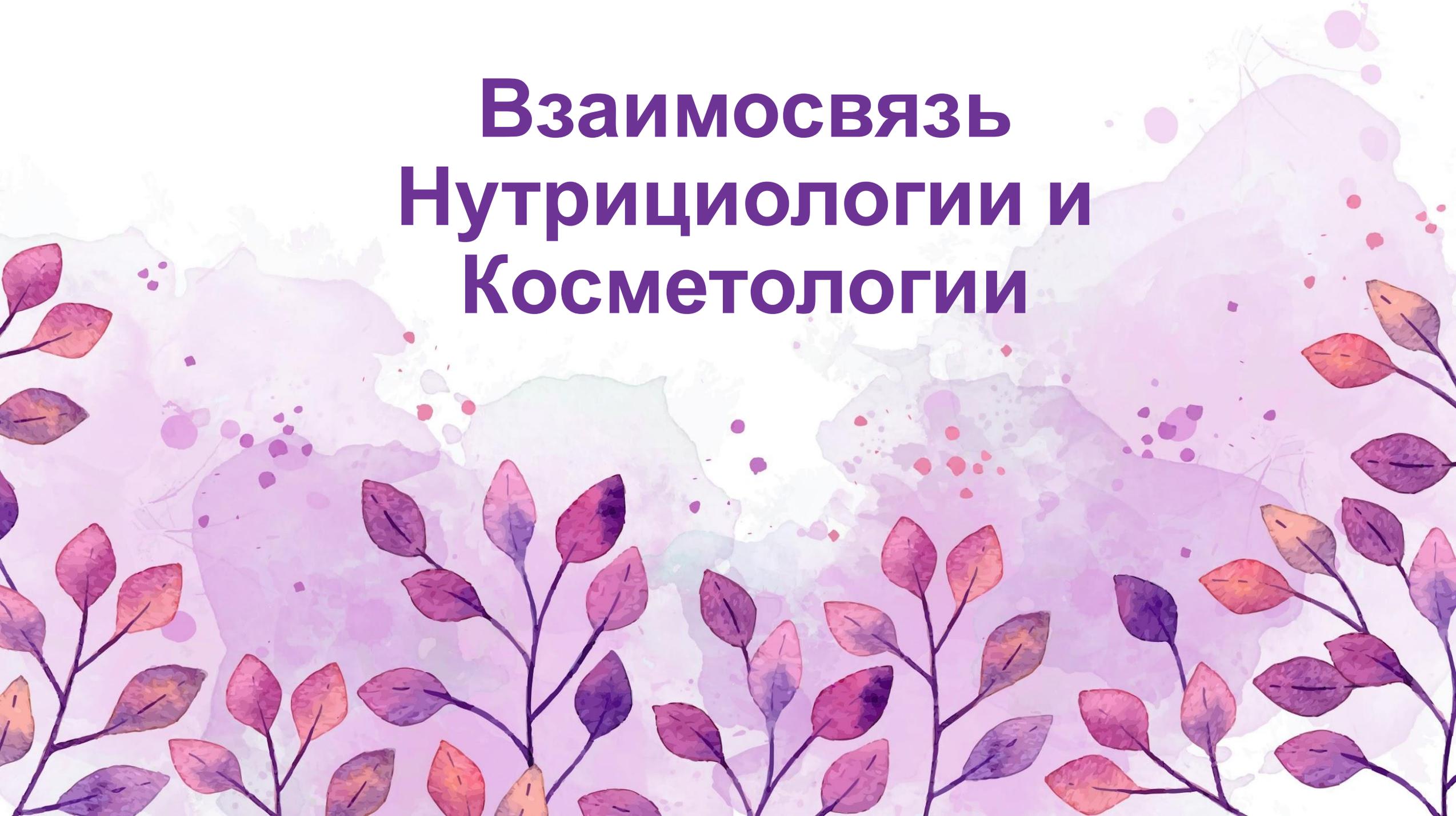


Взаимосвязь Нутрициологии и Косметологии



Эсте Лаудер:

