

С. Н. Борисенко.
Врач-физиолог, преподаватель Крымского государственного медицинского университета, г. Симферополь.

КОСМОЦЕВТИКА - как стать красивой.

По книге С.Борисенко "Позволь себе стать королевой", М., 2005

*"Если женщина к тридцати годам не стала красавицей,
значит она просто лентяйка..."*
французская поговорка

СОДЕРЖАНИЕ:

ПРЕДИСЛОВИЕ

Глава 1. ОПАСНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ.

Глава 2. ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ КОЖИ:

1. Нарушение жирового баланса кожи.
2. Потеря эластичности кожи.
3. Повышенная раздражительность кожи: акне, прыщи, гнойнички.
4. Снижение влажности кожи.
5. Нарушение структуры кожи: рубцы, растяжки.
6. Доброкачественные новообразования: папилломы, бородавки, веснушки, пигментные пятна.

Глава 3. КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ.

Глава 4. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ.

Глава 5. МОРЩИНЫ.

Глава 6. ЦЕЛЛЮЛИТ.

Глава 7. УХОД ЗА НОГТЯМИ И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ.

Глава 8. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ.

Глава 9. УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.

ПРЕДИСЛОВИЕ.

С незапамятных времен женщины (и мужчины) прилагали массу усилий, времени и средств, чтобы выглядеть лучше или, по крайней мере, скрыть изъяны от других, забывая, что кожа - это не только украшение человеческого тела, но и самый большой орган человека, выполняющий множество важнейших функций.

Кожа связывает нас с внешней средой, защищает от внешних воздействий, участвует в процессе терморегуляции и в поддержании водного баланса; воспринимает тепло, боль, прикосновение, надавливание, задерживает жидкости и минеральные вещества, сдерживает рост болезнетворных микробов.

Условно кожу можно рассматривать в качестве большой эндокринной железы, а также орган, исключительно богатый ферментами. Многочисленные наблюдения показывают, что инфекционные болезни, протекающие без высыпаний, часто заканчиваются осложнениями. Кожные проявления указывают на то, что организм "удалил" болезнь как можно дальше от жизненно важных органов.

Поэтому не стоит рассматривать кожные симптомы как проявления, от которых нужно как можно скорее избавиться. Мы можем с уверенностью утверждать, что организм использует кожу для выражения и устранения внутреннего дисбаланса, сигнализируя о нем кожными симптомами.

Но, к сожалению, дальше закрашивания и замазывания дефектов кожи дело не пошло. Поэтому и назывались эти средства косметикой.

Глава 1. ОПАСНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ?

У нас мало кому известно то, что прекрасно знают в развитых странах - большинство составляющих традиционной косметики крайне неудовлетворительно с точки зрения их воздействия на кожу.

У американцев те же проблемы. Но у них за качеством продукции следят две серьезных (настолько серьезных, что имеют даже свою полицию) и очень уважаемых в обществе организации FFDSA - федеральная ассоциация качества по Пище, Лекарствам и Косметике.

FDA - Управление Пищевой и Лекарственной продукции, являющееся подразделением Министерства Здравоохранения и Гигиены человека.

Деятельность этих организаций направлена на защиту Американского общества от недоброкачественных, не являющихся экологически чистыми, продуктов питания, медикаментозных и косметических средств.

При поддержке этих организаций профессор Центра экологической медицины доктор Самюэль Эпштейн (Samuel S. Epstein) издал замечательную книгу - "The Safe Shopper s BIBLE" (БИБЛИЯ Осторожного Покупателя).

По данным этой книги 884 токсических субстанции обнаружены в списке химических веществ, использующихся в косметической промышленности. Вот небольшая выдержка из этой книги: "Даже в 90-х годах безопасность косметических средств в Америке не идеальна. FFDSA не требует испытания на безопасность перед выходом косметических средств на полки магазинов. Поэтому FDA требует проверки иногда только после выхода косметических средств на прилавки. Из-за этого минимального контроля опасные средства могут быть уже проданы, что может нанести вред Вашему здоровью, или "сброшены" на рынок развивающихся стран по бросовым ценам...".

Вдумайтесь в эти слова, и Вам станет понятно, почему наши рынки наводнены "настоящей" и "знаменитой" американской, французской или шведской, насквозь синтетической, косметикой, о которой никто, возможно, даже и не слышал в этих странах.

Ничего удивительного в этом нет. Ведь с самого начала прошлого века, как появилась нефтехимия и продукты нефтесинтеза, вся косметическая промышленность ориентирована только на них. И заметьте, ничего не мешает употреблять столь любимый женщинами и производителями дешевой косметики термин "натуральная". Нефть - тоже натуральный продукт.

В настоящее время в состав косметических средств входят самые различные ингредиенты - биологически активные вещества, красители, экстракты, эмульгаторы, жировые компоненты, отдушки. Раньше многие из этих компонентов были натуральными (растительного, или животного происхождения), однако благодаря "прогрессу" в химии сейчас почти все компоненты имеют химическое происхождение.

Приходя в магазин за "хорошей" косметикой кто из вас последний раз интересовался составом кремов? Нам часто предлагают кремы, шампуни, бальзамы, содержащие экстракты ромашки, алоэ, календулы и других полезных веществ, уверяя, что эта самая, что ни на есть "натуральная косметика". Но давайте сами попробуем заглянуть в список составляющих, даже если для этого придется вооружиться лупой.

Опасные препараты:

В первых рядах (а это значит, что в данном косметическом средстве доля этих ингредиентов составляет от 10 до 20%) мы можем увидеть:

Mineral oil (минеральное масло) - техническое масло, отходы нефтехимии. Запечатывает и удушает кожу. Замедляет рост молодых клеток. Увеличивает дегидратацию и снижает барьерную функцию кожи. Является самой частой причиной угрей и аллергической сыпи. Аллергические реакции /нефтехимическая аллергия/ могут приводить к артриту, мигрени, эпилепсии, диабету. Содержит в высоких концентрациях канцерогены - вещества, являющиеся причиной онкозаболеваний.

Petrolatum (Петролат)(Парафин. Парафиновое масло) - нефтехимический жир. Имеет те же свойства, что и минеральное масло, но более ядовит. Удерживая жидкость, он препятствует выделению токсинов и отходов, мешает дыханию кожи. Кстати не жир, а именно влага - вещество, которое необходимо для кожи, - питает ее, сохраняет эластичность и эстетический вид. Неправильные методы увлажнения кожи вредны и вызывают преждевременное старение, а не омоложение.

Glycerin, Vaseline (глицерин, вазелин) - химические соединения жира с водой в которых вода разделяет жир на мелкие компоненты. Рекламируются как полезные увлажнители. Вызывает обезвоживание кожи, так как при влажности воздуха ниже 65-70% "вытягивают" влагу из глубоких слоев кожи на поверхность вместо того, чтобы брать ее из воздуха, чем усиливает пересыхание глубоких слоев эпидермиса, делая сухую кожу еще суше.

Propylene Glycol (пропилен гликоль) - сладкая, едкая жидкость. Продукт нефтесинтеза. В промышленности используется как антифриз и тормозная жидкость. При нанесении на кожу связывает жиры, вытесняя жидкость и важные для здоровья кожи компоненты, чем и достигает временного ощущения гладкости кожи. Дешевле глицерина, поэтому в косметике типичный состав включает 10-20% (в списке ингредиентов стоит обычно одним из первых, что говорит о его высокой концентрации). Даже в низких концентрациях является одним из основных аллергенов и раздражителей. Нефтехимическая аллергия часто сопровождается образованием угрей. Проникая через кожу в организм, ведет себя как сосудистый и протоплазматический яд, способный вызывать дистрофические изменения в почках, печени.

Sodium Lauryl Sulfate

(SIS, Пор ел, сульфат натрия, лаурил сульфат)

Sodium Laureth Sulfate

(SIS, Люрет, сульфат натрия, лоурет сульфат) - вы никогда не увидите рекламы этих веществ, потому что об их токсическом действии написаны целые тома специальной литературы. Пожалуй, это самый опасный из 884 ингредиентов по уходу за кожей и волосами.

Anionic Surfactants (Анионовый сурфактант) - это то дешевое высокопенящееся средство, которое применяется для обезжиривания двигателей и мытья полов в гаражах. Получается из кокосового масла. В косметике используется в 95% шампуней, гелей, зубных паст, пенообразователях для ванн и т. п.

Сильный мутаген (mutagen), т.е. способен изменять информацию о генетическом материале клетки. Легко проникая через кожу и слизистые, накапливается в печени, глазах, клетках мозга и сердца. Вызывает катаракту, особенно у детей. Имеет сильный раздражающий эффект. Способствует выпадению волос, появлению перхоти, волосы становятся ломкими и секутся. Приводит к потере эластичности и ослабляет защитную функцию кожи. При взаимодействии с другими компонентами шампуней и зубных паст образует канцерогены, т.е. вещества, вызывающие онкообразования. Его часто маскируют под натуральный продукт из кокосовых орехов. Имеет значительно менее вредный (в десятки раз) аналог - ***лаурил сульфат аммония (Ammonium Lauryl Sulfate)***. Но из-за сложной поэтапной системы очистки в производственных условиях значительно более дорогой, поэтому в дешевой косметике не используется.

Lanoline (ланолин) - овечий смалец, собираемый с овечьей шерсти. Действительно размягчает слой отмерших клеток, но удушает живые. Чужеродные (овечьи) белки могут повышать чувствительность кожи и вызывать аллергическую сыпь. Ланолин косметических сортов сам безопасен, но часто вступает в реакцию с канцерогенными веществами, которых около 16, способствуя их поступлению в организм. Все бы ничего, если бы не было известно, что 49% канцерогенного пестицида ДДТ (Дуста) поглощается ланолином через кожу.

Kaolin, Bentonite, Голубая глина (Каолин, бентонит) - разновидности мелкодисперсной глины. Часто включаются в маски для лица. Штукатурка кожи. Засоряет поры и сильно высушивает (обезвоживает) кожу, задерживает углекислый газ и токсины, удушая кожу. Вызывает ее преждевременное старение.

Talk (талък) - действует, так же как и мелкодисперсные глины. Засоряет поры и высушивает кожу. Косметический талък - канцерогенный. Особенно опасен в порошковых продуктах, наносимых на лицо и вдыхаемых нами.

Quaternium, Бронопол (формальдегид) - все эти вещества - консерванты, производные формальдегида. Названия так тщательно маскируются потому, что формальдегид является наиболее канцерогенным, нейротоксичным, аллергичным и вызывающим раздражение из всех консервантов. Может быть причиной дерматита. Уже многие косметические Компании не используют этот консервант, поскольку формальдегид способен сильно раздражать глаза и кожу. Не торопитесь его использовать. В формалин мы еще все успеем попасть.

Тем не менее, выпускать косметические кремы, являющиеся прекрасной питательной средой для микроорганизмов, без консервантов было бы, пожалуй, еще большим преступлением. В настоящее время многие Компании разрабатывают комплексы консервантов, состоящие из 4-5 составляющих, где каждый отдельный компонент представлен в количестве значительно ниже токсической дозы. Поэтому следует избегать косметики, в состав которой входят только 1-2 консерванта.

Aluminium silicate (силикат алюминия, алюминиевые квасцы) - очень сильно корродирующий агент. Повреждает и высушивает кожу. Вредит внутренним органам. Имеет тенденцию накапливаться в клетках мозга вызывая болезнь Альцгеймера (старческий маразм).

Collagen (коллаген) - некоторые компании настаивают, что косметический коллаген может улучшить собственную коллагеновую структуру кожи. Судите сами. **Коллаген** - это протеин (белок) из которого почти на 80% состоит структурная сеть нашей кожи. С возрастом он разрушается, а кожа становится тонкой и дряблой. Косметический коллаген получают путем соскребания его со шкур крупного рогатого скота или нижней части лап птиц. Из-за большого размера молекул (молекулярный вес 3000 ед.) он не способен проникать через мембраны клеток кожи. Кроме того, это чужеродный белок, который биохимически отличается от человеческого и не может использоваться кожей. В результате он запечатывает кожу, препятствует нормальному дыханию.

Примечание: Исключением может являться только растительный коллаген, малые размеры молекул которого позволяют ему проникнуть в клетку, где он раскладывается на составляющие, необходимые для строительства собственного коллагена кожи.

Elastin (эластин) - вещество из которого состоит структура, удерживающая клетки кожи на месте. Считается, что формирование морщин является следствием разрушения молекул эластина. К сожалению, большинство фирм используют эластин получаемый, как и коллаген из кожи крупного рогатого скота, и он так же образует на коже удушающую пленку из-за своего большого молекулярного веса. Только один вид поперечно-связанного эластина способен проникать в человеческую клетку и совмещаться с ней. Это форма растительного эластина, содержащего "строительный материал" для синтеза естественного, своего собственного эластина, которая называется десмозин или изо-десмозин (Desmosine and Iso-Desmosine).

Albumin (альбумин) - главный ингредиент в составах, подтягивающих кожу лица, При высыхании образует пленку поверх морщин, делая их менее видимыми. Стягивает кожу вызывая преждевременное старение, Трюк. По этому поводу не раз возбуждались судебные дела.

Alpha Hydrox Acids (AHA 1/5; АНА-S. Альфа гидроксидные кислоты) - молочная кислота и другие кислоты. Действует как отшелушивающее средство, снимая верхний, защитный слой

кожи. Кожа выглядит молодой и не такой морщинистой, но в результате воздействия окружающей среды кожа стареет быстрее.

Carbomer (Carbomer 940, карбомер) - загуститель, используемый для образования гелей.

Благодаря сильному коррозирующему эффекту способен повреждать кожу.

