

Зачем нужна здоровая кожа?

Все мы хотим иметь чистую, красивую кожу, но все-таки большинство из нас больше заботится о коже лица, чем обо всей остальной. В конце концов, кожа лица – это наш представитель, первое, что замечают люди.

Тем не менее, кожа является самым обширным образованием организма. Мы редко задумываемся о коже как о важном органе, а между тем она так же важна, как и сердце, печень или мозг. Это сложная система кровеносных сосудов, нервов, тканевых жидкостей и живых клеток, которая обновляется каждые 28-45 дней.

Кожа водоотталкивающая, самовосстанавливающаяся, упругая; пористая, но не протекающая. Она впитывает влагу, и в то же время может полностью погружаться в воду, не подвергаясь риску. Кожа действует как защитный барьер между внутренними системами организма и окружающей средой; с другой стороны, не дает воде, крови, питательным веществам и другим важным жидкостям просачиваться на поверхность. Кожа содержит сальные железы, которые помогают поддерживать ее упругость и эластичность; в них также содержатся антибактериальные химические соединения.

Каковы же функции кожи?

Кожа обеспечивает защиту. Кожа – первая линия обороны организма. Несмотря на мягкость и эластичность, кожа достаточно плотная, чтобы выдерживать внешние механические воздействия. Она защищает важные внутренние органы от повреждений. Клетки кожи вырабатывают вещества, необходимые иммунной системе организма. Кроме того, кожа препятствует проникновению в более глубокие ткани вредных микробов и ядовитых веществ.

Кожа сигнализирует об опасности. Кожа – зеркало здоровья и самочувствия, отражающее на своей поверхности то, что происходит внутри. Многие системные заболевания (диабет, опоясывающий лишай, лейкемия, рак) подают предупреждающие сигналы, часто выражающиеся в кожных нарушениях задолго до появления очевидных доказательств этих внутренних заболеваний.

Кожа контролирует температуру тела. Обладая широкой сетью кровеносных сосудов, кожа регулирует и контролирует температуру тела, что позволяет организму приспосабливаться к условиям жары или холода. Мелкие кровеносные сосуды в дерме расширяются, когда телу слишком жарко, и сужаются, когда слишком холодно. Это регулирует объем приливаемой к коже крови, рассеивая или сохраняя тепло в зависимости от условий.

Кожа очищает организм. Кожа помогает выводить определенные отходы тела и вредные токсины через 2 млн потовых желез. Через нее удаляется около 0.5 л воды в сутки. Кожа фактически «дышит» через поры, подобно дыханию через легкие, только в намного меньшем масштабе. При этом поглощается кислород и выделяется углекислый газ.

Кожа питает организм. Используя солнечный свет в качестве источника, кожа помогает вырабатывать витамин D. Определенное количество витамина D необходимо для хорошего усвоения минералов, кальция и фосфора. Эти минералы незаменимы для развития прочных, здоровых костей и профилактики рахита.

Кожа информирует организм. Благодаря осязанию, тело чувствует удовольствие и боль, давление и ощущения. Это принципиальная коммуникационная связь между телом и окружающей средой. Кожа дает подробную информацию, позволяющую делать выводы: плита горячая, нож острый, воздух холодный.

Кожа отражает эмоции. Кожа обладает уникальной способностью отражать человеческие эмоции: краснеть от возбуждения, бледнеть от гнева, темнеть от страха. Кроме того, кожа реагирует на такие эмоции, как напряжение, беспокойство или стресс различными способами: потоотделением ладоней, покалывающими высыпаниями или сильным запахом.

Как видите, кожа – полноценный и крайне важный орган человеческого организма. Поэтому нашей коже необходим полноценный, а главное, правильный уход. Чтобы добиться чистой, цветущей и здоровой кожи лица, внешний уход обязательно должен включать очистку, тонирование и увлажнение.

Зачем нужна здоровая кожа

Автор: admin

16.04.2011 12:08 -

Средства по уходу, которыми вы пользуетесь, должны выполнять

3 важные функции:

- 1) поддерживать и уравнивать жиры и кислоты, необходимые для мягкости кожи,
- 2) убивать бактерии и удалять пыль, чтобы кожа могла дышать,
- 3) дополнять специфический тип кожи.

Но чтобы действительно избавиться от проблем с кожей, внешнего ухода за кожей лица недостаточно. Ведь кожа в первую очередь питается изнутри – вместе со всем организмом. Поэтому приоритет следует отдавать здоровому и правильному питанию организма и его внутреннему здоровью.

Так что не обходите свою кожу вниманием, ухаживайте за ней, любите ее – и она вас отблагодарит!

Автор - **Елена Дмитриева**

[Источник](#)