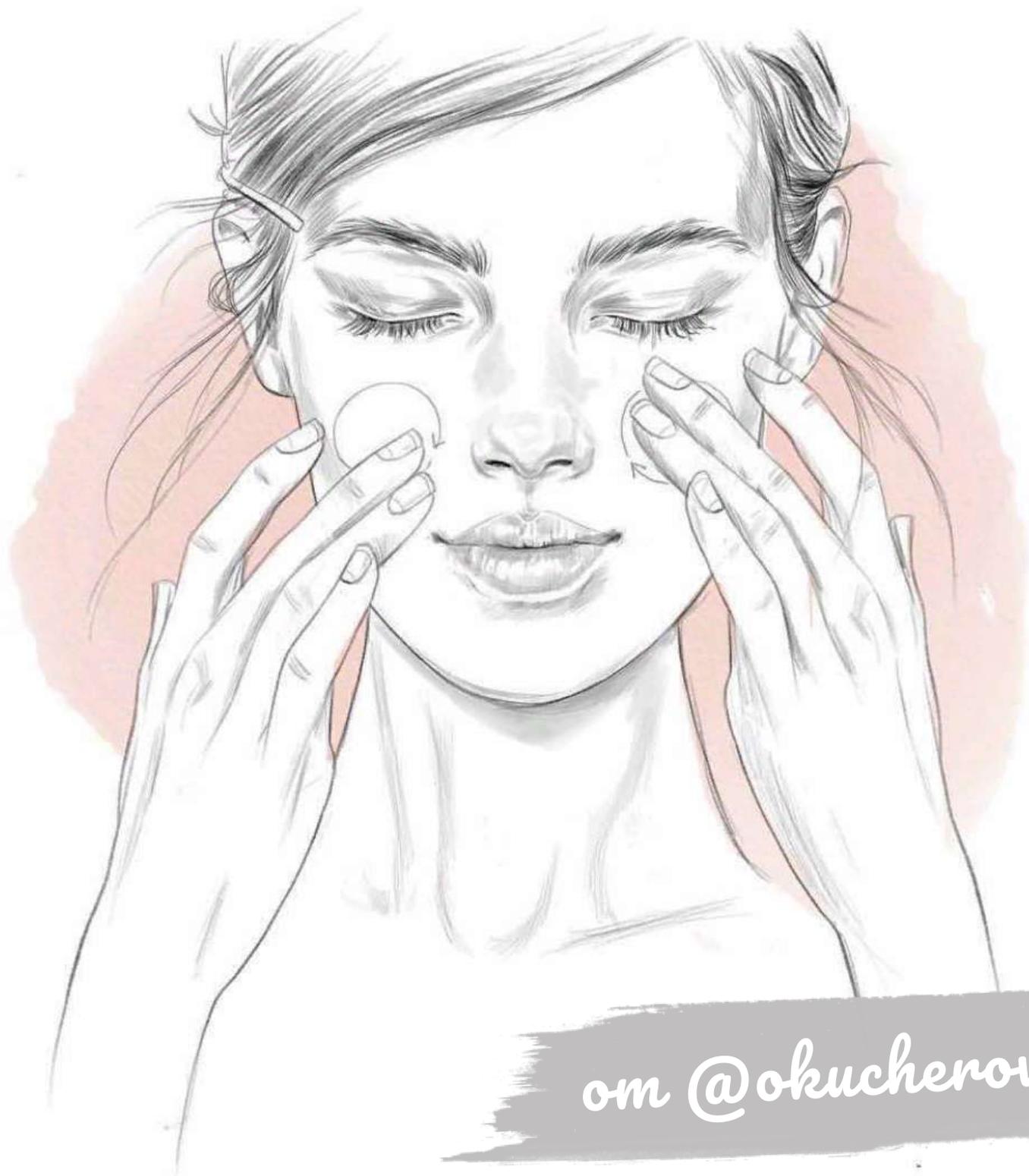


# Тайд

## ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА



от @okuchernova\_

Этот Гайд посвящен нашей коже и способам сделать ее максимально здоровой, чистой и сияющей!

---

Наша кожа - наш защитный щит от внешних факторов, она принимает на себя все возможные «удары». Также она является одной из выделительных систем нашего организма. Поэтому наличие «проблем» кожи лица - это норма, а не отклонение от неё.

Прыщи, черные точки, комедоны, постакне, рубцы, расширенные поры, жирный блеск, купероз, сухость и шелушения - это то, что мы разберем в этом пособии и научимся справляться со всеми этими проявлениями.

Практически у каждого человека есть несколько причин внешних проявлений проблем кожи.

В связи с этим мы рассмотрим и разберём не только правильный уход по типу кожи, но и пищу, которая необходима или наоборот вредит вашей коже, работу гормональной системы, такой важный аспект как стресс и отношение к себе и своей «проблеме».



# 1 ГЛАВА

*уход по типу кожи*

*@okucherova\_*

Для начала определяем тип кожи:



## ВИЗУАЛЬНЫЙ:

Внимательно изучите свою кожу в зеркале при естественном освещении.

Если при близком рассмотрении заметны расширенные поры, жирный блеск в Т-зоне и на щеках, значит ваша кожа — **жирная**.

Кожа поблескивает только на носу и на лбу, а на щеках, наоборот, матовая? Это — **комбинированный тип**.

Общая матовость — признак **сухой кожи**, на это же могут указывать ее некоторая шершавость на ощупь и шелушение.

Для **нормальной кожи** характерны ровный тон и здоровое сияние, отсутствие жирного блеска и видимых пор.



## С ПОМОЩЬЮ САЛФЕТКИ:

Если на глаз все же трудно оценить свойства кожи, воспользуйтесь другим способом. Спустя час-полтора после утреннего или вечернего очищения приложите к лицу тонкую салфетку и ладонями слегка прижмите ее к коже. Затем снимите ее и посмотрите, есть ли на ней следы.

Если нет — **кожа сухая.**

Если есть заметные отпечатки от Т-зоны и щек — **кожа жирная.**

**Комбинированная** она в том случае, если видны только следы от Т-зоны.

**Нормальная кожа** тоже оставит отпечатки, но они будут слабыми, едва заметными.

Единожды определив тип кожи, не надо проводить повторный тест спустя какое-то время. Тип кожи не меняется, и повлиять на это не могут никакие факторы.

Конечно, кожа становится немного суше, если не соблюдать питьевой режим и пренебрегать увлажняющим уходом. Но генетически заложенные особенности кожи этим не изменить.

После 30 лет активность работы сальных желез снижается. Это происходит даже с жирной кожей, но о кардинальных переменах в ее «поведении» говорить все равно не придется.

## УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА:

Сухая кожа лица не склонна к частым и обильным воспалениям, для нее не характерны жирный блеск и расширенные поры, но при неправильном уходе и неблагоприятных условиях, черные точки и угревая сыпь могут присутствовать.

## ЭТАПЫ УХОДА:

### 1. ОЧИЩЕНИЕ

- с помощью **мягкого геля** для умывания.

Ни в коем случае не используйте пенку, именно сульфаты делают раствор пенящимся, и именно сульфаты вытягивают влагу из кожи. Для сухой кожи это будет очень тяжелым испытанием.

### 2. ОЧИЩЕНИЕ

- **тоник для лица** необходим при любом типе кожи,

если у вас сухая кожа, то вам нужен легкий тоник для сухой кожи. Чаще всего на средствах для ухода указано, для какого типа кожи они предназначены. От этого зависит их действие.

### 3. ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

1-3 раза в неделю, не чаще. Сухая кожа реже и меньше загрязняется, поэтому частое очищение приведет к нарушению защитного барьера от бактерий.

Если вы обладаете сухой кожей и часто сталкиваетесь с раздражением, зудом, шелушением, обратите внимание на частоту очищения кожи! Это может быть вызвано нарушением барьерной среды или использованием средств с высоким показателем Ph, которые разрушают кислотную среду.

## 4. ПИТАНИЕ

- эссенция или сыворотка.

Для сухой кожи очень важно питание, так как она часто страдает от нехватки микроэлементов.

Эссенции/сыворотки - это концентрат веществ, которые проникают глубоко внутрь клетки (на что не способен крем).

## 5. УВЛАЖНЕНИЕ

- заключительный и важный этап.

Увлажняющий крем будет удерживать влагу и питательные вещества, которые поступили в клетку кожи при помощи 4 пункта. Для **сухой** кожи можно выбирать более плотную текстуру крема, но не сильно маслянистую (масло должно быть в составе не раньше, чем на 3 месте), иначе будет образовываться нежелательная пленка на лице, что приведет к образованию комедонов.



