****

**Ваганова Ольга**

**OLIcosmetics**

**Все права защищены. 2022год**



Трихология:

выпадение волос, гормоны, БАДы

**Трихология** это наука о волосах и методах воздействия на них.

**Трихолог** это специалист, лечащий заболевания волос.

**Введение**

Средства по уходу за волосами воздействуют на видимую часть волоса с целью очищения и улучшения внешнего вида и не должны оказывать активного влияния на внутреннюю структуру волоса и кожу.   
Относятся к косметическим средствам.

Волосы такой же важный элемент нашей внешности, как и одежда.   
А так же индикатор здоровья, как и кожа.

То, что мы в быту называем волосом, на самом деле лишь внешняя часть , возвышающаяся над поверхностью кожи.

Говоря же о красоте волос, мы имеем в виду их видимую часть-стержень волоса.

Внутренняя часть волоса- волосяной фолликул- расположена под кожей и скрыта от глаз, однако именно в ней протекают процессы, от которых во многом будет зависеть то, как выглядят наши волосы.

Не стоит забывать о возможных негативных внешних воздействиях –УФ, колебания температуры и влажности, загрязнение воздуха, неправильно расчесывание, натяжение и прочее- которые в свою очередь могут ухудшить внешний вид волос.

Такая же ситуация касается и стратегии ухода за волосами, по аналогии с уходом за кожей, и она будет заключаться в том, чтобы дать достаточное время (не менее 4-6 месяцев) для запуска, нормализации и восстановлениях всех функций.

Т.е. за это время нам надо создать такие благоприятные условия, при которых живые клетки чувствуют себя комфортно.

К примеру, восстановление кутикулы волоса с помощью кондиционера или бальзама, предотвратит дальнейшее разрушение кутикулы, которое в противном случае может повлечь за собой множество проблем, в том числе и усиленное выпадение волос.

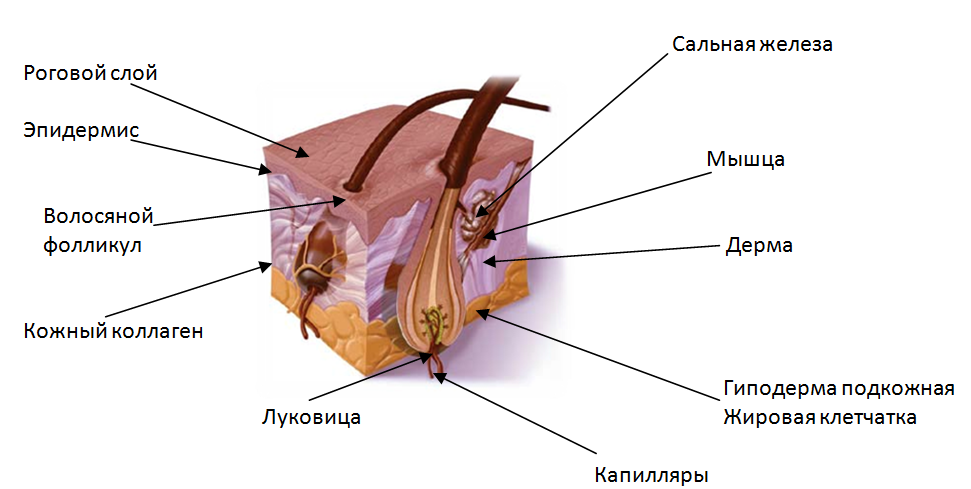
*Укрепляя стержень волоса, мы уменьшаем «нагрузку» на фолликулярные клетки и даем им возможность жить в максимально благоприятных условиях.*

В уходе за волосами мы используем не только шампуни, маски и бальзамы, но и краски, химические завивки, и обесцвечивания.   
Такие средства действуют потому, что проникая в кутикулу и кортекс волоса, нарушают их естественное строение.

Таким образом, мы единовременно наносим урон волосам, которых залечиваем весь следующий месяц.

Препараты по уходу за волосами относятся скорее к средствам личной гигиены и призваны следить за тем, чтобы поверхность волосяного стержня оставалась цельной и прочной.

Волосы можно отнести к придаткам кожи и интересно узнать, что закладка волосяных фолликул стартует на 4 месяце эмбрионального развития.



