

# секреты долголетия и красоты



Ирина Ермолова

18+

# Ирина Ермолова

## Секреты долголетия и красоты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67978748](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67978748)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Как выглядеть и чувствовать себя вечно молодым? Главные секреты красоты, проверенные временем и подтвержденные последними научными исследованиями. Давайте попробуем разгадать секреты долголетия и определить все – такти что нужно делать для того ,чтобы продлить активную молодость и сохранить здоровье, которое нам дала природа .

# Ирина Ермолова

## Секреты долголетия и красоты

Как бороться с лишним весом

Красивая фигура- мечта и фантазия каждой женщины, страдающей лишним весом. Однако не все знают, что эффект диеты кратковременный, особенно это касается моно-диет. Придерживаясь диеты, человек становится эмоционально зависимым от еды, еда для него- как запретный плод, а как известно, запретный плод всегда сладок и приятен. Далее все по программе, вы отсиживаете положенное время на диете, гордитесь собой и радуетесь результату, и как освобожденный голодный зверь, набрасываетесь на ту любимую, долгожданную еду, в которой отказывали себе продолжительное время. Вот так все приходит на круги своя и вес приходит к той же отметке что и раньше, а иногда он приводит с собой пару-тройку друзей. Все не так плохо, если не сказать о том, что такие качели в питании воздействуют на организм очень негативно, принося большой стресс внутренним органам и нервной системе. В последствии, это может привести к расстройствам пищевого поведения. Диета - это как замкнутый круг, из которого сложно выбраться, но выбраться всё-таки стоит.

Вопрос лишнего веса, также не стоит откладывать на потом. Лишний вес не менее коварно воздействует на организм человека, влечет за собой заболевания сердца и сосудов, обмена веществ, позвоночника и суставов, репродуктивной функции, нервной системы. Проблема лишнего веса, как известно, находится где-то рядом с перееданием и низкой физической активностью.

Дело еще и в том, что человек, периодически сидящий на диете, либо вследствие стрессов, перестает слушать себя, свой организм и принимает пищу сверх нормы. Почему? Человек такое существо, которое любит удовольствия. Чаще всего у людей, имеющих лишние килограммы, удовольствие напрямую связано с едой.

Не будем забывать и о том, что ограничения в желаемых продуктах питания впоследствии приводит к перееданию.

Существует одна закономерность- люди, которых мы называем стройными от природы, кушают все желаемые продукты, независимо от их калорийности и не поправляются. Но мало кто замечает, что стройный человек останавливает свой прием пищи, когда он сыт, и всегда откажется от приема пищи, когда он не голоден. Вследствии чего, можно сказать, что стройный человек- это тот человек, который слушает свой организм.

Значит нам, с нашими лишними килограммами, на начальном этапе важно разрешить себе желаемые продукты, но учиться слушать свой организм. Человек испытывает

несколько стадий голода и сытости: Сильный голод- Голод Слегка- Голоден- Слегка сыт- Вполне сыт- Переедание. Прием пищи стоит начинать на стадии «слегка голоден» и завершить на стадии «слегка сыт» или в крайнем случае «вполне сыт» но это уже грозит перееданием. Не стоит принимать пищу в отсутствии голода, даже если вам просто хочется. Эмоциональное состояние часто может выдать себя за голод. Спросите себя – «Вы голодны?» или «Просто расстроены?», «Возможно, вам скучно?». Едой проблемы эмоций не решаются, займите себя чем-то другим. Таким образом для плавного и безопасного снижения веса, гармонии с собой, здоровья нервной системы и всего организма в целом, стоит все-таки начать слушать свой организм. Главным правилом остается то, что нужно принимать только желаемую пищу на данный период времени, но при этом предлагать себе те продукты, которые в данный момент необходимы. Не пугайтесь, если в начале пути вам захочется только «вредных» продуктов, это все следствие запретов. После того как вы разрешите себе абсолютно все, постоянное желание в потреблении вредных продуктов отойдет само собой. Главное- прислушиваться к стадиям голода и сытости.

### Способы коррекции рубцов

Методы коррекции рубцов сейчас очень популярны как в косметологии, так и в эстетической медицине. В настоящее время, многими методами можно улучшить внешний вид ко-

жи убрав шрамы и рубцы.

## 1. Описание шрамов

Шрам представляет собой многослойную волокнистую соединительную ткань, возникающую в результате процесса регенерации кожи. Это реакция организма на повреждение поверхности кожи. Шрам является естественным процессом заживления раны, в результате которого происходит замены поврежденной дермы на новую ткань, богатую большим количеством коллагеновых волокон.

