

Ирина Ткаченко, Елена Морылева

**Пятиминутка: снимаем  
усталость с  
лица и...**



**Ирина Ткаченко  
Елена Морылева**

**Пятиминутка: снимаем  
усталость с лица и глаз**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=180443](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180443)  
Пятиминутка: снимаем усталость с лица и глаз:*

**Аннотация**

На нашу кожу негативно воздействует очень много различных факторов, из-за чего даже в начале дня лицо может выглядеть тусклым и уставшим. Из этой книги вы сможете узнать о том, как вернуть лицу здоровый и цветущий вид, вновь придать блеск глазам и коже – румянец.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Факторы, негативно воздействующие на кожу лица и состояние глаз	5
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Морылева Елена, Ткаченко Ирина**

## **Пятиминутка: снимаем усталость с лица и глаз**

### **Введение**

Во все времена представительницы прекрасного пола стремились быть обаятельными и привлекательными. Вряд ли кто-то будет спорить с тем, что основной элемент красоты – здоровая и красивая кожа. В наше время производство средств по уходу за кожей лица превратилось в целую индустрию. Надеемся, что эта книга станет вашим путеводителем в мире как профессиональной косметики, так и природной. Ближайте всегда и везде!

Женщины подвержены влиянию негативных факторов намного сильнее, чем мужчины. Многочисленные стрессы, неблагоприятные климатические условия в первую очередь отражаются на самом чутком индикаторе здоровья – на нашей коже.

# **Глава 1. Факторы, негативно воздействующие на кожу лица и состояние глаз**

## **Стрессы и способы снижения их негативного воздействия**

Все мы подвержены в той или иной степени воздействию стресса. Часто употребляя это слово, люди желают сказать, что они чувствуют себя слишком раздражительными или переутомленными. Все это обычно связывается с непосильными требованиями на работе, нездоровыми отношениями в семье или в коллективе, болезнью родного или близкого человека. Если подобное состояние у человека держится длительное время, то у него могут возникнуть тяжелые заболевания, такие как гипертония, ишемическая болезнь сердца, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, диабет, бронхиальная астма и еще много недугов, связанных с патологией иммунной системы. О психических расстройствах, таких как различные формы неврозов вплоть до шизофрении, и говорить не приходится. Именно стрессы являются, как правило, причиной этих психических заболева-

ний. Хотим мы того или нет, но условия современной жизни буквально каждого из нас подвергают все возрастающему числу самых разнообразных стрессов. Современная медицина предлагает ряд довольно эффективных методов по предупреждению и лечению стрессовых состояний, приводящих к вышеперечисленным патологиям. Однако что расстраивает девушек и женщин даже больше, чем основная причина стресса, так это ухудшение внешности, сухость кожи лица, темные круги под глазами, морщины, другие неприятности, портящие вид не только непосредственно из-за нервного перенапряжения, но и вторично возникающие на почве уже развивающихся заболеваний внутренних органов. А всему причиной такие привычные стрессы!

Характер питания может оказывать определенное влияние на стрессовую реакцию, поэтому выработаны рекомендации по диетотерапии стрессовых состояний.

Питание должно быть сбалансированным. Хорошо сбалансированное питание играет важную роль для сохранения как физического, так и психического здоровья человека. Выработка серьезного отношения к своему питанию занимает важное место в системе обучения человека эффективному противодействию стрессам. Поскольку чрезмерное нервное возбуждение является фактором, провоцирующим развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, особо важное значение имеют диетологические рекомендации, направленные на профилактику именно таких недугов. К чис-

лу профилактических мероприятий относятся: борьба с избыточным весом, ограничение потребления сахара, насыщенных жиров и соли. Соблюдение рекомендаций может оказать положительный эффект в определенных состояниях, характеризующихся беспредметной тревогой, раздражительностью и повышенной утомляемостью, связанных отчасти с характером питания и усиливающихся в стрессовых ситуациях.

Важно соблюдать регулярность приема пищи. Нерегулярное питание способствует возникновению физического и нервного истощения, головных болей, нарушению пищеварения и усвоения пищи, снижению работоспособности. Это, в свою очередь, не может не сказаться на состоянии глаз и кожи лица. Принято считать, что взрослому человеку достаточно принимать пищу 3 раза в день. В некоторых случаях питание может быть 4-разовым, а для детей, молодежи и людей после болезни показано даже 5 раз в сутки подкрепляться питательными веществами.