**Волосы под микроскопом:**

Волосяной фолликул- луковица- матрица волос, изучается до сих пор и в настоящее время происходят открытия и уточнения по ее функциональности.

Возле луковицы расположены потовая и сальные железы, а так же мышца, поднимающая волос.



**Что влияет на цвет волос:**

Цвет волос определяется наличием пигментов и их соотношением:

**Эумеланина**- каштановые или черные оттенка

**Феомеланина**- светлые пепельные или желтые оттенки.

Оба пигмента вырабатываются меланоцитами в стадии роста- анагена.

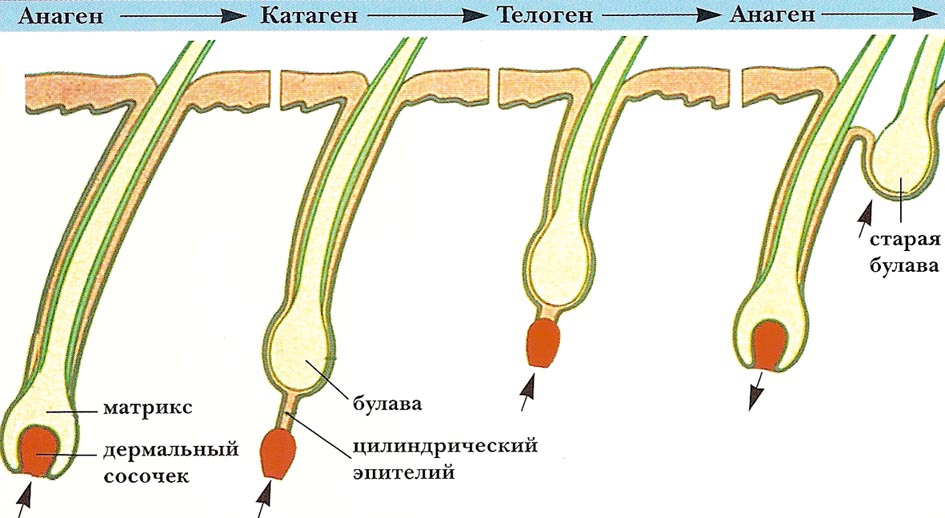
*Это уточнение дает понимание о том, что, возможно изменение цвета волос в течение жизни.*

**Каждый волос проходит три стадии: анаген, катаген и телоген.**

В **анагене** волос растет- эта стадия продолжается несколько лет ( в среднем 2-6 лет)

**Катаген**- остановка роста. Эта стадия длится  несколько недель, после чего наступает короткая стадия телогена, которая плавно переходит в стадию развития.

**Телоген** — период покоя или отдыха волос.  После него наступает анаген.  Все волосы, которые остаются на расческе или выпадают в течение дня — это волосы в стадии телогена.



**Что питает волосяные фолликулы:**

Луковица погружена в слой подкожной жировой клетчатки.   
Именно жировые клетки являются частью питательной системы для луковицы.

С возрастом слой жировой клетчатки истончается, но все еще находится в достаточном количестве вокруг бодрствующих волосяных фолликул, волосы в которых находятся в стадии роста.

И наоборот- спящие фолликулы, волосы в которых находятся в стадии остановки роста, а так же выпадения, наименее всего имеют в своем окружении жировые клетки.

Таким образом, можно предположить, что жировые клетки служат для поддержки и питания волосяного фолликула.

Диеты, химиотерапии, а также другие факторы, ингибирующие рост волос, так же уменьшают и слой подкожного жира.

**Статистика:**

* В общем на голове насчитывают 100 тысяч волосяных фолликул.
* Средняя их плотность на голове у взрослого 250-300 фолликулов на см2. У ребенка до 600 фолликулов на см2
* На протяжении жизни из волосяного фолликулы в среднем вырастает до 30 волос.
* Обычно у здоровых людей примерно 80-90% волос находятся в стадии анагена, 1-2% — в стадии катагена, и 10-15% — в стадии телогена.

Есть периоды, наиболее благоприятные для роста волос: весной и летом волосы всегда растут быстрее, чем зимой.