Diethanolamine (ОБА)

Triethanolamine (TEA) - вещество, балансирующее pH в косметических средствах. Вызывают сильное раздражение, а вместе с SIS (сочетание, часто встречающееся в косметике) образуют нитраты.

Lauramid Dea (ЛорамидДей) - полусинтетический химикат, используемый для образования пены и сгущения гелей. Может обезвоживать волосы и кожу, вызывает зуд, фотосенсибилизацию и аллергические реакции.

Hyaluronic Add (Гиалуроновая кислота) - прекрасный увлажнитель. Последний писк косметической промышленности. Гиалуроновая кислота растительного происхождения (низкомолекулярная форма) идентична человеческой и может применяться наружно.

Важно, чтобы Компании не использовали ее в более дешевой, высокомолекулярной, форме (до 15 млн.ед.). Молекулы гиалуроновой кислоты животного происхождения гораздо крупнее промежутков между клетками рогового слоя, поэтому проникновение их в живые слои кожи совершенно исключено, не говоря уже о выходе в соединительную ткань дермы (хотя морщины и складки возникают как раз в этой области). Она остается на коже и действует как коллаген.

Sodium Chloride (Salt; NaCl, поваренная соль) - используется для повышения вязкости некоторых препаратов. Может вызывать раздражение кожи и слизистой глаз. Кроме того, микрокристаллы соли очень грубо повреждают и высушивают кожу.

Seaweed (Агар-агар) - используется в микробиологии для посевов бактерий. Рекламируется как питательное и увлажняющее средство. За счет закупорки пор позволяет коже накапливать воду, вызывая временный положительный эффект. Препятствует очищению организма через кожу от токсинов и углекислого газа. Является прекрасной питательной средой для микроорганизмов и бактерий.

Cacao oil (масло какао) - содержит в своем составе 2% кофеноподобного вещества теобромина (это столько же, сколько в кофе кофеина). Подобно кофеину является внутриклеточным диуретиком. Увлажняющий эффект связан с выведением воды из клетки в межклеточное пространство. Кроме того теобромин является сильным стимулятором, подстегивающим энергетические процессы клеток кожи. Народная мудрость гласит, что если лошадь подгонять, она пашет быстрее, но околеет скорее. Временный положительный эффект масла какао приводит к необратимым отрицательным - быстрому дряхлению клеток кожи.

Бесполезные компоненты (рекламное надувательство):

Placentae Extract (экстракт плаценты) - рекламируется как омолаживающий и питающий кожу за счет добавления в увлажнители витаминов и гормонов. Производители этих экстрактов используют веру в то, что если плацента питает развивающийся эмбрион, то ее экстракт может питать и омолаживать стареющую клетку. Это очередная большая "утка". Ведь косметическая промышленность использует не абортивную (как в пятидесятые годы прошлого века), а

послеродовую плаценту, которая уже отдала все полезные вещества плоду и абсолютно бесполезна. Кроме того, в некоторых ее участках образовались кальциевые петрификаты (участки обызвествления), способные повреждать кожу.

Royal Bee Jelly (маточино молочко) - рекламируется как питательное и увлажняющее средство. Прекрасный адаптоген при приеме внутрь. При нанесении на кожу не оказывает никакого реального эффекта.

Biotin, Vitamin H (биотин, витамин H) - экзотический ингредиент, рекламируется как очень нужный и полезный для ухода за кожей и волосами. Биотин - витамин группы В. Используется в биодобавках для лечения себорейного дермита и стимуляции роста волос. Но ежедневная доза должна быть не менее 2,5 мг. Кроме того, работает только в синергизме (содружестве) с другими витаминами группы В. **При наружном использовании абсолютно бесполезен.**

Tyrosine (Тирозин) - аминокислота, служащая для выработки тиреоидного гормона. Способствует повышению работы щитовидной железы. Рекламируется как аминокислота, позволяющая приобрести глубокий темный загар. Но меланизация (загар) - внутренний процесс организма, связанный с гормональной деятельностью щитовидной железы. Поэтому натираться лосьоном, содержащим тирозин приблизительно то же самое, что натираться едой для утоления голода.

Согласитесь, что при таком "букете" вредных и бесполезных веществ даже самые замечательные экстракты календулы, ромашки или алоэ вряд ли улучшат состояние кожи. Да и "натуральные экстракты" в дешевой косметике часто на поверку оказываются синтетическими фенольными ароматизаторами. Особенно когда на упаковке указано: "Ароматические добавки", без расшифровки их состава. Ведь в природе просто не существует такого количества сырья, чтобы обеспечить всю косметическую промышленность.

Поэтому к рекламе надо относиться так, как она этого заслуживает: как к промываю мозгов. И помните. Реклама и сбыт через магазины - очень дорогие вещи, которые мы оплачивает из своего кармана в ущерб качеству. Если что-то настойчиво рекламируется, то это сомнительный товар, если осуществляется широкая продажа - это ширпотреб в красивых баночках, и желаемого качества ожидать нельзя.

Добавки-комедогены, способствующие появлению угрей и прыщей:

Во многих современных косметических средствах содержатся комедогены - вещества, способствующие возникновению прыщей.

Специалисты отмечают, что у взрослых благодаря гормональному фону, прыщи бывают не такими яркими, как у детей. Некоторые мамы могут даже безбоязненно использовать косметику, содержащую комедогены. Им прыщи не грозят. Однако у подростков, у которых уже есть угри, такая косметика способна обострить болезнь, многократно увеличив число прыщей.

Кандидат медицинских наук Александр Мельников приводит следующий список косметических компонентов, которые могут способствовать образованию прыщей:

*Ацетилованный ланолиновый спирт (Acetylated Lanolin Alcohol).
Гексиленгликоль (Hexylene Glycol).*

Децилолеат (Decyl Oleat).
Димектикон (Dimelficone).
Изопарафин (Isoparaffin).
Изопропилланолат (Isopropyl Lanolate).
Изостеариновая кислота (Isostearic Acid).
Кокосовое масло (Coconut Oil, Coconut Butter).
Кукурузное масло (Corn Oil). Ланолин (Lanolin).
Ланолиновая кислота (Lanolic Acid). Масло из семян винограда (Grape Seed Oil).
Минеральные масла (Mineral Oil).
Миристиллактат (Myristyl Lactate).
Миристилпропионат (Myristyl Propionate).
Олеиновая кислота (Oleic Acid).
Олеиновый спирт (Oleyl Alcohol).
Персиковое масло (Peach Oil).
Вазелин (Petrolatum, Vaseline).
Лаурилсульфат натрия (Sodium Lauryl Sulphate).
Сорбитанолеат (Sorbitan Oleate).
Соевое масло (Soybean Oil).
Сладкое миндальное масло (Sweet Almond Oil).
Гидрогенизированное растительное масло (Hydrogenated Vegetable Oil).

Как видно из списка, почти все комедогены относятся к жирным и вязким веществам. Комедогены, закупоривая поры, препятствуют выходу на поверхность кожного сала, продуцируемого железой. Из этого можно сделать следующий вывод: чем меньше в косметике масел и жиров, тем менее она комедогенна.

При изучении этикеток косметических средств необходимо обратить внимание и на то, на каком месте в списке ингредиентов находится комедогенное вещество. Чем ближе оно к началу этого списка, тем больше его в общем составе, и тем выше его способность закупоривать поры.

Некоторые фирмы на своих упаковках размещают надпись "non-comedogenic", однако специалисты относятся к таким заявлениям с большим сомнением. Менее опасны для пор средства, сделанные на воде или в виде гелей, но полностью исключить в их составе комедогены тоже нельзя.

Глава 2. ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ КОЖИ.

Вопреки распространенному мнению, чтобы приносить пользу, косметическим препаратам совершенно недостаточно быть полностью натуральными. Значительно важнее совместимость с живой клеткой и способность участвовать в естественных процессах жизнедеятельности кожи.

Ведь с точки зрения физиологии, любая косметическая проблема - это определенное нарушение процессов жизнедеятельности. Поэтому, чтобы избавиться от нее, нужно понять, что собственно разладилось в организме, и как это наладить. Эти понятия и дали косметике физиология и биохимия.

Косметологи различают шесть основных проблем нездоровой кожи:

1. Нарушение жирового баланса кожи
2. Потеря эластичности кожи
3. Повышенная раздражительность кожи: акне, прыщи, гнойнички
4. Снижение влажности кожи
5. Нарушение структуры кожи: рубцы, растяжки
6. Доброкачественные новообразования: папилломы, бородавки, веснушки, пигментные пятна

Главной задачей Космоцевтики является решение этих проблем на уровне безопасного и оздоровительного воздействия.

Благодаря космоцевтике на настоящий момент шесть названных проблем решены на уровне защиты здоровья и безопасности потребителей. Хотя, специалисты обещают, что и еще одна проблема - эпиляция, будет решена в ближайшие несколько лет. Итак, каковы же общие принципы решения этих проблем.

1 проблема. Нарушение жирового баланса.

В традиционной косметике принято разделять кожу на сухую, нормальную и жирную. И, не мудрствуя лукаво, она предлагает простейшие, словно лежащие на поверхности, решения.

Сухую кожу - сделать жирнее. Для этого предлагается использовать либо кремы с маслами животного или нефтехимического происхождения, либо увлажнители, продукты нефтесинтеза наполняющие только межклеточное пространство, высасывая воду из клетки на всю глубину и удерживая ее на поверхности вместо того, чтобы брать влагу из воздуха. Набухание и легкое припухание кожи объясняется доверчивым потребителям как эффект разглаживания морщин. Развивается он уже на 5-10 день от начала использования гидратантных средств. Но положительный временный эффект влечет за собой отрицательный постоянный - пересыхание. И крема с каждым разом надо все больше и больше.

Жирную кожу, наоборот, предлагается подсушить. Для этого предлагается использовать спиртосодержащие лосьоны и тоники, смывающие избыток жира или подсушивающие тальком. После такой "лечебной" процедуры кожа жирнеет еще быстрее, становясь рыхлой и пористой.

И наконец, **нормальная кожа**, далеко не всегда действительно нормальна. Часто она имеет серо-зеленый цвет, который косметологи, беспомощно разводя руками, считают неизбежным атрибутом возраста "за 30".

Наука не разделяет кожу на сухую, нормальную и жирную. Наука разделяет кожу на "здоровую" и "нездоровую" (проблемную). А уже проблемная кожа, в свою очередь, может быть сухой, нормальной или жирной.

Исследования показали, что единственной причиной нарушения жирового баланса является закупорка жировых протоков кожи. В зависимости от ее глубины и происходит разделение типов.

Схематично это можно объяснить так. Сальные железы, в основном находятся в сосочковом слое дермы.

Если закупорка произошла на уровне эпидермиса то, из-за невозможности выделения секрета сальных желез на поверхности кожи, она становится сухой.

При закупорке на уровне сосочкового слоя дермы где, в основном находятся сальные железы, происходит частичное выделение секрета сальных желез, но выделение токсичных веществ, углекислоты и "шлаков" через жировые протоки нарушается. Это ведет к накоплению свободных радикалов, нарушению обменных процессов в клетках кожи. И как результат - болезненный серовато-зеленоватый цвет "нормальной" кожи.

При более глубокой закупорке пробка, как поршень, выдавливает секрет сальных желез на поверхность, делая кожу жирной.

Но ведь если существует единственный механизм нарушения - значит должен быть и один способ устранения?

Лечебная косметика предлагает некоррозийные эмульгирующие очистители, содержащие специальные низкомолекулярные ненасыщенные масла, способные устранять различные виды закупорки, восстанавливая нормальное поступление естественной смазки на поверхность кожи и возвращая коже возможность дышать.

Естественно, при этом восстанавливается нормальный природный цвет лица.

2 проблема. Потеря эластичности кожи.

Именно потеря эластичности приводит к появлению мешков под глазами, морщин, растяжек, дряблости, отвисанию и рыхлости кожи.

Известно, что упругость и эластичность коже придают коллаген и эластин.

Коллаген - белок, основная часть структурной сети (сетчатого слоя) нашей кожи. Именно разрушение этого слоя, связанное с возрастом или болезнью, делает кожу тонкой и дряблой.

Эластин - структура, удерживающая клетки кожи на месте. Морщины - результат разрушения эластических волокон в сосочковом слое кожи.

Вывод напрашивается сам собой - добавить эти, такие нужные, вещества в кожу. И рынок тут же реагирует, предлагая широкий выбор кремов с их содержанием. Но эффекта нет, а нередко состояние кожи ухудшается.

Применение коллагена и эластина в большинстве случаев бессмысленно или даже вредно по следующим причинам:

Во-первых, подавляющее большинство косметических фирм используют коллаген и эластин животного происхождения, которые имеют огромные размеры молекул, и не способны проникнуть в клетку. Оставаясь на поверхности кожи, они закупоривают поры, образуя пробку, удушающую клетку. Это затрудняет отвод продуктов жизнедеятельности и, естественно, ускоряет старение клетки.

Во-вторых, клетка не может встраивать в себя структуры, несовместимые с человеческой кожей. Она должна их построить сама. А "строительным материалом" для этого могут быть только структуры растительного происхождения.

Исключением являются коллаген и эластин растительного происхождения:

Растительный коллаген - белок, низкомолекулярный протеин, способный проникнуть в клетку, где может быть разложен на аминокислоты, используемые в дальнейшем для построения собственного коллагена кожи.