Шрам имеет несколько отличительных черт. Отличается от эпидермиса пониженной эластичностью, отсутствием развития сглаживания кожи. Значительно отличается от здоровой кожи цветом, структурой, эластичностью, прочностью и реакцией на воздействие солнечного света.

## 2. Причины возникновения шрамов

Общий вид рубцов состоит из множества факторов. Прежде всего, причиной повреждения кожи являются ожоги или раны. Кроме того, важны также окружность поврежденного тела, время заживления раны и индивидуальная генетическая предрасположенность к лишнему рубцеванию ткани. Следует отметить, что свежий шрам имеет розовый цвет. Однако со временем его окраска становится неправильной, окончательно приобретая белый, почти перламутровый оттенок, что важно без восстановления естественного цвета кожи.

Следует отметить, что после пореза ножом можно уви-

деть малейший шрам. В свою очередь, это самые важные, так называемые плоские рубцы. Они имеют неровную поверхность, окраску, а также вызывают дискомфорт в повседневной работе.

### 3. Методы коррекции рубцов

Удаление или коррекция рубцов, возникающих обусловлена их видом и также их индивидуальным характером. Очень важно, чтобы в течение почти года с момента рубцевания шрамы не подвергались хирургической коррекции. Это означает, что в этот период необходимо использовать преимущественно консервативные методы и малоинвазивные методы, задача которых – ускорить время созревания рубцовой ткани. В связи с этим рекомендуется смазывать шрам, использовать инъекции стероидов, делать массаж.

Другое решение – оперативная процедура. В основном это делается в случае шрамов от тяжести на поверхности кожи, что ежедневно нарушает ее функционирование. Оперативная процедура проводится под местной анестезией.

Лечение рубцов гипертрофический в свою очередь состоит из двух этапов. Первое лечение имеет поведенческий характер. В связи с этим в дополнение к постоянному давлению на шрам применяется вспомогательная компрессионная одежда. Кроме того, наружно применяют препараты на основе глюкокортикоидов. Хирургическое лечение рубцов проводится, в частности, на нижних конечностях, а также в случае век или в области губ. Основная цель такого лечения

– устранить тургор кожи и восстановить пациенту комфорт жизни.

Одним из существующих методов коррекции и удаления шрамов и связанных с ними контрактур является метод расширения (растяжения ткани). С помощью этого метода можно получить лишнюю кожу, необходимую для изменения положения рубцов. Другим вариантом лечения коллоидных рубцов (коллоидных рубцов) является местное применение силикона, хирургическое иссечение, витамин А (ретинол), криохирургия и радиация.

Хирургическое лечение состоит в разрезании келоиду и пересадке кожи на место, чтобы предотвратить перенапряжение краев раны. Следующим шагом будет постоянное местное применение стероидов.

В свою очередь, использование силикона (части силикона) заключается в том, чтобы покрыть всю рану силиконовым пластырем не менее 12 часов. В это время происходит восстановление коллагеновых волокон, содержащихся в рубце.

В случае рубцов, вызванных ожогами, в основном используется лазерная терапия. Эти устройства излучают концентрированный лазерный луч определенной энергии. Длина волны поглощается (поглощается) определенным хромофором в тканях нашего организма. И гипертрофические раны, которые не могут помешать их росту, закрывая кровеносные сосуды, могут быть уменьшены, явление испарения. Для

этой цели используются абляционные лазеры или дробные лазеры, например, лазер CO<sub>2</sub>.

Несмотря на множество доступных способов – косметический, хирургический и лазерный. Не всегда возможно удалить шрам или заметно улучшить его внешний вид.

Эффективные способы лечения растяжек, целлюлита и шрамов

Путь к идеальным ногам длинный, извилистый и полный препятствий. Среди них четыре происходят чаще всего: паучьи вены, растяжки, целлюлит и рубцы. Об этих дефектах есть много историй, описывающих чудесные способы, которые якобы должны избавить нас от проблемы. Сколько в них правды? После тестирования нескольких из них мы быстро приходим к выводу, что мало. В этой статье мы не будем рекламировать какие-либо "чудодейственные средства". Мы кратко опишем, что помогает каждому из четырех перечисленных в названии недугов, и что совершенно неэффективно. Таким образом, Вы сможете эффективно и навсегда избавиться от паутинных клещей, растяжек, целлюлита и шрамов.

### Паучьи вены

Если клапаны внутри кровеносных сосудов, они становятся слабыми, независимо от того, будет ли это связано с возрастом, или генетической предрасположенностью и не в состоянии эффективно перекачивать кровь обратно к сердцу,

кровь это расширяет стенки кровеносных сосудов, делая, что те из них, которые находятся ближе всего к поверхности кожи существует как сеть, разветвило тонких сосудов.

