

Оксана Хомски

**Красота по-рублевски**

«Неоглори»

2007

**Хомски О.**

Красота по-рублевски / О. Хомски — «Неоглори», 2007

Добро пожаловать в чарующий мир гламура, велнеса и красоты! «Красота по-рублевски» – первая книга-тренинг по гламуру для российских женщин – не только раскрывает секреты настоящего гламурного шика, но и предлагает практическую программу действий, с помощью которой каждая женщина может стать мастером своего личного шарма и гламурного стиля, раскрыв в себе то, что изначально заложено природой в каждой из нас, подобно распускающемуся бутону, который превращается в прекрасный цветок.

© Хомски О., 2007

© Неоглори, 2007

## Содержание

Часть I	5
Глава 1	5
Стоп! Сначала – фейс-контроль	6
Почему наша кожа не «танковая броня»	7
Солнце, дождь, ветер и мороз – не самые лучшие друзья женщины	10
Очищение снаружи. Нет! Сначала изнутри	14
Жизнь в ритме времен года	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **О. Хомски**

## **Красота по-рублевски**

### **Часть I**

### **Велнес по-рублевски, или как выглядеть еще гламурнее**



### **Глава 1**

### **Наш главный «телохранитель», или о том, как бережно ухаживать за кожей**

Многие женщины прекрасно понимают, что наша кожа – не танковая броня. Но также верно и то, что лучшего телохранителя, чем кожа, не найти.

Это она защищает и охраняет наш организм буквально от самой макушки до пяточек. Это ей приходится принимать на себя и сдерживать главные удары негативного воздействия окружающей среды.

В наш стрессовый и экологически неблагоприятный век женская кожа всеми силами пытается бороться с воздействием погодных условий, вредной радиацией и жалящим ультра-

фиолетом, с пылью и бактериями (и это верно, мы не такие толстокожие, как мужчины). Женская кожа гибкая и тонкая, что позволяет нам грациозно двигаться, но в то же время за этой хрупкостью кроется мощный барьер, который не позволяет жизненно важной для нас воде покинуть организм, а всяким нежелательным шпионам, вроде инфекций и микробов, проникнуть внутрь.

Создавая женщину, Природа сотворила уникальное чудо и, чтобы защитить свое драгоценное творение, подарила ей самый сложный защитный механизм – кожу. Имея огромное количество чувствительных рецепторов, наш «телохранитель» мгновенно реагирует на ласку и боль, дает мозгу самую точную, исчерпывающую и своевременную информацию о происходящем в окружающем мире. В силу всего вышесказанного наша кожа просто вправе «требовать компенсацию» за тот чрезмерный труд, который она выполняет.

Но так ли часто мы воздаем ей по заслугам? Большинство людей относятся к коже так, будто она не стоит того, чтобы ее беречь. Не имея привычки ухаживать еще смолоду за своей кожей, некоторые женщины и потом не находят в себе силы и времени, чтобы заботиться или хотя бы прислушиваться к ее желаниям. И это несмотря на все, чем они ей обязаны. Уверена, вы не из таких. Конечно, ведь большинство женщин прекрасно понимают, чем откликнется такое пренебрежение через 10 или 20 лет. Понимают, что потом придется тратить огромные средства на косметические препараты, кстати, больше переплачивая за упаковку и имя, чем за внутреннее содержимое этих баночек и тюбиков. Но самое плачевное – это когда приходится ложиться под нож хирурга, чтобы избавиться от преждевременного старения.

Безусловно, наша кожа очень прочная и обладает способностью быстро самовосстанавливаться, но несмотря на все ее уникальные достоинства в наше время она особенно нуждается в поддержке – в тщательном уходе и уважении.

Ежедневное бережное обращение, внимание, уход и правильное понимание собственной кожи – вот залог того, что вы долгие годы (даже несмотря на свой биологический возраст) будете иметь здоровый сияющий цвет лица и привлекательную внешность, что вас не приведут в уныние ранние морщинки или потерянная эластичность.

Любой косметолог вам скажет, что кожа ярче всего отражает процессы старения, но тот же косметолог подтвердит – в ваших силах притормозить этот процесс. Известная мудрость гласит: «Кто осведомлен, тот вооружен», так вот я хочу предложить вам знания, которые помогут понять, что крадет у вашей молодости драгоценные дни и как сохранить красоту и упругость кожи до почтенного возраста.

## **Стоп! Сначала – фейс-контроль**

### **1. Как выглядит ваша кожа?**

- A. Она гладкая, ровная, поры почти незаметны.
- B. Отдельные области шелушатся и сохнут.
- C. Склонна к появлению прыщиков, заметны хорошо поры.
- D. На коже часто появляются покраснения и раздражения.

### **2. Как часто появляются на коже прыщики?**

- A. Очень редко.
- B. Иногда, в зависимости от пищи.
- C. Очень часто, это серьезная проблема.
- D. Кожа реагирует на солнце, мороз, ветер постоянными высыпаниями и покраснениями.

### **3. Часто ли возникает чувство стянутости кожи?**

- A. Почти никогда.

- В. Почти всегда.
- С. Редко.
- Д. Только после утреннего умывания.

**4. Появляется ли на коже жирный блеск?**

- А. Небольшой, но есть.
- В. Нет, она матовая и ровная.
- С. Кожа блестит очень сильно.
- Д. Блеск в Т-образной зоне – на лбу, подбородке и крыльях носа.

**5. Проявляется ли на вашей коже усталость?**

- А. Нет, даже если я не сплю всю ночь.
- В. Да, кожа тусклая и бледная.
- С. Кожа лоснится сильнее обычного.
- Д. Утром сильно отекают веки и глаза.

**6. Какими средствами вы пользуетесь для очищения кожи?**

- А. Молочком для снятия макияжа.
- В. Увлажняющим тоником, который не сушит кожу.
- С. Специальным гелем для умывания, который сужает поры.
- Д. Мягким лосьоном для умывания или обычной водой из-под крана.

**Большинство А**

**НОРМАЛЬНАЯ КОЖА.** Вы одна из немногих счастливиц, чья кожа не реагирует на погодные условия, стрессы, нехватку времени, питание.