Ночью волосы «спят», активизируясь днем.   
Причем между 10 и 11 часами отмечается  ускорение роста волос, а наиболее быстро они растут между 14 и 16 часами.

Волосы постоянно растут, однако не все сразу и не все одинаково. Бывают моменты, когда активно растут волосы на затылке или ближе к шее.   
  
Этот период сменяет другой- когда в этих зонах рост замедляется и увеличивается в других зонах.

И в то время как одни волоски растут, другие так же незаметно для нас покидают голову, отслужив свою 5-6 летнюю службу: в норме от 30 до 80 штук ежедневно.

(Хотя я встречала данные, что и 100 штук не повод для беспокойства).

В норме существует баланс между количеством волосяных луковиц, пребывающих на разных стадиях и благодаря этому, волосяной покров у большинства людей более-менее одинаков.

*Выпадение волос и появление седины стартует тогда, когда наблюдается нарушение баланса и стадия роста укорачивается, тогда как фаза отдыха удлиняется.*

После рождения можно наблюдать две волны роста волос.

**Первая волна**- в возрасте 2-3 месяца у ребенка могут выпасть все волосы на затылке. Чаще мы это объясняем тем, что ребенок много лежит и волосы просто вытерлись.

**Вторая волна**- к концу первого года жизни ребенка. Волосы, которые раньше были синхронны в росте, могут расти «каждый по себе», что приводит к тому, что на одних участках волосы могут быть длиннее и казаться гуще, чем на других.

С годами взросления под воздействием эндокринной системы, качество волос меняется и происходит замена одного типа волоса на другой.

**Различают три типа волоса:**

**Лануго**- первородный пушок. Волос тонкий, пушковый бесцветный. Растет по всему телу. Появляется на 3 месяце внутриутробного развития и выпадает на 36 неделе. Его можно наблюдать у деток, рожденных раньше срока.

**Веллус**- пушковые волосы. Короткий пушок, чаще всего бесцветный. При рождении его можно наблюдать на голове ребенка, с возрастом постепенно заменяется волосами.

**Жесткие волосы (длинные волосы)-** это обычные волосы, который с нами в течение всей жизни.   
При рождении мы их видим на бровях и ресницах. Постепенно вытесняют пушковые волосы. Растут на голове. Так же появляются в подмышечных впадинах и лобковой зоне.   
У мужчин на подбородке и шее.

После 30 лет все чаще встречаются проблемы с выпадением волос. Выпадение может спровоцировать малейший дисбаланс- как в гормональной сфере, так и с сфере питания.

Если вы часто питаетесь быстрой едой, разогревая ее, если ваше питание не сбалансировано и вы часто сидите на диетах, скорее всего выпадение волос будет частым гостем и борьба с ним станет перманентной.

*Вообще проблемы с кожей лица и волосами нельзя рассматривать отдельно от всего организма. И чаще всего хороших результатов мы добиваемся тогда, когда решаем проблему в комплексе.*

Волосам, как и всему живому, свойственно меняться**. И эти изменения можно разделить на две группы:**

1. изменения, носящие цикличный характер
2. изменения накапливающиеся. Проявляются по мере взросления организма.



**Седина волос:**

Седину принято называть признаком старения. Мы говорим «седой, как лунь», «убеленный сединами», а значит, мы имеем в виду старого человека.

Это, отчасти верно, отчасти нет.

**Седина бывает двух видов:**

1. Серые волосы- волосы, в которых свой пигмент разбавлен
2. Белые волосы, в которых уже нет пигмента.

Визуально седина оценивается по-разному и зависит от оптического эффекта смешивания нормально пигментированных волос, серых и белых волос.

Тема седины волос изучается до сих пор, но в одном учение уверены- упоминания в литературе и кино резком поседении «за одну ночь», не более, чем вымысел.   
  
В отросшем и уже пигментированном волосе не может быть резко утрачен пигмент. Волос может поседеть лишь со временем.   
  
На сегодняшний день не существует никаких доказанных препаратов для восстановления цвет волос, кроме красящих.

**Влияние гормонов на выпадение волос:**

На всех этапах жизни рост волос контролируется гормонами, поэтому неслучайно, что ко всем гормональным сдвигам волосяной фолликул так чувствителен.

