

Час здоровья

О ЧЁМ КРИЧИТ ВАША КОЖА?

5 сигналов, которые **нельзя** игнорировать.
Практическое **руководство** для тех, кому за 55.



ВРАГ №1: ДЕГТЯРНОЕ МЫЛО (ЕЖЕДНЕВНО)



Опасность:
Разрушает
гидролипидную
мантию. Сильно
подщелачивает
кожу.



Удар по коже 55+:
Провоцирует жуткий
зуд, шелушение и
обострение
дерматитов на
истончённой
возрастной коже.

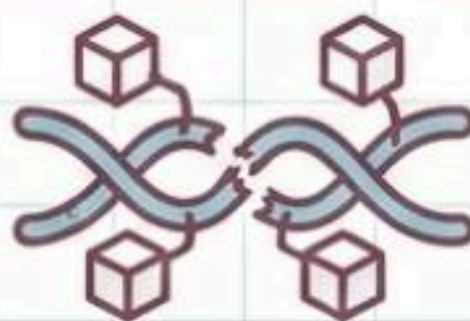


Вердикт:
Использовать
ТОЛЬКО точечно
(нанести на
воспаление на 10
минут и смыть).

ВРАГ №2: РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР И СЛАДКИЕ НАПИТКИ



Опасность:
Запускает процесс
«гликации»
«гликации»
(засахаривания)
клеток.



Удар по организму:
Молекулы сахара
намертво
склеиваются с
белками коллагена.
Белок становится
жёстким и ломким.



Вердикт:
Главная причина
глубоких морщин,
потери упругости
и синдрома
«сахарного лица».

ВРАГ №3: ЖАРЕНОЕ МЯСО С КОРОЧКОЙ И ШАШЛЫК



Опасность:

Хрустящая корочка содержит конечные продукты гликации (КПГ) в огромной концентрации.



Удар по организму:

Попадая с пищей, токсины напрямую разрушают клетки и ускоряют старение кожи.



Вердикт:

Альтернатива – варить на «вторичном бульоне» (кипятить 5-10 минут, слить воду, залить чистой).

ВРАГ №4: ЧРЕЗМЕРНОЕ УМЫВАНИЕ (ПЕНКАМИ И ГЕЛЯМИ)



Опасность:

**Полностью смывает
естественную
кислотную защиту
кожи (pH 5,5).**



Удар по организму:

