

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

КОМЕДОНЫ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ ПРЫЩИ

СКАЖИ "НЕТ"
ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕ!



КОМЕДОНЫ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ ПРЫЩИ

КОМЕДОНЫ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ ПРЫЩИ

КОМЕДОНЫ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ ПРЫЩИ

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
В ЧЕМ ВАША ПРОБЛЕМА?.....	8
ЧТО ТАКОЕ АКНЕ?.....	12
ЗАКРЫТЫЕ КОМЕДОНЫ: ФОРМА АКНЕ ИЛИ НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ?.....	17
ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ И САЛЬНЫЕ НИТИ.....	18
РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ	
КЛИНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ АКНЕ	
ПРИЧИНЫ АКНЕ.....	24
КАКИЕ НУЖНО СДАТЬ АНАЛИЗЫ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ АКНЕ?.....	28
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ КОЖНОЕ САЛО И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?.....	31
ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ РАЗНЫЕ ТИПЫ ВЫСЫПАНИЙ (АКНЕ И РОЗАЦЕА)?.....	36
ТРИГГЕРНЫЕ (ПРОВОЦИРУЮЩИЕ) ФАКТОРЫ ВЫСЫПАНИЙ	42
КАК ПИТАНИЕ ПРОВОЦИРУЕТ ВОСПАЛЕНИЯ	
КАКАЯ ДИЕТА ПОМОЖЕТ ПРИ БОРЬБЕ С АКНЕ?.....	46



СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОСОМАТИКА АКНЕ	51
ДОБАВКИ ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ ПРИ АКНЕ.....	52
ВСЕ О НАРУЖНОМ ЛЕЧЕНИИ АКНЕ.....	57
ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ С ЛИЦОМ ПРИ АКНЕ?	
НАПРАВЛЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ЛЕЧЕНИИ АКНЕ.....	66
АЛГОРИТМЫ ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ СТЕПЕНЕЙ ТЯЖЕСТИ АКНЕ.....	69
ЧТО ДЕЛАЕТ АНТИ-АКНЕ КОСМЕТИКА? КАКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НУЖНО ПРОВОДИТЬ ПРИ АКНЕ?	
СПИСОК УХОДОВЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРИ АКНЕ.....	78
ГОТОВЫЕ СХЕМЫ ДОМАШНЕГО УХОДА ПРИ АКНЕ.....	92
КАКИЕ SOS-СРЕДСТВА ПОМОГУТ, ЕСЛИ ВЫ РАСКОВЫРЯЛИ ПРЫЩ?.....	99
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДБОРКА СРЕДСТВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ АКНЕ.....	101



ПРОБЛЕМНАЯ

КОЖА

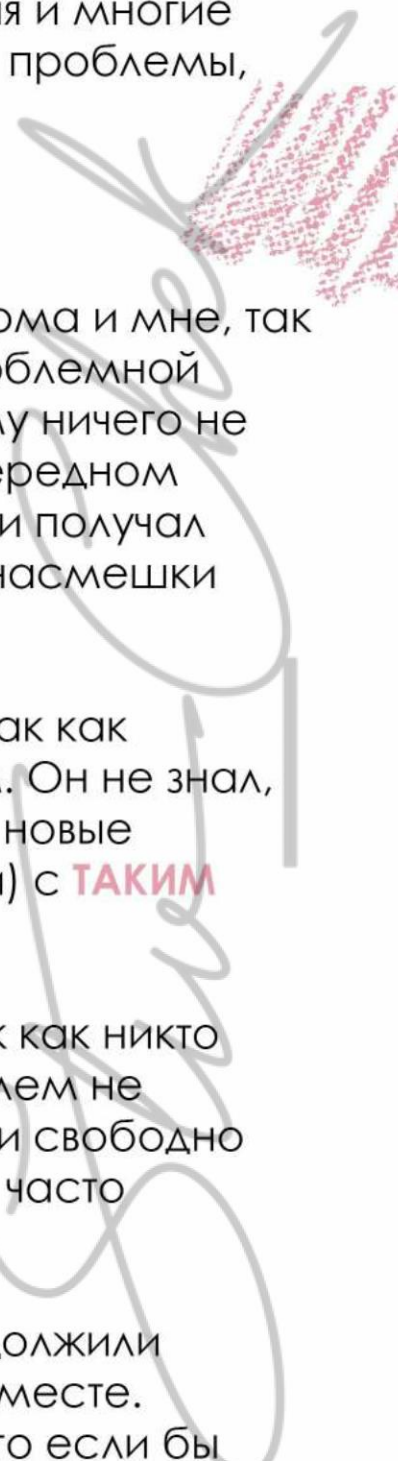
— это то, что расстраивает многих. Постоянные высыпания и воспаления на лице заставляют нас отказываться от встреч с близкими и друзьями, пропускать школу, институт, свидания и многие интересные события. И все это из-за проблемы, которую **можно решить**.

Эта проблема не понаслышке знакома и мне, так как мой муж Максим боролся с проблемной кожей с подросткового возраста. Ему ничего не помогало, он разочаровывался в очередном “волшебном” средстве из рекламы и получал неутешительные вердикты врачей и насмешки сверстников.

Максим был очень стеснительным, так как постоянно чувствовал себя уязвимым. Он не знал, как нормально общаться и заводить новые знакомства (особенно с девушками) с **ТАКИМ** лицом.

Это больно било по самолюбию, так как никто среди его знакомых подобных проблем не испытывал — все радовались жизни и свободно общались друг с другом. И Максим часто “загонялся” по этому поводу.

Но, к счастью, он не смирился. Продолжили бороться с его проблемой мы уже вместе. Вспоминая тот период, он говорит, что если бы я тогда не мотивировала его попробовать еще раз, он бы, скорее всего, просто опустил руки.



“Тот самый раз” — это был визит к **Марине Лекомцевой**, моему врачу-косметологу, которая вылечила от различных проблем с кожей **более 1000 людей!** Помог ей в этом собственный системный подход, который она разрабатывала много лет, опираясь на новейшие научные данные и опыт врачей в борьбе с акне. И, конечно, на свой собственный опыт!



Запомните: чтобы убрать со своего лица все воспаления, “стереть” все следы, нужен системный подход! А для поддержания чистой, красивой кожи нужен будет постоянный уход!

К сожалению, никто еще не придумал какой-то одной таблетки, мази или другого чудесного средства, дающего быстрый эффект. Для того чтобы решить проблему, вам придется постараться во всех сферах жизни и запастись терпением: первые результаты будут заметны примерно через месяц соблюдения всех рекомендаций, а стабильное улучшение обычно наступает через 4-6 месяцев — в зависимости от исходного состояния кожи.

ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ?

- СХЕМУ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЧИН И СТАДИИ ТВОИХ ВЫСЫПАНИЙ;
- ВИДЫ ВОСПАЛЕНИЙ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ КАЖДОГО ИЗ НИХ;
- ПЕРЕЧЕНЬ АНАЛИЗОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ КОЖИ;
- ТРИГГЕРНЫЕ ФАКТОРЫ ВЫСЫПАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРЕСЛЕДУЮТ НАС КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ПРИВОДЯТ К ОЧЕРЕДНОМУ ОБОСТРЕНИЮ;
- ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ О НАРУЖНОМ ЛЕЧЕНИИ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ;
- СПИСКИ УХОДОВЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖИ.


ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО НУЖНО?

- ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА И ПРЫЩИ;
- ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЖИВАТЬ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ И ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ;
- ПРЕКРАТИТЬ ВЫБРАСЫВАТЬ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ НА НЕРАБОТАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ И СРЕДСТВА С ЭФФЕКТОМ ПЛАЦЕБО;
- НАУЧИТЬСЯ ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ ПРОЦЕСС УХОДА ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ И УВИДЕТЬ РЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

Как вам такая перспектива? Радует? Заставляет мечтательно улыбнуться?

Тогда скорее читайте это руководство и налаживайте отношения со своей кожей!

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД?

- 
- ОБРАЗ ЖИЗНИ (КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ СНА, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ТЕМП РАБОТЫ/УЧЕБЫ И Т. Д.);**
 - ПИТАНИЕ;**
 - УСТРАНЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО И/ИЛИ ОСТРОГО ВОСПАЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ;**
 - ВОСПОЛНЕНИЕ ДЕФИЦИТОВ (БАД И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, НО ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА);**
 - ДОМАШНИЙ УХОД (СХЕМЫ И КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ИМЕННО ВАШЕЙ КОЖЕ);**
 - ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ (ПРОЦЕДУРЫ КОСМЕТОЛОГА).**
-

ЧТОБЫ ВЫ ПРИМЕРНО ПОНИМАЛИ, НА КАКИЕ СТОРОНЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ АКНЕ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПРОЙТИ ОПРОС-НАПОМИНАНИЕ:

Есть ли у вас хронические заболевания? (ЖКТ, ЛОР, кариес и так далее)

Часто рука об руку с акне идут:

- хронический гастрит и гастродуоденит, которые бывают у всех; (обязательно при наличии таких состояний обратиться к гастроэнтерологу для назначения лечения и диеты)
- дисбиоз кишечника — к такому состоянию чаще всего приводит проблема с выделением желчи и/или желудочного сока, когда в кишечнике оказывается не до конца переваренная пища, которая, всасываясь через стенки кишечника, вызывает иммунную реакцию. Из-за этого иммунная система находится в постоянном напряжении и истощается, реагируя на то, что вы едите. В итоге — более высокий уровень воспаления во всем организме, который влияет на высыпания на лице;
- кариес и воспаленное горло (обязательно лечим!)

ОТВЕТ:

А В ЧЕМ ВАША ПРОБЛЕМА?

! Несмотря на то, что многие процессы происходят внутри нашего организма, их результаты всегда отражаются на лице.

Как часто вы принимаете антибиотики?

Частый прием антибиотиков без показаний может приводить к нарушению микрофлоры кишечника, и это тоже будет отражаться коже! Кроме того, сегодня уже не рекомендуется лечить акне только одними антибиотиками, как это делали раньше.

ОТВЕТ:

Как часто у вас бывает вздутие, дискомфорт, усталость после еды, насколько регулярен стул?

В данном вопросе рекомендуется следить за своими ощущениями. Например, если у вас часто возникает учащенное сердцебиение после приема пищи, то, скорее всего, есть вероятность непереносимости одного из ингредиентов. Стул должен быть регулярным (не реже 1 раза в сутки).

ОТВЕТ:

Как часто вы едите?

Считается, что чем реже приемы пищи, тем лучше. Оптимальное количество — 2-3 раза в день, считая перекусы (то есть лучше столько же, но без них).

ОТВЕТ:

Пьете ли вы воду?

Вода всегда должна быть в свободном доступе. Желательно, чтобы она постоянно была перед глазами в бутылочке или стакане и напоминала о себе. Советуем в качестве “напоминалки” установить на телефон приложение «Water Meter». На 1 кг веса требуется примерно 30 мл воды в день. Соответственно, если ваш вес около 60 кг, норма воды — 1,8-2 литра.

ОТВЕТ:

Есть ли стресс? А может, он хронический?

Хронический стресс — проблема почти каждого жителя мегаполиса. Стресс способствует вспышкам акне в результате увеличения активности нервных окончаний вокруг сальных желез. Пробуйте все, что снимает стресс и не навредит здоровью!

Врачи в таких случаях рекомендуют поменять работу или найти хобби, которое будет снижать уровень стресса в конце рабочего дня. Отлично помогают в этом дыхательные практики или любимое занятие (например, рисование).

ОТВЕТ:

В котором часу вы ложитесь спать и насколько хорошо спите?

Мелатонин — это гормон, который вырабатывается во время сна, является мощным антиоксидантом и регулирует все циркадные ритмы. Когда мы спим, наш организм восстанавливается. Спать нужно в темноте и тишине — без мигающих лампочек и прочих раздражителей. Рекомендуется использовать маски на глаза, так как это улучшает качество сна. Очень желательно ложиться спать до 23:00.

ОТВЕТ:

Проходите ли вы 10 000 шагов в день на свежем воздухе?

Это ежедневная норма для поддержания здоровья всего организма, которая способствует также снижению уровня стресса и улучшению моторики кишечника.

ОТВЕТ:

АКНЕ

ACNE
VULGARIS

— это хроническое воспалительное мультифакториальное заболевание кожи, которое развивается вокруг сально-волосяного фолликула и проявляется в виде открытых (черные точки) и закрытых (белые подкожные точки) комедонов, а также воспалительных папул (красные без белого центра), пустул (красные с белым центром) и узелков.

Обычно в воспалительный процесс вовлекаются:

- лицо, грудь (зоны с активными сальными железами);
- верхняя часть спины;
- и верхние части рук;

Воспалительные проявления акне могут привести к формированию рубцов и поствоспалительной гиперпигментации. Очень важно начать терапию акне своевременно, поскольку лечить рубцы гораздо дольше и дороже!

В АКНЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ 3 ТИПА ЭЛЕМЕНТОВ

- 1 **невоспалительные**
- 2 **воспалительные**
- 3 **поствоспалительные** (постакне)

ЧТО ТАКОЕ АКНЕ?



**КАКИЕ БЫВАЮТ
НЕВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ?**

ЗАКРЫТЫЕ

(белые точки,
небольшие «бугорки» —
это кожное сало под
слоем роговых чешуек)



ОТКРЫТЫЕ

(черные точки —
окисленное кожное сало,
которое не является
воспалительным
элементом)



**КАКИЕ БЫВАЮТ
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ?**

ПАПУЛЫ

покраснения
без содержимого



ПУСТУЛЫ

сформированные
гнойные стержни



УЗЛЫ



КАКИЕ БЫВАЮТ
ПОСТВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ?

ПЯТНА И РУБЦЫ



ЭСКОРИАЦИЯ

расковыренные корочки, которые образуются при самостоятельных попытках выдавить прыщ.



КЛИНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ АКНЕ:

Комедональная — закрытые и открытые комедоны и папулы, пустулы до 5 штук;

Папуло-пустулезная — комедоны, папулы и пустулы более 5 штук; до 5 штук инфильтративных элементов, дисхромии, редко атрофические рубцы;

Инфильтративная (огромное болезненное красное воспаление,) — комедоны, папулы, пустулы, более 5 штук инфильтративных элементов, дисхромии (пятна: синюшность, краснота), псевдоатрофии (провал в коже), рубцовые изменения;

Нодулокистозная (образование с полостью, внутри гной) — нодулокистозные элементы, дисхромии, псевдоатрофии, рубцовые изменения.

