

**Тамара Желудова**

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



© Желудова Т. П., 2007

© ООО «Издательство „Вектор“», 2007

## **Предисловие**

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

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

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

любить, чтобы довести руки до такого состояния?»

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

## **Как устроена наша кожа**

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

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

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

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

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

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

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

«Запрограммированный» ею тип кожи сохраняется до 25 лет.

В 25 лет (хотя мы все еще невероятно молоды) в организме начинаются

возрастные изменения. Жирный тип кожи вначале таковым и остается, а затем постепенно переходит в смешанный или комбинированный (на щеках и лбу кожа сухая, а на носу и подбородке – жирная) и в сухой. Нормальная кожа постепенно становится сухой. К 40 годам 90 % людей становятся обладателями сухой кожи.

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

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

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

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

## **Проблемы кожи**

### **Общие проблемы кожи**

#### **Веснушки**

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

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

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

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

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

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

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

Обладательницам бледной и веснушчатой кожи рекомендуются свекольные



маски. Для этого нужно вымытое лицо протирать ломтиком свежей свеклы. Когда сок подсохнет, нанести тонкий слой защитного крема.

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

#### Кисломолочная маска

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

#### Медово-лимонная маска

Процедить сок одного лимона и смешать его с 1 ст. ложкой жидкого липового (или гречишного) меда. Пропитать этой смесью марлевую салфетку и наложить на лицо на 20 мин. Затем вымыть лицо теплой водой. Сухую кожу перед наложением маски необходимо смазывать жирным кремом. Для достижения нужного эффекта следует делать 15 масок с интервалами между ними в 3 дня.

#### Картофельная маска

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

#### Лимонно-дрожжевая маска

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

Народная медицина рекомендует для отбеливания кожи следующие средства:

- протирать лицо 2–3 раза в день настоем петрушки (мелко нарезанную зелень петрушки залить стаканом кипятка и настаивать 30 мин);
- смазывать веснушки соком одуванчика, а когда он высохнет, смывать тампоном с кислым молоком;

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

## **Витилиго**

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

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

Народная медицина при витилиго рекомендует:

- протирать кожу настоем или соком мякоти дыни;
- пить настой листьев или травы пастернака посевного (1 ст. ложку пастернака залить стаканом кипятка): по 1 стакану за 20 мин до еды ежедневно в течение первой недели, а затем по 1/4 стакана 3 раза в день – в

течение второй.

### **Зуд заднего прохода**

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

Причинами возникновения анального зуда могут быть следующие:

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

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

### **Избыточный рост волос на лице и теле**

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

Чаще всего причиной излишней волосатости являются изменения

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

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

Самым простым и дешевым способом является обесцвечивание нежелательных волос. К тому же у него есть еще целый ряд достоинств, в числе которых – простота, безопасность и безболезненность процедуры. Побочным эффектом может стать повреждение волосяного стержня и ломкость волос, а также раздражение кожи, вызванное обесцвечивающим средством. В таком случае лучше всего сменить его.

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

Третье место среди призеров занимает метод выщипывания. Этот метод эффективен для удаления отдельных нежелательных волосков на лице («усики» и брови) и груди. Его минусом является болезненность и невозможность удаления большого количества волос. К тому же регулярное выщипывание волос в одном и том же месте может привести к образованию мелких углубленных шрамов. К плюсам можно отнести то, что волосы

отрастают значительно медленнее, чем после бритья, стало быть, частота проведения процедуры снижается. Во избежание инфицирования микроранок необходимо позаботиться о чистоте кожи и пинцета (достаточно протереть их спиртом или водкой). Для уменьшения боли перед выщипыванием кожу протирают кубиком льда.

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

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

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

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

Состав для депиляции можно приготовить самостоятельно.

#### Жидкий депилятор

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

#### Порошкообразный депилятор

Смешать по 20–25 г окиси цинка и крахмала, добавить 50 г сульфата бария. Развести смесь водой до получения жидкой кашицы и нанести на вымытую

кожу на 5–10 мин. По прошествии указанного времени смыть водой.

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

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

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

Народная медицина рекомендует следующие средства для удаления волос:

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

- смазывать волосы на руках и ногах соком зеленого грецкого ореха по два-три раза в день.

## **Кератозы**

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

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

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

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

## **Мозоли**

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

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

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

Народная медицина рекомендует для удаления мозолей:

- распаривать сухую измельченную траву герани луговой (для выведения сухих мозолей);
- смазывать мозоли свежим луковым или чесночным соком;
- прикладывать к мозолям кашицу из натертого свежего картофеля;
- делать на полчаса маски из плюща (2 ст. ложки нарезанных свежих или 10 ст. ложек сухих листьев плюща кипятить в 0,5 л воды в течение 10 мин, процедить, наложить горячие листья на огрубевшее место), после которых обязательно снимать размягченные частицы и смазывать кожу оливковым, подсолнечным или сливочным маслом;
- ежедневно мазать мозоли свежим соком одуванчика (до полного исчезновения мозолей);
- в течение 4 дней на ночь распаривать ногу и привязывать к мозоли «горбушку» лимона, на пятый день снова распарить ногу и снять мозоль;
- прикладывать пропитанную смесью масла конопли и меда (в пропорции 1: 1) ткань к мозолям;
- протереть коркой от грейпфрута огрубевшую кожу на локтях, коленях и ладонях, затем закрепить ее лейкопластырем на 20 мин. После этого размягченную кожу снять пемзой, обмыть теплой водой и смазать оливковым, подсолнечным или сливочным маслом;



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

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

## Перхоть

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

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

Народная медицина предлагает для избавления от перхоти следующие

рецепты:

- мыть голову соком свеклы;
- за час до мытья нанести на голову слегка подогретое репейное масло (если нет репейного, можно использовать подсолнечное);
- ежедневно в течение 10 дней мыть голову не мылом, а процеженным отваром листьев крапивы (2 ст. ложки измельченных листьев крапивы кипятить в течение 30 мин в смеси 0,5 л 6 %-ного уксуса и 0,5 л воды);
- каждый день в течение месяца ополаскивать голову настоем васильков (вскипятить смесь из 0,5 л уксуса и 0,5 л воды, залить 1 ст. ложку измельченных цветков василька, настоять в течение 30 мин);
- наносить на волосы нагретую смесь из 25 капель касторового масла и 12 капель – эвкалиптового;
- в течение месяца через день мыть голову вместо мыла настоем пижмы (залить 1 ст. ложку измельченных цветков и стеблей пижмы 0,5 л кипятка и настаивать в течение 1,5 ч);
- раз в неделю после мытья головы и подсушивания волос втирать в кожу головы настой листьев крапивы (1 ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять в течение 1,5 ч, процедить);
- втирать один или два раза в неделю в кожу головы кукурузное масло;
- протирать кожу головы лавровишневым тоником. Для приготовления тоника смешать 220 мл медицинского спирта, 30 мл рома, 40 капель лавровишневой воды, каплю мускатного масла, 20 капель апельсинового масла, плюс столько воды, чтобы получить объем 450 мл. Смесь должна настаиваться в течение трех недель, после чего ее следует процедить через двойной слой марли.

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

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

#### Медово-луковая 1

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

#### Медово-луковая 2

Смешать свежееотжатый сок репчатого лука с равным количеством жидкого меда. Полученную смесь тщательно втереть в кожу головы. Через час снять

ватным тампоном и тщательно промыть теплой водой. Лечение следует проводить ежедневно в течение месяца.

#### Медово-мыльная

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

#### Желтково-майонезная

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

#### Желтково-масляная

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

### Пигментные пятна

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

Причинами появления пигментных пятен являются заболевания печени и надпочечников, анемия (малокровие), авитаминоз, нарушения обмена веществ и нервные расстройства. Кроме того, могут вызвать появление пигментных пятен глисты и усиленная деятельность щитовидной железы – не говоря уже о малярии, туберкулезе и сифилисе. Это нередкое явление во время ожидания ребенка. Они так и называются: «пигментные пятна беременных». Как правило, после родов они сходят, но в случае нарушения деятельности эндокринной системы или при заболеваниях уже перечисленных внутренних органов могут остаться надолго. Женщинам «везет» больше: пигментные пятна могут появляться у них не только в связи

с беременностью, но и с заболеваниями матки и яичников, а также в период климакса. Ожоги, в том числе и солнечные, так же, как и применение раздражающих кожу мазей – тоже могут привести к появлению пигментных пятен.

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

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

Эффективны также следующие народные рецепты:

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

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

## **Родинки**

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

По виду и строению родинки разделяются на пигментные и сосудистые.

Пигментные родинки — плоские или слегка возвышающиеся коричневатые черные пятна небольшой величины (размерами от точки до зернышка чечевицы) овальной или круглой формы. На лице, волосистой части головы и спине родинки могут быть крупные, размером с фасоль, заметно

возвышающиеся над поверхностью кожи, мягкие на ощупь. Такие родинки, как правило, появляются при рождении и значительно увеличиваются с возрастом. К родинкам относят и мягкие бородавки – маленькие опухоли розового или желто-бурого цвета на тонкой ножке. Чаще всего эти бородавки прорастают на шее, спине, в подмышечных впадинах и паховых складках. Иногда возникают волосатые родимые пятна – плотные на ощупь шероховатые бородавчатые образования желтовато-коричневого или черного цвета, покрытые грубыми щетинистыми волосами.

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

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

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

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

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

самостоятельно: это может привести к образованию и разрастанию злокачественных опухолей.

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

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

### **Укусы насекомых**

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

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

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

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

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

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

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

## **Детские проблемы кожи**

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

## **Диатез**

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

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

**Важно!** При всех видах диатеза необходимо наблюдение аллерголога.

Народная медицина рекомендует при диатезе:

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

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

## **Импетиго**



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

Сначала на коже высыпают многочисленные красные прыщики. Затем на их месте образуются волдыри, которые лопаются и покрываются толстыми корочками медово-желтого цвета. Эти процессы сопровождаются повышением температуры тела, опуханием лимфатических узлов, повышенной утомляемостью и общим недомоганием.

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

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

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

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

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

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

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

избежание распространения инфекции.

## **Заела**

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

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

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

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

## **Опрелости**

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

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

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

Народная медицина рекомендует смазывать опрелости

простерилизованным на водяной бане растительным маслом.

## **Потница**

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

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

## **Подростковые проблемы кожи**

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

Если подростку повезет, и рядом с ним (или с ней) окажется внимательный и заботливый взрослый, то переживания по поводу внешности можно значительно уменьшить. Если бы «гадкий утенок» знал, что со временем непременно превратится в прекрасного лебедя, он не страдал бы так сильно и не считал бы себя ничтожным и ни на что не годным. Родители, у которых сложились доверительные отношения с детьми, должны рассказать им о проблемах, которые могут ожидать подростков на пути взросления, и

подчеркнуть, что все проблемы – временные. Для тех, у кого отношения с подрастающим поколением несколько разладились, нелишней будет консультация психолога. Родителям не стоит ни сердиться на детей, ни «обрастать» комплексом вины. Подростки так стремятся скорее стать взрослыми, что бунтуют против любых «предков», даже самых идеальных.

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

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

## **Бородавки**

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

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

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

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

Народная медицина рекомендует смазывать бородавки соком чистотела, после чего они, как правило, сходят. В качестве средства, сводящего бородавки, рекомендуют чеснок и сок одуванчика или рябины, а также уксусную кислоту (капать на бородавку из пипетки по капле уксусной

кислоты перед сном ежедневно). Можно также натирать бородавку свежесжатым соком кислых яблок или смачивать утром и вечером собственной мочой. Мокрые бородавки натирают нашатырным спиртом.

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

## **Жирная кожа**

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

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

Уход за жирной кожей состоит в ее обезжиривании и дезинфицировании. Лицо нужно мыть дважды в день (после пробуждения и перед сном) теплой водой с мылом. Неплохо умываться подкисленной водой (1 ст. ложка яблочного уксуса на 1 л кипяченой воды). Хотя бы раз в неделю полезно «подкислить» кожу. Для этого вечером на лицо наносится ватным тампоном молочно-кислая смесь (используйте то, что есть в наличии: кефир, простоквашу, несладкий ацидофилин или ряженку). После высыхания первого слоя наносится второй, а затем – третий. И с этой своеобразной «маской» вы спите до утра. Утром рекомендуется прокипяченным поростягивающим отваром (для его приготовления используются: кора дуба или ивы, корки граната, скорлупа грецких орехов, соплодия ольхи, вереск, шалфей, калган, ромашка и зверобой, Melissa и корень лопуха). Жирная кожа «любит» массажи.

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

пребывания на солнце.

## **Прыщи**

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

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

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

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

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

Избавиться от прыщей поможет ежедневное нанесение на пораженные

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

## Угри

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

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

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

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

Народная медицина рекомендует для избавления от угрей умываться отваром зверобоя, или березовых почек, или сбора из ромашки, шалфея, мяты перечной, полевого хвоща и тысячелистника (в равных долях). Столовая ложка травы или смеси трав заливается стаканом горячей воды и кипятится несколько минут. Затем отвар охлаждается и процеживается.

Мыть лицо можно только свежим отваром. Охлажденные (из холодильника) отвары использовать нельзя, так как чрезмерный холод провоцирует еще большее выделение жира сальными железами.

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

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

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

#### Щадящая чистка

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

#### Помидорно-йогуртовая маска

Идеально подходит для жирной кожи с широкими открытыми порами. Большой спелый помидор очистить от кожицы и смешать мякоть с 1 ст. ложкой йогурта. Добавить 1/2 ч. ложки пивных дрожжей, после чего нанести



смесь на лицо. Через 20 мин смыть ее теплой кипяченой водой. Маска тонизирует кожу, стимулирует кровообращение и удаляет отмершие клетки.

#### Маска из белой глины

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

#### Средство для удаления угрей

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

#### Народная медицина рекомендует при угрях:

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

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

#### Возрастные проблемы кожи

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

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

## **Морщины**

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

Причинами морщин являются:

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

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

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

Народная медицина рекомендует следующие средства от морщин:

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

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

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

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

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

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

Предотвращают появление новых морщин следующие лосьоны.

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

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

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

### **Сухость кожи**

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

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

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

Забудьте про утренние умывания – мойте лицо исключительно по вечерам. Для очистки сухой кожи прекрасно подходят питательные лосьоны или сливки. Годаются для этого и такие масла, как миндальное, персиковое,

оливковое или подсолнечное. После очищения лица кожу необходимо смазать питательным кремом.

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

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

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

## **Розовые угри**

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

представительниц прекрасного пола с другими типами кожи.

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

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

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

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

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

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

## **Целлюлит**

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

Целлюлит проявляется в том, что кожа под давлением подкожного жира

провисает и покрывается ямочками. С возрастом он образуется почти у всех женщин, в первую очередь у тех, кто страдает избыточным весом, но не только. Быстрее всего, естественно, эти ямочки, превращающие кожу в подобие апельсиновой корки, уменьшаются в том случае, когда сходит лишний жир. Причинами целлюлита являются неправильный, преимущественно сидячий образ жизни и несбалансированное питание.

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

Если говорить о неправильном питании, то причинами не только целлюлита, но и многих других наших неприятностей со здоровьем является выбор в пользу полуфабрикатов, недостаточное употребление в пищу свежих фруктов и овощей. Так же, как полуфабрикаты и консервы, действуют на нас концентрированные соки и сладкие газированные напитки. Для нашего организма намного полезнее простая вода.

Целлюлит не нуждается ни в каком специальном лечении и не исчезнет благодаря применению «чудодейственных» (и, к слову, весьма дорогостоящих) кремов. Достаточно изменить образ жизни, оздоровить его – и целлюлит отступит. Постарайтесь гулять на свежем воздухе хотя бы 1 ч в день (полчаса утром и полчаса вечером). И посвятите не менее получаса утреннего времени зарядке. Хорошо, если вы хотя бы 2 раза в неделю занимаетесь спортом. Это могут быть и просто бег трусцой, и игра в бадминтон или теннис (в том числе и настольный), и гимнастика. Прекрасно укрепляет мышцы, сгоняет лишний жир и делает кожу упругой и эластичной такой чисто женский вид спорта как калланетика. Ничем не хуже занятия танцами, или просто танцевальные па по настроению по полчаса в день перед зеркалом: для собственного развлечения и удовольствия. Хорошим дополнением ко всему перечисленному будет массаж или самомассаж с помощью щетки. Рекомендуются виды спорта для борьбы с целлюлитом: аквааэробика, ходьба, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах и/или коньках, стретчинг.

Самое актуальное средство для профилактики целлюлита – диета. При этом совершенно не обязательно морить себя голодом и отказываться от любимых блюд. Достаточно правильно организовать рацион, употреблять меньше



жирного и сладкого, а главное, соблюдать режим питания. На завтрак хороши каши с небольшим количеством масла и соли. Полная тарелка геркулеса, или риса, или пшеница на завтрак в семь (восемь, девять) утра гарантирует вам отсутствие чувства голода до двух часов дня.

В это время следует пообедать. Обязательно жидкое блюдо, то есть суп. Начать обед хорошо со свекольного салата или винегрета. Подойдет и салат из квашеной (свежей) капусты и свежей натертой моркови с редькой или огурцов с помидорами. На второе съесть лучше всего кусок отварной говядины или телятины. Можно добавить безобидный и питательный гарнир типа гречневой каши или картофельного пюре. Из напитков подойдут компот, кисель, морс или сок. В пять-шесть вечера можно поесть фруктов, а в семь-восемь часов съесть йогурт или фруктовый творожок с мюсли, запить кефиром или питьевым йогуртом.

Профилактикой целлюлита можно назвать здоровый образ жизни, правильное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия спортом (обратите внимание на то, что у спортсменок целлюлита нет) и уход за кожей, начиная уже с 20 лет.

## **Заболевания кожи**

Как бы мы ни заботились о своей коже, насколько бы здоровый образ жизни ни вели, мы все равно хоть раз в жизни да непременно сталкиваемся с какой-нибудь кожной проблемой или заболеванием. Всего же на свете существует более 1000 различных заболеваний кожи, волос и ногтей. Мы расскажем о тех, которые встречаются наиболее часто.

## **Афтозный стоматит**

Признаком этой болезни являются болезненные язвочки во рту. Она не заразна, чаще встречается у женщин. Причины возникновения заболевания не выявлены.

Афтозный стоматит начинается с высыпания на внутренней слизистой оболочке поверхности рта маленьких пузырьков – одиночных или собранных в группки. Обычно эта стадия проходит незамеченной, так как не причиняет никаких неудобств. Затем пузырьки лопаются, и во рту образуются

небольшие круглые язвочки. Постепенно они увеличиваются в размерах, становятся желтыми и блестящими, окруженными ярко-красной каймой. Язвочки причиняют сильную боль – иногда настолько сильную, что не дают возможности есть. Месторасположение язвочек может быть в любом месте полости рта – на внутренней поверхности щек или губ, на боках языка, на деснах, на небе, под языком... Через пару недель они заживают, не оставляя шрамов. У одних людей это заболевание появляется однажды и не повторяется, а у других возобновляется с интервалами в месяц (а то и неделю).

Предполагается, что возникновению афтозного стоматита способствуют такие факторы как несоблюдение гигиены полости рта, плохо пригнанные зубные протезы или аллергия на зубопротезные материалы, слишком жесткая зубная щетка, переутомление, аллергия на некоторые лекарства и продукты питания.

Для предотвращения и лечения афтозного стоматита предлагаются многочисленные, но, надо сказать, весьма противоречивые средства и методы. Рекомендуются, к примеру, отказаться от жевательной резинки и фторсодержащей пасты, пищевых (шоколад, цитрусовые, пряности, молоко, кока- и пепси-кола, всевозможные орехи) и лекарственных (аспирин, антибиотики, сульфаниламиды) аллергенов, и, разумеется, тщательно соблюдать гигиену рта. По некоторым наблюдениям, повторное возникновение можно предотвратить, включив в ежедневный рацион йогурт без сахара и фруктов. Для лечения язвочек рекомендуют прикладывать к ним пакетики с черным байховым чаем (предварительно погрузить пакетик в теплую воду и слегка отжать). Некоторые смазывают язвочки йодином.

## **Грибковые болезни кожи**

Эпидермофития стоп — неприятное заболевание, которое чаще всего поражает мужчин и подростков мужского пола. Грибок может годами жить на ступнях без внешних проявлений, не причиняя абсолютно никаких неудобств и неприятностей. Под влиянием определенных факторов и обстоятельств грибки скачкообразно размножаются, проникают в верхние слои кожи и поселяются там.

Причинами эпидермофитии могут стать нечистоплотность, постоянное трение кожи, плохая вентиляция стоп (плотные носки и тесная обувь) или избыточная влажность кожи (потливость или плохое вытирание ног после купания).

Болезнь заразна и передается от больных здоровым в банях, бассейнах, душевых, на пляжах через инфицированные коврики, настилы, тазы, скамьи.

У различных людей эпидермофития проявляется по-разному. У одних она характеризуется трещинами и шелушением кожи между пальцами, у других – краснотой, шелушением и пузырями на боковых поверхностях стоп и на подошвах. Возможен сильный зуд. Часто встречается проявление эпидермофитии без зуда, при которой подошва становится красной, сухой и шелушащейся.

Необходимо обратиться к врачу сразу же, как вы обнаружили у себя на стопах раздражение. Если эпидермофитию стоп не лечить, можно «заполучить» бактериальную инфекцию и такие серьезные осложнения как рожистое воспаление голеней и тромбофлебит, лимфангит и лимфаденит.

Для профилактики эпидермофитии стоп рекомендуется ежедневно мыть ноги перед отходом ко сну, носить хлопчатобумажные носки, избегать тесной и плотной обуви, особенно в жару. При потливости ног полезно пользоваться специальной присыпкой.

Для лечения эпидермофитии стоп в период обострения, когда пальцы и межпальцевые промежутки – красные, покрыты пузырями и мокнут, нельзя использовать мази. На этой стадии необходимо каждые 5 ч принимать ножные ванночки с антисептическими растворами. Когда раздражение пойдет на спад, после ванночки нужно смазывать пораженные места рекомендованными врачом-дерматологом мазями или гелями и пользоваться присыпками.

Эпидермофития крупных складок чаще всего встречается у взрослых мужчин. Паховая эпидермофития обычно начинается с красноты и шелушения на небольшом участке в паховой области. Постепенно на этом участке образуется пятно с четко обозначенными границами. Если не принимать меры, оно распространяется на внутреннюю поверхность бедер, мошонку, ягодицы, лобковую область и область заднего прохода. Из-за влажности и постоянного трения кожа делается болезненно набухшей, появляется зуд. Возможны также боль и жжение. Заболевание может длиться годами с периодическими обострениями в жаркое время года и при обильном потоотделении (например, при активных занятиях спортом).

Заражение происходит в плавательных бассейнах и банях, при пользовании общей с больным ванной и мочалками, через общее белье, клеенки, подкладные судна, термометры, полотенца и губки.

Заболеванию способствует повышенная потливость пахово-бедренных складок и подмышечных впадин, особенно у тучных людей (у них возможно распространение заболевания на кожу между складками живота, а у женщин

– на кожу под молочными железами).

Лечение паховой эпидермофитии проводится под контролем врача. Во время острого раздражения, сопровождающегося краснотой, болью и жжением, нельзя использовать мази и присыпки. Полезны будут теплые ванны, которые помогут успокоить зуд и жжение, а также подсушить мокнущие участки. Когда раздражение начнет стихать, можно пользоваться мазями и присыпками.

Для профилактики паховой эпидермофитии рекомендуется ежедневно принимать душ, соблюдать все гигиенические правила. Тем, кто сильно потеет, рекомендуется принимать душ дважды, а то и трижды в день. Плюс, хорошо осушать складки кожи после купания. Носить лучше хлопчатобумажное нижнее белье и менять его каждый день. Одежда должна быть просторной и свободной, чтобы не препятствовать испарению пота и притоку свежего воздуха к телу.

Народная медицина рекомендует в помощь лечению, проводимому дерматологом, процедуры с применением лекарственных растений, обладающих противовоспалительным и успокаивающим действием. Перед каждой процедурой кожу нужно тщательно вымыть с мылом. Температура настоев и отваров должна быть 36–37 °С.

Настой бузины (используется для ванн): 3 ст. ложки высушенных и измельченных корней залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 мин, процедить и разбавить 2 л горячей воды. Продолжительность ножных или ручных ванн – 10 мин. Ополаскивание после лечебных ванн не требуется. Вытирать кожу тоже нет необходимости: она должна просохнуть сама. Ванны с настоем бузины нужно делать ежедневно в течение 3–5 дней.

Отвар коры дуба (рекомендуется для компрессов). Для приготовления отвара в 0,5 л кипятка всыпать 2 ст. ложки измельченной коры дуба и варить 20 мин. Затем остудить и процедить его. Лечение компрессами с отваром коры дуба проводят ежедневно в течение недели.

Противогрибковым действием обладает мята. Измельчить несколько веточек мяты, растереть в деревянной ступке и долить воды до образования кашицы. Кашицу нанести на кожу на 10 мин. По истечении этого времени снять компресс салфеткой и дать коже высохнуть. При зуде и раздражении кашицу можно смыть водой.

При лечении грибка стоп помогают горячие ножные ванны с дубовой корой, ромашкой, спорышем, шалфеем и эвкалиптом, настойкой прополиса на водке. Можно также делать ванны с золой и солью (щепотку золы и щепотку соли размешать в горячей воде и держать ноги 15–20 мин).

Если на коже нет ранок и трещин, можно смазывать ее свежееотжатым

соком помидоров, или репчатого лука, или черной редьки. Смывать сок не нужно. Полезно также пить овощные соки.

### **Дерматит, вызванный плющом обыкновенным**

Плющ – растение во всех отношениях замечательное. Он неприхотлив и некапризен; к тому же теневынослив. Растение нередко выращивают как красивую комнатную культуру, а летом располагают на балконе. Все садовые справочники и энциклопедии предостерегают от контакта с плющом без перчаток, поскольку он очень ядовит (особенно ягоды). Если растение зацветет, лучше сразу же оборвать цветки (вы не пожалеете об этом, потому что запах у них – довольно неприятный). Сок плюща содержит сильнейшие аллергены, а раздражение может вызвать простое прикосновение к нему. Как реакция на прикосновение к плющу возникают зуд, краснота и высыпание пузырьков.

Точно такая же реакция будет, если вы прикоснетесь к одежде или обуви, к инструментам, которые соприкасались с плющом. Если ваш кот, проходя по комнате, касался листьев или стеблей плюща, то достаточно погладить домашнего любимца, чтобы обеспечить себе дерматит. Если вы быстро вымоете руки после контакта с плющом, то предотвратите попадание аллергенов на другие участки кожи. На одежде аллергены могут сохраняться в «боевой готовности» месяцами, так что лучше всего постирать ту одежду, которая соприкасалась с плющом, вымыть обувь и инструменты.

Если вы раньше не имели контакта с плющом обыкновенным, то аллергическое раздражение может проявиться через пару недель после прикосновения к нему, когда вы уже и думать о нем забудете. Если это не первый контакт, то реакция может проявиться уже через несколько часов. Сначала в месте контакта появляется покраснение кожи, затем она покрывается пузырьками, после чего начинается зуд. Чаще всего поражаются руки и лицо. Реакция может быть очень сильно выраженной: от распухания век до распространения раздражения по всей поверхности тела и повышения температуры.

Если раздражение несильное и занимает незначительный участок кожи, можно воспользоваться домашними средствами. Таковыми средствами являются теплые водяные компрессы и каламиновый раствор, которые помогают уменьшить зуд и подсушить пузырьки. В более тяжелых случаях необходимо обратиться к дерматологу.

## Дерматозы

Являются врожденными или приобретенными патологическими проявлениями, возникающими в коже. Причиной дерматоза могут быть воспалительный процесс, нарушение питания ткани или органа, опухоль или нарушения в развитии кожи.

Симптомы дерматоза: покраснение и припухлость кожи, появление сыпи, ощущение жара и зуда. Кожная сыпь может быть как основным или даже единственным признаком заболевания, так и одним из его симптомов (например, при скарлатинной и коревой инфекциях).

Кожная сыпь может возникнуть в результате ушибов или трения, ожогов и обморожений, воздействия кислот, щелочей и красителей, жизнедеятельности микробов и паразитов. Дерматозы могут вызывать аллергические реакции, нарушения обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции, лимфо- и кровообращения, различные инфекционные и органические заболевания. Нередко дерматозы возникают при нервно-психическом перенапряжении или травме, а также при неправильных режиме дня и питания.

На покрасневшей коже появляются пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью, при вскрытии которых появляются мокнущие участки. Затем происходит рубцевание.

Лечение дерматозов индивидуально и зависит от породивших его причин. Прежде чем воспользоваться советами народной медицины, следует проконсультироваться у врача-дерматолога.

Более других распространен профессиональный дерматоз, который имеет множество проявлений.

Постоянное внедрение в практику все новых химических веществ привело к увеличению страдающих профессиональными заболеваниями. Дерматоз называют профессиональным, если причиной его возникновения и развития послужили различные препараты, используемые в процессе работы.

Неаллергические контактные дерматиты встречаются чаще всех прочих. Они возникают при контакте с обладающими раздражающими свойствами химическими веществами. В этом месте на коже появляется покраснение, отек, чувство жжения, иногда образуются мелкие и крупные пузыри. Они довольно быстро вскрываются, образуя обильно мокнущие поверхности кожи. Очаг дерматита имеет четко выраженную границу, ограничиваясь поверхностью, на которую попало химическое вещество. Чаще всего поражается кожа рук, лица и шеи. Химическим веществом, ставшим причиной дерматита, могут быть растворитель, кислота, краска, лак,

скипидар, эмульсия, щелочь и многие другие вещества. Такой дерматит быстро проходит после устранения контакта с раздражающим кожу веществом.

На втором месте по частоте возникновения стоят аллергические профессиональные дерматозы. По своим проявлениям они похожи на неаллергические контактные дерматиты, но отличаются от них тем, что высыпания не имеют четких границ и не ограничиваются местом контакта кожи с химическим раздражителем.

Результатом длительного воздействия на кожу растворителей, охлаждающих эмульсий, ацетона, бензина и керосина может стать эпидермит. Поражает он чаще всего кожу рук. Эпидермит проявляется резкой сухостью кожи и ее уплотнением, болезненным шелушением, иногда – глубокими трещинами (без выраженных воспалительных явлений). После прекращения контакта с раздражителем эпидермит исчезает.

Кроме уже упомянутых едких веществ (кислоты, щелочи, растворители, газы и соли), разъедающих и повреждающих кожу при прямом контакте, существуют и другие факторы, которые способствуют возникновению профессиональных дерматозов. Так аллергический дерматит может вызвать частый контакт с картонными коробками, бумажными и целлофановыми мешками, что нередко происходит в кулинарных отделах и магазинах. Маникюриши страдают аллергией на лак для ногтей и акрил, а парикмахеры – на шампуни, растворы для химической завивки, краски для волос, лак и резиновые перчатки. У медиков причиной кожных раздражений могут стать моющие средства, растворители, антисептики и антибиотики, формалин и уже упомянутые резиновые перчатки. Мясники подвержены повышенному риску бактериальной или грибковой инфекции. К слову, грибковые инфекции могут передаваться во время \*censored\*юра. Причиной кожных проблем у садовников, дорожных рабочих, землемеров и геодезистов может стать контакт с растениями. Возможны профессиональные раздражения кожи у канцелярских работников (реакция на канцелярский клей), актеров и гримеров (грим, краски, клей). Часто профессиональный дерматоз возникает у домохозяек, поскольку в квартире в изобилии имеются вещества, способные стать причиной кожных раздражений: различное мыло и моющие средства, распыляемые жидкости, средства для натирания полов и полировки мебели, стиральные порошки и пресловутые резиновые перчатки.