Ингредиенты, которые нужны сухой коже (выбирайте уходовые средства с этими компонентами):

## ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА:

- способна впитывать и хранить большой запас влаги;
- способствует синтезу важных компонентов матрикса кожи — коллагена и эластина;
- помогает коже активнее сопротивляться повреждениям;
- разглаживает морщины.



## ГЛИЦЕРИН:

- притягивает влагу из воздуха;
- образует на поверхности кожи пленку, препятствующую потере влаги;
- способствует сохранению влаги в верхних и нижних слоях кожи;
- обладает смягчающим действием.



**ВАЖНО:** если глицерина в составе средства более 7%, то он будет вытягивать влагу из кожи, вместо того, чтобы ее удерживать. Значит важно обращать внимание на расположение ингредиента в составе.

# СКВАЛАН И СКВАЛЕН:

Живые организмы содержат сквален, но как только его получают, он начинает окисляться, а полностью окисленный сквален называется скваланом. Последний используется в косметике, поскольку более стабилен и дольше хранится.



В косметике активно используется растительный сквалан из оливы.

Для кожи оба ингредиента хороши тем, что защищают от пересыхания, а также патогенных бактерий и микроорганизмов.

# АНТИОКСИДАНТЫ:

- предотвращают тусклость;
- борются со старением клеток;
- уменьшают воспалительный процесс.



Для **СУХОЙ КОЖИ** подходят компоненты:  
(старайтесь выбирать косметику с ними в составе)





## КОЭНЗИМ Q10

— кофермент, содержащийся во всех клетках организма, отвечает за накопление энергии;

## ВИТАМИН E (ТОКОФЕРОЛ)

делает кожу нежной и гладкой;



## БЕТА-КАРОТИН

ускоряет регенерацию клеток



## МАСЛА РАСТЕНИЙ

Один из любимых ингредиентов сухой кожи — масло. Оно обладает хорошими смягчающими и питательными свойствами, снижая чувствительность эпидермиса, которому недостает собственных липидов.

Кроме того, масла обладают антиоксидантной активностью за счет входящих в состав витаминов, микроэлементов, жирных кислот и аминокислот.

Среди наиболее эффективных — **масла сафлоры, рисовых отрубей, карите, жожоба.**

## УХОД ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА:

### ЭТАПЫ УХОДА:

#### 1. ОЧИЩЕНИЕ

-гель для умывания с pH 5,5 - утром и вечером.

#### 2. ОЧИЩЕНИЕ

- очищающий увлажняющий тоник для лица – утром и вечером.

Нормальная кожа лица не нуждается в обильном увлажнении и не страдает от большой выработки себума, поэтому обладателям нормального типа кожи очень редко приходится сталкиваться с проблемами кожи лица и можно не особо тщательно выбирать уходовую косметику в отношении ингредиентов. Общие правила о некачественных компонентах остаются теми же.

### 3. ОЧИЩЕНИЕ

- очищающая маска (грязевая, глиняная, альгинатная, с экстрактом алое или водорослей) - 1 раз в неделю.

### 4. ПИТАНИЕ

- сыворотка с гиалуроновой кислотой или с коэнзимом Q10 - 4 раза в неделю.

### 5. УВЛАЖНЕНИЕ

- легкий по текстуре увлажняющий крем летом и плотный крем в холодные времена года - **утром и вечером.**

## Ингредиенты для нормальной кожи в косметике

Нормальная кожа лица = идеальна и встречается у единиц.

Хорошего очищения достаточно для ухода за кожей, никаких проблем она не доставит своему обладателю, в связи с этим единственные ингредиенты, на которые нужно обратить внимание это:

## ВИТАМИН E

(Предотвращает старение кожи, Разглаживает морщины и повышает упругость кожи, Ускоряет заживление ран и повреждения кожи, Устраняет шелушение сухой кожи, нормализуя ее липидный баланс)

Скачано с TG - @sliv\_chek

Небольшое количество **МАСЕЛ** в косметике  
(менее 30%)



Если вы сталкиваетесь с такими проблемами как сухость, шелушение, высыпания, закупоренные поры и тд, то ваша кожа имеет другой тип, нормальная кожа это идеальная кожа, которая не склонна к проблемам при правильном уходе.

## УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА:

Главная проблема жирной кожи - **акне**.

Обладательницы жирной кожи страдают от частых и глубоких воспалений.

Жирная кожа - это результат активной работы сальных желез и выделительной системы. Генетически или по другим причинам сальные железы вырабатывают большое количество себума.

**Нельзя изменить тип кожи, но за счет правильного отношения к своему типу кожи можно избавиться от неудобств, которые он приносит .**



# ЭТАПЫ УХОДА:

## 1. ОЧИЩЕНИЕ

-гель для умывания с pH 5,5 - утром и вечером.

## 2. ОЧИЩЕНИЕ

- очищающий увлажняющий тоник для лица – утром и вечером.

Жирная кожа может быть и обезвоженной, и чувствительной. Поэтому тоник нужно выбирать по нескольким критериям:

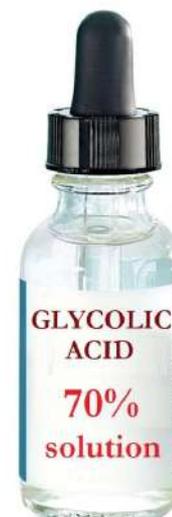
### уровень очищения + дополнительный эффект

Жирной коже нужно глубокое очищение, так как жирный блеск появляется очень быстро, а это показатель того, что сальные железы уже выработали большое количество кожного сала, которое может забить проходы для выхода пота и продуктов обмена, что и становится причиной глубоких воспалений.

Основные очищающие **КОМПОНЕНТЫ** для жирной кожи в тонике:

### Гликолевая кислота

Очищает, отшелушивает, смягчает и осветляет кожу, помогает уменьшить глубину морщин.



## Салициловая кислота

Отшелушивает, устраняет ороговевшие клетки, регулирует работу сальных желез.



## Цинк

Незаменим для жирной и проблемной кожи: снимает воспаления, контролирует жирный блеск, уменьшает черные точки.



## Экстракт календулы

Снимает раздражение, успокаивает, обладает бактерицидным и противовоспалительным действием.



## Экстракт розы

Обладает широким спектром действия: омолаживает, увлажняет, смягчает, борется с опасными бактериями и даже сужает поры.



## Экстракт ромашки

Успокаивает чувствительную и раздражительную кожу, обеспечивает защиту и противовоспалительный эффект.



## Экстракт гамамелиса

Сужает сосуды, уменьшает секрецию сальных желез, является мощным антиоксидантом.



### 3. ОЧИЩЕНИЕ

- **очищающая маска** (грязевая, глиняная, альгинатная, с экстрактом алоэ или водорослей) - 3 раза в неделю.

### 4. ОЧИЩЕНИЕ

- кислотный **бустер с АНА, ВНА** кислотами (только вечером).

### 5. ПИТАНИЕ

- **сыворотка** (выбор компонентов сыворотки ниже).

### 6. УВЛАЖНЕНИЕ

- легкий по текстуре **увлажняющий крем**. Формула увлажняющего крема для жирной кожи: вода с добавлением масел, когда для сухой - масла с добавлением воды.

То есть в любое время года жирной коже необходимы кремы с легкой текстурой. Масла должны быть только во второй половине состава.

## ВАЖНО!

Какой бы тип кожи у вас ни был, масла в составе косметики должны быть только натурального происхождения (из масел для жирной кожи допустимы: масло сезам, макадамии, масло ши, виноградной косточки), так как очень часто производители используют минеральные масла (это выделенные из нефти углеводороды), которые снижают себестоимость косметики и увеличивают срок её годности.

Средства с большим содержанием этого ингредиента в составе не рекомендуются жирной и проблемной коже. В течение дня на ней и так появляется маслянистая пленка и усиливать этот эффект не следует.

Когда вы смываете косметику с минеральными маслами с лица, пропадает мягкость кожи. Всё дело в том, что минеральные масла не взаимодействуют с кожей и не совершенствуют ее «изнутри», а создают лишь внешний эффект увлажнения.

## ВЫВОД

**минеральные масла безопасны в составах косметики в небольших количествах и не для проблемной кожи.**

# 1 ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА:

главное ее свойство заключается в способности притягивать и удерживать влагу в коже, а значит, это прекрасный увлажняющий компонент.

**Наносить средства с гиалуроновой кислотой нужно обязательно на влажную кожу** — после тоника или даже сразу после умывания, не вытирая лицо. В противном случае можно получить обратный эффект и кислота начнет «вытягивать» влагу из кожи, а не удерживать ее.

Отшелушить кожу, придать ей сияние и повысить эластичность, разгладить морщины, побороться с пигментацией, выровнять рельеф, подлечить воспаления и акне помогут кислоты.