**“Не существует некрасивы
х женщин.**

**Есть те, кто ленится
ухаживать за собой или
равнодушные к
собственной внешности.”**



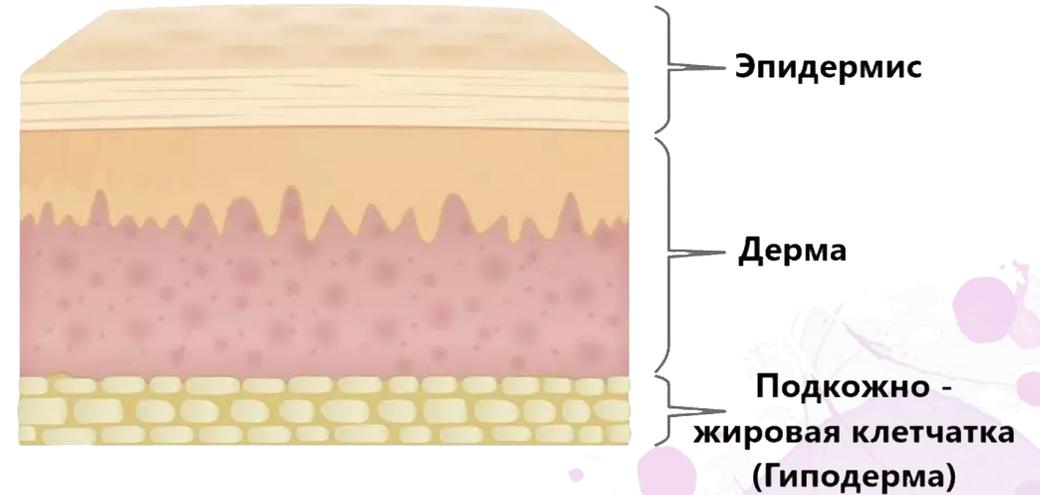
Косметология

- Косметология - (от греч. κοσμητικός- *красота* и -λογία — *учение*) — наука изучающая эстетические проблемы организма человека, их этиологии, проявления и методы коррекции, также — свод методик, направленных на коррекцию эстетических проблем внешности человека.