Народная медицина для лечения дерматозов рекомендует:

- пить свежееотжатый сок сельдерея (по 1 ст. ложке 3 раза в день, за 30 мин до еды);

- принимать ванны с отваром череды;
- пить настой крапивы;
- есть ягоды крыжовника;
- пить горячий настой череды и шишек хмеля (по 1 ч. ложке на стакан кипятка);
- вместо чая заваривать листья черной смородины;
- пить настой травы фиалки трехцветной (по 1 стакану 3 раза в день перед едой);
- делать компрессы с 20 % настоем луговой герани;
- протирать воспаленные участки кожи отваром березовых почек (1 стакан почек на стакан кипятка);
- прикладывать к пораженным местам свежесрезанные листья алоэ, разрезанные пополам – так, чтобы сок пропитывал сыпь;
- делать примочки с настоем травы зверобоя;
- смазывать пораженные места эмульсией из листьев алоэ. Для приготовления эмульсии нужно к 8 ст. ложкам консервированного сока из биостимулированных листьев алоэ добавить 1 каплю касторового масла. Сок готовится так: свежесрезанные листья алоэ промыть водой и выдерживать в темноте (при температуре 6–8 °С) в течение 2 недель. Эмульсию нужно хранить в темном месте при температуре не выше 10 °С и не ниже 5 °С. Замораживать эмульсию нельзя: она потеряет целебные свойства;
- делать примочки с настоем листьев шалфея;
- делать 2–3 раза в день примочки (1 ст. ложку шалфея залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой в течение 30 мин, затем процедить и немного охладить; к теплomu настою добавить 1 ч. ложки меда и размешать);
- делать марлевые компрессы с настоем череды и хмелевых шишек;
- делать компрессы из сырого картофеля (сырой картофель вымыть, почистить и натереть на терке. Полученную кашицу выложить на сложенную в несколько слоев марлю, приложить к пораженному участку и зафиксировать бинтом), меняя картофельную массу каждые 2 ч.

При возникновении дерматоза лучше всего сразу же обратиться к врачу – дерматологу или аллергологу, так как для лечения контактного дерматита надо в первую очередь определить и устранить его причину, и чем раньше, тем лучше. После того как причина будет найдена, вылечить раздражение и предупредить его возвращение – дело техники.

## **Дерматомикозы**



Грибковые заболевания, вызываемые особыми болезнетворными микроорганизмами, называются дерматомикозами.

Типичное проявление дерматомикоза – образование на коже шелушащихся пятен или бородавчатых разражений.

Дерматомикозы подразделяются на несколько групп. К первой относят заболевания, затрагивающие самую поверхностную часть покровного рогового слоя кожи. Они протекают легко, без зуда, боли и воспалительных явлений. Такие дерматомикозы (отрубевидный лишай, эритразма и др.), при которых на коже образуются светло-коричневые, едва заметные шелушащиеся пятна, легко удаляются при помощи легких отшелушивающих средств. К тому же, они малозаразны.

Во вторую группу входят дерматомикозы, затрагивающие глубокие слои кожи, мышцы, кости и внутренние органы (например, актиномикоз). Они не заразны и встречаются редко. Характерными проявлениями этих дерматомикозов являются глубокие, долго не заживающие язвы, бородавчатые разражения кожи и тяжелые поражения легких, почек и кишечника. Без специального лечения эти заболевания могут привести к смертельному исходу.

Третья группа – это наиболее часто встречающиеся высокозаразные дерматомикозы: такие как стригущий лишай, парша и грибковые заболевания стоп.

Лечение дерматомикозов должно проводиться под наблюдением дерматолога. Упоминать о том, что все его рекомендации должны строго соблюдаться, не стоит.

Народная медицина для лечения дерматомикозов рекомендует:

- прикладывать к пораженным участкам кожи намазанный сметаной лист белокочанной капусты, сменяя его по мере впитывания сметаны;
- смазывать пораженный участок кожи мазью из отвара свеклы с медом;
- прикладывать к пораженному участку смешанную с уксусом горчицу;
- смазывать пораженный участок брусничным соком;
- прикладывать к пораженному участку на ночь плотную ткань, намазанную смесью дегтя с рыбьим жиром (1 ч. ложка дегтя на 3 ч. ложки рыбьего жира).

## **Ихтиоз**

В просторечьи «рыбья чешуя» – наследственное заболевание, проявляющееся на первом-четвертом году жизни и достигающее

максимального развития к 10 годам. Затем продолжается всю жизнь (с улучшениями в летний период и во время полового созревания). Не наследственный, «приобретенный» ихтиоз может сопровождать такие заболевания как лепра, лимфогранулематоз и лимфосаркома.

Ихтиоз носит распространенный характер. Характеризуется сухостью, утолщением и шелушением кожи. Цвет кожи при этом не меняется. Функции потовых и сальных желез понижаются вплоть до полного прекращения их деятельности.

Заболевание проявляется на разгибательных поверхностях конечностей, особенно в области локтевых и коленных суставов, лодыжек, крестца. У детей в процесс может быть вовлечена кожа лба и щек, которая очищается от чешуек по мере взросления и роста ребенка.

В зависимости от выраженности ихтиоза чешуйки могут быть от мелких тонких белых отрубевидных до толстых крупных и темных. В зависимости от выраженности сухости кожи, скопления и вида роговых пластинок или чешуек различают несколько вариантов ихтиоза. Наиболее легкая разновидность носит название ксеродермии. При этой болезни наблюдаются сухость кожи и отрубевидное шелушение. При простом ихтиозе появляются пластинчатые чешуйки, плотно прилегающие к утолщенной, сухой, жесткой и шершавой коже.

«Блестящий» ихтиоз характеризуется значительным скоплением ороговевших чешуек, в основном на конечностях. Чешуйки имеют перламутровый блеск. Иногда высыпания располагаются лентовидно, напоминая чешую змеи. Эти чешуйки становятся со временем все более толстыми и ороговевшими, приобретают темно-серую окраску и прорезаны глубокими бороздами. При наиболее выраженной форме ихтиоза на ограниченных участках кожи, особенно на разгибательных поверхностях конечностей (локтевые и коленные суставы), появляются шипообразные выступы, поднимающиеся над поверхностью кожи на 5– 10 мм и напоминающие иглы дикобраза. Одновременно с этим возможны сухость, истончение и разрежение волос, в том числе пушковых, а также ломкость и утолщение (реже – истончение) ногтевых пластин.

При легких формах ихтиоза заболевание не причиняет серьезных неудобств. Дети с тяжелой формой ихтиоза отстают в развитии. В дополнение к этому, у них сильно снижен иммунитет, в связи с чем они склонны к заболеваниям пиодермией, воспалением легких, отитом.

Лечение ихтиоза возможно только по рекомендациям и под наблюдением врача. Полезен длительный прием витамина А в больших дозах, лучше всего в сочетании с витамином Е. Общеукрепляющее лечение включает также

прием препаратов железа и кальция, витаминов группы В. Хорошее действие оказывают ежедневные ванны с температурой воды 38–39 °С. После приема ванны в пораженные участки необходимо втирать смягчающие кремы и мази. Эффективны сероводородные и морские ванны, грязевые аппликации на курортах в Сочи и Пятигорске. Полезно смазывать кожу растительным маслом и спермацетовым кремом.

## **Карбункул**

Так называют острое гнойное воспаление волосяных мешочков и слюнных желез с распространением на кожу и подкожную клетчатку. Вследствие одновременного внедрения микробов во многие из них образуется общий инфильтрат и некроз. Страдают этим преимущественно пожилые люди.

Чаще всего карбункулы возникают на затылке и задней поверхности шеи, губах, подбородке, спине и пояснице.

Причинами возникновения карбункулов может стать несоблюдение личной гигиены, общее истощение организма в результате недостаточного и неполноценного питания, а также заболевания типа диабета и сифилиса. Самолечение фурункула тоже может явиться причиной возникновения карбункула.

Заболевание характеризуется появлением болезненного уплотнения в толще подкожной клетчатки, вскоре принимающего типичную полушаровидную форму с напряженной лоснящейся кожей красного цвета с синеватым оттенком в центре. Через неделю начинается нагноение.

При благоприятном течении процесса спустя какое-то время распространение нагноения останавливается, разрушенные ткани отторгаются и начинается заживление.

Неблагоприятное течение процесса приводит к тому, что карбункул продолжает увеличиваться и иногда достигает размеров чайного блюдца. Наблюдаются признаки отравления организма токсинами, появляются такие осложнения как воспаление лимфатических узлов и сосудов, тромбофлебиты и сепсис.

Общее состояние при неблагоприятном течении заболевания тяжелое, сопровождается высокой температурой тела, ознобами, учащенным пульсом. В пораженном участке ощущаются сильные боли.

При возникновении карбункула необходимо немедленно обратиться к врачу, который решит, будет ли эффективным безоперационное лечение или же необходимо срочное хирургическое вмешательство.

Опаснее всего возникновение карбункула на лице, так как гнойный процесс может перейти в полости черепа и вызвать менингит.

Народная медицина для лечения карбункула рекомендует:

- привязывать листья подорожника;
- делать припарки из свежих листьев осины;
- прибинтовать жеваный ржаной хлеб с солью;
- протирать пораженное место спиртовой настойкой календулы.

Профилактикой карбункула является соблюдение личной гигиены: регулярное мытье тела и смена нижнего белья. Необходимо воздержаться от расчесывания кожи, выдавливания прыщей и фурункулов.

### **Контагиозный моллюск**

Болезнь, при которой возникают доброкачественные кожные образования, похожие на бородавки. Причиной является вирус. Чаще всего заболевают дети или молодые люди.

Контагиозный моллюск очень заразен. Он передается при непосредственном контакте с больными или вирусоносителями, а также через предметы ухода, ванны и предметы домашнего обихода.

В начале на коже возникают узелки сферической формы перламутрового цвета размером до горошины с кратерообразным образованием в центре. Они не болят и не чешутся, но могут держаться годами. Как правило, узелки высыпают на животе, внутренней поверхности бедер, в лобковой области и на половых органах. У детей высыпания появляются преимущественно на коже лица (вокруг глаз), на шее, груди, тыльной стороне кистей. Высыпания могут быть множественными мелкими, или моллюсковыми узелками, сидящими на ножках, при слиянии которых образуются гигантские моллюски. При сдавливании узелки выделяют молочно-белую, творожистую массу.

Без лечения контагиозный моллюск проходит за несколько месяцев (иногда – лет). Врач-дерматолог поможет избавиться от заболевания за считанные дни. Он может выморозить узелки жидким азотом или прижечь их (под местным обезболиванием). Еще один метод рекомендует выскабливание с последующим смазыванием 5–10 %-ным спиртовым раствором йода и наложением 3 %-ной оксолиновой мази.

### **Меланома**

Еще одна злокачественная опухоль, растущая с огромной скоростью. Меланома распространяет свои метастазы очень быстро, поражая жизненно важные органы, и лечение таким образом затрудняется. Метастазы в данном случае распространяются с током крови и лимфы. Как правило, меланома возникает на месте черных безволосых родинок. Сама меланома может быть как черной, так и бесцветной. Возникает на поверхности кожи, на слизистой оболочке и где угодно еще. Чаще всего меланома поражает людей старше 40 лет, вне зависимости от принадлежности к определенному полу. Больше подвержены заболеванию светлокожие, светловолосые люди.

Причины возникновения меланомы неизвестны, но установлены факторы, которые играют в ее появлении определенную роль.

Первым из таких фактором является пребывание в жарком климате и солнечные ожоги, особенно тяжелые, с пузырями. Вторым – наследственность. Риск заболеть меланомой выше у тех, у чьих родственников она была. Повышает шанс заболеть меланомой и прием противозачаточных таблеток. Травмы кожи также могут сыграть свою негативную роль.

В отличие от саркомы, меланома излечивается в 50 % случаев. Главное – обнаружить ее на раннем этапе развития. Для этого нужно периодически проводить «профилактический осмотр» всех имеющихся на лице, руках, ногах и теле родинок. Потенциально опасной может быть родинка с неправильными границами (извилистые, нечеткие края, как у расплывающегося пятна) или неравномерной окраской (опасны оттенки красного, белого и синего, а также черного цветов). Большие родинки (более 5 мм в диаметре) также считаются потенциально опасными.

При изменениях родинки в цвете, размере, структуре или форме необходимо немедленно обращаться к врачу. Другими «сигналами» для незамедлительного обращения к нему должны стать боль и зуд в родинке, ее изъязвление и кровотечение, образование на ней корочек.

## **Нейродермит**

Хроническое невротическое воспаление кожи, которое сопровождается зудом и начинается обычно с диатеза в детском возрасте.

Симптомами нейродермита являются покраснение и зуд кожи. Доминирует мучительный и упорный зуд.

Как известно, детский диатез, как правило, проходит к 3–5 годам, но примерно у трети малышей он переходит в экзему, а она, в свою очередь, – в

нейродермит. Расчесы приводят к дальнейшим осложнениям течения заболевания. В подкожной клетчатке значительно снижается количество жирных кислот и воска, уменьшается потоотделение. Кожа приобретает желтовато-серый цвет, становится сухой и шероховатой, нередко шелушится. Волосы становятся тонкими и тусклыми.

У взрослых людей важную роль в механизме возникновения нейродермита играют нарушения функционального состояния различных отделов нервной системы, почему заболевание иногда называют «нервной аллергией».

Нейродермит возникает, главным образом, по причине нарушений деятельности нервной системы, желез внутренней секреции, внутренних органов, обмена веществ, а также под влиянием неблагоприятных факторов внешней среды.

Делится на диффузный и очаговый. При диффузном нейродермите появляется эритема. Очаги поражения располагаются преимущественно на лице, шее, локтевых сгибах и подколенных впадинах, в области наружных половых органов, в паху, на внутренней поверхности бедер и на других участках тела. Папулы по цвету чаще всего не отличаются от нормальной кожи, местами сливаясь в сплошные мокнущие участки. Кожа – сухая, с трещинами, покрытая чешуйками. Состояние больного диффузным нейродермитом то улучшается, то ухудшается. Летом, как правило, наступают периоды улучшения, а зимой – ухудшения. Иногда нейродермит сочетается с сенной лихорадкой, бронхиальной астмой, вазомоторным ринитом и другими заболеваниями аллергического характера.

Ограниченный нейродермит развивается на, соответственно, ограниченном участке кожи, но причиняет сильные страдания усиливающимся вечером и ночью мучительным зудом. Очаги поражения возникают на задней и боковой поверхности шеи, области гениталий и ануса, внутренней поверхности бедер, а также локтевых сгибов и подколенных впадин. Вначале наблюдается покраснение кожи, затем на фоне расчесов появляются плотные папулы, местами покрытые чешуйками. Постепенно папулы сливаются в бляшки, и кожа приобретает вид шагреновой. Шелушение усиливается, кожа становится более красной.

Облегчают состояние и помогают бороться с заболеванием седативные, успокоительные средства в сочетании с противоаллергическими (антигистаминными) препаратами. Лучше всего использовать антиаллергические средства второго поколения, такие, как ломилан и кларитин, поскольку тавегил, димедрол и супрастин сами иногда вызывают аллергию. Полезны сероводородные и родоновые ванны, а также с отваром череды, ромашки или дубовой коры. После принятия ванны пораженные

участки кожи смазывают чистым оливковым маслом.

Лечение нейродермита – процесс длительный и непростой, важное значение в котором имеют нормальный режим труда и отдыха, устроенный быт, диетотерапия и покой. Диета предполагает ограничение в рационе острых и копченых продуктов, исключение соленых блюд и алкогольных напитков. Кроме того, противопоказаны любые пищевые вещества, вызывающие индивидуальную непереносимость и, как следствие, усиление зуда и воспалительного процесса на коже. Очень важно сохранять эмоциональное равновесие, избегать стрессов.

Народная медицина для лечения нейродермита рекомендует:

- провести очищение организма;
- делать дважды в день, на три-четыре часа, компрессы с отваром тысячелистника или взятых в равных частях листьев крапивы и малины;
- применять мазь из сгущенного отвара корня сельдерея в персиковом масле (в соотношении 1:3);
- смазывать больные места 3 раза в день до полного выздоровления мастикой из сосновой хвои. Способ приготовления см. в главе «Диатез».

Больным нейродермитом рекомендуется проводить летние месяцы у Черного моря, лучше всего – на южном берегу Крыма. Иногда нейродермит проходит сам собой – достаточно переехать в местность с сухим жарким климатом.

## **Плоский лишай**

Причины возникновения красного плоского лишая окончательно не установлены. Заболевание нередко является семейным. Нередки случаи его возникновения после сильного стресса, а также на фоне нарушений деятельности нервной системы. В таких случаях отмечается расположение сыпи по ходу нервов.

Плоский лишай – это сыпь, состоящая из плоских папул розовато-фиолетового или малиново-красного цвета с блестящей поверхностью. Папулы могут сливаться, образуя небольшие бляшки, покрытые мелкими чешуйками. При разрушении очагов сыпи наблюдаются стойкие изменения цвета кожи. Появление сыпи сопровождается сильнейшим зудом, нередко настолько интенсивным, что у больных начинается бессонница.

Красный плоский лишай захватывает сгибательные поверхности предплечий, область лучезапястных суставов, внутреннюю поверхность бедер, голени, паховые и подмышечные области, а также слизистую

оболочку рта. Иногда отмечается изменение состояние ногтей: выраженная продольная исчерченность (иногда в виде гребешков), гиперемия ногтевого ложа с помутнением ногтевых пластинок.

Народная медицина советует в подобных случаях использовать сгущенный отвар соцветий бессмертника песчаного в виде компрессов. На пораженные места рекомендуется накладывать компресс с масляным раствором прополиса в сочетании с приемом (по несколько капель) спиртового раствора прополиса внутрь. Полезно также смазывать пораженные места соком брусники или клюквы.

Заболевание длится многие месяцы. Вылечить его самостоятельно невозможно. В периоды обострения показана госпитализация. В неостром периоде большую пользу оказывает санаторно-курортное бальнеологическое лечение, преимущественно сероводородные и родоновые ванны. Рекомендуются санатории Пятигорска, Цхалтубо, Сочи.

## **Псориаз**

Или чешуйчатый лишай: незаразное хроническое заболевание кожи.

Симптомы псориаза: появляющиеся на коже красные бляшки, которые покрываются затем серебристо-белыми чешуйчатыми корочками. Как правило, они высыпают симметрично.

В здоровом организме омертвевший слой кожи эпидермиса отшелушивается незаметно. При псориазе в очагах поражения клетки начинают размножаться с огромной скоростью: почти в 10 раз быстрее нормы. Такая стремительность приводит к тому, что старый слой не успевает отходить и накапливается, превращаясь в бляшки. Пытаясь освободиться от них, организм включает защитные механизмы: поврежденные участки кожи начинают активно шелушиться, часто вызывая зуд. Излюбленные места появления бляшек – локти и колени. Нередко псориаз выбирает кожные складки, прячется на голове под волосами, появляется на лице. С пораженных участков падают довольно крупные хлопья.

Самые активные проявления псориаза приходятся на кожу; в более тяжелых случаях в заболевание вовлекаются ногти, иногда повреждаются суставы. Если повреждены коленные суставы или мелкие суставы стоп, становится больно ходить; при поражении локтевых суставов и фаланг пальцев движения также затрудняются. Псориатический артрит является тяжелой формой заболевания и не всегда сопровождается кожными высыпаниями. К тяжелым формам относятся и ладонно-подошвенные



высыпания. Из-за того, что эти поверхности постоянно соприкасаются с обувью, предметами, водой, их лечение затягивается.

Причины возникновения псориаза точно не установлены. Точно выявлено одно – он абсолютно не заразен.

Псориаз чаще всего «передается по наследству»: то есть проявляется у тех людей, чьи родители тоже страдают этим заболеванием. К счастью, это не значит, что предрасположенность обязательно перерастет в болезнь.

Пусковым механизмом псориаза являются ангины, стрессы, диабет и ожирение, снижение иммунитета и нарушение работы печени, а также иные факторы. Медики выделяют два возрастных пика, на которые приходится активность болезни: 13–25 и 50–60 лет. Мужчины заболевают псориазом реже, чем женщины.

Лечение проводится под контролем врача-дерматолога, который рекомендует индивидуальные процедуры. Полезно хотя бы месяц в году проводить в жарком климате. Благотворно влияет на течение псориаза Мертвое море, где в лечении задействованы одновременно 2 фактора: солнечные ванны и морские минеральные соли. При этом следует иметь в виду, что все хорошо в меру: слишком долгое пребывание на солнце не лечит, а ухудшает состояние. А вообще больные псориазом должны всеми силами избегать стрессов и переутомления.

Народная медицина для лечения псориаза рекомендует:

- добавлять в ванну и втирать в кожу пораженных участков эфирные масла бергамота, ромашки, герани, жасмина, розы и лаванды;
- пить травяные чаи из мягких успокоительных трав (ромашка, лаванда, мята, липовый цвет);
- натирать утолщенные участки кожи увлажненными мелкими овсяными хлопьями, чтобы пораженные болезнью частички кожи быстрее отшелушивались;
- натирать пораженные участки календуловой мазью;
- делать примочки с порошком семян портулака огородного (на воде или репейном масле);
- принимать облепиховое масло внутрь (1 ч. ложка в сутки) и смазывать им очаги шелушения.

Полезно также наносить на пораженные участки кожи следующую смесь (ее можно добавлять и в ванну в количестве 2–3 капель): 2 капли лавандового масла, 50 мл касторового и 25 мл абрикосового масла. Касторовое масло можно заменить маслом жожоба при уменьшении количества наполовину (25 мл).

Самая большая проблема страдающих псориазом – постоянные рецидивы заболевания. Очень часто оно возвращается вне зависимости от интенсивности лечения. Сейчас уже выявлены факторы-провокаторы, ускоряющие очередную вспышку псориаза. Это в первую очередь стрессы, отрицательные эмоции и нервно-психические перегрузки. Существуют еще два фактора, провоцирующих возвращение псориаза: это алкоголь и холод.

## **Рак кожи**

Самые распространенные из всех злокачественных опухолей – кожные. К счастью, они почти все излечимы. Это объясняется тем, что такие заболевания гораздо легче распознать на ранней стадии в силу их хорошей видимости и легкой доступности. Чаще всего раком кожи заболевают светловолосые и светлокожие люди. Кожный рак возникает преимущественно на открытых солнечному облучению местах. Чаще поражает тех, кто большую часть своей жизни проводит под открытым небом. Самые распространенные типы кожного рака: базалиома, или базально-клеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома и саркома.

Базалиома наблюдается примерно в 80 % случаев рака кожи. Это самая неагрессивная форма рака, так как развивается медленно и практически не дает метастаз. Эта злокачественная опухоль вполне излечима, если удалить ее до того как она разрослась. Базалиома располагается преимущественно в верхней половине лица: на верхней губе, в носогубных складках, на носу, щеках, в ушных раковинах. Страдают ею в основном люди среднего и пожилого возрастов. Заболевание появляется небольшим пятнышком или воскообразным, с перламутровым отливом, узелком. Края его – валикообразные, тонкие, но плотные и блестящие. Со временем базалиома может изъязвляться.

Плоскоклеточная карцинома, или спиноцеллюлярная эпителиома, – опухоль по-настоящему опасная. Если дать ей возможность расти, даст метастазы в лимфоузлы. Чаще всего этот вид кожного рака возникает на нижней губе и в области гениталий, хотя может появиться на любом участке кожи. Симптомы: шелушащиеся папулы типа бородавок, которые быстро разрастаются в форме цветной капусты или бородавчатых наростов. Они изъязвляются по центру и образуют глубокие кратеровидные язвы.

Оба вида карциномы излечимы – важно только диагностировать их на ранних этапах. Вот почему очень важно незамедлительно обращаться к врачу, если вы заметили на коже какие-то новообразования. Лучше

показаться врачу и успокоиться, чем постесняться беспокоить специалиста «по пустякам» и погибнуть. Своевременно обнаруженную опухоль удалят тем способом, который порекомендует врач. Это может быть как электрическая игла, так и вымораживание. Сегодня чаще всего используется лазер.

Саркома в области кожи может быть первичной или вторичной (метастатической). Это злокачественное новообразование, состоящее из незрелой соединительной ткани. Характеризуется быстрым ростом. Вначале саркома кожи подвижна, размер ее может варьироваться от фасолины до кулака. Кожа над саркомой вначале не изменяется, а впоследствии приобретает красно-фиолетовый цвет. Со временем опухоль уплотняется, продолжает увеличиваться, изъязвляется и дает метастазы в лимфатические узлы, головной мозг и печень. Саркома заканчивается летальным исходом через несколько месяцев при остром течении и через несколько лет – при хроническом течении.

Чтобы не подвергать себя опасности, постарайтесь не находиться на солнце без необходимости. Если вы любите загорать, то выбирайте для этого часы наименьшей солнечной активности – рано утром или на закате. И непременно наносите на кожу солнцезащитный крем.

## **Рож**

Острое заболевание, сопровождающееся воспалением кожи, лихорадкой и интоксикацией. Причиной возникновения рожистого воспаления являются стрептококки, проникающие через микротравмы кожи в лимфатические сосуды и вызывающие воспаление.

Болезнь обычно начинается остро и протекает с высокой температурой, ознобом и лихорадкой, которые сопровождаются головной болью, резкой слабостью и болью в мышцах, тошнотой и даже рвотой. На коже в месте поражения возникает небольшое красноватое или розовое пятно, которое затем распространяется по поверхности кожи.

Пятно возвышается над остальной кожей, имеет четко очерченные границы с неровными краями. На ощупь оно горячее и болезненное. При отслоении кожи могут образовываться пузыри. Заболевание сопровождается отеками. Воспаление продолжается от 1 до 2 недель, а затем начинает постепенно уменьшаться и шелушиться. Пузыри лопаются, на их месте образуются корки.

Иммунитет после перенесенного заболевания не развивается, поэтому

рожистые воспаления нередко повторяются.

Осложнениями рожи являются абсцессы, флегмоны и язвы, тромбофлебиты, миокардит, нефрит и ревматизм.

Лечение рожистого воспаления назначает врач.

Народная медицина для лечения рожи рекомендует:

- не мыть водой и вообще не мочить пораженный участок кожи;
- пить молоко;
- смазывать пораженные участки кожи свиным жиром или прополисом;
- прикладывать к пораженным местам свежую кору черемухи или сирени;
- лоскут натурального шелка красного цвета величиной с ладошку

разорвать на мелкие кусочки и смешать с натуральным пчелиным медом.

Смесь разделить на три части. Утром, за 1 ч до восхода солнца, наложить смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро повторить процедуру, и так – до полного выздоровления.

Профилактика рожи заключается в предупреждении травм кожи и тщательном соблюдении правил гигиены.

## **Себорея**

Кожное заболевание, связанное с усилением или понижением функции сальных желез. Появляется чаще всего у подростков в период полового созревания в связи с повышенным содержанием в организме гормонов, но наблюдается и после 40 лет – вероятно, опять-таки в связи с гормональными изменениями. Время от времени себорейные проявления пропадают, создавая иллюзию излечения, а затем появляются вновь. Себорея связана с нарушением липидного обмена кожи. Выражается в чрезмерном выделении жирового секрета сальных желез, измененного по своему химическому составу. Себорея разделяется на жирную, или маслянистую, и сухую.

При жирной себорее кожа лица становится маслянистой и блестит, поры ее расширены, волосы как будто смазаны маслом. При сухой себорее кожа – сухая и шелушащаяся, волосы сухие, жесткие, ломкие, лишенные блеска.

Причинами себореи могут стать заболевания нервной системы, внутренних органов, желез внутренней секреции, несбалансированное питание.

Неправильный уход за кожей при наличии себореи может привести к возникновению осложнений. В юношеском возрасте это расширение пор, появление белых и черных угрей, также юношеских прыщей. В зрелом возрасте осложнениями себореи являются гнойные прыщи и розовые угри, себорейная экзема, плешивость. В пожилом возрасте на фоне себореи могут

возникать и разрастаться старческие бородавки. Дерматит также является одним из осложнений себореи.

Себорея появляется на богатых сальными железами участках кожи, каковыми являются лицо и волосистая часть головы, а также область грудины, спина, половые органы и др. Заболевание часто сопровождается зудом, перхотью и может стать причиной раннего облысения.

Лечение себореи в каждом конкретном случае индивидуально, и назначить его может только врач. Самолечение, как правило, только ухудшает состояние. Для лечения жирной себореи полезно дважды в день мыть лицо с мылом. При лечении сухой себореи желательно вместо воды для умывания использовать специальные лосьоны.

Женщинам очень важно «отрегулировать» менструальный цикл, так как сбои и нарушения функций половых органов тоже могут стать причиной возникновения себореи.

Прежде всего при подобном заболевании необходимо строго соблюдать гигиенические меры (как при жирной коже). Важно подолгу быть на свежем воздухе и принимать дозированные солнечные ванны на море или в горах. Полезны серные минеральные бани.

Народная медицина для лечения себореи рекомендует:

- при жирной себорее: умываться соком калины и отваром коры дуба (ею же можно промывать голову), втирать в кожу головы сок алоэ и настой листьев березы;
- при сухой себорее: втирать в кожу головы смесь настойки календулы и касторового масла (в пропорции 1:1), а после мытья – небольшое количество жира.

При себорейном дерматите хорошее действие оказывают примочки с настоем корня алтея (1 ст. ложку измельченного корня алтея заливают стаканом холодной воды и настаивают). При жирной себорее лица эффективны припарки с настоем цветков ромашки (1 ст. ложку залить стаканом кипятка и держать на слабом огне, не допуская кипения 3–4 мин).

При лечении себореи необходимо наладить рациональное питание. Следует избегать жирных, консервированных и острых блюд, ограничить сахар. Рекомендуются блюда вегетарианской кухни как пища, насыщенная витаминами. Хорошее лечебное действие при себорее оказывают свежие пивные дрожжи, богатые витамином В (рекомендация не подходит людям с избыточным весом). Полезны морские купания и пребывание на море, а также любые водные процедуры. Важно с помощью врача определить особенности своей кожи и ухаживать за ней соответственно. Это касается

выбора кремов и прочих косметических средств.

## **Туберкулез кожи**

Вызывается той же самой «палочкой Коха», что и другие виды туберкулеза. По сравнению с другими формами заболевания поражение кожи встречается относительно редко.

Причинами возникновения туберкулеза кожи является комплексное сочетание нарушения различных физиологических функций кожи со снижением иммунитета и развитием аллергии. Провоцирующими факторами могут являться гормональные дисфункции, нервные расстройства, нарушения витаминного баланса и обмена веществ, застойные нарушения в сосудах. Из заболеваний как факторы риска особо отмечены корь и скарлатина, ослабляющие защитные силы организма. Имеет значение и недостаток пребывания на солнце, и склонность к аллергическим реакциям.