**Большинство В**

**СУХАЯ КОЖА.** Вашей коже не хватает увлажнения: она стянутая, часто шелушится и краснеет, цвет лица неровный: на щеках и подбородке кожа покрасневшая, на лбу и носу – бледная.

**Большинство С**

**ЖИРНАЯ КОЖА.** Такой кожу делают сальные железы, вырабатывающие чрезмерное количество кожного сала. Важно хорошо очищать поры и сужать их.

**Большинство D**

**ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА.** У многих женщин стресс, погодные условия, влажность и давление воздуха отражаются на лице: кожа краснеет, шелушится, покрывается красными пятнами. При этом не покидает ощущение стянутости.

Вашу кожу нельзя отнести ни к одному из вышеперечисленных типов? Тогда у вас **СМЕШАННЫЙ ТИП КОЖИ**. Другими словами, на лбу, на подбородке и на крыльях носа – в так называемой Т-зоне – кожа лоснится и блестит, в то время как на скулах и висках – остается сухой и стянутой.

## **Почему наша кожа не «танковая броня»**

Нашу кожу очень часто называют самым крупным человеческим органом. И не мудрено, ведь площадь, которую она занимает, составляет около двух квадратных метров. Вес составляет почти шестую часть от общего веса тела. Кожа выполняет множество важных функций, но прежде всего, это барьер между внешней средой и организмом человека. Она располагает собственной замкнутой иммунной системой, и миллионы потовых желез регулируют темпе-

ратуру тела. Кожа предохраняет внутренние органы от механических воздействий: толчков, давления, трения; защищает от проникновения болезнетворных микробов, имея на поверхности антисептическую среду; путем увеличения пигментации и утолщения защищает от воздействия солнечных лучей и т. д.

Кожа имеет более сложное строение, чем кажется на первый взгляд, ведь мы почему-то считаем кожей только ее верхний слой, тогда как она состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожа) и подкожного слоя, содержащего жировые клетки. Последний за счет жира и защищает наши внутренние органы.

Толщина эпидермиса (наружного слоя) составляет примерно 0,03-1 мм. Самый тонкий эпидермис на веках. Вообще толщина эпидермиса во многом зависит от того, где находится наша кожа: в местах, подвергающихся наиболее сильному воздействию извне, она толще, например, на подошвах и ладонях.





Первый слой эпидермиса – роговой – состоит из мертвых клеток, которые постоянно отшелушиваются. Это нормальный физиологический процесс. С поверхности нашей кожи ежедневно отделяется до двух миллионов чешуек. Каждые четыре недели клетки эпидермиса обновляются, восстановление происходит за счет деления клеток в самом глубоком слое эпидермиса (базальном), граничащим с дермой. Кстати, исследования показали, что в домашней пыли больше всего именно мертвых клеток кожи.

В базальном слое из кератина (если кто знает – очень важный белок для кожи) синтезируются молодые клетки. Это происходит, когда мы спим, в основном ночью. За четыре недели молодые клетки из базального слоя поднимаются на поверхность эпидермиса. Во время этого процесса они становятся сухими и оседают на поверхности кожи в виде ороговевших чешуек, образуя таким образом роговой слой. Там они наслаиваются друг на друга, и затем верхняя часть рогового слоя постепенно отделяется. Обычно мы не замечаем процесса обновления кожи, но очень важно пользоваться отшелушивающими средствами, чтобы давать дорогу обновленным клеткам.

Кроме того базальный слой эпидермиса важен еще и тем, что в нем содержатся клетки, вырабатывающие пигмент меланин. Его количество определяет наш загар и цвет кожи. Производство меланина – защитная реакция на ультрафиолетовое облучение. В разных частях земного шара, где климат очень жаркий или умеренный, жители имеют разный цвет кожи. Например, в жарких африканских странах в коже коренного населения содержится очень много меланина, что позволяет активно бороться с воздействием солнечных лучей, поэтому их кожа имеет темный шоколадный цвет. Напротив, некоторых европейских жителей называют «белолицыми» или «белокожими», правда это не совсем верно, их кожа скорее розовая, благодаря крови, содержащейся в дерме.

Пигментные клетки на поверхности нашей кожи располагаются не совсем равномерно. В области лица их вдвое больше, чем, скажем, на внутренней стороне руки. Поэтому лицо загорает сильнее и быстрее.

Под эпидермисом расположена дерма, которая вдвое толще эпидермиса – до 2,4 мм. Ее основная функция – поддержка эпидермиса и органов, которые находятся в ней самой. Состоит дерма из соединительной ткани, плотной и волокнистой, а также основного вещества, в котором находятся коллагеновые и эластичные волокна.

Именно от состояния коллагена и эластина зависит внешний вид нашей кожи: будет ли она выглядеть упругой и натянутой или дряблой и вялой. Эти два волокна придают коже способность растягиваться (например, если вы ожидаете ребенка и набираете вес, кожа растягивается, а не рвется) и эластичность (возвращение в нормальное состояние после растягивания).

Коллагеновые волокна обладают удивительной способностью впитывать и накапливать достаточное количество влаги. Если они наполнены влагой до отказа, визуально кожа радуется своей гладкостью и эластичностью, если влаги не хватает – имеет вялый и безжизненный вид.

Еще одно важное значение дермы – снабжать эпидермис питательными веществами: кислородом, витаминами, макро- и микроэлементами, аминокислотами и белками. Это происходит потому, что эпидермис не имеет кровеносных сосудов, а дерма просто пронизана множеством капилляров и поэтому хорошо снабжается всеми необходимыми питательными веществами.

Оба слоя тесно связаны между собой. В процессе старения организма эта связь постепенно ослабляется и разрушается, в результате эпидермис уже недополучает необходимое количество кислорода и других веществ. Как следствие – кожа серая, дряблая, в общем, стареющая.

Также благодаря дерме поддерживается постоянная температура нашего тела. Это происходит автоматически: капилляры в дерме при жаре расширяются, во время холода сужаются. Появление так называемой «гусиной кожи» – результат сильного сужения сосудов. При пере-

гревании защита выглядит следующим образом: потовые железы, а их корни располагаются в дерме, начинают активно выделять пот; он выступает на поверхность кожи и испаряется – происходит естественное охлаждение и защита организма.