Что работает?

Склеротерапия – с помощью тонкой иглы врач вводит в сосудистые вены вещество, которое вызывает фиброз сосудов и их полное исчезновение. Для эффективного избавления от видимых паутинных клещей требуется около 2-3 процедур.

Сосудистый лазер – кровь, заполняющая кровеносные сосуды, поглощает лазерный луч, который создает тепло, сжигающее капилляр. Лечение наиболее эффективно для маленьких паучьих червей, однако требуется несколько сеансов.

Что не поможет?

Избегайте наложения ноги на ногу (что часто упоминается как причина возникновения паучьих червей). Если вы не сидите со скрещенными ногами 24 часа в сутки, угроза незначительна.

Как их замаскировать?

Вы будете маскировать красные паучьи пауки с помощью укрывателя желтого оттенка. Все это закрепите, посыпав консилер прозрачной пудрой.

Растяжки

Когда кожа растягивается слишком быстро (например, когда вы быстро набираете вес, как при беременности или

ускорении роста в подростковом возрасте), коллагеновые и эластиновые волокна в дерме разрываются. Результатом являются шрамы в более глубоких частях кожи – так называемые растяжки. Новые имеют красный или темно-коричневый цвет, потому что в месте разрыва волокон возникает воспаление. Вы также можете заметить изменение текстуры кожи. Со временем большинство растяжек ошибочно, и довольно старые имеют форму белых линий.

Что работает?

Импульсный красящий лазер – для новых красных растяжек) – луч этого лазера поглощается обесцвеченной областью кожи, которая нагревает кровеносные сосуды, вызывая разрушение их стенок. Разрушение сосудов приводит к исчезновению растяжек. Этот лазер также стимулирует образование коллагена, который истощает растяжки. Чтобы терапия была эффективной, нужно сделать около 5 процедур с интервалом в 1 месяц.

Эксимерный лазер (на старых растяжках) – луч увеличивает выработку пигмента, благодаря чему серебристые или белые рубцы постепенно темнеют, выравнивая тон кожи. Этот тип терапии требует 10-20 процедур с интервалом около 2 недель.

Что не поможет?

Не тратьте деньги на небиржевые кремы для растяжек. Производители гарантируют, что они восстановят коллагеновые волокна, но на самом деле это всего лишь маркетинг.

говая уловка.

Как их замаскировать?

Видимость как новых, так и старых растяжек минимизируется с помощью автозагара. Для достижения максимального равномерного покрытия сначала сделайте на измененной области пилинг.

## Целлюлит

Эти неприглядные комки под кожей имеют генетическую основу (теперь вы можете поблагодарить своих родителей за это). Вопреки тому, что думают большинство людей, целлюлит-это просто жир. Однако у некоторых людей жировые клетки накапливаются под кожей неравномерно, что приводит к неприглядной апельсиновой корке. Избыточный вес может сделать целлюлит более заметным, но это состояние поражает даже худых людей.

Что работает?

Эндермология – косметолог перемещает по пораженным целлюлитом местам вакуумную головку, завершённую массажным роликом. Таким образом, подкожная клетчатка стимулируется и временно растягивается, что заставляет ее набухать и толстеть. Это выталкивает кожу, делая неровности более мелкими. Чтобы эндермология была эффективной, вы должны выполнить серию не менее 10 процедур, а затем проходить бустерные процедуры каждые 4-8 недель.

Антицеллюлитные кремы и гели-в краткосрочной пер-

спективе они могут сделать целлюлит менее заметным. Ингредиенты, такие как кофеин, заставляют кожу набухать, а полимеры образуют тонкое покрытие, которое затягивает ее. Такую косметику нужно применять ежедневно, так как после каждой ванны вы смываете продукт, а вместе с ним и его магические свойства.

Что не поможет?

Мезотерапия, в ходе которой врач вводит в кожу физиологический раствор или другую жидкость, предназначенную для рассеивания сбитых в комки жировых клеток. Липосакция сама по себе тоже не поможет. С ее помощью можно отсасывать жир, но не восстанавливать ткани, ответственные за гофрированный вид кожи.

Как замаскировать?

Попробуйте бронзатор для тела или автозагар, чтобы визуально выровнять тон кожи, скрывая ее неровную структуру.

Шрамы

Кожа, которая восстанавливается после раны, может производить слишком много коллагена, который накапливается в виде рубца. Тенденция к образованию рубцов генетически обусловлена, поэтому для их предотвращения мало что можно сделать. Тем не менее, есть способы свести к минимуму появление шрамов. Самые популярные гипертрофические рубцы образуются на месте раны, но не расширяются за ее пределы. Келоиды (келоиды) – это гипертрофированные

рубцы, размеры которых больше, чем рана, из которой они образовались. Мы также выделяем глубокие шрамы, такие как шрамы от угревой сыпи.