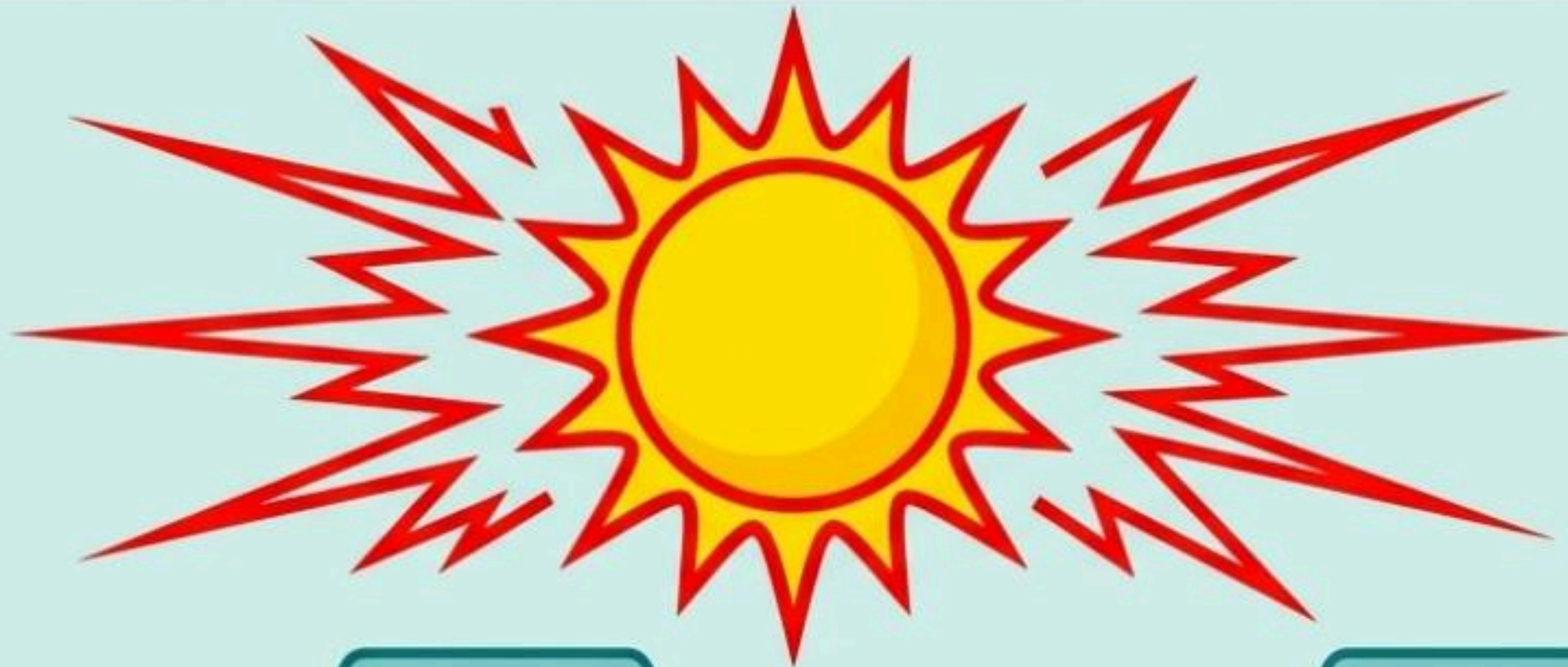
**Парадокс акне взрослых!
Кожа в панике начинает
вырабатывать ещё
больше сала, что ведет к
новым прыщам.**



Вердикт:

**Не трите лицо до
скрипа. Умываться
мягким средством
2 раза в день.**

ВРАГ №5: ИЗБЫТОЧНЫЙ ЗАГАР



Опасность:

Феномен Кёбнера — агрессивное солнце не лечит, а разжигает псориаз и экзему.



Удар по организму:

После 60 лет природная защита кожи падает, многократно возрастает риск онкологии.



Вердикт:

Безопасная доза солнца — только утро или вечер (15-20 минут).

ЗАЩИТНИК №1: ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ (ГЕРКУЛЕС)



Свойства:

Содержат **авенантрамиды** — мощнейшие природные противовоспалительные вещества.



Как применять:

Лечебная **овсяная ванна**.
1 стакан хлопьев завязать в марлю и опустить в ванну (36-37°C).



Дозировка / Курс:

Лежать **15 минут**.
Повторять через день,
курс 10 процедур.

ЗАЩИТНИК №2: ЦИНКОВАЯ МАЗЬ



Свойства:

Моментально подсушивает, снимает зуд и восстанавливает повреждённые покровы.



Как применять:

Наносить строго точно на воспалённые участки кожи.



Дозировка / Курс:

2-3 раза в день до полного заживления.

ЗАЩИТНИК №3: ТЫКВА (БЕТА-КАРОТИН)



Свойства:

Богатейший источник **бета-каротина**, который в организме превращается в **витамин А**.



Как применять:

Употреблять в виде супов, рагу, запеченная.



Дозировка / Курс:

Главный **строительный витамин** для эпителия кожи и слизистых у людей 55+.

ЗАЩИТНИК №4: ЛЬНЯНОЕ МАСЛО (ОМЕГА-3)



Свойства:

Чистый источник **Омега-3**. Гасит системное воспаление в коже прямо изнутри.