Растительный эластин - так называемый поперечно-связанный эластин. Единственная форма эластина, называемая десмозин и изо-десмозин, которая способна совмещаться с кожей. Процесс восстановления эластичности кожи, особенно в запущенных случаях штука не такая уж простая и быстрая. Именно поэтому **Космоцевтика предлагает целые системы регенерации**, т.е. восстановления функции кожи, включающие в себя:

Некоррозийные эмульгирующие очистители. На настоящий момент лучшими некоррозийными очистителями признаны очистители на основе Алоэ Вера;

Питательный состав, содержащий "строительный материал" для синтеза естественного, своего собственного, коллагена и эластина;

Специальные активаторы (нанокластеры) способствующий лучшему проникновению необходимых веществ в клетку;

Эмульсии из полиненасыщенных жирных кислот необходимые для восстановления клеточных мембран кожи;

Антиоксиданты и гиалуроновую кислоту, которые способствуют естественному синтезу эластина;

Специально подобранные **витаминно-минеральные комплексы**, стимулирующие синтез коллагена.

Каждая программа подбирается индивидуально, в зависимости от состояния кожи пациента.

Сложно? Да! Но зато это реально работает, улучшая состояние кожи до уровня, свойственного ей тогда, когда Вы были в 1,5-2 раза моложе.

3 проблема. Повышенная раздражительность кожи: акне, прыщи, гнойнички.

Это состояние кожи, которое приводит к воспалениям, прыщам, гнойничкам и угревой сыпи (акне).

Судя по рекламе, традиционная косметика изобилует чудодейственными средствами способными легко и непринужденно решить эти проблемы.

Но факты, к сожалению, утверждают совсем обратное. Так, например, Киевский журнал "Натали" в феврале 1998 года провел собственный косметологический эксперимент, используя,

как утверждалось: "модные, широко рекламируемые препараты". Вывод, увы, утешительным не назовешь: "...На рынке Киева нет препаратов, избавляющих от угревой сыпи".

Кроме того, клиницистами давно доказано, что **причиной угревой сыпи**, чаще всего, являются две группы проблем внутренних органов:

1. Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта:

- дисбактериоз;
- синдром раздраженной кишки;
- хронический гастрит;
- хронический колит.

2. Гормональные нарушения:

- повышенный уровень мужских гормонов (андрогенов) в крови;
- ежемесячные гормональные всплески;
- назначение, а чаще отмена оральных контрацептивов.

И только решив проблемы внутренних органов, мы можем говорить о полном излечении такой проблемы, как акне.

4 проблема. Снижение влажности кожи.

С возрастом клетки организма, и кожи в том числе, теряют способность удерживать достаточное количество влаги. Ученые шутят, утверждая, что жизнь - это история высыхания клетки. Впрочем, в каждой шутке есть доля ... шутки. Традиционная косметика предлагает широкий выбор "гидратантных" кремов, которые, при ближайшем рассмотрении оказываются: либо жирами животного или нефтехимического происхождения (ланолин, петролат) которые, препятствуя "потере влаги" препятствуют выведению шлаков и токсинов, затрудняют дыхание клеток, увеличивают количество свободных радикалов. Либо, с помощью технических жидкостей (глицерин, пропилен гликоль и т. д.), извлекают влагу из живых клеток в межклеточное пространство.

При этом особенно сильно страдают от обезвоживания глубокие слои эпидермиса, что приводит к ухудшению свойств соединения тканей в коже. Влага остается в коже, но процессы старения клетки невозможно остановить. В целом же причина потери влаги с точки зрения современной науки состоит в следующем.

Под влиянием неблагоприятных факторов происходит постепенное замещение гидроксильных (водосодержащих) связей сульфатными, которые не способны удерживать в клетке молекулы воды. Происходит "обызвествление" клетки.

Недостаток отрицательно заряженных ионов приводит к смещению равновесного состояния окислительно-восстановительных процессов, что в свою очередь ведет к повышению перекисного окисления и накоплению в клетке и на клеточной мембране недоокисленных продуктов обмена, т. е. свободных радикалов.

Чтобы вернуть себя в здоровое состояние надо восстановить кислотно-щелочное равновесие (рН) и напоить клетку "хорошей" ионизированной и структурированной водой, способной восстанавливать гидроксильные связи. Полезно гулять в лесу после грозы, постоять у водопада,

и пользоваться кремами и биологически активными препаратами, обладающими антиоксидантной активностью, т.е. способными бороться со свободными радикалами.

Что такое антиоксиданты?

Свободные (кислородные) радикалы - "ржавчина клетки", вещества, накапливающиеся в клетках в процессе жизнедеятельности организма (недоокисленные продукты метаболизма), которые образуются из неусвояемых веществ, поступающих с пищей. Чаще всего это синтетические добавки в пищу (консерванты, красители, разрыхлители и т.д.), так называемые ксенобиотики. Их накопление приводит к старению и гибели клетки. Количество свободных радикалов возрастает от употребления жирной пищи, сахара, токсичных и химических веществ, от загрязненного воздуха и воды.

Антиоксиданты - вещества, способные нейтрализовать и обезвредить свободные радикалы. Устраняя нарушения, вызванные вредным действием свободных радикалов, они предотвращают развитие многих хронических заболеваний, замедляют процессы старения, способствуют эффективному усвоению питательных веществ, увеличению энергетических ресурсов, укреплению общего состояния здоровья.

Антиоксидантной активностью обладают многие витамины, ферменты и некоторые аминокислоты. Но, действуя как антиоксидант, они теряют свою витаминную или ферментативную активность. Поэтому организму требуются природные антиоксиданты.

Самый известный - витамин С, является эталоном антиоксидантов, это значит, что одна его молекула способна нейтрализовать один свободный радикал. Сюда же относятся экстракт косточек красного винограда (молекула которого имеет 50 свободных электронов, т. е. в 50 раз сильнее витамина С), экстракт куркумы, грецкого ореха, облепихи, шиповника и многих других растений.

5 проблема. Нарушение структуры кожи, рубцы, растяжки.

К таким нарушениям можно отнести рубцы после воспалений, язвочек, травм, растяжек, пигментные пятна.

Предлагаемые традиционной косметикой шлифовка кожи и пилинг - варварские и далеко не безопасные процедуры, грубо нарушающие структуру кожи лица. Или маски, при которых вредные вещества, являющиеся их основой, длительное время находятся на коже - все это в прошлом.

6 проблема. Доброкачественные новообразования: папилломы, бородавки, веснушки, пигментные пятна.

Есть еще ряд кожных проявлений, которые часто рассматриваются как чисто косметические: папилломы, бородавки, липомы, пигментные пятна и различные высыпания.

Но все не так просто. В результате различных нарушений в организме, и прежде всего обменных, происходит накопление вредных продуктов распада, с которыми невозможно бороться, пока не

ликвидируется причина. Организму приходится формировать "отстойники" для складирования вредных продуктов распада в местах функционально наименее важных для него.

Папилломы, бородавки, липомы, пигментные пятна и т.д. и являются такими "отстойниками". К "отстойникам" относятся и образование камней в выделительных органах и системах (почки, желчный пузырь, печень, простата, слюнная железы и т.д.). Этот процесс является результатом компенсаторного функционального напряжения органа в начале заболевания и развивается на фоне исходно имеющегося воспаления.

"Отстойники" являются чрезвычайно благоприятным для организма явлением, компенсирующим недостатки функций органов. При удалении "отстойников" процесс перестает быть компенсированным и в организме развивается и прогрессирует более серьезная болезнь. Поэтому удалять кожные образования не менее опасно, чем удалить, скажем, желчный пузырь.

Современная нутрициология имеет огромный опыт по решению этих проблем с помощью очищения организма от вредных продуктов распада, регулировки обменных и гормональных процессов, восстанавливающих утраченное равновесие и устраняющих истинную причину заболевания.

Лечить нужно человека целиком со всеми его проблемами, которые могут быть достаточно серьезными, и тогда кожные проявления, в большинстве случаев, уходят сами по себе.

Бородавки и папилломы. Хорошим средством против бородавок и папиллом является Масло чайного дерева. Наносить Масло чайного дерева >> точечно в течении двух недель. Курс повторить через две недели.

Пигментные пятна - темно-коричневые пятна различной формы, появляющиеся на коже, встречаются исключительно у женщин.

Наиболее часто возникают в период беременности, но могут быть связаны с заболеваниями яичников, надпочечников, печени и других органов, с гельминтозом, а также с тяжелыми хроническими заболеваниями (туберкулез и малярия).

Иногда причина появления пятен остается неизвестной (например, такие пятна бывают у девушек, не болеющих ни одной из перечисленных выше болезней). Лицо может покрыться пигментными пятнами при продолжительном употреблении одеколona, туалетного мыла и некоторых других косметических средств. Грязно-бурые пятна на коже могут быть вызваны действием минеральных масел (машинного), охлаждающих эмульсий, бензина. Кроме того, причина появления таких пятен - продолжительное пребывание на солнце.

Следует помнить, что веснушки и пигментные пятна легче предупредить, чем вылечить, поэтому кожу нужно защищать от действия солнечных лучей, начиная с первых активных солнечных дней (конец марта - начало апреля).

Местным отбеливающим свойством обладает - экстракт лимона, ягоды клубники, лесной земляники, черной смородины и др.

Глава 3. КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ.

Строение кожи.

Дерма делится на 2 значительно отличающиеся части - сосочковую и ретикулярную. Поверхностная сосочковая дерма представляет собой относительно тонкую зону, располагающуюся под эпидермисом. При световой микроскопии видно, что она состоит из нежных волокон и большого количества сосудов. Волосяные фолликулы окружены перифолликулярной дермой, соприкасающейся с сосочковой дермой сходной с ней морфологически. Сосочковую и перифолликулярную дерму называют адвентиционной дермой, однако последний термин употребляется редко.

Основную массу дермы составляет ретикулярная часть. В ней меньше сосудов, чем в сосочковой дерме, но много толстых, четко очерченных коллагеновых волокон.

Дерма состоит из коллагена (70-80%), эластина (1-3%) и протеогликанов. Коллаген придает упругость дерме, эластин - эластичность, протеогликаны удерживают воду. В основном, в дерме имеются коллагены I и II типа, образующие коллагеновые пучки, которые располагаются преимущественно горизонтально. Эластические волокна вкраплены между коллагеновыми. Окситалановые волокна (мелкие эластические волокна) обнаруживаются в сосочковой дерме и ориентированы перпендикулярно поверхности кожи. Протеогликаны (преимущественно гиалуриновая кислота) формируют основное аморфное вещество вокруг эластических и коллагеновых волокон. Самая "главная" клетка дермы - фибробласт, в котором и происходит синтез коллагена, эластина и протеогликанов.

Основные функции дермы.

1. Терморегуляция посредством изменения величины кровотока в сосудах дермы и потоотделения эккринными потовыми железами.
2. Механическая защита подлежащих структур, обусловленная наличием коллагена и гиалуриновой кислоты.
3. Обеспечение кожной чувствительности, ибо иннервация кожи в основном локализована в дерме.
4. Очищение посредством выведения из организма шлаков и токсинов, в основном с помощью лимфатической системы.

Сальные железы.

Сальные железы, относятся к голокриновым железам. Они производят кожное сало, в состав которого входят эфиры воска и холестерина, сквален и триглицериды. Сало выделяется через выводной проток в волосяной фолликул и далее покрывает кожу, выполняя, по-видимому, защитную функцию. Кроме того, оно обладает антигрибковыми свойствами. Сальные железы имеются на всей поверхности тела, за исключением ладоней и подошв.

Потовые железы.

Эккринные железы.

Функция эккринных потовых желез - терморегуляция за счет выделения пота, в состав которого входят, в основном, вода и электролиты (испарение сопровождается охлаждением организма). Выводные протоки желез проходят через дерму, эпидермис и открываются непосредственно на поверхности кожи. Эккринные железы располагаются по всему кожному покрову, за исключением губ, ногтевого ложа и головки полового члена. Эккринные потовые железы встречаются только у высших приматов и лошадей.

Апокринные железы.

Их анахроническая функция связана с выделением запаха. Железы локализируются в основном в подмышечных областях и промежности. Установлено, что их активность зависит от половых гормонов. Кстати, молочные железы и железы, продуцирующие ушную серу - модифицированные потовые железы.

Что такое старость?

Биологи посчитали, что продолжительность жизни любого существа может превысить период времени, за которое он достигает зрелости в 14 раз. Человек достигает зрелости к 15-16 годам. Следовательно, продолжительность нашей жизни могла бы быть 180 лет. Ведь черепахи, киты - живут по несколько веков. А для крокодилов вообще несколько сот лет не возраст: были найдены отдельные особи достигшие 1700 лет.

Древние греки (пелазги - жители Средиземноморья) считали, что умереть в возрасте 70 лет - это значит умереть в колыбели. Сведения, которые сообщает о них Платон позволяют считать, что пелазги жили, по крайней мере, 200 лет. До конца своих дней они сохраняли жизненные силы, женщины их имели прекрасную кожу лица, а их волосы не седели.

Кожа - самый большой орган организма человека. В то же время кожа - это зеркало, отражающее состояние организма. Болезни печени, почек, легких и суставов - все отражается на состоянии кожи. "А для того, чтобы организм хорошо функционировал все 180 лет" - пишет биолог Глазе - "его нужно хорошо питать и за ним надо ухаживать". Ведь неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, почти незаметно, но неизбежно. Старость - это такая же болезнь, как и все остальные патологические процессы.

Было принято считать, что после семидесяти подступает старость и в этом возрасте человек едва ли может обладать созидательным умом и привлекательной внешностью.

Однако существует очень много фактов, свидетельствующих об обратном. Тициану было за шестьдесят, когда он написал книгу "Происхождение человека и половой отбор".

Одноклассником автора этих строк в Северной Осетии был мальчик, который родился, когда его отцу исполнилось 116 лет. Мне приходилось видеть этого папу, приходящего в школу на родительские собрания. Этому "аксакалу" было уже более 130 лет, но морщин на его лице почти не было.