Чаще всего встречается так называемая туберкулезная волчанка, характеризующаяся хроническим, медленно прогрессирующим течением и склонностью к расплавлению тканей. Заболевание обычно начинается в детстве и тянется годами, но встречается и у взрослых.

В основном туберкулезная волчанка проявляется на лице: на носу, щеках, верхней губе и на слизистых оболочках, хотя может поражать и кожу туловища, шеи и конечностей.

Заболевание начинается появлением бугорков коричнево-красноватого цвета размерами от булавочной головки до горошины. Вначале их поверхность – гладкая, затем начинает шелушиться. Бугорки постепенно увеличиваются, сливаются, образуя неправильной формы бляшки и опухолевидные очаги. В случае прорыва жидкости образуются язвы. В сухом варианте появляются плоские рубцы, похожие на папиросную бумагу. На них часто образуются новые бугорки. Бляшки могут располагаться на уровне кожи, а могут возвышаться над ней. Иногда язвы поражают не только кожу, но и хрящи, кости и суставы. В этом случае внешность больного может обезобразиться.

Народная медицина при туберкулезе кожи рекомендует:

- накладывать на пораженные места повязки, пропитанные 5 %-ным раствором прополиса;
- делать компрессы с настоем молодых листьев грецкого ореха (200 г листьев на стакан воды, настаивать в течение 1 ч);
- накладывать на пораженные места повязки, пропитанные 40 %-ным

настоем травы лютика едкого или мазь на его основе;

- смазывать пораженные участки кожи 40 %-ным настоем или отваром корня молочая болотного.

Туберкулез кожи должен лечить только врач. Для заболевания характерна длительность течения. Иногда очаг поражения может годами оставаться без изменений (даже без лечения), а иногда болезнь постепенно захватывает все новые участки кожи. При туберкулезе кожи полезна бессолевая диета и пребывание на солнце. Отмечено, что у жителей южных районов заболевание кожным туберкулезом встречается крайне редко.

## **Фурункулез**

Другое название – чирей: гнойное воспаление волосяного мешочка и окружающей клетчатки. Это одно из наиболее частых гнойничковых заболеваний кожи. Причиной фурункулов являются инфекции, проникающие в глубокие слои кожи при трении и расчесах. Наличие множества фурункулов в разной стадии развития называют фурункулезом.

Начальная стадия фурункулеза характеризуется покраснением кожи и ее уплотнением. На коже появляется уплотнение ярко-красного цвета с неопределенными границами. Возможна незначительная болезненность или ощущение покалывания. Постепенно фурункул расширяется, становится болезненным, вокруг него образуется отек. По мере созревания фурункула начинается воспаление, может подняться температура тела, появляется боль. На этой стадии фурункул выглядит как конус с лоснящейся синей кожей, в центре которого виден гнойный стержень. После созревания фурункул вскрывается и боль пропадает. Образовавшийся рубец быстро сглаживается и перестает быть заметным.

В «группу риска» по фурункулезу попадают люди с нарушением обмена веществ в организме, больные сахарным диабетом, ослабленные какой-либо другой болезнью, испытывающие недостаток в витаминах, живущие в тех широтах, где большую часть года длится зима и наблюдается недостаток ультрафиолета; наконец, просто неопрятные люди, не следящие за чистотой кожи. Ожирение также является одним из «факторов риска». Возникновению фурункулов способствуют мелкие и мельчайшие травмы кожи частицами пыли или металла, трение одеждой и расчески ногтями. Мужчины болеют чаще женщин. У детей подобное заболевание наблюдается редко.

У фурункулов нет определенных мест высыпания: они могут появляться на

любых участках головы и тела, кроме ладоней и подошв.

Наибольшую опасность представляют фурункулы на лице и голове, особенно в наружном ушном проходе, так как могут спровоцировать переход воспаления на оболочки мозга и возникновение менингита. Ни в коем случае нельзя пытаться выдавливать фурункулы!

На фурункулы можно накладывать повязки с эмульсией синтомицина или разрезанным пополам свежим листом алоэ. Хорошо помогает ихтиоловая мазь, обладающая одновременно противовоспалительным, бактерицидным и местным обезболивающим действием. Полезно пить настой крапивы: по 1 стакану 3 раза в день (1 ст. ложка сухой крапивы на стакан кипятка; настаивать в течение 30 мин, процедить и пить).

Народная медицина рекомендует для избавления от фурункулов пить 3 раза в день по 1 ч. ложке сухих пивных дрожжей, рыбий жир (тоже по 1 ч. ложке), а также настой ягод калины – вместо чая.

## **Чесотка**

Так называют заразное заболевание, причиной которого является чесоточный клещ. Чесотка характеризуется сильным зудом, вызванным аллергической реакцией на испражнения клещей и яйца, которые самки откладывают под кожу. Особенно силен зуд по ночам. Одновременно с началом зуда можно отметить появление чесоточных ходов и высыпание папул.

Чесотка передается при непосредственном контакте с больным или при пользовании одним с ним полотенцем, постельным бельем, одеждой и т. п. Клещом поражаются в основном межпальцевые складки и боковые поверхности пальцев рук, запястья и локти. Другие участки тела, на которых может поселиться чесоточный клещ, – грудь в области подмышек и соски, ягодицы, область пупка, \*censored\*. В случае поражения паразитирующим на животных клещом, что происходит при непосредственном контакте с ними, клещ не проникает в кожу и не образует чесоточные ходы. Эти клещи остаются в постельном и нательном белье, а также на другой одежде.

Укусы клещей сопровождаются болью или жжением с последующим развитием на этих местах сильно зудящих пятен, узелков, пузырей или волдырей. Часто зуд настолько силен, что приводит к развитию бессонницы и неврастении. Больные чесоткой расчесывают кожу до крови.

Лечение чесотки должно проводиться под наблюдением врача. Как правило, для этого используются серные или серно-дегтярные мази,



убивающие клеща. При заражении клещом от животных чаще всего назначают болтушки с серой и спиртовые обтирания 1 %-ным ментоловым или 2- %-ным салициловым спиртом. К счастью, чесотку можно вылечить быстро и довольно легко.

Народная медицина рекомендует для лечения чесотки смазывать пораженные места дегтем, а через 3 ч смывать его теплой водой с отваром корня алтея, натираться соком зверобоя или ягод брусники, а также пить чай из мяты с гранатовым соком.

Профилактика чесотки состоит в соблюдении правил гигиены и избегании контактов с чужими животными.

## Экзема

Нервно-аллергическое заболевание наружных слоев кожи с появлением узелков, пузырьков, гнойников и чешуек. Экзема, как правило, характеризуется длительным, хроническим течением. Чаще всего заболевание проявляется в локтевых и коленных сгибах, а также на лице, но может поражать любые участки тела.

Сначала на коже появляются красные пятна разных размеров, на поверхности которых видны мелкие пузырьки с прозрачной жидкостью. При их вскрытии обнажаются мокнущие поверхности, часть пузырьков ссыхается в корочки. При длительном течении болезни процесс может распространиться на значительные участки кожи. Заболевание обычно сопровождается сильнейшим зудом.

На развитие экземы большое влияние оказывают нарушения деятельности нервно-эндокринной и иммунной систем, обменных процессов, функционального состояния желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз. Определить источник болезни нелегко.

Часто причиной экземы является кожная аллергическая реакция на пищевые продукты (молоко, яйца, пшеничная мука и др.) или лекарства. Аллергию может вызывать также шерсть животных, шерстяная одежда и шерстяные одеяла. Стиральные порошки – также один из возможных аллергенов. Еще один аллерген – никель, который нередко добавляют в недорогие украшения и браслеты для часов. При выявлении аллергена и исключении его из употребления возможно полное выздоровление.

Помимо аллергии, экзему может провоцировать и нервное напряжение. В этом случае помогут назначенные врачом успокоительные средства.

Лечение экземы – комплексное, направленное на нормализацию

нарушенных процессов, и строго индивидуальное. Сначала врач проводит тщательное обследование для выявления причин заболевания. Лечение экземы обычно идет по двум направлениям: местное, цель которого – смягчить кожные проявления, и общее, направленное на устранение патологии внутренних органов, нервной и эндокринной систем. Местное лечение зависит от стадии болезни. При красноте и нераскрывшихся пузырьках применяют «болтушки» и пудры: тальк, крахмал, цинк. При мокнущей коже – охлаждающие примочки и компрессы без ваты с дезинфицирующими жидкостями. При хронической экземе – горячие местные ванны (только в случае хорошей индивидуальной переносимости), согревающие компрессы и рассасывающие мази с дегтем, серой и др.

Лечение экземы, как мы уже говорили, индивидуально, но при этом есть общие для всех больных рекомендации, соблюдение которых поможет ускорить выздоровление.

1. Соблюдение режима труда и отдыха, ежедневные прогулки. Весной желательно избегать мест скопления цветущих растений.

2. Систематическая влажная уборка квартиры. Пылесос желательно использовать с водным фильтром. Желательно избавиться от ковров, пуховых и перьевых подушек. Домашние животные и птицы также исключены, так как их шерсть и пух могут служить аллергенами.

3. Если нет возможности избежать контакта со стиральным порошком, моющими средствами, клеем, лаком, красителями, кремами для обуви и другими предметами бытовой химии, то надо надевать две пары перчаток (хлопчатобумажные и пластиковые, но не резиновые) и марлевую повязку.

4. Умываться лучше всего «Детским» мылом, а для мытья головы использовать шампуни без отдушек и красителей. Пораженные участки нельзя ни мочить, ни, тем более, мыть с мылом. Кожу на пораженных участках лучше всего очищать различными жидкими маслами.

Ни в коем случае не умываться горячей водой и не принимать горячий душ! Вообще следует избегать резких перепадов температуры от тепла к холоду и наоборот, так как они усиливают зуд.

5. Нельзя курить в доме, где есть больной экземой.

6. Больным экземой нельзя работать с химической продукцией и лекарственными препаратами.

7. Шерстяную и синтетическую одежду можно носить только поверх хлопчатобумажной.

8. Очень важное условие – избегать стрессов. Рекомендуется принимать успокаивающие средства, например, настойку пиона (по 1 ч. ложке 2–3 раза в день) или пустырника (по 20–30 капель на ночь).

9. Питание должно быть полноценным, с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов. Из рациона должны быть исключены цитрусовые, клубника и земляника, малина, дыни и ананасы, кофе и какао, шоколад и молоко, копчености, манная каша, изделия из сдобного теста, специи, алкогольные напитки. Полезно включать в меню вегетарианские супы, каши (гречневую, овсяную, пшеничную и рисовую), отварную говядину, отварной или печеный картофель, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог), подсолнечное масло, свежие огурцы. Очень полезны зеленые яблоки, слива, вишня. Обязательны разнообразные зеленые салаты.

10. Косметические средства лучше использовать, что называется, по минимуму, а от ланолинсодержащих кремов и другой косметики с ланолином лучше вообще отказаться.

Наберитесь терпения, поскольку лечение экземы – дело не такое быстрое, как вам хотелось бы. Утешайте себя тем, что заболевание, хотя и неприятное, но не смертельное. Приспособьтесь к особенностям своего организма, постарайтесь не допускать сильных раздражений кожи. Если зуд нестерпим, немедленно обращайтесь к дерматологу.

Народная медицина для лечения экземы рекомендует:

- пить 4–5 раз в день по 1 стакану теплого настоя листьев крапивы (1 ст. ложка листьев крапивы на стакан кипятка, настаивать в течение 30 мин);
- кремы и мази с окопником и календулой – для уменьшения воспаления и ускорения заживления кожи;
- крем, мазь, настой для компрессов свежей травы звездчатки средней – для снятия зуда;
- настой фиалки трехцветной, клевера лугового и крапивы двудомной – для того чтобы подсушить кожу;
- 1 ст. ложку тысячелистника настоять в стакане кипятка в течение 30 мин. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день;
- в теплом настое тысячелистника парить больные места;
- протирать кожу настоем березовых почек (1 ст. ложку березовых почек залить стаканом горячей воды и кипятить 10–15 мин, после остывания процедить);
- для подсыхания 2–3 раза в день погружать пораженную конечность на 20 мин в горячий отвар веток и листьев березы, после процедуры не вытирать и не мочить;
- смазывать больные места три раза в день до полного выздоровления мазью из сосновой хвои (способ приготовления см. в главе «Диатез»).

## **Эритема**

Так называется обусловленное воспалением покраснение кожи. Часто это реакция на прививки и прием лекарств. Существует разновидность заболевания, которая называется узловатой эритемой.

Проявляется у детей и подростков весной и осенью в виде небольшого количества болезненных узлов на ярко покрасневшей коже.

Эритема бывает ограниченной или распространенной; иногда она принимает самые причудливые очертания. У здоровых людей эритема возникает на короткий промежуток времени под влиянием сильных нервно-психических переживаний, таких как стыд, волнение или гнев. Такая эритема пропадает, как только переживания теряют интенсивность.

Хроническая эритема – одно из основных проявлений воспаления кожи, обусловленного разнообразными причинами. Среди них: солнечные ожоги кожи и трение обуви и одежды, укусы насекомых, отравления и инфекционные заболевания (в первую очередь скарлатина и корь).

Лечение эритемы проводится врачом в зависимости от вызвавших заболевание причин.

## **Ячмень**

Припухание края века в результате воспаления волосяного мешочка ресницы. Ячмень бывает наружный (острое гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы и сальной железы, находящейся у края века) и внутренний (воспаление мейбомиевой железы).

Заболевание характеризуется возникновением красноватой болезненной припухлости на крае века, на вершущке которой через несколько дней появляется гнойная пробка. После вскрытия выделяется гной, который ни в коем случае нельзя выдавливать, чтобы не занести инфекцию в глазные сосуды: это, в свою очередь, может привести к сепсису или менингиту.

Ячмень может появиться на фоне авитаминоза и малокровия, простуды и общего истощения организма, а также в результате нарушения обмена веществ. Чаще всего причиной возникновения ячменя является несоблюдение элементарных гигиенических правил, в результате чего в глаз заносится грязь и/или инфекция.

Для лечения ячменя необходимо обратиться к врачу, который назначит лечение predisposing к возникновению ячменя заболеваний. В начале болезни хорошо делать примочки с календулой (1 ч. ложка на стакан воды) или раствором пищевой соды (в той же пропорции).

Народная медицина для лечения ячменя советует примочки с соком алоэ, разведенным водой в пропорции 1:10, и холодные компрессы с борной кислотой. В начальной стадии полезно делать холодные компрессы с отваром ромашки, а в более поздней – накладывать горячие маски из льняного семени.

После вскрытия ячменя рекомендуется сухое тепло, но глаз завязывать нельзя, чтобы не способствовать распространению инфекции.

## **Заболевания, влияющие на состояние кожи**

Помимо болезней непосредственно кожи, существует еще множество заболеваний, которые проявляются различными кожными высыпаниями. Самое первое из них, которым часто болеют в детстве – ветряная оспа. Характерным признаком многих детских болезней (корь, краснуха) также является сыпь. Об этих заболеваниях полезно знать, чтобы правильно ухаживать за кожей и не допустить осложнений.

## **Аллергии**

Изменение реакции организма к воздействиям на него микробов или чужеродных белков, а также на вещества различной природы, которые называют аллергенами. Поскольку она связана в первую очередь с ухудшением экологической обстановки, аллергию нередко называют болезнью цивилизации.

Самое неприятное в аллергии – то, что она может иметь самые разные симптомы; к тому же сходные с появлениями других заболеваний. Такие симптомы аллергии, как заложенность носа, чихание, насморк и кашель, вполне могут быть вызваны и простудой. Зуд и отечность век, слезотечение являются симптомами как аллергии, так и конъюнктивита. Внезапную головную боль и головокружение нередко провоцирует пищевое отравление. Еще аллергия «награждает» нас зудом кожи и высыпаниями на ней, внезапно развивающимися отеками лица и затруднением дыхания вплоть до приступов бронхиальной астмы.

Перечислим наиболее частые проявления аллергии.

1. Кожная сыпь. Названия можно слышать совершенно разные, но чаще это будет крапивница или дерматит. Как правило, кожные аллергические

реакции характеризуются покраснением отдельных участков кожи и сильным зудом. Причем на коже могут высыпать прыщики и пузырьки, а могут появляться и волдыри. Кожная сыпь появляется как при непосредственном контакте с аллергенами, чаще всего химического происхождения (например, с порошком при стирке белья), так и при реакциях на пищевые аллергены (появление сыпи в течение 30 мин после принятия пищи) и медикаменты.

2. Отек Квинке. Так называют периодически ограниченный отек кожи и подкожной ткани или слизистой оболочки, вызванный аллергеном. Отек Квинке может развиваться как аллергическая реакция на пищевые продукты и медикаменты.

3. «Сенная лихорадка» – аллергическое заболевание, обусловленное вдыханием пыльцы растений. Характеризуется насморком, высыпаниями на коже, конъюнктивитом, приступами удушья, которые продолжаются весь сезон цветения.

Народная медицина рекомендует аллергикам:

- есть не слишком соленое свиное сало;
- пить настой корня сельдерея (2 ст. ложки корней измельчить и настаивать в течение 2 ч в стакане холодной воды) по 1 стакану 3 раза в день перед едой;
- употреблять теплый настой листьев крапивы (1 ст. ложку крапивы настаивать 1,5–2 ч в стакане кипятка) по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды;
- пить настой гранатовых корок (1 ст. ложка измельченных сухих корок граната на стакан кипятка, настаивать в течение 1 ч) по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи;
- фиточай из ромашки аптечной (по 1 стакану перед едой) или настой соцветий (1 ст. ложку воды настаивать 30 мин в стакане кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день, перед едой;
- принимать душ комнатной температуры 2–3 раза в день;
- пить по 1 стакану 3 раза в день настой травяного сбора. Для приготовления настоя смешать 5 ст. ложек золототысячника, 4 ст. ложки зверобоя, 3 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки полевого хвоща, 1 ст. ложку кукурузных рылец и 1 ст. ложку толченых плодов шиповника. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настоять ночь в термосе. Утром начинать прием.

При «сенной лихорадке» рекомендуется лечение медом (если нет индивидуальной непереносимости к нему). При легкой форме заболевания рекомендуется жевать 1 раз в день 3 дня в неделю восковые соты (без меда).

Если их нет, принимать по 1 ч. ложке жидкого меда во время каждого приема пищи. При сильной форме «сенной лихорадки» рекомендуется за 3 месяца до начала цветения начать принимать по 1 ч. ложке сотового меда после каждого приема пищи, или жидкий мед 1 раз в сутки, перед сном (1 ст. ложка меда на 1 стакан теплой кипяченой воды). За 2 недели до начала периода цветения принимать перед завтраком и на ночь следующую смесь: 1 ст. ложка меда и 1 ст. ложка яблочного уксуса на стакан воды. Делать это до исчезновения симптомов заболевания. В дополнение к смеси продолжать прием меда: по 1 ч. ложке после обеда и ужина, и жевать восковые крышечки по несколько раз в день.

Хорошей профилактикой аллергии является длительное проживание за городом, а еще лучше – отдых у моря не менее месяца каждый год. Очень полезны морские купания. Чем больше времени вы уделяете прогулкам и пребыванию на свежем воздухе, тем лучше. Спорт и туризм также помогают тренировать организм на устойчивость к внешним воздействиям.

### **Варикозное расширение вен**

Варикозное заболевание вен поражает по преимуществу ноги и прямую кишку. Является результатом слабости опорной соединительной ткани, недостаточности клапанов вен и затруднения оттока. Провоцирует возникновение заболевания тяжелый физический труд, особенно связанный с поднятием и перемещением тяжестей, а также длительное пребывание на ногах. Кроме того, появлению и развитию способствуют частые запоры. Очень часто толчок заболеванию дает беременность: раздавшаяся тяжелая матка длительное время сдавливает вены малого таза.

Варикозное заболевание выражается в потере венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в отдельных местах расширяются, образуя «узлы». Скорость кровотока в расширенных участках вен замедляется, а это способствует образованию в них тромбов. Вены увеличиваются и меняют форму.

Заболевание проявляется утомлением и отеками ног к вечеру. На коже ног появляются синеватые, бурые и коричневые пятна.

На начальных стадиях заболевания может помочь ношение специальных эластичных чулок или бинтование ног на день от стопы до середины бедра эластичным бинтом. При сидячей работе желательно держать больную ногу в горизонтальном положении и каждые два-три часа устраивать перерыв на 10 мин для ходьбы. На работу и с работы желательно ходить пешком (если,

конечно, расстояние позволяет), не спеша и не перенося тяжести. Большую пользу приносят занятия лечебной физкультурой.

Народная медицина рекомендует лечение капустным листом. Для этого отделить от капусты листья, слегка сбрызнуть их водой и положить на сутки в холодильник. Перед сном наложить на пораженные варикозом участки капустные листья и мягко зафиксировать их. Процедуру желательно повторять ежедневно в течение месяца. Эффективен также компресс с перезрелыми помидорами. Летом очень полезен суп из крапивы. Напоминаем: прежде чем использовать предложенные народной медициной средства, не забудьте проконсультироваться с врачом-специалистом.

При варикозе ни в коем случае нельзя принимать горячие ванны.

Для профилактики варикозного расширения вен рекомендуется:

- отказаться от обуви на высоких каблуках, т. к. она ограничивает сокращения икроножных мышц и мешает пружинить суставам, что ведет к застою крови в венах;
- избегать неподвижности. Этого можно достичь с помощью длительных пеших прогулок, езды на велосипеде по равнине, а также ежедневной гимнастики для мышц голени;
- не допускать перегрева ног на солнце, в сауне или в горячей ванне;
- избегать ношения тесной обуви, носков и чулок с узкой резинкой, тесных или «резиновых» джинсов;
- носить профилактические чулки с достаточной степенью плотности;
- ночью подкладывать под ноги валики так, чтобы стопы находились выше уровня головы;
- соблюдать диету, препятствующую набору веса. Пища должна легко усваиваться. Полезны овощи и фрукты, мука грубого помола и крупы из неочищенного зерна.

При сидячей работе для уменьшения нагрузки на вены ног желательно ставить ноги на скамеечку. При этом нежелательно закидывать ногу на ногу, так как эта поза затрудняет кровоток в ногах, пережимая сосуды ног. Полезно массировать стопы на специальном коврике или приобрести тапочки с подобным эффектом, но не растирать их щеткой или рукавицей, чтобы не спровоцировать расширение вен. Для улучшения состояния вен рекомендуются такие виды спорта как езда на велосипеде и плавание.

В длительных поездках желательно каждые полчаса устраивать 5-минутную «зарядку»: сгибать и разгибать ноги, вращать стопами. Час сидения следует чередовать с ходьбой (даже в автобусе или поезде есть возможность встать и пройтись по салону или вагону).



На ранних стадиях заболевания, когда еще не появились видимые изменения подкожных вен, могут помочь специальные гели, подводные массажи, ванны и иное водолечение.

При появлении расширенных вен следует обратиться к врачу-флебологу (и, как и во многих других случаях, чем раньше, тем лучше).

## **Вши и гниды**

Вши – мелкие кровососущие насекомые, гниды – их яйца. Место обитания вшей и гнид – волосяной покров, при этом они легко передаются от одного человека другому. Вши паразитируют на коже головы под волосяным покровом, разъедая ее.

При заражении вшами и гнидами начинается зуд кожи головы, голова постоянно чешется. При внимательном осмотре головы можно увидеть красные следы укусов под волосами и мелкие белые крупинки, «приклеенные» к ним у корней. Возможны бессонница и потеря аппетита.

Если у одного из членов семьи обнаружены вши или гниды, лечиться придется всем – как и при любом заражении паразитами. Нужно купить в аптеке средство от вшей и гнид, намазать им всю голову и не смывать столько времени, сколько указано в инструкции. После этого лечебная жидкость тщательно смывается, а волосы расчесываются частой расческой, которая удаляет мертвых вшей. При большом количестве паразитов процедуру можно повторить не более трех раз, с интервалом между процедурами в три дня.

Расчески и головные уборы тоже необходимо обработать жидкостью от вшей, а затем сложить на пару недель в пластиковый пакет и запаковать так, чтобы туда не было доступа воздуха.

Народная медицина рекомендует смазывать кожу головы и корни волос раствором скипидара с растительным маслом (в пропорции 1:10). Можно также нанести на голову чесночный или клюквенный сок и мыть ее отваром травы лаванды. Для того чтобы снять мертвых гнид с волос, нужно смочить их смесью уксуса с водой (в пропорции 1:1) и расчесать их расческой с частыми зубчиками.

Необходимо оставаться дома до полного избавления от вшей, чтобы не стать источником заражения для других людей.

## **Герпес**

Вирусное заболевание с высыпанием пузырьков на коже и слизистых оболочках.

Первичный герпес в 90 % случаев протекает без характерных симптомов. Рецидивирующий же чаще всего протекает с поражением кожи.

Активизировать вирус герпеса, «дремлющий» в организме, может слишком длительное пребывание на солнце, местное раздражение или ранка, простудные и другие заболевания верхних дыхательных путей, сильный эмоциональный стресс. У женщин провокатором герпеса может выступать изменение гормонального фона организма перед началом менструаций.

Высыпания располагаются на самых разных участках кожи. Как правило, этому предшествуют зуд и жжение, небольшой отек и покраснение кожи. Типичная герпетическая сыпь – группа мелких пузырьков на фоне отечной покрасневшей кожи. Прозрачная жидкость внутри пузырьков вскоре мутнеет, а вслед за этим пузырьки вскрываются. Пораженный участок покрывается корочками, которые засыхают и отпадают, не оставляя заметных следов на коже.

Самая распространенная зона поражения герпесом – на губах. Высыпания могут возникать то на одном, то на другом участке кожи, а могут возобновляться на одном и том же месте. Сыпь не болезненна. Весь процесс длится не более 1 недели. Одновременно с появлением сыпи могут увеличиваться лимфоузлы, появляться озноб и легкая лихорадка.

Весьма распространена и генитальная форма герпеса. У мужчин подобные высыпания обычно появляются на внутреннем листке крайней плоти, на головке и в стволе полового члена. Если высыпаний много, в процесс могут вовлекаться лимфоузлы. Появление сыпи сопровождается жжением, зудом и болезненностью. Иногда появляется частое болезненное мочеиспускание, может развиваться цистит. У женщин герпес проявляется в виде множественных болезненных отечных мокнущих язв. Одновременно с их появлением возникает ощущение жжения и зуд в области промежности.

Для лечения используются мази с противовирусным действием: например, оксолиновая, ацикловир или зовиракс. Одновременно проводится прием иммуностимулирующих препаратов. Необходимые лекарства может назначить только врач.

Народная медицина рекомендует пить витаминные чаи, прикладывать к пораженному герпесом участку кожи по несколько раз в день смоченную в кипятке ткань, а также протирать сыпь спиртом и припудривать детской присыпкой без ароматических и иных добавлений.

Герпес передается контактно-бытовым путем: как при непосредственном контакте с больным, так и через инфицированные предметы (посуду,

полотенца, зубные щетки, игрушки). Генитальный герпес передается половым путем. При заражении беременной женщины возможна передача заболевания плоду. Самое неприятное во всем этом то, что заразиться герпесом можно и через сиденья в общественных туалетах, а также во время тесных телесных контактов, имеющих отношение не к интиму, а к спорту (борьба, регби).

## **Крапивница**

Заболевание аллергического и токсического характера. Крапивница может быть признаком инфекции в организме, результатом эмоционального стресса или аллергической реакцией на непривычную пищу или лекарство.

Причин у крапивницы может быть миллион. У одного человека она возникает в результате приема аспирина, у другого – от употребления в пищу бананов, а у третьего – как реакция на введение пенициллина. Легче всего найти причину в острых случаях: когда высыпания или отеки появляются практически мгновенно и пропадают в течение нескольких часов. Достаточно вспомнить все, что вы принимали и что происходило непосредственно перед появлением крапивницы. Возможно, ваш организм так среагировал на инъекцию антибиотика или другого лекарства, на прием новых таблеток или пищи, а может быть, «спусковым крючком» послужило сильное эмоциональное расстройство, «нервный шок».

Гораздо сложнее определить причину хронической крапивницы. Хотя у аллергологов уже существует «черный список» как продуктов, так и лекарств. Из продуктов в него входят апельсины, бананы и крабы, земляника, орехи и шоколад, рыба, молоко, яйца и свинина. Пищевые ароматизаторы, красители и консерванты занимают в этом списке верхнюю строчку. «Призовые места» в лекарственной аллергии занимают пенициллин, аспирин и тетрациклин, а также салицилаты, инсулин, ментол, противокоревые и антиполиомиелитные вакцины.

Есть и другие причины возникновения крапивницы: то, что принято называть индивидуальной непереносимостью. Так, крапивница может возникать от попадания в дыхательные пути перхоти животных, домашней пыли и пыльцы растений, духов и парикма\*censored\*ского лака. Возможны высыпания после приема душа или ванной как реакция на горячую воду (то же самое бывает и как реакция на холод). Иногда (и не так уж редко) крапивница появляется как аллергическая реакция на появление в организме вирусов и бактерий – респираторных, мочеполовых, желудочно-кишечных, а

также инфицировании зубов. Могут вызвать крапивницу и сильные негативные эмоции: в первую очередь страх и гнев. Стресс тоже может послужить причиной возникновения заболевания.

Крапивница появляется на коже или слизистой оболочке в форме волдырей с покраснением, покалыванием и зудом, как бывает после комариных укусов. Высыпания волдырей могут появляться как на теле, так и на лице. Вначале появляется сильный зуд, затем – обильные высыпания розово-красного цвета, которые возвышаются над уровнем кожи. Возможно слияние высыпаний в обширные зоны и нарушение общего состояния организма (повышение температуры тела, недомогание и озноб – так называемая «крапивная лихорадка», желудочно-кишечные расстройства).

Один из тяжелых вариантов крапивницы – отек Квинке. При нем волдыри приобретают гигантские размеры, а веки, губы и язык опухают до неузнаваемости. Кожа становится белой (реже – розовой), и плотно-эластичной на ощупь. Очень опасны случаи развития отека Квинке на слизистой рта или гортани: он может привести к затруднениям дыхания вплоть до удушья.

Лечение крапивницы заключается в определении и устранении ее причины. Особое внимание следует уделить диете, режиму, состоянию желудочно-кишечного тракта, нервной системы, выявлению и лечению очагов хронической инфекции. Очень важно провести анализы на наличие глистов.

## **Обморожения**

Повреждение тканей, возникающее в результате действия низкой температуры. Обморожению способствует и высокая влажность в сочетании с сильным ветром, даже при плюсовой температуре.

Обморожение подразделяется на четыре степени тяжести. При I степени обморожения пораженный участок белеет, а после согревания становится багрово-синюшным и отечным, но омертвление кожи не наступает. При обморожении II степени отслаивается эпидермис. При обморожении III степени появляются большие пузыри с кровянистым содержимым, и на пораженном участке омертвевают вся толща кожи. Обморожения IV степени характеризуются омертвлением всей кожи и даже глубже расположенных тканей; нередко начинается гангрена. Помимо четырех степеней обморожения существует также и такое понятие, как «общее замерзание».

Обморожение наступает быстрее у людей, испытывающих физическое переутомление, голодное истощение, потерявших в результате травмы

большое количество крови, а также находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

При обморожении первым делом необходимо согреться, выпить горячего чая или кофе; подойдут горячее молоко и просто вода.

