



Оксана Хомски

Фитнес по-рублевски

«Неоглори»

2006

Хомски О.

Фитнес по-рублевски / О. Хомски — «Неоглори», 2006

Гламурные журналы пестрят фотографиями ухоженных представительниц зарождающейся современной российской буржуазии. Мы догадываемся, что к их услугам – лучшие фитнес-центры, SPA-салоны и прочие дорогие заведения wellness-индустрии. Но так хочется быть красивой, ухоженной, иметь соблазнительный силуэт и гордую осанку. А есть ли шанс получить аналогичный эффект, если заниматься собой в домашних условиях?

Оказывается, есть. Известный фитнес-инструктор и специалист по элитному wellnessy Оксана Хомски предлагает читательницам эксклюзивную программу комплексного оздоровления и ухода, в которую входят самые модные и востребованные методики фитнеса и wellnessa, адаптированные для использования в домашних условиях.

© Хомски О., 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I	7
Глава 1	7
Секреты строения кожи	8
Витамины для красивой кожи, волос и ногтей	12
Колонотерапия, или почему так ваЖно сначала очистить себя изнутри	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

О. Хомски

Фитнес по-рублевски

ВВЕДЕНИЕ

Любовь к себе хорошей, к самой-самой уникальной и неповторимой, рождает ни с чем несравнимую уверенность в себя. И еще уверенность в то, что этот удивительный, непредсказуемый, такой интересный и полный соблазнов мир специально создан кем-то именно для вас. Бережно возвращая и пестуя любовь к себе, как пестует любимую орхидею садовник, мы становимся мягче, нежнее, чувственнее. Обожая прежде всего себя, мы привлекаем тех, кто рядом. Это как заразная эпидемия, как магнит, притягивающий железо. Вокруг нас тотчас образовывается некий ореол притягательности, который просто источает в мир флюиды: «Я люблю себя», «Я уверена в себе», «Да, я любима». В этом нет ничего удивительного. Чем больше вы любите себя, тем больше сумеете любить других. А если вы думаете, что окружающие этого не замечают, то глубоко ошибаетесь.

Очень даже замечают, потому что такая любовь позволяет распахнуть душу навстречу окружающему миру и людям, живущим в нем, что в свою очередь дает женщине удивительный дар нравиться людям.

Как полюбить себя? Это совсем несложно. Просто не надо упускать для этого ни одной возможности. Начните с самого простого – считайте, что вы достойны всех знаков внимания, что самый лучший человек, с которым вас свела судьба, – это вы сами. Что именно вы отныне и навсегда достойны самого лучшего к себе отношения.

Природа не всегда бывает щедра настолько, насколько бы нам хотелось. Вот почему многим из нас приходится прибегать к различным ухищрениям и использовать всевозможные средства, чтобы стать обаятельными, привлекательными и более красивыми. Но если с помощью хорошего парикмахера, стилиста и косметики еще возможно изменить свое лицо, то с фигурой такое не проходит. Не зря французские модельеры часто повторяют: «Была бы фигурка, а личико нарисуем».

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений.

Да и средства массовой информации, неустанно тиражируя образ идеальной женщины, – читайте гламурной львицы – каждый раз подкладывают нам «хорошенькую свинку». И хорошо, когда мы с усмешкой переключаем каналы, не обращая внимание на рекламный гипноз красоты. А если он ложится на подготовленную почву... Ну точно – жди беды. Для некоторых женщин это зомбирование может закончиться, ох, как плачевно. Нервные стрессы по поводу своего несовершенства, погоня за мифическими таблетками для похудения, следование сомнительным диетам – все это только трата денег и, что самое плачевное, – потеря здоровья.

Гламурные журналы пестрят фотографиями ухоженных представительниц зарождающейся современной российской буржуазии. Мы догадываемся, что к их услугам – лучшие фитнес-центры, SPA-салоны и прочие дорогие заведения wellness-индустрии. Но так хочется быть красивой, ухоженной, иметь соблазнительный силуэт и гордую осанку. А есть ли шанс полу-

чить аналогичный эффект, если заниматься собой в домашних условиях? Оказывается, есть. Данная книга предлагает читательницам эксклюзивную программу комплексного оздоровления и ухода, в которую входят самые модные и востребованные методики фитнеса и wellness, адаптированные для использования в домашних условиях.

