0,1 мг.

Источники кобальта: зеленые листовые овощи.

Молибден (Mo) способствует нормальному метаболизму углеводов и жиров, является важной частью ферментных систем, регулирующих утилизацию железа. Микроэлемент способствует сохранению хорошего общего самочувствия.

Симптомы дефицита: анемия, раздражительность, неврологические нарушения, тахикардия, одышка.

Суточная потребность: детям 7–10 лет – 50–150 мкг; детям с 11 лет и взрослым – 75–250 мкг.

Источники молибдена: темно-зеленые листовые овощи, неочищенное зерно, бобовые.

Селен (Se) – биологически активный микроэлемент, входящий в состав ряда гормонов и ферментов, и связанный таким образом с деятельностью всех органов, тканей и систем. Селен стимулирует процессы обмена веществ: так как это основной компонент фермента пероксидазы глутатиона, который защищает организм от вредных веществ, образующихся при распаде токсинов; усиливает иммунную защиту организма, увеличивает продолжительность жизни. Селен входит в состав примерно 40 микроминералов.

Симптомы дефицита: нарушение целостности клеточных мембран, дерматит, экзема; слабый рост и выпадение волос; дистрофические изменения ногтей; снижение степени иммунной защиты организма; нарушения функции печени. Дефицит селена может вызвать опухолевые заболевания.

Суточная потребность: не менее 30 мкг.

Источники селена: пшеничная и ржаная мука.

Хром (Cr) имеет большое значение в метаболизме углеводов и жиров, а также участвует в процессе синтеза инсулина. Элемент способствует нормальному формированию и росту детского организма.

Симптомы дефицита: атеросклероз, сахарный диабет, артериальная гипертензия.

Суточная потребность: 25–90 мкг.

Источники хрома: пивные дрожжи, мясные продукты, птица, яичный желток, печень, проросшие зерна пшеницы и крупа из необрушенного зерна, сыр, устрицы, крабы, кукурузное масло, моллюски.

Фтор (F) содержится в костях и зубах, стимулирует рост костных клеток. В организме фтор соединяется с гидроксипапатитом – кристаллическим минералом, из которого состоят кости и зубы, образуя фторопатит. Хотя фторопатит составляет лишь небольшую долю кристаллических компонентов кости, именно его присутствие придает кристаллам гидроксипапатита прочность и кислотоустойчивость.

Симптомы дефицита: кариес зубов, остеопороз.

Суточная потребность: детям 7–10 лет – 1,5–2,5 мг; детям с 11 лет и взрослым – 1,5–4 мг.

Источники фтора: морская рыба, морские продукты, чай, желатин, фторированная вода.

Кремний (Si) – один из важнейших элементов нашего организма. На Земле кремний – второй элемент по распространенности (после кислорода). Он образует длинные сложные молекулы, и может выполнять фиксирующую роль в клетках. Кремний в организме человека – важная часть всех соединительно-тканых элементов: кожи и кожных придатков, костей, кровеносных сосудов, хрящей. Он играет определенную роль в предотвращении остеопороза, снижая хрупкость костей, способствуя утилизации кальция в костной ткани. Улучшая синтез коллагена и кератина, кремний способствует укреплению клеток кожи, волос, ногтей. С возрастом содержание кремния в организме человека, особенно в коже и придатках, уменьшается. Возможно, снижение концентрации кремния в кожных структурах является причиной ее увядания, появления старческих морщин.

Симптомы дефицита: истончение, ломкость и выпадение волос, бородавки, старческие морщины, снижение эластичности сосудов, мелкие кровоизлияния.

Суточная потребность: 50–100 мг.

Источники кремния: цельное молоко, коричневый рис, абрикосы, бананы, бурые водоросли, вишня, изюм, инжир, капуста белокочанная и цветная, клубника, земляника, кольраби, кукуруза, лук, морковь, овес, огурцы, пастернак, пророщенные семена злаков, просо, пшеница (цельное зерно), пшеничные отруби.

Бром (Br) в организме человека участвует в регуляции деятельности нервной системы, воздействует на функции некоторых эндокринных органов – половых желез, щитовидной железы и др.

Симптомы избытка: поражение кожных покровов.

Суточная потребность: 0,1–1 мг.

Источники брома: зерновые и хлебные продукты, бобовые (чечевица, фасоль, горох), а также молоко.

Бор (B) имеет большое значение в формировании костной ткани, способствует ее прочности, предупреждает развитие остеопороза, улучшает ассимиляцию кальция костной тканью.

Симптомы избытка: явления интоксикации.

Суточная потребность: 1–2 мг.

Источники брома: корневые овощи.

Макроэлементы.

Макроэлементы – химические элементы, концентрация которых в организме превышает 0,01 %. К ним относятся кислород (O), углерод (C), водород (H), азот (N), кальций (Ca), фосфор (P), калий (K), натрий (Na), сера (S), хлор (Cl), магний (Mg). В абсолютных значениях (из расчета на средний вес тела человека – 70 кг) величины содержания этих элементов колеблются от сорока с лишним килограммов (кислород) до нескольких граммов (магний). Некоторые элементы этой группы (O, C, H, N, P, S,) называют органогенами – настолько велика их роль в формировании структуры тканей и органов.

Живые организмы почти на 99 % состоят из четырех химических элементов: водорода (H), кислорода (O), углерода (C) и азота (N). Водород и кислород – составные элементы воды, на которую приходится 60–70 % массы клетки. Наряду с углеродом и азотом эти два элемента являются также основными составляющими органических соединений, участвующих в большинстве процессов жизнедеятельности. Многие биомолекулы содержат также атомы серы (S) и фосфора (P). Перечисленные макроэлементы входят в состав кожи всех живых организмов. Остальные макроэлементы – Na, K, Mg, Cl – в сумме составляют примерно 0,5 % массы человека и присутствуют в организме, за немногими исключениями, в виде ионов. Эта группа включает щелочные металлы натрий (Na) и калий (K), щелочноземельные металлы магний (Mg) и кальций (Ca). Хлор (Cl) также всегда присутствует в клетках в форме аниона.

Обычно каждый из макроэлементов выполняет несколько функций.

Кальций (Ca) является незаменимым пищевым макроэлементом, имеющим большое значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. Кальций играет очень важную роль во многих внутри- и внеклеточных процессах, в том числе в работе сердца и скелетных мышц, нервной проводимости, регуляции активности ферментов, действии многих гормонов. Кальций является самым распространенным макроэлементом в организме человека. Будучи одним из основных компонентов костей, кальций необходим для минерализации новообразуемой костной ткани. Он является также кофактором активации многих ферментов или образования ряда ферментных комплексов в сложных, многоэтапных процессах свертывания крови.

Симптомы дефицита: хрупкость костей, остеохондроз, остеопороз, разрушение зубов.

Суточная потребность: мужчины – 800 мг, беременные женщины – 1000 мг, юноши – 1200 мг, девушки – 1100 мг.

Источники кальция: молочные продукты, бобовые, соя, сардины, лосось, арахис, грецкий орех, семечки подсолнуха, зеленые овощи.

Магний (Mg) – один из самых важных макроэлементов организма. Содержится в нервных окончаниях и мышечной ткани. Активизирует множество ферментов в организме; необходим для усвоения других минеральных элементов и витаминов. Значение магния в жизнедеятельности проявляется в том, что он является универсальным регулятором биохимических и физиологических процессов в клетке, участвуя в энергетическом, пластическом и электролитном обмене. Будучи кофактором множества ферментов, магний имеет отношение более чем к 300 биохимическим реакциям.

Симптомы дефицита: беспокойство, дрожь, головокружение, сердцебиение, спазмы, нарушение функций миокарда, аритмия.

Суточная потребность: 200–400 мг.

Источники магния: орехи, мед, продукты моря, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупы.

Натрий (Na) содержится во всех тканях, важен для водного баланса организма. Натрий является основным катионом плазмы крови, определяющим величину осмотического давления. Изменение объема внеклеточной жидкости обычно происходит однонаправлено с изменением концентрации натрия. Внутри клеток необходим для поддержания нейромышечной возбудимости. От него зависит транспорт аминокислот, сахаров, различных неорганических и органических анионов через мембраны клеток.

Симптомы дефицита: кожные сыпи, выпадение волос, сухость слизистых оболочек, отечность кожи, мышечные спазмы.

Суточная потребность: от 7 до 10 лет – 1200 мг, от 11 лет и старше – 1600 мг. В организм человека натрий поступает ежедневно в виде поваренной соли (NaCl) в количестве 12–15 г (или 4–6 г чистого натрия).

Источники натрия: поваренная соль, зерновые, мясо, сыр. NaCl содержится во многих пищевых продуктах: колбасе, сале, соленой рыбе, икре, сыре, соленьях, маслинах, кетчупе, кукурузных хлопьях.

Калий (K) содержится в крови, важен для мышечной, нервной и сердечной деятельности. Поддерживает постоянство состава клеточной и межклеточной жидкости и кислотно-щелочного равновесия; обеспечивает межклеточные контакты; обеспечивает биоэлектрическую активность клеток; поддерживает нервно-мышечную возбудимость и проводимость; участвует в нервной регуляции сердечных сокращений; поддерживает водно-солевой баланс, осмотическое давление; играет роль катализатора при обмене углеводов и белков; поддерживает нормальный уровень кровяного давления.

Симптомы дефицита: нарушение нормального ритма сердечных сокращений; мышечная слабость, поверхностное дыхание, утомление; развитие эрозивных процессов слизистых оболочек, сухость кожи, тусклость и слабость волос, плохое заживление повреждений кожи.

Суточная потребность: 2200–3000 мг.

Источники калия: бананы, какао, пивные дрожжи, молочные продукты, мясо, томаты, бобовые, картофель, петрушка, абрикосы (курага, урюк), изюм, чернослив, дыня и черный чай.

Фосфор (P) является незаменимым элементом, необходимым для многих жизненно важных физиологических процессов, в том числе для минерализации костной ткани. Фос-

фор находится в каждой клетке человеческого тела, играет важную роль в возникновении и передаче нервных импульсов.

Симптомы дефицита: кровоизлияния на коже и слизистых оболочках.

Суточная потребность: 1,3 г.

Источники фосфора: сыр, творог, мясо, рыба, птица, зерновые продукты (особенно неочищенное зерно), яйца, орехи, семечки.

Сера (S) обеспечивает пространственную организацию молекул белков, защищает клетки, ткани от окисления. Атомы серы являются составной частью молекул незаменимых аминокислот. Она необходима для образования кератина – белка, находящегося в суставах, волосах и ногтях. Сера входит в состав почти всех белков и ферментов в организме; участвует в окислительно-восстановительных реакциях и других метаболических процессах, способствует секреции желчи в печени, поддерживает упругость и здоровый вид кожи.

Симптомы дефицита: симптомы заболеваний печени, суставов, кожи. *Суточная потребность:* 4–5 г.

Источники серы: нежирная говядина, рыба, моллюски, яйца, сыр, молоко, капуста и фасоль.

ПРИНЦИПЫ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

Белки – углеводы (сахара и крахмалы). Усвоение углеводов и белков столь различно, что они мешают друг другу. Никогда не употребляйте белки и углеводы за один прием. Это значит – не есть орехи, мясо, яйца, сыр вместе с хлебом, картофелем, сладкими фруктами.

Белки – крахмалы. Птиалин – фермент, содержащийся в слюне, осуществляющий первую стадию переваривания крахмалосодержащих продуктов, разрушается кислотой пепсина, вырабатываемого желудком при переваривании белков и, особенно, мяса. Если же съедаются только крахмалистые продукты, желудок производит другой фермент, менее кислый, который и переваривает белки, поступившие, например, с хлебом, позволяя птиалину осуществлять свое действие.

Белки – жиры. Присутствие жирной пищи в желудке уменьшает количество желудочного сока (особенно пепсина и соляной кислоты), предназначенного для переваривания белков. Это может продолжаться два-три часа. Иначе говоря, такие продукты, как сметана, сливочное и растительное масла не надо употреблять с мясом, рыбой, масличными культурами, орехами и т. д. К счастью, зеленые овощи, особенно сырые (в частности, капуста), могут уравновесить этот задерживающий эффект, вызванный жирами. По этой причине сыр и орехи лучше есть с овощами.

Сахара – крахмалы. Наблюдается то же явление, что и между белками и сахарами: моноглицериды, обычно переваривающиеся в тонком кишечнике, при их задержке в желудке другой пищей начинают бродить. По этой причине все сахара из-за их быстрой усвояемости должны поглощаться отдельно. Фрукты надо есть отдельно от остальной еды и никогда – на десерт.

Некоторые продукты не сочетаются ни с какими другими. Это молоко (оно само по себе – полноценная еда), дыни (только с кислыми фруктами) и мед.

Есть несовместимые продукты надо с промежутком в несколько часов, необходимых для переваривания, – 3–4 часа для белков и крахмалов и 1,5–2 часа для фруктов.

Можно сказать, что многие продукты представляют собой *естественные соединения* белков, жиров и крахмалов (например, зерновые), что, однако, не мешает им перевариваться. Действительно, существует множество видов белков и углеводов, и организм выделяет различные ферменты, чтобы их переваривать: белок зерна не идентичен мясному. Естественные

соединения совместимы с организмом. С другой стороны, чем сложнее продукт, тем дольше он переваривается.

Если вы будете следовать данным рекомендациям, то исчезнут неприятности, связанные с пищеварением, улучшится ваше самочувствие, и постепенно будут созданы условия для выздоровления.

Поскольку некоторые сочетания продуктов незаменимы в процессе усвоения питательных веществ, использовать полное разделение питания длительное время **не рекомендуется**, так как организм лишается необходимых минеральных веществ и ослабляется. Например, аминокислоты – результат переваривания белков – для своего усвоения нуждаются в глюкозе, иначе они выбрасываются из организма без пользы. Чтобы были использованы все питательные свойства белков, их надо употреблять в сочетании с минимальным количеством углеводов. Осмысленное разделение продуктов рекомендуется как основа практической гигиены питания. Зеленые овощи, которые можно сочетать с любыми продуктами, являются источниками глюкозы и витаминов, незаменимых в процессе усвоения пищи.

Примерами правильного сочетания являются такие блюда: мясо, кура, рыба, сыр (белки) с гарниром из зеленых овощей, листового или овощного салата; зеленые овощи можно сочетать с пирогами, хлебом, рисом и зерновыми. Старайтесь избегать есть хлеб с белками (обычный бутерброд с ветчиной или сыром), так как эта комбинация не только плохо переваривается, но и является концентрированной и высококалорийной пищей.

Фрукты – легкая и витаминизированная пища, от нее не толстеют, если употреблять ее в правильных сочетаниях – откажитесь от клубники со сметаной и от яблочного пирога! Фрукты можно сочетать с зелеными овощами (особенно сырыми) в смешанных салатах. Не рекомендуется смешивать в салатах кислые фрукты (цитрусовые, яблоки, ананасы) со сладкими (виноград, инжир, сливы, бананы).

За сорок пять лет работы специалист по гигиене питания Г. М. Шелтон вывел ряд закономерностей правильного питания, совместимости основных продуктов.

1. Крахмалы и кислоты нужно есть в разное время. Кислоты – лучше за 15–30 минут до еды.

2. Продукты, содержащие белки, и продукты, содержащие углеводы, нужно есть в разное время.

3. За один прием можно есть лишь один вид концентрированной белковой пищи. (Речь идет о совместимости белка с белком.)

4. Продукты, содержащие белки, и продукты, содержащие кислоты, надо есть в разное время.

5. Жиры и белки надо есть в разное время.

6. Сахара и белки надо есть в разное время. Сахара, применяемые с белками, задерживают переваривание белков. («Сладкое перед едой портит аппетит».)

7. Пищевые продукты, содержащие крахмалы и сахара, нужно есть в разное время. (Смесь крахмала с сахаром вызывает брожение.)

8. Дыня не переваривается в желудке, а только в кишечнике. Но, съедаемая с другими продуктами, она задерживается с ними в желудке, быстро разлагается, выделяя при этом много газов, и причиняет ряд неудобств. Дыню надо есть отдельно от другой пищи с интервалом в 1,5–2 часа.

9. Десерты очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи. Они не несут полезной нагрузки и потому нежелательны.

10. Не запивайте водой принимаемую пищу. Лучше тщательно ее пережевывайте.

Если вы хотите перейти на правильное питание, то вам нужно составить таблицу, где будут отмечены правильные сочетания продуктов, и повесить эту «шпаргалку» на кухне.

Постепенно вы привыкнете к ней и будете точно знать, что с чем можно употреблять, чтобы быть здоровыми.

СОКИ

Говоря о питании, нельзя не сказать о пользе свежевыжатых соков для здоровья. Причем, соки чаще всего понимают как традиционные овощные и фруктовые, забывая о доступных и ценных свойствах травяных соков.

Фруктовые соки являются очистителями систем человеческого организма, при этом фрукты должны быть спелыми. Но фрукты, за исключением нескольких видов, ни в коем случае нельзя есть в один прием с пищей, содержащей крахмал и сахар. Фрукты сами по себе обеспечат потребности организма в углеводах и сахаре в полном объеме.

Овощные соки – это строители и восстановители организма. В них есть все необходимые человеку аминокислоты, минеральные вещества, соли, энзимы и витамины, только пить их надо свежими, сырыми, без консервантов и соблюдать правила получения их из овощей.

Соки трав обладают еще более выраженным лечебным эффектом. Это настоящие природные лекари нашего организма, содержащие наиболее полный и правильно усваиваемый набор витаминов. Но мы, к сожалению, используем их совершенно недостаточно.

В процессе жизнедеятельности клетки человеческого организма стареют и отмирают. Их нужно постоянно восстанавливать. Диета, состоящая из умерщвленной пищи (то есть вареной, жареной, консервированной), ведет к ускоренной гибели клеток.

Когда же мы пьем сырые свежевыжатые соки овощей, фруктов или трав, то вводим в организм живую пищу, которая всасывается и переваривается буквально через 10–15 минут, полностью используется для питания и восстановления клеток, тканей и органов нашего тела. Кроме того, соки домашнего приготовления не содержат консервантов.

Соки используют и для внутреннего применения, и в составе разных лекарственных форм, применяемых наружно – масок, мазей, кремов, примочек и компрессов.

ФРУКТОВЫЕ СОКИ

Абрикосовый сок. Содержит соли калия, фосфор и магний. Стимулирует работу мозга, сердца и почек.

Виноградный сок. Обладает мочегонным, послабляющим, тонизирующим и отхаркивающим действием. Полезен при болезнях печени, почек, гипертонии и истощении нервной системы.

Вишневый сок. Лечит малокровие, болезни легких, почек, запоры и атеросклероз.

Гранатовый сок. Обладает сильным общеукрепляющим действием, является биогенным стимулятором и лечит болезни поджелудочной железы. Гранатовый сок употребляют при малокровии по 0,5–1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок принимают также при желудочно-кишечных расстройствах и как общеукрепляющее средство.