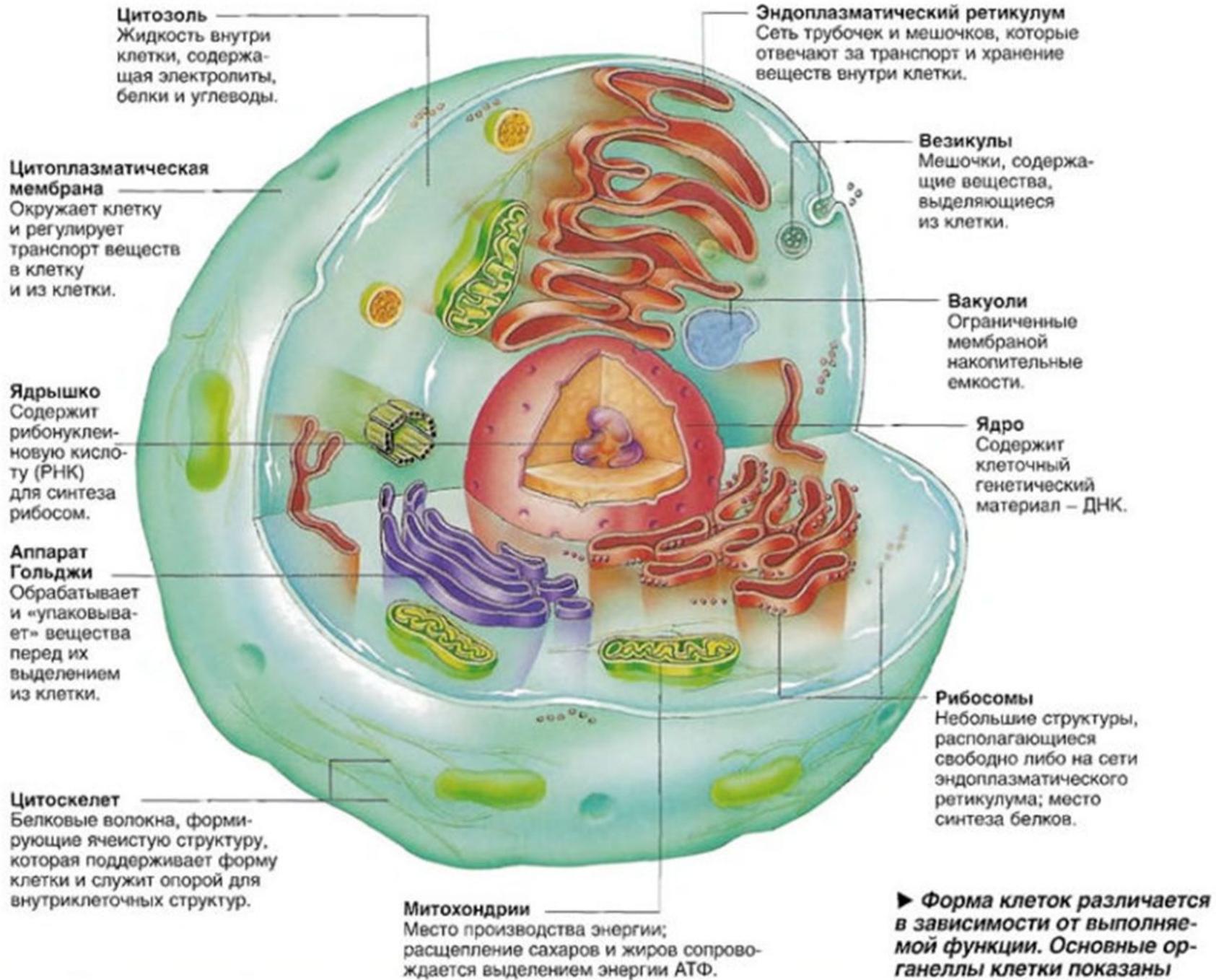
Нутрициология

- Нутрициология
- (от лат. *nutritio* — питание и греч. λόγος — учение)
или **наука о питании** — наука, направленная на изучение функциональных, метаболических, гигиенических и клинических аспектов взаимодействия питательных веществ и то, как они влияют на организм.
- Нутрициология изучает механизмы здорового питания, мотивы выбора пищи человеком, определяет системы питания и стратегии рационального питания человека.

- Площадь кожного покрова взрослого человека: 1,5-2 кв. м
- Масса кожи достигает до 3 кг
- Кожа состоит из 3 слоев:
 - 1) Эпидермис
 - 2) Дерма
 - 3) Гиподерма (Подкожная жировая клетчатка)







ВОЛОСЫ

Растут со скоростью 1 см в месяц. Волоски бровей отрастают за 6 – 8 недель.



МОЗГ

Обновляются только клетки обонятельной луковицы и гиппокампа.



ГЛАЗ

Обновляются только клетки роговицы. Ее верхний слой меняется каждые 7 – 10 дней.



СЕРДЦЕ

1 – 2 раза за всю жизнь клетки обновляются.



ЯЗЫК

Рецепторы языка обновляются каждые 10 дней.



ЛЕГКИЕ

Клетки альвеол обновляются через 11 – 12 месяцев. Клетки поверхности легких – каждые 2 – 3 недели.



КОЖА

Поверхностный слой обновляется каждые 2 – 4 недели (при защите от избытка ультрафиолета).



ПЕЧЕНЬ

Обновляется полностью каждые 150 дней. Регенерируется после операций по удалению части.



НОГТИ

Отрастают на 3 – 4 мм каждый месяц (на руках). На ногах – 2мм. На мизинцах растут медленнее.



ЭПИТЕЛИЙ

Ворсинки, всасывающие пищу, обновляются каждые 3 – 5 дней.



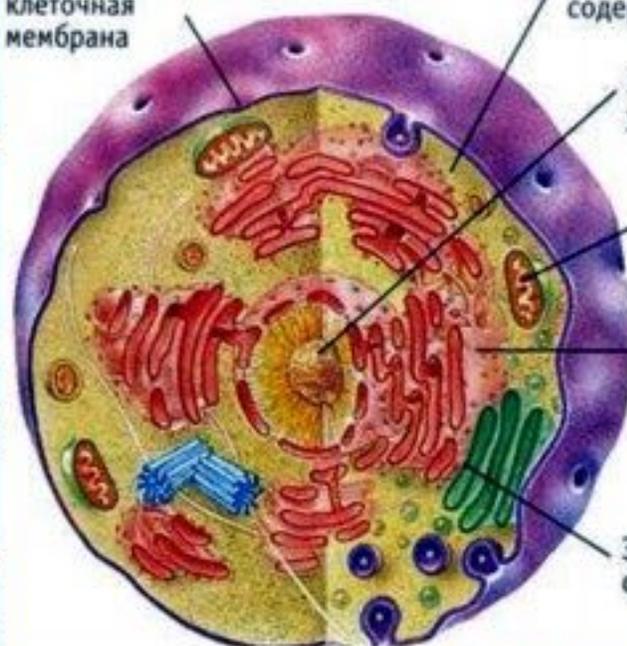
замедляют восстановление клеток во всем организме.



СКЕЛЕТ

Клетки обновляются непрерывно. Полное обновление скелета – около 10 лет. С возрастом этот процесс замедляется.

Клетку окружает клеточная мембрана



В студенистой цитоплазме содержатся органеллы

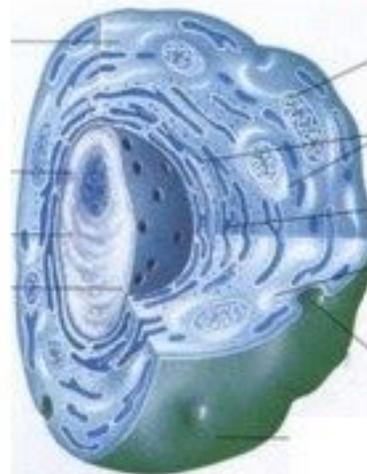
Ядро – центр управления клетки

Митохондрии обеспечивают клетку энергией

В рибосомах на поверхности эндоплазматической сети идет синтез белка

Эндоплазматическая сеть осуществляет транспорт веществ

Что нужно клетке?