Что работает?

Продукты силиконовые – лист силиконовый размещен на шрам (конечно, после того, как рана полностью заживет) или ежедневное втирание в рубец крема на основе силикона, может сделать так, что в измененном месте уже не будет доходить до перепроизводства коллагена, а шрам будет прочно сжат. Силиконовые продукты доступны без рецепта, но их необходимо регулярно использовать в течение нескольких месяцев, чтобы они принесли ожидаемый эффект. Их можно использовать как для новых, так и для старых шрамов.

Фракционный лазер – наиболее эффективен при глубоких рубцах, например, при угревой сыпи. Он точно поражает пораженные участки кожи, сглаживая их поверхность и поддерживая выработку коллагена изнутри. После нескольких процедур шрамы должны быть четко разглажены.

Что не поможет?

Неэффективно втирать в кожу жидкий витамин Е.

Как их замаскировать?

Нанесите кремовый, богатый пигментами консилер на шрам, оттенок которого соответствует тону вашей кожи. Кончиком пальца погладьте его по краям кожи, чтобы граница между консилером и кожей была невидимой. Все за-

фиксируйте прозрачным порошком. Однако большие келлоиды останутся видимыми даже из-под слоя укрывателя.

Избавляемся от нежелательных волос

Некоторые женщины страдают от избыточного роста волос на ногах и на лице. Что же им посоветовать?

Брови

Придать бровям желаемую форму нетрудно с помощью пинцета, удалив лишние волоски. Предварительно снимите остатки туши с бровей и ресниц специальным раствором и тщательно умойтесь. Кожу слегка фиксируйте одной рукой. Эта процедура безболезненна. Некоторое раздражение после выдергивания пинцетом снимет компресс из раствора борной кислоты.

Верхняя губа

Отдельные волосы на подбородке и верхней губе можно также выдернуть пинцетом. Иногда и терпеливо обесцвечивают 10- или 15-процентным раствором перекиси водорода. Используют и различные средства для удаления волос: пластырь, пасты, кремы. Однако следует помнить, что кожа на лице нежная и легко раздражается. Поэтому надо применять эти средства осторожно, предварительно испробовав их на небольшом участке кожи.

При обесцвечивании раствором перекиси водорода предварительно подготовьте смесь из перекиси и муки или талька. Нанесите ее на 10 минут, потом тщательно смойте и

смажьте кожу жирным кремом. Частое и длительное использование перекиси водорода истончает полосы, делает их сухими и ломкими. Поэтому для обесцвечивания волос на голове она мало пригодна.

Не бойтесь выдергивания волос на лице. Мнение, что после выдергивания они быстрее растут и становятся более темными, едва ли обоснованно. Но при этой процедуре следует быть осторожным, чтобы не занести инфекцию в кожу, особенно в ноздрях, где воспаление особенно опасно. Поэтому там волосы лучше выстригать. Не забывайте после процедуры продезинфицировать кожу туалетной водой.

Более эффективное устранение волос достигается электрокоагуляцией. Тоненькая игла является активным электродом, который врач вводит в волосяной мешочек, а другой, индифферентный, электрод пациентка держит в руке. Кратковременное действие электрического тока разрушает волосяной мешочек, а волос удаляется пинцетом. Эта процедура при правильной технике не оставляет никакого следа. Иногда, однако, не удастся полностью уничтожить волосяную луковицу, так что некоторое количество волос впоследствии вновь вырастает! Процедуру приходится повторять несколько раз, и требуются терпение и настойчивость как со стороны врача, так и со стороны пациента.

### Подмышки

Волосы оттуда можно удалять помощью смеси из сульфата бария, окиси цинка, крахмала и воды или используя гото-

вые препараты. Кожа здесь легко раздражается, поэтому надо твердо придерживаться инструкции, приложенной к препаратам! В случае воспаления полезны компрессы из ромашки или раствора борной кислоты.

Самый простой способ удаления волос – их выбривание. После него кожу припудривают.

Разумеется, все эти процедуры проводят на совершенно чистой коже.

### Ноги

При избыточном росте волос на ногах электроэпиляция и выдергивание их требовали бы больших усилий и терпения. В этом случае наиболее удобен химический способ удаления волос с помощью депилятора. Кожа здесь грубая и хорошо переносит любые, процедуры, начиная от выбривания и кончая обесцвечиванием.

Подрастающие волосы можно потерять пемзой, круговыми движениями, предварительно смочив и намылив ноги. После процедуры кожу смазывают кремом. Иногда волосы на ногах сбрасывают, но при сильном их росте от этого следует отказаться.

