

# День красоты

9 сентября ежегодно во всем мире  
празднуется



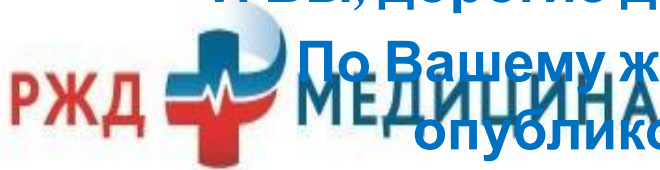
**Международный день красоты**

## Что такое Красота?

Медицинский персонал Узловой поликлиники выразил  
свое мнение.

И Вы, дорогие друзья, поделитесь своим мнением!

По Вашему желанию, Ваши сообщения будут  
опубликованы на сайте учреждения.



## категории

Здоровые зубы – залог красоты, здоровья, хорошего настроения. Для этого необходимо два раза в день чистить зубы, два раза в год посещать стоматолога с целью раннего выявления заболеваний зубов и слизистой оболочки полости рта. Красивая улыбка, несомненно, придает человеку дополнительную красоту.

Красота человека - это не только красивый внешний облик, это еще и его внутренне содержание, интеллект, душевные качества.



Красота – понятие неоднозначное. Отчасти философское. Отчасти простое, приземленное. Красота внешняя индивидуальна. Ухоженность, здоровый цвет лица, здоровые зубы, чистая кожа, здоровые волосы – важная составляющая внешней красоты. Это и наследственность и труд.

Но немаловажна и внутренняя составляющая. Психологическое здоровье. Добрые чувства, отзывчивость, желание помочь, любовь к миру создает окружение света и внутренней красоты. Счастливый человек красив. Гармония равна красоте. Стандартов красоты нет, но любой человек интуитивно выбирает гармоничную музыку, картины и

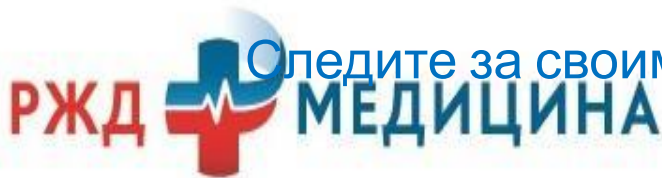


Красота, как внешняя, так и внутренняя, напрямую зависят от здоровья. Внешняя красота – это в том числе отсутствие варикоза и целлюлита. Люди, которым приходится много стоять, имеют лишний вес, мало двигаются, подвержены особой нагрузке на ноги, а это может привести к варикозу. Заботьтесь о своих ногах, соблюдайте простые правила профилактики.

Целлюлит же раньше считали косметическим недостатком. Но позже выяснилось, что это не что иное, как сигнал о нарушениях обмена веществ в организме. Целлюлит – это состояние, которое может послужить причиной некоторых заболеваний.



Следите за своим здоровьем – будьте красивыми!

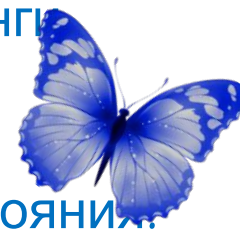


Красивый человек – здоровый человек!

Один из главных критериев работы психолога – изучение поведения человека, его душевного состояния. Цель работы – помощь в обретении душевной гармонии с окружающим миром.

Психофизиологическое сопровождение включает в себя профилактику расстройств здоровья:

- обучение навыкам саморегуляции, лекции, тренинги
- диагностика психологической совместимости,
- обследования и коррекция функционального состояния.



Важное направление – проведение профилактических, восстановительных и оздоровительных мероприятий, направленных на снижение утомления, переутомления, психоэмоционального напряжения.



Привлекательная ухоженная внешность, хороший цвет лица, здоровые волосы и ногти – неперенные составляющие современного человека.

Возможности сегодняшней медицины позволяют достичь и длительно поддерживать себя в прекрасной форме. Но очень важно, чтобы любые процедуры по очищению кожи, омоложению или лечению были безопасными.

Сейчас люди все больше стали понимать взаимозависимость внешнего вида и общего состояния организма. В связи с этим очень часто косметологические процедуры проводят вместе с физиотерапевтическими и комплексным терапевтическим лечением, и обязательно под наблюдением врача.



Красота, прежде всего, это здоровый образ жизни. Необходимо соблюдать режим питания, при чем питание должно быть умеренное и качественное. Регулярные физические нагрузки обязательно. Конечно, исключение или незначительное употребление алкоголя, особенно женщинам. Естественно, не курить. Злоупотребляющего человека выдают одутловатость, серый цвет лица, даже некоторая агрессивность в поведении. По человеку видно, как он питается. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам в течение всего года, а вот жирную пищу, жареную, соленую - в ограниченном количестве. И конечно, отдых, свежий воздух – залог здоровья и, соответственно,



Глаза – зеркало души. Так говорят не зря. С плохим зрением нарушается качество жизни, человек не получает удовольствия от жизни, от созерцания красоты мира, красок природы, окружающих людей.

Для улучшения зрения нужно своевременно обращаться к врачу, особенно в зрелом возрасте, хотя бы один раз в год, потому как некоторые серьезные заболевания протекают бессимптомно, чтобы спасти зрение на долгие годы, чувствовать себя полноценным человеком. При проблемах со зрением проводятся коррекционные операции (косметические).



Отдых глазам обязательно. Здоровая пища - овощи, фрукты.



МЕДИЦИНА

Ношение солнцезащитных очков – защита от ультрафиолетовых лучей.

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»