



Ольга Дан

Узнай о своем здоровье по лицу



 ПИТЕР®

Ольга Дан

Узнай о своем здоровье по лицу

предоставлено правообладателями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=422352

Дан О. Узнай о своем здоровье по лицу // Без таблеток.ru: Питер; СПб.;

2012

ISBN 978-5-459-01179-1

Аннотация

Перед вами – уникальное пособие по самодиагностике! Оказывается, один критический взгляд в зеркало может сказать о состоянии нашего здоровья больше, чем многочасовые медицинские исследования! Лицо – это не только зеркало нашей души, но и точное отражение состояния нашего здоровья. Глаза, губы, уши, нос, язык, зубы расскажут о тайных процессах, происходящих в нашем организме, предупредят о наследственных заболеваниях. Более того, благодаря этой книге вы сможете не только вовремя обнаружить проблему, но и устранить ее. В этом вам помогут простые рецепты нетрадиционной медицины, авторские рекомендации оздоровительного точечного массажа лица и уникальные упражнения. Впервые диагностика, профилактика и лечение – в одной книге! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Предисловие	4
Часть I. Кожа лица – карта вашего организма	8
Бледная кожа	9
Желтоватый оттенок кожи	11
Красный цвет кожи лица	13
Периодические покраснения кожи лица	15
Сине-красный цвет кожи лица	18
Серое отекшее лицо	22
Сухая с белыми пятнами кожа	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ольга Дан

Узнай о своем здоровье по лицу

Предисловие

Чтобы быть здоровым, важно не запускать заболевание, а еще лучше – предупреждать его. Никто не застрахован от болезней – их провоцирует вся наша жизнь: стрессы, плохая экология... Но каждый может вооружиться тем методом диагностики, который позволит узнать о своих недугах на самой ранней стадии их развития и даже прогнозировать их появление. И ваше собственное лицо вам в этом поможет. Ведь именно лицо является зеркалом не только души, но и организма.

Диагностика по лицу – наука древняя, известная еще со времен Аристотеля. Лицо является своеобразной картой, на которой отмечены все болезни человека. Известный доктор Н.И. Пирогов называл лицо атласом болезней. И в наш век компьютерных и других высокотехнологичных исследований к этому уникальному методу диагностики часто прибегают врачи. Только взглянув на ваше лицо, опытный доктор сразу определит, есть ли у вас проблемы с желудком, в по-

рядке ли обмен веществ, не страдаете ли вы бронхиальной астмой. А на Востоке физиогномика пользуется огромной популярностью. Ведь ей подвластно то, что недоступно даже лазерному лучу – выявить недуг в самом зачаточном состоянии. А значит, вовремя воспрепятствовать его развитию.

Не знающему всех тонкостей человеку трудно заметить изменения на лице, особенно в молодом возрасте, когда кожа еще не накопила «жизненного опыта», а человек – болезней. Но с годами лицо все больше говорит не только о характере человека и его отношении к жизни, но и о его заболеваниях. Так, закоренелого пессимиста выдает глубокая складка на лбу, но она же свидетельствует о его проблемах с печенью.

Тот, кто внимательно следит за своим здоровьем, должен пройти множество диагностических и лабораторных исследований, чтобы узнать, в порядке ли у него почки, печень, желудок, как работают сердце и сосуды. Но такое обследование займет массу времени и... окажется весьма затратным. А вот лицо расскажет о проблемах со здоровьем не только быстро, но и совершенно бесплатно, а главное – вовремя, пока болезнь еще не вступила в свои права!

Конечно, я не призываю вас отказаться от медицинских исследований, но первый шаг к своему здоровью вы можете сделать сами. Достаточно заглянуть в книгу и узнать о своих проблемах по характерным симптомам. Тогда, возможно, вам станут понятны причины вашего недомогания или вы вспомните о наследственных заболеваниях, которыми бо-

лели ваши бабушки и дедушки. Совсем не обязательно, что они разовьются у вас, но если лицо уже «предупреждает» об этих недугах, то пора принимать профилактические меры.

Рассказать о возможных и начавшихся заболеваниях могут все части лица и, прежде всего, состояние кожи на них. В частности, в книге я подробно расскажу о важных симптомах, отражающихся на унтах, носе, подбородке, губах, шее, лбу и волосах.