Грушевый сок. Обладает противомикробным и мочегонным действием. Содержит витамины С и В1. Показан при почечнокаменной болезни и инфекциях мочевых путей.

Персиковый сок. Оказывает лечебное действие при нарушениях сердечного ритма, хронических гастритах с пониженной кислотностью, при запорах. Противопоказания к употреблению – сахарный диабет.

Сливовый сок. Обладает слабительным, мочегонным действием. Лечит атеросклероз, холецистит, гипертонию, сердце и почки.

Черносмородиновый сок. Занимает второе место по содержанию витамина С (после шиповника). Повышает иммунитет, убивает золотистый стафилококк. Лечит язву желудка, атеросклероз, болезни почек и нарушение обмена веществ.

Черничный сок. Очень полезен при заболеваниях глаз. Рекомендуется детям при дисбактериозе. Утром натощак съедают горсть свежих ягод в течение всего срока плодоношения.

Яблочный сок. Прекрасное средство против склероза. Еще в древности было известно, что, выпивая 300 мл яблочного сока в день, вы отодвинете старость. Сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает кислотность желудка. Полезен при авитаминозе, малокровии, почечнокаменной болезни.

ОВОЩНЫЕ СОКИ

Капустный сок. Наиболее ценным в капусте является то, что он содержит серу, хлор и йод. Комбинация серы и хлора оказывает очищающее действие на слизистые оболочки желудка и кишечника, но только если используется сырой капустный сок, без добавления соли. При употреблении капустного сока быстро поддаются лечению такие заболевания, как гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сок капусты является хорошим очищающим средством, потому что он разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения. При этом образуется много газов, что вызывает некоторые неудобства. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества капустного сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение двух-трех недель с ежедневной очистительной клизмой. Смесь соков моркови и капусты является хорошим источником витамина С. Но если капусту отварить, действие витаминов, энзимов, минеральных веществ и солей уничтожается.

50 кг вареной капусты не дадут такого количества живой органической пищи, какую организм может усвоить от 300 мл сырого, правильно приготовленного сока капусты. Кроме всего прочего, капустный сок является хорошим средством для похудения.

Картофельный сок. Сырой картофель содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Сок сырого картофеля очень полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Сырой картофельный сок хорошо очищает организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея он помогает при нарушениях пищеварения, при нервных расстройствах и зобе.

Ежедневное употребление этого напитка в количестве 500 г очень часто дает положительный эффект при лечении гастрита и язвенной болезни желудка при условии, что из пищи исключены все мясные и рыбные продукты.

Луковый сок. Сок лука рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Он хорошо очищает кровь. Особенно эффективен при заболеваниях носоглотки, так как обладает бактерицидным действием. Ускоряет созревание нарывов, лечит ожоги и обморожения. Сок лука действует мягче, чем сок чеснока, и несколько слабее. Показания к применению лука в основном совпадают с показаниями к применению чеснока и чесночного сока. Сок применяют в разбавленном виде и в сочетании с другими соками.

Морковный сок. Морковный сок – богатейший источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е, РР, К. Морковный сок улучшает пищеварение. Пить его можно в зависимости от состояния организма в количестве 100–250 мл в день. Морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивляемость к инфекциям, защищает нервную систему и не знает себе равных как средство, придающее бодрость и жизненную силу.

Болезни кишечника и печени часто вызываются нехваткой в организме некоторых элементов, содержащихся в правильно приготовленном сыром соке. При приеме сока в больших количествах может меняться цвет кожи, что является фактом, указывающим на действие сока на печень. Необходимо знать, что большое количество витамина А токсически

влияет на печень. Эндокринные железы, и в особенности надпочечники и половые железы, нуждаются в элементах, содержащихся в этом соке.

Сухость кожи, дерматиты и другие кожные заболевания появляются из-за недостатка в организме ряда элементов, которые присутствуют в морковном соке. Он содержит значительное количество кальция, магния и железа, которые поддерживают в организме баланс органических соединений фосфора, серы, кремния, хлора.

В качестве вспомогательного средства при лечении язвенной болезни и рака желудка применяют сырой морковный сок. Доказано, что он является одним из чудес нашего времени. Однако при этом очень важно, чтобы из диеты в любом виде были полностью исключены сахар, крахмал, мука.

Огуречный сок. Огурцы обладают сильным мочегонным эффектом и другими ценными свойствами. Так, огуречный сок улучшает рост волос вследствие большого содержания в нем серы и кремния. Добавление огуречного сока к морковному помогает при ревматических заболеваниях, так как эти соки стимулируют обмен веществ и способствуют выведению вредных кислот из организма.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценным продуктом при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, при нарушениях давления. Сочетание элементов в свежем огуречном соке предотвращает расслоение ногтей и выпадение волос. Добавление к огуречному соку сока моркови и люцерны ускоряет его положительное действие на организм.

Свекольный сок. Самым положительным качеством свекольного сока является то, что в нем содержится 50 % натрия и только 5 % калия. Это соотношение необходимо для поддержания растворимости кальция, когда вследствие употребления вареной пищи в организме накопился неорганический кальций в кровеносных сосудах, что вызывает расширение вен, высокое артериальное давление, нарушение сердечной деятельности.

Содержание в красной свекле кальция обеспечивает общее питание для всех физиологических функций организма, а содержание хлора служит великолепным органическим очищающим средством печени, почек и желчного пузыря. Свекольный сок стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды. При гипертонической болезни это одно из лучших природных средств. Он незаменим при малокровии, неврозе, бессоннице.

При употреблении одного только морковного сока может наступить очистительная реакция в виде головокружения и тошноты. Поэтому первое время надо пить смесь свекольного и морковного сока (с преобладанием морковного), постепенно увеличивая количество свекольного сока. Обычно бывает достаточно от 1 до 1,5 стаканов свекольного сока 2 раза в день.

Сок брюквы. Брюква – неприхотливый корнеплод, незаслуженно забытый. Применяется при атеросклерозе, железодефицитной анемии, воспалительных заболеваниях легких, а также при гнойничковых заболеваниях кожи, при ожогах.

Сок редьки. Сок редьки добывается из листьев и корнеплодов, но никогда не следует пить его отдельно, ибо он вызывает слишком сильную реакцию желудочно-кишечного тракта. В сочетании с морковным соком он помогает восстановить тонус слизистых оболочек нашего организма. Он особенно эффективен, если пить его через час после принятия «соуса» из хрена. Этот сок заживляет слизистые оболочки и очищает организм от слизи, которую растворил хрен. Кроме того, он способствует регенерации слизистой оболочки. Широко применяется при гайморите, фронтите и синусите, часто избавлял больных от необходимости прибегать к операции. Сок редьки также полезен больным бронхиальной астмой. Способствует выделению мокроты при бронхитах.

Сок из свежих корневищ редьки черной в сыром виде – испытанное средство при заболевании печени и желчного пузыря. Рекомендуются при подозрении на воспаление, хронических заболеваниях желчных протоков, для профилактического лечения печени; тем, кто много ест при сидячем образе жизни. Повышает выход желчи.

Сок репы. Ни один вид овощей не содержит такое количество кальция, как листья репы. В них он более чем на 50 % превышает все остальные минеральные вещества и соли, вместе взятые. Поэтому сок репы является отличной пищей для растущего детского организма и для всех, кто страдает размягчением любых костных тканей, в том числе и зубов. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика, мы получаем одно из самых эффективных средств для лечения костной системы. Сок репы также является отменным средством для понижения кислотности желудочного сока.

«Соус» из хрена. Хрен применяется в виде кашицы с добавлением лимонного сока 2 раза в день по 1/2 чайной ложки натошак. Такая смесь помогает разложению слизи без повреждения слизистой оболочки. Кашица хрена – сильное мочегонное средство, оказывает хороший эффект при отечности и водянке. Самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении кашицы хрена в соотношении: смесь 2–3 лимонов (сока) и 150 г хрена.

Томатный сок. Свежий сырой томатный сок – один из самых полезных при условии, что в нем не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара. Свежий сырой томатный сок богат натрием, кальцием и магнием, в нем довольно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Томатный сок стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца.

Выпивая стакан томатного сока, вы обеспечиваете половину суточной потребности организма в витаминах А и С. В вареном или консервированном виде кислоты, находящиеся в томатном соке, становятся неорганическими и вредны для здоровья. Иногда образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием действия вареных и консервированных томатов.

Тыквенный сок. Тыква является одним из лучших мочегонных пищевых растений. Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезных палочек. Ее семена – популярное противоглистное средство. Тыквенный сок полезен при болезнях сердца, почек, ожирении, гипертонии, запорах.

Чесночный сок. Чеснок богат горчичным маслом, а также целым рядом нужных организму микроэлементов, поэтому он оказывает весьма благотворное влияние на весь организм, от стимуляции аппетита и выделения желудочного сока до усиления перистальтики кишечника и усиления мочевыделения. Эфирные масла чеснока хорошо очищают носоглотку, легкие и бронхи от скопления слизи. Они также способствуют выведению ядов из организма через поры кожи. Сок чеснока эффективен в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии. Сок применяют в разбавленном виде.

Одним из самых больших достоинств чеснока является большое содержание редкого микроэлемента – германия. Он благотворно действует на стареющий организм, выводя из него излишки холестерина, очищая сосуды от пропитывающих их солей и холестериновых бляшек. Недаром чеснок является основной составной частью тибетского рецепта омолаживания.

СОКИ ИЗ ТРАВ

Березовый сок из молодых листочков. Оказывает противовоспалительное действие во всех отделах мочевыводящих путей, стимулирует и повышает работоспособность почек. Способствует очищению крови от вредных кислот. Рекомендуются при ревматизме, воспалении мочевого пузыря неорганического характера. Лечит фурункулез, лишай, экзему, эрозию, раны.

Сок и мусс из хорошо созревших ягод черной бузины. Повышает тонус организма, очищает кровь. Используется как болеутоляющее при невралгиях; потогонное при гриппе. Лечит фурункулез, кожные сыпи.

Сок из всего цветущего растения зверобоя. Эффективное, восстанавливающее нервную систему, средство. Рекомендуются при депрессивном состоянии и при истощении после физического и нервного перенапряжения. Помогает при судорогах и нарушении менструации.

Сок из всего цветущего растения ромашки лекарственной. Оказывает выраженное противовоспалительное действие на кожу и на слизистые. Снимает судороги в области желудка и кишечника. Рекомендуются при повышенной кислотности. Обладает антисептическими и болеутоляющими действиями.

Сок из всего цветущего растения тысячелистника. Действует на систему кровеносных сосудов, особенно вен. Облегчает работу сердца при сердцебиении, ускорении пульса, приливах крови, головокружении. Помогает при климаксе, нормализует цикл. Эффективен при расширении вен, геморроях и других венозных заболеваниях, лечит диатез и кожную сыпь.

Сок из зеленых плодов фасоли (стручков), зеленая фасоль в пищу. Фасоль обладает сильным обезвоживающим и мочегонным действием, что можно объяснить особым минеральным составом фасоли; улучшает кровообращение.

Сок из листьев и корней одуванчика. Сок одуванчика является прекрасным тонизирующим средством. Это богатейший источник магния и железа. Он необходим для нейтрализации повышенной кислотности и нормализации кислотно-щелочного состава организма. Сок одуванчика получают из корней и листьев. Он очень полезен беременным женщинам, так как магний идет на формирование скелета плода.

Сырой сок одуванчика, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при болезнях позвоночника и суставов, а также придает крепость зубам, предотвращая их разрушение. Стимулирует секрецию желчи. Эффективен при функциональных нарушениях в почках и желчном пузыре; при ревматизме и заболеваниях кожи. Это важный компонент весеннего лечения, так как повышает иммунитет. Млечным соком одуванчика выводят бородавки, многократно смазывая их соком.

Сок из листьев мать-и-мачехи. Рекомендуются при воспалении дыхательных путей, для отделения слизи при хроническом бронхите и расширении бронхов, при различных видах катара легких, легочной слабости, упорном кашле. Облегчающе действует при астме. Повышает иммунитет. Наружно применяется для лечения фурункулеза, нарывов, при диатезе, язвах и алопеции.

Сок из растения полыни горькой, взятой накануне цветения. Регулирует работу желудка, повышенную или пониженную кислотность. Помогает при расстройствах желудка, вздутиях. Лечит экзему и ожоги, обладает противовоспалительным, противоглистным и ранозаживляющим действием.

Сок из свежего зеленого овса. Оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях. Помогает при нарушении сна на нервной почве, а также при отсутствии аппетита после гриппа и простуд.

Сок из свежего растения тимьяна, употребление тимьяна в пищу как приправу. Ценный компонент при заболеваниях дыхательных путей в сочетании с подорожником, мать-и-мачехой и другими растениями. Помогает при катаре и судорожном катаре бронхов, судорожном кашле, а также при желудочных явлениях. Обладает противоглистным действием. Лечит грибковые заболевания кожи.

Сок из свежих корней и корневищ валерианы. Улучшает сон, успокаивает при бессоннице после нервных истощений и умственного перенапряжения, при многих явлениях вегетососудистой дистонии, при желудочных и кишечных спазмах, при головных болях.

Сок из свежих листьев подорожника. Противовоспалительное средство при острых и хронических катарах дыхательных путей, гастрита желудка с пониженной кислотностью. Помогает при хроническом бронхите. Средство от кашля для детей. Повышает кислотность желудка. Обладает хорошим ранозаживляющим действием.

Сок из свежих листьев шалфея. Предотвращает чрезмерное выделение пота, особенно при истощении, в период полового созревания и климакса. Помогает при воспалении десен, носоглотки (принимается внутрь и для полоскания) и кожных сыпях.

Сок из свежих листьев шпината, листья в свежем виде. Этот сок эффективен при недостатке железа в крови. Восстановительное средство для детей (при нарушениях роста) и выздоравливающих. Эффективное успокаивающее природное средство.

Но шпинат можно использовать только в свежем виде, а готовый продукт хранить в холодильнике. Через 24–48 часов сок становится **ядовитым**.

Сок из свежих растений полевого хвоща. Благодаря наличию кремниевой кислоты является тонизирующим средством для укрепления тканей. Укрепляет и мобилизует защитные силы организма, эффективно очищает кровь. Помогает при воспалении кожи и слизистых оболочек, лечит раны и язвы.

Сок из свежих цветущих растений лапчатки гусиной. Снимает желудочные и кишечные спазмы, колики. Оказывает успокаивающее, вяжущее и нормализующее действие при расстройстве желудка. Помогает при всевозможных мышечных спазмах и при сердбиении. Соком лечат раны.

Сок из цветов, ягод и листьев боярышника. Регулирует сердечную деятельность, улучшает снабжение сердца кислородом посредством расширения коронарных сосудов, обеспечивает и улучшает давление крови. Благотворно действует на сердце, особенно в пожилом возрасте, предотвращая перенапряжение. Лечит бессонницу.

Сок из цветущих растений лука медвежьего (черемши). Улучшает кровообращение, стимулирует работу желудка и кишечника. При возрастной гипертонии рекомендуется тем, кто не любит или не переносит чеснок. Обладает сильным антибиотическим действием. Лечит фурункулез и гнойные раны. Повышает иммунитет.

Сок из цветущих свежих растений жерухи, в салатах из свежих листьев. Улучшает обмен веществ, способствует очищению организма. Очищает кровь в весенний период. Излечивает аллергическую сыпь, экземы, если они вызваны образованием и накоплением в организме шлаков.

Сок петрушки – один из самых сильнодействующих, и его нельзя принимать за один прием больше одной столовой ложки, если не смешивать с соком моркови и других овощей в достаточном количестве. Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Имеющиеся в нем элементы содержатся в таком сочетании, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. В косметологии применяется для наружного лечения.

Этот сок – отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта, хорошо помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, при нефрите и других заболеваниях почек. Эффективен при всех заболеваниях глаз. Катаракта, конъюнктивит и другие глазные болезни с давних пор лечились сырым соком петрушки, смешанным с морковным соком, соком сельдерея.

Сок петрушки в смеси со свекольным, а также огуречным соком успешно применяется для нормализации менструального цикла. При лечении из диеты надо исключить концентрированные крахмалы, сахар и мясные продукты.

Сок сельдерея. Очень ценным свойством сельдерея является содержание в нем большого количества биологически активного органического натрия. Сок сельдерея повышает тонус организма, улучшает аппетит, обладает небольшими мочегонными и слабительными свойствами. Подходит людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью.

При нервных расстройствах употребление соков моркови и сельдерея помогает восстановлению нервных клеток. Для профилактики быстрой утомляемости и нервных нарушений достаточно одной-двух чайных ложек сока 3 раза в день за полчаса до еды, всего до 100 мл в сутки.

Сок чистотела. Чистотел – это наш российский женьшень. Самое ценное и полезное в нем – его желто-оранжевый сок, получаемый, в основном, из корней и стеблей растения. Наружно сок применяют для прижигания бородавок, лечения чесотки, золотухи, кондилом, начальных форм красной волчанки. Поскольку растение ядовито, лечение начинают с небольших доз и строго соблюдают дозировку.

Этот сок также безболезненно удаляет мозоли, угри, опухоли грудной железы, экзему, грибок и другие заболевания кожи. Нужно только чаще и обильнее смазывать соком чистотела пораженные места. Средство подходит и детям. Даже грудных детей можно купать в воде с добавкой настоя чистотела.

Чистотел обезболивает и способствует быстрейшему заживлению ожогов, нанесенных паром, огнем, химическими веществами. Применяется при лечении язвенной болезни желудка, при болезнях печени, почек, вызывает задержку роста злокачественных опухолей. Он ядовит, поэтому надо строго соблюдать дозы.

Препараты из чистотела – настой травы, сок из свежего растения. Для заготовки сырья вырывают куст чистотела с корнем, очищают, промывают и подвешивают для просушки в сухом проветриваемом помещении в тени. Настой можно приготовить из свежей или сухой травы.

Для приготовления сока корни, стебли, листья пропустить через мясорубку. Из полученной массы выжать сок, герметично закрыть. Хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Таким образом он может храниться годами, не теряя своих лечебных свойств.

Сок можно использовать сразу, – нанести на больное место, подождать 2–3 минуты, чтобы он впитался. Когда первая порция чистотела впитается, повторить смазывание. Так проделать 3–4 раза. Промежуток между смазываниями – 2–3 минуты. Такие процедуры проводятся 2–3 раза в день до выздоровления.

Чистотел – радикальное средство для лечения ожогов и обморожений. Техника смазывания пораженных участков тела та же, что указана выше.

Фруктовый мусс из зрелых плодов шиповника. Шиповник особенно богат витамином С (в пять раз больше, чем в лимоне). Полезен при гиповитаминозе весной, при лихорадочных заболеваниях. Повышает общую сопротивляемость организма, укрепляет иммунитет. Наружно используется при язвах, дерматозах, рожистом воспалении кожи.