В Москве в 2001 году женщина из Сибири в 68 лет родила своего первого ребенка. Мужу исполнилось 73 года. Все трое абсолютно здоровы, и считают, что это не последний ребенок в семье.

Конечно, не каждый в состоянии создать бессмертные произведения литературы или написать шедевр живописи но, обеспечивая организм всем необходимым, мы сможем помочь ему функционировать в преклонном возрасте так же эффективно, как и в молодые годы.

Великий Авиценна писал, что "Если отец болезни неизвестен, то мать - всегда питание". А это значит, что одним из главных условий сохранения здоровья, красоты и молодости является обеспечение его достаточным количеством витаминов, макро - и микроэлементов, ненасыщенных жирных кислот и других компонентов. Рекомендации по сохранению здоровья и долголетия с помощью "хлеба насущного" давно и тщательно разработаны.

Однако, читать результаты исследований ученых будет бесполезно, а если вы еще не бросили курить, хотя бы трижды в неделю не занимаетесь физкультурой, не сократили количество кружек пива и налегаете на колбасу и копчености.

Что происходит с кожей человека с возрастом? Эпидермис, составляющий верхний слой кожи, в норме состоит из слоя базальных (делящихся) клеток и 5-6 слоев эпидермальных клеток, которые, "продвигаясь" к поверхности кожи, постепенно перерождаются в кератиновые ороговевшие пластинки, которые потом разъединяются и отшелушиваются с поверхности кожи. Ниже располагается собственно дерма, состоящая из мышц, мелких кровеносных и лимфатических сосудов, сальных и потовых желез. Основу дермы составляет каркас из волокон коллагена и эластина.

Факторы, влияющие на старение кожи:

1. Развитие клеток эпидермиса. К 24 годам вилочковая железа перестает вырабатывать гормоны, называемые факторами роста, что дает право физиологам утверждать, что в этом возрасте у человека начинается физиологическая старость. Одним из её признаков является то, что в возрасте 25-35 лет, в связи с постепенным снижением концентрации различных гормонов в крови, базальные клетки замедляют скорость деления, из-за этого количество слоев омертвевших клеток возрастает. С возрастом интенсивность этого процесса имеет тенденцию к увеличению.

Однако интенсивность этого процесса можно значительно замедлить с помощью введения в организм натуральных веществ, нормализующих работу вилочковой железы. К таким веществам, например, относятся фруктовые кислоты и некоторые витамины группы "В".

2. Снижение способности кожи сохранять форму. В раннем возрасте, кожа очень эластична. Но если похудение происходит после 35-40 лет, то возникает "остаточная деформация" кожи - появление складок или грубых морщин. Основной причиной этого является перекисное окисление липидов, из-за чего в коллагене и эластине кожи возникают "сшивки". Именно это ведет к снижению эластичности кожи. Кроме того, с возрастом снижается способность эпидермиса к удержанию влаги, что также сказывается на его эластичности. А еще - при мимических и других кратковременных, но постоянных изменениях формы кожи возникают остаточные механические напряжения, которые со временем порождают морщины.

3. Состояние коллагена и эластина кожи. Со временем в молекулах коллагена происходят процессы, в результате которых коллаген переходит в жесткое, неэластичное состояние. Причиной этих процессов является так называемое перекисное окисление липидов (ПОЛ), которое протекает при взаимодействии активных форм кислорода (свободных радикалов) с молекулами жира. Образующиеся под воздействием свободных радикалов довольно активные молекулы могут быть и причиной "сшивок" в молекулах эластина, коллагена, гиалуроновой

кислоты. Они способны снижать скорость деления базальных клеток эпидермиса и другие важные биохимические процессы в клетках кожи.

4. Состояние гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота - сложная и очень большая молекула (мукополисахарид в состав, которого входят ацетилглюкозамин и глюкуроновая кислота), которая находится в коже в составе комплекса с водой. Основная функция гиалуроновой кислоты - удержание в коже влаги в форме геля. Этот гель транспортирует из организма шлаки и пропускает снаружи биоактивные вещества. По мере старения, под действием перекисных соединений, в молекулах гиалуроновой кислоты удерживающие воду гидроксильные группы заменяются сульфатными, которые делают эту "сетку для воды" более жесткой и менее проницаемой. Проще говоря, клетка "заизвестковывается".

Поэтому в старшем возрасте существенно замедляется выведение из организма шлаков и поступление через кожу кислорода и биоактивных веществ из косметических препаратов. Возникает необходимость в применении более активных лечебно-косметических средств.

Ещё одним важным фактором, влияющим на состояние гиалуроновой кислоты является состояние иммунной системы. Снижение с возрастом защитных сил организма влечет за собой повышение активности скрытой инфекции. Прежде всего, стафилококковой и стрептококковой. А золотистый стафилококк способен вырабатывать ферменттоксин гиалуронидазу, разрушающий гиалуроновую кислоту.

Гиалуронидаза вызывает увеличение проницаемости тканей и облегчает движение жидкостей в межтканевых пространствах. Соотношением системы "гиалуроновая кислота - гиалуронидаза" в значительной степени регулируется проницаемость тканей. Противовоспалительное действие различных лекарственных средств (салицилатов, производных пиразолона, АКГГ, глюкокортикоидов, стероидов и др.) частично связано с их способностью уменьшать активность гиалуронидазы.

Наоборот, действие некоторых веществ, вызывающих повышение проницаемости (например, пчелиного и змеиного яда), связано отчасти с наличием в них гиалуронидазы. Действие гиалуронидазы, к счастью, носит обратимый характер. При уменьшении ее концентрации вязкость гиалуроновой кислоты восстанавливается.

Таким образом, гиалуронидаза может применяться для временного уменьшения вязкости гиалуроновой кислоты, когда это необходимо, что и используется в медицине. Основными показаниями к применению препаратов, содержащих гиалуронидазу (Лидаза, Ронидаза) являются контрактуры суставов, рубцы после ожогов и операций, анкилозирующий спондилоартрит, гематомы и др.

В свою очередь снижение иммунитета и развитие стафилококковой инфекции приводит постоянному снижению вязкости гиалуроновой кислоты, что повышает риск развития воспалительных заболеваний (угревой сыпи, фурункулёза и др.) и ведет к потере эластичности кожи, вызывая появление ранних морщин у людей со сниженным иммунитетом.

Поэтому, вместо того, чтобы вводить гиалуроновую кислоту подкожно и "откармливать" стафилококки, как это предлагает косметическая мезотерапия, значительно физиологичнее и полезнее для кожи будет восстановление иммунных сил организма и борьба со скрытой инфекцией.

Противодействовать процессам старения способны антиоксиданты и иммуномодуляторы. Многие ученые-косметологи советуют после 40-50 лет регулярно принимать небольшие дозы аспирина, который проявляет ярко выраженные антиоксидантные свойства, как и витамин С. Но конечно, лучше использовать натуральные источники антиоксидантов - биологически активные добавки, настои трав, растительные экстракты и масла, которые обладают более мягким и разносторонним действием.

Глава 4. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ.

Начиная лечение всегда нужно понимать, что любая кожная проблема - болезнь всего организма, а кожное проявление - только частность, зависящая от сбоя в работе эндокринной, нервной, пищеварительной и других систем.

Именно поэтому, с точки зрения Космоцветики, решение любой кожной проблемы должно быть комплексным, состоящим из местного лечения с помощью космоцветических препаратов и общего, направленного на лечение основного заболевания. Из всего разнообразия способов лечения основных заболеваний оптимальным методом представляется использование БАД, как не имеющих побочного действия и практически не имеющих противопоказаний.

Не новая новость: в древнетибетской медицине всегда существовали два основных принципа лечения кожи - лечить очищенный организм, и при всех кожных заболеваниях принимать корень солодки.

Поэтому, прежде чем лечить любое кожное заболевание, организм нужно очистить от шлаков и различных отбросов. В противном случае мы загоняем токсины в глубь клетки. Временный эффект может быть положительным, но о полном излечении не может быть и речи. При выборе методики очищения очень важным является подбор той программы, в которой предусмотрена система правильного голодания. Многие, если не сказать большинство, кожные болезни излечиваются голоданием.

Большое значение в лечении кожных заболеваний занимают состояние нервной системы и уверенность больного в благоприятном исходе лечения. В треугольнике врач, больной, болезнь - конечный результат зависит от того, на чью сторону станет больной. Если он будет на стороне врача - шансы на выздоровление намного повысятся.

В какой же последовательности должно идти **лечение хронического больного** имеющего любые кожные проблемы?

1. **Лечение основного заболевания.** Кожа лишь зеркало, отражающее нарушения внутренних органов и систем.
2. Прием препаратов, успокаивающих **нервную систему**.
3. **Очищение организма.**
4. **Соблюдение режима труда и отдыха**, лечебных мероприятий и физических нагрузок. Это очень важно для того, чтобы заставить организм работать в полную силу. Все процессы в природе подчиняются ритмам. Так очищение лучше проводить на убывающую луну. Восполнение организма нутриентами (в том числе первый этап Программы КолоВада плюс) - на растущую луну. Ведь патология, это ни что иное, как нарушение ритма протекания основных физиологических процессов в организме. Один

сбой тянет за собой целую цепочку сбоев в работе клеток, органов, систем. А это уже болезнь.

5. **Местное лечение.** Задачи наружного (местного) лечения разнообразны. В одних случаях надо разрушить очаг воспаления, в других - воздействовать на микроорганизмы и грибки, в третьих - добиться рассасывания патологического уплотнения или рубца. Ведь результат, которого Вы добиваетесь, зависит не только от лечения истоков и причины болезни, но и от тех форм местного воздействия, которые вы применяете при лечении тех или иных кожных проблем.

ОЧИЩЕНИЕ.

Кожа - это зеркало нашего организма. Угри, морщины, кожные болезни - все это в первую очередь признаки нарушений обмена веществ и гормонального фона. И тут на первый план выступают два главных хранителя нашей красоты и долголетия. Первым является печень. По причине своей важности и, конечно же, абсолютной незаменимости. Не зря великий Боткин говорил: "Печень - царица органов. Все остальные органы, даже такие большие как мозг, легкие, и кожа - ее холопы. Что хорошо царице, то хорошо и холопам".

Вторым хранителем красоты и здоровья, хотите, верьте, хотите, нет, но является длинный, неэстетичный, но очень уважаемый орган выделительной системы - толстый кишечник. И одна из основных его функций - это очищение нас от всяких-разных отходов, именуемых шлаками и токсинами, всасывание воды - основы основ жизни нашего организма. Кроме того, он заселен дружественной микрофлорой, которая синтезирует различные пищевые вещества, ферменты и даже некоторые витамины.

Жирное и жареное, консервированное и сладкое, "пищевой мусор" и синтетические продукты "генной инженерии" - вся эта плохо перевариваемая пища требует от кишечника непосильного труда. При скоплении непереваренных остатков в кишечнике образуется множество токсинов, которые, всасываясь, по системе кровообращения распространяются по всему телу, разнося болезни во все органы. Очистительная функция зашлакованного кишечника снижается. Так образуется порочный круг, приводимый к медленному, но верному отравлению организма продуктами распада.

Кроме того, интоксикация, снижая иммунитет, создает прекрасные условия для размножения продуктов, которые являются злейшими врагами человека. Ежегодно они убивают вдвое больше людей, чем раковые заболевания. Интересен вывод врачей Королевского медицинского общества Великобритании, выясняющих причину современного самоотравления организма: "Внутри нашего тела можно найти такой список ядовитых веществ, которому позавидует любая химическая лаборатория!" Вот только некоторые из них - фенол, агамит, мускарин, ботулин, аммиак, септин. И, кроме того, слизь, погибшие клетки, паразиты - худшего яда не придумать.

В специальной литературе различают семь этапов поломки иммунитета, которые напрямую связаны с высоким уровнем зашлакованности организма и, вследствие этого, потерей основной функции иммунитета - освободить организм от последствий множества неблагоприятных факторов, воздействующих на организм. Причем не только бактерий и вирусов, а также и от измененных клеток, например, раковых и состарившихся, подлежащих уничтожению.

Теряется также способность иммунитета выводить из организма вредные и губительные для организма химические вещества, которые при нашей неблагоприятной экологии все чаще

напоминают о себе. Слабая реакция, когда иммунитет не в состоянии отслеживать наличие вредоносных начал, доставляет немало хлопот: человек заболевает, и, если вовремя не приняты меры, возможно развитие заболевания вплоть до летального исхода.

Первый этап.

Внешне здоровый человек чувствует лишь общее утомление, раздражительность, запах изо рта, нежелание заниматься даже любимым делом, депрессию. Это свидетельствует о начавшейся зашлаковке нервных каналов, которая в итоге приводит к шейному остеохондрозу.

Второй этап.

К усталости прибавляется головная боль, ломота в суставах и мышцах, слабость, частые простуды, нарушение дыхания, запоры, поносы; повышенное газообразование, неприятный запах тела.

Вне появления, каких либо заболеваний это может сигнализировать о том, что человек употребляет много сладостей и сахара, т.е. перенасыщения организма пищей, которая не подходит конкретному человеку.

Третий этап.

Появление различных аллергических реакций. Стимулятором могут быть самые различные аллергены: цветочная пыльца, бытовая пыль, шерсть животных, пища, лекарственные препараты и т.п. Как только зашлаковка организма превысит допустимые пределы, у человека могут начаться частые головные боли, кашель, переходящий в астму (иммунная система перегружена и уже находится в стрессе, реакции иммунитета могут становиться неоднозначными - слабая иммунная реакция и аутоиммунные реакции), выделение слизи, мокроты, появляются изменения на коже (сухость, жирность, целлюлит, угри), т.е. видимые сигналы неблагополучия, такие как псориаз, экземы, сахарный диабет и т. п. У женщин бывают гинекологические нарушения в виде различных выделений, нарушение менструального цикла. Всё это свидетельствует о неправильном питании, отсутствии в пище необходимых веществ для иммунной системы и для поддержания работы организма в целом, бездумном отношении к организму. К третьему этапу относят и такую, нередкую среди детей, болезнь, как ночное недержание мочи.

