Автор: admin
18.05.2013 22:09 -

Вредны ли «процедуры красоты» для женского здоровья?

Мы, женщины, готовы на все (ну, или почти на все) ради того, чтобы стать самой красивой. Самоотверженно посещаем занятия фитнесом три раза в неделю, все виды массажа (после которых тело покрывается синяками и ссадинами), делаем эпиляцию раз в две недели, чтобы наши ножки были гладкими и приятными на ощупь… Всего и не перечислишь. Силы, время, большие (а подчас и очень большие) деньги мы не думая отдаем ради молодости и красоты. Но это еще не все. Часто бывает так, что новомодные процедуры не только дорого стоят, но и вредны женскому здоровью.

Усталость ног, тяжесть, ноющая боль, отеки, ночные судороги выступающие «звездочки» вен… Вам это знакомо? Врачи приводят в пример невеселые статистические данные: у каждой второй женщины в современном мире наблюдаются проблемы с венами. И, что самое удивительное, причиной венозного расширения вен могут быть самые безобидные, на первый взгляд, процедуры: эпиляция, антицеллюлитный массаж, излишние физические нагрузки и даже загар в солярии.

1. Эпиляция.

Как выяснилось, это не такая уж безобидная процедура, как кажется на первый взгляд. И нет никакой разницы, что вы выбираете: удаление излишней растительности с помощью эпилятора, горячий воск или восковые полоски – все это одинаково вредно и болезненно. И, хотя реклама нас уверяет в том, что новые модели эпиляторов не испортят ваши ножки, врачи твердят обратное. Боль и горячий воск усилят поток крови и могут привести к куперозу (при куперозе сосуды все больше и больше «просвечивают» сквозь кожу). Гораздо меньше вреда принесет старинный метод бритья ног. Конечно, придется бороться за гладкость ног чаще, но ведь здоровье важнее, не правда ли?

2. Антицеллюлитный массаж.

Массажисты, руководствуясь принципом «хочешь быть красивой – терпи», активно массируют проблемные участки нашего тела сильными руками или даже специальными устройствами. После такого массажа частенько появляются не только неприятные ощущения, но и синяки. К куперозу, о котором мы говорили выше, в этом случае может добавиться еще и варикозное расширение вен. Ведь синяки после массажа на ваших ножках – это места застоя венозной крови. Может быть, стоит приложить больше усилий, но зато сохранить ноги здоровыми и красивыми? Ведь бороться с целлюлитом можно и с помощью здорового питания и правильно подобранных физических упражнений.

3. Физические нагрузки.
На что только не готовы женщины ради красивой стройной фигуры. Часто бывает так, что постройнеть хочется, а трата денег на профессионального тренера кажется делом совершенно излишним. Однако стоит вспомнить о ваших ножках и снова пожалеть их. При непродуманных излишних физических нагрузках внутрибрюшное давление повышается, а это может привести к нарушению работы венозных клапанов. Чтобы этого не случилось, подберите себе грамотного профессионального тренера, который поможет вам составить план занятий и будет следить за вашими личными успехами.

4. Загар в солярии.
Конечно, загорелая кожа – это очень красиво и сексуально. Но… За неё иногда приходится заплатить слишком высокую цену. Ведь солярий может повлиять на вены так же, как и горячий воск. Высокие температуры усилят приток крови, а это может привести к неприятным последствиям.

Поэтому бездумно не увлекайтесь предлагаемыми салонами процедурами и занятиями фитнесом, фанатизм и в достижении совершенства опасен. Какими бы способами вы не пользовались на пути к красоте, помните, что здоровье все же всегда важнее.

Автор - **Варвара Сергеева**
Источник