Экстракт из зрелых плодов можжевельника. Влияет на обмен веществ при артрите, ревматизме и ишиасе. Повышает активность, улучшает реактивную способность организма. Обладает дезинфицирующим действием. Помогает при отсутствии аппетита, расстройстве желудка и вздутии живота. Обезвоживает благодаря наличию эфирных масел.

ЗАЩИТА СОКОВ ОТ ЯДОХИМИКАТОВ И ПЕСТИЦИДОВ

Мир, в котором мы живем, в настоящее время очень неблагоприятен в отношении экологии. Это относится и к продуктам питания. Обработанные пестицидами овощи и фрукты вредны для организма. Как обезопасить себя от отравления пестицидами и ядохимикатами?

Учеными установлено, что ядохимикаты концентрируются только в клетчатке, а энзимы, атомы и молекулы невосприимчивы к ним. Возникает вопрос: как из овощей и фруктов получить необходимые нам продукты питания (энзимы, витамины, ферменты) без отравленной клетчатки?

Ответ прост: перетирая овощи, мы расщепляем ячейки клетчатки, и эти вещества освобождаются. Получается мякоть, почти такая же однородная, как фруктовое масло. Эти вещества отталкивают яды так же, как жир воду. Поэтому за счет того, что они не будут полностью смешиваться с протертой клетчаткой, они сохраняют свою чистоту. Отжав протертую мякоть через фильтр, мы получим сок, в котором будут все полезные организму вещества, но не будет пропитанной ядом клетчатки.

Разумеется, при приготовлении салата мы не можем гарантировать себя от воздействия химикатов. В этом случае надо стараться покупать продукты, не опрысканные ими, или самим выращивать нужные овощи и фрукты.

Если содержание нитратов в овощах выше нормы, то необходимо законсервировать их – через сутки количество нитратов уменьшится на 80 %; картофель, капусту, морковь, свеклу – отварить; салат, зеленый лук, редис – вымочить в воде в течение 1–2 часов, трижды ее меняя. Кроме того, следует знать, что содержание нитратов резко уменьшается при квашении и долгом хранении овощей. При этом в первые три-четыре дня после закваски капусты из нитратов образуются еще более вредные нитриты, поэтому раньше, чем через неделю, эту капусту есть нельзя.

Нитраты в картофеле и огурцах располагаются под кожурой, у капусты и моркови – глубже. Для уменьшения их количества в картофеле необходимо положить его очищенным на ночь в воду, утром воду слить, 5 минут варить в другой воде, эту воду тоже слить и варить в новой воде до готовности. Ни одну из трех вод не употреблять в пищу.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Воздействие лечебной процедуры будет еще эффективнее, если после нее выпить стакан травяного чая. Это активизирует выведение токсинов из организма. Таким образом, выполнив дома простые и приятные процедуры, вы не только улучшите свой внешний вид, но и поможете организму очиститься.

Чай – чрезвычайно полезный и приятный напиток. На протяжении тысячелетий его использовали как лекарственное средство. Многие чаи проявляют свои лучшие свойства, если их употреблять постоянно.

Жасмин. Успокаивающий и расслабляющий чай. Он способствует регенерации клеток кожи.

Красный клевер. Прекрасный очиститель крови, обладает противораковым действием. Добавьте в такой чай немного меда или мяты по вкусу.

Липа. Чай полезен для пищеварительной системы и способствует спокойному сну.

Люцерна. Очищает организм и регулирует кислотность желудочного сока. Такой чай очень богат витаминами и минералами.

Малина. Полезна при простуде и любых болях (природный аспирин), во время родов и кормления грудью (если не вызывает аллергии у ребенка).

Мелисса. Листья варить в течение двух минут, добавить мед по вкусу. Это лекарство от простуды, заболеваний нервной системы; эффективно улучшает состояние кожи, успокаивает.

Одуванчик. Чай стимулирует работу печени, очищает кровь и является хорошим очищающим кожу средством от прыщей и угрей.

Ромашка. Средство от болей в животе и для успокоения нервов. Ее настой – хорошее средство для питания волос. Уменьшает проявления аллергии.

Шалфей. Это уникальный стимулятор мозговой активности в период напряженной умственной деятельности, а также наружное противовоспалительное средство для кожи.

РАСТЕНИЯ-СТИМУЛЯТОРЫ (АДАПТОГЕНЫ)

Один из главных источников восполнения энергоресурсов для организма – рациональное, сбалансированное питание. Для полного восстановления сил нужна пища, богатая витаминами, минеральными солями, микроэлементами. Мед, кислое молоко, рыбий жир, свежая капуста, плоды черной смородины, шиповника, облепихи и другие продукты особенно быстро усваиваются организмом и возвращают ему работоспособность. Растения, побеждающие усталость, известны уже многие века. Из поколения в поколение народная медицина передавала рецепты восстановления организма.

Аралия маньчжурская. В качестве лечебного средства применяется спиртовая настойка, изготавливаемая из корней, которые еще мало одревеснели. Настойка корней оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, применяется при физическом и умственном утомлении, при гипотонии и астении.

Женьшень – «корень жизни». На Востоке, и особенно в Китае, женьшень пользуется славой всеисцеляющего средства. Наиболее ценной частью растения являются корни. Вес отдельных корней растения может достигать 200 г. Женьшень не растет группами, а встречается лишь в виде одиночных растений. Из корня готовят простые и спиртовые настойки, отвары, порошки. Их назначают как тонизирующее средство при гипотонии, усталости, переутомлении, неврастении, а также в период выздоровления после инфекционных заболеваний, сопровождающихся резкой слабостью, падением давления и нарушением сердечной деятельности.

Несмотря на ценные свойства корня женьшеня, лечиться им можно далеко не всем. Прежде чем порекомендовать лекарство, врач тщательно обследует больного, чтобы учесть индивидуальные особенности его организма. Большие дозы и частое применение женьшеня могут привести к гипертонии, бессоннице, головным болям и сердцебиению.

Заманиха. Собирают корневища растения с корнями. После извлечения из земли их разрезают на куски и высушивают. Из корневищ заманихи изготавливают спиртовую настойку, которую применяют как стимулирующее средство при нервных и психических заболеваниях, сопровождающихся угнетением деятельности центральной нервной системы, при астении, астено-депрессивных состояниях, а также назначают тем, кто перенес длительные заболевания. Показана заманиха при умственной и физической усталости, пониженном артериальном давлении, легких формах сахарного диабета. Принимают настойку по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

Левзея софлоровидная. Это растение издавна применялось в медицине. Считалось, что оно может лечить 14 болезней и придает человеку силу до ста лет. Недаром в Монголии корень «буху» (то есть левзеи) называют «корень-силач».

В официальной медицине используется препарат «экстракт левзеи жидкой». Врачи назначают его при умственном и физическом переутомлении в качестве стимулирующего средства, повышающего работоспособность, а также при импотенции. Клиницисты считают его хорошим средством для повышения артериального давления при гипотонической болезни.

Родиола розовая, или золотой корень. На протяжении столетий золотой корень применяется в народной медицине. Из него готовят экстракты, настои, отвары. Они используются в качестве средств, повышающих умственную и физическую работоспособность. Эффективны при лечении неврозов, вегетососудистой дистонии, при повышенной утомля-

емости. Заживление ран и переломов при приеме препаратов родиолы розовой ускоряется на треть.

При приеме растения внутрь уменьшается влияние на организм различных металлов, радиации. Хорошо показали себя препараты родиолы розовой при профилактике некоторых форм бесплодия и хронических простатитов у мужчин.

На Алтае до сих пор распространен обычай дарить молодоженам золотой корень с пожеланиями здорового потомства и долгой жизни.

Элеутерококк колючий по своим свойствам приравнивается к женьшеню, дающему бодрость, работоспособность и жизнерадостность. Используются корни и листья растения. Более высокой активностью обладают экстракты, приготовленные из листьев и корней. В отличие от женьшеня, препараты элеутерококка эффективны в любое время года. Он обладает тонизирующими свойствами, способностью обострять слух, зрение, повышая умственную и физическую работоспособность. Все эти свойства проявляются через 15 дней после начала приема препарата.

Перечисленные природные стимуляторы (адаптогены) целесообразно использовать в сочетании с успокаивающими растениями. Например, утром и днем применяют один из адаптогенов, а вечером – один из препаратов успокаивающих трав. Желательно ежемесячно менять один из препаратов списка (при длительном лечении).

Физиологическое обоснование этой системы заключается в том, что соответственно нормальным биоритмам человека в первой половине дня растения усиливают активность многих систем организма. В вечернее время седативные травы способствуют успокоению, подготовке ко сну. Нормализация биоритмов активизирует защитные, адаптационные механизмы организма к различным неблагоприятным факторам, ускоряют процесс выздоровления, способствуют формированию иммунитета.

Растения-адаптогены в настойках и экстрактах.

Заманиха. Настойка: по 15–20 капель в чай утром и днем в течение месяца.

Аралия. Настойка: по 15–20 капель в чай утром и днем в течение месяца.

Женьшень. Настойка: по 15–20 капель в чай утром и днем в течение месяца.

Элеутерококк. Экстракт: по 1/4–1/2 чайной ложки в чай утром и днем в течение месяца.

Золотой корень (родиола розовая). Экстракт: по 1/4–1/2 чайной ложки в чай утром и днем в течение месяца.

Левзея (моралий корень). Экстракт: по 1/4–1/2 чайной ложки в чай утром и днем в течение месяца.

Настойки, обладающие успокаивающим действием.

Валериана. Настойка: по 20–30 капель на ночь. Таблетки: по 1–2 таблетки на ночь в течение месяца.

Василистник. Настойка: по 20–30 капель на ночь в течение месяца.

Пустырник. Настойка: по 30–40 капель вечером. Настой: 15 г сухой измельченной травы заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут; принимать по 1 столовой ложке на ночь в течение месяца.

Шлемник байкальский. Настойка: по 20–30 капель на ночь в течение месяца.

Вы должны знать, что нельзя злоупотреблять приемом растений-стимуляторов, так как организм привыкает и начинает зависеть от них. Именно поэтому курс лечения должен назначать врач.

ПИЩЕВЫЕ БИОСТИМУЛЯТОРЫ

Для укрепления здоровья используют и другие народные средства, повышающие иммунную защиту организма. Их можно приготовить в домашних условиях из доступных продуктов питания, растений и трав.

Общие показания применения – различные астенические состояния, нервные переутомления, весенние авитаминозы, быстрая утомляемость и снижение работоспособности, состояния после перенесенных тяжелых заболеваний и операций, профилактика сезонных эпидемий гриппа, ОРЗ, а также специфические показания – половая слабость, снижение защитных сил организма при старении, ухудшение зрения, склероз и др.

Противопоказаниями являются аллергия и непереносимость компонентов.

Рецепты пищевых биостимуляторов.

* * *

Сока – 150 мл, вина красного, лучше Кагора – 350 мл, меда (лучше майский) – 250 г.

Растение алоэ 3–5-летнего возраста до среза листьев не поливать 3 дня. Затем листья срезать, промыть, измельчить и отжать сок. Смешать с другими компонентами. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Молока козьего – 2 стакана, орехов грецких – 1 стакан.

Съедать ежедневно один стакан грецких орехов в 2–3 приема, запивая 2 стаканами козьего молока. Курс – 1 месяц.

* * *

Отвар овса. 1 стакан зерен заливают 1 л воды. Томят до выпаривания 1/4 жидкости. Процеживают. Принимают слизистый отвар (можно с медом, сливками по вкусу) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях кишечника, гастритах, астенических состояниях после тяжелых заболеваний. Отвар хорошо снимает боль при артритах.

* * *

Изюма без косточек, кураги, орехов грецких – по 1 стакану, меда (лучше майского) – 1,5 стакана, лимонов с кожурой – 2 штуки.

Все компоненты перемолоть и залить 1,5 стаканами меда. Перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Детям – по 1 чайной или десертной ложке в зависимости от возраста.

* * *

Порошка какао, меда и смальца (или гусиного жира, или сливочного масла) – по 100 г, сока алоэ – 15 г.

Все компоненты смешать, нагреть на медленном огне (не кипятить). Помешивать, чтобы не подгорело. Дать смеси остыть и уложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. 1 столовую ложку растворить в стакане горячего молока и пить 2–4 раза в день, в зависимости от общего состояния.

* * *

Молока сгущенного или сметаны, ядер грецких орехов (можно миндаля или кедровых), хлопьев овсяных, сухофруктов – по 1 столовой ложке, сока Слимона, яблок или груш – 1–2 штуки (или 1 чашка клубники, малины, смородины, черники), воды – 3 столовых ложки.

Настоять в воде овсяные хлопья в течение нескольких часов, затем добавить компоненты: сначала лимонный сок, потом протертые свежие фрукты или ягоды, затем сгущенное молоко. Все хорошо размешать и посыпать измельченными сухофруктами или орехами. Съесть в 2–3 приема.

* * *

Почек березы, травы бессмертника, травы зверобоя, цветков ромашки – по 100 г.

Все компоненты смолоть на мясорубке, смешать, уложить в стеклянную банку и закупорить ее крышкой. Вечером 1 столовую ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить через ткань (не через марлю), слегка отжав. Выпить вечером 1 стакан настоя в теплом виде, растворив в нем чайную ложку меда. После этого не есть и не пить. Утром разогреть остаток (1 стакан), растворить в нем чайную ложку меда и выпить натощак. Завтракать через 1 час. Курс лечения – пока не закончится весь приготовленный сбор. Повторить лечение не ранее, чем через пять лет.

* * *

Зерно пшеницы, ржи, кукурузы моют и помещают в один слой между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при температуре 22–24 °С. Верхнюю ткань время от времени увлажняют до появления (проклеивания) ростков. Обычно они появляются через 2–3 суток. Проростки целебны и вкусны, если они не более 1 мм. Едят это проросшее зерно без приправ или с фруктами.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Чтобы избежать отравлений, необходимо соблюдать следующие простые правила:

- Не следует дотрагиваться до растений, яд которых может проникать в кровь через кожу: *бесвременника, ежовника безлистного, борца, черемицы.*
- Нельзя подходить близко к тем растениям, которые выделяют яды.
- Нельзя есть сомнительные ягоды и грибы, брать в рот случайную травинку, листик или веточку.

Если отравление ядовитыми растениями все же произошло, то, прежде всего, необходимо удалить яд из организма и замедлить его всасывание.

Прежде всего, нужно вызвать рвоту, раздражая корень языка, и дать пострадавшему внутрь большое количество (4–5 стаканов) теплой подсоленной воды. Также рекомендуется с целью окисления ядовитых продуктов раствор калия перманганата для промывания желудка.

Уменьшению всасывания ядов способствует прием активированного угля (карболена) или адсорбента полифепана. Для этого несколько таблеток измельчают, смешивают с водой и дают выпить пострадавшему. Желательно сделать очистительную клизму. При прикосновении к ядовитому растению руками или телом следует пораженный участок обмыть несколько раз водой с мылом или раствором калия перманганата. Пострадавшего немедленно следует доставить в лечебное учреждение для оказания квалифицированной медицинской помощи.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Большинство пищевых продуктов в настоящее время подвергается различным процессам обработки или рафинирования, в результате чего они теряют находящиеся в них витамины, минералы и микроэлементы. Некоторые продукты содержат опасные химические примеси.

Исследования, поиски и эксперименты приводят некоторых специалистов по питанию, врачей и диетологов к выводу, что такая пища и является главной причиной плохого здоровья. Увеличение числа дегенеративных заболеваний за последние 50 лет подтверждает эти выводы. Научные исследования также показали, что многие из этих болезней могут быть предотвращены; другие же, уже начавшиеся, – приостановлены, а в некоторых случаях даже приведены к норме с помощью естественного образа жизни и питания. Хорошее здоровье может быть достигнуто каждым, кто пожелает бороться за него, руководствуясь разумом.

Формирование правильной программы питания можно сравнить с подъемом по лестнице, причем чаще всего самая трудная – первая ступень. Это отказ от всех девитаминизированных мертвых продуктов цивилизации, таких как кофе, чай, алкоголь и различные тонирующие напитки. Это также касается уменьшения продуктов животного происхождения, в том числе яиц и молока. Отказы компенсируются постепенным увеличением количества свежих фруктов и овощей до тех пор, пока они не составят 50–60 % диеты.

Период отказа от девитаминизированных продуктов цивилизации и добавления все большего количества сырых и приготовленных фруктов и овощей называют переходным периодом.

Большинство людей с самого детства находятся на рационе, который формирует в их организме преимущественно кислотную реакцию. Кислые продукты ведут к самоотравлению, образуют токсические материалы, которые являются причиной болезней, страданий и старения организма. Если вы питаетесь в основном вареными продуктами, такими как мясо, яйца, а также хлеб различных сортов, мучные и макаронные изделия, то не следует сразу добавлять слишком много сырых фруктов и овощей в свою диету. Ежедневное очистительное голодание поможет вам почувствовать, какие продукты нужны вашему организму.

После трех месяцев таких еженедельных голоданий вы сможете заменить уже 40 % своей обычной «вредной» пищи овощами и фруктами. Не забывайте, что сырые фрукты и овощи являются своеобразными очистителями и детоксикаторами. Они воздействуют на «старые залежи» токсинов и способствуют их выведению из организма, а это именно то, что необходимо для достижения прекрасного здоровья. Обращаем ваше внимание на то, что диета не статична, она должна постоянно изменяться, если вы хотите прийти к внутреннему очищению.

Дать совершенную диету, одинаково полезную для всех, невозможно, ведь питание – дело индивидуальное. Оно подобно цепочке, в которой все звенья связаны друг с другом. Если одно звено в каком-нибудь месте ослабнет или разорвется, то вся цепочка приходит в негодность. В диете человека имеется около 40 обязательных компонентов, и отсутствие хотя бы одного из них выводит из строя половину необходимых звеньев цепи питания.

Долгое отсутствие одного, а тем более нескольких компонентов приводит к болезни, а порой и к смерти. Недостаточное количество какого-либо одного компонента может привести к заболеваниям тех клеток и тканей, которые наиболее нуждаются в нем. Но это вовсе не значит, что в каждой трапезе должен присутствовать каждый компонент в требуемом количестве, потому что наш организм всегда имеет некоторые запасы, они регулярно должны пополняться.

От наличия этих резервов зависит ваше здоровье. Если вы относительно здоровы, то можете ограничить ваше питание одной, двумя или тремя трапезами. Некоторые люди предпочитают обильные завтраки и скромные обеды, а кто-то не может уснуть, если ужин был слишком рано.