### Как бороться с возрастом

Кто не хочет выглядеть красивым и молодым? Глупый вопрос, каждый мечтает о вечной молодости, но к сожалению наша кожа подвластна старению. Существуют маленькие хитрости, которые помогут нам оставаться молодыми и

красивыми. Давайте рассмотрим, как можно бороться с возрастом и старением.

7 минут

Нанеси на веки гель для век с кофеином и гиалуроновой кислотой – он освежит, разгладит кожу век и «раскроет» глаза. Гель наноси безымянным пальцем (он на руке самый неактивный, нетренированный, значит, его сила будет самой подходящей для нежной кожи век) похлопывающими движениями, двигаясь от внутренней стороны века к внешней.

Заретушируй мелкие морщинки корректором со светоотражающими частицами. Выбирай декоративную косметику, в том числе и корректор, содержащую витамины Е и С и коэнзим Q10.

Используй кремовые румяна для придания лицу свежести: в отличие от них сухие румяна могут выделить и подчеркнуть морщинки. Молодящими оттенками считаются цвет лосося, коралловый и нежно-розовый. Пользуйся светлым тональным кремом, но без розовых оттенков и жидкой текстуры.

Избегай перламутровых теней – они делают веки припухлыми и забиваются в морщинки. Выбирай матовые и мягкие цвета. Светлые – слоновой кости, белого песка, сливочные, розовые – цвета увядшей розы, персиковые, бежевые, серо-бежевые, серые. Коричневый, чистый белый, лиловый, цвет фуксии не сделают тебя моложе, откажись от них.

Помассируй губы мягкой щеткой. Заведи для этого от-

дельную зубную щетку. Такой массаж отшелушивает отмершие частички кожи, сделает кожу губ эластичной, упругой, обеспечит приток крови к губам, придаст им объем и поможет вам бороться с возрастом.

7 часов

Используй универсальный дневной крем не только с увлажняющими, но и с омолаживающими, подтягивающими, тонизирующими кожу свойствами. Желательно, чтобы крем содержал светоотражающие частицы. Свежесть и яркий цвет лица будут обеспечены.

Начни день с простого дыхательного упражнения: закрой глаза и в течение 5 минут медленно и глубоко вдыхай и выдыхай. Собрешься с мыслями и заодно расслабишь лицевую мускулатуру.

Устрой себе фруктовый день для выведения шлаков и регулирования обмена веществ. Особенно полезны для красоты цитрусовые, киви, дыни. Добавляй их утром в мюсли, в обед – в салат, вечером ешь просто так. Фрукты отлично помогают бороться с возрастом.

В обед сходи на часовую прогулку. Она ускорит кровоснабжение и обновление клеток. Затем, если не работаешь, отдохни в течение получаса, положив под глаза и на лоб подушечки от морщин – они разглядят мимические морщины. Ну а если ты на работе, просто посиди с закрытыми глазами минут десять.

Сделай во второй половине дня гимнастику для лица:

Положи указательные пальцы возле внешних углов глаз и кончиков бровей, надави на кожу и сдвигай ее к вискам. Немного похлопай подушечками пальцев в этих местах – дополнительная помощь для снятия припухлостей.

Кончиками указательных пальцев надави на внутренний край бровей и 2 минуты осторожно сдвигай кожу то к переносице, то к вискам. Повторяй многократно.

Собери губы в букву О. Задержишься в этом положении на несколько секунд, а замет расслабь губы. Гимнастика для лица помогает регулировать кровоснабжение кожи, укрепляет ее и возвращает эластичность.

Вечером побалуй себя расслабляющей ванной.

7 дней

Займись спортом – это источник молодости, который отлично помогает бороться с возрастом. Занятия укрепляют ткани и ускоряют обновление клеток. Омолаживающие виды спорта – длительная ходьба, плавание, аквааэробика. Последними занимайся 3 раза в неделю. А ходьбой хоть каждый день, только иди в среднем темпе, ритмично и дыши равномерно.

Интенсивный курс в ампулах – суперсредство для лифтинга и отличного цвета лица. Ампулы содержат омолаживающие вещества в высокой концентрации. Пользуйся ими по приложенной инструкции, обязательно после очищения лица и шеи.

Ежедневно делай массаж лица, затрагивая кожу головы и

шею: по центру шеи массируй поглаживающими движениями снизу вверх, а по бокам – сверху вниз.

Делай гимнастику для подбородка. Положи подбородок на кулак и вытягивай наружу язык до предела. Можно еще просто давить подбородком на кулак, но от этого упражнения сильно напрягается шея.