Средства с кислотами - это НЕ кислоты в Чистов виде. Главное правило при использовании кислот — это постоянное применение солнцезащитных средств.

## ВАРИАНТЫ КИСЛОТ:

- салициловая кислота;
- гликолевая кислота;
- томатные кислоты;
- фруктовая кислота;
- ВНА, РНА \*желательно применять только вечером;
- АНА (в любое время суток).

## 2 ВИТАМИН С

Компонент является одним из самых мощных антиоксидантов: он замедляет процесс старения, защищает кожу от агрессивной окружающей среды, обладает отшелушивающим эффектом, а также борется с пигментацией.

При покупке стоит отдавать предпочтение средствам в непрозрачных флаконах с узким горлышком, а использовать содержимое вскрытой банки можно не дольше полугода. Косметику с витамином С лучше наносить на сухую кожу. Что немаловажно, людям с чувствительной кожей стоит быть особенно внимательными и осторожными с этим компонентом.

## 3 НИКОТИНАМИД - ВИТАМИН РР

Главное свойство компонента — это восстановление. Стало быть, ухаживающая косметика с никотинамидом подойдет для проблемной кожи и кожи, склонной к воспалениям. В результате ее применения улучшается микроциркуляция кожи, уменьшается краснота. Перед применением ознакомьтесь с противопоказаниями.

## 4 ЦИНК

Оксид цинка часто используется в качестве компонента для солнцезащитных средств, именно поэтому некоторые из них имеют выбеливающий эффект. Зато с возложенной на него задачей цинк справляется на ура и защищает кожу от UVA- и UVB-лучей.

Также цинк обладает противовоспалительным и антимикробным эффектом, заживляет и успокаивает кожу, а значит средства с ним придутся очень кстати при угревой сыпи и акне.

## 5 МАСЛО ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК

Используется для увлажнения кожи.

Является стимулятором естественного синтеза коллагена, необходимого для упругости и эластичности кожи. Оно витаминизирует и смягчает кожу благодаря высокому содержанию в нем линолевой кислоты. Оно обладает противовоспалительными свойствами и способствует сужению пор.

6 Из противовоспалительных ингредиентов:  
**экстракт шалфея, подорожника, ромашки.**



# УХОД ЗА КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА:



---

Этот тип отличается повышенной жирностью Т-зоны: лба, носа, иногда подбородка. На других участках лица кожа нормальная либо чаще всего сухая.

В **летнее** время уход как за жирной кожей, в **зимнее** — как за нормальной.

Избегайте уходовых средств с маслами, как и при жирной коже.

ЭТАПЫ УХОДА:



# 1. ОЧИЩЕНИЕ

- мягкий гель для умывания – утром и вечером.

Используйте только деликатные очищающие средства для лица. Те, кто страдает угревой сыпью, стараются выбирать максимально активное очищение, но при комбинированной коже это ошибка. Мощные формулы раздражают сухую кожу на щеках и одновременно стимулируют жирную Т-зону к производству еще большего количества себума.

Пусть ваша рука всегда тянется к нежному водорастворимому средству: это может быть гель или крем – не важно, главное, чтобы продукт эффективно удалял макияж и загрязнения, не оставляя при этом эффекта стянутости.

# 2. ТОНИЗИРОВАНИЕ



- у жирной и сухой кожи разные pH-балансы, их необходимо выравнять для поддержания баланса, а использование тоника, после того как вы умываетесь – большой шаг на пути к этой цели. Просто убедитесь, что ваше средство не содержит спирта, а, значит, не сушит кожу или не стимулирует более активную работу сальных желез.

# 3. УМЫВАНИЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ

Горячая вода разрушает гидролипидный слой кожи, что приводит не только к ослаблению защиты, но и вызывает зуд и даже шелушение. Вода комнатной температуры – то, что надо. А после умывания нужно обязательно нанести на лицо увлажняющую сыворотку: в отличие от крема она подходит для всех участков лица.

## 4. ОТШЕЛУШИВАНИЕ

- делайте легкий пилинг не реже двух раз в неделю. Вы можете правильно очищать и увлажнять кожу, но если не отшелушивать омертвевшие частички, она будет выглядеть тусклой и уставшей.

### ВНИМАНИЕ!

Сухие участки кожи нужно обрабатывать не более минуты, а лоб, подбородок, нос – около трех. Пилинги противопоказаны при куперозе, розацеа и других воспалительных процессах на коже лица.

## 5. ПИТАНИЕ

- выбирайте сыворотки с аминокислотами и пептидами — они нормализуют выработку собственного коллагена и эластина, успокаивают раздражения и воспаления, предупреждают их появление. Также рекомендуется применять для сухих участков кожи сыворотки с компонентами для сухой кожи, а для жирных участков кожи сыворотки с компонентами для жирной кожи.



Поскольку витамин А является мощным антиоксидантом, который помогает бороться со свободными радикалами и бактериями, то акне становится все труднее развиваться и пробиваться наружу. Кроме того, витамин А помогает ускорить процесс обновления клеток. После отшелушивания и удаления отмерших частиц, молодые клетки быстрее поднимаются наверх, и кожа становится сияющей и здоровой. Ищите на этикетках такие ингредиенты как ретинол или третиноин – они и есть разные формы такого нужного витамина А.

## 6. УВЛАЖНЕНИЕ

- помните, что обладатели комбинированной кожи по факту являются носителями разных типов кожи в разных зонах. Поэтому для вас нет универсального увлажняющего крема. Для жирных зон (Т-зона и подбородок) используйте легкие текстуры летом, текстуры средней плотности зимой. В холодное время года для сухой кожи используйте плотные текстуры, а в теплое время — средней плотности.

## 7. ЗАЩИТА SPF

- это правило ухода за кожей относится ко всем без исключения, но именно для смешанного типа кожи нужны некомедогенные солнцезащитные кремы. Тогда высыпания на Т-зоне обойдут вас стороной. Если вам все же кажется, что традиционные санскрины добавляют блеска там, где без него вполне можно было бы обойтись, обратите внимание на минеральные фильтры вместо химических. (Подробнее о выборе безопасных защитных кремов читайте ниже).

## 8. ОЧИЩЕНИЕ (раз в неделю)

- не забывайте про маски на основе глины. Будь то бентонитовая глина, которая состоит из минералов (железо, натрий, кальций, калий и магний) или французская зеленая глина, содержащая магний и другие минералы растительного происхождения – они отлично подойдут для Т-зоны: очистят поры, поглотят излишки себума, снимут раздражения. Но действовать нужно по принципу мультимаскинга (поскольку глина все-таки и сушит), используя для остальных участков лица увлажняющие или питательные маски, используя для остальных участков лица увлажняющие или питательные маски.

Напоминаю, что ингредиенты в косметике для комби - кожи выбираем по принципу деления зон на разные типы кожи, следовательно, обращаемся к разделам с подбором ухода для жирной и сухой кожи.

# 2 ГЛАВА

*питание по типу кожи*

*@okucherova\_*

# Что вы слышали о связи питания и кожи?

Что воспаления появляются от «неправильного питания»?



Что сладкое вызывает прыщи?

Наверняка многие замечали, что после праздника, где вы много ели всего подряд, появляется сыпь. Но причина не в сладком и не в джанг фуде.

**На состояние кожи влияет баланс микроэлементов и водно-электролитный обмен** (совокупность процессов всасывания, распределения, потребления и выделения воды и солей в организме человека. Он обеспечивает поддержание водного баланса и постоянство осмотического давления, ионного состава и кислотно-щелочного состояния внутренней среды организма).

Поэтому человеку со склонной к воспалениям кожей нужно следить именно за балансом в организме. Это так же важно, как заботиться об уходе. Нет необходимости исключать продукты или даже целые группы продуктов, так как это приводит чаще всего к срывам или незапланированным «чит-милам», что способствует провоцированию воспалений в отличие от равномерного регулярного потребления рафинированной пищи.

Продукты, которые важно включить в свой ежедневный рацион для:

питания кожи;



благоприятного  
влияния на  
здоровый цвет  
кожи и ее  
эластичность.

## ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

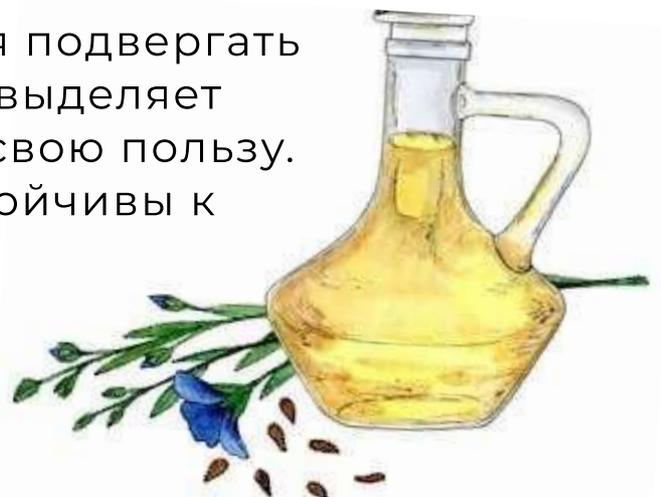
Рекордсмен по содержанию жирных кислот **омега-3** среди всех растительных масел. Его положительное влияние на кожу связывают еще и с высоким содержанием витамина Е, фолиевой кислоты и лигнанов (эстрогеноподобных фитогормонов).