Но узнать о состоянии своего организма – это только первая часть вашей работы. Важно научиться помогать себе. И в этом неоценимую помощь окажет гимнастика для лица, которая действует по принципу обратной связи. Например, если человек часто грустит, то у него появляется скорбное выражение лица и характерные складки на коже. Чтобы изменить свое эмоциональное состояние, можно пересмотреть отношение к жизни, а можно пойти другим путем: просто «научиться» улыбаться. Для этого надо потренироваться у зеркала. Тогда скорбные морщины исчезнут или смягчатся, а на лице появятся другие складочки – радости и жизнелюбия. Работая над своим лицом, вы и не заметите, как ваше внутреннее состояние тоже изменится. Вы будете легче воспринимать жизненные невзгоды и чаще улыбаться. Точно так же дело обстоит с болезнями. «Борясь» с видимыми проявлениями недуга на лице, вы повлияете на внутреннее состояние организма, заставляя заболевание повернуть вспять. Справиться с болезнями вам помогут и рецепты народной меди-

цины, а также советы по питанию, приведенные в книге.

Часть I. Кожа лица – карта вашего организма

Как неприятно замечать у себя изъяны на лице – шелушение кожи, мешки под глазами или невзесь откуда высыпавшие угри на носу. С помощью макияжа вы стараетесь скрыть эти недостатки, но ведь главная проблема, вызвавшая их, остается нерешенной! Внешние проявления на коже всегда сигнализируют о каких-либо неполадках в организме.

Лицо можно условно поделить на несколько зон, каждая из которых отражает состояние определенных органов и систем. Например, носогубной треугольник «отвечает» за кишечник и желудок, а подбородок «выдает» состояние эндокринной системы. Присмотритесь к своему лицу и внимательно изучите его, отметив цвет и состояние кожи, наличие морщинок и места их сосредоточения. Складки, шероховатости, темные круги под глазами – ничто не должно ускользнуть от вашего внимания. А теперь найдите свою проблему в содержании этой части книги и узнайте, о чем она говорит. Вспомните также, когда у вас появились проблемы с кожей, возможно, вы знаете о своем заболевании, и теперь наступил период обострения. Тогда не стоит доводить дело до серьезных симптомов, и пора начинать лечение.

Бледная кожа

Бледная кожа может свидетельствовать о многих проблемах в организме. Чаще всего это признак пониженного давления – гипотонии, а также анемии – недостатка железа. Кроме того, нарушения пищеварения дают такой же симптом на лице.

Как помочь себе

Прежде всего, нужно разобраться в том, что же вызвало побледнение кожи лица. Если это не нарушение пищеварения, которое проявляется также диареей, вздутием живота, тошнотой, то остаются два других варианта. Они часто связаны между собой очень тесно. Анемичные, то есть малокровные, люди в большинстве случаев страдают и гипотонией. Поэтому начинаем лечиться и от того, и от другого.

Настойка от анемии

Это настойка помогает повысить уровень гемоглобина в крови. Она готовится из чеснока на спирту и употребляется с молоком.

Возьмите 3 головки чеснока, очистите его и залейте литром спирта. Настаивайте смесь под крышкой в темном месте в течение 3 недель. Затем процедите и храните в холодильнике.

нике.

Принимайте 3 раза в день по 20 капель, разведенных в половине стакана молока.

Рецепт Болотова при нарушении пищеварения

Возьмите 0,5 литра яблочного уксуса, добавьте к нему 2 ст. ложки травы полыни, накройте крышкой и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 2 дней. Затем процедите и храните в холодильнике.

Утром и вечером добавляйте в чай по 1 ч. ложке настоя на стакан. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение можно повторить.

Средство от гипотонии

Вам потребуется 2 ст. ложки сухих цветков календулы, 1/2 стакана спирта и 1 лимон средних размеров с тонкой кожурой.

Цветки календулы поместите в стеклянную банку или бутылку и залейте спиртом. Закройте бутылку пробкой и поставьте настаиваться в темное и холодное место на 2 дня. Затем процедите и добавьте в настойку сок, выжатый из лимона. Все тщательно перемешайте.

Принимайте по 10 капель, растворяя их в воде, в периоды падения давления и для профилактики 3 раза в день.

Желтоватый оттенок кожи

Желтоватый оттенок кожи всегда говорит о проблемах с печенью или желчным пузырем. Часто эти два органа страдают одновременно. Главное – исключить гепатит, при котором вам придется лечь в больницу. Покой и жесткая диета – вот основное лечение, помогает также очищение крови и промывание желудка. Обязательно обильное питье.

Другие нарушения в работе печени можно исправить и дома, ограничивая себя диетой и принимая целебные настои.

Как помочь себе

Лечение печени

В эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку цветков календулы и 1 ст. ложку цветков ромашки, перемешайте и залейте смесь 1,5 стакана кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут, затем охладите в течение 45 минут. Процедите и доведите полученный объем до первоначального.

Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Лечение желчного пузыря

Приготовьте сбор трав: 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки вале-

рианы и 1 ст. ложка шишек хмеля. Все хорошо перемешайте. Возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой на водяной бане, затем охладите и процедите. Объем полученного настоя доведите до одного стакана.

Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Красный цвет кожи лица

Постоянно красная кожа лица – признак гипертонической болезни, о которой вам, скорее всего, известно. Наряду с таблетками, которые вы принимаете, поддержите свой организм травяными настоями. Натуральные лекарства действуют мягко, но надежно. По мере того как ваше лицо будет становиться бледнее, вы заметите, что болезнь отступает, а давление стабилизируется. Но это при условии, если вы будете постоянно пить травяные сборы, перестанете волноваться и ограничите себя в возбуждающих блюдах и напитках – жареном мясе, специях, кофе и алкоголе. Кстати, злоупотребление алкоголем – еще одна причина красного цвета кожи лица. Но тут вам пригодится только один совет: надо меньше пить!

Как помочь себе

Средство от гипертонии

Для понижения давления и снятия нервного напряжения возьмите 4 ст. ложки цветков календулы, 1 ст. ложку листьев черной смородины и 2 ст. ложки листьев земляники. Все тщательно перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и поставьте настаиваться в теплое место на 30 минут.

Принимайте по 1/2 стакана 5 раз в день за 20 минут до еды.

Периодические покраснения кожи лица

Такое возможно при климаксе, когда происходят так называемые «приливы» крови. Кроме того, это симптом резкого повышения давления.

Если вы периодически ощущаете жар, но полностью исключаете начало гормональной перестройки организма, то измерьте давление. Возможно, до гипертонии еще далеко, поэтому срочно принимайте меры по профилактике этого серьезного недуга. Во-первых, уменьшите потребление соли и алкогольных напитков, во-вторых, старайтесь высыпаться и не нервничать. Чтобы выполнить два последних совета, учитесь медитировать.

Как помочь себе

Средства народной медицины при климаксе и его симптомах

Для улучшения общего состояния возьмите по 1 ст. ложке травы чистотела, лапчатки гусиной, тысячелистника, цветков ромашки аптечной. Все перемешайте. В течение часа в термосе настаивайте 1 ст. ложку смеси, заваренной стаканом крутого кипятка.

Разделите на 3 приема и принимайте в течение дня. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на 2 недели и курс лечения можно повторить.

При сильных приливах возьмите 1 ст. ложку измельченной травы и корня чистотела, залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и разделите на 3 приема. Принимайте в течение дня. Курс лечения – неделя. При необходимости через неделю лечение можно повторить.

Упражнение «Феникс в небесах» (тибетская гимнастика для лица)

Это упражнение не только поможет нормализовать давление, но и избавит от ощущения усталости и боли в глазах, головной боли и головокружения, бессонницы, высокого давления, невралгии тройничного нерва, глазного тика и различных болей лица нервного происхождения, поможет предотвратить болезни носоглотки. Массируя кожу лица, вы также избавляетесь от морщин или делаете их менее заметными.

1. Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
2. Указательным, средним и большим пальцами начинайте массировать среднюю часть бровей (акупунктурная точка yintang). Сначала движение направлено вверх, затем влево и вправо, вокруг области tianting (небесный чертог), где находятся акупунктурные точки yangbai, shenting и taiyang (рис. 1).



Рис. 1

Сине-красный цвет кожи лица

Возможно, у вас сердечная недостаточность. Сердечная недостаточность – это слабость сердечной мышцы (миокарда), которая не в состоянии перекачивать кровь с прежней силой, то есть снабжать органы кислородом и питательными веществами. Такая слабость наступает в результате поражения самого миокарда, аорты, которая отходит от сердца, или сердечных клапанов. Сердечная недостаточность является следствием таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, миокардит (вирусное воспаление сердечной мышцы), порок сердца, гипертония, сахарный диабет, тяжелые хронические патологии других органов.

Признаки сердечной недостаточности такие: одышка при физической нагрузке, учащенное сердцебиение, тревожный сон, синеватый оттенок кожи ступней и кистей рук, отеки ног, боли в области правого подреберья, связанные с переполнением вен печени.

Сине-красный цвет кожи также может наблюдаться во время приступов бронхиальной астмы. Считается, что совсем избавиться от бронхиальной астмы невозможно, она непременно проявит себя, как только появится пусковой момент – стресс, встреча с аллергеном или сильная инфекция. Поэтому основное лечение заболевания состоит в серьезных профилактических мерах. Исключение аллергенов – домаш-

ней пыли, шерсти животных, некоторых продуктов питания – шоколада, цитрусовых, на которые реагирует больной, значительно сокращает количество и тяжесть приступов. А закаливание организма и здоровый образ жизни позволяет вообще забыть о них на длительное время.

Приступы бронхиальной астмы необходимо быстро купировать, чтобы избежать удушья. Это легко сделать с помощью специальных ингаляторов с сосудорасширяющими препаратами. Но лучше вообще не допускать развития приступов. И в этом помогают травяные настои, которые нужно пить постоянно для профилактики обострений, а также в периоды повышенной вероятности приступов – в сырую погоду, когда невозможно исключить влияние аллергенов, при простудах и в других случаях.