При наличии узлов нужно строго следовать всем рекомендациям по питанию и образу жизни.
ОБЯЗАТЕЛЬНА консультация врача-дерматолога!

Для начала нужно понять, каких из перечисленных элементов у вас больше всего. Это первый шаг к лечению. Затем определяется степень тяжести, а это уже гораздо сложнее. Если ваш врач сделает это правильно, то с вероятностью 99, 9% вы получите работающую терапию!

КЛАССИФИКАЦИЯ АКНЕ ПО СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ:

ТИП ПОРАЖЕНИЙ	1 СТЕПЕНЬ (легкая)	2 СТЕПЕНЬ (средняя)	3 СТЕПЕНЬ (тяжелая)	4 СТЕПЕНЬ (очень тяжелая)
Количество закрытых или открытых комедонов	мало (менее 10)	много (10-25)	много (26-50)	очень много (более 50)
Количество папул/пустул	менее 10 папул	0-20 папул и единичные пустулы	21-30 папул и пустул	более 30 папул и пустул
Количество узлов/кист	нет	нет	менее 5	более 5
Воспаление	нет	выраженное	сильное	очень сильное
Рубцы/Пигментные пятна/Келоид	нет + нет	нет + нет	++ +++ +	+++ +++ ++
Психосоциальные осложнения	+	+	++	+++



1 СТЕПЕНЬ
АКНЕ




2 СТЕПЕНЬ
АКНЕ



3 СТЕПЕНЬ
АКНЕ



4 СТЕПЕНЬ
АКНЕ



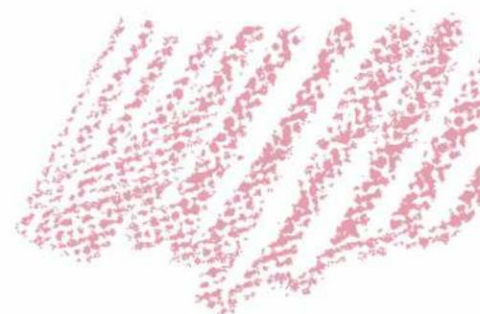
При 3 и 4 стадии консультация дерматолога **ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

Выделяется также **СУБКЛИНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ.**

Это воспаление, не видимое глазу, но, как утверждают многие исследования, предшествующее образованию любых видимых элементов. Оно возникает из-за хронического стресса или воспалительного процесса в организме (например, ЖКТ) и провоцирует появление воспалительных элементов на коже и формирование комедонов.

Кроме того, на этот процесс влияет гиперсекреция кожного сала, дигидротестостерон, фолликулярный гиперкератоз, иммунитет, а также размножение бактерий.

КАКАЯ У ВАС СТЕПЕНЬ АКНЕ:



ЗАКРЫТЫЕ

КОМЕДОНЫ

— это тоже форма акне. Борьба с ними в домашнем уходе можно с помощью салициловой кислоты (например, в виде тоника), ретинола, пилингов или, если закрытых комедонов много, механических чисток у косметолога.

Если таких комедонов совсем немного, это может быть нарушение в обмене липидов. В таком случае можно проводить ежедневное мягкое отшелушивание с помощью кислотный геля/тоника/крема.

Самый мягкий вариант кислотного средства — это гель для умывания, далее — тоник, затем крем с кислотами.

Следующий этап — все то же самое, но с ретинолом.

Подробный список средств будет в конце пособия.

ЗАКРЫТЫЕ КОМЕДОНЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЕСЛИ:

- у ваших родственников была такая же проблема, так как предрасположенность к образованию комедонов передается по наследству;
- вы пользуетесь некачественной/просроченной или комедогенной косметикой;

ЗАКРЫТЫЕ КОМЕДОНЫ:
ФОРМА АКНЕ ИЛИ НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ?

- на вашу кожу регулярно оказывают влияние различные негативные факторы и раздражители (плохая экология; суровые климатические условия; работа, связанная с грязью, пылью и потом; излишнее трение одежды и иных предметов о кожу);

- у вас есть проблемы с органами ЖКТ и с гормональным фоном;

- у вас обезвоженная кожа, с шелушением и чувством стянутости (часто к такому состоянию может привести слишком агрессивный домашний уход);

- у вас жирная кожа с сильным выделением кожного сала, а также гиперкератоз — избыточное ороговение кожи, приводящее к закупориванию выводного канала сальной железы.

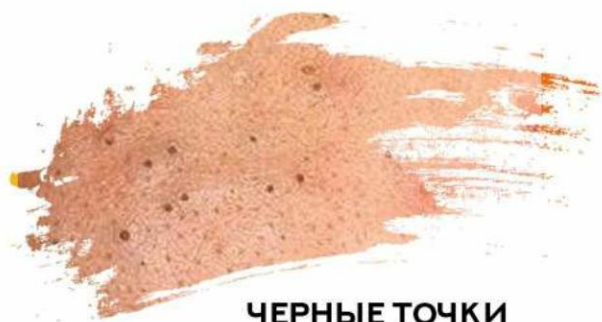


ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ И САЛЬНЫЕ НИТИ

Существует 2 типа черных точек.

Врач-дерматолог или косметолог под черными точками всегда имеет в виду открытые комедоны (то есть про один из вариантов акне) — сальную железу, плотно забитую кожным салом.

Верхняя часть этого сала окисляется и приобретает темный оттенок. Запомните: это не грязь, а просто окисленное кожное сало. Диагностический критерий именно черных точек (акне) — диаметр в 1 мм.



ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ



САЛЬНЫЕ НИТИ

Но иногда пациенты называют черными точками то, что таковыми не является. Речь идет о **САЛЬНЫХ НИТЯХ**.

Сальные нити не имеют отношение к акне, так как это обычное окисленное кожное сало, которое есть в порах у каждого.

Диаметр сальной нити значительно меньше, чем у черной точки. Размер нитей соответствует размеру поры, и он всегда меньше 1 мм.

Самое главное, чего **нельзя** делать ни с сальными нитями, ни с черными точками, — **САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫДАВЛИВАТЬ ИХ**, так как это может привести к воспалению вокруг поры и разрыву сальной железы. Вместо маленькой черной точки или сальной нити вы получите воспаление, которое потом может оставить рубец, пигментное или застойное красное пятно.

Более того, от выдавливания содержимого поры еще больше расширяются и загрязняются, и в результате образуется замкнутый круг.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧЕРНЫМИ ТОЧКАМИ

Если у вас угревая болезнь (черные точки больше 1 мм), подойдут все средства для борьбы с ней.



ЧТО ДЕЛАТЬ С САЛЬНЫМИ НИТЯМИ

В таком случае поможет домашний уход и различные процедуры, которые можно провести без помощи косметолога. Если вы все же решили посетить специалиста, то отдавайте предпочтение ультразвуковым или вакуумным чисткам.

Но подчеркнем еще раз: сальные нити не являются проблемой. Это нормальное состояние нашей кожи.

Не согласны с этим мириться?

Тогда приведем несколько рекомендаций по избавлению от сальных нитей:

РЕКОМЕНДАЦИЯ 1

Раз в неделю проводить глубокое очищение кожи, чтобы освободить поры от скопившегося кожного сала. Используйте специальные патчи для очищения кожи от сальных нитей, также хорошо работают глиняные маски.

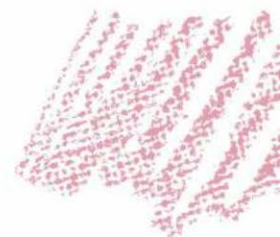
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПАТЧИ

(осторожнее с чувствительной кожей, делать все по инструкции и при первых признаках раздражения — искать средства помягче):

- Салфетки для удаления черных точек Ciracle Blackhead Off Cotton Mask ~ **100P**
- Очищающие полоски для области носа «Пропеллер» ~ **150P**
- Очищающие полоски для носа против черных точек TOO COOL FOR SCHOOL Marocco Ghassoul ~ **150P**
- Полоски для носа PURENSKIN GOOD BYE SERUM ~ **200P**
- Набор для удаления черных точек Elizavecca Black Head Solution 3 Step ~ **350P**
- Holika Holika, Pig-Nose Clear Blackhead, 3-шаговый набор ~ **350P**
- Очищающие угольные полоски от черных точек "Luke Charcoal Nose Cleansing Strip" ~ **350P**
- Пилинг-пэды Pore Control Blackhead Off от Ciracle ~ **1000P**

ГЛИНЯНЫЕ МАСКИ:

- La Roche Posay “**Effaclar**” ~ 930P
- Holy Land “**Special Mask**” ~ 1150P
- Innisfree “**Super Volcanic Pore Clay Mask**” ~ 1670P
- Себорегулирующая маска **Christina Bio Phyto Seb-Adjustor** ~ 1790P
- Caudalie “**Purifying Mask**” ~ 2000P
- Dr. Jart “**Clay Mask Trio**” ~ 2000P
- Осветляющая маска **Christina Illustrious** ~ 2100P
- Glamglow “**Supermud**” ~ 3600P



РЕКОМЕНДАЦИЯ 2

Холодное гидрирование. Это косметологическая процедура, для которой обычно используются специальные гели, но подойдет также и любой увлажняющий гель — с алоэ, мочевиной или с гиалуроновой кислотой. Гель наносится под пленку, а сверху можно положить горячее полотенце. Через 10-15 минут сальные нити сами выйдут наружу, подчистить их можно ватным диском. Главное — выбирайте гель без спирта. Хороший увлажняющий гель с алоэ есть у Holika Holika.

РЕКОМЕНДАЦИЯ 3

Гели с салициловой кислотой. Принцип использования тот же — наносим на 10-15 минут и смываем водой.



РЕКОМЕНДАЦИЯ 4

Энзимные пилинги

Независимо от выбранного способа, в конце процедуры нужно нанести себорегулирующую или осветляющую маску с глиной (лучше всего с белой — с каолином), чтобы успокоить кожу.

В общем, не думайте, что сальные нити с вами навсегда. Если вы решите периодически избавляться от них, главное — делать это системно и правильно.

РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ

В молодом возрасте расширенные поры могут быть результатом активной работы сальных желез, так как в них “копится” большое количество кожного сала. Чтобы скорректировать этот процесс, нужно снизить жирность кожи — в этом идеально поможет ретинол, каждые 1-2 дня (только при отсутствии воспалений!).

Можно также добавить салициловую кислоту в виде бесспиртового тоника — например, «SaliZink».

Через 2-3 месяца такого ухода, вы заметите, что поры значительно сузились.



Что касается расширенных пор **после 30 лет**, то они появляются вследствие возрастных изменений.

Наглядный пример: представьте, что ваша кожа — это ткань, которая с возрастом потеряла свою плотность и начала немного растягиваться, и расстояние между нитями в ней все увеличивается и увеличивается... Представили? А теперь отключите воображение, **добавьте в домашний уход кислоты и ретинол и обязательно обратитесь к косметологу!**

В данном случае будут отлично работать процедуры по инъекционному увлажнению:

- мезотерапия,
- биоревитализация
- и плазмотерапия.

Эффективны и аппаратные методики:

- фотоомоложение,
- термолифтинг
- и инвазивный RF-лифтинг.

Все эти процедуры направлены на повышение плотности кожи.

В качестве масок подойдут себорегулирующие, увлажняющие и те, которые направлены на очищение пор, повышение эластичности и увлажненности кожи.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС:

(нужное отметить)

ЗАКРЫТЫЕ КОМЕДОНЫ

да нет

САЛЬНЫЕ НИТИ

да нет

ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ

да нет

РАСШИРЕННЫЕ НИТИ

да нет

ИЛИ УГРЕВАЯ

СЫПЬ — это комплексное заболевание и справиться с ним можно, только применяя системный подход. Многие не могут вылечиться от акне, даже при том, что хорошо ухаживают за кожей, правильно питаются, не употребляют молочные продукты и т. д. Возможно, в их терапии не хватает какого-то звена. И только системный подход поможет выяснить, какого именно.

Акне может проявляться как следствие различных состояний организма.

Отметьте те причины, которые вы наблюдаете у себя:

ГОРМОНАЛЬНЫЙ ДИСБАЛАНС:

Кожа — гормонозависимый орган. Очень важную роль в ее состоянии играет баланс мужских и женских половых гормонов.

Кроме того, на любой прием пищи организм отвечает выбросом инсулином — гормона, который является мощным анаболиком. Он стимулирует рост всех клеток, включая синтез кожного сала и утолщение рогового слоя (в том числе внутри устья фолликула), что приводит к образованию закрытых комедонов.

КОК И ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

Первое, что нужно сделать, — это обратиться к врачу-косметологу и гинекологу для прохождения полной диагностики и назначения индивидуальной терапии. Потому что применяемые препараты могут оказывать влияние на весь организм.

Часто у людей с проблемной кожей бывает низкий уровень всех половых гормонов (в том числе тестостерона). При этом гинекологи любят назначать пациентам с проблемной кожей контрацептивы с антиандрогенным действием, после которых тестостерона в организме не останется совсем. В итоге многие девушки очень плохо переносят такую терапию.

Если говорить начистоту, то прием КОК при проблемной коже — это медицинский камуфляж. Кожа действительно со временем преобразуется, но это происходит из-за приема гормонов. А реальная причина сидит внутри и никак не лечится. Именно поэтому у многих девушек после отмены КОК кожа становится хуже, чем до начала приема.

Мы не призываем бояться оральных контрацептивов — это очень хорошее средство, если их назначают по гинекологическим показаниям. Но если вас беспокоит только состояние кожи, нужно продолжать искать причины, используя системный подход: скорректировать питание, домашний уход, образ жизни в целом, а не бездумно пить КОК и получить после отмены возвращение проблемы в двойном объеме.

□ СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ (СПКЯ) У ДЕВУШЕК ЖЕНЩИН

Это полигенное эндокринное расстройство, обусловленное как наследственными факторами, так и факторами внешней среды. Основные признаки СПКЯ: гиперандрогения, менструальная и/или овуляторная дисфункция и поликистозная морфология яичников. Обязательно нужна консультация гинеколога с УЗИ яичников для исключения данной патологии!