При обморожении рук или ног нельзя растирать их снегом. Лучше это сделать спиртом или одеколоном. Затем пострадавшую конечность (или конечности) опускают в чуть теплую воду (такую, которую можете перенести, поскольку поначалу вода даже комнатной температуры может показаться вам горячей), постепенно доводя ее до 36–38 °С. После этого пострадавшие конечности снова растирают (так же, как и до согревающей ванны) и укутывают.

Если обморожены нос и уши, их можно осторожно обтереть спиртом и затем смазать каким-нибудь жиром.

При общем замерзании нужно согреться. В теплом помещении следует закутаться в одеяла. Спустя какое-то время можно использовать грелки с теплой водой. При сравнительно хорошем самочувствии рекомендуется принять ванну с температурой воды 20 °С и постепенно доводя ее до 36–38 °С. Если на коже нет пузырей, можно аккуратно и бережно помассировать пострадавшие участки кожи. Растирания применяются такие же, как уже было описано. На пораженные участки кожи рекомендуется наложить стерильные повязки. Если обморожение серьезное, необходимо обратиться к врачу.

Народная медицина при лечении обморожений рекомендует:

- смазывать пострадавшие участки свежесотжатым соком алоэ или прикладывать к ним кашицу из листьев растения;
- принимать ванны и делать компрессы с настоем ромашки;
- обкладывать воспаленные участки обмороженной кожи мякотью свежей тыквы;
- смазывать пострадавшие участки кроличьим жиром;
- смазывать пострадавшие участки мазью из прополиса с вазелином;
- прикладывать к пострадавшим местам пропитанную мочой ткань, накрывать компрессной бумагой и завязывать шерстяной тканью;
- делать компрессы с отваром молодой коры дуба (2 ст. ложки коры варить в течение 15 мин в 0,5 л воды);
- накладывать повязки, пропитанные соком листьев и стеблей каланхоэ;
- натертую сырую репу смешать с гусиным жиром (в пропорции 2:1) и смазывать полученной пастой пострадавшие участки.

Профилактика обморожений – это, в первую очередь, теплые и удобные

обувь и одежда для длительного пребывания на холоде. Тем, кому приходится работать в морозы на открытом воздухе, нелишним будет смазать лицо, кисти рук и ступни ног жиром. Лучше всего для этой цели подходит барсучье сало. Кожу лица необходимо смазывать специальными жиросодержащими косметическими кремами даже перед недолгим пребыванием на морозном воздухе. Это поможет избежать обморожения, а кожа лица будет дольше выглядеть молодой, что немаловажно для женщин. В морозы всем без исключения необходимо хотя бы два раза в сутки есть горячее, даже если это постные щи на обед и горячая отварная картошка на ужин. Полезны в морозы мясные бульоны. Можно принимать алкоголь (естественно, в небольших количествах).

## **Ожоги**

Повреждения тканей, вызываемые действием высокой температуры.

По степени повреждения различают четыре ожоговых степени: I – покраснение кожи; II – образование пузырей, III – омертвение толщи кожи, IV – обугливание тканей. Тяжесть повреждения обычно определяется не степенью ожога, а размерами обожженной поверхности.

Ограниченные по площади неинфицированные ожоги быстро заживают.

При ожогах, охватывающих около 10 % общей поверхности тела, наблюдается возбуждение и беспокойство, учащение пульса и дыхания, жажда, иногда – тошнота. Все перечисленные симптомы проходят обычно в течение нескольких дней.

При ожогах, занимающих более 20 % поверхности тела, может наступить шок. В этом случае вероятны нарушения в работе сердечно-сосудистой, нервной и кроветворной системы. Через день-два шок сменяется острым отравлением организма, которое к тому же может сопровождаться инфекцией. В таких случаях говорят уже не об ожогах, а об ожоговой болезни.

При ожоге I степени, то есть с покраснением кожи, следует немедленно подставить пострадавший участок под струю холодной воды из-под крана. Не нужно ничем смазывать, тем более посыпать или натирать ожог. Появившийся пузырь нельзя прокалывать, он должен лопнуть сам. Чем больше площадь ожога, тем он опаснее.

Если пострадала большая площадь тела, следует немедленно вызвать скорую помощь.

До приезда медиков нужно прикрыть пострадавший участок стерильным

или просто чистым бинтом или марлей (но не перебинтовывать!), укутаться в плед или одеяло и как можно больше пить жидкости.

Народная медицина рекомендует:

- при небольших бытовых ожогах: смочить пострадавшее место свежей уриной, поливать ею бинты. Вместо урины можно использовать холодный чай или сок алоэ;
- делать на обожженные места компрессы с маслом зверобоя. Это средство помогает даже при тяжелых ожогах;
- смазывать пораженные участки кожи лавандовым маслом;
- в качестве противовоспалительного средства применять кору вяза гладкого. Для этой цели используют 20 %-ный настой или мазь;
- как антисептическое средство используют 40 %-ную настойку календулы или настой (в пропорции 1:10);
- как и при обморожении, обкладывать воспаленные участки кожи мякотью свежей тыквы;
- великолепное противовоспалительное средство: свежеприготовленный картофельный сок. Для этого картофель натирают на терке, предварительно вымыв и очистив от кожицы. Получившуюся кашу накладывают тонким слоем на сложенную в несколько слоев марлю, которую фиксируют на пораженном участке с помощью бинта;
- для восстановления поврежденных ожогами тканей рекомендуется пить настой крапивы по 1 стакану 3 раза в день (3 ст. ложки крапивы настаивать в течение 2 ч в 0,5 л кипятка). Этот же настой можно применять для компрессов;
- мазь из корня лопуха большого (4 ст. ложки лопуха варить в 4 стаканах воды до уменьшения объема наполовину, профильтровать и смешать с несоленым сливочным маслом в пропорции 1:4);
- мазь из почек осины или осокоря (тополя черного) – прекрасное смягчающее и ранозаживляющее средство. Смешать порошок почек со свиным смальцем (в пропорции 1:2) и протомить на слабом огне в течение 1 ч. По остывании мазь готова;
- 15 %-ная прополисовая мазь на любой жировой основе одновременно обезболивает и заживляет. Дополнительным ее плюсом является то, что прополисовые повязки не прилипают к ране. Для приготовления мази очищенный и растворенный в 96 %-ном медицинском спирте прополис кипятят на водяной бане в сливочном, подсолнечном или любом другом растительном масле или жиру в необходимой концентрации, после чего тщательно перемешивают;
- противоожоговые средства с медом: накладывать в виде повязки на

очищенную рану мазь из 80 г пчелиного меда, 20 г рыбьего жира и 3 г ксероформа.

### **Опоясывающий лишай<**

>

Заболевание вызывается вирусом, сходным (или идентичным) по своей структуре с вызывающим ветрянную оспу, так как известны случаи заболевания детей ветряной оспой после контакта с больным опоясывающим лишаем, а также взрослых – опоясывающим лишаем после контакта с больными ветрянкой малышами. Иногда заболевание начинается как опоясывающий лишай, и затем трансформируется в ветрянную оспу.

В начале заболевания больного беспокоят приступообразные боли, отдающие по ходу нервных стволов, жжение, покраснение пораженных мест, головная боль, лихорадка и общая слабость. Через неделю наблюдается групповое высыпание пузырьков. Они напряжены и наполнены прозрачным серозным содержимым. По размеру пузырьки не больше горошины. После их слияния образуются очаги поражения с мелкофестончатыми краями. Характерно асимметричное одностороннее расположение, хотя при генерализованном опоясывающем лишае высыпания – двусторонние. При более глубоком проникновении инфекции в кожные слои содержимое пузырьков становится сначала гнойным, а затем – кровавым. В тяжелых случаях дно пузырьков некротизируется, после чего остаются рубцовые изменения.

После исчезновения острых кожных проявлений на местах поражения могут оставаться стойкая невралгия и парезы мышц. Особую опасность представляют высыпания в области глаз, поскольку иногда это приводит к изъязвлению роговицы, следствием которого может явиться частичная или полная слепота. Возможны такие серьезные осложнения, как менингит, энцефалит, парез тройничного или лицевого нерва, а также снижение слуха.

Опоясывающий лишай встречается в любом возрасте, но маленькие дети редко болеют им. Тяжелая форма с поражением глаз у них тоже обычно не отмечается.

Как и ветряная оспа, опоясывающий лишай не повторяется дважды: после этого заболевания формируется стойкий иммунитет к вирусу. В отличие от ветрянки, опоясывающий лишай не так заразен.

У детей и молодых людей опоясывающий лишай обычно протекает в легкой форме и быстро проходит даже без специального лечения. У пожилых



людей боль бывает мучительной, зуд – интенсивным, а пузырьки и корочки часто инфицируются и воспаляются. Даже легкая форма опоясывающего лишая может привести к тяжелым осложнениям, поэтому при подозрении на этот диагноз следует немедленно показаться врачу-дерматологу, а при поражении глаз – офтальмологу. Специалист пропишет соответствующие лекарства, которые успокоят боль и облегчат зуд, а заодно остановят распространение болезни.

Народная медицина рекомендует применять компрессы с неразбавленным яблочным уксусом четыре раза в день и три раза ночью (если зуд сильно донимает). Такие компрессы быстро снимают зуд, ощущение жжения на коже исчезает и лишай быстро заживает. Рекомендуется также смазывать пораженные места соком брусники или клюквы.

При высыпаниях противопоказано принимать душ и ванну, купаться в естественных природных водоемах и тем более – в бассейнах.

### **Отрубевидный, или разноцветный, лишай**

Его вызывает малозаразная грибковая инфекция, которая способна передаваться при прямом контакте и через одежду. Заболевают чаще всего подростки и юноши. Разноцветный лишай не представляет собой значительной угрозы для здоровья, но сопровождается сильным зудом и является неприятным косметическим дефектом.

На пораженных участках кожи образуются желтовато-коричнево-розовые пятна, начинающиеся с устьев волосяных фолликулов и постепенно увеличивающиеся в размерах. Сливаясь между собой, пятна с мифестончатыми краями занимают значительные участки кожи. Цвет пятен меняется, постепенно переходя в темновато-бурый, а иногда – в цвет «кофе с молоком». Смена цвета и дала название заболеванию. Пятна располагаются на уровне кожи и сопровождаются отрубевидным шелушением.

Пятна разноцветного лишая асимметрично располагаются на груди и спине, реже – на шее и животе, боковых поверхностях туловища и на плечах.

Сам по себе разноцветный лишай не проходит. Лечение длится годами, и даже после успешного лечения заболевание нередко возвращается, особенно в летний период. Следов и шрамов на коже разноцветный лишай не оставляет.

Солнечное облучение приводит к скорейшему излечению. Правда, на участках, которые были поражены лишаем, кожа остается белой. Для лечения врач-дерматолог назначает специальные мази, которые втирают в

кожу в течение недели. После этого принимают ванны с дегтярным мылом.

Народная медицина рекомендует для лечения отрубевидного лишая смазывать пораженные участки кожи по два-три раза в день соком свежесрезанного репчатого лука, а также ягод брусники или клюквы.

Для профилактики разноцветного лишая и чтобы свести к минимуму рецидивы, необходимо избегать перегревания, проводить общее закаливание организма и лечение потливости. Необходимо также строгое соблюдение личной гигиены. Раз в неделю полезно протирать кожу водкой или 8 %-ным уксусом.

### **Розовый лишай**

Нередко развивается после инфекционных болезней, кишечных расстройств, вакцинации. Чаще всего вспышки заболевания наблюдаются весной или осенью.

На начальном этапе возникают ощущения недомогания, возможно повышение температуры тела, боли в суставах и костях («ломота», как при гриппе). Затем появляются розовато-желтые или светло-красные бляшки овальной (или округлой) формы с неровными краями, слегка приподнятые над уровнем кожи. В центре очагов наблюдается тонкое отрубевидное шелушение. Периферийная поверхность свободна от чешуек и имеет более яркий цвет. Бляшки быстро разрастаются до размеров рублевой монеты. Процесс сопровождается зудом. У детей высыпания – более распространенные и яркие.

Чаще всего бляшки располагаются на спине, груди и конечностях. Лицо и шея поражаются редко.

Лечение розового лишая проводит врач. Сильный зуд помогают снять антигистаминные (противоаллергические) препараты. Полезно принимать витамины: такие как аскорутин, витамины группы В и пантотеновая кислота. Особая диета не требуется – достаточно исключить из рациона острое, соленое и копченое. В течение 1,5 месяцев нельзя мыться с мылом и мочалкой.

### **Рубцующийся эритематоз, или красная волчанка**

Характеризуется длительным и упорным течением, многообразием и выраженностью симптомов и проявлений.

Болеют чаще девушки и женщины в возрасте от 20 до 40 лет, особенно

белокожие блондинки. Заболевание чаще встречается у тех, кто подолгу работает на солнце, морозе и ветру, а также у тех, кто подвергается воздействию резких колебаний температуры воздуха. Часто болеют работники и умственного труда.

Причины возникновения красной волчанки не установлены. Врачи сходятся во мнении, что это аутоиммунный процесс: то есть в организме развивается аллергия на самого себя, и он вырабатывает антитела, разрушающие собственные ткани.

Красная волчанка подразделяется на два типа: дискоидную и системную.

Дискоидная красная волчанка излечима. Она возникает под воздействием провоцирующих факторов. Чаще всего их роль играет солнечное излучение или травма. На коже появляются симметрично расположенные красные шелушащиеся пятна. Местом их расположения могут быть щеки, переносица, уши, волосистая часть головы, тыльная поверхность кистей, шея и верхняя часть груди – то есть места, открытые солнечному облучению. На участках кожи, пораженных этими пятнами, волосы выпадают навсегда. За несколько месяцев или лет пятна разрастаются и приобретают форму диска. Постепенно они утрачивают красноту, превращаются в рубец, белеют и оказываются слегка вдавленными.

Лечение красной волчанки назначает врач-дерматолог. Болезнь не опасна, но представляет собой серьезный косметический дефект. И, что еще хуже, дискоидная красная волчанка может перейти в системную. Причиной такого перехода может послужить переутомление, стресс, инфекция, травма, некоторые лекарства и облучение ультрафиолетовыми лучами. Если вы больны дискоидной красной волчанкой, навсегда исключите для себя загар: как естественный, так и искусственный.

Системная красная волчанка не ограничивается кожей – она может поразить любой орган тела и любую его систему: почки и печень, легкие и сердце, суставы и костный мозг. Обычно заболевание начинается с повышения температуры тела и болей в суставах. Затем появляются обильные высыпания на коже – преимущественно на лице, волосистой части головы и туловище. Кожа на пораженных участках краснеет и шелушится, пятна быстро распространяются и сливаются друг с другом. Возможно возникновение пузырей, ощущение зуда или жжения.

Системная волчанка лечится долго и тяжело. При поражении жизненно важных органов может закончиться летальным исходом.

Народная медицина для лечения красной волчанки рекомендует:

- использовать 10 %-ную настойку травы болиголова пятнистого как обезболивающее средство;

- смазывать пораженные участки мазью с чистотелом (порошок чистотела смешать с вазелином, ланолином или любым жиром в соотношении 1:1);
- делать примочки с настойкой соцветий календулы (2 ст. ложки календулы на стакан водки; развести стаканом воды);
- пить 10 %-ный настой или отвар корня молочая болотного (по 10 капель 3 раза в день, перед едой), а соком молочая смазывать пораженные места;
- делать компрессы из свежееистолченных листьев подорожника большого;
- пить 2–3 раза в день перед едой по 1 ч. ложке облепихового масла;
- делать примочки с 10 %-ной настойкой свежих листьев туи;
- смазывать пораженные места прополисовой мазью. Для приготовления мази расплавить в чистой эмалированной посуде 100 г вазелина или животного жира, снять с огня и охладить до 60–70°C. Добавить 20 г измельченного прополиса и нагреть до 80 °C, непрерывно помешивая, в течение 10 мин. Полученную смесь пропустить горячей через марлевый фильтр, затем охладить при постоянном помешивании.

### **Склеродермия системная**

Заболевание со множественными синдромами. Как правило, начинается системная склеродермия с одного признака, и постепенно приобретает черты многосиндромного заболевания. Первыми симптомами обычно являются артралгии, повышенная возбудимость, повышение температуры тела и похудение.

Причина заболевания точно не установлена, хотя полученные данные указывают на наличие вируса. Однако одного вируса недостаточно для начала заболевания, необходимы провоцирующие факторы. Таковыми обычно становятся наследственная предрасположенность, нейроэндокринные сдвиги (нарушение функций надпочечников и/или щитовидной железы), нарушение нервной регуляции. Болезнь выявляется впервые или обостряется после травмы, инфекции или вакцинации, охлаждения, вибрации и сотрясения, контакта с химическими веществами.

Женщины заболевают системной склеродермией в три раза чаще мужчин. Большую подверженность заболеванию выявили у женщин в возрасте от 30 до 40 лет, но оно встречается и у детей, и у пожилых.

Заболевание характеризуется поражениями кожи, слизистых оболочек, мышц, суставов, сердца и сосудов, легких и плевры, почек и желудочно-кишечного тракта, нервной и эндокринной системы.

При склеродермии на коже появляется плотный отек, который переходит в

уплотнение и атрофию кожи, напоминающую кожные покровы мумий. Кожа всего туловища становится плотной, как панцирь. Сильнее всего заболевание действует на кожу лица и конечностей: возможно выпадение волос и облысение, деформация ногтей, язвы и гнойнички на пальцах, изменение пигментации кожи – она становится пятнистой. Нередко при этом заболевании выпадают зубы. Мышцы и сухожилия атрофируются, что часто приводит к инвалидности. Артралгии и значительные деформации суставов наблюдаются в большинстве случаев.

Почти всегда при склеродермии имеют место более или менее выраженные поражения сердца. При этом появляются боли в сердце, одышка и нарушение ритма сердечных сокращений. Поражения мелких сосудов и сосудов внутренних органов приводят к тяжелым последствиям: гангрене пальцев, кровоизлияниям, распаду легочной ткани.

Поражение легких и плевры вызывает пневмосклероз, который характеризуется одышкой и затруднением глубокого вдоха, жестким дыханием, снижением жизненной емкости легких до 40–60 %. Поражение почек чаще всего проявляется нефритом. Часто наблюдается снижение кожной чувствительности, нарушение терморегуляции и потоотделения. У больных появляется мнительность, раздражительность, плаксивость, бессонница, резкая смена эмоций. Часты нарушения менструального цикла и ранний климакс.

При остром течении системной склеродермии заболевание прогрессирует быстро, и через 1–2 года с момента начала заболевания наступает смерть. В большинстве же случаев наблюдается хроническое течение заболевания, при котором болезнь длится годами, медленно распространяясь по организму.

Лечение может назначить только врач. В периоды обострения необходимо лечение в условиях стационара; все остальное время оно проводится амбулаторно, но длительно и постоянно. При этом заболевании необходимо полноценное питание.

Профилактикой системной склеродермии являются выявление и устранение факторов риска. Тем, кто уже болен, необходимы диспансерное наблюдение и лечение. Работу нужно подбирать, не связанную с тяжелым физическим трудом, контактами с химическими веществами и препаратами, металлами, а также температурными колебаниями.

## **Солнечные ожоги**

Вряд ли кого-нибудь удастся убедить в том, что загорать вредно и опасно. А жаль! Между тем солнечное облучение приводит к преждевременному старению и огрубению кожи, появлению морщин и возникновению кожного рака. И сейчас гораздо больше, чем прежде, поскольку озоновый слой земной атмосферы истончен и частично разрушен.

Загар не имеет никакого отношения к красоте – это всего лишь защитная реакция организма от ультрафиолетового излучения. Любой загар обуславливает возникновение в коже не видимых глазом нарушений. Вредное воздействие солнца может сказаться не сразу, как при солнечных ожогах, а через много лет, но аукнется обязательно. Сегодня дерматологи считают, что любой вид солнечного излучения вреден для кожи. Некоторые дерматологи полагают, что в 60–80 % случаев рака кожи виноваты солнечные лучи.

Солнечный ожог проявляется сильным кожным раздражением с пузырьками, часто даже после краткого пребывания на солнце. Раздражение может сопровождаться сильным зудом, а при расчесах могут появляться мокнущие участки. В таких тяжелых случаях следует обратиться к врачу.

Не очень сильно обожженные места на лице можно протирать заваренными овсяными хлопьями, растертыми, как для маски, и смывать их холодной водой. На слегка влажное лицо наложить толстым слоем жирный увлажняющий крем, слегка постукивая подушечками пальцев по обгоревшим участкам. Процедуру повторить два-три раза. Под глаза также следует наложить слой жирного питательного крема, слегка постукивая подушечками пальцев, но не растирая и не надавливая. На обгоревшие участки тела тоже можно наложить овсяную маску. Вечером, перед сном лицо полезно ополоснуть прохладной кипяченой водой (в идеальном варианте – дождевой). Для умывания лучше использовать «Детское» мыло. Слегка влажное лицо и шею после душа нужно сначала смазать косметическим молочком, а затем, когда оно впитается, на обожженные места, нанести питательный крем.

Степень опасности получить солнечный ожог напрямую зависит от типа вашей кожи. В этом плане легче всего обладательницам смуглой кожи, поскольку они прекрасно загорают и практически никогда не получают ожоги. Те, у кого кожа слегка смугловатая, также неплохо загорают, но могут и обгореть. Им есть смысл пользоваться несильными солнцезащитными средствами. Светлокожие темноволосые люди часто обгорают, а загар их – не шоколадный, а персиковый, легкий и нежный. Им просто необходимы сильные солнцезащитные средства.

И, наконец, обладатели нежной светлой кожи, блондины или рыжеволосые,

переносят солнце хуже всего: солнечный ожог они могут получить всего за 15 мин. Предостережение о появлении преждевременных морщин и опасности рака кожи касается их в самую первую очередь. Как бы они ни старались, им все равно не достичь желаемого результата: загар к ним «не пристает», а если и появляется некое его подобие, то уже через несколько дней без солнца от него не остается и следа. Так что, солнечные ванны для них и бесполезны, и опасны. Если пребывания на солнце нельзя избежать, необходимо пользоваться самыми сильными солнцезащитными кремами.

Тем, кто не мыслит своей жизни без загара, предлагаем несколько рекомендаций.

1. Загорайте «шаг за шагом», дозируйте свое пребывание на солнце. Первая «встреча с солнцем» после долгой зимы и прохладной весны должна ограничиться 15–20 мин, иначе вы в первый же день получите сильный солнечный ожог. Выбирайте для пребывания на солнце утренние (до 9 утра) и вечерние (после 5-ти) часы – когда солнце «незлое». Каждый последующий день удлинняйте пребывание на солнце на 20 мин. Через неделю можете жариться на солнце вволю, не рискуя получить ожоги. Для блондинок и рыжеволосых время пребывания на солнце в течение первой недели сокращается в два раза.

2. Пользуйтесь солнцезащитными лосьонами и кремами. Их следует наносить на кожу каждые 3 ч, а также после каждого купания. Особенно важно защищать такими кремами и лосьонами кожу детей.

3. Помните о том, что некоторые растения и лекарства усиливают чувствительность кожи к солнечному излучению. Это петрушка и сельдерей, антибиотики группы тетрациклинов и другие лекарственные средства.

Опасно не только естественное солнечное излучение. В последнее время в моду повсеместно вошли солярии. Используемые в салонах лампы несут те же самые опасности, что и прямое солнечное излучение. Регулярное посещение солярия наносит не меньший вред коже, чем чрезмерное пребывание на солнце. В дополнение к «минусам» солнечного облучения, облучение в солярии ухудшает иммунитет и плохо влияет на расположенные в кожных слоях кровеносные сосуды и капилляры. Это облучение вредно для глаз и может даже привести к катаракте. К тому же, после посещения солярия обостряются такие болезни как лишай или волчанка. Особенно он вреден для пожилых людей, поскольку у них кожа тоньше. Лучшее, что вы можете сделать для здоровья своей кожи – никогда не посещать солярий.

## **Уход за кожей**

Даже кожа младенца нуждается в уходе, и, если мы хотим быть красивыми и здоровыми, за ней нужно начинать ухаживать со дня рождения и продолжать заботиться о ее благополучии всю жизнь. При этом не стоит забывать, что, помимо кожи лица, шеи и рук, существует также кожа ног и тела, и она нуждается в уходе ничуть не меньшем. Мы постарались собрать в этой книге максимальное количество рецептов, а также рекомендации для всех типов кожи и для любого возраста.

### **Уход за кожей лица**

Если перечислить все параметры, какими должна обладать красивая кожа лица, то мы все, вероятно, впадем в депрессию. Идеальной кожей считается тонкая, с матовой, нежной и гладкой, даже шелковистой, поверхностью. Она должна быть упругой, без видимых пор. Цвет кожи однотонный и естественный, испарение пота не должно быть видимым. Самое интересное, что наша кожа вполне может так выглядеть, если ухаживать за ней! Для ухода за кожей существуют разнообразные средства – в зависимости от ее принадлежности к тому или иному типу.

#### **Для нормальной кожи**

Нормальная кожа и есть та самая идеальная кожа, описанная выше. Чтобы сохраниться такой, она требует ухода за собой точно так же, как и любой другой тип кожи. Нормальную кожу достаточно мыть один раз в день, и лучше вечером. Утром же лицо можно протереть косметическим молочком или лосьоном, а затем ополоснуть кипяченой водой комнатной температуры. Предпочтительнее при умывании использовать мыльный крем вместо мыла. После мытья кожу можно промокнуть махровым полотенцем, но ни в коем случае не растирать.

Резкого воздействия солнца, дождя, снега и ветра желательно избегать. Перед выходом на улицу можно воспользоваться дневным кремом или крем-пудрой.

Питательные кремы следует наносить на лицо не более чем на два часа, после чего снимать излишки бумажной салфеткой, лучше всего



косметической. Употреблять такой крем ежедневно не рекомендуется: кожа точно так же нуждается в отдыхе, как и мы сами. Один и тот же крем не стоит использовать в течение длительного времени, так как его эффективность снижается по мере «привыкания» к нему.

«Ночной» крем – довольно неудачное название, так как оставлять крем на лице до утра нельзя: входящая в состав косметического средства вода за это время испарится, и на коже образуется нечто типа согревающей пленки, а это приводит к расширению сосудов. В результате вместо утренней красоты вы увидите в зеркале отеки под глазами и потерю кожей упругости.

После умывания полезно протирать лицо смесью меда и отвара липового цвета. Готовится он так: в 1 стакан кипятка добавить горсть липового цвета, накрыть стакан блюдцем и настаивать 15 мин. После этого процедить и добавить 1 ч. ложки меда. Отвар прекрасно очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение в непогоду. Нужно смочить лицо и шею этим отваром с помощью ватного тампона и дать коже высохнуть.

Нормальную кожу полезно время от времени протирать настойкой белых лилий, обладающей прекрасным и бактерицидным и дезинфицирующим действиями. Приготовить нетрудно, а пользоваться ею можно целый год. Для приготовления настойки нужно взять небольшую бутылку или банку темного стекла и плотно закрывающейся крышкой или пробкой. Примерно до половины банки положить лепестки полностью распустившихся цветов, а затем залить неразведенным медицинским спиртом так, чтобы его уровень был на 2–2,5 см выше лепестков. Банку плотно закрыть и поставить в темное прохладное место. Через 1,5 месяца отлейте в маленький флакон темного стекла небольшое количество жидкости и разведите на 1 дистиллированной или холодной кипяченой водой. Перед каждым употреблением флакон необходимо взбалтывать.

В морозные дни помогает «сохранить лицо» отвар трав. Вечером, после снятия косметики и умывания прохладной водой с мягким мылом (или с овсяными хлопьями), протереть кожу отваром трав, приготовленным следующим образом: 1 ч. ложку корня мальвы, 1 ч. ложку липового цвета и 1 ч. ложку меда залить стаканом холодной воды, довести до кипения и варить в течение 10 мин. Затем снять с огня и настаивать в течение 10 мин, после чего остудить, процедить и перелить в бутылку. В холодильнике отвар хранится в течение нескольких дней.

В сильный мороз самым полезным «кремом» будет любой животный жир (гусиный, свиной, бар\*~~censored~~\*й).

### Снежные компрессы

Очень полезны для сохранения молодости кожи. Нужно взять полную пригоршню чистого снега и высыпать его в салфетку из плотной ткани. Концы закрутить, а середину с силой прикладывать к лицу и шее, не забывая про веки и подбородок. Прикладывать нужно до тех пор пока лицо не замерзнет. Снежные компрессы хорошо делать на ночь или рано утром, до умывания.

### Маска из виноградного сока

Чрезвычайно полезна, особенно осенью. После такой маски кожа становится на ощупь гладкой, как атлас. Маска делается на удивление просто: достаточно взять две-три виноградины, надорвать или надкусить кожицу и протереть соком лицо и шею. Можно смазать и веки (предварительно нужно протереть кожу тампоном с косметическим молочком). Через 20 мин маска смывается холодной кипяченой водой.

### Творожная маска

Рекомендуется зимой, в морозные дни, поскольку оживляет и осветляет кожу. 2 ст. ложки творога растереть с 1 сырым яичным желтком, затем добавить несколько капель перекиси водорода и размешать в однородную массу. Масса накладывается на лицо и шею. Через 10 мин маску нужно смыть прохладной кипяченой водой, после чего ополоснуть лицо холодной водой (из холодильника).

### Одуванчиковая маска

Прекрасно освежает и тонизирует кожу по весне. 1 ст. ложку травы одуванчика залить стаканом горячей воды. Кипятить в течение 15 мин, затем смешать с 1 ст. ложкой меда и одним яичным желтком. Через 20 мин маску смыть холодной водой.

### Медово-лимонная маска

100 г меда смешать с соком 1 лимона. Нанести на 10 мин на лицо, после чего смыть прохладной кипяченой водой.

### Медово-сметанная маска

1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку сметаны и 1 яичный желток тщательно перемешать. Смесь на 15 мин нанести на лицо, после чего смыть кипяченой водой комнатной температуры.

### Яблочно-молочная маска

Яблоко сварить в небольшом количестве молока и, сняв кожицу, растереть до кашицеобразного состояния. Массу нанести на лицо на 20 мин, после чего смыть холодной кипяченой водой.

### Картофельно-молочная маска

1–2 очищенные и вымытые картофелины сварить в молоке и размять в пюре. Охлажденную массу наложить на кожу лица на 15 мин, затем смыть холодной кипяченой водой.

Всем, кто перешагнул «барьер» 30 лет, рекомендуется пользоваться питательными кремами и масками, чтобы избежать высыхания кожи. После вечернего умывания и очищения кожи на лицо необходимо нанести, с помощью легкого самомассажа, ночной питательный крем с биологическими добавками. Его можно оставить на лице на 30 мин, а затем тщательно удалить остатки ватным тампоном, но лицо не умывать. Полезны питательные маски (например, желтково-медовая или лимонно-огуречная) и тонизирующие маски – из фруктов и овощей. Маски делают не чаще двух раз в неделю и держат на лице не более 20 мин.

### Для чувствительной и сухой кожи

Сухая кожа встречается довольно часто. Она очень чувствительна к неблагоприятным воздействиям и плохо выглядит, если умело не ухаживать за ней. Сухая кожа требует тщательного ухода уже с 25 лет. Если за ней не ухаживать, кожа шелушится, становится дряблой, быстро стареет и покрывается морщинами.

Весной вместо умывания чувствительную сухую кожу лучше протирать настоем ромашки или липового цвета.