Следуйте этим секретам, чтобы бороться с возрастом и вы всегда будете молодыми и красивыми.

### Как уменьшить расширенные поры кожи лица

Угри и расширенные поры – сколько людей от этого страдает. Только 10% людей по всему миру лишены подобных проблем, все остальные не понаслышке знают хотя бы об одном из этих недостатков.

Это и является основной причиной того, что большое количество людей стремится узнать, как сделать так, чтобы поры были не так сильно видны. А это сделать не так уж и сложно. Есть как специальные процедуры, так и обычные рекомендации по ежедневному уходу. Давайте рассмотрим оба пункта.

Но для начала определим, почему поры становятся больше. Это может быть из-за генетической предрасположенности, из-за типа кожи, из-за плохого ухода за нею, и по ряду других причин. Победить вы не сможете только генетику, во всех остальных случаях всё в ваших руках.

Начнём с банального. Необходимо поддерживать чистоту

кожи. Поры будут особенно видны, если на коже присутствуют загрязнения. Чтобы этого не было, необходимо ежедневно, по два раза в день очищать её специальными средствами. Перед сном нужно всегда смывать макияж. Если не будете этого делать, то получите много совершенно ненужных проблем с кожей.

### Отшелушивание

Эта процедура должна входить в процесс чистки кожи, который, в свою очередь, следует осуществлять раз в неделю. Элементы скраба уничтожат отмершие клетки и грязь, находящуюся на коже. Скраб лучше всего выбирать состоящий из самых мелких частиц, это позволит как можно меньше повреждать кожу.

### Маски

Ими пользуются очень многие. И это верно, потому как маски – лёгкий, и в то же время очень эффективный способ очистить кожу. Но злоупотреблять, то есть наносить маски слишком часто, тоже не стоит, опять же, может пострадать защитная функция кожи. И кроме этого, кожа может сушиться.

Существуют ещё специальные полоски для очистки пор, которые отлично помогают справиться с грязью, в частности, в районе носа. Но будьте внимательны, прежде чем использовать такие полоски, внимательно прочтите инструкцию.

Есть также специальные средства для уменьшения пор.

Хотя подобные средства можно сделать и самому. Вам понадобится яичный белок, лимон и томаты. Смешиваем лимон и белок, нарезаем помидор кусочками и кладём на лицо. Можно также смешать помидор и йогурт (или сметану) в блендере, тоже неплохой вариант.

Прежде чем наносить на лицо тональный крем или пудру, сперва используйте основу под макияж.

Это были советы. Теперь поговорим о процедурах, способствующих сужению пор.

### Микродермабразия

Убирает отмершие клетки, выравнивает поверхность кожи, в результате чего поры ощутимо уменьшаются. В процессе этой процедуры стимулируется выработка коллагена, компонента, благодаря которому кожа становится мягче и шелковистее.

Использование альфа- и бета-оксикислот. Здесь поры тоже очищаются вследствие того, что удаляются отмершие клетки. Проводить процедуру можно и в домашних условиях, главное – правильно подобрать необходимые косметические средства. Отдавайте предпочтение тем, которые содержат салициловую кислоту.

### Третиноин

Перед тем как проводить эту процедуру, нужно посоветоваться с врачом-косметологом. Потому как третиноин чаще всего используют в тех случаях, когда никакие другие процедуры не помогают. Он ускоряет обновление клеток, угри ста-

новятся менее устойчивыми. Косметическое средство, которое вы будете употреблять для этой процедуры, должно хорошо увлажнять кожу.

Но самое главное – перед тем как осуществлять какую-либо процедуру, обратитесь за советом к профессионалу. Он сможет определить, нет ли у вас каких-либо противопоказаний к тому или иному средству.

5 способов избавиться от морщин в домашних условиях

Как не грустно осознавать, морщины – неотъемлемая часть увеличения количества лет. Но провоцирует их появление на лице не только возраст. Курение, стресс, частое пребывание на солнце, потеря веса, влияние экологической среды – все это не добавляет красоты. Улучшить состояние кожи можно, используя простые, но очень эффективные методы борьбы с морщинами в домашних условиях. Все средства натуральны, их легко найти у себя дома или в ближайшем супермаркете.

Маска из яичного белка

Такая маска особенно подойдет для людей с жирной кожей, так как имеет эффект подсушивания. Кроме того, содержащиеся в белке протеины оказывают на кожу очищающее воздействие.

Возьмите одно свежее яйцо и отделите белок. Лучше использовать домашние яйца – они более богаты полезными

веществами. Круговыми движениями смажьте лицо, сосредоточив внимание на лбу, области под глазами и под подбородком. Позвольте маске высохнуть (на это уйдет 5-7 минут). Когда возникнет ощущение стягивания кожи, смойте белок с лица негорячей водой.