Фитоэстрогены льна обладают мощным антиоксидантным действием.

Масло льна можно добавлять в овощные салаты, пить натошак, а семенами льна дополнять различные блюда: супы, салаты, смузи, каши, кисели, выпечку.

**ВАЖНО!** Льняное масло нельзя подвергать термообработке, иначе оно выделяет свободные радикалы и теряет свою пользу. Льняные семечки более устойчивы к термообработке

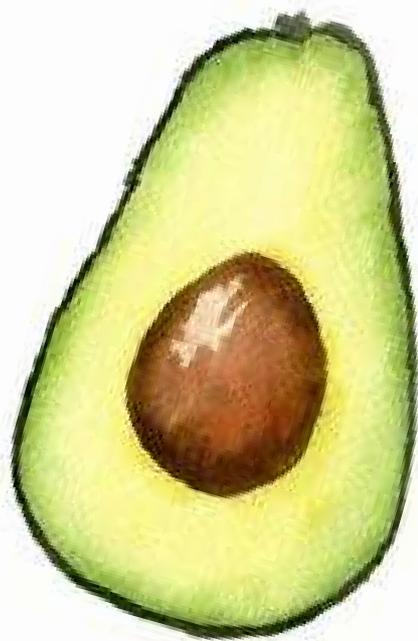


# АВОКАДО



Уникальный по полезности плод должен быть включен в ежедневный рацион. Мякоть авокадо богата мононенасыщенными жирами, которые важны для поддержания оптимального уровня жидкости в коже. Эти полезные жиры не только насытят кожу влагой, но и помогут ее удержать.

В авокадо содержится много уникальных антиоксидантов, глутатион, магний, витамин К, фолиевая кислота, витамин



СЕМЕЧКИ  
ПОДСОЛНЕЧНИКА,  
ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ, НУТ

Также помогут восполнить запасы селена в организме, который помогает выводить токсины и обеспечивает эластичность кожи.

# ОРАНЖЕВЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Кладезь бета-каротина, который организм использует для синтеза витамина А, одного из важнейших для кожи. Тыква, морковь, облепиха, манго, папайя, батат — выбор огромен.

Отдельного внимания заслуживает облепиха: она содержит не только огромное количество витамина С, одного из мощных антиоксидантов, но и бета-каротин, витамин Е, микроэлементы: хром, марганец, медь — которые тоже влияют на состояние кожи, волос и ногтей.



# ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ И ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Насыщены водой и фолиевой кислотой, которая ускоряет синтез аминокислот и является антиоксидантом. Огурцы, сельдерей богаты витаминами К и В5 (пантотеновая кислота) и диоксидом кремния, отвечающим за упругость кожи. Витамин К необходим для здоровья сосудов и капилляров, укрепляет их стенки. Особенно Важно для людей с куперозом.

# ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ



Это источник мононенасыщенных жиров, которые позволяют коже восстанавливаться и оставаться длительное время естественно увлажненной. В орехах много витамина E, в семечках подсолнечника — селена, в семенах тыквы — цинка.

## ВОДА



самое главное, что необходимо сделать — выработать привычку пить чистую воду в течение дня. Норма зависит от температуры за окном, физической нагрузки и состояния здоровья. В среднем это ваш вес в килограммах умноженный на 50, получится количество миллилитров, необходимое вашему организму. Если вы употребляли до этого меньше, чем по расчётам необходимо вашему организму, увеличивайте объём каждый день на 30 мл, не более.

Отрицательный водный баланс приводит к прыщам на коже. Это происходит из-за того, что выделяется недостаточное количество мочи, и кожа активнее включается в процесс выведения токсинов из организма.

# Как поддерживать водно-электролитный обмен в организме?

Во время тренировок и в жаркую погоду вместе с выделяемым потом организм теряет электролиты, соли и минералы, которые отвечают за состояние всех тканей, в том числе и кожи.

При нарушении водно-электролитного баланса кожа становится обезвоженной, что приводит к разрушению защитного барьера кожи от бактерий, грибков и микробов. В результате появляются новые воспаления, возможен дерматит и аллергические реакции.

Потерю электролитов нельзя восполнить водой. Для этого больше подходят специальные изотоники, основу которых составляют минеральные соли. Плотность таких напитков приблизительно равна плотности плазмы крови, благодаря чему содержащиеся в них вещества легко проникают в кровоток и усваиваются организмом.

Изотонический раствор можно приготовить самостоятельно.

Смешайте 8 ч. л. сахара,  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли (йодированной) и залейте 50 мл горячей воды. Охладите смесь и добавьте по 2 ст. л. апельсинового и лимонного сока и 950 мл холодной воды. В одном стакане такого напитка содержится 12 г углеводов и 55 ккал.



# 3 ГЛАВА

*тренировки и кожа*

*@okuchanova\_*

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ И  
ЧТО ДЕЛАТЬ НЕОБХОДИМО?



При выполнении активных физических нагрузок поры расширяются, а потовые железы работают в десятки раз активнее обычного, выбрасывая вместе с потом на поверхность токсины и загрязнения.

Ваша задача – способствовать этому процессу, чтобы процесс естественного очищения организма завершился (для чего нужно очистить кожу лица и тела после тренировки в душе), а не остановился на середине.

Да, иногда с новыми воспалениями или пятнами от прыщей неприятно идти в зал или на пробежку, но тренировка с тональным кремом на лице - это отличный повод для новых воспалений. А вот правильно очищенная кожа лица перед тренировкой - шаг к её здоровью.

**КОМПОНЕНТЫ В КОСМЕТИКЕ,**  
которых не должно быть на коже во время  
тренировок :





## СИЛИКОНЫ

Силиконы и силиконовые масла содержатся практически во всех тональных кремах, флюидах и консилерах. Исключение составляют только минеральные пудры и makeup-средства. Силиконовые формулы создают на поверхности кожи пленку. Она на фоне повышения температуры кожи и более активного потоотделения во время тренировки способствует возникновению эффекта окклюзии и закупоривания пор. Нередко у тех, кто не успевает или ленится очистить кожу от макияжа перед походом на тренировку, образуются комедоны и появляются воспалительные процессы.



## МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА

Если речь идет о том, что вы используете мицеллярную воду для удаления макияжа перед началом тренировки, запомните ключевое правило. Даже если вы опаздываете, ни в коем случае не оставляйте это средство на коже. Мицеллярную воду нужно смывать чистой водой – что бы ни утверждал производитель в инструкции и на этикетке. По сути, это мыльный раствор, который прекрасно устраняет загрязнения и продукты макияжа, но оставлять его на час-другой во время тренировки на коже – путь к новым воспалениям.



## НАТУРАЛЬНЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ МАСЛА

Между натуральными и минеральными маслами – десятки различий. Однако у них есть кое-что общее: способность "запечатывать" влагу в коже, располагаясь на ее поверхности. Это делает их незаменимыми средствами ухода в зимний период, но во время тренировки может только навредить. Вместо любимого косметического масла или крема, в составе которого присутствует минеральное масло, нанесите легкий флюид или увлажняющий гель.



## СОЛИ АЛЮМИНИЯ

Соли алюминия, лаурилсульфат натрия и цирконий – ингредиенты многих антиперспирантов, которые блокируют потовые железы и препятствуют выделению пота. В некоторых из них, особенно тех, которые предназначены для страдающих от гипергидроза, количество алюминия может достигать 30% (!) от общего состава. В случае использования антиперспирантов перед тренировкой главная часть тела, ответственная за терморегуляцию и охлаждение с помощью выделения пота (подмышка), прекращает работу. Потому выбирайте дезодоранты, ключевая функция которых устранить неприятный запах, а не свести к минимуму потоотделение.