□ ПОВЫШЕННЫЙ ИНСУЛИНОПОДОБНЫЙ ФАКТОР РОСТА

Содержится, например, в продуктах из необработанного молока.

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Состояние, при котором инсулина в крови очень много, но клетки его не ощущают.

Признаки: темные сухие локти, высокий показатель инсулина в крови, лишний вес, объем талии у женщин более 89 см, у мужчин — более 102 см. Часто имеет связь с синдромом поликистозных яичников.

ДЕФИЦИТЫ В ПИТАНИИ И НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

Нехватка определенных веществ в организме или недостаток воды также влияют на состояние нашей кожи.

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН, БОГАТЫЙ САХАРОМ, МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ, МУЧНЫМ

СТРЕСС (В ТОМ ЧИСЛЕ ХРОНИЧЕСКИЙ) И НЕДОСТАТОК СНА

Проблемы на работе, в учебе, в отношениях, неприятие себя — все это приводит наш организм в состояние стресса. И поскольку эти проблемы преследуют нас ежедневно, из года в год, практически невозможно исключить стресс из нашей жизни. Стресс повышает уровень сахара и инсулина в крови, а длительный стресс может вызывать изменения микрофлоры кишечника, которые ведут к снижению выработки желудочного сока. Кстати, в 2002 году ученые провели исследование и выяснили, что именно студенты больше всего страдают от проблем с кожей.

Всегда помните, насколько важно высыпаться, ведь недостаток сна способствует большей выработке кортизола и меньшей — мелатонина, гормона, который помогает отдохнуть от накопленной за день нагрузки и стресса. А чтобы мелатонин выделялся в достаточном количестве, нужно спать в абсолютно темном помещении, без единого источника света.

Следите за качеством своего сна и соблюдайте простые рекомендации:

- 1 по возможности ложитесь спать в одно и то же время;
- 2 за час до сна и за час после пробуждения не используйте телефоны, компьютеры и иные гаджеты;
- 3 плотно закрывайте шторы от ненужных источников света;
- 4 проветривайте комнату перед сном;
- 5 расслабляйтесь удобным для вас способом (ванна, медитации, чтение).

СИСТЕМНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Хроническая вирусная или бактериальная нагрузка.

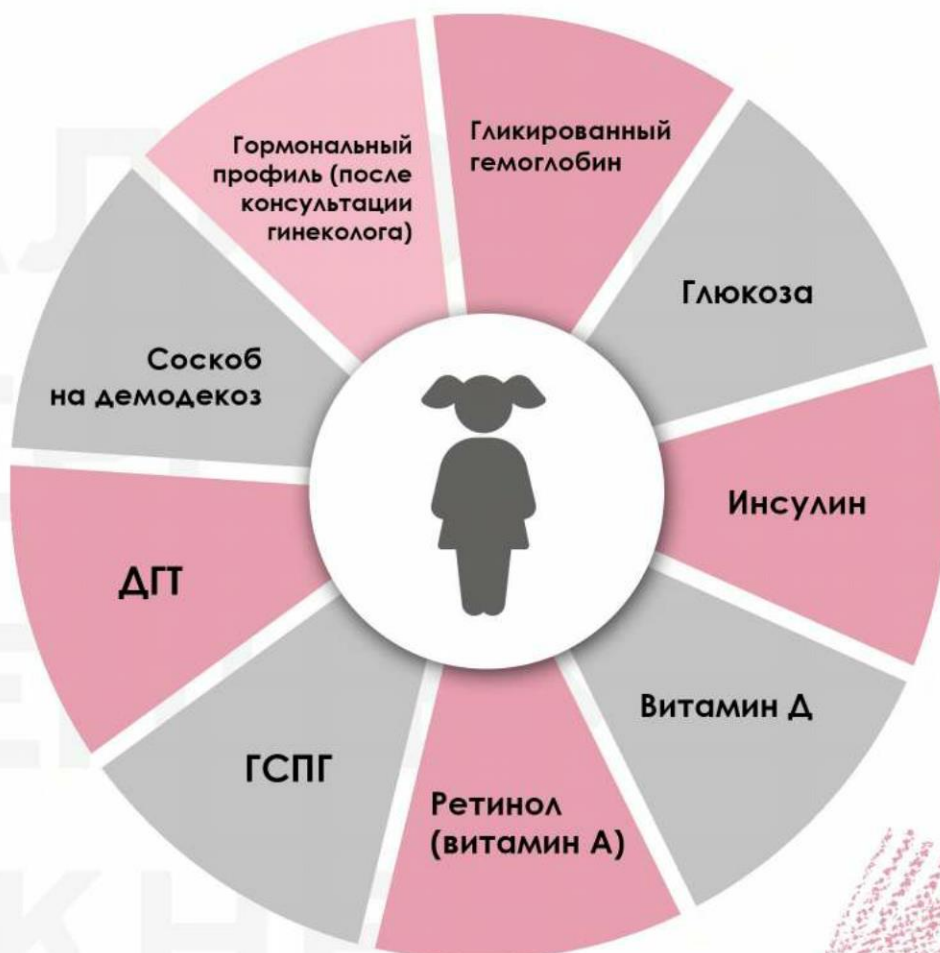
СИНДРОМ ИЗБЫТОЧНОГО БАКТЕРИАЛЬНОГО РОСТА (СИБР) ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА, ГИПОХЛОРИДИЯ, НАРУШЕНИЕ ОТТОКА ЖЕЛЧИ И Т.Д.

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Если вы боретесь с акне более 7-10 лет, необходима консультация стоматолога, ЛОР-врача, гастроэнтеролога и гинеколога (для девушек).

Конечно, многое здесь зависит и от врачей, которые будут вас консультировать. Но лучше сходить на прием, узнать, что у вас все хорошо, и спокойно продолжать ухаживать за кожей в домашних условиях, чем пропустить какое-то заболевание.

ЗАДАНИЕ: Что больше всего влияет на состояние вашей кожи? Что нужно поменять в вашей жизни?



КАКИЕ НУЖНО СДАТЬ АНАЛИЗЫ
ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ АКНЕ?

IgM IgG к h.pylori и candida

M — острый процесс, G — длительный процесс. Желательно проверять их вместе.

Хеликобактер пилори (h.pylori) часто приводит к таким заболеваниям, как акне и розацеа, а также является маркером проблем с выбросом желудочного сока.

Гликированный гемоглобин

Показывает пики уровня сахара в крови за последние три месяца, а также оценку углеводного обмена и инсулинорезистентности.

Дигидротестостерон

Тестостерон превращается в дигидротестостерон под воздействием фермента 5 альфа-редуктаза. И как раз ДГТ влияет на кожу — увеличивает количество кожного сала, стимулирует гиперкератоз. От тестостерона прыщей не бывает, они возникают как раз от дигидротестостерона.

Микроэлементы

Проверяются в крови или в волосах.

Гомоцистеин

Этот фактор показывает адекватность работы печени.

Инсулин

Должен быть не меньше 7.

Витамин D

Норма этого показателя — от 80 до 100 (методом ИФА). Лаборатории считают, что выше 30 достаточно, но для здоровой кожи нужен уровень выше 50.

Витамин D имеет важное значение в поддержании здоровой иммунной системы и помогает в борьбе с практически любым типом инфекции.

Нормализация в организме витамина D позволяет создавать более 200 антимикробных пептидов иммунной защиты — важнейшие компоненты врожденной иммунной реакции.

IgM IgG к h.pylori и candida

M — острый процесс, G — длительный процесс. Желательно проверять их вместе.

Хеликобактер пилори (h.pylori) часто приводит к таким заболеваниям, как акне и розацеа, а также является маркером проблем с выбросом желудочного сока.

Гликированный гемоглобин

Показывает пики уровня сахара в крови за последние три месяца, а также оценку углеводного обмена и инсулинорезистентности.

Дигидротестостерон

Тестостерон превращается в дигидротестостерон под воздействием фермента 5 альфа-редуктаза. И как раз ДГТ влияет на кожу — увеличивает количество кожного сала, стимулирует гиперкератоз. От тестостерона прыщей не бывает, они возникают как раз от дигидротестостерона.

Микроэлементы

Проверяются в крови или в волосах.

Гомоцистеин

Этот фактор показывает адекватность работы печени.

Инсулин

Должен быть не меньше 7

Витамин D

Норма этого показателя — от 80 до 100 (методом ИФА). Лаборатории считают, что выше 30 достаточно, но для здоровой кожи нужен уровень выше 50.

Витамин D имеет важное значение в поддержании здоровой иммунной системы и помогает в борьбе с практически любым типом инфекции.

Нормализация в организме витамина D позволяет создавать более 200 антимикробных пептидов иммунной защиты — важнейшие компоненты врожденной иммунной реакции.

Сально-волосяной фолликул

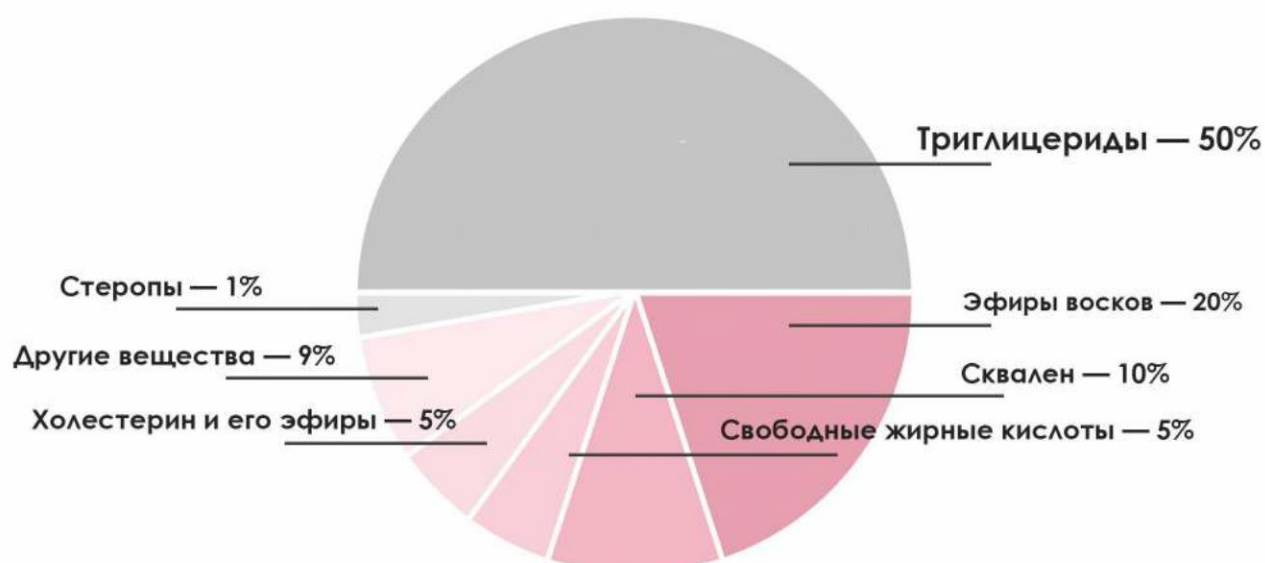
Глубина залегания сальной железы обычно составляет 2-3 мм. В протоке сальной железы есть делящийся эпителий. При воздействии инсулина и дигидротестостерона этот процесс происходит ускоренно: увеличивается выработка кожного сала, деление клеток эпителия внутри протока сальной железы и, как следствие, — возникает воспаление и микрокомедон.



Из чего состоит кожное сало и зачем оно нужно?

Кожное сало (себум) защищает кожу от пересыхания и УФ-излучения.

Состав кожного сала:



За счет чего происходит регуляция сальной железы?

- **Андрогены** (мужские половые гормоны) и **эстрогены** (женские половые гормоны);
- **Инсулиноподобный фактор роста**, который вырабатывается в печени;
- **Инсулин**, который вырабатывается в поджелудочной железе в ответ на прием пищи;
- **Прогестерон**;
- **Глюкокортикоиды**;
- **Субстанция P** — медиатор, который выделяется в моменты стресса;
- **Альфа-меланоцит** — стимулирующий гормон, который вырабатывается при загаре;
- **Витамин D**.

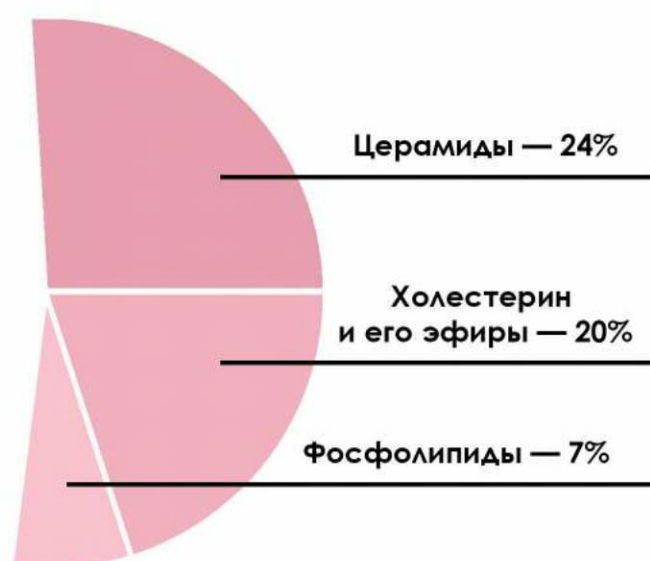
Как изменяется сальная железа при акне?

- Нарушается кератинизация эпителия фолликулярного канала и происходит его обтурация роговыми чешуйками;
- Нарушается качественный и количественный состав межклеточных липидов;
- Сужаются протоки сальных желез;
- Образуются микрокомедоны.

В этом процессе важными факторами выступают именно **инсулин** и **дигидротестостерон**, которые влияют на скорость деления клеток канала и сужают его. Они также повышают выработку кожного сала и делают его более вязким.

Нельзя забывать и о роли **межклеточных липидов**, которые имеют очень сложную структуру. Это полярные молекулы, которые регулируют потерю влаги и влияют на процесс созревания рогового слоя кожи.