Как применять:

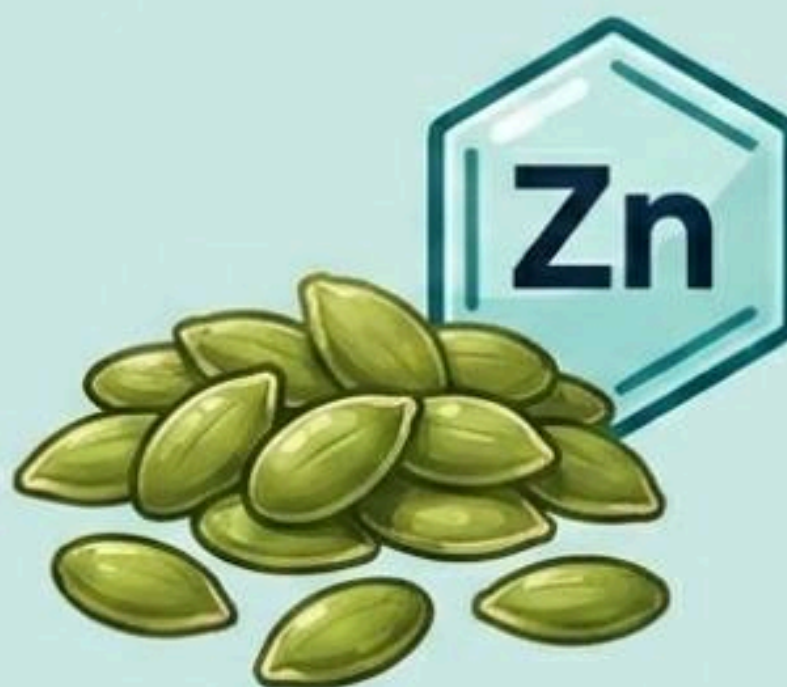
Строго добавлять в готовое блюдо.
ВАЖНО: Никогда не нагревать при готовке!



Дозировка / Курс:

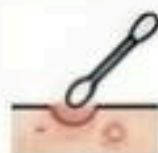
Хранить только в **тёмной** стеклянной бутылке в холодильнике (срок после вскрытия — не более 2 недель).

ЗАЩИТНИК №5: ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ (ЦИНК)



Свойства:

Абсолютный чемпион по содержанию **цинка**.



Как применять:

Добавлять в завтрак, салаты или супы вместо бутербродов с маслом.



Дозировка / Курс:

Горсть в день. Запускает **заживление** кожных повреждений и лечит «акне взрослых».

ЗАЩИТНИК №6: КЕФИР



Свойства:

Укрепляет барьерную функцию кожи и глубоко увлажняет её изнутри (особенно при сухости и атопии).



Как применять:

Пить максимально **свежим**.



Дозировка / Курс:

1 стакан каждый день для поддержания микробиома кишечника.

ЗАЩИТНИК №7: ЯГОДЫ (АНТОЦИАНЫ)



Свойства:

Содержат **антоцианы** — вещества, которые защищают наш коллаген **от разрушения** сахаром (гликации).



Как применять:

Добавлять в **утренний творог** или кашу.



Дозировка / Курс:

Одна горсть **каждый день**.

МИФ ИЛИ ПРАВДА?

Утверждение: 
«Папилломы
можно безопасно
срезать дома —
ниткой, чистотелом
или спичкой».

Вердикт:  **ОПАСНЫЙ МИФ**

Объяснение: У людей 55+
безобидное пятно часто
оказывается **базалиомой**
или **меланомой**. Самолечение
ускоряет рост опухоли!



Сначала — проверка
у дерматолога с **дерматоскопом**,
затем — **удаление у врача**.

МИФ ИЛИ ПРАВДА?

Утверждение: 

«Загар отлично лечит псориаз и экзему — чем больше солнца летом, тем чище кожа».