Привычки людей различны. Но известно, что если вы страдаете, например, гастритом, то питание должно быть дробным с небольшими перерывами. После восстановления организм сам подскажет, сколько именно раз в день вам необходимо питаться. Научитесь прислушиваться к своим желаниям в отношении питания, и ваш организм перестанет зашлаковываться ненужными продуктами, а значит, ваше здоровье станет лучше.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА РАДИОНУКЛИДОВ И ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

Радиоактивные изотопы металлов аккумулируются в продуктах растительного и животного происхождения и через желудочно-кишечный тракт попадают в организм чело-

века. Кроме того, находясь в атмосфере, радионуклиды проникают в пищеварительный тракт через дыхательные пути.

В связи с этим существует реальная необходимость удаления продуктов радиоактивного распада с кожного покрова и из внутренних органов. Среди препаратов, способствующих этому, выделяют те, которые содействуют защите организма, стабилизируя клетки. К ним относятся *шиповник, облепиха* и полученные из них масла, а также чай из *ромашки, полыни, календулы и облепихи*.

Другая группа включает растительные соединения, связывающие стронций, цезий, свинец, ртуть, кобальт и др. Эти соединения объединены в группу пектиносодержащих. Незрелые плоды содержат протопектин, который в организме превращается в пектин и абсорбирует на своей поверхности ядовитые вещества, выводя их из организма.

Источники пектинов: редис, картофель, свекла, томат, баклажаны, морковь, огурцы, тыква, малина, ежевика, жостер, рябина красная и черноплодная, черника, земляника, груша, вишня, барбарис, морошка, кизил, шиповник, айва, алыча, крыжовник, терн, клюква, голубика, виноград, брусника, абрикос, калина, яблоки и цитрусовые.

Растения, применяемые для удаления токсических веществ.

Аминазин выводят из организма дуб черешчатый, лапчатка прямостоячая.

Кобальт, стронций — подсолнечник.

Мышьак — артишок, виноград, рябина черная.

Наркотики — виноград, кофе.

Радионуклиды — бадан толстолистный, гречиха, календула, облепиха, полынь горькая, шиповник.

Свинец — будра плющевидная, виноград, хвощ полевой, чеснок посевной.

Стрихнин — виноград.

Тяжелые металлы — любка двулистная, свекла красная, ярутка полевая.

Хлориды, фосфаты — спаржа.

Кроме растений, содержащих пектины, нужно использовать энтеросорбенты, к которым относится **Полифепан**. Он абсорбирует микроорганизмы и выделяемые им токсины, а также холестерин, желчные кислоты, мочевины, белки и радионуклиды.

Полифепан рекомендуется людям, страдающим атопическим нейродермитом, экземой в острой и хронической форме, почесухой, хронической крапивницей, медикаментозной токсидермией и другими дерматозами, особенно если у них выявлены колибактериоз, сальмонеллез, дисбактериоз, гастроэнтероколит, вирусный гепатит, панкреатит, почечная недостаточность.

Абсолютных *противопоказаний* к применению нет. Относительными могут быть гастрит со сниженной кислотностью и склонностью к запорам.

Препарат разрешен для широкого использования Министерством здравоохранения Российской Федерации. Его применяют внутрь перед едой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (из расчета 0,5–1 г на 1 кг массы тела). Перед употреблением полифепан размешивают в 1/4 стакана воды и медленно выпивают. Сейчас выпускается полифепан в таблетках, что делает его прием более приятным. Длительность курса лечения определяется в зависимости от заболевания.

В отношении веществ, способствующих ускорению выведения радиоактивных металлов, в том числе цезия из организма, целесообразно использовать с пищей (если нет противопоказаний типа подагры, обменного остеондроза) продукты, содержащие повышенный уровень щавелевой кислоты, — щавель, шпинат, салат и др.; вводить в организм органические кислоты (цитраты), соединения кальция.

Наряду с этим в рационе питания должны широко использоваться растения, содержащие повышенное количество витаминов и минеральных веществ:

- витамин B_1 – облепиха, ежевика, жимолость и др.;
- *фолиевая кислота* – шиповник, боярышник и др.;
- *аскорбиновая кислота* – актинидия, облепиха, рябина, лимонник, барбарис, черная смородина и др.

Некоторые из указанных витаминов есть в капусте, моркови, свекле, помидорах, огурцах, луке, огуречной траве и др. Одним из обязательных составляющих рациона является капуста, содержащая незаменимые аминокислоты, белки, жиры, витамины, ферменты, минеральные соли, бактерицидное вещество лизоцим, пектиновые соединения.

Большое значение в обезвреживании и выведении радионуклидов из организма, уменьшении явлений интоксикации имеют растения, способствующие возрастанию уровня естественных защитных сил организма. Это препараты *аралии, актинидии, левзеи, мордовника, стеркулии, женьшеня, лимонника, родиолы, элеутерококка* и др. Применяют препараты из этих растений в повышенных терапевтических дозах утром и днем при исключении противопоказаний.

Обезвреживают радионуклиды лигнаны – группа природных соединений. Лигнаны выделены из *можжевельника, семян лопуха, смолы подофилла, камеди эвкалипта, семян кунжута, ягод и корней лимонника, корней элеутерококка*. Стимулирующие и общетонизирующие вещества растительного происхождения положительно влияют на обмен веществ в клетках, активизируя обменные процессы в тканях и системах организма, в том числе и при хронических дерматозах.

В практике лекарственное сырье и препараты, содержащие лигнаны, широко используют в качестве стимулирующих средств, в том числе и в лечении больных экземой, псориазом, в случаях острого и хронического воздействия на организм радионуклидов. Обычно применяют настойки *аралии, левзеи, лимонника, заманихи, женьшеня, стеркулии*, экстракты *элеутерококка, родиолы розовой* – по 40–60 капель утром и днем до еды в течение длительного времени.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

ПИТАНИЕ ПРИ ПСОРИАЗЕ

Нарушение обменных процессов при псориазе является основанием для назначения диетотерапии. Целесообразность ограничения приема пищи, соблюдение вегетарианской диеты в течение многих месяцев и даже лет подтверждена улучшением состояния больных.

Положительное влияние оказывала диета с ограничением поваренной соли, пряностей, углеводов. Однако хорошие результаты давали также диеты с ограничением животных жиров.

При этом заболевании целесообразно придерживаться индивидуальной диеты в зависимости от стадии заболевания, особенностей обмена веществ, наличия сопутствующих заболеваний и осложнений псориаза (полиартрит, эритродермия и др.).

В *стадии обострения заболевания* в течение 2–3 недель назначают диету, которая должна обеспечить максимальный покой печени и кишечнику. В полноценной по белкам и углеводам диете **содержание жиров ограничивают до 70–75 г**. При неприятных явлениях (тошнота, вздутие кишечника, запоры, поносы и др.) количество жиров уменьшают до 50 г. Диету обогащают продуктами – источниками полноценных **белков**, в первую очередь молочными (творог) и витаминами (овощи, фрукты, ягоды и их соки). Содержание легко-

усвояемых **углеводов** (сахар, мед, варенье) не должно быть выше физиологической нормы. Увеличенное содержание в диете сахара может нарушить желчевыделительную функцию печени. Необходимо увеличить объем выпиваемой жидкости до 2–2,5 л. Пищу принимать чаще и небольшими порциями. Предпочтение отдавать отварным блюдам.

При тяжелом течении псориаза необходимо употреблять протертые блюда и соблюдать диету, как при обострении, а также проводить разгрузочные дни: фруктовые (пюре и муссы из фруктов и ягод, запеченные яблоки и т. п.), рисово-компотные, творожно-кефирные или сочетающие молочные продукты и фрукты.

При спокойном течении псориаза и отсутствии функциональных изменений других органов пищеварения допустима общая диета, но необходимо строго соблюдать режим питания, избегать обильной еды, исключить из рациона жирные сорта мяса, копчености, пряности, острые закуски, сдобное и слоеное тесто, богатые эфирными маслами овощи. Абсолютно запрещен алкоголь.

При появлении горечи во рту в утренние часы, тупых болей в правом подреберье ограничивают сахар и ежедневный рацион обогащают овощами, фруктами, ягодами, свежими соками из них. Ограничивают животные жиры, заменяя их растительными маслами.

Для больных псориазом в пожилом возрасте при сопутствующем атеросклерозе рекомендуется диета с ограничением продуктов и пищевых веществ, возбуждающих нервную систему (мясо и рыба, крепкий чай и кофе), а также поваренной соли, холестерина. Одновременно пищевой рацион обогащают витаминами, особенно С, а также калия, магния, йода, пищевых волокон (клетчатка, пектины и др.).

В диете больных псориазом при наличии избыточного веса значительно уменьшают потребление сахара, пшеничного хлеба. Животные жиры по возможности частично заменяют растительными маслами. Содержание белков должно быть на уровне физиологических норм (80–100 г), из них 50–55 % – животные белки, получаемые за счет нежирных молочных продуктов, рыбы, супов и вторых блюд в виде пюре.

Целесообразно проводить разгрузочные дни 1–2 раза в неделю: творожные, молочные или кефирные, овощные, яблочные.

Для больных псориазом желательно обогащать диету морепродуктами (морская капуста, кальмары, креветки). Особенно они показаны, если псориазу сопутствуют болезни сердца с повышенной свертываемостью крови. Морская капуста оказывает хороший эффект при склонности к запорам. Полезно включение в диету продуктов и блюд, содержащих пшеничные отруби, а также использование специальных диетических продуктов, предназначенных для больных атеросклерозом. В диете важно ограничить содержание жира до 65–70 г за счет животных жиров, содержание углеводов – до 250–300 г за счет легкоусвояемых углеводов.

Фруктово-овощная диета.

1-й завтрак: 200 мл горячего отвара плодов шиповника, салат из свежей капусты, моркови или яблок с 10 г растительного масла.

2-й завтрак: овощное пюре, 100 мл фруктового сока.

Обед: фруктово-овощной сок – 250 мл, овощной салат с 10 г сметаны или растительного масла, орехи – 100 г.

Полдник: тертая морковь или свекла, отвар плодов шиповника.

Ужин: винегрет с 10 г растительного масла, компот из сухофруктов или сока – 200 мл.

Хлеб бессолевой из муки грубого помола – 100 г, сахар или ксилит – 30 г в день.

Питание при псориазе с заболеваниями суставов.

В ряде случаев псориаз приводит к развитию артрозов, полиартрита. Питание в данном случае строится с учетом особенностей течения болезни, ее стадий, распространенности процесса, наличия функциональных изменений внутренних органов.

При острых явлениях моно- и полиартрита показана диета с уменьшением углеводов до 200–250 г (30 г сахара), ограничением белков до 70–80 г. В диете уменьшается содержание свободной жидкости до 1 л. Пищу готовят без соли, 3–5 г поваренной соли в сутки может быть использовано в готовой еде. Диету обогащают витаминами, особенно С и Р, за счет отвара плодов шиповника, плодов и овощей, их соков. Прием пищи – 6 раз в день. Мясо и рыбу отваривают. Исключают мясные и рыбные бульоны.

В диете больных псориазом следует увеличить количество калия (курага, изюм, чернослив, свежие овощи и фрукты). За счет молочных продуктов повышают содержание кальция.

В диете увеличивают потребление полноценных белков, употребляя творог, блюда из нежирных сортов мяса, рыбы, нерыбных продуктов моря, печени. Количество углеводов снижают, особенно за счет сахара. Предпочтительны гречневая и овсяная каши. Исключают тугоплавкие жиры (говяжий, комбизир). Резко уменьшают содержание хлорида натрия – до 3–5 г в сутки, источники щавелевой кислоты (щавель и др.).

Если псориаз осложняется полиартритом, то могут быть полезны разгрузочные дни из сырых овощей и фруктов и сочетания в виде мясоовощных дней.

Мясоовощная диета.

1-й завтрак: 2 яйца всмятку, творог с молоком – 100 г/100 мл, чай.

2-й завтрак: сыр – 50 г, отвар из пшеничных отрубей или плодов шиповника.

Обед: борщ вегетарианский со сметаной – 1/2 порции, бефстроганов из отварного мяса – 55 г/100 г, картофель отварной – 150 г, желе молочное.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, – 85 г/50 г, лапшенник с творогом запеченный – 215 г, чай.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ ПРИ ПСОРИАЗЕ В СОЧЕТАНИИ С ХРОНИЧЕСКИМ ГАСТРИТОМ

При псориазе сопутствующим заболеванием нередко является *хронический гастрит с повышенной секрецией желудочного сока*.

При обострении гастрита диету назначают в целях химического и механического щажения желудка, ускорения опорожнения желудка и кишечника, снижения секреции желудочного сока. Для этого пищу принимают в основном в полужидком, пюре- и кашцеобразном виде. Все продукты отваривают в воде или на пару и протирают. *Исключают* жареные, тушеные и запеченные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и соленые закуски, квашенные и маринованные овощи и плоды, копчености, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью продукты, пряности и пряные овощи, кислые плоды, газированные напитки, кофе, мороженое.

В рацион включают супы из протертой крупы и молочные – с добавлением отварных протертых овощей; отварное мясо в виде котлетной или протертой массы (котлеты, кнели, суфле и др.), иногда – куском; рыбу (куском); яйца всмятку; паровые омлеты; цельное молоко, сливки, свежие нежирные сметану и творог, пресный и кальцинированный творог; полужидкие, полувязкие каши из манной, рисовой, гречневой или овсяной крупы, пудинги из каш, отварную вермишель; отварные протертые картофель, морковь, свеклу, цветную капусту, кабачки, тыкву; яблоки запеченные, протертые, кисели, муссы, самбуки, желе, протертые компоты, спелые сладкие плоды, некрепкий чай с молоком или сливками; масло сливочное несоленое и растительные масла рафинированные в натуральном виде; пшеничный хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, сухари, сухое печенье. Режим питания – 5–6 раз в день дробными порциями.

Через 1–2 месяца после исчезновения симптомов повышенной кислотности желудка необходимо постепенно расширять рацион (отварное мясо куском, отварные непротертые овощи, рассыпчатые каши, супы с включением непротертой крупы и овощей, до двух раз в неделю некрепкий мясной или рыбный бульон и др.).

ПИТАНИЕ ПРИ ПУЗЫРЧАТКЕ

Пузырчатка – тяжело протекающее кожное заболевание неизвестной этиологии. Проявляется образованием на коже и слизистых оболочках пузырей в результате расслоения эпидермиса. Наиболее часто встречается так называемая вульгарная пузырчатка. На слизистой оболочке щек, десен, неба появляются пузыри, которые быстро вскрываются, образуя болезненные ярко-красные или покрытые белесоватым налетом эрозии, окаймленные остатками покрышки пузыря. Затем единичные различной величины пузыри с прозрачным серозным содержимым появляются на коже преимущественно груди, спины. Через несколько дней пузыри подсыхают, покрываясь корками или вскрываются с образованием ярко-красных эрозий.

Общие принципы диетотерапии при пузырчатке:

- обеспечение полноценного питания;
- механическое, химическое и термическое щажение пораженного органа;
- строгое соблюдение режима питания.

При обострении (рецидиве) пузырчатки сразу назначают диету № 1. Обязательная норма белка (60 % животного происхождения) с возможным увеличением до 110 г в день; повышенное содержание в диете витаминов. С учетом особой биологической ценности незаменимых жирных кислот рекомендовано до 1/3 общего количества жира в диете заменять растительными маслами. Большое значение имеют частые, дробные приемы пищи, включающей молоко или сливки, блюда из отварного мяса или рыбы.

Первые 1–2 дня заболевания при появлении свежих пузырей в полости рта разрешают только теплое питье (1,5–2 л в день): полусладкий чай, воду с лимоном, отвар шиповника.

Далее на протяжении 10–15 дней используют максимально щадящую диету. Выбирают продукты и блюда, которые слабо возбуждают секрецию желудка и относительно быстро покидают желудок.

Пищу дают в основном в полужидком, пюре– и кашеобразном виде. Все блюда отваривают в воде или на пару и протирают. Исключают жареные, запеченные блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и соленые закуски, квашенные и маринованные овощи и плоды, копчености, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью продукты, пряности и пряные овощи, кислые плоды, газированные напитки, кофе, мороженое.

Рацион питания такой же, как при псориазе.

Во избежание осложнений, обусловленных изменением водно-солевого, белкового, углеводного и жирового обменов, необходимо знать некоторые особенности питания. Диета должна содержать повышенное количество полноценных белков (110–130 г, из них 60–65 % — животного происхождения), это – творог, блюда из нежирных сортов мяса, рыбы, нерыбных морепродуктов, печени. Количество углеводов в рационе снижено до 250–300 г, и они должны быть в основном легкоусвояемые. Предпочтительнее гречневая и овсяная крупы. В рационе до 70–80 г ограничены жиры, из них 30–35 % – растительные. Исключают тугоплавкие жиры. Резко уменьшают количество поваренной соли – до 3–5 г, источники щавелевой кислоты (щавель, шпинат и др.) и увеличивают содержание калия и кальция. Потребление свободной жидкости ограничивают.

Через 2–3 месяца после заживления эрозий полости рта, прекращения возникновения пузырных высыпаний можно постепенно расширять рацион (отварное мясо куском, отварные непротертые овощи, рассыпчатые каши, супы с включением непротертой крупы и овощей).

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Значение лечебного питания в терапии аллергических заболеваний кожи очевидно, поскольку значительное число болезней возникает на почве патологически измененного обмена веществ, вследствие функциональных расстройств или заболеваний органов пищеварения, пищевой интоксикации, дисбактериоза. Соответствующий пищевой режим может изменить реактивность организма и способствовать излечению заболеваний.

Режим лечебного питания устанавливают в зависимости от основного и сопутствующего заболевания, он требует индивидуального подхода, учета секреции желудочного сока, конституции человека, возраста, профессии и пр.

В настоящее время не существует определенных диет для пациентов с кожными болезнями, например, «экземной» диеты. Так, при *экземе* у тучных людей неправильно добиваться быстрого похудения без учета характера профессиональной деятельности, потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и др. Чрезмерная потеря в весе может вызвать малокровие, сказаться на тонусе сердечной мышцы, нервной системе.

Частая причина *аллергодерматозов*, в частности, у детей, – неблагоприятная наследственность. Но иногда первоначальные признаки аллергии у ребенка возникают в результате неправильного питания матери во время беременности, неумеренного потребления ею сладостей, особенно шоколада, цитрусовых, сгущенного молока. В составе названных продуктов содержатся аллергены, которые проникают через плаценту в кровь плода, вызывая повышение чувствительности организма ребенка. На таком неблагоприятном фоне в последующем развиваются явления диатеза как начальные признаки атопического дерматита (нейродермита).

ВАЖНО!

В значительном количестве случаев причиной *упорной крапивницы, экземы, нейродермита* является употребление молока, сливочного масла, земляники, клубники, раков, рыбных и других пищевых продуктов. Особого внимания требуют больные, которые не переносят не только рыбу, но и ее запах.