ЧАСТЬ I

КРАСОТА ПО-РУБЛЕВСКИ, ИЛИ КАК ВЫГЛЯДЕТЬ ГЛАМУРНОЙ ЛЬВИЦЕЙ

Глава 1

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ ВАШЕЙ КОЖИ

ногие 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 ультрафиолетом, 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 помо-

гут понять, что крадет у вашей молодости драгоценные дни и как сохранить красоту и упругость кожи до почтенного возраста.

Секреты строения кожи

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 температуру 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, визуальное состояние кожи радует 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 перегревании 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 волосяные луковицы и корни, нервные окончания, а также потовые и сальные железы. Из волосяных 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.

Какие факторы отбирают У КОЖИ МОЛОДОСТЬ

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 (более подробно о сне и способах борьбы с бессонницей вы узнаете из второй главы второй части).

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 излишнего 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 обретете, если оптимально обеспечите свою кожу питательными веществами, причем изнутри, а не снаружи. Не буду подробно перечислять все правильные продукты, в состав которых входят необходимые для кожи витамины, просто коротко перечислю их.

Витамины для красивой кожи, волос и ногтей

Когда организм насыщен витаминами в полной мере, мы даже не замечаем этого. Но малейшая нехватка моментально сказывается на нашем внешнем облике: на состоянии кожи, волос и ногтей. Витамины должны питать организм ежедневно, так как сам он их практически не вырабатывает и не накапливает впрок, кроме жирорастворимых – А, D, E, K. Но те, кто привык следить за своим весом, очень часто недополучают эти важные элементы, так как сокращают потребление жиров в своем рационе. Вот почему важно дополнительно принимать препараты с витаминами и использовать косметику, в состав которой они входят. У косметоло-

гов есть свои фавориты: витамин А – профилактика старения; витамин С – свежий цвет лица, защита от свободных радикалов; витамины группы В – восстанавливают функции клеток. А теперь о них и о других чуть подробнее.

При недостатке **витамина А (ретинол)** появляется сухость и шелушение кожи, угревая сыпь (возможен даже фурункулез), нарушается структура и замедляется рост волос (так называемый эффект сеченых кончиков). Участвует в процессе эпителизации, суточная норма – 2500–5000 МЕ или 1,5–2 мг.

При недостатке витамина **В₁ (тиамин)** появляются мешки под глазами, отеки и угревая сыпь. Обеспечивает энергией органы и ткани, суточная норма – 0,02 мг на 1 кг массы тела.

В₂ (рибофлавин). При недостатке появляются трещины на губах, в углах рта, кожные воспаления. Необходим для обмена жиров, регулирует работу сальных желез, суточная норма 0,03 мг на 1 кг массы тела.

В₃ (пантотеновая кислота). При недостатке страдают наши волосы (седеют, выпадают). Незаменим для обмена жиров, увлажняет и повышает эластичность волос, суточная норма не установлена (но часто входит в состав шампуней).

При недостатке витамина **В₆ (пиридоксин)** возможны дерматиты, язвочки, сухость, ломкость ногтей. Очень важен для обмена белков, аминокислот и серы, суточная норма 25–50 мг; однако специалисты рекомендуют меньшие дозировки – 0,03 мг на 1 кг массы тела.

В₉ (фолиевая кислота). Нехватка чревата малокровием, диспепсией, метеоризмом, нарушением вкусовых качеств. Принимает очень важное участие в кроветворении, суточная норма – от 0,05 до 10 мг на 1 кг массы тела.

В₁₂ (кобаламин). Недостаток вызывает малокровие. Также, как В₉, принимает участие в кроветворении. Специалисты считают, что недостаток В₁₂ наблюдается крайне редко, так как витамин присутствует во всех продуктах животного происхождения. Но если вы вегетарианка, то обязательно принимайте кобаламин – он не присутствует в продуктах растительного происхождения.

Следует также добавить, что витамины группы В имеют одну особенность: они усваиваются лучше при приеме их всех вместе. Диетологи советуют принимать витамины В-комплекса 3 раза в день с пищей по 25–50 мг.