Четвертый этап.

Проявляется болезнями застоя (иммунитет не в состоянии освободить организм от вредоносных начал) типа кисты, фибромиомы, папилломы, полипов, аденом, тромбофлебитов, опухолей и т. п., а также жировыми отложениями. Появление папиллом на теле человека сигнализирует о появлении полипа в той или иной части кишечника. Так, "мясная ресница" означает рост полипа в правом углу восходящей части толстой кишки, подмышкой и на груди - полип в нижнем наружном углу толстой кишки, на нижней части груди - полип в желудке. Сюда же могут быть отнесены:

- слабость и боли в сердце;
- хроническая усталость;
- простатит;
- гипертония;
- мигрени;

- пигментные пятна;
- менструальные проблемы;
- заболевания кожи - экзема, псориаз;
- ускоренное старение.

Пятый этап.

Ему сопутствуют болезни, связанные с деформацией соединительных тканей органов. Это радикулиты, камни в почках и желчном пузыре, ревматизм и полиартрит, при которых мочевая кислота, являющаяся продуктом плохого усвоения белка организмом, накапливается в суставах и мышцах.

Шестой этап.

Этой стадии соответствует загрязнение биохимическими наслоениями нервных каналов так, что передача по ним сигналов становится невозможной, из-за чего возникают парезы, параличи, болезнь Паркинсона и т. п.

Седьмой этап.

Это конечная стадия ломки иммунитета и зашлакованности организма, необратимые болезни, связанные с разложением клеток органов, т.е. появлением онкологических заболеваний. И, прежде всего, раком кишечника - самым распространенным из раковых заболеваний. РАК - это уже такое состояние, когда противораковая защита, обеспечиваемая в первую очередь иммунитетом, равна нулю, когда патологические клетки формируются и растут беспрепятственно. РАК - это месть природы за неправильно съеденную пищу. (д-р Герзон)

Очищение организма и коррекция обменных процессов.

Все мероприятия, направленные на коррекцию обменных процессов с помощью очищения организма (в науке это называется эфферентная терапия), можно разделить на две основные группы:

1. Методики детоксикации - т. е. очищения организма от недоокисленных продуктов обмена (шлаков), эндо- и экзотоксинов, являющиеся основой коррекции метаболизма (внутриклеточных обменных процессов);

2. Методики очищения организма от излишков жиров и холестерина лежащие в основе программ снижения веса.

Некоторые авторы и Компании целенаправленно (в коммерческих целях) путают эти два понятия, выдавая очищение организма от жиров и холестерина с помощью нерастворимых и полурасстворимых пищевых волокон (например, микроцеллюлозы) за очищение всего организма.

Давайте попробуем разобраться, почему это в корне неверно, а значит, просто является коммерческим обманом.

Основным принципом очищения любой системы или органа является сочетание детоксикационной и антиоксидантной функции препаратов со стимуляцией дренажных и

выделительных систем, что улучшает барьерную функцию органа и системы в целом, усиливает способность задерживать и выводить токсины и повышает иммунитет.

Всё это способствует нормализации внутренней среды организма и повышению эффективности его адаптивных механизмов.

Так, и только так, возможна истинная коррекция внутриклеточных обменных процессов, восстанавливающая гомеостаз органа и системы в целом и напоминающая организму его способности к самовосстановлению. Чтобы лучше понять описанные процессы напомним, что такое гомеостаз, т.е. системное равновесие. Самое удивительное, лаконичное и четкое, почти космическое определение гомеостаза дал американский фантаст и ученый Станислав Лем. По его меткому определению: "Гомеостаз - это стремление организма к равновесию, то есть к выживанию, несмотря на изменения".

Всем известно, что чистота - не только залог здоровья, но и красоты. К тому же, в данном случае, одно подразумевает другое. Для того, чтобы ваша кожа была здоровой и красивой, в первую очередь ей необходимо ежедневное и правильное очищение.

Домашний и профессиональный уход за кожей всегда должны начинаться с очистительных процедур.

Очищение является первым этапом по уходу за кожей лица. Очищать лицо необходимо утром и вечером, но все же основной является вечерняя очистка. Скапливающиеся в порах пыль и другие загрязнения мешают естественному выделению кожного сала, что затрудняет дыхание кожи и впитывание ею кожи лица витаминов и питательных веществ.

Прежде всего, обратите внимание на кожу вокруг глаз, так как известно, что первые морщинки появляются именно там. Появление преждевременных морщин часто связано с нашим неумением правильно снимать декоративную косметику, так как кожа в этих местах предрасположена к растяжению.

Кожа шеи очень нежна и чувствительна, поэтому очищать ее нужно очень осторожно. Для мытья шеи можно воспользоваться мягким мылом. Пока косметологи спорят о необходимости ежедневного умывания с помощью воды и мыла, каждая женщина решает эту проблему на свой вкус. То есть, можно по утрам и на ночь пользоваться специальными косметическими средствами для очищения, а можно просто умываться (после этого обязательно накладывать крем). Но все же, на ночь принято снимать макияж, используя косметические средства. Применяя их постоянно, вы помогаете сохранить ее упругость и здоровый вид. Можно самой очистить кожу при условии, что будете соблюдать определенные правила:

- тщательное смывание лица;
- внимательный подбор косметических средств в зависимости от типа кожи;
- регулярность утренних и вечерних лечебно-профилактических процедур.

Косметические заблуждения:

Перед тем как наносить крем, достаточно протереть лицо лосьоном.

Увы, в наших условиях этого недостаточно. Специалисты отмечают, что при существующей загрязненности окружающей среды необходимо мыть лицо более тщательно. Иначе из пор кожи чрезвычайно сложно вычистить микробы и грязь, которые за день в ней накапливаются.

Лосьоном или молочком здесь не обойдешься. А потому лучше подобрать моющие средства, нейтральные по своему щелочному и кислотному воздействию.

Так ли уж необходимы скрабы?

Многие женщины считают, что из-за постоянного омертвления верхнего слоя кожи нужно пользоваться скрабами. Однако это не так. Что касается омертвления клеток верхнего слоя кожи, то это естественный биологический процесс, происходящий сам по себе. Дополнительно "скрабить" кожу, тем самым добиваясь ее большего шелушения, означает нарушать ее защитный барьер. Вопрос о целесообразности применения скрабов с абразивными частицами для ухода за кожей лица и шеи вообще должен быть снят с повестки дня ввиду их высокой травматичности.

Так что пользоваться скрабами каждый день или через день - все равно, что без назначения врача принимать какие-либо серьезные препараты.

Косметические средства избавляют кожу от токсинов.

Косметологи утверждают, что кожу нужно очищать от токсинов, чтобы она выглядела здоровой. Но эти вещества являются нормальным результатом нормальной жизнедеятельности организма и постоянно выделяются кожей. А скрабы, паровые ванны и маски избавляют только от грязи, излишнего жира и омертвевших частиц.

ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА КОЖИ.

Желающим иметь упругую, эластичную и в тоже время здоровую кожу придется набраться терпения. Процесс борьбы с дряблостью кожи, морщинами, рыхлостью и растяжками, особенно в запущенных случаях, штука не такая уж простая и быстрая. Именно поэтому Космоцевтика предлагает целые системы регенерации, основными принципами которых должны являться:

- 1.** насыщение организма качественной, структурированной водой, улучшающей характеристики биологических веществ, окружающих клетки: рН, поверхностное натяжение и удельную проводимость;
- 2.** насыщение организма специальными витаминно-минеральными и аминокислотными комплексами, способствующими развитию соединительной ткани т. е. собственного коллагена кожи и содержащими "строительный материал" для его синтеза.
- 3.** использование антиоксидантных комплексов обеспечивающих энергией все биохимические процессы, протекающие в клетках и повышающих качество гиалуроновой кислоты, что в свою очередь способствует естественному синтезу эластина;
- 4.** восстановление клеточных мембран кожи благодаря применению эмульсий полиненасыщенных жирных кислот;
- 5.** применение специальных активаторов (Микрогидрина и нанокластеров) способствующих лучшему проникновению необходимых веществ в клетку и полному их усвоению.

Косметические заблуждения:

Протирать ли лицо льдом?

Считается, что для кожи лица полезно, когда лицо протирается льдом. Однако это не совсем так. Роман Караев, академик Международной академии косметологической дерматологии, Европейской академии дерматологии и Нью-Йоркской академии наук, считает, что "низкие температуры более вредны для лица, чем высокие. Они вызывают своего рода стресс кожи. Когда вы несколько раз используете лед, сосуды сужаются, расширяются, сужаются, расширяются - это хороший психотерапевтический и физиологический эффект, но не для лица. Ведь еще со школы известно, что любое расширение и сужение тел, в конечном счете, приводит к их расширению. Бесконечно протирая лицо льдом, мы нарушаем приток крови к лицу, трофику сосудов, появляется та самая сеть капилляров, которая выступает на поверхность, отечность, расширение пор".

Прыгать ли из бани в прорубь?

Издавна многими было принято, особенно на Руси, после парной окунуться в бассейне холодной водой или даже в прорубь (если таковая есть рядом с баней). Считается, что эта процедура полезна для кожи. Однако косметологи считают, что это может быть полезно для тела, но не для лица. Они советуют, выйдя из парной, сначала сполоснуть лицо теплой водой и уже, затем окунаться в прорубь.

С помощью хорошо подобранного крема можно решить проблемы кожи лица.

На самом деле специалисты отмечают, что все проблемы, которые у вас возникают с кожей лица, кремами не решаются. Состояние кожи - это исключительно продукт деятельности организма. Если организм в порядке, то и кожа на лице выглядит прекрасно. И наоборот. Косметологи свидетельствуют, что существует множество женщин, организм которых позволяет им особо не ухаживать за лицом. Им достаточно тщательно очищать его и иногда делать маски. Вообще же, по мнению уже упоминавшегося Романа Караева: "Лучше вообще не ухаживать за лицом, чем ухаживать за ним неправильно".

Чем больше крема нанесено на лицо, тем лучше для кожи.

Это не так. Роман Караев по этому поводу пишет: "Все необходимое достигается малым количеством, поэтому крем надо наносить тонким слоем. Для достижения эффекта достаточно 2-3, а иногда и полуграмма. Кроме того, сейчас в составы кремов входит большое количество всякого рода кислот, вытяжек, основ, требующих осторожного обращения. Это лечебные средства, передозировка которых может дать осложнения в виде аллергии, дерматитов и проч. Принцип умеренности сейчас как никогда актуален. Если вы в первый раз покупаете какой-то крем, намажьте им сначала кожу за ухом и посмотрите на реакцию.

Некоторые поступают следующим образом: покупают крем и мажут им обувь: если она не портится - мажут им руки, если и они не портятся - мажут лицо".

ПИТАНИЕ КОЖИ.

Косметические заблуждения.

Всем необходимо пользоваться увлажняющими кремами

Увлажняющие средства нужны тем, у кого кожа шелушится или стянута, а также женщинам зрелого возраста для восполнения утерянной естественной влаги клеток кожи. Для нормальной кожи не нужно придумывать лишнюю нагрузку.

Увлажняющие средства предупреждают появление морщин.

Хотя увлажняющие средства временно разглаживают кожу, с морщинами борются лишь с помощью специальных препаратов, содержащих солнцезащитные и биологически активные вещества, направленные на торможение процесса старения.

Кремы надо держать на лице, пока не впитаются, а маски - пока не засохнут.

Это весьма распространенное среди женщин заблуждение. В действительности же, делать так не рекомендуется. Кожа и мышцы лица устроены так, что больше 10 минут (конечно, если нет лечебных предписаний) нельзя держать ни кремы, ни маски (если крем не впитался в течение 10 минут, его нужно аккуратно снять салфеткой). Косметологи отмечают, что уже 10-15 минут "закупорки" пор вызывают нарушение дыхательной функции кожи. В том случае, когда это происходит систематически, появляется отечность, расширенные поры, дряблая кожа.

"Вбивать" ли кремы в лицо.

Довольно распространено мнение, что, наложив крем, необходимо "вбить" его в лицо. Однако специалисты отмечают, что к лицу нужно относиться очень осторожно и поменьше трогать его руками. А потому крем на лицо необходимо наносить очень аккуратно, почти не касаясь кожи, тонким слоем.

Нужны ли специальные кремы для кожи вокруг глаз?

Сейчас выпускаются самые разнообразные кремы: и под глаза, и на глаза, и для нижнего века, и для верхнего. Однако косметологи считают, что с физиологической точки зрения это не всегда себя оправдывает. А потому для области вокруг глаз вполне можно использовать тот крем, который вы наносите на все лицо.

Наносить ли кремы на ночь?

Распространено заблуждение что, ночные кремы предполагают использование в течение всей ночи. На самом же деле оставлять их на ночь ни в коем случае нельзя, а применять можно лишь за 2-3 часа до сна. Косметологи отмечают, что наносить питательные и увлажняющие составы прямо перед сном даже вредно. Дело в том, что микросистема лица напрямую связана с организмом через биологически активные точки, а потому, когда мы ухаживаем за лицом, мы активизируем внутренние органы. Позднее использование косметических средств может привести к отечности, мешкам под глазами, набуханию верхнего и нижнего век, усугублению морщин и расширению пор.

