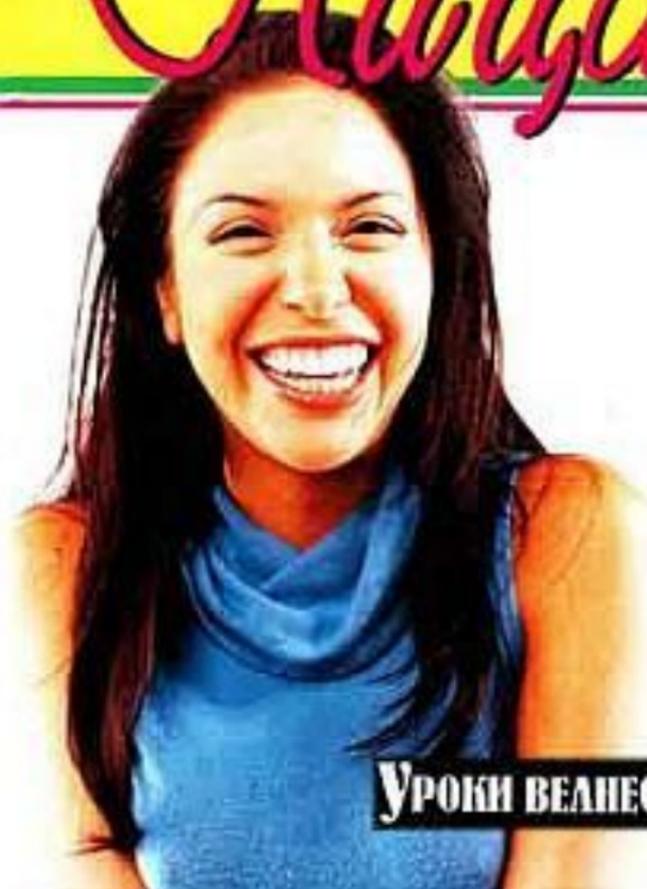


**ФИТНЕС**  
**ДЛЯ**  
*Лица*



**УРОКИ ВЕЛНЕСА**

# Оксана Хомски

## Фитнес для лица

*Текст предоставлен изд-вом*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182701](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182701)*  
*Фитнес для лица: Феникс; Ростов н/Д; 2006*  
*ISBN 5-222-10152-5*

### **Аннотация**

В книге в форме небольших и доступных уроков представлена вся необходимая информация по уходу за лицом в домашних условиях. Если следовать всем советам и рекомендациям автора – известного специалиста по элитному велнесу, то можно собственными силами добиться великолепного и устойчивого результата, не прибегая к помощи SPA-центров и косметических салонов. Все, что требуется, – это немного терпения, последовательность и желание иметь молодое, ухоженное лицо долгие годы.

# Содержание

Часть I	4
Глава 1	4
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **О. Хомски**

## **Фитнес для лица**

### **Часть I**

## **КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ**

## **КОЖИ ЛИЦА**

### **Глава 1**

## **Некоторые интересные**

## **сведения о строении кожи**

Нашу кожу очень часто называют самым крупным человеческим органом. И немудрено: 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 проник-

новения 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 кожи) 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 тем самым 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 боль-

ше, чем, скажем, на внутренней стороне руки. Поэтому лицо загорает сильнее и быстрее.

Под эпидермисом расположена дерма. Обычно она 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 пита-

тельными 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, занятий спортом), работы гормональной системы или от возраста.

В ткани жировой клетчатки расположены многочислен-

ные 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. Но прежде чем делать этот выбор, нужно знать свой тип кожи и ее потребности. Тогда вы не навредите ей неподходящей косметикой.

## Глава 2

# Какие факторы отбирают молодость у нашей кожи

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 образ жизни способен притормозить ускорение процессов 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 моложавый внешний вид, должны учитывать эти факторы. А они во многом и связаны с тем образом жизни, который мы ведем. Но начнем мы с тех факторов, 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 с применением хороших защитных средств полезно для нашего организма (под воздействием солнца вырабатывается жизненно важный для организма 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 ладошках 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 загаром 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.

В общем 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. Я уже писала, что обновление клеток происходит в основном во сне, когда мы отдыхаем. Пока мы спим, восстанавливаются ткани, органы и клетки снабжаются топливом, наш охранник – иммунная система – заряжается энергией и приводится в боевую готовность. Определить, сколько спать, довольно трудно: кому-то хватает пять часов, кому-то мало и десяти. 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-

ся 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 нервозность и возбуждаемость, приблизить приятный сон.

Если ваши проблемы, связанные с нарушением сна, длятся довольно длительное время, возможно, в вашем организме недостает 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: возможен, 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 ни 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, ауто-тренинг, 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.

Выберите понравившийся аромат или несколько и добавьте 10 капель в ванну. Масла начинают действовать, как только впитаются телом и проникают в кровеносную систему.

Тонизировать свой организм вам помогут масла палисандра, апельсинового дерева, герани, базилика, кардамона.

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. А это означает, что пришла пора поговорить о нашем питании. Ничто не связано с состоянием кожи так, как то, что мы употребляем за завтраком, обедом или ужином. Не буду подробно перечислять все правильные продукты, в состав которых входят необходимые для кожи витамины, просто коротко перечислю их.

Чтобы бороться со свободными радикалами, ускоряющими наш износ и старение, принимайте витамины А, Е, С. Это антиоксиданты, помогающие надолго отдалить старость.

**Витамин А** содержится в рыбе, печени, масле, сырых желтых овощах и фруктах.

**Витамин С** – в цитрусовых, свежих овощах и фруктах.

**Витамин Е** – в растительных и рыбных маслах и жирах (делают кожу особенно эластичной и нежной).

**Цистин** улучшает структуру кожи (отруби, яйца, молоко).

**Кальций** – обновляет ногти, волосы, кожу (наверняка все знают, где его найти). **Железо и цинк** просто необходимы именно женскому здоровью. Железо – это румянец на щеках, это кислород в крови, а значит, и в коже; цинк – это защита от внешней среды и ее вредных влияний. В силу всего вышесказанного старайтесь дополнительно обеспечить свой организм витаминами и минералами – и не только из пищи, но и принимая витаминно-минеральные препараты во все времена года (не только зимой или весной).

Понятно, что изменить свой образ жизни и любимые привычки невозможно сразу и резко. Попробуйте, не переворачивая свою жизнь с ног на голову, постепенно вносить небольшие изменения в распорядок. Даже если вы иногда будете отклоняться от правильного курса, не беда. Прощайте себя за маленькие прихоти. Но, сделав выбор, вы окажете своей коже столь огромную услугу, что потом с возрастом будете радоваться за свою силу воли, видя в зеркале на красивом личике всю пользу от правильно принятого решения.

# 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.