Королевой витаминов называют аскорбиновую кислоту – **витамин С** – она просто необходима для образования коллагена и эластина, сохраняющих и поддерживающих структуру кожи. При недостатке – вялая, «усталая», тусклая кожа, пигментные пятна и еще целый букет проблем. Но самое страшное, – нехватка аскорбинки приводит к отсутствию иммунной защиты кожи, а это быстрое старение под воздействием солнца и плохой экологии. Суточная норма – 3000 мг, но при стрессах, продолжительном нахождении на солнце, курении и увлечении кофе, при приеме противозачаточных гормональных таблеток суточная норма должна быть увеличена до 4000 мг (а то и до 5000 мг).

Витамин Е (токоферол) можно по праву считать не менее важным, чем витамин С. Это мощный антиоксидант и жирорастворимый витамин. Замедляет старение кожи, укрепляет наш мышечный каркас. При нехватке – тусклые волосы, быстрое обезвоживание кожи под воздействием солнца, плохой цвет лица. Суточная норма – 15 мг (но может возрастать в условиях высокогорья, при проживании на радиоактивно загрязненных территориях).

Биотин или витамин Н укрепляет волосяные луковицы, а при недостатке появляются бледность и шелушение кожи, выпадение волос. Суточная потребность 0,15–0,3 мг, но так как он содержится в основном в дрожжах (обычных и пивных) и грибах, чтобы получить суточную норму, необходимо принимать пищевые добавки, созданные на основе пивных дрожжей, которые содержат также железо и витамин С.

Витамин РР, другие названия ниацин и никотиновая кислота, обеспечивает наши клетки энергией, участвует в процессе «дыхания» клеток, влияет на цвет нашей кожи. Суточная норма для женщин – 14–20 мг. При недостатке: бледность, сухость и воспалительные процессы на коже, выпадение волос.

Чтобы обеспечить организм витамином РР необходима аминокислота триптофан – содержится в животном белке. Аминокислота необходима для синтеза никотиновой кислоты, предупреждающей старение кожи.

Из микроэлементов важнейшими для нас считаются **цинк и селен**. Цинк помогает образованию коллагена и эластина, отвечает за рост волос и способствует активному делению клеток. Селен – защищает клетки и ткани.

Лечебные мази, кремы и лосьоны, в состав которых входит цинк, помогут справиться с угревой сыпью и воспалениями; тем кто хочет побыстрее отрастить волосы, советую увеличить потребление цинка. Суточная потребность в цинке – 15 мг, в селене – достаточно периодически съедать тонкий ломтик (20 г) сала.

Если вас замучили воспаления на коже лица или тела, прыщи или угревая сыпь, косметологи советуют лечиться инъекциями витаминов группы В.

Что касается витаминной косметики, то, читая аннотацию к косметическому продукту, обращайте внимание на то, какие пищевые компоненты используются в нем. Потому что пищевые компоненты имеют в своем составе витамины и минералы, которые я описала выше. Таким образом вы будете активно подпитывать кожу и изнутри, и снаружи. Перечислю лишь некоторые овощи, фрукты, травы и т. д., на основе которых и изготовлена современная косметика: морковь – Е, С, РР, К; огурец и авокадо – витамин С и группа В, Е, минералы; помидор – один из мощных антиоксидантов (в состав входит ликопен – борется против морщин); яблоко – содержит кислоту альфа-типа (оказывает отшелушивающий эффект); зеленый салат, петрушка, базилик – богатые витаминами и различными минералами (деликатно очищают, тонизируют кожу, удерживают влагу, особенно полезны для сухой, чувствительной и зрелой кожи); соя – богата антиоксидантами – изофлавонами; имбирь – входит в маски для волос; клюква, брусника, морошка (лесные ягоды) – просто кладезь витаминов и минералов, известно, что кислые ягоды сдерживают действие энзима, разрушающего коллаген; овсянка хороша не только как каша, это одно из лучших средств для возвращения здоровья сухой и воспаленной коже; розмарин – присутствует во многих увлажняющих средствах для тела; миндальное масло включает компоненты, образующие внешний кожный покров, защищающие от бактерий и удерживающие влагу; зеленый чай – один из самых популярных в последнее время компонентов в косметике.

Колонотерапия, или почему так важно сначала очистить себя 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.

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.