Питание, богатое углеводами, способствует аллергизации организма. Подмечено, что введение углеводов повышает чувствительность тканей, увеличивает склонность к воспалительным процессам. Вместе с тем, нельзя совершенно отказываться от углеводов. Необходимо использовать трудноусвояемые углеводы – гречневую кашу, отварной картофель с растительным маслом, морковь, тушеный топинамбур, свеклу. Вместо сахара применяется ксилит, сорбит и мармелад, приготовленный на сорбите.

Поскольку при аллергических болезнях полезны фрукты и овощи, уменьшающие гнилостные процессы в кишечнике, то целесообразно ежедневно употреблять в пищу салаты, винегреты с применением растительных масел, вегетарианские овощные, фруктовые супы, свекольники, щи из свежих овощей, а также с культурными и дикорастущими растениями (подорожник, крапива, одуванчик, сныть, черемша и др.).

При рассматриваемых заболеваниях резко нарушается белковый обмен. Теряя белок с отпадающими чешуйками, корочками, ткани кожи истощаются, снижается сопротивляемость всего организма. В пищу необходимо использовать белки преимущественно живот-

ного происхождения: творог, сметану, кефир, сыр «Российский», сыр плавленый (типа «Янтарь»), нежирные сорта мяса и рыбы (сазан, судак, треска, окунь, щука, карп, карась и др.).

При острой форме экземы показана неспецифическая диетотерапия: следует избегать острой и соленой пищи, яичного белка, мясных супов, колбас, дичи, жареного мяса, копченостей, консервов, пряностей, пива, кофе, какао, крепкого чая и др.

При хронической экземе, как правило, следует запрещать только те продукты, которые, по наблюдению самих больных, явно вызывают ухудшение или обострение экзематозного процесса. Если не удастся установить, какие именно пищевые продукты вызывают обострение, необходимо ограничивать те виды пищи, которые запрещают в случаях острой экземы.

При аллергических заболеваниях кожи следует уменьшить ежедневную норму мяса до 200 г (для взрослого). Растительные жиры из-за наличия в них ненасыщенных жирных кислот переносятся лучше, чем животные. Обострение *экземы* или *аллергического дерматита* после включения в диету сливочного масла может быть следствием примеси в нем маргарина и промышленных красителей, которые иногда вызывают дерматозы с высыпаниями.

Вегетарианская пища содержит меньше аллергенов, чем мясная, потому показана при состояниях *повышенной чувствительности организма*, в том числе и к солнечным лучам. Однако следует иметь в виду, что некоторые ее компоненты могут быть причиной возникновения или обострения аллергических заболеваний кожи. Иногда *крапивница* возникает от съеденных земляники, клубники, малины, томатов, дыни, чечевицы, которые могут вызывать сыпь. Болевые симптомы, *атопический дерматит* появляются вследствие употребления в пищу фасоли, сельдерея, ржи и пшеницы (манной крупы).

При аллергических болезнях кожи нередко сопутствующим является хронический гастрит с повышенной или пониженной секрецией желудочного сока. При обострении *гастрита* применяют диету, щадящую желудок, ускоряющую перистальтику желудка и кишечника, нормализующую секрецию желудочного сока. По содержанию основных пищевых веществ и энергетической ценности рацион должен соответствовать физиологическим нормам. Пища должна быть в основном в полужидком, пюре- и кашеобразном виде. Все блюда отваривают в воде или на пару и протирают. *Исключают* жареные, запеченные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы, крепкие отвары овощей, острые и соленые закуски, квашеные и маринованные овощи и плоды, копчености, богатые пищевыми волокнами и соединительной тканью продукты, кислые плоды, газированные напитки, мороженое.

Рацион питания такой же, как при псориазе.

Чтобы соблюдение диеты было менее тягостным и одновременно давало более хороший эффект, можно рекомендовать так называемую «зигзагообразную» диету. При ней, в зависимости от течения болезни, 1–2 раза в неделю назначают «праздничные» дни, когда разрешаются запрещенные продукты.

Тучным или склонным к полноте людям, страдающим *зудящими дерматозами*, необходимо избегать переедания, приема сразу большого количества пищи, высококалорийных продуктов и еды перед сном. Таким людям необходимо есть часто, небольшими порциями, примерно 5–6 раз в сутки, что в значительной степени уменьшает чувство голода. Следует отказаться от алкоголя, пряностей (горчица, перец, чеснок и др.), повышающих аппетит. Также противопоказаны мучные, сладкие блюда; легкоусвояемые углеводы (белый хлеб, макароны, вермишель, сдобное тесто, варенье, мед); обильное питье, особенно сразу же после еды. В рационе должны быть черный хлеб, тыква, кабачки, салаты и винегреты из вареных овощей (капуста белокочанная свежая, квашеная, свежие огурцы); молочные, фруктовые, на овощных отварах супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты; творог, простокваша, ацидофилин, кефир; чернослив.

Тем, кто страдает аллергическими болезнями кожи, полезны разгрузочные дни (1–2 раза в неделю), когда пациент в течение дня ест только овощи и фрукты (1,5 кг для взрослых), разделив их на 5–6 приемов. В эти дни полностью исключают соль. Разгрузочная диета возможна один раз в неделю, желательно в один из выходных дней, в условиях физического покоя. В разгрузочные дни также полезны молочная или творожная диета.

Молочная диета. Через каждые 2 часа выпивать по одному стакану молока (если организм хорошо его переносит), кефира, простокваши – всего 6–8 стаканов.

Творожная диета предусматривает употребление 600 г обезжиренного творога, политого 60 г сметаны (за 6 приемов), и двух стаканов настоя травы.

Яблочно-фруктовая диета – это 1,5 кг яблок или овощей (морковь, свекла, капуста), разделенные на 5–6 приемов.

При лечении аллергических дерматозов особое внимание обращают на регулярное опорожнение кишечника. При склонности к запорам необходимы черный хлеб с отрубями, чернослив, творог, сметана, кефир (натошак и перед сном), гречневая каша с маслом, сырые овощи и фрукты.

При наличии *жирной себореи* необходимы определенная диета и режим питания. Желательно есть 4–5 раз в сутки небольшими порциями. Пища должна быть нежирной. Мучные и сладкие продукты следует исключить из пищевого рациона или резко ограничить. Овощи и фрукты, кисломолочные продукты, отварное мясо, рыба, гречневая каша, черный хлеб обязательно должны присутствовать в диете. Необходимо отказаться от алкоголя, пряностей, кофе, копченостей.

Часто жирная себорея и плохой цвет лица бывают у тех, кто страдает запорами. В этом случае необходимо следить за работой кишечника, соблюдать послабляющую диету (растительное масло натошак, отвар и ягоды чернослива, простокваша, яблоки свежие и консервированные, сливовый сок, кефир, крушина, семя льна, пурген), ставить очистительную клизму.

Полезно пить натошак холодные сладкие напитки, например, воду с медом, отвар шиповника с сахаром, овощные и фруктовые соки, есть пюре из вареной свеклы, моркови, сливы, цветной капусты с растительным маслом, пюре из вареных сухофруктов, печеные яблоки. При отсутствии выраженного гастрита в диету включают спелые помидоры, сладкие ягоды, фрукты без кожуры. Ограничивают рис, манную кашу, вермишель. Рекомендуют включать в пищу гречневую крупу, листья петрушки, пастернака, щавель, сельдерей, шпинат, крапиву, плоды инжира.

Больные *витилиго* должны включать в ежедневную диету продукты, содержащие повышенное количество цинка: цельное зерно пшеницы, ячменя, кукурузы, сои, гороха, овса, риса, а также столовую свеклу, брюкву, редис, белокочанную и цветную капусту, щавель, ревень, томаты, баклажаны, лук, чеснок, огурцы, тыкву, апельсиновый, лимонный, мандариновый и виноградный соки, орехи, грибы (белые, опята, маслята, рыжики, козляки, дождевики) и др. Цинк содержат также ягоды черной смородины, листья березы, корень живокости, семена дикой моркови, цветки арники горной и др.

Полезно употреблять в пищу продукты со значительным содержанием меди, в частности, бобовые, сушеные яблоки, груши, картофель, морковь, капусту, помидоры, петрушку, листовые овощи и др. Положительный результат дает употребление земляники. Лучше есть свежие ягоды (если нет противопоказаний) по 200–500 г в сутки. Можно пить отвар травы земляники (3 столовых ложки на стакан кипятка) в виде чая.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОЖИ

Большие трудности возникают при назначении диетического питания детям, страдающим аллергическими заболеваниями кожи. Хотя принципы сохраняются те же, что и для взрослых больных, однако имеются некоторые особенности. Перед родителями стоит важная задача – обеспечить растущий организм необходимым количеством и качеством пищи, принимая во внимание вес и возраст ребенка, общее состояние его здоровья, упитанность.

Детей, больных *экземой* и *нейродермитом*, надо с младенческих лет приучать к растительным маслам, богатым витамином F. Под этим названием понимают комплекс ненасыщенных жирных кислот, содержащихся в кукурузном, соевом, рапсовом, хлопковом и подсолнечном маслах.

- Запрещены: яйца, копчености, соленья, сельдь, консервированные рыбные и мясные продукты, бульоны, апельсины, мандарины, сладкие компоты, шоколад.

- Желательны: творог, кефир, простокваша, ацидофилин, винегреты и салаты.

Дети *избыточного веса* нуждаются в малокалорийной, обедненной солью пище. Таким детям рекомендуется ограничение жидкости (не более 800 мл в день), доводят до минимума прием молока (до 400 мл).

Тучным детям для выведения из организма лишней жидкости назначают чай из трав:

- Трава хвоща полевого, трава трехцветной фиалки, цветки ромашки, листья крапивы в равной пропорции. Столовую ложку смеси трав заваривают в 2 стаканах кипятка, через 30 минут процеживают и дают маленьким детям по 1 чайной ложке, старшего возраста – по 1 столовой ложке 4–6 раз в день в течение 3–4 недель перед едой.

Все перечисленные способы даны нам природой и всегда готовы помочь в создании отличного здоровья. Они гарантируют полный успех и при правильном подходе никогда не приносят вреда, хотя пациент, не понимая пользы, часто игнорирует их. Самое главное, что знания открыты и доступны для всех – молодых и старых, богатых и бедных.

Теперь только от вас самих зависит состояние вашего организма, здоровья и счастья. Вы не будете здоровы, не предоставляя своему организму периодов отдыха, так необходимых для обновления энергии. Вы должны относиться к своему организму заботливо и внимательно. И, если будете здоровы вы, будут здоровы ваша кожа и волосы.

Глава 3 ЗАБОТА И БЕРЕЖНЫЙ УХОД

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОЖИ ЛИЦА

Кожа – сложный орган, объединяющий в себе созидание и защиту, красоту и здоровье. И от нас зависит, как она будет выглядеть.

Тип кожи нелегко определить с первого взгляда. Конечно, основная структура кожи у всех людей одинакова. Но сальные железы по-разному выделяют кожное сало, и на разных участках лица они проявляют различную активность. Кроме того, кожа обладает наследственной способностью сохранять и терять влагу. С возрастом тип кожи меняется. Но при правильном гигиеническом уходе кожа долго может оставаться упругой и гладкой.

Чтобы определить тип кожи, прежде всего, нужно снять и тщательно очистить кожу, затем дать ей отдохнуть несколько часов без косметики. После этого следует внимательно рассмотреть лицо при естественном дневном свете с помощью простого, а лучше увеличительного зеркала.

Сегодня специалисты выделяют следующие типы кожи:

- нормальная;
- жирная увлажненная;
- жирная обезвоженная;
- себостатическая обезвоженная;
- себостатическая увлажненная;
- атрофированная.

Из названий понятно, что любую кожу сначала оценивают по содержанию жира, а затем – по содержанию влаги. Поскольку еще не все привыкли к новым названиям, воспользуемся традиционным делением типов кожи на сухую и жирную.

Каждый тип кожи требует соответствующего ухода.

При дисфункции секреции сальных и потовых желез наблюдается клиническая картина *себореи*, которая проявляется чрезмерно жирной либо чрезмерно сухой кожей.

Ослабление функций сальных и потовых желез является причиной сухости. Это заболевание называется *себостаз*.

Себорея и себостаз – крайние случаи нарушения баланса водно-жировой защитной оболочки кожи.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Нормальная кожа, как правило, бывает у молодых, здоровых людей. Она имеет нормальное салоотделение, эластичность, красивый естественный блеск. Такая кожа упругая, гладкая, на ощупь бархатисто-шелковистая. На ней нет морщин и расширенных пор. Она хорошо переносит умывание водой и неблагоприятную погоду – ветер, мороз, жару.

Нормальная кожа состоит из 60 % воды, 30 % белков и 10 % жиров. Все вещества в ней находятся в соразмерном, хорошо сбалансированном соотношении. Водно-жировой слой кожи не нарушен, ее химическая реакция – кислая.

Многие женщины, обладающие нормальной кожей, считают, что за ее состоянием следить не обязательно. Однако если не выполнять профилактические процедуры по уходу за

такой кожей, она неизбежно потеряет свои прекрасные качества, восстановить которые будет очень сложно. Поэтому для нормальной кожи достаточно важен поддерживающий уход.

СУХАЯ КОЖА

Внешне сухая кожа – тонкая, матовая, легко складывается в морщинки, часто шелушится, плохо переносит умывание водой и непогоду. В ней не совсем оптимальный водно-жировой баланс, функции сальных и потовых желез понижены. Водно-жировая мантия нарушена; химическая реакция поверхности кожи чаще всего лишь слегка кислая.

Сухая кожа в молодости очень красива. Однако без соответствующего ухода и питания она теряет упругость, покрывается сухими чешуйками, краснеет при раздражении, а с возрастом на ней возникает множество морщин.

Верхний, роговой слой кожи у здорового человека примерно на 20 % состоит из воды. Когда количество влаги уменьшается до 10 %, кожа становится сухой и шершавой.

Здоровый молодой организм прекрасно справляется с увлажнением кожи самостоятельно и в сухом воздухе, и при низкой или высокой температуре окружающей среды, и при воздействии агрессивных химических веществ и т. д. Чтобы удержать влагу, кожа выделяет специальные вещества, которые в совокупности называются «натуральным увлажняющим фактором» (Natural Moisturizing Factor – NMF).

На сухость кожи влияют как внутренние причины – пожилой возраст, нарушения нервной системы, угасание функции половых желез, плохое питание, сердечная недостаточность, так и внешние, например частое использование щелочного мыла, спирта, одеколона, воздействие сухого горячего воздуха.

ЖИРНАЯ КОЖА

Встречается у юношей и девушек в период полового созревания, а также у тучных людей.

На вид жирная кожа – толстая, плотная, с жирным блеском, имеет большие поры, которые часто закупорены сальными пробками (комедоны), папулы и пустулы («прыщи»); некоторые участки жирной кожи напоминают лимонную корку.

Причины жирности кожи – употребление в пищу большого количества жиров, углеводов, алкоголя, пряностей; нарушение функций пищеварительного тракта (запоры); гормональный дисбаланс. Кроме того, кожа может стать жирной, если за нею неверно ухаживать, например, часто использовать жирные кремы.

Жирность кожи косметологи рассматривают как заболевание, которое называется себореей.

Себорея — это заболевание всего организма, а не только кожи. Сальные железы выделяют очень много кожного жира, причем аномального химического состава. Деятельность сальных желез контролируется центральной нервной системой. Где именно происходит сбой, и почему вдруг под ее руководством сальные железы начинают так себя вести, пока точно не известно. Спровоцировать себорею может стрессовая ситуация, например, гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием. Именно поэтому особенно уязвимыми для себореи часто оказываются молодые люди.

Дерматологи различают две клинические формы себореи – жирную (*seborrhoea oleosa*) и сухую (*seborrhoea sicca*).

При *жирной себорее* кожа сильно блестит и похожа на апельсиновую корку, только очень незстетичную и грубую, с расширенными, буквально зияющими порами. Микробы не

могут упустить такой благоприятной ситуации, в результате сальные железы воспаляются, и появляются юношеские угри.

Жирная кожа. Сухая себорея. При сухой себорее кожа остается жирной, но производит впечатление сухой и шелушащейся. Кожный жир в этом случае густой и плотный, кроме того, он смешан с роговыми чешуйками, поэтому кожа не блестит.

Родившись в базальном слое эпидермиса, здоровая клетка кожи постепенно пробирается наружу – к роговому слою. По пути она оставляет ядро, заполняется белком кератином, потом становится совершенно плоской и в положенный срок легко и незаметно исчезает с поверхности рогового слоя. При жирной обезвоженной коже (сухой себорее) клетка достигает рогового слоя слишком быстро, причем вместе с ядром и плазмой. При этом нарушаются нормальные процессы ороговения и удаления клеток с поверхности рогового слоя: клетки «приклеивают» к нему кожный жир, и, кроме того, постоянно прибывают все новые и новые клетки, которые тоже «приклеиваются».

Кожный жир настолько густой и содержит так мало влаги, что образует на лице нечто вроде тяжелой маски. Кожа находится в постоянном напряжении, чешется. Стоит лишь дотронуться до лица, как чешуйки тут же отслаиваются, скапливаются на переносице, в носогубных складках и уголках рта, застревают в бровях и бакенбардах. Дополнительный дискомфорт создают мелкие, но очень плотные и глубоко сидящие в выводных протоках сальных желез угри-комедоны.

Ломается весь механизм нормального обмена веществ в эпидермисе. В нем не участвуют аминокислоты, мочевины, липиды, минеральные вещества, микроэлементы и другие важнейшие субстанции, например дезоксирибонуклеиновая (ДНК) и рибонуклеиновая (РНК) кислоты. Кожа становится абсолютно беззащитной.

Нередко себорея стремительно переходит из жирной в сухую и обратно. Иногда обе себореи существуют одновременно, например, на коже головы – жирная себорея (волосы блестят и слипаются), а на коже лица – сухая, либо наоборот.

КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Некоторые люди обладают кожей комбинированного типа. Это означает, что на одних участках тела кожа нормальная, а на других – сухая или жирная. Например, кожа лица считается нормальной, но у глаз она – сухая, а в области крыльев носа – жирная.

СТАРЕНИЕ КОЖИ

В основе старения кожи лица лежит естественный процесс, предопределенный природой, который начинается в организме уже в молодом возрасте.

Биологический процесс старения кожи начинается уже с двадцати пяти лет.

ВАЖНО!

Причины старения кожи: действие вредных раздражителей, влияющих на поверхность кожи (солнечный свет, механические раздражители, вредные вещества в воздухе, климатические особенности);

- неполноценное питание;
- неправильный уход;
- гормональные изменения в организме;
- депрессия иммунной системы;
- мутация клеток кожи;
- доброкачественные или злокачественные новообразования;

- нарушения процессов образования в коже пигмента меланина старческие пигментации (хлоазмы);
- накопление в организме продуктов распада, вследствие ухудшения их детоксикации и выведения. Накапливаясь, эти вещества снижают интенсивность обменных процессов.