Состав липидов критически отличается от состава кожного сала:



При недостатке линолевой (Омега-6) и линоленовой (Омега-3) кислоты в церамиды вместо нее встраивается олеиновая кислота.

Известно, что линолевая и линоленовая кислоты не синтезируются в организме, так как они должны поступать в него вместе с пищей.

Поверхность нашей кожи состоит из роговых чешуек, а между ними находится липидная субстанция эпидермиса, которая играет ту же функцию, что цемент между кирпичами. Но в отличие от цемента эта масса не аморфная, она имеет упорядоченные слои жиров (липидов).

Эта упорядоченность обеспечивается за счет того, что в состав липидов входит линолевая кислота, и когда ее не хватает, масса становится аморфной и перестает выполнять свои функции.

Из-за этого нарушается кожный барьер, и патогенные микробы гораздо проще проникают в организм. По этой же причине кожное сало становится более щелочным, что может способствовать появлению стрептококка и демодекоза.

Бактерии *P. Asnes* синтезируют фермент, который разрушает жир, и “безобидное” кожное сало превращается в агрессивные свободные жирные кислоты, повреждая поры изнутри и формируя воспаление.

Существуют современные версии патогенеза (развития заболевания) угревой болезни. Ведущая роль в них отводится воспалению, то есть провоцирующим факторам (гормоны, питание, стресс и т. д.), ведущим к повышению активности лимфоцитов и макрофагов.

Весь этот процесс запускает интерлейкин 1 альфа (IL1a) — специальная сигнальная молекула иммунитета, количество которой повышается при скрытых пищевых непереносимостях, высоком уровне стресса, наличии воспалительных заболеваний. IL1a, таким образом, — это маркёр наличия воспаления в организме.

IL1a может также повышаться, когда в коже не хватает линолевой кислоты, вследствие чего нарушается кожный барьер. А если кожный барьер нарушен, то возникает связь с внешней средой, которая будет постоянным раздражителем для кожи. Именно по этой причине стоит аккуратно пользоваться скрабами, ведь они еще больше повреждают кожный барьер.

Особенности у женщин:

- периферические гормональные дисфункции в кератиноцитах и себоцитах, связанные с гиперактивностью ферментов, участвующих в метаболизме андрогенов и прогестинов;
- гиперчувствительность андрогенных рецепторов;
- хроническая стимуляция врожденного иммунитета.

В исследованиях последних лет было показано, что воспаление при акне первично предшествует патологическому фолликулярному гиперкератозу (закупориванию сальной железы).

Этот факт имеет практическое значение, поскольку определяет важность применения противовоспалительных средств, особенно у женщин с преобладанием воспалительных элементов.



**ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ РАЗНЫЕ ТИПЫ
ВЫСЫПАНИЙ (АКНЕ И РОЗАЦЕА)?**

Высыпания	Акне	Розацеа
Комедоны	+++	-
Папулы	+++	++
Пустулы	++	++
Узлы	++	+
Рубцы	+	-
Телеангиэктазии	-	++

Акне, как правило, развивается в подростковом возрасте, а розацеа может проявиться, когда вам около 30 лет.

Сегодня принято разделять акне и розацеа, но бывают случаи наличия одновременно двух заболеваний.

При розацеа, как правило, не бывает комедонов и высыпаний на щеках, но характер воспалений отличается от акне.

Что касается акне, то тут высыпания, связанные с сально-волосяным фолликулом, присутствуют на всем лице.

Розацеа — хроническое рецидивирующее заболевание кожи. Воспалительное, характеризующееся гиперемией, то есть краснотой, расширением мелких поверхностных сосудов кожи лица, образованием папул и пустул,

которые, как правило, не связаны с сальной железой, отеком и телеангиэктазиями (поверхностные расширенные капилляры).

Это заболевание достаточно распространено — **около 10%** среди дерматологических больных. Обычно встречается у светлокожих людей и у женщин — в три раза чаще, чем у мужчин. Как правило, начинается **после 30-40 лет** и максимального “расцвета” достигает между 40 и 50 годами. Впрочем, сегодня розацеа довольно часто встречается и у молодых пациентов.

Основной механизм в развитии этого заболевания — влияние наследственных факторов, климата, питания, кишечной флоры. В итоге мы получаем изменение тонуса поверхностных сосудов кожи лица, которые всегда будут реагировать на тот или иной раздражитель. Снаружи на эти сосуды влияют физические факторы — солнечный свет, воздействие тепла или холода. Из внешних факторов это могут быть частые химические пилинги или неадекватное, очень агрессивное очищение в домашнем уходе.

Считается, что употребление алкоголя, горячей еды в большом количестве и острой пищи также может привести к развитию этого заболевания, но все-таки для этого должны быть какие-то внутренние предпосылки. **Например, патология пищеварительного тракта.**

Очень часто, когда розацеа проявляется на фоне полного здоровья и исключения генетической предрасположенности, причину нужно искать в хеликобактер пилори — то есть в гастрите, ассоциированным с этой бактерией. Вылечившись от нее, можно полностью справиться и с розацеа.

Часто появление розацеа связывают с воздействием демодекса, но это достаточно спорная история, поскольку демодекс — это условно патогенный микроорганизм. Он может быть, а может и не быть при розацеа, одни дерматологи выделяют его как причину, а другие — нет. Если вы сомневаетесь в своем диагнозе, можно сдать соскоб с кожи.

К патологии могут также приводить некоторые инфекционные заболевания кожи эндокринной системы, изменения иммунитета, наличие скрытых пищевых непереносимостей или явных пищевых аллергий.

Различают несколько форм розацеа.

1 Первая — эритематозно-телеангиэктатическая. Это просто краснота щек с наличием единичных видимых сосудов. Краснота обычно стойкая, держится постоянно, и на этом фоне видны сосуды, которые реагируют на холод, тепло, острое, горячее и алкоголь.

2 Следующая стадия — папуло-пустулезная: на фоне красноты и сосудиков, которые тоже могут быть, возникают маленькие папулы, могут образовываться также тонкие чешуйки. Появляются и пустулы — маленькие бугорки с белым содержимым, которое обычно является стерильным, без какого-то возбудителя и бактерий. Часто вокруг пустул и папул есть отек и краснота, но они никогда не связаны с порой, то есть, с сально-волосяным фолликулом — это ключевое диагностическое отличие от высыпаний при акне. То есть папулы и пустулы могут быть и при розацеа, и при акне, но при розацеа они никогда не связаны с сально-волосяным фолликулом.

Нужно также подчеркнуть, что акне — это всегда белый фон и красное воспаление, а при розацеа — это красный фон, красное воспаление и белая головка. Иногда можно встретить характеристику “красный фон и белое воспаление”, но это не совсем верно.

3 Есть еще одна, довольно редко встречающаяся форма розацеа — фиматозная. При ней, как правило, на носу, возникают большие узлы, “бляшки”. Происходит фиброз, гиперплазия сальных желез и возникает так называемая ринофима.

Чаще всего ринофимы встречаются у мужчин.

Ни эритематозно-телеангиэктатическая, ни папуло-пустулезная форма розацеа никогда не переходят в фиматозную — сегодня это доказано уже абсолютно точно.

4 Встречается и розацеа, которая поражает глаза. Для нее характерно воспаление век, блефарит, конъюнктивит и покраснение сосудов на его фоне. У таких пациентов, как правило, есть жалобы на светобоязнь, нечеткость зрения, слезотечение, ощущение инородного тела в глазу.

У 50% пациентов с розацеа могут возникать те или иные проявления офтальморозацеа или глазной формы этого заболевания. В таких случаях нужно обязательно обращаться к офтальмологу.

КАК ЛЕЧИТЬ РОЗАЦЕА?

▼ **Использовать щадящие средства для ухода**, отдавая предпочтение аптечным маркам без отдушек и консервантов, максимально подходящим вашей коже. К сожалению, вам нужно попробовать много средств, чтобы найти “свои”, так как розацеа — это очень индивидуальное состояние кожи. Но постарайтесь не экспериментировать слишком часто.

▼ Не используйте очень горячую и очень холодную воду, не трите кожу щетками, скрабами, махровыми полотенцами — лучше аккуратно промокивать.

▼ Ваш домашний уход должен базироваться на максимально деликатных, не раздражающих кожу продуктах, включая обязательное солнцезащитное средство, поскольку солнце провоцирует обострение и появление на коже новых сосудов. Тональное средство тоже лучше использовать специальное, подходящее для кожи с розацеа, — профессиональное или аптечных марок.

▼ Исключите из ухода комедогенные средства, масла, гликолевую кислоту, так как она точно будет провоцировать обострения. Химические пилинги также не ваша процедура.

▼ К полезным ингредиентам, благотворно влияющим на кожу с розацеа, относятся центелла азиатская, ромашка, азулен, азелаиновая кислота, салициловая кислота (в очень мягком проценте и в сочетании, например, с алоэ), различные варианты аллантиина и пантенола, а также витамин К, который укрепляет сосудистую стенку.

▼ Если речь идет о пустулезной форме, то можно подключать к терапии метронидазол в виде наружных гелей или кремов, неплохо работает и сера. При достаточно распространенной папуло-пустулезной форме необходимо подключать прием антибиотиков,

но, конечно, только по рецепту врача-дерматолога. Иногда назначается роаккутан, но немного в других дозах, чем при акне.

▼ **В эритематозно-телеангиэктатической или папуло-пустулезной стадии, но уже в ремиссии, хорошо работает лазерная и фототерапия.** Это вспышки света или лазера, которые поглощаются сосудом, в результате чего уходят уже сформировавшиеся сосуды. Кожа становится более бледной и спокойной.

Важно понимать, что в любом случае, розацеа, так же, как и акне — это **хроническое заболевание**, которое требует поддерживающей терапии. Обострения по самым разным причинам тут неминуемы, поэтому нужно постараться скорректировать свои привычки и образ жизни так, чтобы максимально избежать их. Для этого нужно понять, какие именно продукты и факторы (стрессы, нервы, нарушения сна или работы ЖКТ и т. д.) приводят к обострению, и исключить их. И постоянно пользоваться только косметикой для чувствительной кожи или специально разработанной для кожи с розацеа.



СТРЕСС

Стресс, как триггерный фактор высыпаний, отмечали 50% женщин. На обострение акне при стрессе указали 71% женщин. Отчасти это связано с тем, что люди по привычке “заедают” стресс сладким и другой “вредной, но вкусной” пищей.

В настоящее время доказано, что провоцирующая роль стресса при акне связана с наличием в сальных железах рецепторов к субстанции P (механизм влияния стресса на сальную железу).

КУРЕНИЕ

Курение — один из главных факторов развития невоспалительных элементов акне, поскольку никотин стимулирует активность сальных желез. У курящих женщин акне встречается чаще и протекает тяжелее.

Кроме того, курение истощает запас витамина С, снижает иммунитет и замедляет процессы регенерации клеток кожи. Обратите внимание — при курении нельзя пить витамин А в больших дозах.

ИНСОЛЯЦИЯ

Или другими словами “влияние солнца” Обычно спустя 2-4 недели после отпуска и активного солнца начинается обострение, так как УФ-лучи стимулируют повышение количества и густоты кожного сала.

ГИПЕРКЕРАТОЗ

Когда происходит избыточное разрастание рогового слоя эпидермиса, говорят о гиперкератозе. Гиперкератоз может встречаться как у женщин, так и мужчин.

МЕДИКАМЕНТЫ

Например, бензодиазепин, литий, циклоспорин. Они также могут провоцировать обострение заболевания.

ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ЛОР-органов (хронические тонзиллиты, фарингиты, кариес);
- ЖКТ (дискинезия желчного пузыря, гастриты, особенно *h.pylori* ассоциированные и гипоацидные);
- Воспалительные заболевания органов малого таза (аднексит, кандидоз);
- Гормональные нарушения (СПКЯ).

Растительные масла промышленного производства, излишнее потребление орехов или зерновых ведет к повышению количества Омега-6 и относительному или истинному дефициту Омега-3 (линолевой кислоты), что приводит к воспалению и формированию комедонов.

Воспаления могут возникать также из-за сахара и молочных продуктов. Именно поэтому рекомендуется сократить их количество. Главное не причинять организму дополнительный стресс, резко вводя его в диету, лучше вводить ограничения постепенно.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПРЫЩИ У ВЕГАНОВ?

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА А (генетическая мутация, которая мешает конверсии бета-каротинов в витамин А);

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА В12;

СКРЫТАЯ АНЕМИЯ (смотрим средний объем эритроцита MCV, он должен быть 87-90, смотрим ферритин — должен быть равен цифре веса).

КАК МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРОВОЦИРУЮТ ВОСПАЛЕНИЯ?

Это происходит из-за:

ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КАЛЬЦИЯ (для кожи это не всегда хорошо);

НАРУШЕНИЯ МЕТОБАЛИЗМА И/ИЛИ АБСОРБЦИИ ЦИНКА;

ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ИНСУЛИНА;

ИНСУЛИНОПОДОБНОГО ФАКТОРА РОСТА 1

Молоко выделяется для кормления растущего детеныша млекопитающего. При употреблении молока поджелудочная железа выделяет большое количество инсулина, направленного на рост организма. Во взрослом возрасте это провоцирует выработку кожного сала и закупорку протоков сальных желез, как следствие — образование воспалений.

ЧТО ДЕЛАЕТ С НАШЕЙ КОЖЕЙ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА?

СТИМУЛИРУЕТ ИЗЛИШНЮЮ ВЫРОБОТКУ КОЖНОГО САЛА

ПОВЫШАЕТ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ВОСПАЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, тем самым делая более воспалительные элементы на коже более красными и вздутыми;

чувствительность к инсулину вызывает **РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ**, которые побуждают нас съесть что-нибудь сладкое или жирное, что снова ведет к обострению акне.

Чтобы не столкнуться с такой проблемой, следите за вашим инсулинемическим индексом (ИИ).

Важно следить за уровнем инсулина — чем он ниже, тем лучше. Это помогает и при похудении!