Маски можно делать через день

Это верно, но только по отношению к натуральным маскам (из фруктов, ягод, овощей). Но вот химические маски специалисты не советуют делать чаще одного раза в неделю.

ЗАЩИТА КОЖИ.

Основными задачами этапа являются сохранение тех положительных результатов, которых удалось достичь благодаря применению Космоцевтических препаратов и использованию современных технологий оздоровления кожи.

Глава 5. МОРЩИНЫ.

Мой коллега, врач скорой помощи, рассказал мне однажды такую историю. Больная 86 лет с кучей хронических заболеваний спросила: "Доктор, скажите, пожалуйста, откуда у меня столько болезней?". Поправив очки и "сделав умное лицо" он начал пространно рассуждать о ее преклонном возрасте и о том, что в этом возрасте естественно развитие хронических заболеваний из-за... Но тут пациентка резко прервала его умные рассуждения сердитой фразой: "Господи, доктор, да, причем здесь возраст! Вы скажите, откуда эти болезни!". Вот так же многие косметологи утверждают, что морщины, складки, дряблость кожи и другие признаки старения - это процесс необратимый и неизбежный, способный развиваться даже в здоровом организме. Что потеря кожей своих эластичных свойств и появление морщин является ЕСТЕСТВЕННЫМ физиологическим процессом и неумолимым предвестником старости. А значит, подними ручки, смирись.

Но морщины - это такая же болезнь, как экзема или несварение желудка. Чаще - это признак какого-то внутреннего заболевания, имеющего кожные проявления.

По сравнению с другими кожными болезнями **морщины имеют следующие особенности:**

- никогда не сопровождаются неприятными субъективными ощущениями (зуд, боли и т.д.);
- не воспаляются и не нагнаиваются;
- не влияют на трудоспособность человека;
- нередко обуславливают изменение характера и поведения, создают психологическую подавленность, особенно в молодом возрасте;
- не имеют тенденцию к самоизлечению;
- при отсутствии систематического лечения тяжесть заболевания с годами увеличивается.

При систематическом проведении комплекса лечебно-профилактических мероприятий, как правило, удастся предупредить преждевременное увядание кожного покрова и сохранить кожу красивой до глубокой старости.

Когда начинать лечение:

По характеру нарушения кожи морщины делятся на четыре степени:

1 степень - поверхностные прерывающиеся борозды, исчезающие при натяжении кожи.

2 степень - поверхностные непрерывные борозды, расправляющиеся при натяжении кожи.

3 степень - стойкая глубокая кожная борозда, не исчезающая при натяжении кожи.

4 степень - глубокая борозда с кожным валиком.

Если у Вас на различных участках лица появились морщины первой степени - это сигнал о том, что пора обратить внимание на состояние кожи и начать соответствующий уход за ней, а также устранить в организме причины, приведшие к ее увяданию.

Появление морщин 2 степени служит вторым сигналом о том, что Ваша кожа просит о помощи. В этом случае часть морщин удается устранить и отсрочить появление новых.

Морщины 3 и 4 степеней свидетельствуют о том, что на первый и второй сигналы кожи о плохом состоянии вы не обратили никакого внимания. Процесс ее увядания продолжается. Если вы спохватились только сейчас то, как правило, устранение имеющихся морщин - процесс трудный и длительный и не всегда приводит к полному успеху, но дальнейшее увядание кожи можно отодвинуть на многие годы.

Причины появления морщин:

Хронические заболевания. И прежде всего заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы, желез внутренней секреции. Если вы носите в кишечнике от 5 до 20 кг шлаков, Ваш желчный пузырь забит камнями, а антибиотики давно выжили дружественную микрофлору. Если Ваша нервная система истощена и цинк до предела "выжат" стрессами, а лецитин в организме остался только для иннервации жизненно важных органов. Если ваша, так старательно поддерживаемое рекламой, увлечение маргарином привело к снижению холестерина - основы основ всех гормонов и щитовидная железа, надпочечники, половые железы давно сидят на голодном пайке, а нарушение баланса половых гормонов давно уже сказывается не только в виде болезненных месячных, то дальше не мечтайте о гладкой и упругой коже. А вот дегенеративные изменения с ее стороны я могу Вам обещать твердо и уверенно.

Обезвоживание кожи. Когда-то Вы были милым карапузом с прекрасной, нежной кожей. Но тогда Ваш организм на 80 % состоял из воды. А к 50 годам в Вас остается в лучшем случае процентов 60. "Жизнь есть история высыхания клетки",- утверждают физиологи. И это в первую очередь касается кожи. Выдерживайте питьевой режим. Напоите клетку "хорошей" водой и вы навсегда забудете об увлажняющих кремах и шампунях против перхоти.

Нарушение обмена веществ. Особенно белкового и жирового обмена лежит в основе дегенерации кожи. Именно разрушение белков соединительной ткани коллагена и эластина являются причиной образования морщин.

Недостаток витаминов и минералов. Синтез коллагена и эластина, поддерживающие защитной, очистительной и других функций кожи невозможны без достаточного количества витаминов группы В, витамина А, Е, Д. Важнейшими микроэлементами являются сера, входящая в состав четырех незаменимых аминокислот и цинк - основная составляющая главного антиоксиданта кожи - супероксиддисмутазы.

Хронические инфекции и интоксикации. Снижение иммунитета, дисбактериоз, приводят к чрезмерному развитию патогенных и условно-патогенных микроорганизмов, разрушающих организм изнутри как самостоятельно, так и с помощью выделяемых ими токсинов. Их огромное множество. Чтобы понять это приведу только две цифры. Человек за сутки ежедневно выделяет из своего организма около 17 миллиардов микроорганизмов. Это значит, что примерно одна

треть сухого остатка того, что мы оставляем в унитазе состоит из бактерий и простейших. Может ли кожа не отреагировать на такую тотальную агрессию? Конечно нет. Так, например, "чума XX века" золотистый стафилококк выделяет фермент - токсин гиалуронидазу разрушающий гиалуроновую кислоту - основное вещество (полисахарид) соединительной ткани кожи.

Похудение или чрезмерное ожирение с последующим похудением способствуют перерастяжению кожи лица, уменьшению ее упругости, сморщиванию, появлению морщин и складок.

Использование в период лечебного похудения белковых препаратов, витаминов и минералов стимулирующих синтез коллагена способно в довольно короткий срок восстановить кожу и повысить ее тонус.

Неправильный образ жизни - регулярные переохлаждения, обветривание, резкие колебания температуры и влажности воздуха, систематическое нарушение режима труда и отдыха, сна и питания, вредные привычки, особенно алкоголизм, курение, бессонница - все это, увы, приводит к раннему старению организма. И результат на лицо... вернее на лице.

Поэтому - профилактика, профилактика и еще раз профилактика.

Регулярное очищение организма от шлаков, ранее выявление и лечение хронических заболеваний, повышение иммунитета, регулирование гормонального баланса - эти мероприятия на длительный срок отодвинут ваш визит к косметологу.

О чем "говорят" морщины на лице:

Лечить хронические болезни - дело трудное. Предупредить их значительно легче. Но как определить, на что обратить внимание, какой орган ждет нашей помощи? Оказывается, простое зеркало в ванной комнате способно сказать нам очень много о нашем здоровье. Ведь кожа или язык, почти как сигнал светофора предупреждают нас о надвигающейся опасности. Научиться читать их язык значит вовремя узнать о болезни. А кто предупрежден, тот вооружен.

Морщины и мешки на лице - не только признак возраста, но и показатель здоровья. Китайские целители много внимания уделяли морщинам, старались понять, почему они возникают, поскольку считали, что каждая часть лица связана с определенными внутренними органами.

Собственно появление морщин связано с обезвоживанием клеток органов.

- морщины сильно выражены под бровями - ваше сердце в опасности;
- "умная" морщина, идущая параллельно брови на лбу - свидетельство стрессов, внутреннего напряжения;
- морщины "неудовольствия" на лбу между бровями - слабый мочевой пузырь. Возможен гайморит;
- диагональные морщины, идущие от внутреннего угла глаза к наружному углу глаза, к наружному углу нижней челюсти или от наружного угла носа к нижней челюсти - явный признак патологии почек;

- серповидная морщина по средней линии нижней челюсти - нарушение кровообращения нижних конечностей;
- морщины "индюк" расположены одна под другой на боковой поверхности щек - застойные явления в лимфатической системе, приводящие к нарушениям в подкожно-жировой клетчатке, нарушение деятельности желез внутренней секреции;
- морщины смеха, расположенные у наружного угла губ справа - начальные нарушения в желудке. Слева - желудок нуждается в лечении. Часто - нарушение функции центральной нервной системы;
- "лисички", мелкие морщины в уголках глаз - такие добавляют уверенности о слабости желудка;
- "морщины Юпитера" горизонтально расположенные под нижней губой - срочно обратитесь внимание на печень;
- морщины под верхней губой - спазмы в толстой и тонкой кишке, чаще всего связанные с зашлакованностью кишечника;
- морщины над глазами - нарушение работы почек с вовлечением в процесс сердечно-сосудистой системы;
- мешки под глазами - хронические заболевания почек, сердца. Возможна дисфункция мочевого пузыря. Кроме того, они могут указывать на застойные явления в лимфатической системе и начале старения кожи. Мешки под глазами у здорового человека могут указывать на избыточное потребление жидкости или на нарушение режима труда и отдыха в период напряженной умственной или физической работы;
- мешки над глазами (опухшие веки) - признак появления камней в желчном пузыре;

Цвет век тоже может много сказать о вашем здоровье:

розовый - признак хорошего здоровья;

красный - расстройство кровообращения, болезни сердца, пищеварительных органов и половой сферы;

белый - анемия, расстройство кровообращения связанное с дефицитом гемоглобина;

красно-желтый - расстройство работы селезенки, поджелудочной железы;

желтый - патология печени, поджелудочной железы.

Глава 6. ЦЕЛЛЮЛИТ.

Целлюлит - заболевание, о котором ничего не знают мужчины. Ему подвержены только женщины, и увы не только женщины зрелого возраста. Статистика утверждает, что:

12% целлюлита возникает во время полового созревания.

20% - во время и после беременности.

25% - во время менопаузы.

Это дает нам право утверждать, что целлюлит появляется чаще всего в период "гормональных всплесков". А это значит, что одной из главных причин, вызывающих целлюлит является

действие женских половых гормонов - эстрогенов. Эстрогены воздействуют на кровеносные, а в большей степени, на лимфатические сосуды в подкожно-жировой клетчатке под кожей.

В результате застойных явлений, связанных с нарушением лимфооттока и питания тканей кислородом образуются "мертвые" и "полумертвые" клетки. Учитывая, что жировая ткань находится в ячейках, становится понятным, почему образуются твердые комочки жира. В результате появляется характерная мелкобугристая поверхность кожи, напоминающая лимонную корку.

Каждый случай целлюлита можно причислить к одной из трех стадий:

Стадия первая - если кожу не сдавливать, она гладкая; если ущипнуть или нажать на кожу, остается след.

Стадия вторая - очевидная шероховатость кожи проявляется, когда напряжены мышцы этого участка или когда человек стоит.

Стадия третья - неровность кожи (напоминающая мелкие оспинки) заметна постоянно.

Традиционная косметика предлагает антицеллюлитные кремы, которые зачастую содержат вредные вещества типа амфитаминов, либо производные кофеина (например, масло какао). К сожалению они дают временный эффект так как кофеин, является внутриклеточным диуретиком, выравнивает поверхность кожи за счет выведения жидкости из клетки в межклеточное пространство, что может приводить к необратимым процессам внутри самой клетки и ее быстрому старению.

Лечение. Истинное лечение должно быть направлено на устранение факторов, вызывающих целлюлит - программы способствующие улучшению крово- и лимфообращения, очистительные программы снимающие лимфостаз, лечебные мероприятия, направленные на ликвидацию гормональных нарушений.

Важно помнить, что лучшими друзьями целлюлита являются курение, аритмия, алкоголь и животные жиры. Поэтому здоровый образ жизни, занятие спортом, преобладание растительной пищи на вашем столе, массаж и самомассаж с помощью массажных щеток и различных массажеров в значительной степени помогут Вам избавиться от этой ненавистой корки.

Глава 7. УХОД ЗА НОГТЯМИ И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ.

Немного анатомии и физиологии ногтей.

Ногти представляют собой видоизмененный вариант когтей, которые когда-то имели важное значение для выживания. Они образуются посредством слияния клеток эпителия, то есть клеток, составляющих наружный слой кожи, и протеинового компонента - кератина. Ноготь растет из основания, которое представляет собой обильно снабженную сосудами часть модифицированной кожи. Полумесяц имеет более бледную окраску, потому что в нем проходит меньше сосудов; тем не менее, он играет важную роль в процессе роста ногтя.

Ногти представляют собой плотные роговые пластинки, которые защищают ткань ложа ногтя от воздействия различных химических, термических и др. факторов внешней среды. Различают следующие части ногтя: свободный (дистальный) край, тело, два боковых края и корневую часть ногтя. У здоровых людей ноготь гладкий, бесцветный слегка выпуклый и в значительной мере прозрачный. За счет просвечивания многочисленных капилляров роговая пластинка приобретает розовый цвет.

Площадь и толщина ногтя зависит от нормальной деятельности организма (пола, возраста), от строения концевой фаланги пальцев, от профессии. Рисунок поверхности ногтя у каждого человека неповторим и складывается из продольных выступов и углублений. Рост и формирование ногтя определяются деятельностью матрицы, составляющей корневую часть.