Аристотель отмечал, что *«…из всех животных лысеет только человек, потому, что он имеет наибольший и наиболее влажный мозг. Женщины не лысеют, так как по своей природе они наиболее схожи с детьми: и те и другие не выделяют семени. И евнух не становится лысым, так как он превращается в женщину…»*

**Андрогены**- типично мужская группа гормонов, производимые половыми железами. У мужчин стимулируют волосы на таких участках, как усы, борода, грудь, руки, живот.  
Тем не менее, могут подавлять рост фолликул на голове, вызывая облысение.  
  
**Эстрогены** же, напротив, обеспечивают рост волос на волосистой части головы.

У женщин секретируются те же гормоны, что и у мужчин, только в очень небольшом количестве.

**Эстрогены**- типично женские половые гормоны и вырабатываются в больших количествах.  
  
Эстрадиол (гормон из семейства эстрогеновых), создает классический женский фенотип и необходим для овуляции.

**Для волос эстрадиол удлиняет анагеновую фазу. Т.е. фазу активного роста волос.**

*Так же в пользу того, что эстрогены благоприятно влияют на рост волос, свидетельствует тот факт, что в период беременности улучшается рост волос и ухудшается с приходом менопаузы.*

**Прогестерон**- стероидный гормон, производимый у женщины в яичниках и в плаценте при беременности. У мужчин- яичками.

Так же, как и эстрогены, формирует телосложение по женскому типу, положительно влияет на рост волос.

**Патология щитовидной железы** часто упоминается в качестве причины потери волос.

При этом , изменение структуры волос, их сухость и ломкость наблюдается у 90% пациентов с гипотериозом, а видимая потеря волос –больше30%.   
  
У каждого четвертого пациента с гипофункцией щитовидной железы намечается поредение внешних наружных углов бровей.   
  
При этом интересно, что при повышенной функции щитовидной железы, часто выпадают и реже растут волосы в подмышечной впадине.

Волосяной фолликул также чувствителен и к тиреоидных гормонам.

*Выпадение волос может наблюдаться как при гипо-, так и гипероиреозе.*

Тиреодидные гормоны Т4 и Т3 секретизируются клетками щитовидной железы и содержат в состве йод.

Истончение волос при гипотериозе происходит неравномерно.  
Часть волос может значительно истончаться, часть волос реагирует незначительно.

**Пролактин-** гормон, повышенная секреция которого может наблюдаться при беременности, кормлению грудью, после манипуляций на молочной железе, гипотериозе, физических нагрузках, стрессе, голодании, приеме антидеприссантов, эстрогенов, а также на фоне употребления большого количества пива.  
  
*Дерматологи часто отмечают связь между избытком пролактина и кожными патологиями: акне, себореей, выпадением волос, увеличением количества сальных желез и укрупнение их протоков.*

Пролактин вовлечен в патогенез псориаза и аллопеции.

Прием препаратов на понижение пролактина приводило к видимому улучшению течения псориаза.



**Почему выпадают волосы?**

Причины усиленного выпадения волос могут быть весьма разнообразны.

На развитие этой патологии могут оказывать влияние нарушения работы эндокринных органов, желудочно-кишечного тракта, психовегетативные и иммунные заболевания.   
  
Стоит обращать внимание на воздействие агрессивных внешних факторов: излучение, химикаты, загрязненный воздух.

*Так же волосы могут выпадать после травмы и постоянных механических воздействий.*

Проблемами облысения занимается врач-трихолог, потому, что это скорее медицинская проблема, однако некоторые косметические салоны оказывают помощь людям, которые страдают от потери волос.

Конечно, арсенал салонов красоты не предполагает сколь-нибудь серьезного вмешательства, в силу того, что располагают в основном средствами, которые влияют поверхностно, но, тем не менее, опытный парикмахер или косметолог, могут вовремя указать на существующую проблему и подсказать пути ее решения.

**Временная потеря волос:**

Хотя женщины почти круглый год жалуются на повышенное выпадение волос, истинной потерей волос страдают при этом всего 1%.

Но почти все женщины страдают временной потерей волос, вызванной стрессами, сезонностью, гормональными колебаниями, внутренними заболеваниями или грибковыми поражениями.