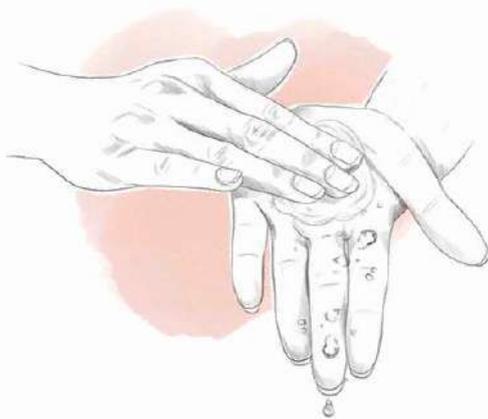
Очищение кожи до тренировки  
может состоять из 3 этапов:

1



снятие макияжа и  
очищение от пыли с  
грязью с помощью  
мицеллярной воды

2



умывание водой

3



очищение лица  
тоником для  
освобождения пор

Можно нанести сыворотку или флюид (легкий увлажняющий, не питающий, он достаточно тяжелый) + распылить на лицо гидролат, он будет оказывать защитное противовоспалительное действие.

## После тренировки

Обязательно воспользуйтесь тоником для лица

Протрите лицо хлоргексидином с помощью ватного диска

Нанесите сыворотку, затем увлажняющий крем

## Особенности питания при жирной и комбинированной коже лица:

Людам, страдающим от регулярных воспалений необходимо исключить из рациона как минимум мясо, птицу, молочные продукты и яйца. Начните с замены этих продуктов растительными аналогами (если вам непонятно, как заменить все необходимые аминокислоты и микроэлементы, вы можете приобрести мой вебинар по веганству, в подарок к нему идет сборник из 70 рецептов).

С животным белком в организм поступает п-гликолилнейраминная кислота, гемовое железо, энтодоксин (способствующие воспалению вещества). Воспалительные реакцию увеличиваются на 70 процентов после съеденной говяжьей котлеты.

Эти продукты увеличивают уровень сахара и гормона инсулина IGF1, что ведет к увеличению продукции дигидротестостерона в крови (а это – к изменению состава липидов кожи и поверхностных клеток). Это приводит к накоплению мертвых кожных клеток как на поверхности, так и внутри поры. Следствие – закупоривание кожи и возникновение в ней воспаления.

Переход на растительную пищу снижает воспалительные реакции на 29 процентов всего за 3 недели!

Отдельная группа – **острые блюда**. От их употребления повышается секреция кожного сала. Происходит выработка гормона стресса кортизола, что увеличивает секрецию кожного сала. Такой эффект может давать даже кофе.



**Трансжиры** - также враги здоровой кожи, они провоцируют акне, активизируя производство кожного сала и ороговение пор, из-за чего поры быстро закупориваются.

## маргарин

Среди масел он является лидером по количеству трансжиров. Длительное время велись дискуссии, что менее вредно – масло или маргарин. В результате исследований было установлено, что маргарин вредней. Он провоцирует атеросклероз, болезни сердца и сосудов.

## сливочное масло

В нем трансжиры составляют 4% жира. Сливочные масла с трансжирами повышают уровень холестерина, способствуют набору веса, негативно влияют на сосуды.

## рафинированное растительное масло

## пирожные

Одно пирожное может содержать не менее 1% трансжиров.

## шоколад

(Не стоит исключать, но нужно тщательно подходить к его выбору) Многие производители вместо нужных, натуральных компонентов используют лауриновую и стеариновую кислоты, которые считаются трансжирами.

## попкорн для микроволновой печи, крекеры

(и другие продукты в упаковке, обваленные в масле,  
подвергавшиеся термообработке)

## смеси для быстрых завтраков

Быстрые завтраки содержат трансжиры, как и протеиновые батончики, которые рекламируются как продукты здорового питания. Быстрые завтраки бывают и с хорошими составами, без масел.

## «мясные» полуфабрикаты картошка фри

В одной порции норма превышена примерно в 7 раз.

Сократите потребление продуктов с высоким гликемическим индексом: хлеб, выпечка, картофель, бананы, сладости, макароны.

**НЕ ИСКЛЮЧИТЬ!** А снизить количество.

Подробнее о влиянии сладкого в разделе «**Виноват ли сахар**».

Скачано с TG - @sliv\_chek



Продукты, необходимые в ежедневном рационе для жирной и комбинированной кожи, склонной к воспалениям и комедонам:



FOOD





Морковь, шпинат, листья капусты - эти продукты содержат витамин А (ретинол). При соблюдении суточной нормы ретинола в организме нормализуется количество вырабатываемого кожного сала. Чем меньше его будет, тем меньше вы будете провоцировать развитие прыщей и акне.

## VITAMIN A



Мелисса, шалфей, тимьян, розмарин - в этих травах содержится розмариновая кислота – мощный антиоксидант и противовоспалительный компонент. При акне назначают продукты, богатые антиоксидантами. Они подавляют клеточные медиаторы воспаления и борются со свободными радикалами. Еще один хороший источник антиоксидантов – бурые водоросли. Особенно рекомендую эти продукты обладателям жирной кожи.

## РОЗМАРИНОВАЯ КИСЛОТА



Арахис, кунжутные, подсолнечные, тыквенные семечки - эти продукты богаты цинком – микроэлементом, который помогает процессу ороговения кожи, участвует в создании защитного барьера и способствует регенерации кожи (это важно при заживлении рубцов), также является антиоксидантом. Например, в 100 г кунжута содержится 7,74 мг цинка (при необходимой дозе 10-15 мг в сутки). К списку полезных продуктов также можно добавить орехи кешью, кедровые орехи, зародыши пшеницы и какао-порошок (10 мг цинка на 100 грамм).

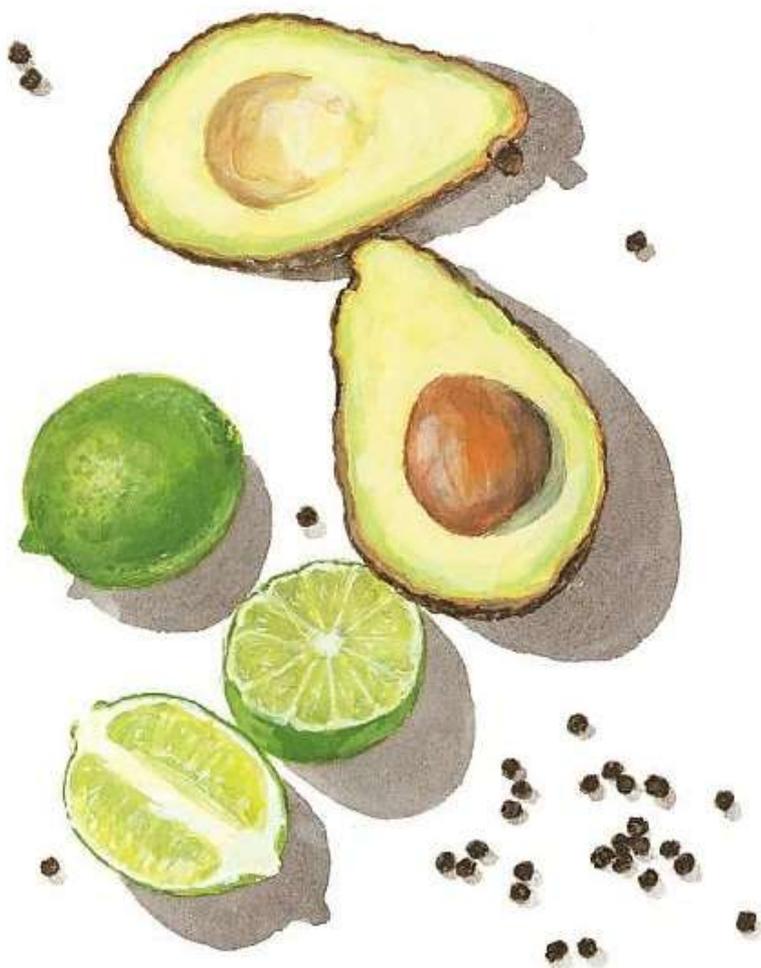
## ZINK



Клетчатка: всевозможные овощи, салаты на их основе, фрукты, крупы, цельнозерновой хлеб, бобовые. Клетчатка нормализует пищеварение, а значит способствует регулярному выведению токсинов из организма. При нерегулярном стуле массы застаиваются в кишечнике и происходит интоксикация организма, что отражается на коже.

## КЛЕТЧАТКА

Питание при сухом типе кожи (склонной к дерматиту, шелушениям, ощущению стянутости и сухости):



# FOOD





## ЧЕРНИКА И БРОККОЛИ

В организме человека проходит процесс гликации: молекулы сахара прикрепляются к жировым и белковым клеткам. Это приводит к их старению. Внешне это выражается в углублении морщин и уменьшении влаги в дерме. Чтобы этого не происходило, употребляйте продукты, которые уменьшают гликацию. Кроме черники и брокколи этому способствуют бурые водоросли и зеленый чай. При такой схеме питания процесс старения будет замедляться, а кожа будет сохранять влагу и напитанность.