Вердикт:



ОПАСНАЯ ЛОТЕРЕЯ



Объяснение:

Врачи **лечат строго дозированным УФ в клинике**. Самолечение на пляже вызывает **«феномен Кёбнера»** (резкое обострение) и **повышает риск рака кожи**.

Безопасно: только утреннее или вечернее солнце 15-20 мин.

МИФ ИЛИ ПРАВДА?

 **Утверждение:**

«Дегтярное мыло — это универсальное народное лекарство от любых кожных проблем».

 **Вердикт:**
ВРЕДИТ КОЖЕ 55+



Объяснение:

Дёготь содержит **фенольные соединения**. Ежедневное намыливание тонкой возрастной кожи **стирает её защиту**, вызывая **жуткий зуд и шелушение**.
Только точечно на воспаление на 10 минут!

РЕЦЕПТ: ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП ДЛЯ КОЖИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тыква очищенная — 500 г
- Лук — 1 шт., Чеснок — 2 зуб.
- Корень имбиря — с большой палец
- Бульон или вода — 700 мл
- Льняное масло — 2 ст.л.
- Тыквенные семечки — горсть



ШАГИ

1. Обжарить лук до прозрачности. Добавить имбирь и чеснок на 1 мин.
2. Добавить кубики тыквы, залить бульоном. Варить 20-25 минут.
3. Пюрировать блендером, посолить.



СЕКРЕТ: В готовую тарелку добавить 0,5 ст.л. льняного масла (НЕ греть!) и горсть семечек.



НАУЧНЫЙ ПОДХОД К КОЖЕ (Данные 2021-2024 гг.)



ТЕХНИОН 2024 (Израиль): Стресс напрямую обостряет **псориаз**. Нейропептиды стресса активируют иммунные клетки прямо в коже.



MICROBIUS 2024 (Ось кишечник-кожа): Воспаление в кишечнике = воспаление на лице (акне, розацеа, экзема).



FOODS 2021 (Кефир): 8 недель приема кефира клинически укрепляют барьер кожи и лечат сухость и атопию.