Лучше всего мыть сухую кожу с помощью ватного тампона, пропитанного холодной кипяченой водой, или протирать косметическим молочком. Можно также после каждого умывания протирать лицо настоем розмарина.

### Розмариновый настой

Залить 2 ст. ложки розмарина 1,5 стакана кипятка и настаивать в течение 1 ч. Настой процедить и использовать для протирания лица.

При чувствительной и сухой коже рекомендуется умываться водой, в которой варилась фасоль, добавив в нее немного растительного масла (лучше

всего оливкового).

Вместо мыла для сухой кожи можно использовать:

1. Пшеничные отруби. 1 ч. ложку пшеничных отрубей насыпать на ладонь и легко помассировать этой массой влажное лицо. Когда кожа слегка порозовеет, сполоснуть ее чуть теплой кипяченой водой и промокнуть мягким полотенцем. Если нет пшеничных отрубей, их можно заменить измельченными овсяными хлопьями или отваром пшеницы.

Для получения отвара 1 стакан зерен пшеницы залить 2 л воды и кипятить до тех пор пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Отвар процедить и поставить в холодное место. После нескольких утренних или вечерних умываний (1 раз в день) с использованием этих заменителей мыла кожа становится гладкой и матовой.

2. Для очень нежной легко раздражающейся кожи 1 ст. ложку смеси подорожника, ромашки и мяты заварить стаканом кипятка, настоять под крышкой 10 мин, затем добавить при помешивании, 1 ст. ложку картофельного крахмала. Протирать лицо перед умыванием. Через 30 мин смыть массу кипяченой водой или холодным травяным настоем.

Очень важно хорошо подсушивать кожу после мытья.

Нежелательно при сухой коже использовать вяжущие средства, суживающие поры.

Сухая кожа требует особого внимания, поскольку легко повреждается под действием внешних факторов, таких как прямые солнечные лучи, ветер и дождь. Перед выходом на улицу в любое время года следует наносить на лицо плотный защитный дневной крем.

Вечером сухую кожу очищают природным растительным жиром – например, оливковым или персиковым маслом, или жирным кремом, оказывающим дополнительно питательное действие. Полезно на несколько часов вечером наложить богатый биологически активными веществами питательный крем, но на ночь его необходимо удалить, чтобы кожа могла «отдышаться». При очень сухой коже можно использовать масляные маски (наложить на лицо пропитанные маслом ватные тампоны) и питательные (желточно-масляные, ланолиновые и другие). Большую пользу приносят витаминные маски (для них используют плоды, смешанные с жиром) и маски дрожжевые (к дрожжам добавляют сметану или молоко).

Полезны и необходимы для сухой кожи самые разнообразные маски.

**Желточная маска**

Обладает питательным и тонизирующим действиями. Полезна при сухой,

увядающей коже.

1 желток смешать с 1 ч. ложкой овсяных хлопьев до получения кашицы и нанести массу на лицо с помощью толстой кисти или мягкой щеточки. Через 15 мин маску смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной водой.

#### Маска из сбора трав 1

Взять в равных долях мелко нарезанные листья мальвы, мать-и-мачехи, Melissa, мяты и тимьяна (2 ст. ложки смеси). Добавить 1 ст. ложку льняной муки, залить стаканом кипятка. Размешать все до получения кашицы и нанести, теплую, на лицо. Через 20 мин смыть маску теплой кипяченой водой.

#### Маска из сбора трав 2

Смешать в равных частях мелко нарезанный зверобой, ромашку, липовый цвет и мать-и-мачеху, 2 ст. ложки смеси растереть в кашу с добавлением крутого кипятка. Затем добавить 1 ч. ложку растительного масла, перемешать, остудить до нормальной температуры тела и нанести массу на лицо. Через 20 мин смыть ее теплой кипяченой водой.

#### Маска из геркулеса

Эта маска делает кожу мягкой и эластичной.

1 ст. ложку геркулеса смешать с 1 ст. ложкой растительного масла (оливкового или подсолнечного), 3 ст. ложками горячего кипяченого молока и 5 каплями лимонного сока (или лимонной кислоты). Остудив, массу нанести на лицо и оставить на 20 мин. Затем смыть маску холодной кипяченой водой.

#### Укропная маска

1 ст. ложку мелко нарезанного укропа размешать с 1 ч. ложкой оливкового масла и добавить овсяные хлопья до получения кашицы. Нанести на лицо. Через 20 мин смыть маску теплым отваром овсяных хлопьев.

#### Овсяная маска

Сварить 1 ст. ложку овсяных хлопьев в стакане молока. Добавить 1 сырой желток и 1/2 ч. ложки липового или гречишного меда. Нанести маску на лицо. Через 20 мин смыть маску теплым отваром овсяных хлопьев.

#### Каолиново-магниевая маска

Смешать 1 ч. ложку каолина с 1 ч. ложкой магнезии. Добавить 6 капель сока

алоэ и минеральную воду для получения пасты. Нанести ее на лицо тонким слоем. Через 10 мин удалить маску.

#### Медово-миндальная маска

Смешать 1 яичный желток с 1 ч. ложки нагретого меда и добавить 4 капли миндального масла. Нанести массу на лицо и оставить на 15 мин, затем смыть теплой кипяченой водой.

#### Абрикосово-мятная маска

Предназначена для предотвращения шелушения кожи и появления трещин.

Растопить в кастрюле 1,5 ст. ложки пчелиного воска, снять кастрюлю с плиты и добавить 1 ч. ложку касторового масла, 1 ч. ложку масла из абрикосовых косточек, 1 ч. ложку ланолина и 2 капли масла мяты перечной. Нанести массу на лицо и оставить на 15 мин, затем смыть теплой кипяченой водой.

#### Сандало-гераниевая массажная маска

Добавить в 50 мл кунжутного масла 10 капель масла сандалового дерева, 8 капель масла герани, 5 капель лавандового и 5 капель масла розового дерева. После очищения кожи лица и шеи нанести смесь и тщательно массировать, не затрагивая область глаз. Массаж желательно делать 2–3 раза в неделю.

#### Медово-желточная маска

Очень хорошо делать такую маску ежедневно перед утренним умыванием: она предупреждает появление морщин.

Добавить к 1 сырому яичному желтку 1 ст. ложку меда, перемешать и нанести на кожу лица. Через 15 мин маску смыть кипяченой водой комнатной температуры.

#### Медово-лимонная маска

Смешать 100 г меда с соком 1 лимона. Полученную маску нанести на кожу лица, через 10 мин смыть холодной водой. Готовую маску можно хранить в холодильнике.

#### Медово-мучная маска

Смешать 2 ст. ложки муки с 1 взбитым яичным белком, после чего добавить 1 ч. ложку меда. Полученную тестообразную массу наложить на предварительно очищенную кожу лица на 10 мин. По прошествии этого времени смыть кипяченой водой комнатной температуры.

#### Медово-молочная маска

Растереть 1 ч. ложку меда добела, добавить немного свежего молока. Полученную пасту наложить на лицо тонким слоем. Через 15 мин смыть маску теплой водой.

#### Увлажняющая маска

Смешать 3 ч. ложки творога с 1 ч. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку лимонного сока и взбить смесь до консистенции сметаны. Нанести маску на кожу лица на 15 мин, после чего смыть ватным тампоном, смоченным в холодном молоке.

#### Толоконно-медовая маска

Залить 1 ст. ложку толокна 1/2 стакана горячего молока, добавить 1 ч. ложку растительного масла и 1 ч. ложку меда. Наложить массу на кожу лица, держать 15 мин, затем смыть теплой водой.

#### Яично-ягодная маска

В растертый желток 1 яйца добавить 1 ч. ложку сока ягод клубники (земляники, малины, абрикоса или сливы) и нанести массу на лицо. Через 15 мин смыть маску сначала теплой, а затем – холодной кипяченой водой.

#### Малиново-молочная маска

Процедить 100 мл свежееотжатого сока малины, добавить 2 ст. ложки свежего молока. Смочить марлю в смеси и наложить на лицо на 15 мин. Затем смыть прохладной кипяченой водой.

#### Яблочно-уксусная маска

Натереть половину среднего яблока, добавить 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку уксуса, 1 яичный желток и 1 ч. ложку растительного масла. Смесь растереть до получения однородной массы и нанести на кожу. Через 20 мин смыть маску прохладной кипяченой водой.

#### Тыквенно-масляная маска

Смешать 2 ст. ложки вареной тыквы с 1 ст. ложкой растительного масла. Нанести массу на кожу на 15 мин, затем смыть прохладной кипяченой водой.

#### **Для жирной кожи**

Особого внимания требует не только сухая, но и жирная кожа. Она имеет характерный блеск, часто выглядит, как апельсиновая корка. Жирная пористая кожа требует специального лечения в условиях косметического салона. В лечение входят такие процедуры как чистка лица, паровые ванны, массаж и лечебные маски.

Благотворно действуют на жирную кожу лосьоны домашнего приготовления, которыми пользовались еще наши прабабушки. Они протирали кожу по вечерам то огуречным рассолом, то хлебным квасом, а то и подкисшим березовым соком.

### Лосьоны

1. В 1 взбитый белок добавить по каплям 120 мл одеколona, столько же камфорного спирта и 1 ст. ложку давленной рябины (вместо рябины можно использовать мякоть хурмы, айвы или лимона). Этой смесью лицо протирают по вечерам.

2. Траву зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника и шалфея смешать в равных частях. 1 ст. ложку этой смеси заварить стаканом кипятка (в стеклянной или эмалированной посуде), плотно закрыть, укутать и оставить настаиваться на ночь. Наутро процедить и смешать с 50 мл одеколona. Протирать лицо перед сном.

3. Настой коры дуба и ивы (по 1 ч. ложке на стакан воды) смешать с 1 ст. ложкой яблочного уксуса и развести водой (в соотношении 1:10). Протирать лицо, а в жару – ополаскивать.

Если очень жирную кожу после бани (имеется в виду русская парная) протереть таким лосьоном, она станет гладкой и шелковистой.

4. В 0,5 л чистого оливкового масла всыпать 3 ст. ложки молодых листьев и цветов белой лилии. Настаивать на окне в прозрачной стеклянной бутылке в течение месяца, по нескольку раз в день взбалтывая содержимое.

Этот лосьон предназначен для не очень жирной кожи.

5. Стакан настоя ромашки (1 ст. ложка ромашки на стакан воды) смешать с соком 1 лимона, добавить 1 ч. ложку камфорного спирта, по 2 г борной кислоты и буры. Протирать лицо утром после умывания.

Таким лосьоном протирают жирную и нормальную, но увядающую кожу.

6. Смесь трав – хвоща полевого, анютиных глазок, ноготков, ромашки, дубовой или ивовой коры (в равных частях) – измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси с верхом залить кипятком, нагревать в течение 15 мин, дать настояться, процедить. Долить водкой в пропорции 1:1.

7. Настоять 1 ст. ложку травы душицы в стакане водки в течение 10 дней, процедить и развести кипяченой водой в пропорции 1:1.



8. Взять (в равных частях) цветки ромашки, листья мать-и-мачехи, плоды конского каштана, траву хвоща полевого, корень алтея и траву тысячелистника и перемешать. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами горячей воды и кипятить на слабом огне в течение 30 мин. После охлаждения процедить и смешать с 3 ст. ложками водки и 1 ст. ложкой камфорного спирта.

В жаркую погоду жирную кожу полезно протирать:

- 2–3 раза в день – настоем березовых почек (1 ст. ложка березовых почек, 2,5 ст. ложки воды) с 2 ст. ложками настоя листьев березы;
- перед сном – подсушивающим отваром хвоща (1 ст. ложку хвоща залить стаканом воды, кипятить в течение 20 мин, процедить);
- спитым чаем комнатной температуры (особенно обветренное, разгоряченное лицо – после того как оно остынет);
- настоем травы зверобоя (1 ст. ложку травы зверобоя на стакан кипятка) – при выраженной потливости;
- настоем трав: в равных долях смешать зверобой, шалфей, тысячелистник и мать-и-мачеху; 1 ст. ложку смеси трав залить стаканом кипятка. Сосуд с настоем следует закрыть крышкой и оставить на ночь. Можно также разлить жидкость по формочкам и поставить в морозильную камеру холодильника. Полученным льдом полезно протирать лицо в утреннее и дневное время;
- хороша и пшеничная маска, приготовляемая с использованием этого настоя трав: пшеничную муку развести настоем до состояния густой сметаны, нанести на лицо и через 15 мин смыть тем же самым травяным настоем;
- полезно также делать примочки с соком алоэ для устранения раздражения, воспалений на коже и угрей. К тому же, сок алоэ обладает способностью сдерживать увядание кожи.

Для протирания жирной кожи после мытья полезно применять отвары и настои лекарственных трав.

Настой арники

Залить 3 ст. ложки арники 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 мин. Процедить и использовать для протираний.

Настой шишек хмеля

Залить 1 ст. ложку шишек хмеля стаканом кипятка. Дождаться пока остынет, процедить и использовать для протираний.

Отвар ромашки аптечной

2 ст. ложки ромашки варить в течение 10 мин в стакане воды.

Дождаться пока остынет, процедить и использовать для обтираний.

Мыть жирную кожу лучше всего теплой водой с мылом или мыльным кремом не реже 1 раза в день. Для такой кожи больше подходит мыло, содержащее буру. При мытье кожу можно растирать махровой рукавицей или губкой, после чего тщательно обсушить. При мытье полезно протирать круговыми движениями лицо с помощью тампона, пропитанного мыльным раствором и посыпанного поваренной солью.

Для защиты жирной кожи от внешних воздействий можно использовать крем-пудру и тональные кремы, но только не жирные!

Вечером жирную кожу надо тщательно очистить (вымыть горячей водой с мылом или очистить вяжущей туалетной водой с лимонным соком). После этого можно нанести нежирный крем.

Большую пользу жирной коже приносят паровые бани (1 раз в неделю) и маски с использованием лекарственных трав.

Паровая баня с шалфеем

Вскипятить 2 л воды, добавить туда 2 ст. ложки шалфея. Наклониться над емкостью, накрыть голову махровым полотенцем. Через 15 мин ополоснуть лицо холодной кипяченой водой.

Паровая баня из смеси трав № 1

1 ст. ложку смешанных в равных долях липового цвета, мяты, ромашки, вербы и дубовой коры залить 2 л холодной воды. Довести до кипения и выключить. Наклониться над кастрюлей, накрыть голову махровым полотенцем. Спустя 15 мин ополоснуть лицо холодной водой.

Паровая баня из смеси трав № 2

1 ст. ложку смешанных в равных долях липового цвета, листьев березы, плодов дикого каштана, розмарина и ромашки залить 2 л холодной воды. Довести до закипания и выключить. Наклониться над паровой баней и накрыть голову махровым полотенцем. Продолжительность процедуры – 10 мин.

Ромашково-овсяная маска

Перемешать 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной с 1 ч. ложкой овсяных хлопьев и 1 ст. ложкой льняной муки. Добавить горячую воду до получения

кашицы. Нанести массу на лицо, накрыть его пергаментной бумагой, а поверх нее – махровым полотенцем. Через 20 мин смыть маску теплой водой и ополоснуть лицо холодной.

#### Белково-камфорная маска

Одна из лучших масок для жирной кожи с расширенными порами. Взбить белок 1 яйца, добавить 15 капель камфорного спирта и сок 1 ломтика лимона. Удобнее всего накладывать маску при помощи ватного тампона. Через 10–15 мин на лице образуется пленка, которую нужно смыть водой комнатной температуры.

#### Маска из ромашки, липы и бузины

1 ст. ложку смешанных в равных долях лекарственных трав: ромашки, липового цвета и цветов бузины залить стаканом горячей воды и кипятить в течение 10 мин. Слегка остудить и процедить. Добавить 1 ч. ложки меда и овсяные хлопья – столько, сколько необходимо для получения кашицы. Маску нанести теплой, через 20 мин смыть ее теплой водой и ополоснуть лицо холодной.

#### Маска из календулы

Оказывает хороший дезинфицирующий эффект. 1 ст. ложку настойки календулы развести стаканом воды и этим раствором смачить тонкий слой ваты. Слегка отжав, пропитанную раствором вату наложить на лицо, оставляя свободной область глаз, рта и ноздрей. Через 15 мин вату снять. Лицо после маски мыть не нужно!

#### Маска из белой глины и талька

Хорошо подсушивает жирную кожу с широкими порами. Для приготовления маски взять по 5 г белой глины и талька, добавить 1 ст. ложку молока и все размешать до образования кашицы. Нанести массу на лицо на 20 мин, после чего снять с помощью смоченного в прохладной кипяченой воде ватного тампона.

#### Маска из редьки с молоком

Смешать 2 ст. ложки натертой редьки с 1 ч. ложкой молока, добавить несколько капель лимонного сока (вместо лимонного сока можно использовать сок клюквы, черной или красной смородины). Нанести массу на лицо на 20 мин, затем смыть кипяченой водой комнатной температуры.

### Маска из травяного отвара

Смешать в равных частях цветки ромашки, липовый цвет, цветки бузины и побеги сосны. 2 ст. ложки смеси залить стаканом горячей воды и кипятить в течение 10 мин. Смешайте массу, в горячем виде, с 1 ст. ложкой толченого миндаля и 1/2 ч. ложки меда. Нанести теплую кашицу на лицо на 20 мин, после чего смыть сначала теплой, а потом – прохладной водой.

### Маска из зеленого горошка

Очищает и разглаживает кожу, придает ей матовость.

2 ст. ложки муки из зеленого горошка смешать с 2 ст. ложками сыворотки. Полученную массу нанести на лицо с помощью плоской кисточки и оставить до полного высыхания. Затем стереть пленку с лица, совершая круговые движения кончиками пальцев, после чего сполоснуть лицо сначала горячей водой, затем – холодной.

### Медово-спиртовая маска

Оказывает дезинфицирующее, очищающее и смягчающее действие.

Смешать по 2 ст. ложки спирта и воды, добавить 100 г слегка разогретого меда и перемешать до получения однородной массы. Смесь нанести на очищенную кожу лица с помощью ватного тампона. Через 10 мин маску следует смыть кипяченой водой комнатной температуры, кожу высушить и слегка припудрить.

### Миндально-кунжутная маска

Взбить 1 яичный белок до образования пены, слегка нагреть 1 ст. ложку розовой воды и влить в белок. Добавить 1 ч. ложку миндального масла, 1 ч. ложку кунжутного масла и щепотку порошка из фиалкового корня. Перемешать до получения пасты. Нанести ее на лицо вертикальными движениями, избегая области глаз. Через 15 мин смыть маску теплой водой.

### Миндальное молочко для снятия масок

Тщательно перемешать в чашке розовой воды полчашки толченых миндальных орехов и 1/2 ч. ложки сахара. Добавить 6 капель бензойной смолы (росного ладана). Взболтать смесь и процедить ее через двухслойную марлю, после чего перелить в непрозрачную бутылку.

### Для увядающей кожи

Как правило, с возрастом наша кожа обезвоживается. Старющую кожу нужно мыть холодной водой, лучше всего мягкой. Вместо воды можно протирать кожу косметическим молочком или огуречным лосьоном. Подходит также розовая вода. Утром обязательно следует нанести на кожу лица, шеи и рук увлажняющий дневной крем. Вообще, все кремы, используемые для увядающей кожи, должны быть в первую очередь увлажняющими.

#### Горячая масляная маска

Разогреть 30 мл оливкового масла. Прежде чем наносить его на лицо, нужно проверить на тыльной стороне ладони, не слишком ли горячо. Ватным тампоном нанести масло на лицо, покрыть полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем (для сохранения тепла). Держать маску от 20 до 30 мин.

#### Маска из дрожжей и хрена

Оказывает великолепное тонизирующее действие, улучшает кровообращение в коже и увеличивает упругость мышц.

1 ст. ложку хрена смешать с 1 ст. ложкой разведенных молоком (или сливками) до густоты сметаны дрожжей и наложить эту массу на лицо. Через 20 мин маску смыть теплой кипяченой водой и ополоснуть лицо холодной.

#### Питательная маска для лица и шеи

Необходимо делать 2–3 раза в неделю в течение 1,5 месяца. Добавить к 1 яичному желтку 1 ч. ложку теплого растительного масла (оливкового или персикового), 1/2 ч. ложки лимонного сока и 1 ч. ложки воды. Тщательно все перемешать до получения однородной смеси и нанести массу на лицо в 2–3 слоя с помощью толстой кисточки. Оставить массу до высыхания, а затем снять с помощью пропитанного теплой кипяченой водой ватного тампона и ополоснуть лицо прохладной.

#### Фруктовая маска

Маска оказывает хорошее тонизирующее действие.

Выжать сок из 1 помидора (можно использовать персик, апельсин или 1 лимона, или 1 ст. ложку огуречного сока) и тщательно процедить его. Смешать сок с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев и добавить некипяченое молоко до получения кашицы. Смазать массой лицо и шею. Через 20 мин смыть холодной водой.

### Морковная маска

Обладает отличным отбеливающим эффектом – помимо того что очищает, витаминизирует и тонизирует кожу.

Перемешать 1 ч. ложку овсяных хлопьев, 1 яичного желтка, 1 ч. ложку лимонного сока и небольшую морковь, очищенную и натертую на терке, до образования однородной кашицы и нанести на лицо. Через 20 мин смыть маску теплой водой и ополоснуть лицо холодной.

### Вяжущая белковая маска

Очень эффективна при подготовке к ответственной встрече, так как быстро превращает усталую кожу лица в гладкую и упругую. Взбить 1 яичный белок в пену, добавить 1 ч. ложку лимонного сока и мелко нарезанную цедру лимона. С помощью миндальных отрубей (1–2 ч. ложки) довести смесь до сметанообразного состояния. Густую кашицу нанести на лицо. Через 10 мин наложить на маску холодный компресс и снять ее после размягчения.

Внимание: оставленная на срок более 10 мин маска резко затвердевает, и снять ее становится трудно! После этого умыться холодной водой. Вяжущую белковую маску нельзя использовать чаще 2 раз в месяц.

### Томатная маска

Оказывает хорошее очищающее действие.

К соку 1 помидора добавить 1/2 яичного желтка и овсяные хлопья до получения однородной кашицы. Нанести маску на лицо. Через 20 мин смыть ее теплой водой и ополоснуть лицо холодной.

### Желатиновая маска

Улучшает кровообращение, смягчает и отбеливает поверхностный слой кожи. Благодаря свойству загустевать после охлаждения желатиновая маска подтягивает отвисшие щеки и опущенный подбородок, разглаживает морщины. Оказывает сильный подтягивающий эффект и рекомендуется при дряблой, отвисшей, морщинистой коже. В 2 ст. ложках холодной кипяченой воды замочить 2,5 г желатина. Когда он разбухнет, добавить 60 мл глицерина и 10 г меда. Все это растворить на водяной бане и в теплом виде нанести на лицо с помощью ватного тампона или широкой кисти. Через 15 мин снять маску кипяченой водой комнатной температуры (не прохладнее 20 °С).

### Творожная маска

Предназначена для расслабленной кожи с широкими порами.

2 ст. ложки несоленого свежего творога смешать с 1/2 ч. ложки жидкого

меда (липового или гречишного), добавить 1/2 яйца и взбить смесь в пену. Смазать этой массой лицо и шею в 2 слоя и оставить на 20 мин. Затем смыть маску теплой водой. В окончание процедуры наложить холодный компресс (при необходимости – два).

#### Желтково-медовая смягчающая маска

Очень полезна для загрубевшей шелушащейся кожи. Необходимо делать ее раз в неделю в течение 1,5 месяца.

Перемешать 1 яичный желток с 1 ч. ложкой растительного масла (оливкового или персикового) и 1 ч. ложкой жидкого меда (липового или гречишного). Нанести маску с помощью ватного тампона на лицо и шею в 2–3 слоя (каждый последующий слой наносится по мере подсыхания предыдущего). Через 20 мин снять маску с помощью пропитанного теплой водой ватного тампона.

#### Белково-лимонная маска

Полезна для кожи с широкими порами и выраженными морщинами.

Взбить 1 яичный белок в пену, добавить к нему 15 капель лимонного сока, 3 капли ментолового масла и 1/2 ч. ложки талька до получения кашицы (количество талька можно увеличить). Нанести маску в 2–3 слоя (последующие слои наносить после подсыхания предыдущих). На веки маска не наносится. Через 20 мин снять ее с помощью смоченного в теплой кипяченой воде кусочка махрового полотенца. После этого наложите несколько холодных компрессов.

#### Медово-лимонная маска

Обладает вяжущим действием.

К 1 ч. ложке жидкого меда (липового или гречишного) добавить 30 капель лимонного сока и 1 ст. ложку белой глины. При необходимости влить немного холодной кипяченой воды – до получения густой кашицы. Нанести ее на лицо с помощью шпателя. Через 20 мин смыть маску прохладной кипяченой водой и протереть лицо кусочком лимона. В окончание процедуры наложить холодный компресс (при необходимости – два).

#### Лавандово-касторовая маска

Смешать 10 капель лавандового масла, 10 капель глицеринового, 30 капель масла жожоба и 60 капель касторового. Несколько капель нанести на кожу лица и шею методом «пальцевого душа». Наложить на лицо кусок теплой фланелевой ткани, чтобы создать эффект компресса.

### Медово-глицериновая маска

Оказывает тонизирующий эффект, освежает кожу и возвращает ей упругость. Для лучшего эффекта нужно делать медово-глицериновую маску еженедельно в течение месяца.

1 ч. ложку жидкого меда смешать с 1 ч. ложкой глицерина и постепенно добавить 1 ч. ложку овсяной (или пшеничной) муки, постоянно помешивая. Размешать до получения однородной массы, нанести на лицо и оставить на 20 мин.

### Медово-ячменная маска

Хорошо питает кожу лица и разглаживает морщины.

Взбить в пену 1 яичный белок, добавить 1 ч. ложку меда и 1 стакана ячменной муки, тщательно перемешать. Нанести маску на лицо перед сном и через 10 мин смыть теплой кипяченой водой.

### Медово-пшеничная маска

Особенно хорошо воздействует на стареющую бледную кожу.

Смешать 3 ч. ложки меда с 1/2 яичного желтка и 1 ч. ложкой пшеничной муки, добавить молока до консистенции густой сметаны.

### Медово-смородиновая маска

Дает великолепный омолаживающий эффект.

1 ст. ложку меда растопить на водяной бане и смешать с 2 ст. ложками сока черной смородины.

### Молочно-овсяная маска

2 ст. ложки молотых овсяных хлопьев развести 2 ст. ложками теплого молока, после чего растереть с 1 яичным желтком. Нанести массу на кожу лица, а через 15 мин смыть теплой кипяченой водой.

### Медово-молочная маска

Обладает отличным питательным эффектом.

2 ст. ложки молотых овсяных хлопьев смешать с 1 ст. ложкой растительного масла, 1 ч. ложкой жидкого меда и 3 ст. ложками молока. Нанести массу на кожу лица на 15 мин, затем смыть теплой кипяченой водой.

### Медово-подсолнуховая маска

Лучшая маска для увядающей кожи: одновременно питательная и



омолаживающая.

Очистить от шелухи 100 г семян подсолнуха и растолочь их в ступке. Добавить 1 ч. ложку меда и кипяченой воды до консистенции жидкой сметаны. Нанести массу на кожу лица на 15 мин, затем смыть теплой кипяченой водой.

Вместо семян можно использовать обычную подсолнечную халву, предварительно растертую с молоком.

#### Медово-рябиновая маска

Хороший эффект медово-рябиновая маска оказывает на увядающую кожу.

Растереть 1 яичный желток с 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой сока рябины. Нанести на кожу лица на 15 мин, затем смыть теплой кипяченой водой.

#### Медово-коньячная маска

Возвращает стареющей коже эластичность и упругость.

1 яичный желток растереть с 1 ст. ложкой меда и 1 ст. ложкой растительного масла, добавить 1 ч. ложку коньяку. Нанести на кожу лица на 15 мин, затем смыть теплой кипяченой водой.

#### Медово-тыквенная маска

Медово-тыквенная маска особенно актуальна для людей с заболеваниями сердца, почек и щитовидной железы, так как у них нередко возникают отеки. Основной эффект маски – снятие отеков лица.

2 ст. ложки мелко нарезанной тыквы довести до мягкости на слабом огне в малом количестве воды, смешанной с 1 ч. ложки меда. Растертую массу нанести на марлю и наложить в теплом виде на чистое сухое лицо массой вниз. Накрыть лицо компрессной бумагой, предварительно вырезав отверстия для носа и рта. Через 20 мин маску снять и на 30 мин нанести на кожу питательный крем, который затем удалить ватным тампоном, смоченным тонизирующим лосьоном.

Одновременно с маской на веки кладутся ватные тампоны, пропитанные следующим составом: 20 капель настойки арники на 1 стакан кипяченой воды. Снимать тампоны одновременно с маской. Настойка арники хорошо снимает отечность век.

Сухую увядающую кожу полезно протирать 1–2 раза в день лосьонами:

Лосьон из листьев алоэ для увядшей, обезвоженной кожи

100 г вымытых листьев алоэ выдержать в холодильнике в течение 2 нед. Затем листья вымыть, залить 1 л холодной воды и оставить на 2 ч. Затем поставить все на огонь, довести до кипения и варить в течение 5 мин. Остудить и процедить. 3 раза в неделю с этим лосьоном на лицо накладывается компресс на 10 мин, после которого на еще влажную кожу наносится крем.

#### Травяной лосьон 1

Смешать в равных частях лист шалфея, траву и цветки тысячелистника, цветки ромашки, лист мать-и-мачехи, корень алтея и траву хвоща полевого. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 12 ч. Затем профильтровать и добавить 1 ст. ложку цветочного одеколona.

#### Травяной лосьон 2

Смешать в равных частях лист шалфея, цветки ромашки и липы и траву зверобоя. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 30 мин, после чего процедить и добавить 2 ст. ложки водки или 1 ст. ложку одеколona.

#### Для любого типа кожи

##### «Крем Клеопатры»

Порошок алоэ (5 г) постепенно смешать с 40 мл дистиллированной воды, чтобы не образовались комочки. В полученный раствор влить 20 мл розовой воды и добавить 10 г меда. Поставить смесь на водяную баню и постепенно ввести в нее 100 г свежего свиного сала, следя за тем, чтобы она не слишком перегрелась. Готовый крем с ароматом алоэ переложить в баночку и хранить в холодильнике. 1 раз в день наносить на лицо и шею тонким слоем.

##### Сметанно-творожная маска

Хорошо освежает кожу.

1 ст. ложку свежей сметаны перемешать с 1 ст. ложкой несоленого творога и 1 ч. ложкой поваренной соли, растереть до состояния пасты. Намазать полученной пастой лицо и оставить на 20 мин. Затем смыть маску теплой водой, после чего ополоснуть лицо холодной.

##### Лимонное молоко

Протирать лицо утром и вечером.

Тщательно растереть в стеклянной посуде 1 яичный желток, добавляя по каплям сок 1 большого лимона, затем растереть, постепенно добавляя 100 мл сливок и столько же – спирта или водки.

Смесь долго хранится в темном прохладном месте.

#### Маска из тыквы

Тыквенная маска оказывает тонизирующее действие.

Кусок тыквы натереть на терке и наложить кашицу на лицо, оставляя свободной область глаз. Через 30 мин маску смыть прохладной водой.