## ОРЕХИ

Богаты витамином Е, который с давних времён известен, как жизненно важный для кожи. Этот витамин защищает клетки от оксидативного воздействия и, как и омега-3 жирные кислоты, предохраняет кожу от УФ излучения.



## АВОКАДО

Богато витаминами Е и другими антиоксидантами. Плод также содержит большое количество мононенасыщенных жиров, которые не только способствуют увлажнению кожи, но и уменьшают воспаления и предотвращают раннее старение кожи.



## СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

Овощ, богатый бета-каротином, кроме того содержит большое количество витамина А — одного из главных элементов, предупреждающих сухость кожи. Эти антиоксиданты помогают восстановить тканевые разрушения.



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Богато витамином Е, мононенасыщенными жирами, омега-3 жирными кислотами, что делает это масло средоточием питательности и полезных для кожи нутриентов. Обеспечивает защиту от УФ излучения, эффективно при сухости кожи и даже экземе.



## ОГУРЦЫ

Кремний содержится в овощах, которые богаты водой, как, например, огурцы. Они придают коже влажность, повышая её эластичность. Огурцы также содержат витамины А и С, которые успокаивают кожу и борются с повреждениями.

Продукты питания для жирной и комбинированной кожи, как и продукты питания для сухой и нормальной кожи нужно включить в рацион всем, потому что дефицит микроэлементов может привести к проблемам даже обладателей нормальной кожи.

Питание по типу кожи - это не диета, а продукты и микроэлементы, на которые вам нужно обратить внимание в первую очередь и постараться исключить те, что служат триггерами для проблем.

# 4 ГЛАВА

глютен

@okucherova\_

# ГЛЮТЕН

Еще один продукт, который является частой причиной акне.

Если у вас есть возможность, рекомендую сдать анализы на аллергены, так как прыщи могут быть и аллергической реакцией.

Если такой возможности нет, попробуйте соблюдать безглютеновую диету, учитывая свой тип питания и уход по типу кожи в течение 1-2 месяцев.

**Глютен** - это клейкое белковое вещество, которое содержит большинство зерновых культур.

Его часто добавляют в многие полуфабрикаты, кондитерские изделия, выпечку и тд.

Непереносимость глютена еще называется **ЦЕЛИАКИЕЙ**.

## СИМПТОМЫ:

- ✓ боль в животе
- ✓ диарея
- ✓ вздутие
- ✓ тошнота

Чтобы диагностировать болезнь, сдайте общий анализ крови или кишечную биопсию.

Также существует **чувствительность к глютену**, это не болезнь и симптомы могут быть менее выраженными и далеко не все.

Чувствительность к глютену образуется чаще всего постепенно, поэтому изначально вы можете не распознать симптомы или не придавать им значения, но тем временем глютен оказывает негативное воздействие на организм, что отражается на коже.

Глютен сначала сбивает пищеварительную систему, а затем сказывается на коже вспышками прыщей:



Глютен нарушает слизистую кишечника и у токсинов появляется возможность циркулировать по организму вместо того, чтобы выходить через выделительную систему.



Молекулы глютена попадают в кровоток и иммунная система начинает сопротивляться. Воспалительные процессы (в том числе прыщи) - это защитная реакция иммунитета, как при простуде.

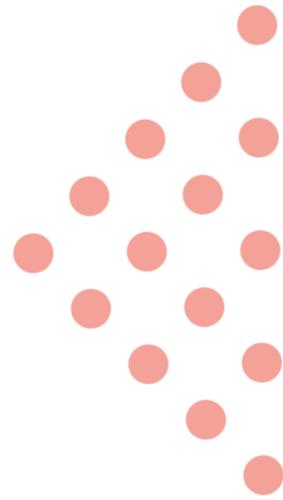


Иммунная система начинает вырабатывать больше инсулина в ответ на гормональные скачки, и это снова приводит к воспалительным реакциям.

**Целиакия и чувствительность к глютену** не только являются причиной воспалений, но и приводят к потере эластичности кожи и её сухости.

Так же непереносимость глютена является одной из причин дерматита, псориаза и других дерматологических заболеваний.

## Содержат глютен:



- овсянка (но не овсяное молоко)
- пшеница
- рожь
- ячмень
- многие соусы (смотрите состав)
- некоторое растительное мороженое (молочное мороженое для людей с акне служит сильным триггером для вспышки воспалительной реакции)
- выпечка
- конфеты
- торты
- хлеб и многие хлебцы (есть аналоги в безглютеновом варианте, но чаще всего они очень дорогие, поэтому лучше купить блендер и готовить самим)

- полуфабрикаты
- манка
- майонез
- пиво
- макароны (есть безглютеновые)

## Не содержат глютен:



- Все виды бобовых ●
- Рис ●
- Кукуруза ●
- Греча ●
- Картофель ●
- Амарант ●
- Киноа ●
- Тофу (проверяйте состав) ●
- Соя и все производные ●
- Орехи, семена ●
- Зелень, овощи, ягоды, фрукты ●

# Чем опасна молочка?



Первое и основное это гормоны в нескольких проявлениях:

1

Молоко и его производные (самый низкий риск воспалений от употребления сыра, но есть) содержит андрогенные гормоны, которые стимулируют работу сальных желез.

Животных кормят пищей с гормонами и вкалывают им вакцины, что повышает содержание инсулиноподобного фактора роста в молоке, в итоге, клетки сальной железы разрастаются, воспаления становятся большого размера и очень болезненными.

2

3

Молоко коровам/ козам нужно чтобы их детёныш как можно скорее вырос и набрал вес. Для этого в молоке содержатся собственные гормоны, они не подходят для нашего организма. Иммуитет начинает сопротивляться, воспаление - это защита, сопротивление.

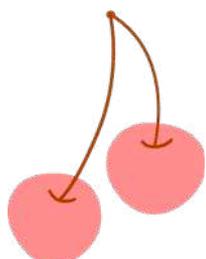
# ВИНОВАТ ЛИ САХАР?



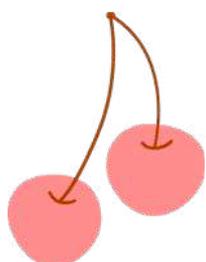
НЕТ, САМ САХАР НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ.

Исследования доказывают, что на кожу негативно влияет именно избыток сахара.

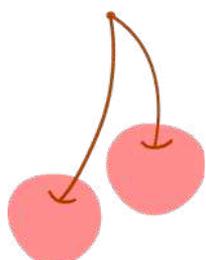
Вы можете не отказывать себе в любимом сладком, просто соблюдая несколько правил:



Не ешьте продукты с большим гликемическим индексом на голодный желудок, старайтесь это делать после основного приема пищи. Так как простые углеводы распадаются на глюкозу и приводят к скачкам инсулина. А это стимулирует работу сальных желез из-за увеличения выработки андрогенных гормонов.



Съедайте за раз небольшую порцию сахара (не более 3% от всего приёма пищи), распределите сахар и продукты его содержащие в течение дня. Рекомендуемая доза сахара составляет не более 10% в сутки от общего рациона.



Излишний сахар убивает лейкоциты в крови, что ослабляет способность организма сопротивляться бактериям, которые являются причиной прыщей.

# КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ



Влияет ли на кожу?

Однозначно да.

Алкоголь не является причиной заболевания акне, но регулярное курение и частое употреблении алкоголя могут привести кожу в очень плохое состояние:

Количество кислорода в крови само по себе уменьшается из-за угарного газа, содержащегося в табачном дыме. В результате снабжение кожи кислородом значительно понижается, а кожа теряет свежий вид.

Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды кожи на полтора часа, а общий кровоток в пальцах кисти снижается в среднем на треть.

Заживление ран у курящих происходит медленнее и хуже. К примеру, ширина рубца после лапароскопии – операции на брюшной полости — у курящих в среднем около 7 мм, а у некурящих – около 3 мм. То есть новые воспаления или ранки от выдавленных прыщей у курящих заживают в 2,5 раза дольше.

Токсины сигарет выводятся через кожу, так как лёгкие забиты и не справляются с этой задачей.

Из-за курения снижается уровень лейкоцитов и гемоглобина в крови, поэтому организм не в состоянии справиться с бактериями при кожных воспалениях.

Частое употребление алкоголя сбивает работу иммунной системы, что приводит к воспалениям и другим более серьезным дерматологическим заболеваниям.

Основной компонент алкоголя - спирт. Он приводит к недостатку кислорода и питательных веществ в клетках кожи. А далее капилляры и сосуды становятся ломкими и лопаются.

Фитоэстрогены (особенно много их в пиве) приводят к сбою эндокринной системы, что провоцирует воспаления.