Название продукта с ИИ < 50	Значение ИИ	Название продукта с ИИ > 50	Значение ИИ
Карамель	160	Говядина	50
Картофель отварной	120	Мюсли	46
Творог	120	Макароны	40
Хлеб белый	100	Сыр	40
Арбуз	103	Яйца	31
Кефир, ряженка	98	Чечевица	22
Хлеб черный	96	Перловка	22
Печенье	94	Вишня	22
Молоко 2,5%	90	Грейпфрут	20
Виноград	82	Арахис	20
Рис	75	Баклажаны	11
Овсянка	67	Помидоры	11
Яблоки и апельсины	60	Капуста белокочанная	10
Рыба	59	Брокколи	10

1

ИСКЛЮЧЕНИЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ
(ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКАЯ ДИЕТА)



Доказано, что низкогликемическая диета при акне приводит к значительному улучшению, в то время как даже от маленького кусочка сахара уровень инсулина в организме просто взлетает.

Чем можно заменить сахаросодержащие продукты:



Из всех сахарозаменителей лучше всего отдать предпочтение стевии, остальные — исключить.

КАКАЯ ДИЕТА ПОМОЖЕТ ПРИ АКНЕ?

ИСКЛЮЧЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ (МОРОЖЕНОЕ, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО И Т. Д.)

2



Обязательно смотреть состав: соевые продукты содержат изофлавоны, которые сходны с женскими половыми гормонами эстрогенами и могут отрицательно влиять на состояние кожи.

Если это миндальное молоко, то в составе должна быть вода и миндаль, а в кокосовом — только вода и кокос. Главный критерий для использования этих продуктов — чистота состава, так как порой на них может «высыпаться» еще хуже, чем на обычное молоко.

Необходимо понимать, что проблема в молочном белке, а НЕ в молочном сахаре (лактозе), поэтому безлактозное молоко тоже не подходит.

ИСКЛЮЧЕНИЕ ГЛЮТЕНА (ПШЕНИЦА, ОВЕС) НА 1-2 МЕСЯЦА (ЗАТЕМ МОЖНО БУДЕТ ПОПРОБОВАТЬ ЕГО ВЕРНУТЬ И ПОСМОТРЕТЬ НА РЕАКЦИЮ КОЖИ)

3

Чем можно заменить продукты с глютеном?



СПОЙЛЕР! К сожалению, макароны без глютена — это не вкусно.

Обязательно всегда смотрите состав, потому что в составе макарон, из гречки, например, на первом месте может быть пшеничная мука.

УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ФАСТФУДА

4

5

УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА
ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРО- И ПРЕБИОТИКОВ
(НАПРИМЕР, МАКСИЛАК, ХИЛАК-ФОРТЕ,
БИФИФОРМ, PRO-15).

6

ЧТО НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ,
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АКНЕ?

- Быстрые углеводы (сладости и мучное);
- Молочные продукты (кроме сливочного масла и твердого сыра);
- Глютенсодержащие продукты.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ПИТАНИЯ:

2-3-разовое питание (желательно без перекусов)

МОЖНО ЕСТЬ:

Любые виды мяса
(говядина, курица,
баранина, свинина),
рыбы (лосось, семга,
треска)

Орехи, овощи
и несладкие фрукты

Бобовые культуры
(кроме сои)

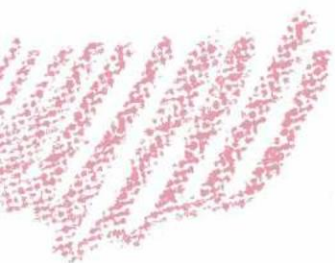
Рис, гречка,
перловка, киноа,
пшено, амарант.

ЗАПОМНИТЕ

К изменению пищевых привычек важно относиться как к способу помочь себе избавиться от акне, а не “включать” строгий режим ограничений! Старайтесь плавно перестроить питание на более здоровый лад, поскольку поддерживать его желательно максимально долго.

“Чистое” питание — это 50% успеха на пути к чистой коже.

Необходим комплексный подход и наблюдение у специалиста при каких-то сопутствующих заболеваниях (особенно желудочно-кишечного тракта).



КАКИЕ ЭМОЦИИ ВЫЗЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК С АКНЕ?

Чаще всего он отталкивает, а у некоторых даже вызывает отвращение. Акне — верный способ отгородиться от окружающих, оттолкнуть их, уединиться и погрузиться в себя.

Это очень выгодная стратегия, если вы человек мягкий, и вами легко манипулировать. Она удобна еще и для тех, кто живет под давлением второй половины, родителей или начальника. В таких случаях акне — это способ спрятаться, как бы странно это ни звучало.

Бывают и случаи, когда акне становится подходящим способом, чтобы выпустить подавленные эмоции и вывести их наружу. Своеобразная детокс-система от переполняющих, но подавленных эмоций.

Почему они подавлены?

Часто эмоции подавляются к тем людям, к которым мы не должны (по требованиям социума) их испытывать. Например, агрессия к родителям или детям, влюбленность в родственника или мужа близкой подруги, восхищение врагом.

Вспомните, когда появились акне: какие события тогда происходили в вашей жизни? О чем вы беспокоились? Что вас тревожило? Возможно, консультация грамотного психолога или психотерапевта поможет вам разобраться с собой. И с акне.

ВИТАМИН Д

Его необходимо принимать по утрам круглый год! Минимальная поддерживающая доза для безопасного самостоятельного приема — 1000 МЕ.

Витамин Д представлен в аптеке такими лекарствами, как “Вигантол”, “Аквадетрим”, “Детримакс”. Многие предпочитают заказывать его на iHerb.



Важно! Не пьем сразу высокую дозу (резкий подъем витамина Д может привести к обострению акне), даже если у вас по анализам выраженный дефицит (менее 10).

При проблемной коже нужно принимать витамин Д постепенно:

- 1-й месяц — 1000 МЕ
- 2-й месяц — 2000 МЕ
- 3-й месяц — 3000 МЕ
- 4-й месяц — 4000 МЕ
- 5, 6, 7, 8-й месяцы по 5000 МЕ

Затем 2 недели перерыв, и затем сдаем анализы на содержание витамина Д в сыворотке крови.

**ДОБАВКИ ДЛЯ ПРИЕМА
ВНУТРИ ПРИ АКНЕ**

ОМЕГА-3

Необходимо принимать 2-3 грамма в день. Это количество можно разделить на 2-3 приема пищи. Омега-3 нормализует состав межклеточных липидов и состояние кожи, оказывает противовоспалительное действие.

Срок приема — 3 месяца, затем можно оставить 1 грамм в день, через полгода повторить: 3 месяца по 2-3 грамма.

Омега-3 можно получить из мелкой и крупной рыбы. Мы рекомендуем мелкую, поскольку она не успевает накопить в себе токсины.

Пример: Solgar 950 mg, Renew life Critical Omega.

ВИТАМИН А

Чтобы выявить свою норму приема, желательно сдать анализ и определить количество ретинола в сыворотке крови.

Если вы не сдавали анализ, то пьем суточную дозу — 10 000 МЕ (3– 4 капли ретинола пальмитата) вместе с едой.

Срок приема — 3-6 месяцев.

Противопоказания — беременность и кормление грудью.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА (ПАНТЕТИН)

Эта добавка восстанавливает ткани, а при акне дает улучшение состояния кожи.

Принимать по 2 капсулы 2 раза в день с едой.

Срок приема — 3 месяца.

При постакне рекомендуется добавлять collagen в таблетках для восстановления кожи.

ДОБАВКИ КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ:

- **цинк, селен** (аптечный препарат — “Цинк+”);
- **витамин В3** (ниацин);
- **collagen**
- **фитомуцил;**
- **каротиноиды;**
- **лецитин, фосфатидилхолин** (компоненты клеточных мембран, которые используются при нарушениях работы печени);
- **шрот Расторопши** (силимарин).

Для того чтобы определить, какие витамины вам нужны и в чем у вас дефицит, обязательно сдайте анализы. Бездумный прием витаминов может привести к ухудшению состояния — как кожи, так и общего.

ЭНТЕРОЛ И ХИЛАК ФОРТЕ

Энтерол — 1 месяц, затем Хилак форте — 1-2 месяца (по инструкции)



ФИТОМУЦИЛ

На ночь 1 месяц

НЕЕМ

2 капсулы с утра натощак за час до завтрака, либо натощак перед сном

Срок приема — 3 месяца

ВИТАМИН С

Принимать 2 капсулы 2 раза в день с едой.

Срок приема — 3 месяца.

Пример: Vitamin Code.



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА (ПАНТЕТИН)

Эта добавка восстанавливает ткани, а при акне дает улучшение состояния кожи.

Принимать по 2 капсулы 2 раза в день с едой.

Срок приема — 3 месяца.

При постакне рекомендуется добавлять коллаген в таблетках для восстановления кожи.

ДОБАВКИ КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ:

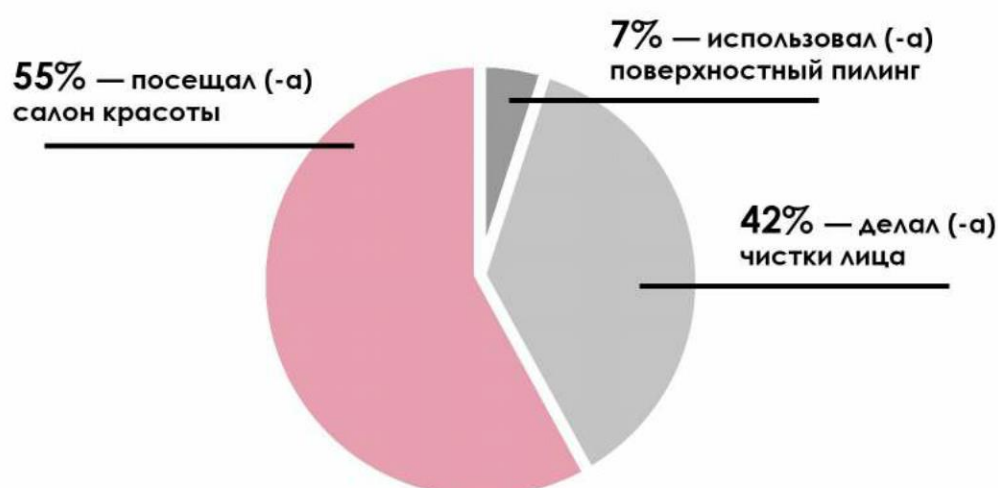
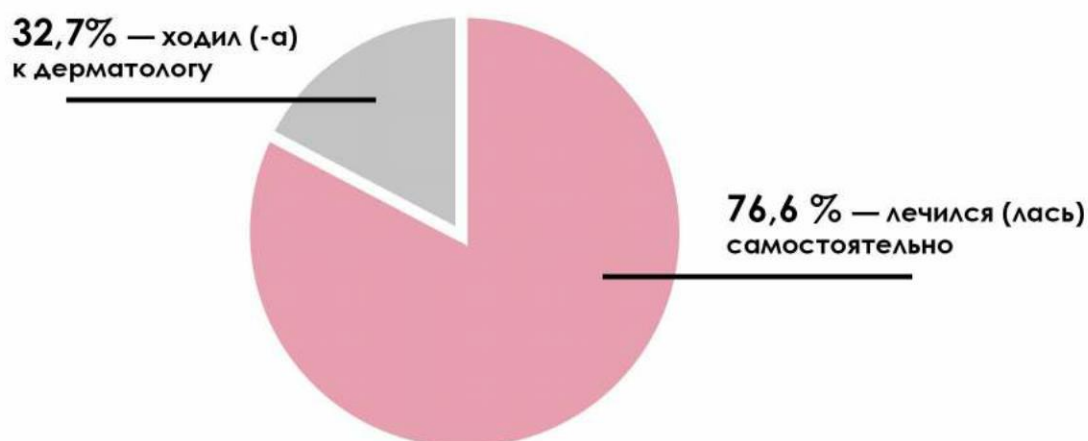
- **цинк, селен** (аптечный препарат — “Цинк+”);
- **витамин В3** (ниацин);
- **коллаген**
- **фитомуцил**;
- **каротиноиды**;
- **лецитин, фосфатидилхолин** (компоненты клеточных мембран, которые используются при нарушениях работы печени);
- **шрот Расторопши** (силимарин).

Для того чтобы определить, какие витамины вам нужны и в чем у вас дефицит, обязательно сдайте анализы. Бездумный прием витаминов может привести к ухудшению состояния — как кожи, так и общего.

Многие из нас не спешат обращаться к дерматологу, так как уверены, что акне нужно лечить только с помощью наружных средств. Но это не совсем так. Вернее, это совсем не так.

Что же делают люди, сталкиваясь с высыпаниями на коже? Конечно, занимаются самолечением!


СТАНДАРТНАЯ ТАКТИКА БОРЬБЫ С АКНЕ



ВСЕ О НАРУЖНОМ
ЛЕЧЕНИИ АКНЕ

И при этом всем **86,7 %** людей отметили низкую эффективность и негативный опыт лечения. После того, как мы с вами разобрали в начале множество причин и триггеров этого заболевания, это не удивительно, не так ли? Становится ясно, что невозможно решить такую комплексную проблему с помощью одного метода.

Какие препараты используют для самолечения? Чаще всего те, что рекламируются по телевизору!



Будьте внимательны, поскольку обещания «чистой кожи навсегда с помощью какой-то одной чудо-сыворотки/крема/маски» продаются очень легко! Но, к сожалению, это чаще всего не работает. А иногда и вредит.

Глядя на всю эту плачевную и пугающую статистику, хочется подчеркнуть, что самое главное лечебное средство при акне — это ежедневный домашний уход и поддержание правильного питания.

Весь эффект от наружной терапии нужно ждать не раньше, чем через 1-1,5 месяца. Если использовать комплексный подход (и наружная терапия, и правильное питание, и корректировка уровня стресса), то эффект будет раньше. Кожа — это медленный орган, она не может сразу показать результат, обязательно нужно ждать и терпеть.

Чего нельзя делать с лицом при акне?

- Трогать руками и подпирать подбородок;
- Тереть махровым полотенцем (используем только одноразовые бумажные полотенца, промокивая лицо);

- Использовать щетки, губки (даже очень дорогие) примеры — Кларисоник, Форео;
- Использовать скрабы с грубыми частичками (например, из абрикосовых косточек);
- Загорать (!);
- Курить;
- Спать в макияже (!!!);
- Умываться мылом (это ведет к защелачиванию и рост стрептококков и стафилококков на коже);
- Пересушивать кожу (так мы нарушаем защитный барьер);
- Наносить лечебные препараты чаще, чем прописано (можно вызвать раздражение кожи);
- Длительно использовать наружные антибиотики (1 мес., не более);
- Использовать гормональные мази (кортикостероиды);
- Ковырять прыщи (!).