Не меньшую роль в поддержании хорошего внешнего вида играет и сохранение кислотно-щелочного равновесия. Следует так строить свое меню, чтобы в рационе не было избытка продуктов с кислотообразующими свойствами. Фрукты, овощи и молоко – щелочеобразующая пища, а мясо, рыба, яйца и продукты переработки зерновых – кислотообразующая. Повышение кислотности увеличивает чувствительность кожи к раздражениям, а соответствующая диета

ее уменьшает. Склонность к воспалительным заболеваниям увеличивается при избытке ионов натрия и калия в тканях и уменьшается при повышении содержания кальция и магния. Последствия нерационального питания не возникают внезапно, а постепенно накапливаются в течение многих месяцев. Спортивные перегрузки, тяжелый физический труд, период полового созревания, беременность могут ускорить их появление.

Косметическими проявлениями нерационального питания являются, например, тусклые волосы без блеска, истончение и поредение волос, повышение секреции кожного сала в области крыльев носа, покраснение в уголках глаз и губ, сухость кожи, излишнее ороговение устьев волосяных лукович, небольшие подкожные кровоизлияния, очаговое шелушение кожи, отеки подкожной клетчатки и т. д.

В большинстве перечисленные выше неприятные симптомы обычно вызываются недостатком витаминов С, А, Р и витаминов группы В.

Витамин С, большое количество которого содержится в плодах шиповника, зелени петрушки, черной смородины, лимонах, усиливает сопротивляемость организма инфекционным болезням, укрепляет стенки кровеносных сосудов, оказывает противоаллергическое действие. Именно поэтому его назначают при воспалительных процессах, обморожениях, кровоточивости, угревой сыпи и т. д. Дефицит витамина С вызывает побледнение кожи, способствует появ-



лению ощущения усталости и утомляемости. Недостаточностью этого витамина часто страдают курильщики, так как никотин способствует его разрушению в организме.

Витамин А оказывает положительное действие при сухости кожи, регулирует деятельность сальных желез и поэтому необходим при себорее, выпадении волос и т. д. Он содержится в молоке, масле, яичном желтке, а также моркови, зеленом салате и плодах шиповника.

Дефицит витаминов группы В вызывает многие расстройства. Так например, недостаточность витамина В<sub>2</sub> вызывает болезненные трещины в уголках губ, воспаление слизистых оболочек, головокружение, состояние апатии. При хронической недостаточности витамина В<sub>2</sub> кожа теряет эластичность и приобретает старческий вид. Витамины группы В показаны при различных инфекционных заболеваниях, диатезах, себорее, угревых высыпаниях и т. д. Не хватает часто этих витаминов людям, злоупотребляющим алкоголем. Эти столь необходимые полезные вещества содержатся в дрожжах, яичных желтках, молоке и т. д.

Как правило, витамины группы В рассматриваются совместно с витамином РР, который обнаруживается в дрожжах, мясе, потрохах, орехах и в ржаном хлебе. Витамины РР рекомендуется при обычных розовых угрях, при обморожениях. Помимо этого, данный витамин оказывает десенсибилизирующее действие и благотворно влияет при зуде, снижая его интенсивность.

Важную роль в человеческом организме играет витамин Е, который способствует регенерации поверхностных слоев кожи и увеличению упругости мимических мышц. Он оказывает также противоокислительное действие, благодаря чему как бы охраняет от разрушения витамины А и С. Больше всего витамина Е содержится в ростках пшеницы, яичных желтках, мучных изделиях из ржаной муки и зеленом горошке.

Лица, питающиеся неправильно, часто страдают недостаточностью витаминов из-за плохого их усвоения. Поэтому бесконтрольное употребление витаминных препаратов без консультации врача может не принести желаемых результатов, а в некоторых случаях даже ухудшить существующее состояние.

Витамины следует принимать в небольших количествах, но систематически. Употребление их большими дозами нецелесообразно (за исключением тех случаев, когда это рекомендует врач), так как при приеме различных витаминов должны сохраняться определенные соотношения.

Правильное питание в большей мере влияет на функционирование пищеварительных органов. Нарушение пищеварения отражается негативно на внешнем виде человека (например, покраснением носа, высыпаниями на коже, бледностью и т. д.). Для хорошего пищеварения необходимы овощи и фрукты, которые содержат большое количество клетчатки, усиливающей перистальтику кишечника. Это особен-

но важно для лиц, страдающих запорами. Таким пациентам необходимо ужинать раньше, а перед сном выпивать стакан кислого молока или кефира, съесть блюдечко тертой моркови, нашинкованной свежей капусты или 6 – 7 штук чернослива, которые заранее замачивают в холодной воде, наливая воду так, чтобы она покрывала плоды. Съев чернослив, можно выпить воду, в которой его замачивали. При необходимости рекомендуется съедать такую же порцию чернослива и по утрам. Полезно раз в неделю пить отвары трав, способствующих улучшению пищеварения (листьев сены, синего василька, мяты перечной, цветков черной бузины, одуванчика лекарственного и т. д.).