### Касторовое масло

Хорошо противодействует преждевременному появлению морщин на коже сухого типа. Удобнее всего использовать в виде лосьона или крема. Касторовое масло отлично защищает кожу от шелушения, но наибольшая его польза – его регенерирующие свойства. Лосьоны и крема, содержащие касторовое масло, смягчат кожу лица, сделают ее более упругой, количество морщинок и неровностей ощутимо уменьшится.

### Кокосовое масло против морщин

Решили избавиться от опостылевших морщин под глазами, попробуйте втирать в проблемные участки кожи кокосовое масло. Лучше всего проводить процедуру перед сном. В составе масла есть множество антиоксидантов и полезные вещества, которые помогут омолодить и насытить кожу. Витамин В1 защитит ваше лицо от вредного воздействия солнца, а никотиновая кислота – ниацин добавит ей привлекательности и свежести.

### Пилинг тростниковым сахаром

Победить морщины поможет пилинг тростниковым сахаром. Его нужно делать вместе с другими уходовыми проце-

дурами, желательно пару раз в неделю.

Полстакана коричневого (нерафинированного) тростникового сахара измельчите в кофемолке или в блендере. Смешайте получившуюся пудру с двумя ст. ложками качественного оливкового масла (Extra Virgin). Хорошо смешайте средство, пока оно не станет однородным.

Нанесите готовый скраб, легкими движениями массируя лицо. Втирать смесь можно не более пяти минут, так как сахар хоть и отлично отшелушивает ненужные клетки, но воздействует на кожу довольно грубо.

Смойте средство водой и полюбуйтесь изумительным видом вашей кожи. Уже после первого раза она станет нежной, шелковистой и по-настоящему привлекательной.

### Медово-имбирная маска

Мед – это настоящий природный антиоксидант. Многие века он использовался для омоложения кожи. Сама египетская царица Клеопатра не брезговала применять мед для ухода за кожей, чтобы очаровывать мужчин. Он помогает бороться с морщинами, прекрасно справляется с прыщами, делает кожу более светлой и нежной на ощупь. Как только заметите первые признаки старения кожи (маленькие морщинки, шероховатые на ощупь пятна, неровности, ухудшение цвета лица), делайте медово-имбирные маски.

Один корень имбиря измельчите блендером или через мясорубку. Добавьте две столовые ложки меда и взбейте до однородности массы. Смажьте смесью лицо и оставьте на де-

сять минут, затем смойте теплой водой.

Эту маску рекомендуется делать каждое утро. Так вы улучшите кожу лица и она всегда будет выглядеть чистой, свежей, сияющей и эластичной.

Как похудеть без диет? Раскрыты 7 уникальных секретов!

Давайте посмотрим правде в глаза: для большинства из нас строгая диета просто не вписывается в повседневную жизнь. Дети, работа, спорт, а потом еще отказ от еды и строгие правила, чтобы похудеть? Нет! Потеря веса без диеты все равно работает, если вы прислушаетесь к следующим 7 правилам!

### 1. Соблюдайте режим питания

Разработайте ежедневный режим питания и ешьте в одно и то же время, если возможно, чтобы метаболизм мог адаптироваться к потреблению пищи. Это сжигает жир и устраняет необходимость в диетах. Также важен дефицит калорий. Чтобы похудеть, нам нужно потреблять меньше калорий, чем мы обычно потребляем.

### 2. Достаточный сон

Убедитесь, что вы высыпаетесь. Потому что тот, кто ложится спать поздно вечером и должен рано вставать, рискует тягой к пище. Недостаток сна негативно влияет на гормон лептин, который контролирует голод и аппетит. Уровень лептина падает, посылая сигнал "голод", даже если в организме на самом деле все еще достаточно энергии.

### 3. Легкая вечерняя еда делает вас стройными

Вы не должны запихивать в себя тонны калорий через углеводы и жир вечером. Во-первых, потому, что желудок хуже переваривает тяжелую пищу, что, в свою очередь, влияет на качество сна. С другой стороны, потому что вы перестаете двигаться, и все, что вы едите, сохраняется как запас энергии. Лучше сделать ставку на легкую и здоровую диету: рецепты с овощами и белковыми продуктами, такими как рыба или постное мясо, полезны и лучше усваиваются.

### 4. Пить, пить, пить

Стакан воды сразу после того, как вы утром встанете, стимулирует обмен веществ и ускоряет как сжигание жира, так и пищеварение. В течение дня вы должны потреблять не менее двух литров воды или несладкого чая. Это не только хорошо для похудения, но и улучшает кровообращение в коже.