Нужно помнить, что в любом уходовом или декоративном косметическом средстве могут встречаться **комедогенные** (забивающие поры) **ингредиенты**. Но они могут быть безопасными в комбинации с другими компонентами.

Важно: тщательно изучать состав продукта. Но не всегда даже эксперты могут сказать на 100%, комедогенный этот продукт для вашей кожи или нет!

ВЫСОКОКОМЕДОГЕННЫЕ:

- Тальк (Talc, Mica);
- Масло льна (Oleum Lini);
- Кокосовое масло (Cocos Nucifera Oil);
- Оливковое масло (Oleum Olivarum);
- Масло какао (Theobroma Cacao Seed Butter);
- Олеиновая кислота (Acidum Oleicum);
- Деготь (Pix Liquida);
- Изопропил изостеарат (Isopropyl Isostearat);
- Ацетилованный ланолин (Acetylated Lanolin);
- Изопропилпальмитат (Isopropyl Palmitate);
- Олеиловый спирт (Oleyl Alcohol);
- Октил пальмитат (Octyl Palmitate);
- Изостеариновая кислота (Isostearic Acid);
- Стеарат (Stearate);
- Ланолиновая кислота (Lanolin Acid).

СРЕДНЕКОМЕДОГЕННЫЕ:

- Кукурузное масло (Frumentum Oleum);
- Сафлоровое масло (Carthamus Tinctorius Seed Oil);
- Додеканол (Lauryl Alcohol);
- Ланолиновый спирт (Lanolin Alcohol);
- Глицерил стеарат (Glyceryl Stearate);
- Ланолин (Lanolin);
- Подсолнечное масло (Oleum Helianthi);
- Масло авокадо (Persea Gratissima (Avocado) Oil);
- Минеральное масло (Paraffinum Liquidum).

НУЖНО ИЗБЕГАТЬ:

- Вазелин, парафин
- Paraffinum liquidum (минеральное масло)

Это продукты нефтепереработки.

Да, минеральное масло может быть и очень комедогенным и средней комедогенности. Если очень густое и плохого качества — будет сильно комедогенным, если хорошего качества — средне. Ну и, конечно же, все зависит от дополнительных ингредиентов в составе.

Компоненты со средней комедогенностью не вызывают проблем, если используются в небольшой концентрации. Но вы можете и сами проверить их процент или расположение в списке компонентов: чем ближе к началу, тем концентрация выше.

НЕКОМЕДОГЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Глицерин (Glycerin);
- Сквалан (Squalane);
- Сорбитол (Sorbitol);
- Натрий ПКК (Sodium PCA);
- Стеарат цинка (Zinc Stearate);
- Октилдодецил стеароил стеарат (Octyldodecyl Stearate);
- Спирт SD (SD Alcohol);
- Пропиленгликоль (Propylene Glycol);
- Аллантоин (Allantoin);
- Panthenol (Пантенол);

- Оксид железа (Iron Oxides);
- Диоксид титана (Titanium Dioxide);
- Цетил пальмитат (Cetyl Palmitate);
- Дикапрат/Пропилен гликоль дикаприлат (Dicaprates/Dicaprylates);
- Масло жожоба (Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil);
- Гиалуронат натрия (Sodium Hyaluronate);
- Октил метоксициннамат (Octyl Methoxycinnamate);
- Бутиленгликоль (Butylene Glycol);
- Триметикон (Trimethicone).

ХОРОШИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В СОСТАВЕ СРЕДСТВ ДЛЯ КОЖИ:

- Ретинол (витамин А) — использовать при переносимости и отсутствии противопоказаний, таких как беременность и кормление грудью (Retinol)
- Салициловая кислота (ВНА) (Salicylic Acid)
- АНА- или фруктовые кислоты — использовать с осторожностью при обострении, особенно осторожно с гликолевой кислотой (Glycolic acid) — за счет маленького размера молекулы она может проникать достаточно глубоко, вызывать раздражение кожи и появление новых высыпаний;
- Сера (Sulphur)
- Масло чайного дерева — только в составе средств и в небольших концентрациях (Tea tree oil)

- Ниацин (витамин B3) (Niacin, Nicotinic Acid)
- Цинк (Zinc)
- Азелаиновая кислота (Azelaic Acid)
- Лизаты бактерий (Bacterial lysates)
- Пробиотики (Probiotics)
- Алоэ (Aloe)
- Центелла азиатская (Centella asiatica)

ЗАДАНИЕ: проверьте все свои средства на наличие плохих и хороших ингредиентов в составе.

Профессиональные марки уходовой косметики
(рекомендуется подбирать со специалистом):

- **Christina;**
- **ZO Obagi;**
- **Sweet skin system;**
- **Gigi;**
- **Is clinical;**
- **Tebiskin;**
- **Holy land**

Аптечные марки уходовой косметики:

- **Bioderma;**
- **La Roche Posay;**
- **Uriage;**
- **Ducray;**
- **Cerave;**
- **Noreva.**

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЯ:

● Механическая чистка (только в проверенном месте и только при условии того, что у вас уже подобран домашний уход!);

● Мезотерапевтические процедуры (Pluryal Mesoline Clear);

● Озонотерапия;

● Массаж жидким азотом;

● Инъекции аутоплазмы;

● Атравматические чистки;

● Лазерное лечение (не путать со шлифовкой — ее нельзя делать в острый период!);

● Фотодинамическая терапия

● IPL на специальных фильтрах.

ЗАЧЕМ НУЖНА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЧИСТКА ЛИЦА?

Цели:

- ✓ Эксфолиация и уменьшение гиперкератоза;
- ✓ Размягчение сально-роговых пробок и экстракция комедонов;
- ✓ Ускорение обновления кожи и созревания воспалительных элементов;
- ✓ Поросуживающее, адсорбирующее действие (впитывание кожного сала);
- ✓ Противовоспалительное и успокаивающее действие;
- ✓ Выравнивание рельефа кожи, в том числе уменьшение рубцов и расширенных пор;
- ✓ Профилактика и коррекция противовоспалительной пигментации, которая способствует рассасыванию застойных пятен;
- ✓ Повышение защитных свойств кожи: укрепление рогового слоя и липидной мантии, а также поддержание оптимального уровня гидратации.

Противопоказаны в период обострения:

- ✗ брашинг (щетками, лопатками, ультразвук);
- ✗ глубокие пилинги;
- ✗ абразивные пилинги (скрабы и скатки);
- ✗ тепловые процедуры (сауна и баня);
- ✗ вакуумный массаж;
- ✗ шлифовка.



КОНТРОЛЬ АКТИВНОСТИ САЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

НАПРАВЛЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ АКНЕ И ЕГО
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Можно осуществлять с помощью:

- **Витамина А и его производных** — изотетиноина и адапалена;
- **Ингибиторов 5 альфа-редуктазы** (например, экстракта карликовой пальмы и цинка);
- **Улучшения эпидермального обновления** (нормализации кератинизации) с помощью витамина А, АНА- и ВНА кислот;
- **Восстановления барьерных функций кожи** с помощью керамидов, эмолентов, компонентов натурального увлажняющего фактора, гиалуроновой кислоты).

НАРУЖНАЯ ТЕРАПИЯ

Является основой практически всех методов лечения акне.

Основные группы лекарственных средств (то, что продается в аптеке):

Топические ретиноиды (наружные средства с витамином А)

- “Дифферин” (действующее вещество адапален)
- “Клензит” (действующее вещество адапален),
- “Адаклин” (действующее вещество адапален),
- Ретиноевая мазь (действующее вещество изотретиноин).

Азелаиновая кислота

- “Скинорен”,
- “Азикс-дерм”,
- “Азелик”.

Бензил-пероксид — антисептическое и кератолитическое (разрушающее роговой слой) действие:

- “Базирон АС”

Антибактериальные препараты — использовать максимум в течение месяца

- “Банеоцин”,
- “Далацин” (克林дамицин),
- “Фуцидин”,
- “Бактробан”,
- “Зинерит”,
- “Клиндовит” (克林дамицин),
- «Зеркалин» (克林дамицин)

Комбинированные средства

- “Эффезел” (адапален + бензоил пероксид),
- “Клензит-С” (адапален+克林дамицин),
- “Изотрексин” (изотретиноин+эритромицин)

Надо признать, что у любого лечения есть и отрицательная сторона.

Столько лекарств, множество людей их перепробовали, и им не помогло! А все потому, что в процессе лечения могут возникать неприятные ощущения, про которые врачи не всегда предупреждают.





ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?



- Коже нужно время чтобы привыкнуть к лечению (обычно 2-4 недели);
 - Нельзя очень часто наносить лекарственные средства на лицо, так как есть риск получить химический ожог или пятно, которое потом будет трудно вывести;
 - Антибиотики нельзя использовать длительно (после месяца использования происходит привыкание микроорганизмов, и антибиотик перестает действовать);
 - Азелаиновая кислота, которая обладает отшелушивающим действием, может вызвать истончение эпидермиса и контактный дерматит при длительном использовании;
 - Витамин А может вызвать ретиноевой дерматит и кратковременное обострение;
 - Все лекарственные средства требуют дополнительного косметического ухода (гель для умывания, тоник и обязательно смягчающий крем, чтобы кожа не пересыхала).
-

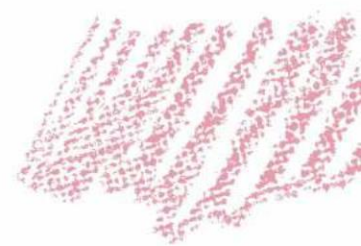
ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ:

- Топические ретиноиды;
- Топические ретиноиды и бензоилпероксид;
- Топические ретиноиды и топические антибиотики

СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ:

- Топические ретиноиды + топические антибиотики;
- Топические ретиноиды + бензоилпероксид.

В полной мере эффект от наружной терапии наступает не раньше, чем через 1-1,5 месяца. Если использовать комплексный подход (и наружная терапия, и правильное питание, и корректировка стресса), то эффект будет раньше. Кожа — это медленный орган, она не может демонстрировать результат сразу, обязательно нужно ждать и терпеть.



АЛГОРИТМЫ ЛЕЧЕНИЯ АКНЕ
РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ



ЛЕЧИМ ЛЕГКУЮ СТЕПЕНЬ АКНЕ

Самый главный ингредиент лечения — ретинол!

Какой эффект дает ретинол?

- Уменьшает размеры сальных желез;
- Снижает выработку кожного сала;
- Нормализует состав кожного сала;
- Облегчает эвакуацию кожного сала — именно поэтому в первые месяцы лечения у некоторых пациентов кожа становится визуально еще более жирной. Все потому, что кожное сало перестает «застревать» внутри пор, а вытекает на поверхность;
- Оказывает противовоспалительное действие;
- Усиливает процесс регенерации кожи;
- Нормализует процесс кератинизации (роговой слой становится ровным и красивым).

Как “ладят” витамин А (адапален, изотретиноин) и барьеры кожи?

Бывают случаи, когда при лечении витамином А происходит обострение в первые недели курса, так как ретинол увеличивает скорость деления клеток и роговой слой (поверхность кожи) не успевает правильно созреть.

Это происходит потому, что снижается количество сквалена, эфиров воска, холестерина и его эфиров, и мы видим на коже ретиноевый дерматит.

Следует понимать, что это не аллергия на ретинол, а очень активная реакция кожи. Именно поэтому нужно вводить ретинол постепенно и только в составе комбинированных препаратов, а сверху обязательно наносить увлажняющий крем.

Очень важно вводить все препараты с ретинолом постепенно, начиная с двух раз в неделю. Днем обязательно использовать SPF!

Это происходит потому, что снижается количество сквалена, эфиров воска, холестерина и его эфиров, и мы видим на коже ретиноевый дерматит.

РЕТИНОЕВЫЙ ДЕРМАТИТ — это краснота и шелушения в местах нанесения ретинола. Такова реакция кожи на ретинол. Может быть пощипывание на коже при нанесении увлажняющего крема, и если вы ощущаете его утром, вечером пропустите нанесение ретинолсодержащего препарата.

Что делать, если у вас ретиноевый дерматит?

- 1 Отменяем средство, содержащее ретинол;
- 2 Используем смягчающий увлажняющий крем до устранения шелушения;
- 3 Вводим ретинол постепенно — 1 раз в 2-3 дня;
- 4 Обязательно используем SPF днем.

При ретиновом дерматите очень хорошо помогает гиалуроновая кислота в составе крема.

Что дает коже гиалуроновая кислота?

Повреждение кожи происходит тогда, когда влага покидает вашу кожу. Главную роль в этом играет солнечное излучение, которое разрушает гиалуроновую кислоту и тормозит ее синтез.

А вы знаете, что в нашем организме содержится около 15 грамм гиалуроновой кислоты?

Эта кислота способна поглощать количество воды, многократно превосходящее ее собственный вес (в 1000 раз!). Рекомендуем крем "Cicabio" от Bioderma, который содержит гиалуроновую кислоту и цинк, быстро помогает восстановить кожу и не забивает поры.

ЛЕЧИМ СРЕДНЮЮ СТЕПЕНЬ АКНЕ

Какой препарат использовать для лечения акне средней степени тяжести?

Выбираем препарат для 1-го месяца лечения

Тут, по всем клиническим рекомендациям, на первом месте — комбинированные препараты: адапален (производное витамина А), который является главным в лечении акне, и второй компонент — антибиотик или антисептик, чтобы свести к минимуму вероятность обострения в начале терапии адапаленом.

Если вы не пользовались средствами с антибиотиками в последние 6 месяцев, то вам подойдет препарат “Клензит С”.

Если же вы применяли любой препарат с антибиотиком в последние полгода, то остановите свой выбор на “Эффезел”. Он чуть более агрессивен, поэтому если у вас чувствительная кожа, будьте предельно аккуратны, не допускайте развития ретинового дерматита.