Самый глубокий третий слой – подкожная жировая клетчатка. Его толщина может достигать нескольких сантиметров. Подкожный жировой слой состоит из рыхлой соединительной ткани, петли которой заполнены жировыми дольками различного размера. Слой жира откладывается в основном на животе, ягодицах и бедрах, чтобы защитить от ударов и служить термопрослойкой.

Количество жира, как вы знаете, зависит от нашего образа жизни (питания, занимаемся ли мы спортом), работы гормональной системы или от возраста.

В ткани жировой клетчатки расположены многочисленные волосные луковицы и корни, нервные окончания, а также потовые и сальные железы. Из волосных луковиц растут волосы, около каждой из них находятся сальные железы, выделяющие кожное сало – жирную смазку, которая не дает волосам высыхать.

Пот, кожное сало и ороговевшие клетки соединяются на поверхности кожи в тонкую пленку. Она состоит из жирных кислот, аминокислот, молочной кислоты и холестерина. Пленка создает на поверхности гидролипидную мантию кожи, защищающую ее от бактерий и вредных грибков (известно, что они не выживают в химически кислой среде, а гидролипидная мантия кожи имеет слабокислую среду – значение pH от 5 до 6).

Мыло и сильно действующие очищающие средства своими щелочами могут лишить кожу этой защитной кислой мантии, например, при сухой коже достаточно просто вымыться обычным мылом, чтобы вывести кожу из равновесия на некоторое время. Поэтому очень важно аккуратно подходить к выбору очищающих средств.

## **Солнце, дождь, ветер и мороз – не самые лучшие друзья женщины**

Начнем с того, что мы появляемся на свет с определенным запасом жизненной энергии. Каждое движение нашего тела, каждый стук сердца требуют ее расхода. Как известно, энергию мы получаем только из пищи, она и питает наш организм, а также делает возможными все проявления жизни. Эти процессы называют обменом веществ. Но хитрость природы в том, что человек может выработать только определенный объем энергии. И когда этот объем исчерпан, жизнь затухает. Некоторые спросят, к чему я это написала? Отвечаю, только правильный образ жизни способен притормозить ускорение процессов старения в организме и сохранить данный нам природой запас энергии. Как это связано с кожей? А в этом вопросе действуют те же принципы: деление кожных клеток не вечно и имеет свой лимит, значит все факторы, ускоряющие процесс деления клеток, ускоряют старение нашей кожи, и если мы хотим на долгие годы иметь молоджавый внешний вид, должны учитывать эти факторы. А они во многом и связаны с тем образом жизни, который мы ведем. Но начнем мы с тех, которые возникают извне, то есть поговорим о влиянии внешней среды на состояние нашей кожи.

Среди множества внешних факторов, приводящих к высыханию и старению кожи, основным специалисты называют солнце. В то время, как небольшое воздействие солнечных лучей, особенно если пользоваться хорошими защитными средствами, полезно для нашего организма (под воздействием солнца вырабатывается жизненно важный для нас витамин D), неограниченное воздействие лучей UVA и UVB просто убийственно для нас. Проникая глубоко в кожу, лучи разрушают важные составляющие клеток. Коллагеновые и эластичные волокна в коже высыхают, затвердевают и больше не связывают влагу. Обезвоживание кожи неминуемо приводит к появлению морщин. К тому же в клетках кожи появляются так называемые свободные радикалы, разрушающие ферменты и протеины кожи.

Чем еще вредно частое и избыточное загорание? Помните, я писала про выработку пигмента меланина? Так вот, ультрафиолет заставляет клетки кожи делиться быстрее, а значит быстрее стареть. Сравните хотя бы кожу на ладонках и на верхней части рук – места, прикрытые от солнца, стареют гораздо медленнее. За свое желание похвастаться ровным бронзовым загаром после отпуска придется расплачиваться досрочным старением кожи.

Дерматологи давно уверены – кожа ничего не забывает и не прощает. Каждая новая морщинка – это расплата за желание иметь загар, а солнечные ожоги – прямой путь к появлению рака кожи. Не хочу никого пугать, но тем, кто хочет сохранить свою красоту надолго, придется сделать нелегкий выбор.

И, кстати, вспомните внешний облик японских женщин: кожа гладкая, эластичная, без единой морщинки; по лицу совершенно не определишь их возраст. А все потому, что они скрывают свое лицо под рисовым зонтиком даже тогда, когда и солнца-то на небе не видно.

Любительницам загара могу лишь посоветовать никогда не выходить из дома на солнце, не смазав лицо кремом с ультрафиолетовой защитой. Во время отпуска на море, пляже, около воды или в горах используйте крем с самым высоким защитным фактором, не ниже 15–20. А еще лучше, пребывая на солнце, носите шляпку (тем более, что это так женственно). Также некоторые косметологи рекомендуют загар на солнце заменить заггаром в солярии, там хотя бы жестко контролируют облучение «плохими» лучами.