Обновление клеточного состава эпидермиса в организме контролируется нервной, эндокринной и иммунной системами.

Возрастные изменения в коже начинаются с потери первого защитного барьера – липидной (жировой) пленки, которая связывает и склеивает микробы, частицы пыли, постоянную грязь. Причина этого – замедление процесса деления клеток, которое ведет к снижению регенерационной способности кожи. Верхние слои эпидермиса становятся тоньше, содержание влаги и жира в тканях уменьшается. В коже становится меньше «питающих» кровеносных сосудов.

В настоящее время исследователи различают внутреннее и внешнее старение кожи.

Внутреннее старение. Стареющая кожа лишена липидной мантии. Сальные и потовые железы атрофируются. Поверхностный слой кожи – многослойный плоский эпителий (эпидермис) – резко истончается, начинают просвечивать поверхностные сосудистые сплетения дермы, появляются сосудистые звездочки, телеангиэктазии (купероз). В основном слое эпидермиса крупные клетки, содержащие пигмент – меланоциты, сливаясь друг с другом, обуславливают обширную возрастную пигментацию (хлоазмы). В сосочковом и сетчатом слоях дермы ярко выражены явления дегидратации (обезвоживания), так как резко снижается уровень кислых гликозамино-гликанов (гиалуроновой кислоты). Коллагеновые и эластические волокна истончаются. Слой подкожно-жировой клетчатки при избыточном весе резко увеличен, а при истощении – резко снижен. Мимическая мускулатура лица частично атрофируется, а круговые мышцы глаз и рта находятся в напряжении. Покрывающая их истонченная кожа четко повторяет контуры мышц, что проявляется глубокими морщинами и бороздами на лице. Нарушение водно-электролитного баланса приводит к накоплению большого количества жидкости в коже. Плохой лимфоотток становится причиной отека лица. Дряблая, потерявшая тургор (упругость) кожа провисает, образуя складки.

Внешнее старение (его называют световым старением кожи) вызван, прежде всего, результатами исповедуемым многими людьми культом загорелого тела и нарушением защитного озонового слоя в атмосфере Земли. Ультрафиолетовые лучи обладают высокой энергией. Проникая в кожу, они вызывают образование в ней свободных радикалов – молекул, содержащих на своей внешней орбите неспаренные электроны. Такие молекулы обладают высокой реактивностью и способны вызывать повреждения ядерной ДНК, а это – путь к мутациям клеток и раковым перерождениям клеток организма. Свободные радикалы также разрушают липиды и мембраны клеток, коллагеновые и эластические волокна дермы, связывают воду, что приводит к снижению эластичности кожи, ее истончению и появлению морщин.

О том, что свободные радикалы кислорода отрицательно влияют на организм, известно очень давно. Они образуются из химически нейтрального кислорода под действием ультрафиолетового или ионизирующего излучения солнечного света, химических загрязнений окружающей среды, а также путем аутоокисления. Кожа контактирует с внешней средой, постоянно подвергаясь таким воздействиям, и в результате кислород, который в ней содержится, переходит в форму свободных радикалов. Они вступают в реакцию с компонентами кожи, и начинается цепная реакция образования множества новых активных молекул и кислорода, а также других соединений.

Как правило, организм человека способен самостоятельно нейтрализовать образующиеся радикалы. Здоровая клетка организма может отразить около 10 тысяч атак свободных

радикалов. Но если воздействие перечисленных выше факторов превосходит определенный критический предел, защитный барьер перестает справляться с внешними влияниями. Наиболее уязвимы для свободных радикалов клеточные мембраны, в частности мембранные липиды. Мембраны теряют способность сохранять содержимое клетки, не допуская в нее вредные вещества. В результате в клетке нарушаются обменные процессы, и она погибает. Другое уязвимое место клетки – ДНК, повреждение которой также ведет к ее гибели.

Свободные радикалы запускают механизмы множества заболеваний: ишемии (приводит к инфаркту и инсульту), атеросклероза, рака, нарушений нервной и иммунной систем и в том числе – болезней кожи. Теряя воду, клетка становится склонной к преждевременному старению, развитию дерматозов. Поэтому накопление в коже свободных радикалов – едва ли не основная причина старения.

Борьба со свободными радикалами ведется в следующих направлениях:

- применение антиоксидантов (веществ, местно связывающих свободные радикалы и выводящих их из кожи) и витаминов С, Е, А, К;
- использование защитных кремов со светопротекцией.

Для этого в косметологии используются *препараты*, действие которых направлено либо на уничтожение свободных радикалов, либо на защиту от ультрафиолетового облучения.

- Вещества, взаимодействующие со свободными радикалами и уничтожающие их, – альфа-токоферол (витамин Е), фермент супероксидсмутаза и некоторые флавоноиды, в частности, рутин.

- Антиоксиданты, действующие на более поздних стадиях образования радикалов, – витамины А, Е, С, К, а также селен, серосодержащие соединения – аминокислоты цистеин и глутатион; вытяжка из алоэ-вера и бета-каротин из моркови, мумие и др.

- Ультрафиолетовые фильтры – комплексы из жирорастворимых серосодержащих производных, которые добавляются в косметические препараты. В сочетании с витаминами они эффективно защищают кожу от ультрафиолетовых лучей, а, следовательно, от действия свободных радикалов и от старения.

- Коллаген и гиалуроновая кислота, фруктовые кислоты – для поддержания активности клеток кожи. Чрезмерное увлечение солнечным облучением способствует образованию нетипичных клеток, способных переродиться в рак. Кроме того, оно оказывает дегенерирующее воздействие на своеобразный опорный скелет кожи, построенный из коллагена и эластина. Клетки кожи со временем начинают производить все меньшее количество коллагена, что внешне выражается в уменьшении упругости кожи и образовании морщин. Эти клетки можно попытаться реактивировать, сдерживая таким образом процесс старения.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Главные задачи косметического ухода – поддержание нормальных функций кожи и предотвращение ее преждевременного старения.

УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Если кожа нормальная, без выраженных косметических и возрастных проблем, то достаточно поддерживающего ухода.

В косметическом салоне.

- демакияж;
- пульверизация;
- пилинг;

- вапоризация в течение 3–5 минут;
- вакуумная чистка (при необходимости добавляется механическая);
- д'Арсонваль (дистанционная методика);
- массаж;
- маска;
- крем.

Домашние процедуры.

- Очищение лица утром и вечером с использованием лосьона или молочка для снятия макияжа и тоника.
- Нанесение крема для нормальной кожи дневного (под макияж) и на ночь.

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ. СУХАЯ СЕБОРЕЯ

Прежде всего, необходимо правильно поставить диагноз. Лечение сухой и жирной себореи различно.

При сухой себорее кожа жирная, но ведет она себя, как сверхчувствительная сухая. Из этого не следует, что она требует таких же методов лечения, что и сухая чувствительная кожа. Но это значит, что к ней нужно относиться с той же предельной степенью деликатности.

Лечение сухой себореи состоит из нескольких обязательных этапов и в тяжелых случаях длится довольно долго, иногда месяцами. В ряде случаев проблему невозможно решить без эндокринолога, гинеколога, иммунолога, гастроэнтеролога.

Лечение проводится в косметическом салоне, и, кроме того, больной должен выполнять определенные процедуры дома.

В косметическом салоне.

Первый этап. Глубокое очищение кожи. Его проводят один раз в неделю. Процедура включает в себя:

- распаривание;
- пилинг, предпочтительнее ферментный – растворение чешуек и кожного жира специальными препаратами;
- дезинкрустация – глубокое очищение пор с помощью гальванического тока;
- броссаж – удаление того, что осталось после пилинга.

В конце процедуры кожу протирают лосьоном с низким содержанием спирта, который должен охлаждать кожу, удерживать в ней влагу и стабилизировать кислотно-щелочной баланс (рН) кожи.

Второй этап. Увлажнение и тонизирование. Интенсивная терапия.

Цель процедуры – максимально насытить кожу влагой, восстановить ее гидролипидный баланс. Для этого используются профессиональные высокоактивные препараты – растворы, гели, эмульсии масло/вода, ампулы, липосомальные капсулы.

Третий этап. Стимуляция обменных процессов.

На этом этапе выполняются:

- массаж;
- лимфодренаж.

Домашние процедуры.

- Обязательно очищать кожу утром и вечером. Для этого следует использовать средства, которые не содержат спирта и других обезжиривающих агрессивных добавок, но хорошо очищают кожу. Это, например, эмульсии масло/вода или гели, удерживающие влагу.
- Протирать ее лосьоном, не содержащим спирта.

- Увлажнять кожу. Для этого используются кремы и гели с минимальным содержанием жиров. С их помощью можно смягчить засохшие корочки, удалить чешуйки и уплотнения кожи, и таким образом выровнять общий рельеф.

- Защищать кожу от ультрафиолетовых лучей, даже зимой, с помощью препаратов, обладающих максимальным защитным эффектом.

- Один-два раза в неделю делать компрессы из распаренных трав – ромашки, календулы, липового цвета, эвкалипта и т. д. Это поможет закрепить достигнутый во время лечения успех.

- Обязательно соблюдение диеты. Следует хотя бы на время лечения ограничить потребление углеводов (сахара, булки, кондитерских и макаронных изделий), острого и соленого; исключить из питания животные жиры, особенно баранье и свиное сало, алкоголь, кофе, шоколад, пряности.

Методики лечения сухой себореи в России и на Западе практически одинаковы. В России врачи пользуются в основном импортными препаратами, поскольку косметики с антибиотиками и другими лечебными добавками у нас нет.

Выбор импортных средств для борьбы с себореей огромен: присушивающие карандаши, пудры, лосьоны, кремы и многое другое. Баллончики (тюбики, баночки) сконструированы так, что препараты можно наносить точно на участки поражения. Пудра не осыпается, гели, мази и кремы не стекают с того места, куда их нанесли. Возможность дозировать средства уменьшает риск побочных эффектов и увеличивает вероятность успешного лечения.

Многие дерматологи по традиции заказывают мази и болтушки в аптеках. Они, конечно, эффективны, однако менее удобны в применении, поскольку достать препарат из аптечной банки можно только либо пальцем, либо шпателем, что накладывает ограничения на срок годности препаратов.

УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ, ОСЛОЖНЕННОЙ ЖИРНОЙ СЕБОРЕЕЙ

При жирной себорее выполняют следующие процедуры.

В косметическом салоне.

Первый этап. Глубокое очищение – 2–3 раза в неделю.

- Пилинг выбирают в зависимости от состояния кожи:

- ферментный – для чувствительной кожи;

- с фруктовыми кислотами – для кожи с гиперкератозом (усиленными процессами образования кожных чешуек);

- с вапоризацией – для шелушащейся кожи и кожи с комедонами.

- Дезинкрустация.

- Броссаж мягкими щетками, если на коже нет воспалений.

После глубокого очищения кожу протирают лосьоном, который способствует сужению пор.

Второй этап. Нормализация функций сальных желез. Для этого накладывают маски:

- на основе каолина, салициловой кислоты, аллантоина, бисоболола, азулена;

- с серой;

- с витамином А и цинком;

- увлажняющие.

Третий этап. Нормализация обменных процессов. На этом этапе выполняются:

- массаж;

- лимфодренаж.

УХОД ЗА КОЖЕЙ, ПОРАЖЕННОЙ АКНЕ

Акне – многофакторное заболевание всего организма, а не только кожи. Меняется гормональный фон, психоэмоциональный статус. Больные раздражительны, часто страдают бессонницей.

На коже заболевание проявляется гиперфункцией сальных желез, папуло-пустулезной сыпью и инфильтратами. Внутренние причины, спровоцировавшие угревую сыпь, часто усугубляются внешними. Например, неправильный уход за кожей может привести к легкой себорее, которая, если ее не лечить, переходит в тяжелую форму акне. Способствует заболеванию и злоупотребление сильнодействующими средствами – лосьонами с салициловой кислотой, дезинфицирующими добавками и спиртом.

При уходе за такой кожей в домашних условиях, прежде всего, необходимо выполнить все процедуры по очищению и нормализации работы сальных желез.

После этого используют лечебные препараты:

- уменьшающие слущивание эпителия выводных протоков сальных желез и образование комедонов – третиноин, изотретиноин (роаккутан), ретиноиды;
- уменьшающие размножение микроорганизмов – метронидазол и другие антибиотики, азелаиновую кислоту (скинорен).

В косметическом салоне.

Кожа, пораженная акне (угревой сыпью), нуждается в особом уходе и, прежде всего, – в правильном очищении.

Процесс глубокого очищения кожи состоит из нескольких этапов.

Первый этап. Удаление поверхностных загрязнений. Для этого используются специальные маски, кремы, молочко и пр. Средства для очищения себорейной кожи часто содержат специальные антибактериальные добавки, так называемые гермициды. Гермициды – это общее название химических препаратов, используемых для уничтожения всех видов микроорганизмов.

Препарат аккуратно распределяют по поверхности кожи круговыми движениями, причем влажными руками это делать намного проще. Затем с помощью спонжей удаляют остатки препарата, жир и грязь. Блеск, который приобретает лицо, можно снять бумажными салфетками.

Второй этап. Удаление комедонов (сальных пробок).

Перед началом процедуры поверхность кожи следует продезинфицировать. Затем лицо распаривают с помощью вапозона или горячих компрессов. Как правило, компрессы делают на основе отваров гамамелиса или настурции, поскольку они хорошо размягчают роговые сальные пробки.

Крупные комедоны чаще всего уничтожают мануальным способом. Мелкие и труднодоступные комедоны, а также отмершие клетки и глубокие загрязнения удаляют следующими способами:

- механическим пилингом – скрабами, пленочными масками, кремами, пилингами, щетками. Мелкие твердые частицы эксфолианты, шлифуя кожу, снимают отмершие клетки и сглаживают неровности;
- химическим пилингом, содержащим фруктовые кислоты, трихлоруксусную кислоту, энзимы. Активные ингредиенты уничтожают комедоны, растворяя их.

Самый популярный и самый современный вариант химического пилинга – энзимный (он же ферментный). В качестве активных веществ здесь используют протеолитические ферменты, например панкреатин – фермент поджелудочной железы.

Энзимный пилинг практически не дает побочных эффектов, не вызывает химических ожогов, как это бывает с фруктовыми кислотами, и не раздражает кожу, как при механическом пилинге. Энзимные препараты наиболее эффективны при температуре +38 °С, поэтому их нужно держать подогретыми и до процедуры, и во время ее проведения.

Поскольку при механическом пилинге эксфолианты часто не могут воздействовать на глубокие комедоны, его принято сочетать с химическим пилингом. Например, энзимный пилинг сочетают с распариванием: наносят препарат, а сверху кладут горячий компресс либо направляют на лицо вапозон.

Еще одна возможность комбинации химического и механического пилинга – броссаж (щеточный пилинг). На кожу наносят препарат, который затем снимают щетками или насадкой со специальным камнем типа пемзы.

ВАЖНО!

При остром воспалении броссаж выполнять нельзя, поскольку возможны нежелательные последствия.

Как уже говорилось выше, себорейная кожа часто осложнена угревой сыпью и глубоко лежащими инфильтратами – очень плотными красными пятнами. Инфильтраты ни в коем случае нельзя не только выдавливать, но и вообще совершать с ними какие бы то ни было механические манипуляции, поскольку воспаление может усилиться.

Домашние процедуры.

- Тщательно очищать кожу утром и вечером.
- После очищения протирать кожу увлажняющей эмульсией.
- Нельзя умываться горячей водой.
- Нельзя пользоваться жирным кремом, а также применять тональный крем.
- Защищать кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей средствами с фильтрами.

Массаж при угревой сыпи назначается индивидуально. Обычно проводят 10–15 сеансов, при сухой, стареющей коже – 20–25 сеансов.

Если кожа легко шелушится с образованием трещин или имеет телеангиэктазии (сосудистые звездочки), массаж могут выполнять только опытные специалисты нежными поглаживающими или глубоко давящими движениями.

После процедуры на лицо накладывают питательную маску. После снятия маски тонким слоем наносят крем.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

На состояние кожи влияют нарушения кишечной микрофлоры – дисбактериоз. Если акне упорно не поддается терапии, вероятнее всего, причина этого – нездоровый кишечник, то есть дисбактериоз, микоз и т. п. Ликвидировать внешние проявления акне можно, только решив проблемы кишечника. Поэтому большое значение в таких случаях придается диагностике.

К сожалению, при заболеваниях кишечника, как правило, назначают прием антибиотиков. Это приводит к тому, что утрачиваются остатки микрофлоры, бурно развивается гнилостная патогенная флора, активизируются процессы гниения и брожения. В результате акне прогрессирует.

Лечение акне при заболеваниях кишечника ведется по трем основным направлениям.

• Восстановление нарушенного баланса кишечной микрофлоры диетами и медикаментами. Следует употреблять как можно меньше белков и углеводов, увеличить количество витаминов группы В, А и С (последовательность групп соответствует степени их важности для организма в данный момент).

- Терапия включает специфические противогрибковые препараты, а также средства для восстановления микрофлоры на основе бифидумбактерина, живых йогуртовых культур и пр.

- Параллельно проводят все необходимые в такой ситуации лечебно-косметические процедуры для кожи.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ КИШЕЧНИКА

- Уничтожение патогенных бактерий, деятельность которых привела к активизации процессов брожения и гниения в кишечнике.

- Восстановление естественной микрофлоры, нарушенной патогенными бактериями. Принцип лечения – заместительная терапия, в результате которой полезные бактерии занимают место ликвидированных патогенных микроорганизмов, и здоровая микрофлора постепенно восстанавливается.

В результате лечения деятельность системы пищеварения приходит в норму: прекращаются воспалительные процессы, активизируются моторика кишечника и выведение шлаков.

ДИЕТЫ

Диеты направлены на стабилизацию микрофлоры и функций кишечника.

Категорически запрещается: консервированные продукты, мед, сахар, сладкие фруктовые соки, сладкие фрукты.

Сахар можно заменить пищевыми подсластителями – сахарином, цикламатами, аспартамом, ацесульфамом, молочным сахаром.

Рекомендуется употреблять: выпечку из дрожжевого теста и муки грубого помола, зерновые культуры, картофель, минеральную воду, молочную сыворотку (жидкость, которая остается после приготовления домашнего творога), морепродукты, натуральный йогурт с живыми культурами, нежирную колбасу, растительные масла холодной выжимки (на этикетке написано – первый холодный отжим), свежеприготовленные супы-пюре, свежие овощи, сливки, сливочное масло, сыр, творог, фруктовые соки без сахара, чай, яйца.

Сырая диета.

Рекомендуется употреблять свежавыжатые натуральные фруктовые несладкие и овощные несоленые соки, свежие фрукты и овощи, особенно – капусту, в том числе кислую, репчатый лук и чеснок, орехи, семечки тыквы и подсолнечника. Для салатов используются нерафинированное растительное масло, лимонный сок, овощной уксус, травы и приправы без соли.