Выбираем препарат со 2 месяца лечения

Этот этап длится несколько лет, поэтому достигнутый эффект чистой кожи необходимо поддерживать:

- Клензит;
- Дифферин;
- Ретиновая мазь;
- Профессиональные препараты с высокой концентрацией ретинола.

Для груди и спины можно использовать “Ретасол” или “Эффезел”, но бензоилпероксид в составе “Эффезела” может окрашивать (осветлять) одежду и постельное белье. А “Ретасол” содержит спирт и его нельзя использовать на лице.

Аптечные работающие препараты при средней степени акне:

- “Регидин”, “Куриозин” (цинк и гиалуроновая кислота) — их можно использовать в дополнение к ретинолу, например, утром, как увлажняющую сыворотку под крем.

Эти средства можно смело использовать и утром, и вечером.

ЛЕЧИМ ТЯЖЕЛУЮ СТЕПЕНЬ АКНЕ

Если легкую и среднюю степени акне можно вылечить самостоятельно, то при лечении тяжелой нужно обязательно обращаться к дерматологу. И это не обсуждается!

В данном случае нужна комплексная терапия — изотретиноин и/или гормональная терапия (у женщин) + наружные лекарственные средства, которые вам выпишет дерматолог.

Пару слов про системные ретиноиды, например, роаккутан:

Запомните, что эти средства назначаются **только врачом** при средней и тяжелой степени акне, когда человек все перепробовал и ему ничего не помогает. Но системные ретиноиды — это не панацея, есть тип людей, которым это не помогает, и проблема все равно возвращается, потому что не было системного подхода.

Эти препараты не вредные и не страшные, но они очень серьезные, так как требуют сдачи анализов и обязательной контрацепции во время всего периода приема, поскольку нельзя сохранить ту беременность, которая возникла во время приема препарата — по медицинским показаниям ее придется прервать. И не думайте, что ваш организм разрушится после приема этих лекарств — все это интернет-байки. Нужно найти хорошего дерматолога и следовать его показаниям!

ЧТО ВАМ НУЖНО ВВЕСТИ В СВОЙ УХОД, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ? _____

ЧТО ДЕЛАЕТ АНТИ-АКНЕ КОСМЕТИКА?

Каждый из вас хотя бы раз видел средство, которое сияет этикеткой “анти-акне”. Так как же он на самом деле действует?

- Обеспечивает профилактику и лечение побочных эффектов основной терапии, таких как подсушивание кожи;
- Дает синергический (совместно действующий) эффект с основными препаратами;
- Поддерживает терапию и обеспечивает профилактику;
- Нормализует микробиом кожи.

Ни в коем случае не допускайте сухости кожи, так как этот фактор только провоцирует обострение акне!

Увлажнение имеет опосредованное противовоспалительное действие, улучшает состояние барьеров кожи и нормализует состав микробиома кожи.

Не забывайте про увлажнение, и ваша кожа всегда будет благодарна вам.

Какие лечебные процедуры нужно проводить при акне?

Запомните, какие бы процедуры вы не проводили в салоне косметолога, домашний уход — это основа лечения. Процедуры вы делаете раз в несколько недель, а ухаживаете за кожей каждый день.

Вот что можно сделать вместе с косметологом:

- Индивидуальные уходовые программы — профессиональные косметические линии Christina: Comodex, Bio Phyto, Unsterss — это специальные процедуры с противовоспалительным, антисептическим и бактерицидным действием.
- Гигиенические или атравматические чистки лица;
- Пилинги (Джесснера, салициловый, коралловый);
- Мезотерапевтические процедуры (например, Mesoline Clear);
- Аппаратные методики (фотодинамическая терапия, лазерное лечение).

Основная (индукционная) терапия длится **3-6 месяцев**. Она проводится вместе с сопроводительной терапией, которая включает в себя смягчение и увлажнение кожи. После этого этапа следует поддерживающая терапия, которая может длиться от 1 года до 5-6 лет в зависимости от тяжести перенесенного акне.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ МИНИМАЛЬНАЯ БАЗА ДОМАШНЕГО УХОДА?

Мягкое (когда нет чувства стянутости после умывания) нейтральное (pH 5,5) или слегка кислое (pH 5,0) средство для умывания;



Увлажняющий крем;



Лечебный продукт (чаще всего наносится на ночь).

от бренда Christina

Средство для умывания Christina Comodex Clean & Clear Cleanser

Антибактериальное средство, которое удаляет загрязнения и остатки макияжа, оставляя на коже ощущение чистоты и комфорта.

СОСТАВ

Морской тиопептид С — противовоспалительный и антибактериальный компонент, который снижает частоту появления комедонов и ускоряет процесс заживления;

Лимонная кислота — осветляющий агент, который ускоряет образование коллагена и повышает эластичность кожи;

Ликопин — мощный антибактериальный и противовоспалительный компонент, который защищает от свободных радикалов.



ЦЕНА: ~ 1890Р

СПИСОК УХОДОВЫХ СРЕДСТВ,
РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРИ АКНЕ

Тоник Christina Comodex Purify & Balance Toner

Тонизирующее средство с антисептическими свойствами, которое очищает закупоренные поры, предотвращает будущие высыпания и балансирует кожу.

СОСТАВ

Экстракт эвкалипта — имеет антибактериальные, противогрибковые и противовирусные свойства;

Экстракт тасманского перца — оказывает мгновенное успокаивающее действие. Обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

ЦЕНА: ~ 1535Р



Сыворотка Christina Comodex Control & Regulate Day Treatment

Лечебный гель уменьшает секрецию и экскрецию кожного сала, помогает абсорбировать его излишки, уменьшает поры и жирный блеск, предотвращает появление новых высыпаний ускоряет процесс заживления, оказывает антибактериальное действие.



СОСТАВ

Комплекс Sepicontrol A5 — антибактериальный комплекс, который защищает от свободных радикалов и предотвращает окисление липидов;

Комплекс Pore-reductyl — обладает противовоспалительным, а также вяжущим и стягивающим действием;

Комплекс Nio-sebactive — уменьшает выработку кожного сала и жирный блеск

ЦЕНА: ~ 1535Р

Увлажняющая сыворотка Christina Comodex Hydrate & Restore Serum

Легкая сыворотка, обогащенная увлажняющими компонентами, способствует регенерации, делает кожу гладкой, придавая ей ощущение комфорта.



СОСТАВ

Гиалуроновой кислота — поддерживает оптимальный уровень увлажнения;

Комплекс X-pert-moist — увлажняет, улучшает проникновение активных веществ кожу и предотвращает трансэпидермальную потерю воды.

ЦЕНА: ~ 2055Р

Ночная сыворотка Christina Comodex Renew & Repair Night Treatment

Лечебный препарат, альтернатива аптечным аналогам. Гель для коррекции высыпаний, который стимулирует регенерацию клеток. Не вызывает раздражения, обладает антибактериальными свойствами, предотвращает дальнейшие высыпания, делая тон кожи более равномерным.



СОСТАВ

Инкапсулированный ретинол — ретиноловый эфир с пролонгированным высвобождением, который ускоряет митоз базальных кератиноцитов, стимулирует выработку коллагена и гиалуроновой кислоты фибробластами;

Салициловая кислота — дает противовоспалительный и антисептический эффект;

Perfection peptide — нормализует процесс отшелушивания после “корочек” от высыпаний;

Витамин С в стабильной форме — антиоксидант, который уменьшает воспаление и раздражение, стимулирует выработку коллагена, осветляет пигментацию.

ЦЕНА: ~ 1535Р

Гель для кожи вокруг глаз Christina Comodex Moist & Illuminate Eye Treatment

Подтягивает кожу вокруг глаз, уменьшает гусиные лапки. Стимулирует синтез коллагена. Устраняет темные круги и отечность, успокаивает и увлажняет.

СОСТАВ

Комплекс Centheal — противовоспалительный эффект;

Комплекс Beautifeye — антивозрастной эффект, так как уменьшает гусиные лапки, укрепляет дермальную структуру, уменьшает темные круги и отечность;

Комплекс Aquaderm и гиалуроновая кислота — поддерживают оптимальный уровень увлажнения, улучшают способность кожи удерживать влагу, стимулируют синтез коллагена.

ЦЕНА: ~ 2055Р

Легкий крем Christina Elastin Collagen Placental Enzyme

Суперлегкий крем для очень жирной кожи. Отлично увлажняет, так как содержит витамины А, Е и гиалуроновую кислоту

ЦЕНА: ~ 1130Р



Дневной крем Christina Comodex Mattify & Protect Cream SPF 15

Легкий крем, обогащенный увлажняющим добавками, обеспечивает длительную защиту от УФО и вредных факторов окружающей среды. Стимулирует естественное восстановление кожи и устраняет чрезмерный блеск.



СОСТАВ

Kollaren — биомиметический пептид, который стимулирует выработку компонентов экстрацеллюлярного матрикса (коллаген I и III, фибронектин, эластин и ламинин), делает кожу более упругой, стимулирует обновление кожи и ускоряет заживление;

Пентавитин — комплекс питательных увлажняющих веществ;

UVA+UVB — УФ-фильтры широкого спектра.

ЦЕНА: ~ 1800Р

Крем Christina Bio Phyto Balancing Cream

Крем обладает увлажняющим и смягчающим действием, нормализует выработку кожного себума, уменьшая жирный блеск. Успокаивает и освежает кожу.



Универсальный, поэтому его можно использовать утром и вечером, а сверху обязательно наносить SPF.

РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- купероз;
- поддержание результатов инъекций гиалуроновой кислоты;
- раздраженная кожа;
- себорея.

ЦЕНА: ~ 2520Р

Питательный крем Christina Bio Phyto Normalizing Night Cream

Роскошный питательный крем, созданный специально для восстановления поврежденной и шелушащейся кожи. Инновационные компоненты и кислоты активизируют обновление и восстановление кожи.



РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- купероз;
- поддержание результатов инъекций гиалуроновой кислоты;
- раздраженная кожа;
- себорея.

ЦЕНА: ~ 2520Р



Легкий крем Christina Forever Young Moisture Fusion

Легкий крем, обогащенный гиалуроновой кислотой и инновационными увлажняющими компонентами, обеспечивает оптимальное увлажнение кожи, повышает эластичность и упругость кожи.



Универсальный, можно использовать утром и вечером, а сверху обязательно наносить SPF.

РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- обезвоженность;
- признаки старения;
- сухость.

ЦЕНА: ~ 2520P



Легкий крем Christina Forever Young Moisture Fusion

Легкий защитный крем скрывает несовершенства и покраснения, делая тон кожи более однородным. Защищает от вредного воздействия окружающей среды, борется со свободными радикалами и ускоряет процесс заживления.



СОСТАВ

Оксид цинка — успокаивает раздраженную, покрасневшую кожу и обеспечивает физическую защиту от УФ-излучения;

Кальпариан — поглотитель свободных радикалов, который способствует синтезу гиалуроновой кислоты, коллагена и эластина.

ЦЕНА: ~ 2800Р



Гель для точечного воздействия Christina Comodex Correct & Prevent Gel

Подслушивающей гель для местного применения. Значительно уменьшает видимость высыпаний и предотвращает повторные, а также ускоряет регенерацию и улучшает текстуру кожи.



СОСТАВ

Салициловая кислота — дает противовоспалительный и антисептический эффект;

Ликопин — мощный антимикробный и противовоспалительный компонент и антиоксидант;



Морской тиопептид С — противовоспалительное и антибактериальное средство, которое уменьшает частоту появления комедонов и ускоряет процесс заживления;

Сера — контролирует выработку кожного сала и впитывает его излишки.

ЦЕНА: ~ 1535Р

Успокаивающая маска Christina Comodex Soothe & Regulate Mask

Балансирует секрецию и экскрецию сальных желез, обладает антибактериальным эффектом. Предотвращает повторное появление комедонов, успокаивает, снимает раздражение и покраснение.



СОСТАВ

Комплекс BSASM — противовоспалительные, антибактериальные и антиоксидантные свойства:

Комплекс Pore reductyl — противовоспалительное, а также вяжущее и стягивающее действие;

Экстракт тасманского перца — мгновенно успокаивает кожу, обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

ЦЕНА: ~ 1655Р

Скраб Christina Comodex Scrub & Smooth Exfoliator

Мягкий кремообразный скраб отшелушивает, удаляет загрязнения и остатки кожного сала из глубины пор. Делает кожу гладкой, а текстуру однородной.



СОСТАВ

Экстракт солодки и витамин С в стабильной форме — осветляющие вещества с антиоксидантными и успокаивающими свойствами.

Скраб можно использовать тогда, когда уже нет крупных и болезненных воспалений.

ЦЕНА: ~ 1745P

Маска-пленка Christina Comodex Extract & Refine Peel Off Mask

Удаляет черные точки, открывает закупоренные поры, поглощая излишки себума, а также защищает, очищает и обновляет кожу.



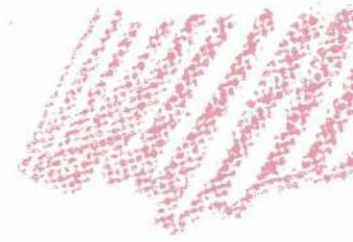
СОСТАВ

Витамин С — антиоксидант, который уменьшает воспаление и раздражение, стимулируя выработку коллагена;

Салициловая кислота — дает противовоспалительный и антисептический эффект;

Ниацин — обладает прекрасными увлажняющими свойствами и восстанавливает липидный барьер кожи.

Можно применять 1 раз в неделю.



ЦЕНА: ~ 2150Р

Пилинг Christina Bio Phyto Herbal Complex

Глубоко очищает кожу, улучшает кровообращение, обладает антисептическим действием, способствует регенерации и насыщает кожу витаминами.



ПРИМЕНЕНИЕ

Нанести на 3-5 минут, а затем смыть. После смывания нанести маску. Bio Phyto Herbal Complex нельзя использовать в фазу активного воспаления, так как этот комплекс обеспечивает активную стимуляцию кровообращения. Идеально работает с застойными постакне.

РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- купероз;
- поддержание результатов инъекций гиалуроновой кислоты;

- раздраженная кожа;
- себорея.