Как помочь себе

Настой от одышки

В кастрюлю положите 1,5 ложки измельченной травы чистотела, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 20 минут под крышкой. Затем процедите.

Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день между приемами пищи. Курс лечения – неделя. Перерыв – 2 недели. При необходимости курс повторите.

При сердечной недостаточности и заболеваниях крови курс лечения чистотелом необходимо согласовать с врачом.

Травяной настой при сердечной недостаточности

В емкость положите 3 ст. ложки травы зверобоя, залейте 2 стаканами кипятка, закройте крышкой и настаивайте в течение 2 часов. Затем процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели курс можно повторить.

Настой для снятия приступа бронхиальной астмы

Лечебный сбор содержит большое количество трав, поэтому лучше запастись ими заранее. Желательно, чтобы сбор состоял из не менее 10 трав, но еще лучше собрать все травы, включенные в список. От этого зависит эффективность лечения. Употребление настоя позволяет не только не допустить развитие приступа бронхиальной астмы, но и надолго забыть о болезни.

Приготовьте сбор из следующих компонентов: 2 ст. ложки травы чистотела, 5 ст. ложек вероники белой, 2 ст. ложки просвирника мавританского, 3 ст. ложки корня истода сибирского, 1 ст. ложка семян тмина обыкновенного, 3 ст. ложки корневища солодки уральской, 3 ст. ложки листьев медуницы, 2 ст. ложки травы будры плющевидной, 2 ст. ложки травы донника лекарственного, 3 ст. ложки травы Melissa лекарственной, 3 ст. ложки цветков фиалки полевой, 3 ст. ложки травы хвоща полевого, 4 ст. ложки цветков гречихи посевной и 2 ст. ложки листьев татарника колючего.

Все травы тщательно перемешайте.

Для снятия приступа заварите 3–4 ст. ложки смеси 4 стаканами крутого кипятка, прокипятите в течение 5 минут и процедите. Выпейте стакан настоя в теплом виде.

Настой для лечения бронхиальной астмы в период обострения

В период обострения заболевания настой готовьте по-другому. В термос насыпьте 3 ст. ложки смеси, заварите 3 стаканами крутого кипятка и настаивайте в течение 6 часов. Процедите и принимайте в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день между приемами пищи. Курс лечения – 2 недели.

Настой для лечения бронхиальной астмы в период ремиссии

В период ремиссии заболевания для профилактики обострения готовьте настой так. В кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку смеси, залейте 1,5 стакана крутого кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, затем в течение 30 минут остудите при комнатной температуре. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки в теплом виде 4 раза в день между приемами пищи. Курс лечения – 2 месяца.

Серое отекшее лицо

Это очень серьезный признак, который говорит о нарушении работы почек и всей мочевыделительной системы. Наиболее распространенный недуг – пиелонефрит. Это воспалительное заболевание слизистой оболочки мочевыводящих путей, почек и почечной лоханки инфекционной природы. Основным признаком пиелонефрита – болезненное мочеиспускание. Моча при этом мутная с темно-желтым осадком. Острая форма в запущенных случаях переходит в хроническое заболевание. Лечить острый пиелонефрит нужно только под контролем врача, а травяные настои окажут серьезную помощь для снятия воспалительного процесса и улучшения самочувствия. Хронический пиелонефрит успешно лечится с помощью травяных настоев, в состав которых входит зверобой.

Как помочь себе

Лечение при заболеваниях почек

Приготовьте смесь, взяв по 1 ст. ложке травы зверобоя, цветков бузины, ромашки и липы. Хорошо перемешайте. Затем поместите в эмалированную посуду 2 ст. ложки смеси и залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. При комнатной температуре

настой охладите в течение 10 минут, затем процедите и доведите объем до исходного состояния кипяченой водой.

Принимайте на ночь в теплом виде по 1 стакану. Курс лечения – 2 недели.

Лечение при обострении хронического пиелонефрита

Возьмите по 1 ст. ложке каждой травы: зверобой, пустырник, фиалка трехцветная, хвощ полевой. Хороню перемешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане в течение 10 минут, а затем снимите с плиты и, накрыв полотенцем, настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Принимайте настой в теплом виде по 2 стакана в день в течение 3 дней.

Сухая с белыми пятнами кожа

Это очень характерный признак, говорящий о недостатке витамина С в организме. Именно этот витамин поддерживает уровень коллагена, отвечающего за упругость и гладкость кожи.

Как помочь себе

Витамин С содержится в следующих продуктах: красном и зеленом сладком перце, цветной капусте, редисе, белокочанной капусте, помидорах, редьке, репе, салате, огурцах, картофеле, моркови. Лучшие источники этого витамина – черная смородина и цитрусовые.

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.