## ВНИМАНИЕ!

Если вы примите решение бросить курить, будьте готовы к тому, что сальные железы начнут работать активнее в первый реабилитационный период. Поэтому коже нужен будет дополнительный уход.

Физические нагрузки, особенно бег и плавание помогут ускорить выведение токсинов и очищение лёгких.

# ПРЫЩИ ОТ СОЛНЦА И СОЛЯРИЯ



Солнце сушит кожу, что заставляет сальные железы работать еще активнее. В итоге появляются новые воспаления, черные точки, комедоны.



Утолщается верхний слой кожи из-за ультрафиолета, что затрудняет нормальный выход кожного сала по протокам.



Активное воздействие ультрафиолета негативно воздействует на иммунитет, что приводит к обострению воспалительных реакций.



Но также солнце оказывает и положительный эффект на нервную систему, препятствует депрессиям, способствует укреплению костной ткани, помогает вывести из организма тяжелые металлы, и даже способствует укреплению иммунитета в правильных дозировках.

Чтобы исключить негативное воздействие УФ лучей на кожу, нужно ее всегда защищать:

- ✓ Используйте солнцезащитные кремы (о том, как подобрать его, читайте ниже).
- ✓ Сведите к минимуму декоративную косметику, которая забивает поры.
- ✓ Помните об увлажнении кожи, на сильном солнце оно требуется не меньше, чем в любой другой день, а даже больше.
- ✓ В жаркую погоду можно использовать более лёгкие текстуры (эссенции, лёгкие кремы).

## КАК ВЫБРАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ?

По типу фильтров санскрины бывают химические и физические. Химические фильтры поглощают солнечное излучение.

Обычно в составе средств химический фильтр существует в виде таких компонентов как: **avobenzone, oxybenzone, para-aminobenzoic acid, octyl salicylate, octinoxate.**

По текстуре санскрин с химическим фильтром обычно прозрачный, но под воздействием солнечных лучей его ингредиенты окисляются, превращаясь в свободные радикалы, которые наносят коже еще больший вред, чем солнце. Поэтому средство нужно постоянно обновлять, предварительно смывая предыдущий слой.

Физические фильтры отражают солнечные лучи. В их составе главную роль играют диоксид титана и оксид цинка. Санскрин на основе физических фильтров по текстуре плотный и белесый.

## РАЗНЫЕ СТЕПЕНИ ЗАЩИТЫ:

Солнцезащитные средства делятся на средства с **низкой степенью защиты** — 4 или 6 SPF, **средней степенью защиты** — 15 или 20, и **высокой степенью защиты** — 30 или 50.

Средства выбираются по фототипу, то есть чем светлее кожа, тем выше нужно выбирать степень защиты.

Необходимо постоянно обновлять средство на коже в течение дня — чем чаще, тем лучше. Во время отдыха на пляже необходимо начинать с более сильной защиты, а к концу отдыха можно пользоваться кремом с показателем 6 SP.

Кроме того, санкринны разделяются по защите от разных типов лучей — UVA и UVB.

Первая категория проникает в кожу глубже, вызывает проявление загара и, как правило, не оставляет ожогов, однако оказывает негативное влияние на процесс старения кожи.

Вторые лучи вызывают ожоги, провоцируют фотостарение, становятся причиной развития рака кожи, но и также отвечают за выработку витамина D.

Так как UVB-лучи более интенсивные, то цифра на этикетке солнцезащитного средства обозначает защиту именно от такого излучения.

Более слабые UVA не требуют очень высокой степени защиты, поэтому защита от этих лучей составляет  $\frac{1}{3}$  от лучей типа B. Например, маркировка SPF 30 означает, что от UVB будет защита 30, а от UVA —  $\frac{1}{3}$ , то есть 10.

## КАК ПОДОБРАТЬ САНКРИН?

Основной критерий для выбора подобных средств — **фототип**.

Его обозначают цифрами или общепринятыми названиями — кельтский, нордический, среднеевропейский, средиземноморский, индонезийский.

## КЕЛЬТСКИЙ ФОТОТИП

Объединяет обладателей очень белой кожи, часто с множеством веснушек, светлых волос, голубых или зеленых глаз.

Их кожа чувствительная, быстро получает ожоги и практически никогда не загорает. Поэтому людям с таким типом кожи не рекомендуется находиться на солнце больше 10 минут в день, а фактор защиты выбирать от 50 и выше.

## НОРДИЧЕСКИЙ ФОТОТИП

В нордический фототип входят блондины, светло-русые, русые, шатены и люди с каштановым цветом волос. У них светлые глаза, веснушек мало или нет совсем, светлая и чувствительная к ультрафиолетовому излучению кожа. Для этого типа рекомендуется в первые три-пять дней пребывания на активном солнце пользоваться средствами с максимальным SPF, а затем переходить на более слабый — от 30.

## СРЕДНЕЕВРОПЕЙСКИЙ ФОТОТИП

Среднеевропейский фототип — это люди с серыми или карими глазами, темно-русыми или каштановыми волосами, смуглой кожей. Загар ложится ровно, поэтому им подойдут средства со степенью защиты SPF 20–25.

# СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ИЛИ ЮЖНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОТОТИП

К средиземноморскому или южно-европейскому фототипу относятся смуглые люди с кожей оливкового оттенка, темными глазами и волосами. Им можно использовать SPF от 15 до 20.

# ИНДОНЕЗИЙСКИЙ ИЛИ СРЕДНЕ-ВОСТОЧНЫЙ ФОТОТИП

Индонезийский или средне-восточный фототип — это очень темные кожа, волосы и глаза. Такие люди практически не обгорают на солнце. Им можно использовать бьюти-продукты с минимальным уровнем защиты.

Для людей с чувствительной кожей существует ряд индивидуальных рекомендаций:

Выходить на солнце следует только после применения средств с защитой SPF50;

За две недели до этого лучше использовать стимулятор загара. Он способствует более быстрому проявлению загара и усиливает защитные функции кожи;

Можно использовать дополнительные средства по уходу за чувствительной кожей.

# ШЕЛУШЕНИЕ

Все мы постоянно теряем мельчайшие роговые чешуйки, которые нам больше не нужны и которые таким образом освобождают место вновь поступающим мертвым роговым клеткам.

## ЧТО ИМЕННО ЗДЕСЬ ПРОИСХОДИТ?

Наши роговые клетки прожили свою жизнь, сначала они в течение четырех недель созревали, затем успешно отмерли, еще какое-то время держались на нашем теле в виде маленьких камушков в стене защитного барьера и, наконец, одна за другой отделились от нас.

Если все хорошо, они падают незаметно и тихо. В общей сложности каждый из нас теряет примерно по 40 000 кожных чешуек в минуту.

Но наступает момент, когда кожные чешуйки становятся заметными.

Когда клетки постоянно растут и умирают, может случиться такое, что еще живые шиповатые клетки просто перескакивают зернистую фазу и попадают напрямую в роговой слой.

Если у них не было времени для созревания, они так и не научились быть самостоятельными и отшелушиваться незаметно. А для кожного защитного барьера это плохо, потому что клетки с ядром не подходят для роли кирпичиков защитного барьера.

Шелушение возникает прежде всего из-за воспаления эпидермиса, которое называют экземой.

Любое легкое воспаление эпидермиса ведет к ускоренному отшелушиванию клеток, поскольку организм хочет от чего-то отделаться: от раздражителя, от аллергена, от микроба или сухости.

Кожа хочет быстрее избавиться от этого, поэтому ускоряет процесс преобразования клеток: при экземе и псориазе клетки продвигаются сквозь эпидермис всего пять дней, а не четыре недели. Так что если мы можем видеть чешуйки, то мы имеем дело с болезненным состоянием, которое либо когда-нибудь само урегулируется, либо потребует вмешательства врача.

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ШЕЛУШЕНИЙ:

### *обезвоженность кожи*



Данное состояние наступает, если проводить много времени в помещениях с сухим воздухом (кондиционирование, отопление), а также пренебрегать правильным уходом. Стоит знать, что даже жирная кожа может стать обезвоженной.

Пересушенная кожа имеет тусклый цвет, а также заломы – так называемые линии обезвоженности, которые возникают как на месте будущих мимических морщин, так и просто по всему лицу.

## возраст и чувствительная кожа

Для чувствительной кожи характерны постоянные аллергические реакции на неподходящие средства. Также необходимо помнить о том, что с возрастом кожа становится суше. Это связано с естественными процессами уменьшения синтеза половых гормонов. Без активного увлажнения оба вида кожи не смогут избежать шелушений.

## мороз

Влажность воздуха значительно падает в морозную погоду. Кроме того, перепады температуры (например, когда вы выходите из теплого помещения на холодную улицу) негативно влияют на гидролипидный барьер кожи, разрушая его.