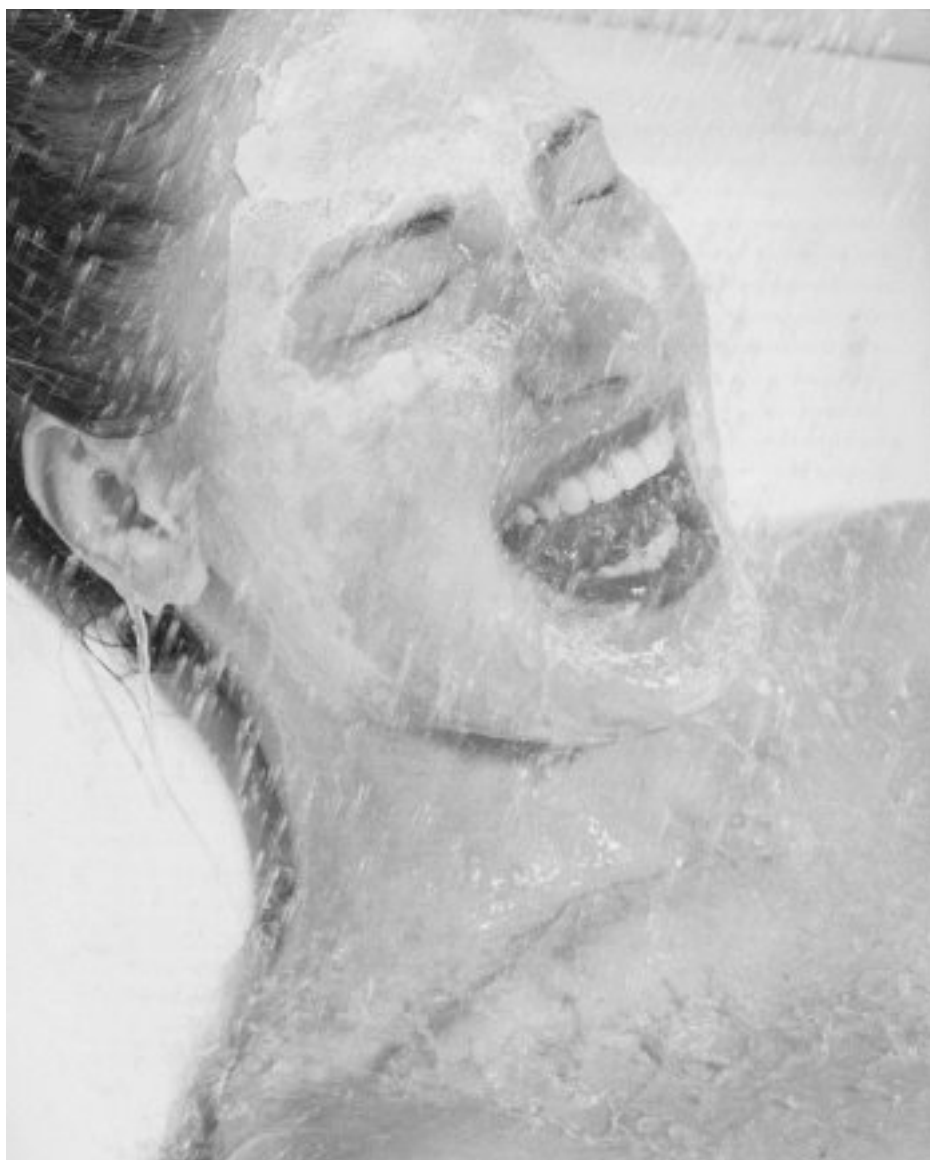
Вторым по значимости внешним фактором дерматологи называют плохую экологию. Смог промышленных предприятий, выхлопные газы, выбросы в атмосферу многих вредных химикатов оказывают не меньшее воздействие на кожу, чем ультрафиолет. Если вы живете в крупных мегаполисах или в южных широтах нашей необъятной родины, более тщательно очищайте, питайте и увлажняйте кожу.

Крадет молодость нашей кожи курение, как активное, так и пассивное. Курение способствует ускоренному появлению морщин, потому что лишает наш организм витамина С, который просто необходим и очень важен для производства коллагена. Если вы не можете бросить курить, обеспечьте свой организм достаточным количеством витамина С.

Столь же нежелательным является использование кондиционеров и центрального отопления. Казалось бы, они придуманы, чтобы оберегать нас от холода или жары, а по факту негативно влияют на кожу, сильно высушивая ее. Если у вас на работе и дома работает кондиционер, а зимой чересчур жарко от отопления, старайтесь более тщательно увлажнять кожу.

Не стоит сбрасывать со счетов и воздействие таких факторов, как влажность, низкие температуры и ветер. Ветер в сочетании с низкими температурами и повышенной влажностью приводит к сильному пересушиванию кожи. Она шелушится и вызывает ощущение дискомфорта. Пыль и грязь, поднятые ветром, оседают на коже, загрязняют ее, закрывают поры, и она приобретает нездоровый землистый оттенок. Кожа перестает дышать и реагирует появлением угрей или прыщиков.

Низкая влажность в жарком климате не только не добавляет влаги коже, а, наоборот, отбирает ее. Высокая влажность приводит к обострению работы сальных желез, что делает кожу излишне жирной.



Поэтому на нашу кожу в равной мере негативно воздействуют и высокие, и низкие температуры. Воздействие природы можно нейтрализовать, если постоянно ухаживать за кожей, очищать и увлажнять ее.

Наш образ жизни как никакой другой фактор может либо продлить молодость кожи, либо содействовать ее ускоренному старению.

Самый эффективный и совершенно бесплатный способ сохранить свою красоту – сон. Косметологи советуют спать не меньше восьми часов, этот сон так и называется: «сном красоты». К тому же важно, не сколько вы спали, а качество вашего сна. Если вы спите без пробуждений, без ночных походов к холодильнику, если после сна ваша кожа становится розовой и гладкой, исчезают круги под глазами, а ваше тело полно энергии и бодрости, значит ваш сон очень качественный. Если нет, то стоит разобраться, что мешает вам хорошо спать по ночам. Причины могут быть разные: неудачно выбранное место для сна; шум, холод или, наоборот, повышенная температура; лишний свет; нехватка витаминов; плотный ужин; стрессы или проблемы; кофе и т. д. Старайтесь изменить свой образ жизни или привычки, запланируйте ежедневные прогулки перед сном (хотя бы в течение получаса), занимайтесь спортом, старайтесь ложиться спать всегда в одно и то же время. Известно, что прием некоторых медикаментов также может вызвать бессонницу. Попробуйте принимать травяные чаи перед сном: валериана, зверобой или ноготки (лекарственные) вызывают сонливость.

Прекрасным снотворным считается магний. Дополнительный прием 100–200 мг магния перед сном способен снять нервность и возбуждаемость, приблизить приятный сон.

Если ваши проблемы, связанные с нарушением сна, длятся довольно длительное время, возможно в вашем организме не хватает гормона мелатонина. Именно этот гормон, который вырабатывается шишковидной железой, отвечает за нашу готовность ко сну. Включите в свой рацион следующие продукты, которые содержат в себе достаточное количество мелатонина: сыр, арахис и другие орехи; яйца, молоко, мясо индюшки и филе говядины; инжир, морковь, помидоры, петрушку; рис, овсянку и кукурузу. Избыточный свет, попадающий в глаза, уменьшает производство этого гормона сна. Проверьте, возможно свет, бьющий вам в окна или из комнат, мешает вам заснуть. При устойчивых нарушениях сна лучше проконсультироваться с врачом. И никогда не ждите, что проблема решится как-то сама по себе. Качественный сон – это красота и молодость вашей кожи.