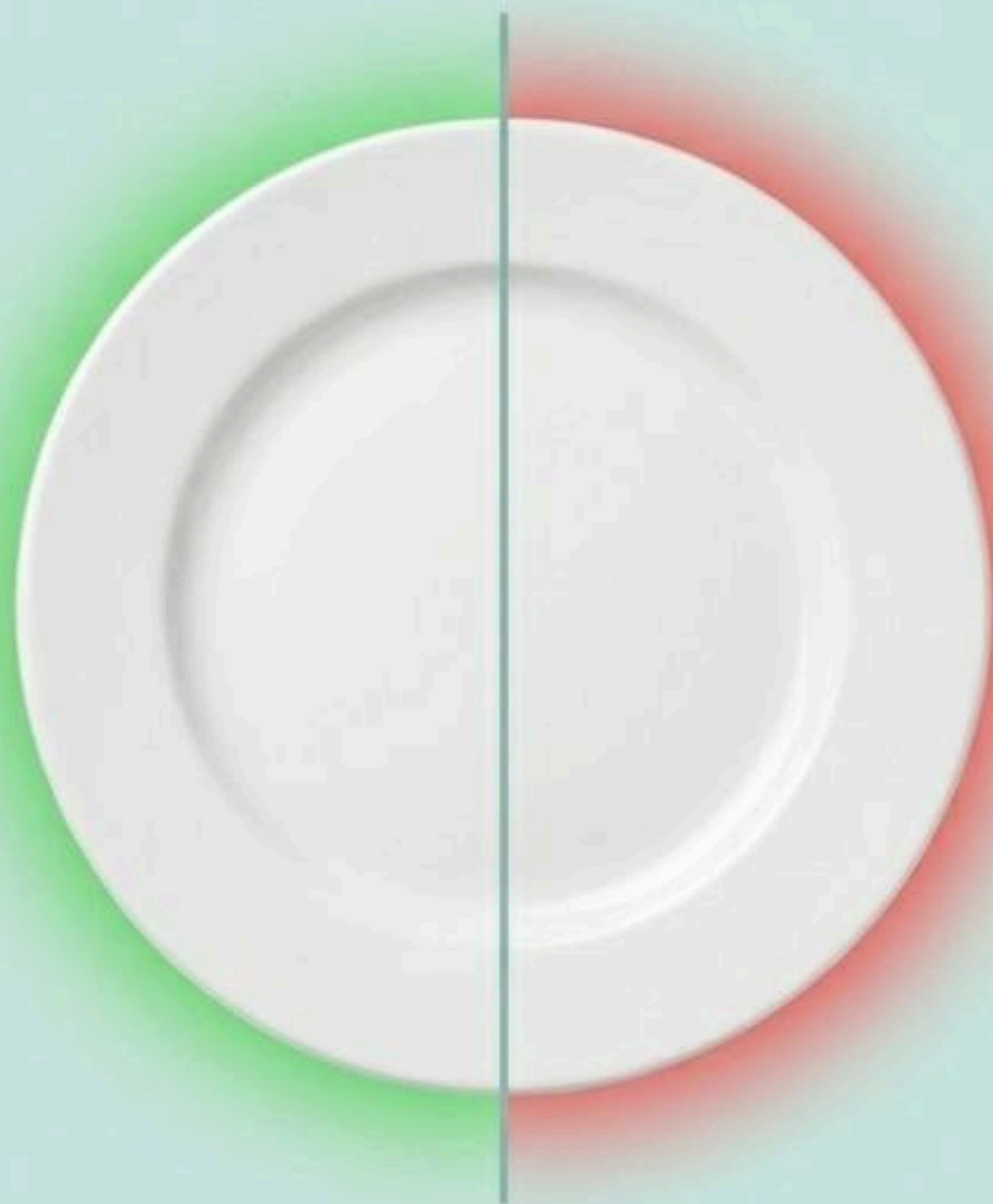
ЛЕЧЕБНАЯ ТАРЕЛКА ДЛЯ КОЖИ 55+

✓ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Жирная морская рыба (сельдь, скумбрия) — 2 порции в неделю.
- Ягоды (горсть) и Кефир (1 стакан).
- Зелень (пучок).
- Качественные масла (оливковое, льняное) — 1 ст.л. без нагрева.

✗ ИЗБЕГАТЬ

- Рафинированный сахар и сладкие напитки.
- Жареное мясо с корочкой, шашлык.
- Промышленные рафинированные масла.
- Колбасы и сосиски.



ПРОТОКОЛ ВАВИЛОВА: БАЗОВЫЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ



Утро: стакан тёплой воды + **Травяной настой** до завтрака.



Завтрак: Творог + горсть ягод + тыквенные семечки (вместо булки с маслом!).



Обед/Ужин: Тыквенный суп, жирная рыба, зелень, льняное масло в готовое блюдо.



Пищевое окно: Еда только в течение **10 часов** (например, с 09:00 до 19:00).



Вечерний ритуал: Овсяная ванна (15 мин) **или** тёплый ромашковый компресс на лицо.



МЕТОДИКА МАСТЕРА:

Сбор «Чистая кожа» (Виталий Островский)



Состав (по 25 г сухих трав):

- Крапива,
- Берёза (лист),
- Лопух (корень),
- Ромашка,
- Череда.



Приготовление:

1 ст.л. сбора залить водой **70-80°C** (не кипятком) в термос на ночь.



Приём: Пить по полстакана **3** раза в день до еды. Курс **30 дней**.

● ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (Обязательно к врачу!):

- Нельзя при приёме антикоагулянтов (кроверазжижающих), тромбофлебите (из-за крапивы).
- Нельзя при гипертонии и болезнях почек без врача (берёза дает мочегонный эффект).