Диета Манера.

Первый вариант. В течение всего дня есть черствые булочки, и выпивать минимум 1 л свежего молока или диетической сыворотки без сахара.

Второй вариант. Булочки можно заменить хлебом из муки грубого помола. Можно также добавить 100 г черники без сахара.

Эти диеты очень строгие: никакую другую пищу, кроме указанной, употреблять нельзя.

Курс лечения диетами – 3–6 недель, оптимальный курс – 4 недели.

Процедуры для ухода за кожей во время соблюдения диет.

Вечером.

- Демакияж с помощью молочка и тоника с противовоспалительными и антисептическими добавками.

- Противовоспалительная и поросуживающая маски – через день. При наличии инфильтратов применяют рассасывающие маски, например на основе бодяги, 2–3 раза в неделю.

- Локальная обработка воспалительных элементов с помощью присушек и антисептиков (обычно их заказывают в аптеке по рецепту дерматолога) либо специальными средствами типа «Скинорен» или «Зинерит». Если воспалительный элемент вскрылся, его обрабатывают 3 %-ной перекисью водорода.

- Крем или гель с минимальным содержанием жиров.

У т р о м.

- Тоник с противовоспалительными и антисептическими добавками.
- Обработка воспалительных элементов с помощью присушек и антисептиков.
- Крем или гель с минимальным содержанием жиров и солнцезащитным фактором.
- Легкий тональный крем без жировых добавок.
- Рассыпчатая пудра, желательно с антисептическими добавками.

УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

Еще недавно считалось почти законом: питание кожи – это снабжение ее жиром. Косметологи были твердо уверены, что сухая кожа – это себостаз, то есть, прежде всего, угасшая экскреторная активность сальных желез. И если такая кожа шелушится, значит, она нуждается в жире, ей нужен питательный крем, по составу максимально близкий к кожному салу, то есть самый жирный. Но облегчения сухой коже это не приносило: она как шелушилась, так и продолжала шелушиться. Более того, часто становилось даже хуже.

Причина сухости и покраснения кожи, ее реакция на перепады температуры окружающей среды и умывание водой – нарушение структуры, организации и состава липидов рогового слоя эпидермиса. Поэтому сухую кожу нельзя питать жиром, в котором содержатся насыщенные жирные кислоты, идентичные кислотам кожного сала. Ее необходимо снабжать веществами, по составу близкими к липидам эпидермиса. Это, прежде всего ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, гамма-линоленовая, арахидоновая); холестерол и его производные; собственно церамиды и др.

При сухой коже показаны следующие процедуры:

- демакияж;
- тоник;
- легкий пилинг с отшелушивающей эмульсией;
- пульверизация;
- ампульные средства;
- ионизация – усиленная гидротация;
- д'Арсонваль – дистанционная методика;
- массаж;
- маски с эфирными маслами, коллагеновые, крем-маски;
- крем;
- парафин.

УХОД ЗА КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ

Комбинированная кожа бывает двух типов:

- *смешанно-жирная* — лобно-носовая или центрально-носовая область имеет жирную кожу, склонную к образованию комедонов и угревой сыпи;
- *смешанно-сухая* — на большей части лица кожа нормальная и только в некоторых зонах – сухая.

Кожа смешанного типа очень чувствительна к переменам погоды и легко раздражается.

При воспалении смешанной кожи рекомендуется маска из овсяной муки, которая оказывает смягчающее, противовоспалительное и успокаивающее действие.

При таком типе кожи нельзя проводить процедуры, которые могут вызвать сильное раздражение кожи.

На участках, склонных к сухости, применяются процедуры, рекомендованные для сухой кожи; на участках, склонных к жирности, – процедуры, которые проводятся при уходе за жирной кожей.

УХОД ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Отметим, что такого типа кожи не существует. Чувствительной может быть любая кожа. Чувствительность – это состояние кожи, ее готовность отреагировать на внешнее воздействие.

Признаки чувствительной кожи.

- Красные пятна.
- Ощущение сухости, стянутости.
- Дискомфорт после умывания водой.
- Покраснение после механического воздействия, даже при прикосновении мягкого воротничка блузки.

- Плохая переносимость интенсивных процедур.

- Раздражение от препаратов, казалось бы, для нее предназначенных:

кожа начинает чесаться, «гореть», покрывается диффузными красными пятнами.

- Чувство дискомфорта и болезненные ощущения на морозе.

Причины чувствительности кожи.

- Продолжительный стресс. Даже нормальная кожа может стать сверхчувствительной, если человек живет в ситуации продолжительного стресса. В ответ на стресс нервные клетки начинают плохо справляться со своими обязанностями.

- Нарушение местного иммунитета кожи.

- Нарушение естественных барьерных функций – недостаток эпидермальных липидов, особенно линолевой кислоты; отсутствие естественных увлажняющих факторов; слишком тонкий роговой слой; изменение микрофлоры.

Чувствительная кожа, с точки зрения дерматологов, считается практически здоровой, и если не подвергать ее испытаниям, она не доставит хлопот.

Рекомендации.

- Если у кожи поврежден липидный барьер, ей необходимы защитные средства, содержащие линолевую и линоленовую кислоты.

- Если кожа реагирует на какой-то косметический препарат, нужно постараться выявить его, проанализировав все используемые средства.

- Процедура очищения кожи должна быть максимально щадящей. Для этого следует использовать молочко или эмульсионный очищающий крем. Остатки препарата смываются только кипяченой водой или отварами трав – мяты, череды, ромашки.

- Не рекомендуется использовать средства для глубокого очищения, в частности препараты с фруктовыми кислотами и скрабы. Лучше использовать энзимные пилинги.

- Следует подобрать для кожи увлажняющий или питательный крем, не содержащий активных стимулирующих добавок, минеральных масел, отдушек и пр. На этикетке должна быть пометка «гипоаллергенный» или «для чувствительной кожи».

- Необходимо быть осторожным с ампульными препаратами, концентратами, сыворотками, поскольку высокая концентрация активных ингредиентов дополнительно раздражает чувствительную кожу.

- Обязательно надо защищать кожу от прямых солнечных лучей. Для этого следует выбирать препараты с невысоким SPF: чем выше защитный фактор, тем выше концентрация химических фильтров и, соответственно, больше риска для чувствительной кожи.

- В косметическом салоне перед началом курса лечения обязательно тестируют кожу. Кроме того, методика лечения и процедуры, которые применяются для чувствительной кожи, зависят от возраста пациента.

УХОД ЗА МОЛОДОЙ КОЖЕЙ

Последние исследования в области косметологии свидетельствуют: если правильно подобрать препараты, соответствующие конкретному возрастному периоду, то можно регулировать обменные процессы в коже и отсрочить ее необратимые изменения.

В коже 25-летнего возраста уже произошли некоторые *изменения*, пока еще не заметные невооруженным глазом.

- Снизилась интенсивность белкового обмена, что привело к изменению процесса кератинизации, уменьшению образования собственного коллагена и эластина в дерме. Вследствие этого основной коллаген – каркас дермы, благодаря которому она и сохраняет упругость и эластичность, постепенно теряет способность к восстановлению. Между волокнами коллагена успели появиться дополнительные химические связи («сшивки»), которые делают конструкцию дермы более жесткой и хрупкой, отчего также страдает эластичность кожи, возникают мелкие морщинки вокруг глаз.

- В роговом слое эпидермиса изменилось содержание влагоудерживающих субстанций, которые называются естественным увлажняющим фактором, – мочевины, молочной кислоты, аминокислот и пр. Ощущается дискомфорт, ощущение сухости и стянутости кожи.

- Уменьшились влагоудерживающие свойства матрикса дермы, состоящего из воды и гиалуроновой кислоты. В основном это происходит из-за возросшей активности фермента гиалуронилазы: он отщепляет воду, которую удерживает гиалуроновая кислота, и вода «вымывается» из кожи.

- Снизились скорость деления клеток в базальном слое эпидермиса и интенсивность их обновления.

- Появились первые симптомы нарушения эпидермального барьера. Это выражается, прежде всего, в том, что кожа стала краснеть и шелушиться, острее реагировать на мороз или жару.

В косметическом салоне.

Главный принцип ухода за кожей в возрасте 25 лет – максимальное сохранение ее достоинств: эластичности и упругости. Стимулирующие процедуры преждевременны. Рекомендуются:

- Мягкие пилинги, предпочтительно энзимные.

- Помимо очищения необходимы увлажняющие процедуры. Это могут быть маски, орошения, компрессы, использование увлажняющего крема.

- Увлажняющие и тонизирующие процедуры, аппаратные и неаппаратные. Для этого используются средства, способствующие восстановлению влаги: микроэлементы, экстракты водорослей, органические соединения кремния, гиалуроновой кислоты, вытяжки мхов и пр. Эти препараты способствуют удержанию влаги и препятствуют ее испарению; они не должны содержать биостимулирующих добавок.

- Косметический тонизирующий массаж, который оптимизирует кровоснабжение кожи и нормализует доставку питательных веществ.

- Кислородные программы, усиливающие процесс тканевого дыхания. Такие программы и в аппаратных (микротоки, ионофорез), и в неаппаратных вариантах (маски и пр.) подразумевают использование средств, содержащих трансдермальные носители кислорода.

Рекомендации.

- Если кожа уже предрасположена к сухости, рекомендуется по необходимости использовать питательные кремы, например, в зимнее время один раз в три дня.
- Необходимо следить за мимикой, чтобы не возникали мимические морщины.
- Нужно обязательно пользоваться солнцезащитными кремами.
- Полезен массаж по назначению, а также самомассаж.
- Нельзя пользоваться кремами с гормонами и биостимуляторами.
- Можно делать гимнастику для лица, шеи, тела.
- Рекомендуется сбалансированное питание.

УХОД ЗА УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕЙ

Кожа стареет одновременно со всем организмом. В ней снижается обмен веществ, ухудшается питание, становится более тонким слой подкожной жировой клетчатки, уменьшается эластичность упругих волокон кожи, в результате чего кожа становится дряблой, ослабевают функции потовых и сальных желез. В возрасте после 45 лет сальные железы выделяют в три раза меньше сала, чем в молодости; все слои кожи становятся более тонкими.

Косметические процедуры для увядающей кожи должны способствовать отшелушиванию омертвевших роговых клеток кожи, активизации жирового и водного обменов. В результате кожа становится более упругой и эластичной, восстанавливаются ее естественные функции. Для этого используются препараты, в состав которых входят витамины А, Е, биоактивные вещества и фруктовые (альфагидроксидные) кислоты (АНА).

В косметическом салоне.

- Прежде всего, необходимо глубоко и интенсивно очистить кожу. Для этого можно использовать пилинг с фруктовыми кислотами. Одна из составляющих этой процедуры – паровая ванна для кожи лица, увлажняющая ее верхний слой, открывающая поры и улучшающая кровоснабжение.

- После пилинга рекомендуется сделать маску на основе лечебных грязей. Фруктовые кислоты, отшелушивая омертвевшие роговые частицы верхнего слоя, способствуют улучшению внешнего вида кожи. Фруктовые кислоты выполняют важную функцию подготовки кожи к воздействию веществ, используемых на следующих этапах лечения.

- После пилинга и грязевой маски полезен охлаждающий гель с экстрактом морских водорослей, содержащий большое количество влаги. Он освежает кожу и дает ей возможность отдохнуть.

- Далее рекомендуется массаж с использованием микронизированных витаминов А и Е. Он активизирует обмен веществ, восстанавливает нормальное значение рН. В результате кожа становится более эластичной и упругой.

Способность кожи усваивать витамины зависит от размеров их частиц и от того, в каком виде они в нее попадают. Кожа значительно лучше воспринимает витамины, растворенные в воде. Это касается, прежде всего, витаминов А и Е. Сделать их водорастворимыми помогает технология микронизации. Комбинация витаминов А и Е идеальна для ухода за сухой, а также, например, загорелой (высушенной солнцем) кожей. Витамины оказывают антиоксидантное действие и восстанавливают кислотно-щелочное и водно-жировое равновесие в коже.

- После нанесения на кожу препаратов с витаминами полезно наложить специальный компресс из марли, который будет предохранять кожу от света, лишней влаги и других воз-

действий извне и создаст так называемый вакуумный эффект. Это способствует глубокому (в 10 раз глубже, чем обычно) проникновению витаминов в кожу. Марлю следует снять через 15 минут, затем сделать 2–3 смены прохладного компресса, чтобы снизить температуру кожи до нормальной и удалить пот.

Организм сам не вырабатывает витамин С, поэтому нужно обеспечить его поступление извне, чтобы поддержать защитную функцию кожи. Для этого непосредственно на кожу наносят витамин С в виде сыворотки.

- В конце процедур следует нанести на кожу дневной крем, которым пациент пользуется ежедневно.

Рекомендации.

- Для замедления процессов старения рекомендуется принимать адаптогены – женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, золотой корень и др.

- Следует соблюдать режим сна и бодрствования.
- Необходимо правильно питаться.
- Рекомендуется использовать ампульные средства.
- Обязательно делать гимнастику для тела, лица и шеи.
- Полезен массаж – 2–3 курса в год, желательно с поддерживающей терапией: после окончания основного курса массаж проводится один раз в неделю.
- Особое внимание следует уделять защите кожи.
- Рекомендуются кремы с биоактивными компонентами.
- Не забывать о защите кожи и глаз от ультрафиолетовых лучей.

УХОД ЗА КОЖЕЙ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ ТЕЛЕАНГИЭКТАЗИИ

Цель косметических процедур – предотвратить появление телеангиэктазий (сосудистых «звездочек»). С этой целью применяется охлаждение и увлажнение кожи. Процедуры должны быть щадящими.

В косметическом салоне.

- Демакияж.
- Использование тоника.
- Пилинг ферментный.
- Рекомендуется только холодное распаривание.
- Рекомендуется гальванизация.
- Использование крема.

Рекомендации.

Необходимо избегать:

- механического пилинга;
- трения;
- раздражения кожи;
- воздействия повышенной температуры;
- каолиновых и грязевых масок, способствующих усилению кровообращения.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Рекомендации.

На глазах неизбежно сказываются возрастные изменения: ослабевают эластичность глазных яблок и мышц хрусталика, уменьшается сила сокращений наружных и внутренних мышц.

В области глаз, как и в области шеи и рук, слой эпидермиса тонкий. Область вокруг глаз склонна к образованию мимических морщин. Кроме того, кожа этой зоны очень чувствительна и требует особой осторожности из-за близости глаз, поэтому необходим особый уход.

- Для очищения кожи вокруг глаз следует использовать только молочко, одобренное офтальмологами, и ватные шарики.

- Косметические средства необходимо менять раз в четыре месяца, чтобы избежать конъюнктивита и аллергической реакции.

- Для ухода за кожей вокруг глаз либо следует использовать отдельные средства, либо ухаживать за всем лицом так, будто оно так же чувствительно и нежно, как и область вокруг глаз.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Все средства по уходу за кожей вокруг глаз не должны содержать красящих веществ и отдушек, раздражать глаза.

- *Листки из обычного коллагена* рекомендуются для локального интенсивного увлажнения для любых небольших зон лица, имеющих признаки поверхностного обезвоживания. Накладываются на предварительно подготовленную к процедуре кожу, увлажняются при помощи кисти лосьоном по типу кожи или очищенной водой.

- *Освежающая маска для кожи вокруг глаз* нежно разглаживает морщинки, быстро уменьшает круги и мешки под глазами, снимает признаки усталости. Наносится на 20–30 минут на периферийные зоны глаз.

В состав маски входят успокаивающие и снимающие раздражение экстракты, флавоноиды, например гинкго билоба, который усиливает венозный отток.

Техника выполнения процедуры.

Очистить кожу средством для снятия макияжа с глаз. Наложить маску на область вокруг глаз. Сверху кисточкой нанести гель. Удалить пузырьки воздуха, разглаживая маску кисточкой. Через 20–30 минут удалить маску и легкими массирующими движениями втереть гель, чтобы он полностью впитался. Затем нанести на веки бальзам для контура вокруг глаз.

- *Бальзам для ухода за кожей вокруг глаз.* В состав бальзама могут входить: экстракт хвоща, экстракт розмарина и хмеля, экстракт сосновой шишки, витамин Е. Благодаря содержанию регенерирующих веществ, бальзам предупреждает и уменьшает «гусиные лапки», а за счет успокаивающих растительных экстрактов снимает усталость, оставляет ощущение свежести. Его рекомендуется применять перед маской, перед окраской ресниц. Бальзам используется в конце процедуры в качестве защитного средства.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Мешки под глазами, как правило, вызываются следующими причинами:

- накопление жидкости за ночь вследствие плохого лимфооттока, аллергического отека вследствие раздражения кожи, болезни, бессонницы, позднего ужина;

- возрастные жировые изменения.

Рекомендации.

- Нужно спать так, чтобы голова немного возвышалась над уровнем тела.

- В питании исключить острые и соленые блюда, избегать употребления пива, а также других алкогольных напитков.

- Если появление мешков под глазами связано с возрастом, можно применять компрессы из отвара шалфея, ромашки или укропа. Хорошо зарекомендовал себя и компресс из чайных пакетиков.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз помогают сохранить молодые, подвижные глаза, живой взгляд, заставляют работать глазные мышцы, укрепляют зрительные мышцы.

- Закройте глаза. Вращайте ими по кругу сначала влево, затем вправо.

Повторить 3 раза.

- Закройте глаза. Посмотрите 6 раз вверх и 6 раз вниз.

• В течение 30 секунд смотрите перед собой. Затем быстро поморгайте глазами. Повторить 3 раза.

- Посмотрите влево, вниз, вправо. Повторить 6 раз.

• Смотрите в течение 1 минуты вдаль на неподвижную точку, затем в течение 1 минуты – на точку близко от себя. Это упражнение хорошо тренирует мышцы хрусталика.

САМОМАССАЖ ВЕК

Самомассаж век способствует усилению кровообращения в мелких сосудах под кожей и предохраняет кожу от преждевременного появления морщинок вокруг глаз.

- Очистите кожу лица.

• Обмакните кончики пальцев в оливковое масло. Легко помассируйте круговую мышцу глаза в направлении от внутреннего угла глаза к наружному.

- Опустив веки, «поиграйте» на них, как на фортепиано.

• Закройте глаза. Положите на веки согнутые пальцы. Не отрывая их, попытайтесь открыть глаза. Ощущая напряжение, одновременно приподнимайте брови.

- Закройте глаза и кончиками пальцев слегка растягивайте веки.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ

Подкожная мышца очень тонкая. Она находится непосредственно под кожей, покрывая всю область шеи и часть лица, ее передние пучки располагаются в области рта.

С возрастом все мышцы постепенно атрофируются, и с этим ничего нельзя сделать. На шее этот процесс становится заметным гораздо раньше, и развивается он быстрее. Вначале опускаются уголки рта, затем обвисает кожа шеи, поскольку мышца уже не способна поддерживать ее в натянутом состоянии.