#### Овсяная маска

Оказывает великолепный тонизирующий эффект.

К 1 ст. ложке овсяных хлопьев добавить на кончике ножа буру и развести смесь некипяченым молоком до получения однородной кашицы. Нанести ее на лицо и шею. Через 10 мин намочить лицо холодной кипяченой водой для размягчения маски, а затем смыть ее.

#### Маска из фасоли

Отбеливает, освежает и оздоравливает кожу, предупреждая преждевременное старение.

Отварить 1 стакан фасоли и в горячем виде протереть через сито. Влить 1 ст. ложку растительного масла (лучше оливкового или кукурузного) и 1 ст. ложку лимонного сока. Нанести пюре на лицо на 20 мин, затем смыть горячей водой и ополоснуть холодной.

#### Ананасовая маска

Нарезать кожуру от ананаса небольшими дольками и наложить их на лицо и шею. Через 15 мин сполоснуть лицо минеральной водой.

Перед использованием маски следует наложить кусочек корки на запястье, чтобы проверить, нет ли у вас аллергии на ананас.

#### Маска из киви

Наложить на кожу лица кожуру киви и несколько минут массировать ею кожу. Затем смыть маску и нанести увлажняющий крем.

#### Маска из авокадо

Нарезать и размять небольшое спелое авокадо, добавить несколько капель сока алоэ и нанести массу на кожу. Через 10 мин снять маску.

### Манно-томатная маска

Маска обладает сильным тонизирующим эффектом.

В 1/2 стакана густой манной каши, сваренной на молоке, добавить 1 ч. ложки соли, 2 яичных желтка, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку растительного масла. Все тщательно перемешать и влить томатный сок до получения кремообразной пасты. Нанести маску на кожу лица и шеи на 20 мин.

Вместо томатного сока можно использовать виноградный или клубничный, капустный или морковный сок, а также малины, арбуза или дыни.

### Малиново-молочная маска

Процедить 1 стакана сока малины через марлю, добавить 2 ст. ложки свежего молока и 1 ч. ложку меда. Тщательно все размешать и нанести на лицо. Первый раз нужно смыть массу теплой кипяченой водой уже через 5 мин. Если маска не вызвала раздражения кожи, в дальнейшем держать ее 20 мин. После маски наложить на лицо холодный компресс.

### Сметанно-медовая маска

1 ст. ложку дрожжей растереть с равным количеством сметаны, добавить 1 ч. ложки меда и 1 ч. ложки рыбьего жира. Смесь поместить на паровую баню. При первых признаках брожения перемешать и нанести на лицо, слегка смазанное кремом за 20 мин до наложения маски. Снять маску слабым чаем.

### Капустно-дрожжевая маска

1 ст. ложку дрожжей смешать с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой томатного или капустного сока. Оставить смесь бродить в темном месте. Когда масса увеличится в 2 раза, нанести ее на лицо. Через 20 мин снять маску. В случае подсыхания смочить ее овощным соком.

### Толоконно-медовая маска

К 1 взбитому яичному желтку добавить 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку толокна. Тщательно все растереть до получения однородной массы и нанести на кожу лица. Через 15 мин смыть маску кипяченой водой.

### Чайно-масляная маска

Смягчает кожу и возвращает ей упругость.

1 ст. ложку растопленного сливочного масла растереть с 1 ст. ложкой теплого свежесваренного чая. Полученную жидкую массу нанести на кожу лица и шеи ватным тампоном и через 15 мин смыть теплой кипяченой водой.

### Тонизирующая и освежающая маска

Смешать 1 яичный желток с 1 ч. ложки меда, добавить 5 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и ч. ложку овсяной муки. В результате должна получиться каша. Нанести ее на лицо и шею на 20 мин. Затем смыть маску холодной кипяченой водой и наложить холодный компресс.

### Парафиновая маска

Эта маска в общем ряду стоит несколько особняком, так как делается и для сухой кожи, и при угревой сыпи, для жирной пористой загрязненной кожи и морщинистой – равно как и при отвисающих щеках и двойном подбородке. Во всех этих случаях парафиновая маска дает прекрасный эффект. Остывая, парафин сжимается и плотно обхватывает лицо. Под влиянием парафина улучшается кровообращение, усиливается деятельность потовых и сальных желез, расширяются поры, устраняются местные застойные явления в тканях.

Прежде чем сделать эту маску, нужно ознакомиться с противопоказаниями к ее применению.

Парафиновую маску нельзя делать:

- при красноте лица и/или носа;
- при расширенных кровеносных сосудах;
- при гнойничках и других заболеваниях кожи;
- при повышенной волосатости лица;
- при наличии таких заболеваний как гипертония, стенокардия и астма;
- при повышенной возбудимости нервной системы.

Для маски нужен чистый парафин. Повторное применение парафина не допускается. Кисточка, которой парафин наносят на лицо, должна дезинфицироваться после каждой процедуры. Сухую кожу нужно перед процедурой протереть рафинированным растительным маслом, жирную вымыть с мылом и протереть спиртом. Кожу тщательно обсушить, так как оставшаяся на ней вода, попав под горячий парафин, может вызвать ожог. Волосы следует подвязать косынкой или спрятать под специальной шапочкой.

Парафин расплавить в эмалированной кружке. Чтобы он не остывал, поставить ее в кастрюлю с горячей водой. На неподвижное лицо нанести горячий парафин снизу вверх. Лицо при этом должно ощущать жжение, но не боль. Под глазами парафин не накладывается.

Поверх первого тонкого слоя парафина накладывают еще несколько слоев толщиной в 3–4 мм. Затем накладывают толстый слой ваты или ватина, а поверх него – махровое полотенце, оставив отверстие для дыхания. С маской

спокойно лежать 30–40 мин.

При двойном подбородке рекомендуется делать парафиновые повязки: подхватить подбородок широким бинтом, пропитанным теплым парафином, завязать концы на макушке и смазать бинт горячим парафином. Поверх таким же образом сначала накладывается еще один бинт, а затем – толстый слой ваты и полотенце.

Парафиновые маски, при отсутствии противопоказаний, рекомендуется применять 2–3 раза в месяц, а при двойном подбородке делать курсами по 15–20 процедур; через день.

### **Вечернее очищение лица (полезные рекомендации для всех типов кожи)**

В отличие от чистки, вечернее очищение лица должно проводиться каждый вечер перед сном в обязательном порядке. Если вы действительно хотите иметь здоровую красивую кожу, нельзя пропускать ни одного вечера.

### **Средства для очищения кожи**

#### **Медовый очиститель**

Добавить к 1 ст. ложке меда 1/2 ч. ложки розовой воды, затем смешать с 1 ч. ложкой пшеничных зерен и 3 каплями оливкового масла. Нанести смесь на лицо и шею, избегая области глаз, и оставить на 10 мин. Затем удалить с помощью нагретого полотенца. Такая чистка удаляет старые клетки кожи и грязь, одновременно увлажняя кожу и регулируя ее кислотный баланс.

#### **Гороховый очиститель**

Смешать 1 ст. ложку муки желтого гороха с 1 ст. ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и щепоткой мускатного ореха и корицы. 1 ч. ложку смеси развести кипяченой водой комнатной температуры до получения пасты, а затем нанести на лицо. Через 10 мин смыть массу холодной водой.

#### **Миндальный очиститель**

Смешать 5 размельченных в кофемолке и растолченных миндальных орехов с 2 ст. ложками розовой воды, хорошенько взболтать и процедить через марлю. Протирать смесью лицо.

### Миндально-овсяный очиститель

Смешать полчаши измельченных в муку овсяных хлопьев с половиной чашки измельченного оливкового мыла и половиной чашки миндального масла. Смесь перелить в стеклянную посуду. Развести 1 ст. ложку смеси 1 ч. ложки минеральной воды и втирать в лицо снизу вверх.

### Миндально-абрикосовый очиститель

Растопить в кастрюле 5 мл ланолина, добавить к нему 10 мл миндального масла и столько же – абрикосового. Снять кастрюлю с плиты и перемешать состав до остывания, затем перелить в стеклянную посуду. Втирать массу в лицо от шеи ко лбу, с особой осторожностью в области глаз.

### Клубнично-овсяный очиститель

Растопить в кастрюле 1 ст. ложку ланолина, добавить 4 ст. ложки перемолотых в муку овсяных хлопьев и тщательно размешать. Размять 3 свежие ягоды клубники и выжать сок в смесь. Размешайте все до однородной массы. Охладите и перелейте в стеклянную посуду. Хранить в холодильнике.

### Другие средства вечернего очищения лица

- косметическое мыло и теплая кипяченая вода;
- кисломолочные продукты;
- овощные отвары (картофельный, капустный, свекольный, морковный).

Подходят для мытья всех типов кожи, только жирную сначала протереть лосьоном;

- овощные, фруктовые и ягодные соки (красная смородина, крыжовник, клюква, вишня, яблоки, корки граната, грейпфрут, лимон, апельсин, яблоко, арбуз, дыня);

- подкисленная вода для умывания жирной кожи (1 ст. ложка яблочного уксуса на 1 л воды или 1 ч. ложка 3 %-ного столового уксуса на стакан кипяченой воды, или лимонная кислота на кончике ножа на стакан кипяченой воды);

- сок квашеной капусты (для жирной кожи);

- мякиш черного хлеба (замочить черный хлеб (с корками) в воде, оставить на 6 ч; вымыть лицо мякишем, ополоснуть хлебной водой);

- медовая вода ( 1ч. ложки меда на стакан кипяченой воды) – для всех типов кожи;

- молочная вода для нормальной и сухой кожи ( 1 стакана молока на 1 стакана кипяченой воды);
- растительное масло для сухой кожи (влажный тампон обмакнуть в теплое растительное масло, протереть лицо, не сдвигая кожу, затем вымыть его чаем или подсоленной водой, или травяным отваром, или фруктовым соком);
- сливочное масло для нормальной и сухой кожи (маленьким кусочком сливочного масла пройти по лицу, затем снять остатки влажным ватным тампоном);
- эмульсионные кремы (протереть лицо влажным тампоном с косметическими сливками или огуречным молочком, или азуленовым молочком);
- яичный желток хорош для всех типов кожи, особенно для жирной (хорошо перемешать 1 яичный желток, 1 ч. ложку растительного масла и 1 ч. ложку сока грейпфрута или лимона. Намазать смесью лицо в 2–3 слоя, через 2 мин смыть отваром травы и вбить в лицо питательный крем методом «пальцевого душа»);
- геркулесовая вода;
- кисельное умывание (на 1 л кипятка – 1 ч. ложку картофельного, кукурузного или рисового крахмала. Вымыть этим «киселем» лицо, а затем сполоснуть отваром травы).

### **Правила нанесения масок**

Питательные маски желательно применять систематически, курсами. В неделю можно делать 2–3 маски, самое малое – 1, а весь курс состоит из 12–15 процедур.

Как правило, при сухой и нормальной коже маски накладываются на очищенные лицо и шею, предварительно смазанные кремом. Без жирного крема маска начинает сохнуть, образует на лице пленку, и процесс ее всасывания прекращается. Кроме того, жиры ускоряют действие витаминов.

Молодые женщины с жирной кожей перед наложением маски должны очистить лицо лосьоном, а в более старшем возрасте следует протереть кожу овощным или фруктовым соком, теплым настоем трав, или умыться горячей подсоленной водой, а затем наложить на лицо теплый компресс или заменить его пульверизацией теплого настоя трав (липа, мята, ромашка, зверобой, шалфей). Все эти средства очень хорошо тонизируют кожу.

Густые маски наносятся шпателем, пальцем или кисточкой, а жидкие



делают наложением пропитанной марли или ваты (можно отдельными кусочками или целым куском по форме лица с отверстиями для глаз, носа и рта). На веки кладут холодный компресс из чая или ромашки.

Маски наносятся снизу вверх по массажным линиям на предварительно подготовленную кожу лица на 15–20 мин (в зависимости от вида маски). Разговаривать при наложенной маске не следует, лучше всего на это время совершенно расслабиться и отключиться от мыслей о многочисленных дневных заботах.

При снятии маски, независимо от типа кожи, не рекомендуется использовать пропитанный водой ватный тампон. Вместо него лучше использовать шпатель или тупую сторону ножа. Снимать маски нужно по массажным линиям снизу вверх. Если маска на лице высохла, необходимо размочить ее 2–3 ватными тампонами, смоченными в отваре травы или в чае, а затем продолжать снимать шпателем.

Нецелесообразно после маски обильно мыть лицо, лишая тем самым кожу полученного питания. Хорошо протереть кожу соком лимона, апельсина, грейпфрута, клюквы, красной смородины или чаем с шиповником. Для этой же цели прекрасно подойдут отвары трав ромашки, зверобоя, мяты или крапивы. На влажное лицо после этого легким прикосновением рук нанести тонкий слой питательного крема (легкими вибрирующими похлопываниями). Лишний крем через несколько минут следует снять косметической салфеткой.

Жирную кожу после снятия маски нужно протереть ватным тампоном, смоченным в лосьоне или подкисленной воде. Еще лучше смочить ватный тампон в отваре трав (кора дуба, шалфей), которые обладают свойством стягивать поры, тонизировать и дезинфицировать кожу. После этого лицо и шею можно слегка смазать кремом, подходящим для этого типа кожи.

Маски ни в коем случае не следует передерживать! Особенно те из них, которые, застывая, превращаются в твердую пленку или в жесткий слой. Если держать маску более 20 мин, она способна растянуть кожу и утомить мышцы лица – то есть произвести действия, диаметрально противоположные ожидаемому эффекту.

### **Чистка лица в домашних условиях**

Проводится с целью теплового воздействия на кожу и механического удаления загрязнений, отмерших клеток и избытков кожного сала в результате закупорки сальных протоков.

Показания к чистке:

- жирная и пористая кожа;
- черные точки (комедоны);
- мелкие белые точки («просянки»);
- загрязненная кожа (нормальная и сухая).

Противопоказания, при которых нельзя проводить чистку лица:

- наличие любых кожных заболеваний на лице (герпес, аллергическая сыпь, гнойничковая себорея и другие);
- наличие пигментных родинок и множественных кровеносных сосудов (если родинка выступает над поверхностью и наполнена жидкостью);
- наличие воспаленных угрей;
- мелкие расширенные кровеносные сосуды на щеках;
- повышенная волосатость на лице;
- гипертоническая болезнь.

Механическая чистка геркулесом и косметическим мылом

1. Обработать лицо ватным тампоном, смоченным 3 %-ной перекисью водорода, и дать высохнуть.
2. Смазать лицо питательным кремом с целью защиты кожи от воздействия пара и распарить в аппарате типа «Ромашка» или «Лотос». Длительность процедуры для сухой кожи – от 3 до 5 мин, для жирной – от 5 до 8 мин.
3. На влажное распаренное лицо с помощью увлажненной старой волосистой зубной щетки нанести косметическое мыло – петлевыми движениями по массажным линиям.
4. Лицо с мылом вновь попарить (в течение 1–2 мин).
5. Грубые геркулесовые хлопья ошпарить кипятком. Через 2 мин помешать и слить воду в отдельную посуду.
6. На влажное мыльное лицо с помощью зубной щетки нанести распаренные геркулесовые хлопья и без сильного нажима производить чистку, имитируя петлевые движения. Особое внимание уделять местам наибольшего загрязнения: нос, крылья носа, лоб и подбородок. Сделать 2–3 круга по лицу. Оставшимся геркулесом помыть лицо, взяв геркулес в ладони, как мыло.
7. Смыть крупу и косметическое мыло с лица геркулесовой водой, ополоснуть отваром трав и нанести питательный крем методом «пальцевого душа».

Такая чистка рекомендуется 1 раз в 2 недели для нормальной и сухой кожи и 1 раз в неделю – для жирной.

### Солевая чистка жирной кожи

1. Обработать лицо ватным тампоном, смоченным 3 %-ной перекисью водорода, и дать высохнуть.
2. Распарить лицо в аппарате «Ромашка» или «Лотос» в течение 5–8 мин.
3. Ватный тампон смочить в теплой кипяченой воде, намылить косметическим мылом или кремом для бритья, обмакнуть в порошкообразную смесь соли с содой (в равных долях). Мелкими петлевыми движениями чистить кожу по массажным линиям. Пройти 1–2 круга.
4. Чистку рекомендуется проводить 1 раз в 2 месяца.

### Чистка кофейной гушей

1. Смазать лицо 3 %-ной перекисью водорода, дать высохнуть и распаривать в течение 3 мин.
2. Смешать в равных долях питьевую соду и буру (1:1) добавить 1 ч. ложку кофейной гущи и на кончике ножа бодяги. Нанести эту смесь на лицо с помощью влажного ватного тампона, пройти 1–2 круга мелкими петлевыми движениями по массажным линиям.
3. Вымыть лицо поростягивающим отваром (отвар коры дуба или коры ивы, корок граната, вереска, шалфея, зверобоя, калгана, ромашки, корня лопуха, Melissa, ольховых соплодьев, скорлупы грецких орехов) и смазать влажную кожу питательным кремом методом «пальцевого душа».

Чистку рекомендуется проводить 1 раз в 6 мес. для нормальной и сухой кожи.

### Комплекс упражнений для лица и шеи

Один-два раза в неделю необходимо выполнять специальную гимнастику для лица и шеи. В комплекс включены упражнения для лба (1.1. и 1.2.), для век (1.3., 1.4. и 1.5.), для щек (1.6., 1.7., 1.8., 1.9. и 1.10.) и губ (1.11., 1.12. и 1.13.). Дополнительно даны упражнения для двойного подбородка и шеи (1.14., 1.15. и 1.16.).

#### Упражнения:

- 1.1. Широко откройте глаза и высоко поднимите брови, как будто вы сильно чем-то удивлены. Повторить упражнение 10 раз, постепенно наращивая темп.
- 1.2. Поместите пальцы обеих рук на лоб и потяните кожу вниз,

одновременно противодействуя попытке поднять брови высоко вверх.

Повторить 6 раз.

1.3. Медленно прикройте глаза, пока между веками не останется узкая щелка. Оставьте глаза в этом положении и не меняйте его до тех пор пока не сосчитаете до 20-ти. Затем закройте глаза на несколько секунд (для отдыха). Повторить упражнение 6 раз.

1.4. Положите ладони на углы глаз и легонько натяните кожу к ушам. Медленно прикройте глаза, оставляя узкую щель между веками и сохраните такое положение, не меняя его, пока не досчитаете до 20-ти. Затем закройте глаза (для отдыха) на несколько секунд. Повторите 6 раз.

1.5. Широко откройте глаза и, не мигая, смотрите на себя в зеркало, мысленно считая. Когда досчитаете до 20-ти, закройте глаза (для отдыха). Повторить упражнение 6 раз.

1.6. Надуйте и «сдуйте» щеки. Повторить 10 раз.

1.7. Положите одну на другую сжатые в кулаки кисти и обопритесь на них подбородком. Руками старайтесь приподнять подбородок, а нажимом его самого старайтесь противодействовать этому. Повторить 10 раз.

1.8. Наберите в рот воздух, надуйте щеки и «перекачивайте» воздух как мячик: под верхнюю губу и под нижнюю, из одной щеки в другую. Продолжать, пока не сосчитаете до 30-ти.

1.9. Массируйте десны и зубы языком, пока не досчитаете до 30-ти.

1.10. Откройте и закройте рот, не размыкая губ. Повторить 20 раз.

1.11. Вытяните губы вперед и слегка приоткройте рот. Вернитесь в исходную позицию. Повторить 10 раз.

1.12. Не открывая рот, двигайте налево и направо нижней челюстью одновременно с губами. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

1.13. Высуньте язык так далеко, как только можете (вспомните детство) и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем расслабьте язык и уберите его обратно. Повторить 6 раз.

1.14. Медленно приподнимайте подбородок, запрокидывая одновременно голову назад и напрягая все мышцы шеи, как будто поднимаете висящий на подбородке груз. Повторить 6 раз.

1.15. Высуньте язык и постарайтесь достать им до кончика носа, выполняя в то же время змееподобные движения. Повторить 6 раз.

1.16. Сильно сомкните челюсти, одновременно старательно прижимая кончик языка к внутренней стороне резцов. Расслабьтесь. Повторить 6 раз.

## **Уход за кожей век**

Не следует массировать и растирать кожу век, так как она отвисает и быстро появляются морщины. На веки можно накладывать компрессы и маски.

Усталость и покраснение век снимаются ежедневным промыванием глаз настоем крепкого чая.

Воспалительные явления отлично снимают молочные компрессы (пропитанный молоком ватный тампон положить на закрытый глаз на 5 мин, затем ополоснуть и обсушить кожу, а вокруг глаз нанести жирный крем).

Мешочки под глазами и припухлость век можно снять компрессами с настоем шалфея. Для этого заварить 1 ч. ложку шалфея в 1 стакане кипятка и настоять под крышкой в течение десяти мин. Одну часть остудить в холодильнике, другую слегка подогреть. Смочить ватные тампоны теплым настоем, закрыть глаза и наложить на них тампоны. Через 10 мин сделать холодный компресс. Так попеременно, сначала на 10, а потом на 5 мин, прикладывайте к глазам компресс то с горячим, то с холодным отваром шалфея. Лучше всего проделывать эту процедуру перед сном.

Хороший эффект дают маски из листьев петрушки и картофеля. Мелко-мелко нарезать зелень петрушки, положить ее на мешочки под глазами и припухшие веки и на 10 мин покрывать влажными тампонами. Для маски из картофеля клубни мелко натереть на терке и наложить на закрытые глаза на 10 мин.

Хорошо улучшает кровообращение сметанно-петрушечная маска. Мелко нарезать 1 ч. ложку листьев и стеблей петрушки и размешать с 2 ст. ложками сметаны. Маску нанести на припухшие веки и мешочки под глазами на 20 мин. Затем лицо сполоснуть кипяченой водой и нанести крем.

## **Уход за кожей шеи**

Уход за лицом не должен заканчиваться подбородком. Шея, декольте и бюст требуют столько же внимания, сколько и лицо. Если ими пренебречь, они выдадут истинный возраст женщины!

Несколько полезных советов для сохранения красоты.

1. Чтобы избежать образования складок на подбородке, спите на низкой подушке и не подкладывайте руки под голову.
2. Ополаскивайте шею после умывания холодной водой: это улучшает кровообращение.
3. От образования двойного подбородка помогает простейший самомассаж

– постукивание подбородка снизу тыльной стороной пальцев.

4. На ночь нанесите на шею и область декольте жирный крем (при этом избегайте массировать щитовидную железу); через 20 мин снимите излишки не впитавшегося крема.

5. После умывания обильно смазывайте шею и область декольте кремом, а поверх положите нагретое влажное полотенце. Этот компресс оставьте на 2 часа, а затем снять и ополоснуться холодной водой.

Прекрасно воздействуют на кожу шеи и области декольте маски и компрессы.

Маски из льняного семени делают кожу гладкой и нежной. Сварить льняное семя (2 ст. ложки на 2 стакана воды) до получения кашицы. Смазать кожу этой кашицей, покрыть пергаментной бумагой и махровым полотенцем, затем опрыскать холодной водой и смазать кремом.

#### Овощная маска

4 ст. ложки свежей, мелко нарезанной петрушки залить стаканом горячего молока. Положить кашицу на кусок материи и наложить на шею и декольте. Намочить в молоке второй кусок материи и наложить сверху, покрыть махровым полотенцем и оставить на 20 мин. Кожу не мыть, после полного высыхания наложить тонкий слой питательного крема.

Маска из теплого протертого картофеля очищает, восстанавливает и обновляет эпидермис, освежает кожу, придает ей гладкость и упругость.

Маска из сырого картофеля размягчает, увлажняет и разглаживает кожу, особенно сухую и шелушащуюся, склонную к раздражению и воспалению.

#### Огуречные маски

Наложить на шею и область декольте нарезанные ломтиками огурцы и прикрыть их легкой материей. Через 20 мин снять огурцы и смазать кожу жирным кремом.

#### Медово-глицериновая маска

Растереть 2 горячие картофелины, добавить 1 яичный желток, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку глицерина. Смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею, сверху покрыть полиэтиленом и не слишком плотно забинтовать эластичным бинтом. Через 20 мин смыть маску с шеи теплой водой и ополоснуть ее настоем липового цвета (1 ст. ложку липового цвета залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 мин и процедить) с добавлением ч. ложки лимонного сока. Маску лучше делать после компресса.

### Гооячий компресс

Значительно улучшает состояние увядшей кожи. Намочить махровое полотенце в горячей, но не обжигающей кипяченой воде, отжать и наложить на шею на 10 мин. После компресса обтереть шею льдом и смазать кремом.

### Контрастные компрессы

Прекрасный эффект дают сменяющие друг друга горячие и холодные компрессы. На шею на 2 мин наложить горячий компресс, и затем на 1 мин – холодный. Затем – вновь на 2 мин горячий, и снова холодный. Чередование компрессов делать 3–4 раза; последним должен быть холодный. После процедуры смазать шею кремом.

### Масляные компрессы

Полезны для очень сухой морщинистой кожи. Пропитать несколько слоев марли теплым подсолнечным маслом, слегка отжать и наложить на шею и область декольте. Через 15 мин снять марлю, а остатки масла на коже убрать с помощью нескольких холодных компрессов.

### Уход за кожей губ

Прежде всего необходимо обеспечить хорошее кровоснабжение губ, так как это помогает надолго сохранить их естественный яркий цвет. Утром и вечером следует массировать губы с помощью зубной щетки или кусочка махровой ткани. После массажа смазать губы жирным кремом и оставить его на 10 мин. Полезно смазывать губы медом, смыть его через 20 мин и нанести крем. В холодные и ветреные дни рекомендуется смазать губы жирным кремом, припудрить их и только после этого наносить помаду. Такой уход предохраняет губы от шелушения и растрескивания. Если губы все-таки начали шелушиться, ни в коем случае не пытайтесь удалять с них «чешуйки», так как подобное обращение может привести к инфицированию. Лучше обильно смазать губы жирным кремом и помассировать их, прижимая одну губу к другой и двигая ими вперед-назад.

Огуречный сок помогает сохранить губы нежными и мягкими, если смазывать их по нескольку раз в день и оставлять до полного впитывания.

### Уход за кожей рук

Красивые ухоженные руки делают нас моложе, и об этом нельзя забывать. Для сохранения эластичности кожи полезно мыть руки в воде, в которой варился картофель.

После ванны или мытья рук полезно наносить на кожу рук смесь, состоящую из 50 мл глицерина, 12 капель масла пачули и 2 капсул желатина.

Устранить сухость и шелушение, вернуть коже рук мягкость и нежность помогают маски и кремы с использованием меда.

#### Крем-ополаскиватель

Перемешать 3 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложку нашатырного спирта, 1 ч. ложку меда, 1/2 стакана воды и буру на кончике ножа. Перед употреблением взбалтывать.

#### Медово-желточная маска для рук

1 яичный желток смешать с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой толочка. Смазать руки полученной массой и надеть на них хлопчатобумажные перчатки. Через 20 мин смыть теплой водой и втереть в кожу быстро впитывающийся крем для рук.

#### Масляно-желточная маска

Смешать 1 яичный желток, 1 ст. ложку растительного масла и 1 ч. ложку меда. Смесь втереть в кожу рук. Через 20 мин смыть ее теплой водой и втереть в кожу крем (лучше всего для этого подойдет «Детский»).

Для сухой кожи рук неплохо 1 или 2 раза в неделю делать масляные бани. Для этого на 10 мин опустить их в теплое подсолнечное масло. При ломких ногтях можно добавить в масло 5 капель настойки йода.

#### Подорожниковый крем

1 ст. ложку листьев подорожника залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой в течение 8 ч, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 ч. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку настоя подорожника и тщательно перемешать. Полученным кремом смазывать руки на ночь.

#### Травяной крем

Помогает сохранить эластичность и мягкость кожи рук.

1 ст. ложку смеси трав (календула, ромашка, подорожник и череда, смешанные в равных долях), залить стаканом кипятка в термосе. Настаивать в течение 5 ч, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 ч.



ложкой меда, добавить 1 ч. ложку травяного настоя и тщательно перемешать. Полученный крем использовать для ухода за кожей рук.

Сухую и загрубевшую, шелушащуюся кожу нужно после каждого мытья протирать огурцом, а затем смазывать смесью из равных частей глицерина и лимона. Существуют еще два средства смягчения грубой, сухой кожи рук.

1. Растопить в кастрюле 2 ст. ложки пчелиного воска, добавить 10 мл глицерина и 4 капли лимонного масла. Полученной смесью массировать кисти рук, втирая ее, в течение 1 мин.

2. Смешать 10 мл глицерина, 5 мл оливкового масла, 4 капли масла сандалового дерева и 4 капли бальзаминового. Массировать кожу кистей и пальцев, втирая в них несколько капель полученной смеси.

Руки с потрескавшейся загрубевшей кожей полезно смачивать парным некипяченым молоком.

Вернуть коже рук бархатистость и свежесть можно с помощью нанесения на кисти рук следующего средства: перемешать 1 ч. ложку меда, 3 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложку нашатырного спирта, 100 мл воды и буру на кончике ножа. Перед употреблением средство взбалтывать.

Сухие, мозолистые и грубые руки, какие бывают нередко от тяжелого физического труда, полезно смазывать специальным бальзамом. Для его приготовления растопить 30 мл оливкового мыла и 2 ст. ложки пчелиного воска в жаропрочной стеклянной посуде. Добавить 40 мл оливкового, 20 мл касторового и 5 капель эвкалиптового масла, полчашки мелко перемолотых (в пудру) овсяных хлопьев и 1 ст. ложку меда. Тщательно все перемешать и перелить в удобную емкость. Массируйте руки с помощью полученной смеси как можно чаще, чтобы быстрее вернуть коже эластичность и гладкость.

Покрасневшим рукам возвращают нормальный цвет ванночки с настоем сельдерея (средний величины корень сельдерея отварить в 1 л воды в течение 1,5 ч), а также попеременное чередование горячих ванночек с холодными.

При повышенной потливости рук рекомендуется следующая процедура: 1 ч. ложку дубовой коры и 1 ч. ложку зверобоя залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить на сильном огне в течение 10 мин, процедить горячим и добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса. Руки держать в теплом отваре.

«Гусиная кожа», которую напоминают закупоренные жиром поры кожи плеч, возвращается в норму, если ее смазывать кремом и легонько тереть пемзой ежевечерне в течение месяца.

Загрубевшая кожа на локтях — твердая, сморщенная, покрытая толстым ороговевшим слоем — может быть приведена в порядок с помощью

еженедельных ванн для локтей в течение 2–3 месяцев. Для этого налить в широкий сосуд (подходит небольшой пластиковый таз) 1 л горячей мыльной воды и добавить 1 ч. ложку пищевой соды. Локти смазать кремом и опустить в воду, растирая ороговевшие участки пемзой. Продолжать растирание пемзой в течение 10 мин. Затем снова смазать локти кремом и просто подержать в ванночке 10 мин. После окончания процедуры снова смазать их кремом.

#### Содовая баня

Растворить в 1 л теплой воды 1 ч. ложку пищевой соды, смазать руки жирным кремом и опустить в воду на 15 мин. Затем снова смазать кремом, помассировать и удалить излишки косметической салфеткой.