Необходимо избегать или свести к минимуму потребление метилированных ксантинов, которые содержатся в кофе, чае, какао, шоколаде и напитках типа кока-колы. Самым распространенным представителем этой группы соединений является кофеин, который служит наиболее мощным стимулятором центральной нервной системы. К этой же группе относятся теofilлин и теобромин. Эти фармакологические средства могут стимулировать центральную нервную систему и психическую деятельность, усиливать выведение воды из организма, но в то же время и вызывать инфаркт миокарда, а также они влияют на синтез сахаров в организме. В сущности, эти вещества повышают психофизиологическую стрессовую реактивность.

Наибольший интерес представляет роль метилированных

ксантинов как стимуляторов центральной нервной системы. Именно этим эффектом объясняется широкое распространение напитков и продуктов, содержащих эти возбуждающие агенты. Помимо желаемого результата (повышения бодрости и снижения чувства усталости), эти вещества в то же время могут вызывать такие неприятные эффекты, как головная боль, раздражительность, нервозность и бессонница. Существуют, конечно, индивидуальные различия в степени восприятия стимулирующего воздействия метилксантинов. Тем не менее людям, подверженным стрессам, было бы желательно воздерживаться или хотя бы значительно сократить потребление пищевых продуктов, содержащих эти вещества.

Кофеин содержится в некоторых широко употребляемых пищевых продуктах, а также в больших количествах присутствует во многих лекарственных препаратах. Действие больших доз кофеина сходно с симптомами невроза тревоги (нервозность, головная боль и нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта). Нежелательные эффекты могут вызывать и малые дозы кофеина. Людям, предрасположенным к стрессу, лучше всего совершенно исключить прием кофеина и других метилированных ксантинов.

Следует уделять особое внимание диете, поддерживающей в организме необходимый уровень тех питательных веществ, которые могут подвергаться воздействию чрезмерного стресса. Имеются данные, указывающие на возможность развития у человека отрицательно-азотистого балан-

са как следствия стресса. Снижение уровня азота в организме наступает в результате преобладания процессов катиболического метаболизма белков. Эффективная диетотерапия в этом случае заключается в назначении хорошо сбалансированного, относительно богатого белками пищевого рациона.

Доказано, что при длительной стрессовой реакции в организме заметно уменьшаются количество аскорбиновой кислоты, или витамина С.

В соответствующей литературе имеются данные, указывающие на возникновение отрицательного кальциевого баланса в результате стресса, а также на значительное уменьшение витамина В<sub>6</sub> и цинка.

Таким образом, можно констатировать, что стрессы, превосходящие порог допустимого, а у каждого человека он индивидуален, негативно влияют на физиологическое равновесие пищевых веществ. Вот почему люди, испытывающие постоянное нервное напряжение, непременно должны употреблять в пищу все необходимые элементы питания, способствующие лечению или препятствующие возникновению проблем со здоровьем и внешностью.

Из хронического стресса может развиваться депрессия, которая серьезно воздействует не только на цвет лица, но и на психику. Ее основные симптомы:

- 1) сильное головокружение или даже потеря сознания;
- 2) очень частый пульс;
- 3) потные ладони;

- 4) сильная боль в спине и шее, судороги;
- 5) острая головная боль;
- 6) дрожь;
- 7) ничем не вызванное беспокойство;
- 8) сонливость.

Если вы испытываете стресс, рекомендуем воспользоваться нашими советами.

Вспомните что-либо хорошее, попытайтесь расслабиться. Постарайтесь отдохнуть.

Многим помогает самовнушение. Просто повторяйте себе: «Я могу с этим справиться». Хорошо успокаивает и позволяет приобрести уверенность в себе устный счет. Медленно считайте до десяти.

Очень важно отвлечься: сходить в гости к лучшей подруге или просто посмотреть в окно.

Сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Не стоит скрывать своих эмоций: покричите, поплачьте.

При стрессах очень помогают физические упражнения, которые и успокаивают, и улучшают цвет лица.

Примите горячую ванну с целебными травами. Ведь горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он в безопасности и что хорошо бы расслабиться. Послушайте свою любимую музыку.

Помните, что стресс – это состояние перенапряжения человека, вызванное различными внешними воздействиями, сильной усталостью.

Можно ли жить без стресса? К сожалению, не получается. Ведь каждого человека раздражает многое из того, что его окружает: пробки на дорогах, мелкие повседневные проблемы, т. е. сама жизнь. Изменить можно лишь собственное отношение к возникающим трудностям, чем значительно ослабить негативное воздействие ежедневных стрессовых ситуаций на свое лицо, глаза и весь организм.