**Формы временной потери волос:**

**Телогеновое выпадение волос.**

**(выпадение волос с период отдыха или покоя).**

*Телогеновое выпадение волос может носить симптоматический характер и появиться в результате на фолликул (внутренних или внешних), при этом при исчезновении причины, выпадение волос прекращается и рост продолжается.*

Такой вид выпадения может стартовать при различных стрессах- физических или эмоциональных.

Может быть спровоцировано потерей веса и жесткой диетой. Все эти факторы оказывают воздействие на фолликул и вызывают внезапную остановку роста волос, которые еще должны были бы находиться в фазе роста долгое время.

Фолликулы, на которых проявилось воздействие, разом входят в стадию катагена (остановки роста) и затем в телоген (покой). В конце концов, фолликулы одновременно отбрасывают волос, после чего входят в новый жизненный цикл.

Продолжительность такого цикла может быть нормальной, а может быть укороченной, если неблагоприятное воздействие повторяется.

*Телогеновое выпадение волос может произойти спустя 1-4 недели после стресса.*

Если оно происходит позже, то стресс не является первопричиной выпадения волос.

Как правило, выпадение происходит по всей голове и при этом не приводит к видимому поредению волос.

Однако, вид выпавших волос в течение суток может отрицательно влиять на эмоциональное состояние и явиться источником дополнительного стресса.

Следует отметить, что женщины вообще склонные к телогеновой потере волос.

Иногда, даже визуально можно определить подобную форму по поведению клиентки, ее впечатлительности и эмоциональности поведения.

**Анагеновое выпадение волос (выпадение волос в стадии роста).**  
*Анагеновое выпадение волос это внезапная потеря волос, вызванная ослаблением «зоны фиксации волоса».*

Подобное внезапное выпадение волос может наблюдаться спустя 1-3 недели после воздействия химических веществ или радиации.  
Это случается при химической терапии злокачественных опухолей.

В таком случае наблюдается до 90% выпадения волос. Может быть 100% облысение.

Но потеря волос, вызванная химиотерапией временна и полностью обратима.   
Иногда даже выросшие вновь волосы оказываются здоровее и крепче.   
Иногда отмечают, что меняется структура волос (прямые заменяются кудрявыми и наоборот), а также изменение цвета.

**Выпадение волос после рождения ребенка:**

**Выпадение волос после рождения ребенка или после прерывания беременности, является так же разновидностью телогеновой потери волос.**

Во время беременности волосяные фолликулы дольше задерживаются в анагене (период роста)- на весь период до рождения ребенка.   
  
Часто женщины отмечают, что во время беременности волосы выглядят лучше и пышнее, чем до беременности и после нее.  
При этом после родов действие гормонов заканчивается, уровень эстрогенов, поддерживающих продленный анаген, снижается до обычного, дородового уровня и волосы начинают выпадать.

Этот процесс обычно наступает через 3 месяца после родов и может усугубиться стрессами, хронической усталостью и анемией.

**Отмена гормональных контрацептивов**

**Отмена гормональных контрацептивов также в некоторых случаях может привести к телогеновому выпадению волос (выпадение в покое).**

Многие ОК создают гормональный фон, подобны тому, что возникает при беременности. Когда же прием таблеток прекращается, фолликулы останавливают рост и переходят в состояние покоя.

Выпадение волос, вызванное отменой ОК обычно незначительное и не вызывает заметного пореденения волос.

****

**БАДы как помощники в уходе за волосами:**

*БАД-биологиески активная добавка растительного, животного или минерального происхождения.*

**БАДы используются:**

* При диетах и скудном питании для восполнения организмом полезных веществ: минералов, витаминов, незаменимых аминокислот.
* Для уменьшения калорийности рациона, регулирование аппетита. Как поддерживающая терапия при похудении.
* Для поддержания нормальной функциональности кишечной микрофлоры.

Исходя из того, что область применения БАДов это обогащение пищевого рациона и восполнение недостатка в получение белка, аминокислот, витаминов и минералов, то следует понимать, что БАДы лучше всего принимать, когда заболевание еще не наступило.

Но так же когда болезнь наступила и организм в стадии истощения, помощь БАДов будет не лишней в виду того, что ресурсы организма на этом этапе уже истощены.