ЦЕНА: ~ 3590P

Увлажняющая маска Christina Unstress Replenishing Mask

Маска улучшает сопротивляемость, укрепляет структуру кожи на уровне эпидермиса и на клеточном уровне смягчает, снимает раздражение и покраснение, обеспечивает длительное увлажнение, стимулирует регенерацию и восстановление после повреждений. Используется в случаях повреждения кожи в результате какого-либо агрессивного воздействия.



РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- сухость;
- чувствительность.

Запомните, что существуют 3 фазы восстановления кожи:

- 1-2 кожных смены после воспалений;
- комфортное состояние кожи;
- здоровая кожа.

ЦЕНА: ~ 3745P

Увлажняющая маска Christina Forever Young Radiance Moisturizing Mask

Маска активно увлажняет кожу и насыщает ее витаминами. Пептиды стимулируют процесс обновления и омоложения кожи. Фитокохезин увеличивает сопротивляемость клеток, предотвращает обезвоживание и укрепляет защитный барьер кожи.

РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- обезвоженность;
- признаки старения;
- сухость.

ЦЕНА: ~ 4135Р



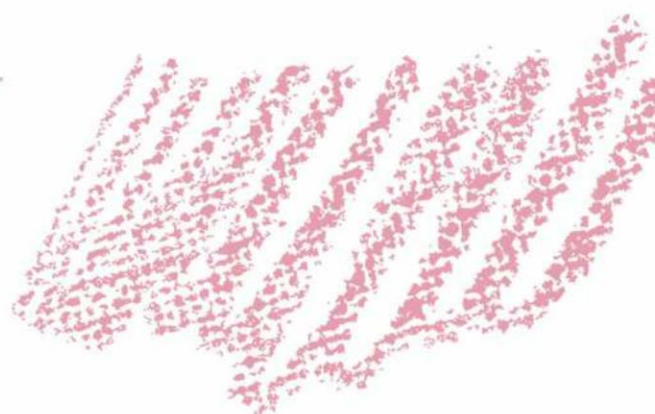
Чтобы вы не ломали голову и не искали средства, которые можно и нужно использовать во время домашнего ухода за кожей, мы подготовили для вас готовые схемы.

ДОМАШНИЙ УХОД ПРИ АКНЕ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

ГОТОВЫЕ СХЕМЫ ДОМАШНЕГО УХОДА ПРИ АКНЕ

УТРО

- Умывание с очищающим гелем Comodex, который не содержит SLS;
- Дневная регулирующая сыворотка Control & Regulate Day Treatment;
- Защита матирующим кремом Comodex (SPF 15) или крем с тоном Christina Comodex Cover & Shield Cream (SPF 20).



ВЕЧЕР

- Тщательный демакияж любым средством, которое вам подходит (кроме мыла, так как оно разрушает защитный слой кожи);
- Умывание с очищающим гелем Comodex;
- Лечение ночной обновляющей сывороткой-восстановление Comodex;
- Через 15 минут после высыхания сыворотки сверху наносим балансирующий крем Bio Phyto или крем для интенсивного увлажнения Forever Young.

С помощью чего снять макияж с проблемной кожи?

- Ph-нейтральный гель для умывания, которым нужно умыться два раза;
- Мицеллярная вода, которую нужно смывать гелем для умывания.

Можно использовать мицеллярную воду следующих марок: Garnier, Bioderma (зеленая для жирной кожи, розовая — для чувствительной), Biore.

Лучше использовать мицеллярную воду, а не гидрофильные масла! Они могут забивать поры и провоцировать воспаления.

АПТЕЧНЫЕ НЕЙТРАЛЬНЫЕ ГЕЛИ ДЛЯ УМЫВАНИЯ:

- Очищающий гель для нормальной и жирной кожи лица и тела **Cerave**;
- Очищающий гель **Avene**;
- Мягкий и очищающий гель для лица **Noreva**;
- Пенка для чувствительной кожи **Salizink**.



Кислые гели для умывания добавляются только вечером после демакияжа.

МЯГКО ОТШЕЛУШИВАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

- Очищающий пенящийся гель **Ducray**;
- Очищающий пенящийся гель **Noreva**;
- **Illustrious Cleanser Christina**;
- Гель очищающий пенящийся **Noreva Exfoliac**;
- Кислый гель **COSRX LOW PH GOOD MORNING GEL CLEANSER** (не верить названию и использовать вечером!)



Кислые тоники используйте только вечером и не каждый день. Иначе можно пересушить кожу.

ДОМАШНИЙ УХОД ПРИ АКНЕ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

УТРО

- Умывание очищающим гелем Comodex;
- Дневная себорегулирующая сыворотка-контроль Comodex;
- Защита с помощью матирующего крема (SPF 15) или крема с тоном (SPF 20);
- Гель для локальной коррекции Comodex — на воспаления.

ВЕЧЕР

- Умывание очищающим гелем Comodex;
- Очищающий и балансирующий тоник Comodex;
- Лечение ночной обновляющей сывороткой-восстановление Comodex;
- Через 15 минут после высыхания сыворотки сверху наносим балансирующий крем Bio Phyto или крем для интенсивного увлажнения Forever Young (если у вас очень жирная кожа, то подойдет “Эластин-коллаген”).

АПТЕЧНЫЕ СРЕДСТВА:

- Очищающий гель **Comodex**;
- Очищающий и балансирующий тоник **Comodex**;
- Лечение с помощью препарата “Клензит С” (первый месяц) и “Клензит” (второй месяц и далее);
- Увлажняющая восстанавливающая сыворотка **Comodex**;
Через 15 минут после высыхания сыворотки сверху наносим балансирующий крем Bio Phyto/крем для интенсивного увлажнения **Forever Young**/аптечные “Регидин” или “Куриозин”.

АПТЕЧНЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КОЖИ

Наносим поверх лечебного аптечного средства или когда чувствуем стянутость, видим покраснение, раздражение:

- Успокаивающий гидро-крем **Avene**;
- Себиум Сенситив **Bioderma**;
- Восстанавливающий крем **Noreva**;
- Восстанавливающий крем для проблемной кожи, склонной к акне **Ducray**
- Эфаклар **H La Roche Posay**;
- **Cicabio Creme Bioderma**.

ДОМАШНИЙ УХОД ПРИ АКНЕ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

Запомните: в этот период категорически нельзя использовать в уходе ретинол.

УТРО

- Умывание очищающим гелем Comodex;
- Дневная себорегулирующая сыворотка-контроль Comodex;
- Защита с помощью матирующего крема (SPF 15) или крема с тоном (SPF 20);

ВЕЧЕР

- Умывание очищающим гелем Comodex;
- Увлажнение нормализующим кремом Bio Phyto;
- Если присутствует много высыпаний, то добавляем "Скинорен" или "Азелик".

"Скинорен" разрешен для использования в период беременности, эффективен при длительном использовании от 3-х месяцев.

ВАРИАНТЫ ПИЛИНГОВ ДЛЯ КОЖИ



Пилинги нужно делать 1 раз в 7-10 дней для глубокого очищения кожных покровов.

Домашние пилинги:

- кислотные;
- ферментные с помощью энзимных пудр;
- пилинги-скатки;
- скрабы;
- маски-пленки.

После пилинга желательно сделать маску, чтобы кожа успокоилась и пришла в прежнее состояние.

Можно использовать такой вариант домашнего пилинга:

Пилинговое мыло Rose de Mer поместить на 30-40 секунд в теплую воду. Затем намылить руки и отложить мыло в сторону. Полученной пеной мягко массировать лицо 2-3 минуты. Но ни в коем случае нельзя водить куском мыла по лицу!

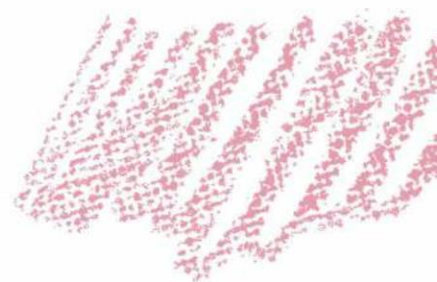


БОНУС! Всем, кто купил это руководство, мы даем специальную скидку на продукцию профессиональной косметики Christina — 10%!

Воспользоваться скидкой можно с помощью промокода — **clearskin0603** на сайте www.christinacosmetics.ru

Промокод будет действовать 3 месяца с 30.03.

- Хлоргексидин, Мирамистин;
- Бепантен плюс;
- Перекись водорода;
- Настойка календулы;
- Салициловая кислота;
- Масло чайного дерева;
- Банеоцин;
- Азелик;
- Циндол;
- Боро плюс (зеленый);
- Левомеколь;
- Бензоил пероксид;
- Метилурациловая мазь;
- Солкосерил;
- Стрептоцид;
- Синтомицин;
- Avene cicalfate;
- Мазь “Спасатель”;
- Эфаклар дуо (точечно);
- Серная мазь;
- Регецин;
- Цинк;
- Ихтиол;
- Леккер йод;
- Траумель;
- Следоцид гель;
- Салицилово-цинковая мазь;
- LRB Cicaplast b5;
- Пластыри от прыщей “Cosrx”;
- Крем с центеллой “Cosrx”;
- Карандаш “Stop problem”;
- Глиняная маска;
- Дарсонваль;
- Капли для глаз или носа, которые сужают сосуды;
- Далацин;
- Клубничная маска от Christina.



КАКИЕ SOS-СРЕДСТВА ПОМОГУТ,
ЕСЛИ ВЫ РАСКОВЫРЯЛИ ПРЫЩИ?

МАКИЯЖ ПРИ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖЕ

Оптимально выбирать продукты, которые специально разработаны для проблемной кожи.

Необходимо использовать профессиональные суперстойкие корректоры на ежедневной основе.

Лучше всего подойдут минеральные пудры без талька и ВВ-кремы (например, Christina Rose De Mer 5 Post Peeling Cover Cream)

ОЧИЩЕНИЕ

- **A'Pieu Madecassoside Cleansing Foam** ~ 500P
- **CeraVe** Очищающий гель для нормальной и жирной кожи ~ 550P
- **Uriage Hyseac** ~ 900P
- **Noreva Exfoliac** ~ 1000P
- **Bioderma Sensibio DS** ~ 1000P
- **Cosrx Salicylic Acid Daily Gentle Cleanser** ~ 1000P
- Пенка мицеллярная **La Roche Effaclar** ~ 1100P
- Очищающий гель **Avene** ~ 1100P
- **Dr Jart Dermaclear Micro Foam PH** ~ 1800P

ТОНИЗИРОВАНИЕ

- **La Roche Physiological Soothing** ~ 1300P
- **Yadah Anti-T Toner Soothing** ~ 1300P
- **La Roche Posay Effaclar** ~ 1400P
- **Skinceuticals Blemish & Anti Age Solution** ~ 3000P

ОЧИЩЕНИЕ

- Лосьон салициловый для чувствительной кожи **Salizink** ~ 100P
- Пэды с салициловой кислотой **Stridex** ~ 400P
- Пилинг-тонер **Elizavecca Hell-Pore Clean Up Aha Fruit Toner** ~ 770P
- **Pixi Glow** ~ 1000P

ПОДБОРКА СРЕДСТВ, КОТОРЫЕ
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ АКНЕ

- **Bioderma sebium** ~ 1100P
- **Benton Aloe BHA Skin Toner** (нежный, без спирта, с большим содержанием алоэ, подойдет даже для чувствительной, пересушенной, раздраженной кожи в процессе лечения, он наносится на руки и затем на лицо, а не на ватные диски, как обычные тоники) ~ 1100P
- **Лосьон с высокой концентрацией кислот Noreva**
- **Exfoliac** ~ 1400P
- **COSRX Two in one poreless power liquid** ~ 1400P
- **Illustrious Toner Christina** ~ 1700P

СЫВОРОТКИ

- **The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc 1%** ~ 600P
- **Elizavecca Witch Piggy** ~ 900P
- **It's Skin Power 10 Formula VS** ~ 1000P
- **Caudalie Vinopure Serum** ~ 2200P
- **Dr Jart Cicapair Serum** ~ 3200P
- **Ecooking Acne Serum** ~ 4500P

МАСКИ

- **Tony Moly Tomatox Magic White** ~ 500P
- **Avene Cleanance** ~ 800P
- **La Roche Posay Effaclar** ~ 950P
- **Holy Land Special Mask** ~ 1150P
- **Origins Out of Trouble** ~ 1800P
- **Kiehl's с амазонской глиной** ~ 2600P
- **Маска Glamglow Supermud** ~ 3800P
- **ZO Obagi Sulfur Mask** ~ 4700P
- **ZO Obagi Exfoliating Polish** ~ 5200P

СЫВОРОТКИ

- **La Roche Posay Effaclar Duo ~ 1000P**
- **La Roche Posay Effaclar Duo Unifant ~1300P**

МАСКИ


- Ватная палочка для пилинга **A'Pieu Aqua Peeling ~ 100P**
- Салициловый лосьон **“Пропеллер” ~ 150P**
- Болтушка **“Пропеллер” ~ 150P**
- **A'Pieu Nonco Mastic ~ 600P**
- Гель-аппликатор от прыщей **Kiko Shine Refine Spot ~ 1000P**
- **Effaclar A.L. ~ 1300P**
- **Kiehls «Breakout Control» ~ 1480P**

Наше руководство по системному подходу к лечению акне подошло к концу.

Напомним, что системный подход заключается в нормализации образа жизни, питания, устранении хронического и/или острого воспаления, восполнении дефицитов (с помощью БАД и лекарственных средств), налаживании правильного домашнего ухода и в прибегании к профессиональной помощи различных специалистов.

Не отчаивайтесь и никогда не опускайте руки, ведь выход есть всегда.





Даже когда кажется, что сил уже нет и все средства перепробованы. Даже когда все вокруг говорят, что у вас не получится. Даже когда воспаления появляются каждый день.

Поймите: проблемная кожа — это хроническое заболевание, но не приговор. Вполне реально ввести кожу в длительную ремиссию, когда все воспаления пройдут и больше не будут вас беспокоить. Конечно, на все требуется время и системный подход, с которым мы с Мариной вам обязательно поможем.

Надеемся, из этого руководства вы узнали для себя что-то новое и полезное, и уже сегодня сделаете первый шаг к последовательному решению своей проблемы.

Данное пособие не является научной литературой и носит сугубо ознакомительный характер.