Кожа шеи, декольте и груди очень нежная и тонкая по сравнению с остальными участками. Кроме того, она содержит мало сальных желез. Поэтому здесь образуется мало кожного жира, и эластичность и барьерные функции кожи на этих участках ниже, чем на других.

Дополнительные нагрузки на эти зоны: ношение слишком узкого бюстгальтера, жесткая диета, длительное пребывание на солнце или в солярии – приводят к тому, что кожа высыхает, сморщивается, становится вялой, теряет упругость. И бороться с этим крайне трудно. Уход за кожей шеи, декольте и груди должен быть направлен на укрепление, тонизацию и лифтинг кожи.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Процедуры по уходу за кожей шеи, декольте и груди проводят в косметическом салоне в несколько этапов.

Первый этап. Очищение кожи шеи, декольте и груди.

Процедура выполняется с помощью лосьона или специального очищающего средства.

Можно сделать очень легкий пилинг, способствующий восстановлению кровообращения и удаляющий отмершие частицы рогового слоя эпидермиса. Для этого применяются только мягкие деликатные пилинги для сухой кожи, не содержащие грубых эксфолиантов и концентрированных кислот.

Второй этап. Разглаживание кожи с помощью маски.

Применяют маски с биоактивными ингредиентами, которые способствуют активизации кровообращения. Чаще всего это экстракты гинкго билоба, арники, каштана, колы и пр.

Поскольку в области шеи часто наблюдается снижение активности сальных желез, то для нее очень полезны довольно жирные питательные маски и кремы. В отличие от препаратов для лица, они могут содержать производные парафина, церезина, минеральные масла, триглицериды.

Усилить действие препаратов можно, воздействуя на кожу паром (вапоризации).

ВАЖНО!

Шею перегревать нельзя, чтобы не спровоцировать эффект гипертермии (теплового шока).

Третий этап. Массаж.

В качестве массажных средств используют любые питательные и массажные препараты, обеспечивающие хорошее скольжение. Препараты должны быть предназначены для сухой кожи.

Массаж шеи выполняют в основном поглаживающими движениями, направленными вверх – от ключиц к подбородку. Оставшийся на коже крем должен полностью впитаться.

Четвертый этап. Тонизация кожи с помощью компрессов.

- После проведенных процедур нужно успокоить кожу и закрыть поры специальным холодным компрессом с низким содержанием квасцов, черного чая, аминокислот, арники, ромашки и пр. Затем наносят базовый питательный или увлажняющий крем.

Если кожа довольно дряблая, то в качестве альтернативы можно использовать моделирующие или парафиновые маски. Но маска не должна вызывать окклюзию (сдавливание), поскольку это может нарушить кровообращение и вызвать головокружение.

ВАЖНО!

Особенно осторожно следует обращаться с передней поверхностью шеи – щитовидная железа требует повышенной деликатности!

- Другой метод тонизации – попеременное нанесение горячих и холодных компрессов. Прежде чем начинать контрастные компрессы, косметолог должен убедиться, что у клиентки нет проблем со щитовидной железой, и что она хорошо переносит такие процедуры.

Для ухода за кожей груди можно использовать массаж мягкими щеточками, но делать его следует очень осторожно, учитывая чувствительность кожи этой зоны.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКОАКТИВНОЙ СЫВОРОТКИ

Для специального восстанавливающего ухода за кожей шеи, декольте и груди используется специальная сыворотка. Она оказывает укрепляющее, гидратирующее и тонизирующее действие. Препарат уменьшает дряблость, компенсирует обезвоживание, предупреждает старение и появление морщин. Витамины А и Е в комплексе с аминокислотами и натуральными протеинами, проникая в глубокие слои эпидермиса, великолепно регенерируют и восстанавливают кожу. Растительные экстракты оказывают тонизирующее и восстанавливающее действие.

Для достижения максимального косметического эффекта рекомендован курс из 10–12 процедур, которые проводятся 1–2 раза в неделю.

- Тщательно очистить кожу. Дополнительно использовать специальное очищающее средство.

- Нанести на область шеи и декольте 20 капель укрепляющей сыворотки до максимального впитывания.

- Нанести моделирующую маску на шею и декольте. Через 10 минут маска приобретет резиновую текстуру. Спустя 20 минут, когда маска перестанет блестеть, удалить ее.

- Нанести крем, соответствующий типу кожи.

Сыворотку можно применять в сочетании с листом коллагена или кремом для бюста.

Моделирующая маска интенсивно увлажняет эпидермис на клеточном уровне, действуя по законам осмоса. Оказываемый ею лифтинг придает маске прекрасный моделирующий эффект. Она также способствует регенерации и восстановлению кожи, устраняет мелкие морщины и уменьшает крупные. Благодаря применению этого средства значительно улучшается цвет лица, кожа приобретает нежность и бархатистость.

ВАЖНО!

Программа ухода за телом – важная часть гигиенических процедур.

И меняется она не только в зависимости от возраста, времени года, но и с появлением новых косметических средств. За пренебрежение к своему телу вы заплатите не только шершавой кожей на локтях и пятках, старой, не по годам плохо выглядящей кожей, но и болезнями, поскольку здоровье в основном зависит от гигиены и здорового образа жизни. С другой стороны, существует реальная возможность воздействия на организм через рецепторы кожи. Например, даже обычные ванны оказывают очень сильное воздействие на наше самочувствие: снимают стрессы, улучшают настроение. Однако мы не всегда пользуемся этим простым средством, чаще всего из-за своей лени и незнания.

Помимо известных и полезных средств, каждый год появляются новые средства и процедуры. О них и пойдет разговор.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ РАЗНОГО ТИПА

Когда вы придиричиво – с двумя зеркалами – рассматривали кожу на своей спине? Если декольте обнаружит «гордую спину» с кожей цвета леопарда, то ваш имидж будет основательно подпорчен. Для того чтобы выглядеть привлекательно, прежде всего, необходимо позаботиться о чистоте своей кожи. Чтобы быть неотразимой, нужно трудиться над собой и своим телом. Уход за телом сводится к очищению, увлажнению и питанию в зависимости от типа кожи. Определите, какова ваша кожа именно на спине.

СУХАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Все препараты, которые вы используете для очищения, должны хорошо очищать кожу, не нарушая при этом ее защитную мантию, снимать шелушение и раздражение, увлажнять и смягчать кожу.

Для очищения.

- Мягкие сорта детского мыла, а лучше специальные мыльные пенки.

- Кремы и гели для душа – максимально деликатного свойства, средства два в одном, например, кремовое мыло.

- Кремовые и масляные ванны.
- Ванны с сывороточными добавками.
- Ванны с травами.

Для пилинга.

• Мягкие препараты, например, с воском жожоба или частицами парафина. Спектр пилингов невероятно широк – важно, чтобы на этикетке было указано «для сухой кожи», поскольку такие скрабы специально адаптированы для нее.

- Народные средства: молотый геркулес с оливковым маслом или сливки с солью.

Особенности ухода.

• Сухая кожа требует постоянного смазывания увлажняющими и питательными средствами: жидкие эмульсии, кремы, масла для тела, лосьоны. Препарат подбирается в зависимости от степени сухости кожи и наносится после каждого приема душа или ванны.

- Для особо сухой и чувствительной кожи: масла для тела и масляные обертывания.

ВАЖНО!

Не рекомендуется использовать дешевые сорта мыла и обычные гели, поскольку в их составе, скорее всего, нет пережиривающих и увлажняющих добавок, и они способны сдвинуть pH кожи в щелочную сторону. Также навредят коже грубые скрабы и жесткая вода.

ЖИРНАЯ ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

Цель ухода за этим типом кожи – удалить избыток кожного жира, сальные пробки, отмершие клетки, снять воспаление.

Для очищения.

- Мягкие сорта мыла – с ланолином, глицерином, с растительными маслами.
- Ванны с очищающими добавками – с фруктовыми кислотами, «сахарным мылом», морской солью.
- Гели для душа с активными очищающими компонентами, например содержащие сульфэтоксилаты, с фитосубстанциями, уменьшающими жирность кожи; pH гелей должен быть не выше 5,5.

Для пилинга.

- Интенсивные препараты с жесткими абразивными частицами – абрикосовыми косточками, морской солью.
- Препараты с лизирующими добавками: энзимными, например, с папаином (энзимом из папайи), салициловой кислотой; фруктовыми кислотами. Подходит все, что растворяет жир и облегчает его удаление.

Особенности ухода.

- Ванны с клевером, лавандой, календулой и другими растительными экстрактами и эфирными маслами, обладающими противовоспалительными свойствами.
- Препараты с антимикробными, противовоспалительными, уменьшающими салоотделение добавками, – лосьоны, нежирные эмульсии, гели.

Не рекомендуются:

- Кремовые ванны и ванны с масляными добавками, жирные питательные кремы для тела и масла, даже детские.
- Если есть угревая сыпь в острой стадии на спине и груди, исключаются скрабы.

НОРМАЛЬНАЯ И СМЕШАННАЯ КОЖА

Цель ухода за этим типом кожи – после всех процедур сохранить участки с нормальной кожей. Если кожа местами сухая, подойдет программа для сухой кожи. Если кожа участками жирная, следует использовать отдельные препараты для жирной кожи.

ВАЖНО!

Не рекомендуется использовать щелочные сорта мыла (обычное дешевое туалетное); слишком жирные масляные ванны и масляные обертывания.

СРЕДСТВА ОБЩЕГО УХОДА ЗА ТЕЛОМ

Казалось бы, что может быть проще, чем мыло, но появляются сорта, которые стоят как приличный крем. Что же это за препараты?

Мыло на молоке.

Мыло на молоке – мягкое и нежное, как крем, с легким моющим действием. Содержит натуральную молочную сыворотку и глицерин. Обладает смягчающими свойствами, не пересушивает кожу.

Мыло на миндальном масле.

Это нежное мыло с кремообразной пеной. Состоит из натуральных компонентов. Оно нежно очищает кожу, делая ее мягкой, эластичной, обладает смягчающими свойствами, не раздражает кожу.

Мыло с витаминами.

Комплекс витаминов, который вводят в такое мыло, придает ему питательные качества, не нарушая при этом защиту кожи.

Мыло-скраб.

Специальное мыло, обладающее двойным эффектом – очищающим и отшелушивающим. Для этого в рецептуру мыла вводят абразивные частички, которые обеспечивают эффект скраба. Это очень популярное средство.

Солевое мыло с эфирными маслами.

Характерной особенностью косметического производства является его лечебно-профилактическое направление при создании препаратов, содержащих вещества, активно действующие на кожу. Поэтому появление новых средств дарит нашей коже дополнительные возможности.

Такой новинкой стало «солевое мыло».

Размером оно с обычное мыло, только сделано из соли по специальной технологии и собственно мылом не является. То, что соли обладают уникальными лечебными свойствами, известно очень давно. Но оказывается, что мыло может не только очищать кожу, но еще и избавлять от депрессии, улучшать сон, тонизировать кожу, возвращая ей прекрасный цвет, быть не только антисептиком, но и поддерживать иммунную систему организма.

Когда обнаружили, что человек может ощущать воздействие соли через кожу и органы дыхания (галотерапия), то задумались о возможности воздействия на самочувствие, замедление процесса старения и выведение шлаков с помощью солевого мыла.

Воздействие солевого мыла усиливается за счет добавок эфирных масел. Используют мыло после мытья обычными моющими средствами для кожи соответствующего типа. Пену солевого мыла наносят на кожу и оставляют в течение 2–3 минут, после чего смывают водой.

Эффект оправдывает все ожидания – тело получает заряд бодрости, снимаются усталость и стресс, накопившиеся за день.

В состав солевого мыла могут быть включены следующие эфирные масла.

Баскунчак. Используется для профилактики опорно-двигательного аппарата, нервной системы, урологических и гинекологических заболеваний, болезней суставов, снижает усталость, улучшает сон, уменьшает болевой синдром.

Бергамот. Обладает противовоспалительной активностью, помогает при лечении кожных заболеваний, облегчает дыхание при тонзиллите, бронхите, туберкулезе.

Иланг-иланг. Активизирует иммунную систему, снимает чувство беспокойства, стрессы, успокаивает сердцебиение, очищает кровь, улучшая ее циркуляцию, повышает работоспособность.

Лаванда. Сильный антисептик, заживляет раны, ожоги, снижает кровяное давление, делает кожу здоровой, упругой, бархатистой.

Лимон. Снижает кровяное давление, улучшает тонус варикозных вен, повышает иммунитет, улучшает работу печени и почек.

Нероли. Повышает иммунитет, снимает чувство беспокойства, депрессии, стрессы, очищает кровь, повышает работоспособность, восстанавливает клетки кожи.

Пихта. Применяется при простудных заболеваниях, так как губительно действует на микробы, снижает воспалительные процессы при бронхитах, синуситах, пневмонии, облегчает мышечные боли.

Танжерин. Обладает легким гипнотическим эффектом, снимает чувство беспокойства, депрессию и стресс, активизирует выделение желчи, помогает расщеплению жиров, улучшает циркуляцию крови, снимает боли в конечностях и возвращает цвет бледной коже.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА В УХОДЕ ЗА ТЕЛОМ

Одним из основных средств по уходу за кожей являются масла. Они широко используются в современных программах по уходу за лицом и телом.

Если вы тоже решили воспользоваться каким-либо маслом, то, прежде всего, необходимо знать, что существуют масла эфирные и косметические. Это совершенно разные продукты – и по химическому составу, и по свойствам, и по потребительскому назначению.

Эфирные масла – это смеси летучих пахучих веществ, содержащиеся в различных частях растений. Они испаряются на воздухе и перегоняются с водяным паром. Внешне это бесцветные жидкости, не растворимые в воде. Эфирные масла имеют характерный запах, не оставляют жирных следов на бумаге и полностью улетучиваются при комнатной температуре.

Всплеск интереса к натуральным эфирным маслам связан с их высокой биологической активностью. Не случайно на протяжении веков они были в числе наиболее популярных средств медицинской практики у многих народов. Наука конца XX века доказала, что некоторые эфирные масла – это мощные антисептики, а отдельные из них даже называют природными антибиотиками. Появилось новое медицинское направление – ароматерапия. Эфирные масла в чистом виде используются обычно в аромакурильницах, ингаляторах либо в качестве добавки в ванну, крем, ампулы и др.

Эфирное масло ни в коем случае нельзя наносить прямо на кожу, поскольку это может вызвать раздражение – необходимо развести его в масле-основе.

Косметические масла – готовые к употреблению косметические продукты. Как правило, это желтые, зеленоватые либо бесцветные вязкие жидкости, жирные на ощупь. Цвет, аромат и консистенция зависят от состава продукта. Косметическое масло может быть очень сложным по составу, например, в масло-основу (оливковое, миндальное или кукурузное)

включаются биологически активные добавки и эфирные масла с определенным целевым назначением. Косметические масла используют для массажа, для нанесения на тонкую кожу вокруг глаз и губ (из *зародышей пшеницы* и *семян моркови*), в виде теплых компрессов, чрезвычайно эффективных для сухой и увядающей кожи. В косметических салонах такие масла наносят на лицо под маски, повышая их эффективность. Прекрасно зарекомендовало себя при уходе за кожей ног масло *чайного дерева*. Косметическое масло, особенно из *виноградной косточки* и *миндальное*, дают увлажняющий эффект и превосходно подходят для ухода за кожей лица и тела после водных процедур.

Хорошие косметические масла отлично впитываются. Через несколько минут кожа становится мягкой и упругой, и при этом нет никакого жирного блеска. Сейчас косметические масла используются практически на всех стадиях ухода за кожей: для очищения, питания, увлажнения, защиты.

Все косметические масла – это смеси исключительно натуральных продуктов. Масла-основы, биологически активные добавки и эфирные масла имеют растительное происхождение.

Выпускаются косметические масла, как правило, во флаконах коричневого либо темно-синего стекла, что позволяет лучше сохранить продукцию. Пользоваться косметическими маслами – одно удовольствие. Они имеют приятный аромат и дают ощущение комфорта.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

Гель – препарат, не содержащий жировых добавок. Обладает довольно высокими увлажняющими свойствами, в основном за счет создания пленки на поверхности кожи. Степень увлажнения кожи зависит от субстанций, используемых в качестве гелеобразователя.

Например, производные *целлюлозы* (метилцеллюлоза, карбоксиметил-целлюлоза, этилцеллюлоза и пр.) создают вязкие растворы и плотную пленку. Однако у геля на их основе есть очевидный недостаток: если наложить его чуть более толстым слоем, то, высыхая, он начнет скатываться. И тогда нанесение макияжа будет довольно проблематичным. Кроме того, если влажность воздуха довольно низка, то увлажняющие свойства геля с целлюлозой тоже уменьшаются.

Более комфортны препараты, где роль гелеобразователя исполняют *водоросли* (точнее, их компоненты – альгинаты и каррагенаты), *карбопол*, *производные пектинов*.

Но наиболее эффективны средства, содержащие *гиалуроновую кислоту* и *хитозан*, преимущество которых в том, что их увлажняющие свойства не зависят от влажности воздуха.

Увлажняющие свойства любых гелевых препаратов значительно повышаются, если в рецептуру введены *мочевина*, *молочная кислота*, *аллантоин*.

Особенности: у очень сухой кожи гели могут вызвать ощущение стягивания. В холодное время года возможность их применения ограничена.

Эмульсионный крем представляет собой традиционную эмульсию «масло в воде», где преобладает водная фаза. При нанесении препарата на кожу вода испаряется, а тонкая пленка из жирных кислот остается на поверхности, препятствуя испарению влаги и придавая коже матовый вид.

Усиливают увлажняющий эффект эмульсий ингредиенты, входящие в состав естественного увлажняющего фактора. Такие средства чаще всего используют в качестве дневного крема-базы под макияж. К тому же он комфортен в применении, хорошо наносится на кожу, смягчает ее и равномерно распределяется.

Особенности: эмульсионные кремы не рекомендуются для очень жирной кожи с явлениями себореи, поскольку, создавая пленку, они могут нарушить отток кожного сала.

Если в рецептуру включены очень активные эмульгаторы (поверхностно-активные вещества, прежде всего лаурилсульфонат натрия и некоторые производные глицерилла), то препарат не стоит применять и для сухой чувствительной кожи с нарушенным защитным барьером, который может пострадать еще больше.

Увлажняющее молочко – по сути, это тот же увлажняющий жидкий эмульсионный крем, только с большим содержанием воды.

Особенности: как правило, молочко обладает более выраженными увлажняющими свойствами; его хорошо переносит даже жирная кожа.

Тоник – безалкогольная тонирующая жидкость, которая содержит влагоудерживающие субстанции.

Особенности: тоники используются в качестве дополнительной увлажняющей процедуры для обезвоженной кожи. Очень популярны летом, поскольку хорошо охлаждают кожу.

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.