На рынке существует группа БАДов, которая имеет узкие показания и положительно влияют на волосы, ногти и кожу.

**Наиболее часто встречающие компоненты БАДов**

**для волос:**

**Сера**- необходима для формирования бисульфидных мостиков кератина и синтеза белка.

**Тиамин (витамин В1)-** участвует в углеводном обмене, улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении. Оказывает положительное влияние на уровень энергии.

**Рибофлавин (витамин В2)-** одно из важнейших качеств это ускорять превращение пиридоксина (витамина В6) в активную форму.

**Пантотеновая кислота (патотенат кальция (витамин В5)-** играет важную роль в усвоение других витаминов. Активизирует восстановительные процессы.

**Пиридоксин и его производные (витамин В6)-** участвует в синтезе белка, ферментов, гемоглобина и других. Улучшает использование организмом ненасыщенных жирных кислот. Снижает уровень холестерина и липидов в крови.

**Цинк**- проявляет антиандрогенную активность, оказывая угнетающее воздействие на 5 альфа редуктазу. Принимает активное участие в процессах, связанных с клеточным делением- рост, заживление ран.

**Железо-** незаменимый микроэлемент. Являясь неотъемлемым компонентом, оно играет важную роль в насыщении кожи кислородом и транспортировки его к более глубоким слоям. Железо используется для возвращения естественных жизненных процессов.   
Железодефицитная анемия по некоторым данным- самая распространенная в мире болезнь. Наиболее уязвимые в этом отношении- женщины детородного возраста, беременне, дети младших школьных групп.

**Медь**- элемент дыхания для клеток. Ответственна за выработку коллагена и эластина, а так же соединительных белковых тканей. Медь обладает противовоспалительным свойством.   
Медь, как и цинк, ответственна за пигментацию кожи и волос.

**Фолиевая кислота-** необходима для роста и развития кровеносной и иммунной систем.

**Биотин-** помогает усваивать белок. В обмене веществ является важным союзником других витаминов группы В, таких как фолиевая и пантотеновая кислоты, а также витамина В12.

*Помимо описанных активных веществ, с состав БАДов могут входить до 25-30 других ингредиентов.*

К выбору БАДов вегетарианцам следует учитывать некоторые особенности. При таком образе питания организм недополучает омега 3 ненасыщенные жирные кислоты и витамин В12.   
Поэтому таким людям следует искать БАДы с повышенным содержанием указанных веществ.

*Рассказывая о БАДах для усиления роста волос, нельзя не сказать о биологически активных веществах, регулирующих углеводородный обмен.*

Улучшив регуляцию углеводородного обмена, мы сможем добиться снижения фракции свободного тестостерона и уменьшения андрогенной нагрузки на волосяные фолликулы.

**Таурин-** сульфокислота, которая образуется в организме из аминоскислоты цистеина. Как и цистеин, является серосодержащей аминокислотой. Препятствует деформации волосяного фолликула, а так же соединительной ткани. Сохраняет и продляет жизненную активность волосяного фолликула.  
Частично входит в состав кератина- основного белка волос. Принимает на себя главную роль по обеспечению эластичности, мягкости и прочности волос.

**Аргинин**- аминокислота, так же, как и таурин, принимает на себя ответственность за улучшение кровообращения, что приводит в более полному омыванию кислородом волосяных луковиц. Обеспечивает ровную и гладкую поверхность волоса, улучшая эластичность и прочность.  
Несет ответственность за эластичность соединительных волокон и их способность вырабатывать полноценный коллаген и эластин, отчего зависит насколько прочно будет держаться фолликул волоса в дермальном слое кожи. Частично входит в состав кератина- основного белка волос.



**Косметические средства в уходе за волосами:**

Разнообразие косметических средств по уходу за волосами поражает своим разнообразием.

Самое главное, что с их помощью действительно можно эффективно решать многие проблемы- главная задача- применять их со знанием дела.  
  
*Пользуясь любым средством, который соприкасается с волосами, следует помнить, что он непременно попадет и на кожу. Поэтому надо помнить о его безопасности всех средств.*

**Шампунь.**

Грязь на поверхности волос и кожи головы представляет собой смесь кожного сала, роговых чешуек и веществ, попавших из окружающей среды: пыль, песок, соль и прочее, а так же веществ, привнесенных в составе косметических средств: бальзамы, спреи для укладки.

