

Что такое гусиная кожа

Гусиная кожа на руках и шее — сигнал, прежде всего говорящий о гормональном сбое, например о нарушении работы надпочечников. Поэтому без консультации эндокринолога и УЗИ почек и надпочечников не обойтись. Если здесь все в порядке, нужно искать другие причины. Возможно, ваши нервные окончания в определенных зонах (а это как раз шея, область бицепса, грудь) излишне чувствительно реагируют на холод и прикосновения — вот и частые мурашки.



КОЖНАЯ ТРЕНИРОВКА

Излишне чувствительную кожу нужно тренировать с помощью закаливания и механического воздействия. Для этого подойдет вполне доступное и действенное средство — контрастный душ, который полезно принимать утром и перед сном. В течение нескольких минут поливайте «гусиные» области водой 38—40°C, постепенно снижая температуру до 18—20°C (кожа воспримет такую воду как холодную, поэтому под струей оставайтесь не больше 10—15 секунд). Снова переходите на горячую воду, а через несколько минут — на холодную, увеличив время ее воздействия на 5 секунд. Водные процедуры принимайте до тех пор, пока холодный интервал не будет равняться 30—35 секундам.

После душа разотритесь махровым полотенцем, чтобы кожа слегка покраснела. Это и

будет механической тренировкой. Но чтобы первые результаты стали заметны, контрастный душ надо принимать минимум три недели. При этом важно тренировки не прерывать. А если их проводить ежедневно в течение полугода, гусиная кожа перестанет вам напоминать о себе, и вы не только избавитесь от проблемы, но станете еще и закаленными.

ВЫБИРАЙТЕ ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

Это касается и нижнего белья, и футболок, и блузок. А от синтетики придется отказаться: она раздражает кожу, и мурашки становятся заметнее. То же относится и к шерстяным свитерам. Однако мерзнуть вы тоже не должны, поэтому для холодного времени года старайтесь покупать вещи из мохера, фланели и хлопкового трикотажа.

МЕТОДИКИ

ПОЛЕЗНЫЕ ИГОЛОЧКИ

Если гусиная кожа обосновалась выше локтей, можно тренировать себя с помощью иппликатора Кузнецова (продается в любой аптеке).

Он представляет собой небольшой кусочек материи с нашитыми или приклеенными на него пластмассовыми кружками. Каждый такой круг заканчивается довольно острыми зубцами — они-то и будут массировать кожу, снижая ее чувствительность.

Оберните плечо иппликатором зубцами вниз и сжимайте ткань ладонью другой руки. Получится своеобразный «жмущий» массаж. Он не должен причинять боль. Максимум, что надо чувствовать, — ощущение покалывания, которое должно длиться всего несколько минут. Показателем эффективности тренировки будет чуть красноватая кожа. Такие процедуры проводите через день в течение месяца.

МЕДОВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Прекрасным средством борьбы с мурашками являются обертывания.

Лучше всего делать их с медом. Если мед загустел, растопите его на водяной бане в течение 3—5 минут. Затем на свернутую в несколько раз марлю равномерно нанесите мед и оберните ею проблемную зону, а сверху наденьте что-нибудь шерстяное. Получится компресс, который нужно держать 15—20 минут. После процедуры кожу надо вымыть теплой водой и растереть махровым полотенцем. Делайте медовые обертывания два раза в неделю, как минимум несколько месяцев подряд.

ДИЕТЫ

Кофе: пить или не пить?

Какими только мифами ни окружен этот загадочный напиток... Все слышаны о вреде кофе: якобы он может спровоцировать болезни сердца, способствовать возникновению рака и т. д. Ничего удивительного, что многие отказываются от его употребления. Однако многочисленные исследования показывают, что кофе совсем не так страшен, как о нем говорят.

АРОМАТНЫЙ ЛЕКАРЬ

Раньше не учитывалось то, что многие любители кофе являются курильщиками с большим стажем и именно это может привести к проблемам с сердцем. В



настоящее же время выяснилось, что даже шесть чашек кофе в день не увеличивают риск сердечного приступа.

Более того, исследователи пришли к выводу, что у мужчин, которые пьют несколько

чашек кофе в день, снижается риск заболевания диабетом второго типа на 50 процентов, у женщин — на 30 процентов! Все дело в магнии и токоферолах, которыми изобилует кофе. Они стимулируют выработку инсулина. Причем для

эффективной профилактики диабета необходимо выпивать более трех чашек кофе в день.

Этот напиток сокращает также риск возникновения болезни Паркинсона. Согласно исследованиям люди, которые пьют до пяти чашек в день, практически не страдают от этого заболевания в отличие от тех, кто отказывается от кофе.

А еще кофе защищает печень от цирроза, снижая риск заболевания на 80 процентов, — достаточно трех-четырёх чашек в день.

БЕЗ КОФЕИНА

Однако если у вас даже после одной чашки возникают неприятные симптомы — тревога, бессонница, головокружение, — отдайте предпочтение кофе без кофеина.



ПИТАНИЕ

Завтрак чемпиона

Обезжиренные хлебные злаки с высоким содержанием волокна и добавление в пищу белков сои — лучший завтрак для поддержания здоровья.

По мнению диетологов, после такого завтрака вам не захочется перекусывать вредными продуктами в течение дня и вы будете чувствовать себя бодрыми и активными до вечера. Ученые также установили, что соя понижает холестерин в крови и эффективно предотвращает развитие ожирения.

Российские врачи рекомендуют начинать утро с употребления овсяных хлопьев с добавлением белков сои, а не с бутербродов, содержащих много углеводов, и не с яичницы с беконом, которая богата жирами и холестерином. Соя должна являться главным и основным компонентом хлебных злаков, а не пищевой добавкой, говорят специалисты. Овсяные хлопья имеют преимущества по сравнению с другими источниками соевого белка, поэтому такой завтрак будет значительно полезнее.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.