Профилактика сильного стресса заключается в несложных процедурах и действиях.

Постарайтесь поменять то, что изменить в ваших силах, и принимать, то, что не поддается изменениям. Почему бы не сделать раз в полгода перестановку в квартире, не сменить гардероб? Убедите себя, что все к лучшему!

Старайтесь избегать неприятных вам людей и поменьше обращайтесь к ним внимания. Не беспокойтесь о том, что о вас думают ваши недоброжелатели. Прислушивайтесь только к себе, а также к тем, кого вы уважаете и кто уважает вас.

Больше общайтесь с интересными вам людьми.

Лучшее лекарство от стрессов, которые негативно сказываются на всей жизни в целом (самочувствии, настроении, коже лица), – регулярное выполнение дыхательных упражнений. При глубоком брюшном дыхании мы активно насыщаем наш организм кислородом.

В процессе выполнения естественных дыхательных упражнений необходимо в первое время максимально сконцентрировать свое внимание на процессе дыхания, пока не

выработалась привычка. Существует несколько видов дыхания, каждый из которых имеет ряд своих достоинств.

Дыхание животом улучшает кровообращение и процесс пищеварения.

Дыхание грудью снижает нагрузку на сердце, способствует очистке печени и почек.

Глубокое и спокойное дыхание повышает иммунитет, улучшает работу сердца, делает нас более спокойными и менее раздражительными.

В первую очередь следует стремиться сделать любое упражнение естественным для себя, отдаться ему полностью, целиком отрешившись от внешнего мира. В этом случае вы почувствуете ни с чем не сравнимое чувство гармонии и спокойствия.

Нижнее дыхание – очень важное упражнение для тех, кто хочет почувствовать себя по-настоящему счастливым. Оно может выполняться стоя, сидя или лежа. Вдох производится через нос, при этом живот выпячивается как можно больше. Выдох попеременно через нос или открытый рот, во время которого живот втягивается. Это упражнение каждому под силу выполнять по 3 – 5 раз утром и вечером.

Для выполнения следующего дыхательного упражнения, которое в Стране восходящего солнца называется «средним» дыханием, вам можно встать, сесть или лечь – ваше положение не имеет значения. Во время вдоха живот и плечи должны оставаться неподвижными, а грудная клетка будет



увеличиваться в размерах. Дышите глубоко, ровно и естественно. Выдох производите через нос или открытый рот. При выполнении популярного упражнения – верхнего дыхания – вы также принимаете любое исходное положение. Вдох должен производиться только через нос, во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, голова немного отклоняется назад, что способствует заполнению кислородом верхних отделов легких. Выдох должен производиться в обратном порядке: голова наклоняется вперед, воздух выпускается попеременно через рот и через нос.

Полное дыхание поможет восстановить ваши силы после долгой умственной или физической работы, придать энергию и снять стресс. Оно более сложное, чем все предыдущие, поэтому начинать его практику следует после уверенного выполнения вышеприведенных упражнений (примерно через 3 – 4 недели после начала практики). Исходное положение тела, как и в предыдущих случаях, не имеет решающего значения, поэтому надо расположиться поудобнее. Вдыхать воздух следует через нос, причем вдох должен быть глубоким и свободным. При вдохе выпятить живот, затем расширить грудную клетку и в последнюю очередь максимально поднять плечи и отклонить голову немного назад. Задержите воздух в легких на несколько секунд. Выдох произвести через нос или открытый рот в следующем порядке: вытягиваете живот, сжимаете грудную клетку, опускаете голову и плечи. Следующее упражнение позволит запастись вам внутрен-

ней энергией, необходимой для приобретения чувства защищенности и уверенности в себе. Исходное положение – стоя, сидя, лежа. Вдох осуществляется через нос, при этом кончик языка следует поднять к небу. Язык до конца тренировки должен оставаться в этом положении. Затем сделайте выдох через нос и рот одновременно. Для того чтобы как следует закрепить это упражнение, необходимо во время его выполнения проговаривать фразы, которые впоследствии должны постепенно удлиняться.

Постарайтесь задерживать дыхание на 15 – 90 секунд (увеличивайте это время постепенно). Обратите внимание: первое слово должно произноситься на вдохе, последнее – на выдохе, а все остальные слова должны быть проговорены во время паузы. Практиковать это упражнение можно в любое удобное для вас время – по 1 – 3 минуты в день. Считается, что это упражнение способствует накоплению вселенской энергии в вашем организме, в то же время оно способствует увеличению объема легких и лучшему усвоению кислорода, а также нормализует общий газообмен в организме.

# 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.