Любительницам кофеина, черного чая, алкоголя, а также колы или пепси следует задуматься, что важнее – состояние их кожи или любимые привычки. Все эти напитки обладают диуретическими свойствами, вытягивают из кожи влагу, делая ее сухой и безжизненной.

Чтобы восполнить потерю влаги, старайтесь пить в достаточном количестве воду, а не только кофе или чай. Если организм постоянно недополучает жидкость, опустошаются запасы влаги внутри кожи, особенно в тех тканях, которые определяют ее эластичность. Как следствие – морщины, вялость и потеря упругости. Вода, способствуя улучшению обмена веществ, препятствует появлению лишнего веса и помогает быстрее избавляться от шлаков и токсинов, воздействие которых моментально отражается на нашей коже. Вода предотвращает отеки и улучшает внешнее состояние кожи не только на лице, но и на всем теле; улучшает циркуляцию и обновление клеток.

Как бы не пытались нам внушить некоторые рекламодатели, изнутри кожу питает кровяной поток, а не дорогие кремы. Регулярные занятия спортом (особенно на свежем воздухе) способствуют циркуляции крови, увеличивают ее приток к поверхности кожи, а значит улучшают ее регенерацию.

Особенно полезны занятия спортом после сорока, так как в этом возрасте ухудшается обмен веществ. Кожа недостаточно снабжается питательными веществами. Но после регулярных физических упражнений повышается уровень кислорода в крови и стимулируется обмен веществ. Как следствие, кожа дольше сохраняет упругость и молодость. К тому же с потом наш организм быстрее избавляется от вредных результатов жизнедеятельности. Занимаясь спортом, вы будете не только лучше выглядеть, но и получите долговременный омолаживающий эффект.

Стрессы – еще один фактор, ускоряющий процессы старения. Как это ни печально, но стресс уже называют страшной болезнью XXI века, настолько негативно он влияет не только на кожу, но и на весь наш организм в целом.

Постарайтесь отвечать на стрессы упражнениями, снижающими напряжение: можно проводить медитации, аутотренинг, заниматься фитнес-йогой. Прекрасным средством борьбы со стрессом считают ароматерапию, старайтесь почаще принимать расслабляющие ванны с добавлением ароматических масел: лаванды, бергамота, сандалового дерева, нероли, иланг-иланга, шалфея (мускатного), лимона, майорана и т. д.

При бессоннице, связанной со стрессом, предлагаю древнее персидское средство: капните на подушку (или при приеме ванны) несколько капель лавандового или можжевельного масла. Причем можжевельник является более сильным снотворным средством, чем лаванда.

Многие женщины мечтают, чтобы на косметическом рынке появился чудодейственный крем, который будет способен подарить коже вечную молодость. Посоветую таким не надеяться – долго ждать придется. Гладкость кожи, блестящие волосы и крепкие ногти вы обре-

тете, если оптимально обеспечите свою кожу питательными веществами, причем изнутри, а не снаружи.

## **Очищение снаружи. Нет! Сначала изнутри**

Прежде чем приступать к внешним процедурам очищения, оздоровления или омоложения кожи, следует сначала провести очищение изнутри. Медики давно уже доказали, что кожу питают не кремы и лосьоны снаружи, состояние кожи напрямую зависит от состояния внутренних органов, от того, насколько зашлакован наш организм. Именно от продуктивной работы пищеварительного тракта зависит внешний облик человека. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, увлечение вредными привычками не дают организму возможность самому избавляться от ядов и токсинов.

В нормальном состоянии печень сама способна обезвреживать ядовитые вещества. Ну а если их количество все возрастает? Печень перегружается настолько, что яды проникают в другие органы и ткани: в почки, легкие, слизистую оболочку, в кожу. С проблемой запоров сталкиваются многие из нас. И хорошо, если запор – случайность, связанная, например, с недолговременным нарушением режима питания. Но чаще всего запоры являются результатом неправильного образа жизни: злоупотреблениями медицинскими препаратами, малоподвижностью и нерациональным питанием.

Хронический запор способен нарушить нормальный режим работы всего организма в целом. В первую очередь начинают страдать органы, расположенные в непосредственной близости от толстой кишки: почки, печень, мочевыделительная система. С кровью токсины попадают дальше: в сердце, легкие, мозг. Не подозревая об истинной причине, человек начинает ощущать признаки отравления – головные боли, истощение и общую слабость, падение иммунитета и, как следствие, частые простуды и инфекции. Последствия отложения каловых масс в кишечнике проявляются не сразу, отравление происходит постепенно. Списывая неприятные ощущения на болезни, человек пытается лечиться самостоятельно, только усугубляя свое нездоровье медицинскими препаратами. Истинная причина остается нераскрытой, и вместо детоксикации организма происходит еще большее зашлаковывание и отравление. Дальше хуже. Постепенно организм зашлаковывается и на клеточном уровне. Происходит нарушение производства витаминов и других жизненно важных веществ, участвующих в работе организма. Многие медики отмечают, что рост раковых заболеваний является следствием хронических запоров. Чтобы не доводить организм до столь тяжелых последствий, необходимо вовремя начать выполнять очистительные процедуры.

Об очищении кишечника водой известно очень давно. Еще Авиценна и Гиппократ в своих трактатах отмечали пользу промывания кишки. Тысячелетиями клизмы были самым доступным и эффективным средством очищения кишечника от залежей токсинов и ядов. Многие натуропаты и приверженцы естественного оздоровления организма до сих пор пропагандируют применение клизм.

Но прогресс не стоит на месте, и обычная клизма волшебным образом превратилась в сложный аппарат, позволяющий сделать процедуру удобной и значительно увеличивающей глубину промывания.

Во многих бальнеологических салонах, санаториях и курортах эта процедура является естественной и давно широко применяемой. Итак, колонотерапия -

это очищение кишечника чистой водой, минеральной водой или водными растворами лекарственных веществ. Процедура направлена на удаление каловых масс, восстановление и нормализацию работы толстой кишки и баланса микрофлоры кишечника.

Сеанс колонотерапии длится до сорока минут, основное преимущество в том, что человек не испытывает особого дискомфорта по сравнению с другими методами очищения.