#### «Жировая баня»

Намазать руки толстым слоем жирного крема, надеть хлопчатобумажные перчатки и не снимать их в течение 1 ч.

#### Уход за кожей ног

Необходимо помнить о том, что наша независимость от других людей и физическая активность в пожилом возрасте зависят от того, насколько здоровыми мы сумеем сохранить свои ступни.

Кожа подошвы в 15 раз толще, чем на лице, и в 3 раза – чем на ладонях. С возрастом ступни утрачивают гибкость, жировая прослойка подошвы истончается, кожа теряет эластичность, и у нас начинают болеть пятки.

Хотите, чтобы ваши ступни были красивыми и здоровыми в день вашего семидесятилетия? Тогда постарайтесь соблюдать правила ухода за ними. Эти правила включают ежедневное – вернее, ежевечернее – мытье ног с мылом. Вытирать ноги надо тщательно, особенно это касается промежутков между пальцами. Полезны вечерние ножные ванночки со специальными составами на 20 мин. После ванны хорошо сделать массаж стоп со специальным смягчающим, увлажняющим кремом для ног. Лучше всего носить хлопчатобумажные носки. Время от времени не повредит профессиональный \*censored\*юр. Когда вы сами срезаете ногти, подрезайте их по прямой линии, не оставляя острых углов. И, конечно, тщательно подбирайте обувь по ноге. Лучше всего, разумеется, из мягкой кожи.

Чтобы предотвратить сухость кожи ступней, делайте ножные ванны. Хотя бы 1 раз в неделю потрите подошвы пемзой, чтобы удалить отстающие

роговые чешуйки. После ванны полезно массировать стопы, втирая в них увлажняющий крем для ног.

Если у вас повышенная потливость ног, принесут пользу следующие ножные ванночки.

1. С эфирными маслами кипариса, лимона и шалфея (по 2 капли каждого). Масла сначала смешиваются с морской или поваренной солью, а затем растворяются в теплой воде. Продолжительность ванны – 15–20 мин.

2. Ежедневная ножная ванна с корой дуба. 300 г коры проварить в течение 30 мин в 2 л воды. Процедить и долить 2 л кипяченой воды. Продолжительность процедуры – от 20 до 30 мин.

3. Ежедневная горячая ванна для ног с настоем ромашки. 6 ст. ложек ромашки залить 2 л кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 1 ч. Процеженный настой подогреть и держать в нем ноги до тех пор пока не остынет.

Полезны также соленые (100 г соли на 5 л теплой воды) или уксусные (1 стакан столового уксуса на 5 л теплой воды) ножные ванны.

После ванн от потливости ноги не вытирают, а только обсушивают.

Хорошо помогают от потливости ног следующие средства:

- на ночь присыпать ноги мелко истолченной дубовой корой, надеть носки и спать в них. Утром смыть порошок прохладной водой;
- присыпать ноги утром порошком борной кислоты, легкими движениями растереть ее по поверхности подошвы и между пальцами, не втирая, после чего надеть носки и ходить до вечера. Вечером смыть порошок теплой, но не горячей водой;
- утром и на ночь принимать контрастный душ или обливать ноги холодной водой;
- использовать любую возможность ходить босиком – по земле, траве, снегу, по полу.

Если у вас грубая кожа на подошвах, сделайте ванну для ног с английской солью. Распарьте ноги и массируйте участки грубой кожи с помощью пемзы или щетки с жесткой щетиной. После ванны сделайте массаж стоп с использованием смягчающего массажного масла (50 мл глицерина и 20 капель масла шалфея). Несколько недель эту процедуру необходимо проводить ежедневно, затем можно перейти на «поддерживающий» график: 1 раз в неделю.

Для борьбы с отложениями подкожного жира ежедневно делайте энергичный массаж ног, начиная со щиколоток.

Ощущение холода в ногах, а также появление синевато-красных пятен сигнализируют о нарушениях кровообращения. В этом случае полезны будут

контрастные ножные ванны. Поставить рядом 2 таза, наполнив один горячей, а другой – холодной водой. Ноги опускают последовательно то в горячую (на 1–1,5 мин), то в холодную (на несколько секунд) воду. Чередование производится 5 раз. Процедура заканчивается холодной водой. После контрастных ванн ноги вытереть насухо и смазать кремом.

### **Уход за кожей тела**

Красивая кожа тела играет в привлекательности женщин не менее важную роль, чем лица, шеи, рук или ног. Особенно полезны ванны с отварами из лекарственных трав. Принимать такие ванны рекомендуется 1 раз в неделю – через 2 ч после ужина и за 1,5 ч до сна.

Перед процедурой нужно хорошенько вымыть тело водой с мылом или гелем для ванны, чтобы устранить с поверхности кожи защитную жировую пленку и облегчить проникновение в организм лекарственных веществ.

После ванны с лекарственными отварами ополаскивать тело чистой водой не нужно.

Отвар готовится так: 250 г сухих растений заваривают и настаивают под крышкой в течение 30 мин. Второй вариант, летний: 1 кг свежих мелко нарезанных растений заливают 3 л холодной воды и оставляют на 10 мин. Затем ставят емкость на огонь, доводят до кипения и держат на огне в течение 5 мин, настаивают 10 мин, процеживают и добавляют в ванну. Температура воды должна быть 36–37 °С, продолжительность процедуры – от 20 до 30 мин. Голова и область сердца должны быть выше уровня воды.

Ванны с липовым цветом усиливают потоотделение и успокаивают.

С розмарином и полынью улучшают кровообращение, оказывают освежающее и тонизирующее действие, являются хорошим средством при морщинистой коже.

Ванны с ромашкой и хмелем снимают воспаление, улучшают эпителизацию кожи. Незаменимы при воспаленной, сухой и потрескавшейся коже.

С шалфеем и дубовой корой сужают поры. Показаны при жирной коже и чрезмерной потливости.

Ванны с полевым хвощом улучшают кровообращение. Рекомендуются при дряблой, увядающей коже.

С мятой и листьями смородины успокаивают раздраженную кожу и снимают зуд.

Ванны с тысячелистником используются для смягчения сухой и

потрескавшейся кожи.

Ванны с ноготками (календулой) ускоряют заживление ранок, оказывают тонизирующее действие, улучшают эпителизацию кожи.

Со смесью трав (ромашка, шалфей, лаванда, розмарин, тысячелистник, липовый цвет, мята) оказывают ароматизирующее и освежающее действия.

Ванны с отрубями пшеницы, овса или кукурузы успокаивают воспаленную кожу, смягчают грубую и устраняют зуд. Температура воды должна быть 28–30 °С. Высыпать 2 горсти отрубей в марлевый мешочек и повесить его над ванной, под краном, так, чтобы вода протекала через них. Кожу после такой ванны не вытирать!

#### Омолаживающая ванна

Нагреть 1 л молока, не доводя до кипения. На водяной бане подогреть стакан меда. Растворить мед в молоке, добавить две ст. ложки оливкового (или персикового) масла и вылить в воду, предназначенную для ванны. Кожа после такой ванны становится гладкой и нежной, как у молодой девушки.

#### Медовая ванна

В приготовленную ванну добавить стакан жидкого меда и размешать в воде. Пребывание в ванне не должно превышать 20 мин. После ванны необходимо ополоснуться теплой водой. Медовая ванна прекрасно смягчает сухую кожу.

#### Ванна с морской солью

Смешать 20 капель кунжутного масла, 20 капель масла из абрикосовых косточек, 2 капли лавандового и полчашки морской соли. Добавить эту смесь в ванну.

#### Медово-лавандовая ванна

Заварить кипятком смесь из 1 ст. ложки сосновых иголок, 1 ст. ложки листьев шалфея и чашки цветков лаванды. Растворить в отваре мед, размешать и залить в ванну.

#### Растирание кожи тела

Для того чтобы кожа не теряла упругость, после утренней гимнастики и умывания полезно растереть все тело жесткой рукавицей, смоченной в специальном растворе. Раствор готовится из 1 л воды, 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки поваренной соли. Рукавица не должна быть сухой: ее нужно постоянно смачивать в растворе. Растирать тело следует короткими

сильными движениями, начиная с пальцев ног, переходя затем на голени, бедра, живот, спину, бока, плечи, шею и грудь. Ее нужно растирать не слишком сильными круговыми движениями, начиная от подмышек по низу к середине, затем снова вверх и к подмышкам. После растирания примите душ. Если в доме тепло, дайте воде высохнуть естественным образом. В прохладную погоду рекомендуется энергично растереть тело махровым полотенцем.

Дезодоранты и пудры фабричного производства содержат в себе закрывающий кожные поры алюминий. Гораздо полезнее для здоровья кожи дезодоранты и гели собственного изготовления.

#### Розово-лавандовый дезодорант

Залить водкой смесь половины чашки лепестков розы и половины чашки цветков лаванды. Настаивать в течение 3 недель, затем процедить и можно использовать.

#### Сандаловый гель

Перемешать 200 г крахмала и 120 г корня фиалки. Добавить 5 капель масла сандалового дерева, 5 капель масла пачули и 2 капли масла мирта. Гель увлажняет кожу тела, поглощает пот, а заодно служит как дезодорант.

#### Фиалково-розовый гель

Перемешать 200 г крахмала и 120 г мелко молотого корня фиалки. Добавить 10 капель фиалкового масла, 4 капли розового и 2 капли лавандового масла.

#### Значение материала одежды для сохранения здоровья и красоты кожи тела

Ученые доказали существенное влияние на человека электрических статических полей. Очень часто источником статического электричества может быть нижнее или верхнее белье из искусственных тканей (ацетатные и полиамидные волокна), костюмы и другие легко электризующиеся за счет трения материалы. Искусственные ткани оказывают негативное влияние на электрохимические свойства кожного покрова, нарушают его газовый обмен с окружающей средой (тело «не дышит»), и отрицательно воздействуют на электрические свойства биологически активных точек, расположенных на теле. Вот почему врачи-гигиенисты настойчиво рекомендуют носить белье и одежду из натуральных тканей, то есть из льна и хлопка.

## **Паровые бани**

Рекомендуются тем, у кого жирная и грубая кожа, юношеские прыщи и угри, а также тем, кто работает в загрязненной среде. Достаточно пройти по центру большого города, а вечером провести по лицу влажной ваткой и взглянуть на изменение ее цвета, чтобы убедиться, что эти процедуры никому не помешают.

При сухой коже перед паровой баней лицо смазывают жирным кремом. Жирную и сильно загрязненную кожу очищают с помощью паровой бани длительностью от восьми до десяти мин на горячем пару.

Горсть трав опускают в 1 л кипятка, наклоняются над паром и накрывают голову махровым полотенцем. После паровой бани кожу лица необходимо освежить прохладной кипяченой водой или смазать косметическим молочком.

Настой ромашки используют для очищения кожи.

Настой мяты применяется как тонизирующее средство.

Для склонной к покраснениям кожи лучше использовать розу.

Алтей рекомендуется при сухой и склонной к увяданию коже.

Полынь улучшает кровообращение кожи и освежает ее, полезна при морщинах.

Полевой хвощ применяется при увядающей и дряблой коже, так как стимулирует эпителизацию.

Тысячелистник улучшает кровообращение, рекомендуется при сухой и увядающей коже.

Хмель улучшает эпителизацию, применяется при покраснениях и высыпаниях нервного происхождения.

## **Самомассаж**

Регулярный массаж сохраняет кожу лица и шеи здоровой и упругой, предотвращает преждевременное появление морщин и дряблость кожи. Под действием массажа кожа освобождается от накопившихся отживших клеток эпидермиса, расширяются кровеносные сосуды, увеличивается потоотделение, нормализуется деятельность сальных желез, ткани кожи становятся более эластичными.

К сожалению, не у всех есть время и средства для регулярного посещения косметического салона, но все мы в состоянии сделать самомассаж. Он включает два основных массажных движения – поглаживание и поколачивание. Важно, чтобы движения были легкими и скользящими, не

сдавливали и не растягивали кожу. Еще одно важное условие: массаж должен проводиться с учетом расположения кожно-мышечных пучков, направлений протоков сальных желез, кровеносных сосудов и нервных ответвлений. Массаж лица в произвольных направлениях способен навредить – вместо того чтобы принести пользу.

В некоторых случаях массаж и самомассаж противопоказаны. Противопоказаниями к массажу являются гнойничковые заболевания кожи, избыточный рост волос на лице, наличие множественных расширенных кровеносных сосудов, большого количества пигментированных родинок, а также гипертония, склероз сердца, заболевания крови и нервной системы. О родинках следует сказать особо. Противопоказанием к массажу являются только те, которые возвышаются над уровнем кожи, имеют ножку, окрашены в сочные красные или бордовые цвета. Если таких родинок одна или две, делать массаж можно, аккуратно обходя их. Если родинок много, процедура противопоказана. Абсолютно исключен массаж при папилломах. Перед началом самомассажа нужно чисто вымыть руки, лицо и шею водой (с мылом), а волосы спрятать под специальную шапочку или повязать косынкой, чтобы оставить свободной область лба и висков. Шею также нужно освободить, а на груди закрепить салфетку. На лицо и шею перед началом массажа наносится соответствующий типу кожи крем.

Лучше всего делать самомассаж вечером, перед сном. Поначалу делайте массаж перед зеркалом, чтобы следить за своими движениями и выполнять их точно в соответствии с рекомендациями – только тогда вы достигнете желаемого эффекта. В последующем, овладев техникой самомассажа, вы сможете делать его сидя или лежа.

Все движения выполняйте строго по массажным линиям. Движения рук должны быть синхронными, легкими, скользящими, слегка прижимающими, но не растягивающими и не смещающими кожу.

Последовательность движений при самомассаже:

1. Поглаживание лица 1. Первую часть движения выполняйте скрещенными руками: левая рука массирует правую половину лица, и наоборот. Подушечки больших пальцев поместите по обеим сторонам переносицы, остальные пальцы фиксируйте под нижней челюстью. Медленно, скользящими движениями подушечки больших пальцев, спускайтесь вниз – к углам нижней челюсти, где они встречаются с остальными. Затем ладонная поверхность четырех пальцев скользит по боковым поверхностям шеи вниз, до ее основания. Отсюда руки поднимаются к углам нижней челюсти до середины подбородка. Здесь указательные пальцы располагаются под нижней губой, а остальные, кроме



большого, – под подбородком. После этого производится поглаживание по краю нижней челюсти к мочкам ушных раковин. Это движение повторяется 3 раза. Далее руки меняются: то есть правая рука массирует правую половину лица, а левая рука – левую.

2. Поглаживание лица 2. Средний и безымянный пальцы расположите на середине подбородка, а указательные – над верхней губой и производите поглаживание по направлению к середине ушной раковины. Движение повторите 4 раза.

3. Переходное движение. Все пальцы, кроме больших, поглаживают кожу от подбородка по носогубной складке, боковым поверхностям носа и через переносицу переходят к поглаживанию от середины лба к височным впадинам, где слегка прижимают кожу. Движение делать всего один раз.

4. Поглаживание круговых мышц глаз. Подушечками безымянных пальцев обеих рук одновременно производите поглаживание от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза. Затем плавно переходите на верхнее веко и поглаживайте его очень легко, не нажимая на глазное яблоко. Движение повторить 3 раза и закончить легким прижиманием кожи на височных впадинах.

5. Волнообразное поглаживание. Начало – такое же, как и у предыдущего движения. Дойдя до внутренних углов глаз, легко скользите пальцами к брови, и, захватив ее указательным и средним пальцами, производите волнообразное движение по направлению к виску. Движение повторить 3 раза и закончить легким прижиманием кожи на висках.

6. Поглаживание лобной и височной мышцы. Пальцами обеих рук (кроме больших пальцев), согнутыми по форме лба, попеременно производите поглаживание снизу вверх (от переносицы и надбровных дуг к линии роста волос), плавно передвигая пальцы к правому виску. Дополнительно поглаживайте подушечками пальцев виски. Затем продолжайте поглаживание в обратном направлении – к левой височной впадине, и возвращайтесь на середину лба.

7. Переходное движение. Ладонной поверхностью всех пальцев обеих рук (кроме больших) одновременно производите поглаживания по массажным линиям от середины к краям (от середины лба – к вискам, от носа – к вискам, от уголков губ – к ушам, от центра подбородка – к уголкам скул). Движение делается только один раз.

8. Растирание подкожной мышцы шеи и лица. Руки скрестите (правой рукой массируйте левую половину лица и наоборот). Подушечками всех пальцев, кроме больших, производите петлеобразные растирания начиная от основания шеи, постепенно поднимаясь по боковой поверхности шеи к углам

нижней челюсти (4 петли). Отсюда средний и безымянный пальцы движутся по нижней челюсти до середины подбородка.

Затем руки меняются: то есть правая рука массирует правую половину лица, а левая – левую. Средним и безымянным пальцами продолжайте движение под подбородком (четыре петли), на подбородке (4 петли), в области углов рта (4 петли), на верхней губе (4 петли), от углов рта к крыльям носа подушечками безымянных пальцев (4 петли). Затем – на боковых поверхностях носа подушечками указательного и среднего пальцев (4 петли), далее поднимаясь вверх через переносицу производите растирания, продвигаясь от середины лба к вискам (4 петли), переходите на область височных впадин (4 петли); спускаясь вниз, растирайте околоушную область (4 петли) и заканчивайте легким прижиманием у мочек ушных раковин. Движение повторить дважды.

9. Поколачивание. Подчелюстную область массируйте похлопыванием тыльной стороной пальцев. Похлопывания начинайте левой рукой справа налево, затем правой рукой – слева направо, повторяя движение 3–4 раза. Затем кончиками четырех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук одновременно (одна рука следует за другой) производите поколачивания по массажным линиям (те же линии, что и в движении № 7), повторяя трижды по каждой массажной линии.

10. Быстрые постукивания выпрямленными пальцами. Движение производите непрерывно, обеими руками одновременно по массажным линиям, повторяя дважды по каждой линии. Заканчивать фиксацией у мочек ушных раковин.

11. Плотное прижимание. Ладонной поверхностью всех пальцев, кроме больших, производите плотное прижимание мышц к костям по массажным линиям. Движение выполняется двумя руками одновременно, начиная снизу и постепенно продвигаясь вверх. После каждого нажима руки немного приподнимайте пальцы и вновь нажимайте на массируемый участок. Последнее движение – от середины к височным впадинам, где производится фиксация. Движение выполнять только 1 раз.

12. Поглаживание по массажным линиям. Ладонной поверхностью пальцев обеих рук, за исключением больших, производите поглаживание по массажным линиям, заканчивая фиксацией у мочек ушных раковин.

После окончания самомассажа лицо очистите и тщательно промокните бумажными салфетками. Затем протрите ватным тампоном, смоченным водой или косметическим молочком, лосьоном или тоником. Можно нанести питательную маску. Если кожа требует дополнительного питания, после

снятия маски можно нанести немного питательного крема.

Самомассаж рекомендуется делать, начиная с достижения возраста двадцати пяти лет. При очень сухой коже его нельзя проводить чаще 1 раза в месяц. От 30 до 45 лет массаж рекомендуется делать 1 раз в неделю, а после 50-ти – 1–2 раза в неделю.

Ежедневно утром, до умывания, можно делать движение № 12, но без крема. Движения должны быть не поглаживающими, а чуть прижимающими, и выполнять их надо подушечками пальцев, двумя руками одновременно. После каждого прижимания пальцы отрываются от кожи. Движение повторяется трижды по каждой массажной линии. Затем можно выполнить движение № 11. Это движение снимает утреннюю отечность и хорошо тонизирует кожу.

### **Красота из сала и огорода**

Если у вас есть дача и вы выращиваете там различные ягоды, фрукты и овощи, порауйте свое лицо натуральной косметикой. Ягодные, овощные и фруктовые маски прекрасно питают, очищают и смягчают кожу, стимулируют происходящие в ней обменные процессы. Благодаря этим маскам лицо сохраняет свежесть и гладкость. Прежде чем наносить маску, убедитесь в том, что у вас нет аллергии на ее составляющие. Для этого нанесите на локтевой сгиб небольшое количество ягодной, фруктовой или овощной кашицы и подержите 20 мин. Если кожа покраснела, отекала, появились высыпания и/или зуд, откажитесь от использования этой маски.

Все «природные» маски желательно делать лежа, когда вы находитесь в состоянии покоя. Прежде чем делать маску, тщательно вымойте лицо с косметическим мылом. Нанесите маску и примите на 20 мин горизонтальное положение. Идеальный вариант – договориться с подругой или родственницей о проведении «сеанса красоты». Тогда вы сможете по очереди накладывать друг другу маски и полностью расслабиться – не хуже чем в косметическом салоне. Через 20 мин снимите маску влажными ватными тампонами и смойте водой. Слегка промокните кожу полотенцем и нанесите вокруг глаз питательный крем. Для жидкой маски кусок марли с вырезанными отверстиями для глаз (сок не должен попадать на глаза) смачивают подготовленным заранее соком или кашицей из ягод, а затем накладывают на лицо и шею.

### **Маска из земляники**

Для нормальной кожи можно делать маски из земляничного сока 2–3 раза в неделю. Для жирной кожи с расширенными порами растертые ягоды земляники смешивают со взбитым яичным белком. Для сухой кожи к землянике добавляют мед или сливки.

Маски из малины очищают, увлажняют и питают кожу.

Маска из вишни — хорошее средство для ухода за жирной кожей.

Маски из клубники и красной смородины великолепно отбеливают кожу, удаляя пигментные пятна и веснушки.

Маски из желтой черешни

Идеальны для нормальной и сухой кожи. Ягоды измельчают в кашу и смешивают с подсолнечным маслом. При морщинах и расширенных порах для приготовления маски смешивают полстакана кашицы из ягод черешни, 1 ч. ложку липового (или гречишного) меда и 1 ч. ложку лимонного сока.

Маска из яблок

Яблоки (1–2 среднего размера) очищают от кожуры и семян и натирают на терке. При сухой коже яблочное пюре нужно смешать с 1 ст. ложкой оливкового масла, молока или сливок. При жирной коже — с 1 яичным белком. Маску наносят на лицо на 15 мин, затем смывают теплой водой.

Маска из персиков

Обладает разглаживающим и смягчающим действием.

Из 1 персика отжимают сок, добавляют в него 1 ст. ложку овсяной муки и доливают немного кипяченого молока. Через 20 мин маску смывают холодной водой.

Маска из огурцов

Полезна для всех типов кожи и для любого возраста. Можно просто очистить кожуру и наложить ее внутренней стороной на лицо, а можно натереть огурец на терке или смешать 2 ст. ложки огуречного сока с 1 яичным белком. Мыть лицо после огуречной маски не нужно.

Маска из моркови

Приносит большую пользу для жирной кожи, покрытой угрями, а также для бледной и увядающей.

2 хорошо вымытые моркови натереть на терке и смешать с 1 яичным белком, 1 ч. ложкой оливкового масла (или молока) и щепоткой крахмала.

Через 20 мин маску смывают холодной кипяченой водой.

#### Маска из помидоров

Идеальна для жирной кожи землистого цвета с крупными порами.

1 или 2 свежих помидора нарезать кружочками, обложить ими лицо и шею и накрыть марлей. Через 20 мин овощи снять, а лицо ополоснуть сначала теплой, а потом холодной водой.

#### Маска из зеленого салата

Рекомендуется для сухой кожи.

Нарезанные листья салата полить оливковым маслом и сбрызнуть лимонным соком. Через 20 мин маску снять, а лицо вымыть сначала горячей, а затем – холодной водой.

### **Косметика и здоровье кожи**

Если пользоваться ею разумно, то косметика превращается в мощное средство улучшения внешности и создания привлекательного образа. Многие мелкие дефекты легче и безопаснее замаскировать макияжем, чем прибегать к радикальным средствам. Макияж не мешает коже дышать – если вы, конечно, не пользуетесь им круглосуточно в течение года. Очень важно правильно подобрать косметические средства: в соответствии со своим типом кожи. Лучше всего придерживаться одной косметической серии, поскольку тогда вы можете быть уверены в том, что на вашей коже и внутри нее не получится «химический коктейль». Бессистемное применение разных косметических средств может привести здоровую кожу к заболеваниям, к появлению угрей и воспалений и многим другим неприятностям, вызвать которые гораздо легче, чем распрощаться с ними.

Совершенно необязательно дорогая косметика лучше дешевой. Все зависит от того, какие вещества, какие ингредиенты используют производители. Еще никто не доказал, что масло авокадо полезнее обычного растительного масла. Прекрасные результаты дает, например, недорогая косметика из серии «Чистая линия», воздействующая на кожу мягко и аккуратно. Лучше всего проконсультироваться с хорошим косметологом, прежде чем сделать выбор в пользу продукции той или иной косметической фирмы. Для чувствительной кожи предпочтительнее косметические средства с маркировкой «гипоаллергенное», то есть не вызывающее аллергии. Хотя аллергикам не стоит обольщаться – это заболевание очень индивидуально, и лучше всего

попробовать средство сначала на небольшом участке кожи, чтобы убедиться, что все в порядке, чем сразу намазать все лицо кремом, а потом ругать ни в чем не повинного производителя косметики, который не в состоянии протестировать свои препараты на каждом аллергике.

Под макияж на кожу желательно накладывать легкий слой увлажняющего крема, который предотвращает ее обезвоживание.

Снимать макияж нужно специальными очищающими лосьонами или кремами, предназначенными для этой цели. Опять-таки, лучше пользоваться средствами одного производителя, поскольку, скажем, очищающий лосьон фирмы «Орифлейм» не рассчитан на идеальное снятие косметики, например, фирмы «Гарньер», и наоборот. Тушь для ресниц следует смывать специальными очищающими кремами и лосьонами, предназначенными для зоны вокруг глаз. После очищающего лосьона или крема желательно пройти по лицу тоником, который тщательно подчистит все то, что еще осталось на лице; к тому же, он на коже оставит ощущение свежести и прохлады. Чем меньше спирта содержится в тонике, тем лучше для кожи любого типа. Для жирной кожи полезны порстягивающие тоники.

## **Полезные советы**

1. Используя богатый арсенал косметологии, не забывайте о самых простых и доступных средствах: соках и чаях.

Если вы регулярно пьете свежие натуральные соки, ваша кожа выглядит здоровой и свежей. Для соков необходимо использовать свежие овощи и фрукты, которые нужно тщательно очищать не только от кожуры, но и от пятен. Пить сок нужно медленно. Его ни в коем случае нельзя нагревать. В холодильнике сок не должен храниться больше 2 ч. Самый полезный сок – тот, который вы пьете непосредственно после выжимания.

Помимо зеленого чая, который полезен для улучшения состояния кожи, существует масса травяных. Причем травяные чаи не только чрезвычайно полезны, но и очень вкусны. Особенно полезными для кожи являются:

- жасминовый чай;
- липовый чай;
- чай из листьев крапивы (противопоказан больным гипертонической болезнью и всем тем, у кого время от времени бывает повышенное давление);
- чай из мяты;
- чай из листьев лимонной мяты;
- чай из листьев малины;

- чай из цветков мальвы с добавлением шиповника;
- чай из мелиссы;
- чай из цветов ромашки;
- чай из листьев шалфея;
- чай из ягод шиповника.

2. Постарайтесь не допускать обезвоживания организма, поскольку оно является основной причиной загрубения и сухости кожи. Влага очень быстро испаряется из кожи при низкой влажности воздуха. Это происходит не только на жаре, но и на морозе, и под воздействием ветра. Купание – как в естественных водоемах: реках, озерах и морях, или же дома, в ванной – также способствует обезвоживанию. Особенно сильным негативным эффектом обладает жесткая вода. Одной из двух водных процедур, не вызывающих обезвоживание, является душ, поскольку во время его принятия не происходит погружения в воду. То же относится и ко второй процедуре, а именно обливанию водой (теплой или холодной – не имеет значения). Для того чтобы избежать обезвоживания кожи, необходимо постоянно, вне зависимости от времени года, пользоваться увлажняющими кремами, причем не только для лица, шеи и рук, но также для ног и для тела, чтобы избежать шелушения и растрескивания кожи.

3. Обезжиривание не менее опасно для кожи, чем обезвоживание, поскольку способствует последнему, снимая с нее защитный слой. Именно по этой причине лучше всего умывать лицо и руки, как «зону риска» (они все время контактируют с воздухом и водой), не обычным мылом, а смягчающим. Для лица больше подойдет косметическое мыло или молочко. При приеме ванны разумнее сделать выбор в пользу масляных добавок, а не \*censored\*тых, поскольку первые предотвращают обезжиривание (значит, и обезвоживание).

4. За 15 мин до утреннего мытья мажьте лицо и шею сливками или сметаной. После мытья лица и шеи ополаскивайте их холодной соленой водой (1 ст. ложку морской соли на 1 л воды) и наносите дневной крем на еще влажную кожу.

5. На ночь наносите на кожу лица и шеи жирный крем, содержащий витамины, гормоны и иные биологически активные вещества. Крем размазывайте по коже ватой, пропитанной любым фруктовым или овощным соком.

6. Для улучшения цвета лица за 20 мин до каждого приема пищи съедайте по 2 двухсантиметровых кусочка зеленого листа алоэ или пейте по 1 ст. ложке приготовленного из спелых ягод черной бузины сиропа. Через 10 мин

после приема одного из вышеуказанных средств выпейте водочную рюмку отвара. Для его приготовления мелко истолочь 4–5 грецких орехов (вместе со скорлупой), добавить по 1 ст. ложке измельченных ячменных зерен, овса и исландского мха, 3 толченых желудя среднего размера. Смесь залить 1 л горячей воды и варить 15–20 мин. Остывший отвар процедить.

7. Чем меньше соли и острых приправ вы употребляете в пищу, тем лучше. Вредят цвету лица также курение и алкоголь. А вот морковный сок помогает неизменно сохранять хороший цвет лица.

## **Косметическая хирургия**

Как бы мы ни заботились о своей коже, как бы ни ухаживали за ней, все равно возраст берет свое, и со временем перед женщиной встает вопрос: прибегать к косметической операции или нет. Необходимость операции для фотомоделей, актрис театра и кино, певиц и балерин очевидна. От того как они выглядят, в их жизни зависит слишком многое. Для женщин других профессий необходимость косметической операции – под большим вопросом, и даже не под одним.

Первый вопрос, как всегда, – финансы. Косметические операции недешевы, а потому доступны не всем. Помимо денежного аспекта, очень важно правильно оценить состояние своего здоровья. Практически все косметические операции производятся под общим наркозом, который предполагает определенную нагрузку на сердце и сосуды. Любое хирургическое вмешательство сопряжено с риском, и хотя опасность умереть под общим наркозом весьма мала, все же не стоит о ней забывать. Как правило, косметические операции делают, перешагнув возрастной «рубеж» 40 лет, и хотя это всего лишь зрелость, мало кто из сегодняшних «сорокалеток» может похвастаться идеальным здоровьем. И чем мы старше, тем больше становится «букет» наших заболеваний. Соответственно, увеличивается и риск того, что операция явится для организма таким потрясением, от которого ему будет сложно оправиться.

У аллергиков могут возникнуть проблемы при заживлении тканей. Особенно хорошо взвесить все «за» и «против» необходимо тем, кто в свое время оперировался или проходил лечение по поводу онкологических заболеваний, поскольку косметическая операция может стать толчком к началу процесса перерождения тканей. Красота, конечно, требует жертв, но рисковать для этого жизнью – не самый разумный выбор. В первую очередь это касается удаления родинок и папиллом. Прежде чем удалять их, нужно



проконсультироваться у онколога.