### 5. Сознательно наслаждайтесь питанием

Наслаждайтесь продуктами, которые вы едите, сознательно и спокойно. Потратьте достаточно времени на каждую булочку. Смакуйте, а не потребляйте. В результате такого трюка чувство голода притупляется. Таким образом, вы автоматически будете есть меньше, не приступая к диетам.

### 6. Не забывайте о расслаблении

Помимо достаточного сна, нам также нужны регулярные перерывы в нашей повседневной жизни, если мы хотим похудеть без диеты. Потому что постоянный стресс не только увеличивает риск различных заболеваний, но и гарантирует,

что жировые отложения могут образовываться легче. Доказано, что такие методы, как йога или аутогенная тренировка, оказывают расслабляющее действие. Эти методы релаксации действительно помогают.

### 7. Откажитесь от спиртного

Для похудения без диеты желательно отказаться от алкоголя. У этого есть две причины: во-первых, алкоголь содержит много калорий, особенно если его смешивают с соками или прохладительными напитками. С другой стороны, алкоголь часто вызывает тягу к пище, потому что он создает стресс и вызывает беспокойство в состоянии похмелья. Это также объясняет, почему после вечеринки с большим количеством алкоголя мы часто испытываем желание есть жирную пищу, такую как гамбургер или пицца.

### 3 совета, как избавиться от герпеса

Вы часто болеете герпесом? Тогда вы точно знаете, что это очень досадная проблема. К сожалению, вылечить герпес за одну ночь практически невозможно. Что вызывает и как вы можете предотвратить образование герпеса?

#### Что вызывает герпес?

Герпес вызывается инфекцией, вызванной вирусом простого герпеса, сокращенно ВПГ. Существует два типа этого вируса – HSV1 и HSV2. Тип HSV1 передается прикосновением, слюной или воздухом и вызывает известный герпес на губах и вокруг них. Он наиболее заразен непосредствен-

но перед появлением волдыря, пока он не подсохнет. Тип HSV2 передается половым путем и вызывает генитальный герпес. В отличие от герпеса на губах, герпес на половых органах всегда должен лечиться у врача. Герпес на губах обычно можно вылечить самостоятельно.

Почему и когда возникает герпес?

Те, кто страдает герпесом, обычно уже замечали ситуации, при которых на губах появляются неприятные волдыри.

Чаще всего это бывает при ослабленном иммунитете и в связи с другой инфекцией (грипп, простуда), пусковым механизмом также является солнце, сильный ветер или мороз, и не в последнюю очередь часто виноват стресс.

Первым симптомом обычно являются не волдыри, а жжение и зуд в пораженной области. После этого место краснеет и только потом появляются небольшие волдыри, которые наполнены водой. Позже она мутнеет, волдырь лопаются, образуется струп, который затем шелушится.

Весь процесс обычно занимает от 7 до 10 дней.

3 совета, как избавиться от герпеса

1. Помощь организму

Как уже было сказано выше, в основе того, что герпес вообще не проявляется, лежит хороший иммунитет. Причиной появления неприятных волдырей в первую очередь является недостаток витамина B12. Попробуйте комплексную пищевую добавку Vitar B Forte. Преимущество этой пищевой

добавки в том, что капсулы веганские, а также они содержат витамин С, который в целом полезен для вашего иммунитета. В поддержании общего иммунитета витаминами точно нет вреда. Попробуйте Maxi Vita Herbal с облепихой и эхинацеей 30 капсул по 19,4 г. Капсулы также содержат облепиху и эхинацею, и это тройная комбинация, которая побеждает все микробы. И, конечно же, не забывайте о питьевом режиме, что очень важно – попробуйте травяной сбор Лерос максимальный иммунитет.

## 2. Помощь из аптеки

Сегодня уже можно найти в аптеке множество препаратов от неприятного герпеса. Вы можете использовать мази, которые поддерживают процесс заживления и в то же время уменьшают зуд и боль. Уже есть тонирующие кремы, которые делают то же самое и закрывают неприглядный волдырь. Также очень популярны специальные пластыри. Они образуют защиту от вирусов, тем самым снижая вероятность заражения. А если вовремя наложить пластырь, можно предотвратить увеличение волдырей и тем самым ускорить процесс заживления. Вы также можете использовать помаду поверх пластыря.

## 3. Помощь из кухни

Можно попробовать, например, дрожжи. Разбавьте немного дрожжей водой, а затем втирайте эту смесь в герпес, пока он не начнет заживать.

Если вы чувствуете напряжение, зуд на губе и подозреваете

те, что в любой момент появится герпес, попробуйте приложить к пораженному месту ломтик лимона. Это маленькое чудо, которое действительно работает.

# 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.