Механизм проведения следующий: человека кладут на кушетку на левый бок; специальные трубки смазываются лубрикантом, что облегчает введение в анальное отверстие; затем порциями под давлением в кишку подается вода. Чтобы избежать поражения слизистой из-за чрезмерного давления на стенки кишки, подача воды регулируется врачом в зависимости от ощущений клиента. Отличие данной процедуры от клизмы – удаление воды с растворенными частицами кала происходит сразу же по отдельной трубке. Вода подается частями, кроме того, температура воды варьируется от теплой до прохладной, что также улучшает качество проведения процедуры. Для максимальной очистки кишечника (в зависимости от степени его загрязнения) врачи рекомендуют провести сразу несколько сеансов, а затем проводить чистку 2–3 раза в год.

Не стоит злоупотреблять этой процедурой, как бы вы ни заботились о своем организме.

Из-за омолаживающего косметического эффекта колонотерапия стала одной из самых популярных процедур. Улучшая обмен веществ в организме, она напрямую влияет на весь внешний облик человека. Популярность процедуры связана еще и с комфортностью. Ведь нет необходимости кардинально менять привычный образ жизни и следовать жестким очистительным диетам. Но, как любая медицинская процедура, колонотерапия не избежала и противопоказаний.

Серьезные салоны, предлагающие данную процедуру очищения, прежде всего потребуют от вас согласия лечащего врача и заключение предварительного обследования (анализа имеющихся заболеваний). Затем специалисты, которые будут проводить колонотерапию, обязательно поинтересуются, какими заболеваниями вы страдаете, или могут предложить пройти обследование у других специалистов, некоторые в обязательном порядке требуют справку от проктолога.

Если вы проводите данную процедуру в бальнеологической клинике или на курорте, обследование проведут прямо на месте.

Следующие заболевания могут превратить очищение кишечника из оздоровительной процедуры в опасную для организма. Колонотерапия противопоказана людям, страдающим онкологическими заболеваниями органов брюшной полости; острыми заболеваниями пищеварительного тракта и брюшной полости; миелопатией; туберкулезом кишечника; внутренним кровотечением; язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и другими заболеваниями.

Прибегнуть к процедуре колонотерапии специалисты рекомендуют в случаях, когда вас часто беспокоит тяжесть в желудке или постоянное урчание в животе; хронические запоры; усиленное газообразование и вздутие живота; ослабленность организма и частые головные боли, не связанные с заболеваниями; нездоровый цвет лица, белый налет на языке, неприятный запах изо рта.

Любое очищение требует предварительной подготовки, она связана с рационом питания. Не рекомендуется употреблять продукты, вызывающие повышение газообразования: черный хлеб, сырые овощи, а самое главное – бобовые. Непосредственно перед процедурой лучше иметь голодный желудок.

Положительные результаты очищения кишечника следующие: улучшение обмена веществ, улучшение всасывания питательных веществ и витаминов в толстом кишечнике, в результате избавления организма от токсичных продуктов; уменьшение размеров толстой кишки до физиологически нормальных (увеличение происходит от чрезмерных отложений тяжелых каловых масс); восстановление нормальной перистальтики; стимулирование рефлекторных зон толстого кишечника; восстановление секреторной функции слизистой оболочки кишечника, не говоря уже об улучшении общего самочувствия, состояния кожных покровов и об омолаживающем эффекте организма в целом.

Следующая информация предназначена для тех, у кого нет возможности посещать салоны или курорты. Воссоздать в домашних условиях мониторинговую очистку кишечника, к

сожалению, невозможно, как невозможно достичь максимального эффекта, который дает колоноterapia в специализированных центрах.

Но это еще не повод отказываться от применения данной процедуры. Если вы помните, до развития технического прогресса эту процедуру проводили старым методом при помощи очистительной клизмы.

Можно проводить очищение кишечника самостоятельно, хотя и не так основательно и глубоко, как хотелось бы. Если вы страдаете заболеваниями, при которых не рекомендуется чистка, если вы не испытываете сильного дискомфорта со стороны толстой кишки, то процедур с применением клизм вполне достаточно. С древнейших времен сама процедура, да и клизма, особенно сильных изменений не претерпела. Изменились лишь средства и материалы, став более удобными в использовании.

### **Очищение кишечника в домашних условиях**

Данная методика – одна из самых известных и доступных. Она составлена американским врачом Н. Уокером – автором удивительной процедуры оздоровления, в основе которой лежит составление целительных напитков из сырых соков овощей и трав.

Вот один из наиболее эффективных методов очищения организма (при аппендиците или склонности к нему данный метод не рекомендуется применять, лучше использовать второй метод, описанный ниже).

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли (одна ложка сульфата натрия на стакан воды). Основная цель данного очищения – вывести из организма все скопившиеся отходы и токсины.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает эти ненужные организму вещества, после чего выводит вместе с собой. Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и тогда такое очищение может способствовать обезвоживанию организма. Потерю жидкости необходимо восполнить. Для этой цели Уокер рекомендует смесь цитрусовых и воды. Смесь готовится так: отжать сок из четырех больших грейпфрутов или из шести средней величины, смешать его с соком двух больших лимонов или трех поменьше, после чего соединить эту смесь с соком апельсинов так, чтобы общий объем жидкости составлял 2 литра. Затем к полученному добавить 2 литра воды.

Полученную смесь необходимо начать принимать через полчаса после употребления раствора глауберовой соли. Далее ее принимают в течение дня с промежутками в 20–30 минут. В день, когда вы проведете данное очищение организма, потреблять твердую пищу не следует. Если сложно справиться с голодом, съешьте немного апельсинов или плодов грейпфрутов.

В дополнение к первому методу очищения Уокер предлагает очистить толстую кишку от скопившихся отбросов. Привожу методику очищения с помощью клизм: к двум литрам кипяченой воды (следует отметить, что российские натуропаты предлагают либо теплую, либо прохладную воду) добавляют 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса, или сока любых кислых плодов, поскольку это необходимо для нормализации кислотно-щелочного равновесия кишечника и сдвига pH в кислую сторону для уменьшения бродильных и гнилостных процессов. Раствор заливают в кружку Эсмарха, наконечник смазывают растительным маслом и делают очистительную клизму.