Смесь этой грязи склеивает волосы, забивает поры на коже и влияет на микроклимат на коже головы, что может привести к дерматологическим проблемам.

Поэтому шампунь решает не только эстетическую, но и гигиеническую задачу.

*Так что, если задаться вопросом- какое самое главное средство в уходе за волосами, следует твердо ответить- шампунь.*

Но процесс правильного очищения так же предполагает дальнейшее использование восстанавливающих и защищающих средств.

Важным показателем всех водных растворов, включая и шампуни, является их кислотно-щелочной баланс.  
  
*Средства с высоким показателем- >7 способны раскрыть и поднять чешуйки кутикулы волоса.*

К примеру, это необходимо, когда делают завивку, распрямление волос или окрашивают волос.   
Однако, для домашнего регулярного пользования такие средства несут опасность.

Особым фактором риска является мыло и его производные. Традиционно щелочной показатель мыло лежит в диапазоне от 9,5 до 11,0.   
  
*Если ухаживать за волосами такими средствами или недостаточно смывать, то с большой вероятностью возникнет раздражение и разовьется выраженная сухость.*

Потребительские свойства мыла, получаемого путем омыления жирных кислот, так же не на высоте-оно плохо пенится в жесткой воде, образует тусклый налет на волосах, плохо смывается и нарушает целостность кутикулы волоса.

**Кондиционеры, ополаскиватели, бальзамы, маски.**

В подкисленной среде чешуйки волос наоборот, «закрываются». Эти средства наносят исключительно на чистые и только что вымытые волосы.

Принцип действия кондиционеров и бальзамов прост: в местах, где кутикула волоса повреждена, скапливается статический заряд.

Именно эти участки и являются основной мишенью для кондиционеров, большинство из которых имеют катионный заряд.

*Кондиционеры облегчают расчесывание влажных и сухих волос, что особенно важно, если волосы сухие и поврежденные.*

Кондиционеры делают волосы пышными и снимают статическое электричество.

Одно важное качество всех кондиционирующих средств это придание красивого блеска волосам.

Это происходит благодаря тому, что чешуйки временно приклеиваются к друг другу и поверхность волоса становится ровной.   
От шероховатой и неровной поверхности волоса свет отражается хаотично, а от гладкой поверхности отражение происходит под единым углом и волосы начинают блестеть.

Бальзамы и маски, в отличие от кондиционеров могут наноситься до мытья волос или после и на волосах остаются гораздо большее время, чем ополаскиватели (нанес-смыл).

*Бальзамы и маски имеют более концентрированный состав и выраженные восстанавливающие и укрепляющие свойства.*

**Несмываемые средства:**

Есть еще одна ухаживающая категория – несмываемые/финишные продукты. Это средства на водной или силиконовой основе, которые наносят на влажные или сухие волосы и в дальнейшем не смывают.   
В них содержатся вещества, которые закрепляются на волосах и придают им мягкость и шелковистость.   
Подобные средства чаще включают в себя термодобавки, которые защищают волос при горячих укладках.

Подобные спреи способны надолго сохранять целостность своей пленки на поверхности волос, тем самым длительным образом сохранять влажность внутри волоса.

****

**Питание**

В завершении хочется несколько слов сказать о важности правильного питания и каких правил следует придерживаться при применении лечебных средств для восстановления волос:

* Еда должна быть богата клетчаткой и витаминами
* В рационе должны присутствовать кисломолочные продукты, содержащие бифидо и лактобактерии
* Ограничить в приеме сладкое и мучное
* Ограничить прием алкоголя и сигарет
* Ограничить потребление излишне жирной и калорийной пищи
* Ежедневно употреблять не менее 2 литров воды в день

Обратите внимание, что вся информация представленная в данном файле авторская и не подлежит к копированию на любых ресурсах, кроме ресурсов, связанных с **OLIcosmetics**

За разрешением на публикацию и печать любой части информации следует обращаться по адресу [olicosmetics@mail.ru](mailto:olicosmetics@mail.ru)