Требуется приблизительно 3-4 месяца, чтобы ноготь вырос от крайней точки на последней фаланге пальца до свободного края. Ногти на пальцах ног растут примерно 6-8 месяцев. Скорость отрастания индивидуальна, в среднем 0,1 мм в сутки. У женщин ногти растут несколько медленнее, чем у мужчин, у детей быстрее, чем у взрослых. Полная регенерация ногтя занимает в среднем 170 дней. У плода ногти дорастают до кончиков пальцев только к концу внутриутробного периода, поэтому по их длине можно судить о его доношенности. Поскольку ноготь образуется в результате модификации эпителиального слоя кожи, любые вещества, которые полезны для кожи, полезны и для ногтей, так как способствуют их укреплению.

Кератин происходит от аминокислот, следовательно, любой недостаток в потреблении белка также может привести к проблемным состояниям кожи. В ходе эволюции человечества ногти перестали играть роль в борьбе за выживание и сегодня служат украшением.

Мало иметь красивый лак на ногтях! И ногти, и кожа рук должны быть здоровыми и ухоженными.

В самом деле, красивые ногти привлекают взгляд. Хорошо ухоженные ногти говорят о подсознательном стремлении человека к чистоте и аккуратности. Покусанные или обломанные могут свидетельствовать о предрасположенности к нервозности. Грязные ногти говорят о том, как человек соблюдает правила личной гигиены.

Можно без колебаний утверждать, что неправильный рост ногтей, искажение их формы, образование рубчиков, складок на их поверхности, ломкость и их цвет говорят о состоянии здоровья человека. Неправильности в форме, цвете или плотности ногтевой ткани могут служить показателями некоторых заболеваний или недостатка определенных веществ.

Деформация ногтей.

Деформация ногтей обычно является следствием повреждения основания ногтя в результате нарушения целостности тканей. Искривление поверхности или утолщение ногтя может говорить о недостатке витамина А, витаминов группы В, а также витамина D, кальция, цинка и необходимых жирных кислот.

Атрофия ногтей.

Процессы дистрофии могут касаться их толщины, формы, консистенции, от чего возникают ногти плоские, крыловидные, вогнутые (ложкообразные). Они бывают врожденные (чаще) и тогда связаны с нарушениями эндокринной системы, или приобретенными последствиями

некоторых дерматозов (красный плоский лишай, псориаз), вызвавших повреждение матрицы ногтя.

Бороздки, наперстковидная или точечная истыканность его поверхности, расщепление и ломкость краев могут быть обусловлены витаминной недостаточностью. Трофические изменения случаются и при травме (таковы ногти, вросшие от слишком тесной обуви), а также при воспалении валика ногтя (панариций). Появление на ногтевой пластинке белых точек, поперечных и продольных полосок - результат проникшей инфекции через неудачно удаленную заусенцу.

Лечение. Перед назначением терапии следует тщательно обследовать больных, обращая особое внимание на возраст, состояние нервной и эндокринной системы, на возможность систематической травматизации ногтей. Лечение назначают в зависимости от основного заболевания. Во всех случаях показаны витамины и соблюдение диеты.

Местно показаны препараты, содержащие дрожжи, улучшающие местное кровообращение и жиры с кортикостероидами.

Дистрофия ногтей (Онихолизис).

Часто встречающийся тип дистрофии ногтей, при которой нарушается связь ногтя с мягкими тканями ложа. В зависимости от размера отделившейся части ногтя различают частичный и полный онихолизис, что чаще бывает у женщин. Причины его многообразны. Травматический развивается вследствие механических, физических, химических воздействий. Довольно часто онихолизис бывает при глистных инвазиях, экземе, псориазе, атоническом дерматите, буллезных дерматозах. Иногда отторжение ногтя возникает в результате длительного приема антибиотиков тетрациклинового ряда. Может быть также симптомом системных заболеваний, нарушений сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, эндокринопатий и инфекционных заболеваний.

Лечение. Должно быть направлено, прежде всего, на устранение основной причины заболевания. Во всех случаях показаны общеукрепляющие средства.

Благоприятное действие оказывает массаж пораженных пальцев.

Профилактика. Состоит в гигиеническом содержании ногтей и предохранении от травмы. Раннее обращение к врачу и лечение сопутствующих заболеваний улучшают прогноз.

Изменение цвета ногтей.

Цвет самого ногтя обычно изменяется вследствие развития грибковой инфекции, при которой ноготь чаще всего желтеет. В редких случаях токсины, присутствующие в организме, поступают в ногти, что влечет за собой изменение их цвета. Небольшие черные крапинки, представляющие собой запекшиеся комочки крови, свидетельствуют о бактериальном эндокардите. Это серьезное заболевание, которое требует немедленного обращения к врачу. Белые пятнышки говорят о нехватке кальция, цинка или витамина А. У детей белые пятнышки нередко появляются при ускорении процессов роста, но у взрослых это, как правило, связано с недостатком определенных веществ в питании или с потерей кальция, что бывает, обусловлено применением некоторых лекарств.

Изменение цвета эпителия, который лежит под ногтем, свидетельствует об отклонениях в состоянии организма. При анемии эпителий бледнеет, при желтухе (разлитии желчи) желтеет, при редком заболевании, связанном с избытком железа в организме, он становится коричневым.

Различные оттенки от белого (лейконихия) до коричневого, красного, зеленого, синего и черного могут встречаться в результате воздействия некоторых химических веществ, красителей, лаков, приема медикаментов (антималарийные препараты, антибиотики тетрациклинового ряда, препараты серебра, мышьяка, фенолфталеина, золота и пр.). Их появление может сопутствовать некоторым кожным, инфекционным, эндокринным (диабет, болезнь Аддисона, подагра) и внутренним (цирроз печени, анемия, болезни сердца и т. д.) заболеваниям.

Лечение. Должно быть направлено, прежде всего, на возможное устранение основной причины заболевания, всякого рода интоксикаций, травм и повреждений ногтя, его матрицы и ногтевой надкожицы.

Грибковое заражение (Онихомикоз).

Грибковое поражение ногтей наблюдается у больных эпидермофитией стоп, рубромикозом, хронической трихофитией и фавусом (преимущественно на кистях), крайне редко - при микроспории.

Симптомы и течение. Грибковые инфекции имеют тенденцию развиваться в основании ногтей. При этом наблюдается деформация ногтя либо вследствие того, что поражается область роста ногтя, либо происходит увеличение скорости роста и, соответственно, утолщение ногтя.

Онихомикоз начинается со свободного или бокового края ногтя. В его толще появляются округлые и полосовидные пятна желтоватого, реже-серовато-белого цвета, которые постепенно сливаются друг с другом; ноготь утолщается, разрыхляется, становится ломким, крошится. Процесс разрушения, медленно распространяясь, может захватить весь ноготь. Вместе с тем при рубромикозе ногтей рук пластинки могут остаться гладкими и блестящими, но подвергнуться истончению или отслойке от ложа; отслоившаяся часть приобретает грязно-серый цвет.

Онихомикоз может быть изолированным; т. е. без поражения кожи и волос. При микроскопическом исследовании кусочков пораженных ногтей определяются нити мицелия.

Лечение онихомикозов - весьма сложный процесс. Лучшим методом является комбинированный - прием внутрь противогрибковых средств. Показана также местная фунгицидная терапия.

Удаление ногтей можно производить хирургическим методом или при помощи кератолитических средств.

Предупреждение. Если человек игнорирует свое состояние, это грозит, по меньшей мере, развитием воспалительного процесса. Более того, на этом участке может произойти заражение, и, если оставить его без лечения, можно потерять ноготь. К тому же при этом есть вероятность, что начнется гангрена.

Инвазивный онихомикоз.

Паразитарное поражение ногтей является признаком общего заражения организма некоторыми глистными инвазиями (Анкилостомидоз, Токсокароз, Вухехериоз и др.). Тяжесть воспалительного процесса усиливают ослабление организма хронической интоксикацией и снижение иммунитета. Признаки паразитарного поражения - это покраснение, зуд, локальное повышение температуры, бугристость, припухлость и болезненность пораженной области, иногда - появление красноватых или черных пятен под ногтями (признаки местных кровоизлияний). Основным диагностическим методом является выявление глистных инвазий в организме с помощью лабораторных или компьютерных исследований.

Лечение инвазивного онихомикоза процесс, пожалуй, наиболее сложный. Основное направление лечения - противопаразитарная терапия, направленная на борьбу с глистными инвазиями, гибель и разложение которых в тканях, зачастую, приводит к временному обострению процесса.

Предупреждение.

1. При обострении процесса ни в коем случае не прекращать противопаразитарный курс лечения.
2. Противопаразитарная терапия должна проводиться с учетом цикла развития инвазий. Первым курсом (7-10 дней) можно убить только живых паразитов, не повредив яиц и личинок. Выход из яиц и личинок, обычно, наступает на 20-25 день, а через 60-75 дней заканчивается их цикл полового созревания. С учетом этого необходимо проведение повторных 3-7 дневных курсов через три и восемь-десять недель от начала лечения.

Бактериальные инфекции ногтей.

Наиболее часто ногти поражаются при инфекционных заболеваниях кожи (кандидозы, пиодермии, дерматофития). Нередко они вовлекаются в процесс и при других кожных заболеваниях. При этом в ряде случаев изменения ногтей могут даже предшествовать появлению высыпаний на коже (при псориазе, красном плоском лишае, экземе, гнездной плешивости, пузырчатке и других дерматозах).

На ногтях человека больше всего стрептококков, стафилококков и псевдомонад. Большинство бактериальных инфекций ног вызывается именно этими микроорганизмами. На ногах чаще всего наблюдаются смешанные инфекции, которые сложнее лечить. Тяжесть воспалительного процесса усиливают недостаточная гигиена ног, ослабление организма и снижение иммунной сопротивляемости. Это могут быть, например, состояния диабета или атеросклероза. Надо научиться распознавать признаки бактериальной инфекции - это покраснение, жар, припухлость и болезненность пораженной области, иногда - появление зеленоватых пятен на ногтях.

Заражение вокруг ногтя (панариций, паронихия).

Воспаление околоногтевых тканей в медицине называется паронихия или панариций. В просторечье это заболевание называется "материнское благословение". При этом возникает болезненное покраснение кожи вокруг ногтя, возможно скопление гноя, причем нагноение может проникать и под ноготь. Подобные заражения сопровождаются болевыми ощущениями.

Общие рекомендации по уходу за ногтями.

1. Следите за тем, чтобы ваша обувь не была тесной, чтобы края ногтя не врезались в мягкие околоногтевые ткани.

2. В случае изменения цвета ногтя, которое вы не можете объяснить, необходимо обратиться к терапевту для постановки диагноза.

3. Если ногти крошатся, ломаются или утрачивают гладкость (образуются складки, рубчики или утолщения), это, как правило, служит сигналом о недостатке определенных веществ или об интоксикации тяжелыми металлами.

С помощью соответствующих анализов определяют, каких именно веществ не хватает в организме, чтобы затем пополнить их количество. Очень важно в этот период специально обогатить свой рацион добавками всех питательных веществ, упомянутых выше.

4. Маникюрные и педикюрные ванночки, предназначенные для смягчения кожи рук и ступней должны содержать антисептик для дезинфекции, увлажнитель и сурфактант (фактор поверхностного натяжения), который облегчает проникновение в глубь тканей активных ингредиентов.

Глава 8. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ.

Каждый день на кожу головы выливаются реки различных шампуней, красок, бальзамов-ополаскивателей. Поэтому не удивительно, что косметические средства занимают четвертое место по объему продаж - после пищевых продуктов, алкоголя и сигарет. На пенной жидкости зарабатывают большие деньги и это знают все, потому что каждый день попадают под лавину рекламы.

А результаты этой шампуниады бывают разные, и мало кто знает: если после мытья головы "шампунем от перхоти" перхоть у вас не исчезла, то вы имеете право на компенсацию морального и материального ущерба без суда.

Не удивительно поэтому, что наш рынок наводнен низкокачественными дешевыми шампунями и подделками. Отличить подделку при покупке практически невозможно. Ведь кроме подделок, сделанных "в подворотне" часто встречаются и промышленные подделки. Так, например, представители "Геннель Косметика" гарантируют качество только продукции, сделанной в Дюссельдорфе, а за то, что делается в Польше, под той же маркой они ответственности не несут.

А отличить мы можем, только когда помоем голову: он не "мылится", голова не моется, количество перхоти не уменьшается, а запах может быть приятным. Давайте, прежде всего, разберем, за что мы платим, покупая шампунь.

Во-первых: шампунь - это чисто химическое вещество. Существуют вещества, без которых создание шампуня невозможно. Например, пенообразователи и консерванты, защищающие продукт от развития микроорганизмов. И здесь мы должны искать составляющие, приносящие колоссальный вред. Так, например лаурилсульфат аммония, сохраняя высокие пенообразующие свойства, в несколько раз меньше раздражают кожу, чем содиум лаурилсульфат натрия (SLS).

Получают его путем многоэтажной переработки кокосового масла, что естественно, значительно повышает себестоимость. Именно поэтому, ставя деньги, а не здоровье во главу угла, 95% производителей используют в своих шампунях более дешевый содиум лаурилсульфат натрия, "забывая", что он может повреждать верхние слои кожи, роговой слой кожи, вызывая сухость,

неровность, шелушение, растрескивание, приводит к потере эластичности и ослабляет защитную функцию здоровой кожи, являясь, пожалуй, самым опасным ингредиентом в препаратах для ухода за волосами и кожей.

Во-вторых, для того, чтобы создать привлекательный вид шампуня изготовитель зачастую делает его перламутровым, густым, подкрашивает. Но некоторые искусственные красители, например синий, зелёный, красный, желтый канцерогенные и способные вызывать рак при нанесении на кожу. Некоторые искусственные цвета включают тяжелые металлы: мышьяк, свинец, которые канцерогенны. Мы рекомендуем не употреблять средства, в которые входят искусственные красители. Ведь существует масса средств без искусственных красителей.

