



esse

S K I N C A R E

ESSE И ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖИ

ESSE И ПЕРЕХОД К ОРГАНИЧЕСКИМ ПРОДУКТАМ.....	2
> Почему кожа очищается при переходе к органическим продуктам?.....	2
> Кожа	2
> Факты о коже.....	3
> Почему кожа очищает организм?.....	3
> Как я могу помочь коже при детоксикации?	4

> Почему кожа очищается при переходе к органическим продуктам?

Почему кожа очищается (проходит детоксикацию/detox) при переходе к органическим продуктам? Мне задавали этот вопрос уже очень много раз за последние 12 лет, после того как я перешла на органический уход за кожей.

Это – уместный вопрос. И я хотела бы вам помочь понять, что кожа невероятная, и что происходит с ней, когда вы переходите на органический уход за кожей.

> Кожа

Я, пожалуй, начну с упрощенного рассказа о строении кожи. Взгляните на себя в зеркало. То, что вы видите, – это самый крупный орган нашего организма. Но мы можем увидеть только верхний слой эпидермиса, который называется роговым слоем. Это около 5 слоев уплотненных клеток мертвой кожи.

Прямо под верхним слоем эпидермиса находится базальный слой кожи. Здесь зарождаются новые клетки. Им требуется на это около месяца, чтобы добраться до верхних слоев кожи.

Средний слой вашей кожи называется дермой. Мне нравится думать об этом как о том месте, где происходит волшебство! Здесь живут коллагены и эластин. Этот слой полон кровеносных сосудов и кислорода. Также здесь находятся волосяные фолликулы, сальные и потовые железы. Ну и конечно соединительная ткань, и лимфатические сосуды. Дерма помогает поддерживать структуру кожи, которую мы видим.

Затем вы достигаете гиподермы, которая представляет собой сочный слой жировой ткани. Она обеспечивает изоляцию и защищает ваши органы от внешнего мира.

> Факты о коже

Теперь, когда вы познакомились со структурой кожи, давайте глубже погрузимся и узнаем саму роль вашей кожи. Это - не просто слой между внутренними органами и внешним миром. Кожа является одним из пяти органов очистки (детоксикации) организма. Давайте предположим, что вам бы пришлось положить свою кожу на ровную поверхность, это заняло бы примерно два квадратных метра. Каждую минуту, представьте, Вы теряете около 30 000 мертвых клеток. А еще, в коже человека находятся около 17 километров кровеносных сосудов.

Знаете ли вы, что женщины используют примерно 12-15 продуктов личной гигиены в день, которые могут включать до 500 химических веществ?

Представьте химическую нагрузку, которую ваша кожа и тело должны пройти, чтобы нормально функционировать?

> Почему кожа очищает организм?

Помните дерму, о которой мы говорили ранее? Когда ваша кожа не функционирует оптимально, в каждом слое наблюдается застой. Это может означать, что токсины поселились там, где должны находиться свежий кислород и кровь.

Когда вы переходите на органические средства по уходу за кожей, вы даете коже возможность усердно работать, чтобы избавиться от токсичной нагрузки. Это может привести к симптомам очищения (детоксикации или детокса / detox). Помните, что кожа является одним из пяти органов выведения токсинов, поэтому детоксикация является одной из важнейших задач.

> Нормально ли что происходит детоксикация кожи?

Давайте сравним это с тем, что сделало бы ваше тело на месте кожи, когда вы перестали бы пить кофе. Это может немного испугать, верно? Если вы бросаете кофе, потому что вы хотите иметь более здоровое и энергичное тело

<https://wellness.com.kz/>

 @esseskincare_kz

 +7 707 229 31 75

и разум, вы должны его вывести из организма. Что происходит? Вы можете столкнуться с головными болями и раздражительностью. И даже со спадом производительности во второй половине дня. И вот однажды вы проснетесь, чувствуя себя прекрасно! Вы не жадите своего утреннего капучино, и вы поймете, что сделали это с помощью очищения от кофеина. Это произошло потому, что ваша печень усердно работала и теперь способна функционировать как здоровая печень без стресса, вызванного слишком большим количеством кофеина.

Если происходит очистка (детокс) кожи — это нормально, и вы можете даже отпраздновать это событие, потому что ваша кожа теперь способна хорошо и правильно выполнять свою работу.

> Как происходит детокс кожи?

Симптомы детоксикации кожи, как правило, это - небольшие прорывы на коже. Они могут длиться от нескольких дней до нескольких недель. Это также может проявляться как увеличение чувствительности кожи, избыток сальных желез или даже сухость. В это время ваша кожа занята восстановлением защитного барьера, и это может занять около 36 часов. Затем она должна удалить токсины из вашего кожного слоя, которые могут выходить через кожу. Некоторые токсины также выходят через лимфатическую систему и кровеносные сосуды.

> Как я могу помочь коже при детоксикации?

Вы можете внести изменения в пищу и образ жизни, чтобы помочь вашей коже в процессе детоксикации, чтобы она стала здоровой. Рекомендую включить в питание свежие фрукты и овощи. Пейте больше воды и травяных чаев. Уменьшите сахар, нездоровую пищу, кофеин и молочные продукты. Также каждый раз, когда вы смотрите на себя в зеркало, как насчет того, чтобы сказать что-то приятное самой себе?

И в заключение хочу сказать, что никто не любит испытывать какие-либо детоксикации, но подумайте о том, насколько счастливой будет ваша кожа, когда симптомы исчезнут. Вы поможете своей коже стать здоровой. Ваша кожа скажет вам спасибо, когда сможет правильно реагировать на внешние токсины, когда начнет медленней стареть, выглядеть более свежей и здоровой.



МИРОВОЙ ЛИДЕР
НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ
СПРОСИТЕ НАС ПОЧЕМУ

 +7 (707) 229-31-75

 [esseskincare_kz](https://www.instagram.com/esseskincare_kz)

 <https://wellness.com.kz>