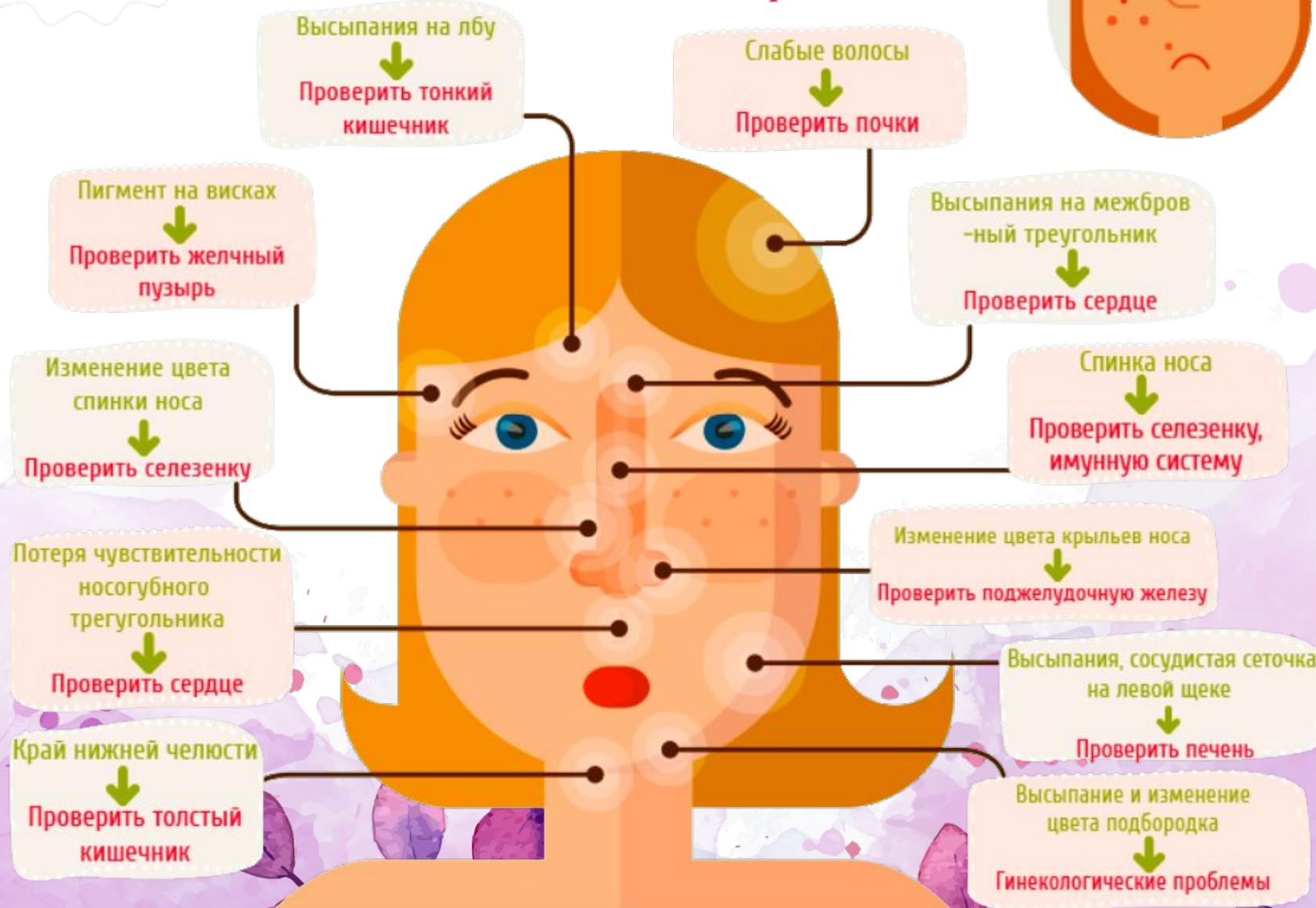
- ▶ 28 аминокислот (20 + 8 незаменимых)
- ▶ 15 минералов (70)
- ▶ 12 витаминов
- ▶ 7 групп ферментов
- ▶ 3 ПНЖК

Это - Код клетки

Так же для клетки нужны Вода и Энергия!

↓ - на что
обратить
внимание

ДИАГНОЗ НА ЛИЦО



Тело





КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА
ОБЯЗАНА ПРОСНУТЬСЯ
БЕССОВЕСТНО СЧАСТЛИВОЙ,
И ВЫЙТИ ИЗ ДОМА,
НАГЛО КРАСИВОЙ!