Клизму лучше всего проводить после естественного опорожнения кишечника – утром. В это время двигательная активность толстого кишечника максимальная, что увеличивает эффективность очищения.

В принципе, клизма – однократная процедура. Но для максимального эффекта и вывода наибольшего числа токсинов и отходов рекомендуется повторить процедуру в течение трех дней (так советовал Н. Уокер) подряд. В результате этого очищения из организма уйдет до



12 литров токсичной лимфы, которая будет замещена таким же количеством ощелачивающей жидкости.

Можно совмещать приведенные выше методики очищения (если нет противопоказаний): для этого утром вы принимаете раствор глауберовой соли, а вечером перед сном делаете клизму. Либо можно каждую процедуру проводить по-отдельности.

На четвертый день, сразу после очищения и в последующие дни, рекомендуется пить овощные соки и есть сырые овощи и фрукты.

Не стоит беспокоиться, если во время проведения процедур или после вы почувствуете некоторую слабость, так как с помощью овощей, фруктов и соков вам обязательно удастся восстановить утраченные силы.

Первый шаг к вашему оздоровлению – именно тот, с которым вы ознакомились. Если вы его не пройдете, то дальше у вас ничего не получится. Чистый кишечник ответит вам хорошим состоянием кожи, приятным запахом изо рта и тела, бодростью, ясностью в голове, трудоспособностью и спокойным характером.

## **Жизнь в ритме времен года**

### **Весеннее пробуждение**

Первая зелень предвещает нам скорый приход весны. Солнце набирается сил, его лучи возвещают конец темного времени года. Мы через силу натягиваем на себя теплые вещи. Но определенно в последний раз. Мы жаждем освобождения – от теплых вещей, от зимней темноты – и от зимнего жира.

Как только на улице начинает раньше рассветать, мы просыпаемся от зимней спячки. Наши биоритмы переключаются на активность. Но зачастую такое пробуждение может быть достаточно болезненным. Глядя в зеркало, мы видим дряблую, уставшую кожу, круги под глазами и никаких следов свежести. Легкий брючный костюм, купленный в прошлом году, жмет, и мы без всякого желания втискиваем себя в него. Что делать? О новом костюме не может быть и речи. В таком случае принимаемся за себя: программа очищения от шлаков поможет избавиться от жировых отложений, приведет в норму душу и тело. Неслучайно весна традиционно считается лучшим временем года для очищения организма. Все, чего вы сможете достичь весной, будет приносить плоды в течение всего года.

#### ***Избавление от шлаков***

Все последующие советы и указания призваны помочь вам очистить организм от шлаков. При этом они не являются жесткой программой, от которой ни в чем нельзя отклониться, а скорее предлагают некоторое количество советов и инициатив для Вашего весеннего очищения. Выберите то, что вам больше нравится и подходит. Вы можете с чистой совестью изменять процедуры.

#### ***Придающий сил завтрак***

В первую очередь большое значение имеет «витаминный пакет» – другими словами, энергетическая подзарядка усталого тела. Начните утро со свежих мюсли, это придаст вам сил на весь день. Смешайте в маленьком блюде стакан натурального йогурта с небольшим количеством кленового сиропа, в котором содержится важный витамин Е. Выжмите сок одного апельсина и добавьте его к йогурту, чтобы он загустел. Теперь добавьте нарезанное мелкими кусочками яблоко и две чайных ложки хлопьев. Это настоящая энергетическая бомба!



Потом выпейте еще немного апельсинового сока. Но не пейте его на голодный желудок, так как фруктовые кислоты не всегда хорошо переносятся. Вы также можете принять мультивитаминную добавку к пище, но она является только дополнением и не может заменить природные витамины.

#### ***План здорового питания***

Если вы хотите очистить свой организм от шлаков, внимательно и придирчиво рассмотрите свой рацион. Предпочтительнее легкое, богатое витаминами питание свежими фруктами, тушеными овощами и салатами. Ограничьте содержание в меню мяса, белой муки, сахара и жиров.

Не забывайте пить достаточное количество жидкости: каждый день необходимо выпивать по меньшей мере два литра жидкости.

Кофе и черный чай лишают организм жидкости, поэтому на каждую чашку необходимо выпивать еще стакан воды. То же самое относится и к спиртным напиткам.

Но вам совершенно не нужно полностью отказываться от кофе: ученые выяснили, что он улучшает обмен веществ, если пить его в меру.

#### ***Утренняя зарядка***

Встаньте немного пораньше и начните день с пятиминутной утренней гимнастики. Для этого выберите комплекс упражнений из описанных в третьей части.

К примеру, недельный план, при котором каждый день вы выполняете разные упражнения, или же каждый день вы выполняете одни и те же упражнения и меняете их через неделю. Попробуйте, что именно вам нравится и приносит пользу.

Идеальной была бы зарядка на свежем воздухе. Возможно, вы сможете начинать каждый второй день с небольшого комплекса упражнений или пробежки?

### ***Очищение от шлаков при помощи сыворотки***

При очищении организма от шлаков особенно эффективен один «сывороточный» день в неделю. Такой день прекрасно поможет вам очистить желудок. Проще всего использовать порошок сладкой сыворотки, который богат карнитином. Карнитин – это природный витамин, который среди прочих способствует сжиганию жиров в человеческом организме. Если вы принимаете карнитин вместе с молоком, он стимулирует ваш обмен веществ и сжигание жиров.

В 100 миллилитрах сыворотки содержится всего 24 калории. Кроме этого, в ней содержатся кальций, магний, натрий, калий, железо, витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, фолиевая кислота и аминокислоты. Калий вызывает выделение воды и шлаков, аминокислоты и В-витамины стимулируют обмен веществ.

В день сыворотки вы должны выпить за день два – три литра сыворотки. Сывороточный порошок бывает разных вкусов, к примеру, ванильный, маракуйя, шоколад или малина. Просто положите в стакан полторы ложки порошка и разбавьте его холодной водой. На следующий день вы будете прекрасно себя чувствовать.

Кроме этого, вы можете в течение четырех – шести недель выпивать два – три стакана сыворотки в день.