Чаще всего делают операции по изменению формы век (удаление мешков под глазами и нависающих век), удалению двойного подбородка (то есть накопившегося под подбородком жира) и отвисающих складок кожи под ним. Нередкой операцией является также круговая подтяжка кожи лица.

Блефаропластика – изменение формы век – позволяет удалить излишки кожи, из-за чего глаза выглядят отекшими, и поднять опущенное веко. В некоторых случаях меняется форма бровей. Надрез при этой операции обычно делается в естественной складке верхнего века, переходя в «линии улыбки» вокруг глаз. Надрез для изменения формы нижнего века производится под нижними ресницами и переходит в «линии улыбки» (как и на верхнем) веке. Швы снимаются через двое суток после операции, а впоследствии (не позднее чем через две недели) настолько сглаживаются, что оказываются полностью скрыты обычным макияжем. В течение двух-трех недель после операции желательно носить очки с затемненными стеклами. Вернуться на работу можно сразу же после выхода из клиники, то есть на четвертый день после операции. Эффект блефаропластики очень хороший.

Удаление двойного подбородка также относят к операциям, дающим быстрый и хороший эффект. Для удаления жировых отложений и обвислой кожи под подбородком делается надрез в форме одной из двух заглавных букв латинского алфавита «Т» или «Z». Искусство хирурга-косметолога состоит в том, чтобы рубец остался в тени. Одновременно с удалением «излишков» нередко увеличивают подбородок, чтобы усилить эффект операции.

После 50 лет женщины предпочитают делать полное омоложение лица, в которое входят подтяжка кожи лица и шеи, изменение формы век и удаление морщинок вокруг рта. Это уже довольно серьезная операция продолжительностью до 4 ч. Два дня после такой операции лицо покрывает объемная повязка. Как минимум пять дней после хирургического вмешательства следует провести в стационаре. Через две недели снимают швы, но отечность лица может сохраняться до месяца. Еще несколько месяцев сохраняется ощущение стянутости вокруг шеи и отсутствие чувствительности в зоне ушей. Окончательный результат операции становится ясен только через полгода, а ее действенность не превышает восьми лет (при условии, что все прошло благополучно и не было никаких осложнений).

В борьбе с ожирением, или просто за возвращение «плоского» живота после родов, проводится абдоминопластика: удаление жира из нижних слоев брюшины хирургическим путем. Чтобы пойти на эту операцию, нужно

твердое решение отказаться в дальнейшем от деторождения. После родов у женщин любого возраста нередко появляется отвисший животик с дряблой кожей и растяжками. Диета и физические упражнения помогают не всегда. В стационаре после этой операции приходится провести не менее недели, причем первые три-пять дней – с дренажными трубками в ране. В эти дни передвигаться возможно только согнувшись (первые 2 дня необходимо соблюдать постельный режим, лежа в положении легкого наклона вперед). Через две недели снимают швы. Ежедневные перевязки требуются в течение достаточно длительного времени (до 1,5 месяца). В течение этого периода подвижность ограничена.

Полное выздоровление после операции наступает не ранее чем через три месяца. Ношение бандажа, специальной «утягивающей» повязки или одежды не требуется. Во время операции хирург делает один-единственный надрез – через всю нижнюю часть живота и пах. Рубцы сначала выделяются, но со временем становятся настолько незаметными, что не будут видны даже в очень открытом бикини.

В рамках борьбы с целлюлитом делают операции по восстановлению формы ягодиц, боков и бедер с помощью удаления жира и кожи. Удаляют обвислый жир и кожу также с верхней части рук. Косметическая операция на верхней части рук дает лучшие результаты и не доставляет особых неудобств. Первые 2 недели после операции нельзя тянуться, и придется использовать мазь с антибиотиками. Единственной неприятностью является то, что остаются довольно заметные рубцы. Их придется спрятать под макияжем или рукавами.

Операция по поводу восстановления формы ягодиц, боков и бедер намного сложнее. В отличие от других косметических операций, она требует особой предварительной подготовки. Врач предварительно разрабатывает специальную диету, благодаря которой должна быть достигнута максимальная потеря веса. После операции возможно ощущение неудобств в течение двух недель, зато уже через месяц можно вернуться к привычному образу жизни и даже занятиям спортом. Как и при операции на верхней части рук, на животе остаются заметные рубцы (правда, только тогда, когда вы обнажены или одеты в очень откровенное бикини).

Те, кто решился на «капитальный ремонт» своей внешности, могут сделать пластическую операцию всего тела. Если пациент совершенно здоров, некоторые хирурги делают полную пластическую операцию тела за один раз. Чаще это не одна операция, а целая серия, последовательно проводимых в течение нескольких месяцев (сроки назначаются в зависимости от индивидуальных способностей человека переносить боль и неподвижность).

Выздоровление в этом случае наступает через несколько месяцев после последнего вмешательства. Пластическая операция всего тела включает в себя удаление обвисшей кожи с живота, ягодиц, бедер, рук, шеи и лица.

«Эликсир молодости» пытались найти еще средневековые алхимики. Нет ничего удивительного в том, что и теперь люди всеми средствами стараются продлить молодость, а если это не удастся – вернуть ее. Возможности косметической хирургии если не безграничны, то огромны. Косметическая хирургия работает в двух направлениях. Одно из них ставит своей задачей восстановить прежнюю внешность человека и называется восстановительной пластической хирургией. Второе направление, собственно косметическая хирургия, меняет облик.

Наша культура ориентирована на молодость, и потому вполне естественно то, что признать себя старым равносильно тому, чтобы признать себя ни на что не годным. Людей среднего возраста никак не назовешь стариками, и все же внешность начинает «намекать» на то, что 20 лет остались позади. Люди, которые ощущают себя молодыми в 40 и 50 лет, хотят выглядеть так же хорошо, как они себя чувствуют.

Психологи и психотерапевты убеждены в том, что на тех людей, для которых внешние признаки молодости имеют первостепенное значение, устранение физических следов старения оказывает сильнейший психологический эффект. Чаще всего косметические операции, как это ни странно, проводятся именно с целью омолодить внешность не ради красоты, а ради того, чтобы выглядеть на тот возраст, на который человек себя чувствует. На операции решаются люди энергичные и активные, душа которых не стареет с годами. Для того же, «чтобы тело и душа были молоды», приходится прибегать к косметической хирургии. Эти женщины вовсе не стесняются своего возраста и не стремятся его скрыть, но хотят выглядеть так же хорошо, как себя чувствуют. Они предпочитают после операции выглядеть естественно молодо для своих лет, чтобы внешность изменилась к лучшему почти незаметно, а вовсе не удивлять родственников и знакомых неестественной для 50 лет младенческой гладкостью кожи.

Памятка для тех, кто задумался о необходимости косметической операции

1. Постарайтесь найти максимальную информацию о той операции, которая отвечает вашим требованиям. Информацию можно найти в книгах, газетах и журналах, в Интернете. Лучше всего найти через Интернет-форумы тех женщин, которые уже прошли через такую операцию, и услышать их отзывы и впечатления. Если они согласятся на встречу, будет неплохо переговорить с ними лично – ведь тогда вы сможете своими глазами увидеть плюсы и

минусы операции.

2. Оцените риски заранее. Операция не всегда дает те результаты, на которые вы рассчитывали. Иногда возникают осложнения, которые могут ухудшить внешность, а не улучшить.

3. Узнайте заранее обо всех неприятных моментах, связанных с самой операцией и послеоперационным периодом, чтобы подготовиться к ним. Гораздо легче переносить вид своего красного и опухшего лица, если ты знаешь заранее, что так и должно быть в течение нескольких недель после операции, чем ужасаться, глядя в зеркало. Если вы знаете заранее, что на восстановление презентабельного внешнего вида потребуется месяц, вы сможете заблаговременно позаботиться об отпуске и о том, чтобы не попадаться на глаза знакомым до тех пор, пока вы не будете к этому готовы физически и психологически.

4. Ни для кого не секрет, что после любой операции остаются шрамы. Разумеется, опытный хирург умело прячет их, и они оказываются под волосами, за ушами или внутри рта. Но некоторые операции не дают возможности спрятать шрамы, поэтому лучше узнать заранее, где они останутся и насколько будут заметны. В зависимости от того, готовы ли вы «обогащать» свою внешность шрамами и рубцами, можно принять решение об операции или вовремя передумать.

5. Если вы вините во всех своих неудачах собственную внешность, подумайте трижды, прежде чем прибегнуть к косметической операции. Те, кто винит в своих проблемах внешность, хотят изменить не только лицо, но и всю свою жизнь. Хирург сделает все, что в его силах, но он не изменит ваше мироощущение. Он не приведет к вам за ручку прекрасного принца, не найдет вам достойную работу и не изменит ваши отношения с мужем и детьми. Никто не может изменить вашу жизнь, кроме вас самой. Новая, «улучшенная», внешность может помочь вам преуспеть в желательных переменах, но не совершит их. Так что не рассчитывайте решить одним махом все свои проблемы с помощью косметической операции. Это только в сказке лягушка превращается в принцессу, а в реальной жизни все несколько иначе.

6. Найдите опытного хирурга-косметолога. Не доверяйте рекламе в средствах массовой информации. Как правило, хорошие хирурги не нуждаются в агрессивной рекламной кампании. Лучшей рекомендацией может оказаться отзыв вашей подруги, которая уже прошла через операцию по омоложению. Когда вы будете беседовать с хирургом, обратите внимание на то, что хороший опытный хирург никогда не даст вам стопроцентную

гарантию того, что все будет хорошо и идеально. Точно так же он никогда не согласится со всем, что вы выскажете в виде пожеланий к своей внешности. Кое-что может оказаться невозможным технически, а кое-что может разрушить индивидуальность вашего облика, и хороший хирург непременно выразит свое мнение, свою профессиональную точку зрения.

Так же, как и вы, хирург заинтересован в наилучшем исходе операции. Только, в отличие от вас, у него есть опыт, и потому он предложит вам оптимальный вариант, как достичь того, к чему вы стремитесь. Специалист сделает максимальное количество фотографий той области вашего лица или тела, которую ему предстоит прооперировать, чтобы детально изучить то, что ему предстоит сделать. Он подробно расскажет вам о предстоящей операции, ознакомит с возможными проблемами и осложнениями, чтобы вы точно представляли себе возможные результаты операции и здраво оценивали последствия того серьезного шага, который собираетесь предпринять.

### **Настрой на душевное равновесие**

Представления о красоте и совершенстве меняются с такой скоростью, что просто невозможно угнаться за всеми изменениями в моде. «Модная» внешность зависит от принадлежности к определенной эпохе, культуре и народу. Если в Древнем Египте женщина никогда не позволила бы себе выйти «на люди» без макияжа, то в современной Швеции «размалеванными» появляются только представительницы древнейшей профессии. Порядочные дамы должны выглядеть ухоженными и естественными. Не так давно, всего лишь 100 лет назад, благородные дамы защищались от солнца зонтиками, чтобы сохранить аристократическую белизну кожи. Теперь же в моду вошла бронзовая и шоколадная кожа, здоровый деревенский загар. Большую роль в создании образа «идеальной красоты» играют средства массовой информации, всевозможные конкурсы красоты и фотомоделей. Кроме «эталона» красоты для данного общества в данное время, существует и индивидуальное представление о том, как должна выглядеть красивая женщина.

Красота – совершенно не обязательно совокупность правильных черт лица и бархатистой матовой кожи. Достаточно вспомнить популярный сегодня сериал «Не родись красивой», чтобы понять, насколько малое отношение имеет понятие «красота» к реальной внешности реальной женщины. Героиня

сериала, Катя Пушкарева, в начале фильма предстает перед нами невзрачной дурнушкой, а в конце фильма – ослепительной красавицей. При этом совершенно не меняются ни черты ее лица, ни состояние кожи. Просто в начале сериала, как и в большинстве его серий, она убеждена в собственной некрасивости. Ей кажется, что как бы она ни уложила волосы и как бы ни был совершенен ее макияж, ее некрасивость все равно всем бросается в глаза. Ей трудно общаться с людьми, поскольку она болезненно застенчива и постоянно напряжена от того, что осознает свою непривлекательность в глазах окружающих. Как гадкому утенку, ей кажется необходимым как-то компенсировать недостатки своей внешности – умом, работоспособностью, преданностью, услужливостью, – чтобы заслужить право находиться в обществе красивых людей.

Самое интересное, что зачастую ощущение собственной некрасивости возникает из-за какой-то мелочи, совершенно не заметной окружающим. Чаще всего это начинается с вхождения в подростковый возраст. Гормональный «взрыв» вызывает заметные изменения во внешности, подростки кажутся себе слишком высокими или настоящими коротышками, слишком худыми или чересчур толстыми – и в любом случае угловатыми и неуклюжими. Перемены во внешности происходят слишком быстро, и подростки просто не успевают к ним привыкнуть и приспособиться. Если близкие ведут себя достаточно чутко и тактично, кризис может пройти без особого ущерба для будущего. У детей тех родителей, у которых не находилось времени поговорить со своими взрослеющими детьми по душам, успокоить и заверить, что их внешность меняется к лучшему, научить ухаживать за кожей или привести в косметический кабинет, подростковые комплексы по поводу внешности не так уж редко перерастают в общий комплекс неполноценности. Они настолько поглощены сознанием собственной ущербности, что мало-помалу погружаются в депрессию и даже не помышляют о том, чтобы хоть что-нибудь изменить.

На самом деле для того чтобы женщину считали красивой, большее значение имеют вовсе не ее внешние данные, а уверенность в себе, решительность и жизнерадостность. Невозможно объяснить, как и почему, раскрыть механизмы этого явления, но душевные качества человека, его характер и нрав могут превратить в красавицу или красавца человека с самыми невыигрышными внешними данными. Как пример неотразимого мужского обаяния можно привести Жан-Поля Бельмондо. Если посмотреть на его фотографии, где он не играет и не улыбается, просто бросается в глаза его откровенная некрасивость. Но как только вы начинаете смотреть фильм с его участием, немедленно подпадаете под необъяснимое очарование его

улыбки и того, что в кинематографе называют «феноменом Бельмондо». Из гениального киноартиста просто «бьет фонтан» жизнелюбия и доброжелательности, на экране он всегда уверен в себе и решителен, всегда знает, что, когда и как должно быть сделано. На нем просто написано: «Я – победитель!» Таким же «талантом обаяния» обладает и Барбра Стрейзанд, очевидно не соответствующая типу фотомодели.

Секрет красоты заключается в том, чтобы полюбить себя такой, какая вы есть, и искренне считать себя если не красавицей, то, безусловно, привлекательной женщиной. Безусловно, тут большое значение имеет отношение родителей к «дефектам» внешности ребенка. В семье, где за слишком выдающийся нос сначала девочку, а затем и девушку, ласково и насмешливо звали Буратинкой, она страдала до 35 лет, пока не сделала операцию по изменению формы носа, после которой у нее все в жизни наладилось. В другой семье девочке с такой же внешностью постоянно говорили, что у нее настоящий римский нос, и она привыкла гордиться своим соответствием канонам античности. В результате судьба этой женщины сложилась успешно как в карьере, так и в личной жизни, и никакая операция не потребовалась. Девочка, привыкшая с детства откликаться на малоромантичную кличку Толстушка, в 20 лет совершила попытку самоубийства. Ее ровесница шьет себе одежду 56-го (а не 50-го, как у неудавшейся самоубийцы) размера на заказ, занимается в студии танца и собирается замуж. В чем же секрет ее успеха? Только в том, что она не считает свою полноту дефектом внешности, уверена в себе и смотрит на жизнь с улыбкой.

Труднее всего нам даются перемены во внешности после родов. Женщине, весившей до начала беременности 65 кг, трудно привыкнуть к тому, что теперь она «перевалила» за 80 кг, и к своему новому облику. Одни молодые мамы с этого момента посвящают всю свою жизнь тому, чтобы похудеть. Они садятся на диету и с завидной регулярностью посещают тренажерный зал. В конечном итоге они добиваются своего и возвращаются к исходному весу, или близкому к нему. Другие впадают в отчаяние и посвящают свою жизнь детям, полагая, что с такой внешностью никому уже не могут быть интересны – даже собственному мужу. Третьи решаются на косметическую операцию по удалению лишнего жира. Наконец, четвертые принимают свершившиеся перемены, обновляют и меняют гардероб, и с легкостью несут свои килограммы по жизни, нисколько от этого не страдая.

## **Талассотерапия, бальнеотерапия и водолечение**

Все эти направления зарекомендовали себя как высокоэффективные средства для лечения самых разных заболеваний. И, одновременно с этим, отмечено, что все они дают положительные изменения в состоянии нашей кожи, даже если это не входило в цели и задачи лечения. В разных уголках мира находятся специализированные лечебные курорты. Известные курорты есть в Австрии и Германии, Италии и Чехии, Египте, Израиле и Иордании, Греции и Турции.

Море – источник жизненной силы, красоты и гармонии. Со времен античности до наших дней море (по-гречески – «таласса») считалось источником энергии для человечества. Однако французы исследовали морские глубины и сделали талассотерапию популярной в начале XX века. Сочетание преимуществ морской воды, прекрасного климата и динамического эффекта морских водорослей дает поразительные результаты в разных лечебных программах. Соединение бальнеотерапии и лечения водами с физиотерапевтическими процедурами значительно повышает эффект терапии.

## **Заключение**

Все люди разные, и это справедливо также по отношению к нашей коже. Для одной женщины крем может прекрасно подходить, а у другой вызовет сильнейшую аллергию.

Когда вы начинаете пользоваться новым для вас косметическим средством и ощущаете что-либо необычное или неприятное (жжение, покалывание, зуд или боль), немедленно откажитесь от этого средства, так как у вас, скорее всего, индивидуальная непереносимость каких-то его компонентов. Существуют сотни косметических препаратов и лечебных средств, так что вы без особого труда сможете найти то, что подойдет вам. Но не превращайте себя в жертву бесконтрольных и бездумных экспериментов. Если у вас есть какие-то проблемы, связанные с состоянием кожи – не стесняйтесь обратиться к врачу-дерматологу.

Книга содержит в себе полезные рекомендации и рецепты, но не может заменить консультации опытного врача.

Самый большой «секрет» неувядающей красоты – здоровый образ жизни. Разумный режим питания, не менее восьми часов сна, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, купание в природных водоемах и активная жизненная позиция помогают нам сохранить бодрость и красоту до ста лет.



Курение, злоупотребление алкоголем, переедание или голодание, а также недосып – вот злейшие враги красоты, присущей от природы каждой женщине.

Наша кожа – зеркало состояния нашего организма и нашего жизненного настроения. Веселость, оптимизм и жизнерадостность не дают нам стареть. Полюбите себя, найдите для себя немного времени утром и вечером. Начинайте день улыбкой своему отражению в зеркале, и заканчивайте день улыбкой. Улыбайтесь жизни почаще, и она улыбнется вам в ответ!

## **Приложения**

### **№ 1. Косметологические услуги и лечение заболеваний кожи**

«Авиценна», медицинский центр м. «Горьковская» 232-4253 м. «Озерки» 516-5289 Лечение заболеваний кожи. Дерматокосметология

«Академия эстетической медицины» 337-1993 Санкт-Петербург, ул. Конная, 14

«Амалтея», центр лазерной эстетической медицины 323-9060

Санкт-Петербург,

Биржевая линия, 12

Лазеротерапия.

Онколог-дерматолог

«Американ Бьюти Центр»

740-20-90 Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 78 Классическая и аппаратная косметология

«АндроМеда» 572-1226 Санкт-Петербург, Звенигородская ул., 12 Лазерное удаление бородавок, папиллом, «сеточек»

«Ангела», салон красоты

Санкт-Петербург,

ул. Блохина, 27, 233-15-44

Косметология

«Аркадия», медицинский центр

355-9688, 355-9788 Санкт-Петербург, В.О., ул. Нахимова, 11 Косметология

«Аура», салон красоты 272-7214

Санкт-Петербург,

ул. Рылеева, 2/6

«БиоМед», центр лазерной терапии 950-0333 Санкт-Петербург, П.С.,

Большой пр., 29А, кааб.12 Лазерное удаление новообразований кожи:  
родинки, кондиломы, бородавки. Лазерная эпиляция

«Василий Захаров», салон красоты

Санкт-Петербург, Гражданский пр., 114, корп. 1 530-9710

Санкт-Петербург, В.О., 13-я линия, 42 959-46-84

«Галатея», шведский центр красоты 783-4516

«Контурная пластика» лица. Комплекс Anti-Age Biomatrix

(Франция). Глубокие и средние пилинги. Тонирование рубцов и шрамов

Городской кожно-венерологический диспансер

Санкт-Петербург, наб. реки Волковки, 3, 766-3343

«Демос» 701-8100 Санкт-Петербург, Пражская ул., 44 Лифтинг.

Фотоэпиляция

Дерматологический аллергоцентр

Санкт-Петербург,

ул. Савушкина, 104, 430-3821

«Дикая кошка», салон-студия красоты 393-2950 Санкт-Петербург,

Аэродромная ул., 7, корп.4

«Ева», медицинский центр

718-6342

Санкт-Петербург, П.С.,

Большой пр., 29-а, оф. 200

Дерматолог-онколог. Лазерное удаление новообразований кожи.

Косметология.

Удаление сосудистых «сеточек»

«Инкона», лечебно-косметический салон

Санкт-Петербург, Купчинская ул., 32, корп.1, 778-1070

«Каллисто», медицинский косметологический центр 571-0219 Санкт-

Петербург, Гражданская ул., 2/4

«Клиника «32» 336-6032 Санкт-Петербург, Комендантский пр., 25, корп.1

Эстетическая косметология

«Континент-клиник»

Санкт-Петербург, П.С., Большой пр., 102 715-4770

Косметический кабинет

Санкт-Петербург, Народная ул., 81 446-1479

Косметический кабинет

Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, 17, корп.3 757-2990

Косметический салон

Санкт-Петербург, пр. Стачек, 69 327-4558

Косметологическая поликлиника

Санкт-Петербург, Гороховая ул., 6, 312-5815  
«Красота и здоровье», медицинский центр при ЦМСЧ № 122  
Санкт-Петербург, пр. Культуры, 4, 558-9377 Профессиональная  
косметология лица и тела. Врачебный контроль, индивидуальные программы  
с учетом особенностей организма, состояния здоровья, обследование,  
лечение  
«Креатив», салон красоты  
Санкт-Петербург, Колокольная ул., 18, 764-9684 Косметология  
Диагностика кожи головы  
«Леди Джейн», салон красоты  
Санкт-Петербург,  
Дальневосточный пр., 57, корп. 1  
446-3797  
Санкт-Петербург,  
пр. Солидарности, 11, корп. 1  
584-5935  
Классическая аппаратная косметология  
«Л'Эсперанс», эстетика лица и тела, 329-3940  
Санкт-Петербург,  
пл. Чернышевского, 11  
«Меди Эстетик»  
Санкт-Петербург, Невский пр., 90–92, 327-2000  
Санкт-Петербург, Спасский пер., 11, 327-2100 Омолаживающий пилинг  
Золотое и платиновое армирование  
Устранение морщин Аппаратная косметология Лазерная эпиляция  
Антицеллюлитные программы  
«Медкриоген», многопрофильная клиника 380-7999  
Санкт-Петербург,  
ул. Ломоносова, 14  
Дерматолог. Криолечение любых кожных заболеваний,  
включая псориаз и нейродермит  
Иммунолог-аллерголог  
«Медэстетика»  
Санкт-Петербург, В.О., 7-я линия, 30, 323-2768  
«Медэстетикцентр»  
Санкт-Петербург, Караваевская ул., 26, корп. 1 700-46-32  
Международная клиника «MEDEM»  
336-3333  
Санкт-Петербург, ул. Марата, 6 Отделение антистарения и предиктивной

медицины. Косметология. Омоложение лица и тела

Областной кожно-венерологический диспансер

Санкт-Петербург, Рижский пр., 43, 251-1526

«Одонт», медицинский центр

327-2153

Санкт-Петербург, Казанская ул., 44

Косметология

«Олимпик», спортивный клуб

Санкт-Петербург, ул. Оптиков, 4 БЦ «Лахта» 918-0018

Полный комплекс косметологических услуг. Аппаратная косметология.

Биоревитализация кожи. Уход за телом. SPA-зона. Биоэпиляция

Отделение косметологии кафедры медицинской косметологии МАПО

Санкт-Петербург, пр. Просвещения, 45, 598-9377

«Преображение», центр эстетической медицины 719-6777 Санкт-

Петербург, Артиллерийская ул., 4 Весь спектр косметологических услуг.

Передовые лазерные технологии

«Псориаз-центр» (495)324-7220 Москва, Пролетарский пр., 15/6, корп. 1  
(495)324-0753 Лечение псориаза и атопического дерматита (нейродермита)  
методом ПУВА-терапии

Салон красоты «STAR PLACE»

545-1905

Санкт-Петербург,

пр. Непокоренных, 16, корп. 1

545-1913

Косметология.

Антицеллюлитное обертывание

«Сандал», медицинский центр

321-24-85

Санкт-Петербург, В.О., 11-я линия, 24 Косметолог-дерматолог. Лечение  
кожных болезней

СПб государственный медицинский университет им. академика И. П.  
Павлова, клиника дерматовенерологии

Санкт-Петербург,

ул. Льва Толстого, 6/8, 329-0333

«Студия красоты и здоровья»

528-0321

Санкт-Петербург, Новочеркасский пр., 22/15

«Терра дель Соль» 233-7710 Санкт-Петербург, Б.Пушкарская ул., 34

Косметолог. Контурная пластика. Желтый пилинг. Депиляция. Лифтинг.

## Обертывания

Французский косметический центр 327-9228 Санкт-Петербург, Московский пр., 66-б

Центр медицинской косметологии Оксаны Волковой 275-1361 Санкт-Петербург, Фурштатская ул., 18

Центр пластической и реконструктивной хирургии профессора Белоусова А. Е. и доктора Куприна П. Е. 558-8871 Санкт-Петербург, пр. Культуры, 4  
Коррекция морщин. Терапевтическая косметология. Современные технологии комплексного омоложения лица. Лечение гиперпигментации

Центр по лечению псориаза клинической больницы им. Л. Г. Соколова Санкт-Петербург,  
пр. Культуры, 4, 558-9640

Центр эпиляции 232-5870 Санкт-Петербург, Кронверкский пр., 73/79

Центр эстетической медицины

Санкт-Петербург, В.О., Большой пр., 19, 323-2627

Центр эстетической медицины и косметологии 764-87-18 Санкт-Петербург, ул. Достоевского, 9

«Элен», центр профессиональной косметологии клиники им. Н. И. Пирогова Санкт-Петербург, В.О., Большой пр., 49–51, 327-6000 Химические пилинги. Лазерная косметология. Эпиляция

«Эстетик клуб», центры медицинской косметологии

Санкт-Петербург,

наб. реки Карповки, 16, 380-6980

Санкт-Петербург,

Фурштатская ул., 9, 275-0440

Санкт-Петербург, ул. Уточкина, 1

302-1293

Лифтинг лица и коррекция фигуры на аппаратах LPG.

Системное лечение целлюлита.

Лечение угревой болезни.

Светотепловое омоложение кожи. Все виды эпиляции

«Эталон», медико-косметологический центр

Санкт-Петербург, Кирочная ул., 38, 579-3424

## № 2 Пластическая хирургия

Академия им. И. И. Мечникова, Центр пластической и реконструктивной хирургии

Санкт-Петербург, Пискаревский пр., 47, 715-53-50 Павильон 15, каб. 4  
«Американ Бьюти Центр»  
740-20-90 Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 78  
Все виды операций в пластической хирургии  
«Апогей»,  
клиника онкодерматологии и пластической хирургии  
Санкт-Петербург, пр. Энгельса, 27, каб. 327, 974-75-40  
«Грандмед», клиника высшей категории 327-5000 Санкт-Петербург, ул.  
Садовая, 35, пр. Культуры, 4 Пластическая хирургия. Косметология.  
Диагностика кожи  
«Капиталмедклиник» – клиника пластической хирургии 710-27-34  
Санкт-Петербург,  
10-я Советская ул., 16  
Эстетическая и реконструктивная хирургия.  
Медицинская косметология  
Клиника пластической и челюстно-лицевой хирургии,  
отделение № 13  
Санкт-Петербург, Авангардная ул., 4, 736-8274  
Больница № 15  
Клиника пластической и эстетической хирургии СПбМАПО  
275-7609  
Санкт-Петербург, Кировная ул., 41  
Клиника эстетической хирургии и косметологии 542-0777 Санкт-  
Петербург, ул. Комсомола, 12  
«Меди Эстетик» 327-2000  
Санкт-Петербург, Невский пр.,  
90-92  
Все виды пластических операций по омоложению и коррекции лица и тела.  
Подтяжка бразильскими нитями.  
Омолаживающий пилинг.  
Золотое и платиновое армирование  
Международная клиника «MEDEM»  
336-3333  
Санкт-Петербург, ул. Марата, 6  
Пластическая и эстетическая хирургия. Новейшие технологии коррекции  
фигуры.  
Исправление дефектов внешности.  
Омоложение лица и тела  
«MEDI», эстетическая медицина

324-0000

Санкт-Петербург, Невский пр., 82

Многопрофильная клиника Н. И. Пирогова 320-7000 Санкт-Петербург, В. О., Большой пр., 49–51 Пластическая хирургия

Отделение пластической хирургии городской больницы № 9

Санкт-Петербург, Крестовский пр., 18, 970-1110

Покровская больница 322-0303 Санкт-Петербург, В.О., Большой пр., 85

Санкт-Петербургский институт красоты на Савушкина 430-4441

Санкт-Петербург,

ул. Савушкина, 8, корп. 2

СПб государственный медицинский университет им. академика И. П.

Павлова

Санкт-Петербург,

ул. Льва Толстого, 6/8, 329-0333

Центр пластической и реконструктивной хирургии профессора Белоусова А. Е.

и доктора Куприна П. Е. 558-8871

Санкт-Петербург,

пр. Культуры, 4

Эстетическая хирургия.

Терапевтическая косметология.

Современные технологии комплексного омоложения лица

Центр реконструктивной пластической и косметической хирургии 709-6133

Санкт-Петербург, Будапештская ул., 3, НИИ скорой помощи им. И. И.

Джанелидзе

### **№ 3 Психологические центры**

«Анемитиос», центр психологического консультирования

Санкт-Петербург, Уральская ул. 17, оф. 411 8-901-3092651

Ассоциация креативной психологии развития и самореализации

Санкт-Петербург, Благодатная ул., 43, 953-0743

«Аркадия», медицинский центр

355-9688

Санкт-Петербург, В.О., ул. Нахимова, 11, 355-9788

Психологическая помощь «Ваш психолог»

Санкт-Петербург, Итальянская ул., 11, 970-5091

Городская межведомственная психолого-медико-педагогическая

консультация комитета по образованию СПб

Санкт-Петербург, Звенигородская ул., 10 764-9717

«Движение», психологический центр

Санкт-Петербург, Загородный пр., 37/70 906-3130

Психологическая скорая помощь

964-3964

«Равновесие», психологическая консультация

Санкт-Петербург, Невский пр., 111, 717-6034

Рубан Е.И.,

православный психолог 571-0344

Стиль жизни

Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56-е, 712-3124

Христианская психологическая консультация 393-9390