В-третьих, есть две причины аллергии - искусственные ароматизаторы и консерванты. Запах - это очень хорошая приманка и реклама. Но это - искусственный эффект. Ведь натуральный запах столько не держится. К сожалению, государство все еще не требует указывать на этикетках компоненты, используемые в ароматических добавках.

Тем не менее, известно, что ароматизаторы, особенно производные толуола, попадают в ряд нейротоксичных веществ, таких как пестициды, тяжелые металлы, растворители и вещества, загрязняющие воздух. Следствием ароматизаторов, используемых в средствах личной гигиены, могут быть аллергии, тошнота, депрессии, беспокойство, гнев, оплошности памяти и невозможность концентрировать внимание, дермит.

Именно поэтому Международная Ассоциация Ароматов желает сократить использование таких популярных синтетических ароматизаторов, как корица, ваниль, лимон и цитрус.

Сегодня около 93% ароматов производится химическим путем, ведь только "дорогие" компании могут себе позволить использовать натуральные масла.

В-четвертых, косметика и средства личной гигиены включают в свой состав консерванты. Иначе они будут заряжены бактериями, и было бы безответственно со стороны компаний не использовать их. Выбор консервантов очень важен. Наиболее аллергическим канцерогенным и нейротоксичным, а также являющимся наиболее частой причиной нейродермита является формальдегид.

Уже многие западные компании отказались от этого консерванта, поскольку формальдегид способен сильно раздражать кожу и глаза. Но на нашем рынке он встречается сплошь и рядом и вы должны уметь определять его, чтобы избежать использование этих продуктов.

Более 60% американок предпочитают ходить седыми. Поверьте, дело, тут не в дани современной моде. Просто они прекрасно знают то, что старательно скрывается от нас производителями.

Использование постоянно или время от времени красок для волос (особенно черный и коричневый цвет) связано с увеличением риска раковых заболеваний. Фактически подтверждено, что 20% случаев такого ракового заболевания у женщин, как лимфома Ходкинса (Hodkins Lymphoma) связано с использованием красок для волос. Есть так же научные сведения, указывающие на то, что частая окраска волос может спровоцировать рак груди. Это знания особенно важно для женщин, имеющих склонность к новообразования в молочной железе, т. е. страдающих фибромами, фибромиомами и мастопатиями.

СТРУКТУРА И УХОД ЗА РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВОЛОС.

Структура волос.

Подобно коже, волосы развиваются и растут, однако в них живыми являются лишь корни. Что представляет собой каждый волос? Часть волоса, выступающая над поверхностью кожи (она называется стержнем), - это такие же мертвые клетки, как и клетки поверхностного слоя кожи. Они состоят из рогового вещества - кератина. А та часть волоса, которая находится в гиподерме (так называемый корень), - это живые клетки.

У волоса есть три основных слоя:

Кутикула - верхний - служит для защиты внутренних слоев - коркового и мозгового. Кутикула образована из чешуек, находящихся друг на друга по типу рыбьей чешуи и очень плотно прилегающих друг к другу. Здоровый волос можно завязать узлом, и чешуйки при этом не развернутся. Волос же, если вы ослабите усилия, подобно пружине, развернется. Эту прочность и эластичность придает находящееся между чешуйками смазывающее вещество. А вот на больном волосе, особенно после воздействия вредной (щелочной) среды, чешуйки растрепаны, смазка не работает. Волос, если его рассмотреть под микроскопом, напоминает раскрытую еловую шишку. Чешуйки цепляются друг за дружку, поэтому волосы так трудно расчесывать. А внешне они выглядят тусклыми и жесткими.

Корковый слой - это основная масса волоса, если можно о нем так сказать. В сердцевине волоса находится мозговой слой, но по мере выхода волоса "наружу", то есть на поверхность кожи, эти клетки исчезают.

Медулла, или сердцевина волоса, представляет собой мягкое губчатое вещество, которое покрыто корой, кортексом. Он берет начало в глубоких слоях эпидермиса из луковицы, получая нужное питание из дермы, через мельчайшие капилляры.

Запомните: живые клетки волоса залегают только у его корня. Потом они отмирают, и когда волос выходит "наружу", он сплошь состоит только из мертвых клеток.

Производители шампуней, ополаскивателей, бальзамов и прочих средств ухода за волосами, мягко говоря, лукавят, говоря о том, как волос впитывает витамины и прочие полезные вещества по всей длине. До самых кончиков... Ну не могут мертвые клетки "впитывать" что бы там ни было и от этого изменяться!

Очередной рекламный трюк. Ухаживая за волосами, мы ухаживаем за мертвыми клетками. Мы не можем оживить их, им не требуется питания. С помощью косметических средств мы можем только слегка подправить кое-какие дефекты, смягчить и увлажнить волосы, а также компенсировать избыточную или недостаточную функцию сальных желез.

Если волосы в хорошем состоянии, то керагиновые чешуйки прижаты к стволу волоса и лежат ровно, отражая свет и придавая волосам блеск. Если же волосы были обесцвечены химическими препаратами или солнцем, подвергались химической, или грубой тепловой завивке, чешуйки лежать ровно не будут и шевелюра потеряет блеск.

Уход за сухими волосами.

Сухость кожи и волос может быть вызвана недостатком некоторых витаминов в организме (особенно витамина А), нарушением нервной и эндокринной регуляции. Недостаточная функция щитовидной железы сопровождается сухостью и выпадением волос, бровей, ресниц, усов, бороды. К чрезмерной сухости волос и кожи головы приводит постоянное обезжиривание кожи мылом, входящими в состав дешевых шампуней полимерами, злоупотребление пергидролем, высушивающее действие хлорированной воды.

Сухие волосы требуют особенно бережного ухода. Мыть их следует не чаще 1 раза в 10-14 дней.

Всем страдающим сухостью волос необходима пища, богатая витаминами, особенно витамином А. Рекомендуются сливочное масло, молоко, яйца, печень трески, рыбий жир. Из фруктов и овощей - хурма, апельсины, морковь, тыква, капуста во всех видах и др. Необходимы общеукрепляющий режим, регулярное питание, хороший отдых.

Предшественником (провитаминном) витамина А является бета-каротин, содержание которого в спирулине в 10 раз больше, чем в моркови.

Нужно тщательно оберегать волосы от высушивания, не подвергать окраске, осветлению, завивке щипцами; не следует находиться на солнце и ветру с непокрытой головой.

Уход за жирными волосами.

Жирные волосы, наоборот, более толстые и эластичные, чем нормальные, меньше поглощают воду, имеют сальный блеск, склеиваются в пряди. Избыток сала откладывается на коже в виде чешуек или желтоватых корок, вызывающих зуд и придающих коже неприятный и даже отталкивающий вид, потому что повышенная активность сальных желез приводит к тому, что волосы выглядят засаленными и неопрятными. При жирных волосах не всегда бывает жирная кожа, но чаще всего это именно так. Ясно, что и жирные волосы нуждаются в специальном уходе.

При жирных волосах большое значение имеет пищевой режим. Полезны молочные продукты, яйца. Пища должна быть богата витаминами. Рекомендуются фрукты, овощи, овсяная каша. Следует ограничить, а лучше исключить употребление животных жиров, заменяя их растительными маслами. Количество жирной пищи нужно уменьшить. Не рекомендуется употребление консервов, соленных и острых блюд, пряностей. Полезны занятия спортом, прогулки, водолечение, очистительные мероприятия, способствующие нормализации обмена веществ, восстановлению кислотно-щелочного баланса и улучшению усвоения жиров в организме.

Для роста здоровых блестящих волос необходима пища, богатая белками, витаминами группы В, а также медью, железом, йодом, цинком и серой.

Глава 9. УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.

Кариес - одно из самых неприятных слов нашего словаря. Слово, которым пугают людей до глубокой старости.

И, надо сказать, вполне заслуженно. Ведь очаг хронической инфекции, каким является дырка в зубе, часто бывает причиной очень многих заболеваний. Даже урологи считают, что лечение простатита надо начинать у стоматолога, потому что самой частой причиной этой "болезни суровых мужчин" является кариес.

Кариес, или разрушение зубов - это инфекционный процесс, связанный с активной защитой в полости рта миллиардов развивающихся бактерий накапливаемых на поверхности зубов в виде зубного налета. Питаясь вместе с нами сахарами и углеводами, эти бактерии могут образовывать у нас во рту кислоту. Кислота растворяет минералы, содержащиеся в зубной эмали. Это дает возможность бактериям закрепиться на зубной поверхности и разрушать эмаль.

Значит, главная задача зубной пасты, жидкости для полоскания рта и жевательной резинки - удалить из полости рта остатки пищи и нейтрализовать бактерии.

Последние 30 лет основным средством борьбы с разрушением зубов является фторид, который делает зубы более стойкими к бактериальным кислотам. Его использование в стоматологии привело к тому, что 55% детей в возрасте от 5 до 17 лет не имеют дырок в зубах. Победное шествие фторида по планете привело к тому, что для большинства людей стало аксиомой: добавление фторида в питьевую воду и зубные пасты - безопасный путь предохранения от кариеса и образования дырок в зубах.

Однако исследования ученых США, Китая, Израиля показали, что фторид - очень токсичный продукт промышленных отходов, используемый в промышленности для травления стекла и шлифовки алюминия, а также это активный компонент некоторых пестицидов.

Хотя количество фторида, потребляемого Вами и вашими детьми очень небольшое, фторид - это все же яд, который остается ядом даже в самых малых количествах (особенно если это каждый день).

Существует сильная заинтересованность в том, чтобы заставить нас верить, что эта токсическая субстанция как-то "полезна для нас" поскольку можно не платить за уничтожение этого продукта промышленных отходов, а продать с пользой для производителя.

Тем не менее, существует статистика, подтверждающая возникновение болезни и даже смерть из-за добавления фторида в общественные водопроводы и обработки фторидом в зубных порошках при лечении пародонтоза. Опыты, проведенные в Китае, продемонстрировали, что дети, пьющие воду с высоким содержанием фторида, имеют явное снижение уровня IQ (уровня интеллекта). В настоящее время доказано, что фторид влияет на синтез и регенерацию ДНК, а значит, может превратить здоровые клетки в раковые.

К отрицательным побочным эффектам использования фторидов также относятся аллергические реакции, хронический артрит, образование токсинов в клетках мозга и нервной системы, которым наиболее подвержены маленькие дети, пожилые люди и люди с почечными и

сердечными проблемами. И некоторое характерное утончение зубной эмали или обесцвечивание зубов - довольно общий побочный эффект действия фторида.

Вот почему вы должны знать то, что знает каждый стоматолог - не рекомендуется использование зубных паст содержащих фториды более 2-х месяцев в году. Получив данные о токсичном фториде, FDA (Управление Пищевой и Лекарственной продукции, являющееся подразделением Министерства Здравоохранения и Гигиены человека США) недавно потребовало, чтобы на все зубные пасты, содержащие фторид была сделана наклейка: "Беречь от детей, не достигших 6 лет. Если вы случайно проглотили больше пасты, чем используется на щетке, немедленно обратитесь за помощью к профессионалу или в Центр контроля над отравлениями".

К сожалению, у нас наклеек, столь невыгодных производителю, не производится. Второй условно "безвредной" составляющей, входящей в состав 95% зубных паст является уже известное нам пенообразующее средство - Лаурил сульфат натрия (SLS). Это не только сильно корродирующий и раздражающий слизистую десен агент.

Недавние исследования показали, что SLS поражает печень, мозг, сердце и глаза, вызывая катаракту. Это особенно опасно для детей, в тюбиках которых он используется в больших концентрациях. При перечислении ингредиентов на упаковке SLS обычно стоит в первом ряду, а значит, его концентрация составляет минимум 10-20%.

В этом легко убедиться самому, прочитав состав таких знаменитых и широко рекламируемых паст как "Бленд а мед", "Акваф-Фреш" или "Колгейт". И если вы теперь вспомните, что самое лучшее всасывание различных веществ у человека происходит в ротовой полости, а зубы мы чистим по два раза каждый день, месяц за месяцем, год за годом, то вы сами сможете оценить тот вред, который эти компоненты наносят нашему организму.

Поиск по настоящему безвредных субстанций для борьбы с зубными дырками давно волнует ученых. Особенно это важно у взрослых, т. к. кариес может быть показателем старения. Когда мы стареем десны, теряя питательные вещества, в значительной степени утрачивают свою защитную функцию, подвергая корень зуба воздействию бактерий и продуктов их жизнедеятельности - бактериальных кислот. Этому способствует снижение работы слюнных желез.

В слюне уменьшается количество нейтидов, обладающих бактерицидным действием. Зачастую медикаменты, применяемые взрослыми людьми, содержат бета-блокаторы, мочегонные и противогистаминные средства, нейтрализующие действие слюны. Многие ученые считают, что ключ к предотвращению зубного разрушения может быть в нашей слюне. Исследования состава слюны привели к открытию активных компонентов, например такого, как аргинин.

Наиболее важным из этих компонентов является сналин, который стимулирует образование нейтрализатора кислоты, защищающего зубы от бактериального поражения и противодействующего разрушению зубной эмали. Исследователи также обнаружили компонент слюны, названный "слюнный прекипитин" который соединяет минералы, такие как кобальт и фторид, чтобы они стали частью налета.

Считается, что кислота, образованная при расщеплении сахара и углеводов, растворяя этот слюнный прекипитин, не наносит ущерб зубной эмали. Исследования продолжаются, и когда-нибудь натуральные (и синтетические) заменители этих субстанций мы увидим в зубных пастах, конфетах и жевательной резинке.