### ***Питъевой курс***

Если вам не хватает сыворотки, вы можете также провести следующий курс: в течение двух дней пейте специальные растительные соки, после этого принимайте 30 дней по одной капсуле водорослей.

Вы можете применять специальные ампулы, в которых содержится три вида соков: черная редька, которая способствует осушению, очищающий кровь артишок и стимулирующий пищеварение фенхель. Но также вы можете пить эти соки по отдельности или смешивать их самостоятельно.

Каждое утро на голодный желудок выпивайте мелкими глотками одну ампулу или стакан сока. Очень важно в течение дня выпивать также достаточное количество жидкости, то есть два литра воды и чая на травах. Хорошим дополнением этого курса являются движение и нежирное, но богатое белком питание. Если кроме этого вы включите в свою программу день энзимов, в который вы будете есть только богатые энзимами фрукты наподобие папайи, ананаса и манго, это просто фантастически подкрепит ваш курс, так как данные фрукты стимулируют обмен веществ и придают энергии.

Спустя десять дней исчезнут уже один – два килограмма, но прежде всего вы дадите толчок обмену веществ в жировых клетках и тем самым «запрограммируете» тело на избавление от балласта. Если, кроме того, вы рационально питаетесь и ведете активный образ жизни, вы можете считать себя основательно подготовленной к наступлению лета.

Для дальнейшей поддержки вы можете в течение четырех недель принимать ежедневно по капсуле с зеленым чаем, микроэлементами и водорослями. В качестве альтернативы вы можете принимать дрожжевую капсулу.

### ***Весеннее очищение кожи***

Избавление от шлаков при помощи питания и гимнастики отразится также и на коже, она станет более свежей, а поры – более чистыми. В начале процесс очищения от шлаков может привести к возникновению проблем с кожей лица. Лучше всего, если вы будете каждое утро очищать лицо при помощи специальной щеточки и жидкого мыла – таким образом растворяются сальные выделения. Каждый второй день наносите очищающую маску (время применения – 10–15 минут).

Чтобы обеспечить снабжение кожи витаминами, нужно питать ее снаружи. Для весеннего периода идеально подходит курс лечения, содержащий витамины А и Е. Эти витамины способ-

ствуют делению клеток, стимулируют обмен веществ, повышают способность кожи сохранять влагу, сглаживают морщинки – они улучшают внешний вид кожи. Кожа приобретает весеннюю свежесть и создает природную защиту от воздействия окружающей среды. Вечером нанесите на очищенную кожу пару капель витаминов, для всего курса хватит бутылочки емкостью 50 миллилитров. Если кожа подготавливается таким образом, она в состоянии снова исполнять свою обычную функцию и вооружена для встречи наступающего сезона.

#### ***Очищение при помощи массажа***

Вы поддержите очищение кожи от шлаков, если будете начинать каждую неделю с пилинга тела. Кроме того, каждый день массируйте тело при помощи щетки и потом втирайте в бедра, живот и ягодицы специальное средство.

- В первую неделю используйте избавляющее от шлаков ароматическое масло, способствующее уменьшению жировых отложений.
- Во вторую неделю используйте по очереди ароматическое масло и возвращающий упругость крем.
- На третьей неделе увеличьте интенсивность процедуры: утром массируйте с ароматическим маслом, а вечером – с кремом.
- На четвертой неделе используйте оба средства как утром, так и вечером.

При массаже следите за тем, чтобы постоянно массировать по направлению потока крови, для еще большего увеличения избавления тканей от шлаков.



### ***Ванна с морской солью***

Если желаете, можете два раза принимать ванну с морской солью, идеально подходит смесь из коричневых водорослей и морской соли. Температура воды составляет примерно 37 градусов, сама ванна может длиться в течение 15–20 минут. После этого не вытирайтесь насухо, а нанесите на влажную кожу крем или масло. С упрямыми шлаками можно бороться, нанеся перед ванной гель с водорослями или ароматическое масло.

### **Летнее наслаждение**

Тепло, голубое небо, яркое солнце, отпуск, пляж, море – чье сердце не забьется быстрее при мысли об этом? Лето само по себе уже является прекрасным средством ухода за собой. Летняя эйфория приводит нас в лучшую форму, и каждый хочет взять от этого времени как можно больше. Но следите за тем, чтобы в наслаждениях не пришлось потом раскаяться. Очень быстро можно получить солнечный удар или обгореть и провести остаток отпуска в гостиничном номере. Солнечный удар лишает нас сна и превращает солнце во врага.

Но если с одной стороны солнце представляет собой источник угрозы для нашего здоровья и красоты, с другой стороны оно является настоящим эликсиром жизни. Благодаря воздействию его лучей в коже образуется витамин D, который является решающим фактором для

укрепления нашей кожи и костей. Сегодня у нас есть возможность оптимально подготовиться к лету, чтобы насладиться самым прекрасным временем года в полной мере.

### ***Здоровый загар***

В зимние месяцы содержание меланина в организме находится на самом низком уровне. Лицо-то уже подвергалось воздействию весенних лучей солнца, а тело еще не тронуто и бело, как фарфор. Меланин образуется в меланоцитах организма под воздействием солнечного излучения и в первую очередь служит для защиты кожи: коричневый цвет кожи защищает ее от вредного излучения. Интенсивность загара, а вместе с ним и чувствительность к солнцу зависят от типа кожи – не все организмы производят одинаковое количество меланина.

Если человек долгое время не был на солнце или проводил там очень мало времени, организм начинает вырабатывать меньше меланина, поэтому по окончании зимы нужно в первую очередь стимулировать его выработку.

Первым шагом к этому является прием капсул каротина. Каротин – это предварительная ступень к витамину А, он поддерживает процесс образования загара, благодаря чему мы раньше приобретаем защиту от солнечных лучей. Особенно рекомендуется принимать каротин людям, страдающим от аллергии на солнце. Бетакаротин, получаемый из водорослей, представляет большую ценность и особенно рекомендуется.

### ***Подготовка***

Существуют специальные средства для ухода за кожей, ускоряющие выработку меланина организмом. Это легкие увлажняющие эмульсии и крема, содержащие питательные вещества из черемуховых косточек – тирозин. Начните по меньшей мере за неделю до отпуска, а еще лучше – за 14 дней – наносить на кожу утром и вечером такую эмульсию.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.