## грезмерное очищение и пилинг

Любое очищающее средство, даже самое мягкое, сильно сушит даже жирную кожу, поэтому не стоит умывать лицо до скрипа. Что касается скрабирования – здесь тоже важно не переусердствовать. Активный пилинг не столько отшелушит ороговевшие частички, сколько повредит эпидермис. А наша кожа получит сигнал для активного обновления, вследствие чего шелушений может стать еще больше.

## макияж сухими текстурами

Любая сухая косметика (даже минеральная) вытягивает влагу из кожи. Поэтому стоит наносить под макияж надежный увлажняющий крем, а также выбирать тональное средство (А ЛУЧШЕ СС-КРЕМ) с ухаживающим эффектом. А вообще, лучше отдавайте предпочтение кремовым текстурам.

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШЕЛУШЕНИЙ?

выясните причину шелушений (из вышеперечисленных) и устраните ее;

выбирайте увлажняющие и питательные крема с жирными кислотами;

для очищения используйте средства для очень сухой и чувствительной кожи

максимально интенсивно увлажняйте кожу, используйте дополнительный уход – сыворотки, эссенции, ампульные средства, тканевые маски.

## КОМЕДОНЫ (МИЛИУМЫ)

Милиум – это маленькая поверхностная киста сальной железы. Милиумы имеют вид белых зёрнышек.

Милиумы возникают из-за нарушения регуляции салоотделения, неправильного ухода за лицом или на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта. Для здоровья и вашей жизни милиумы никакой опасности не представляют, но с эстетической точки зрения – привлекательности не добавляют, поэтому вызывают дискомфорт и желание от них избавиться.

Самостоятельно избавиться от милиумов трудно. В данном случае не стоит тратить деньги и время на всевозможные рассасывающие препараты, потому что милиум – это миниатюрная киста и вряд ли она рассосётся от каких-либо мазей или масок. Самый эффективный метод – это пойти к косметологу и удалить милиумы механическим способом.

Процедура довольно простая – кожа обрабатывается антисептиком, затем косметолог аккуратно прокалывает каждый милиум стерильной иглой и специальной ложечкой удаляет содержимое узелка, после чего дезинфицирует кожу и ранка очень быстро заживает самостоятельно.

Если милиумов очень много, можно прибегнуть к удалению с помощью лазера или других современных технологий. Я обычно удаляю милиумы во время механической чистки лица. В этом случае рубцов не остаётся, так как белые угри находятся не в глубоких слоях кожи.

**Единственный способ избавиться от милиумов в домашних условиях - это очищение кислотами!**

Комедоны, как и черные точки - это жир, и растворять их нужно жиром, согласно известному принципу "подобное растворяется в подобном". Для этого можно использовать гликолевую кислоту либо ВНА-кислоты (ВНА). Она хороша тем, что не только растворяет жир, но и отшелушивает кожу. Из-за этого на поверхности не скапливается много ороговевших клеток, то есть она не только очищает поры, но и сводит появление комедонов и прыщей к минимуму.

ВНА-кислоты проникают в пору и растворяют кожный себум.

Перед тем, как нанести средство с гликолевой, ВНА-кислотами, нужно раскрыть пору, для этого можно использовать разогревающие маски (они оказывают действие с помощью химических реакций). Распаривание с помощью высоких температур многим противопоказано).

Профилактика милиумов состоит в правильном домашнем уходе за кожей лица. Прежде всего важно регулярное использование очищающих средств – геля для умывания, тоника, бустера, пилингов и очищающих масок. А так же важно лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, если таковые имеются, и правильное (для кожи) питание, которое имеет огромное значение в борьбе за здоровую и красивую кожу.

Дополнительные действия к уходу по типу кожи:



### **Кислотный бустер (АНА-ВНА-гликолевая).**

Он наносится после 2-3 этапного очищения кожи, можно мягко растирать, можно нанести похлопывающими движениями подушечками пальцев.

Задача бустера - сделать сало менее густым и частично его растворить (кислоты жирорастворимые)



### **Раз в 1-1,5 недели нужны пилинги средней интенсивности.**

Бустер делает себум менее густым, а пилинги его выводят.



### Себорегулирующая маска.

Обычно производители таких масок рекомендуют применять их 1-2 раза в неделю. Она снизит интенсивность работы сальных желез.



### Умывание кубиками льда 1-2 раза в день.

Ромашка или зелёный чай. Это не только снимает отёки, но и немного снижает интенсивность работы сальных желёз.



### Разогревающая маска.

Она раскрывает узкие поры, а затем, после умывания, сразу наносим очищающую маску. Так мы доберемся до наших узких пор.



**Исключить механическую чистку.**

В крайнем случае это может быть ультразвуковая чистка, но она не поможет, если вы будете пренебрегать кислотным бустером, растворяющим кожное сало.

Ультразвуковая чистка хорошо помогает при открытых комедонах или после хорошего распаривания пор.

# ЧЁРНЫЕ ТОЧКИ

Черные точки возникают из-за большого количества сальных желез и их активной работы.

Они образуются из-за окисления (столкновения с кислородом на поверхности кожи) и чрезмерного ороговения эпидермиса. В итоге протоки сальных желез (поры) закупориваются чешуйками верхнего слоя кожи.

## ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ НЕ НУЖНО ВЫДАВЛИВАТЬ

При выдавливании содержимое верхней части протока выходит наружу, а содержимое нижней части так и остается внутри, а значит пора все еще не функционирует.

В худшем случае остатки кожного сала уходят еще глубже и возникает воспалительный процесс. Так же выдавливание становится причиной рубцов и растягивания пор.

В итоге кожный проток становится шире, вследствие этого и черные точки больше.

Черные точки легко растворяются косметическими средствами:

- Очищающие грязевые маски (на распаренную кожу)
- Очищающие глиняные маски (на распаренную кожу)
- Кислотные пилинги
- Кислотные тоники

Проверяйте срок годности косметики и подходит ли она вашему типу кожи.

## ВНИМАНИЕ!

Все полоски против черных точек и пленки только ухудшают состояние кожи.

Этапы ухода смотрите в разделе «уход по типу кожи».

## ЧТО ТАКОЕ КОМЕДОГЕННОСТЬ?

Комедогенный ингредиент - это то, что забивает поры.

Далеко не всегда это происходит быстро. Бывает, что месяцами можно пользоваться средством с таким ингредиентом, пока проблема забивания пор станет заметной.

Крайне важно также понимать суть вопроса:

индивидуальная химия кожи может определять степень комедогенности того или иного ингредиента. Поэтому проявления у всех людей могут быть разными.

Если формула средства или какой-то ингредиент является комедогенным, то один человек может не иметь никаких реакций, а другой всего за пару недель получит закупоренные поры.

Некоторые люди по самым разным причинам более чувствительны к комедогенным ингредиентам. Это касается в том числе и тех, у кого есть склонность к образованию акне. У кого-то от экстракта водорослей или масла кокоса возникает воспаление, а другие воспринимают их хорошо.



Даже те ингредиенты, которые обычно не считаются комедогенными, могут стать такими из-за уникальной химии кожи конкретного человека.

Кожный жир по своей природе имеет некоторую комедогенность, особенно в том случае, когда у человека есть предрасположенность к образованию акне. Часто у таких людей аномально липкий себум. Если при наличии склонности к акне избегать всех возможных комедогенных средств, то все равно это не гарантирует защиту от появления комедонов.  
(Поэтому используйте главу про устранение комедонов)



**Точных способов сделать тест на комедогенность НЕТ.**



Тестирование, на которое часто ссылаются, проводится на ухе кролика, когда ингредиенты наносятся на внутреннее ухо животного. Через несколько недель фолликулярный кератоз (процесс, который стимулируется комедогенными ингредиентами и который вызывает закупоривание пор) исследуется как визуально, так и с помощью микроскопа.

В итоге вопрос остается открытым, является ли ухо кролика хорошей моделью для всех типов кожи с акне. Скорее всего, это не так. Как минимум, такое тестирование не берет во внимание индивидуальные особенности из пункта 1.

И это не учитывая того, что ухо кролика отличается от уха человека. (Я рекомендую вам выбирать косметику, которая тестируется альтернативными способами)

Метод, которым был получен и обработан ингредиент, тоже имеет значение и может кардинальным образом повлиять на его комедогенность. Речь идет о рафинировании, гидрировании или фракционировании.

Источник, качество и чистота сырья играет не меньшую роль. Особенно это важно для растительных масел и баттеров. Разумеется, что эти переменные никак не могут быть определены простым прочтением списка ингредиентов.

Такое понятие как комедогенность никак не регулируется. Американская администрация FDA, регулирующая рынок продуктов и лекарств в США, определяет комедогенный ингредиент как тот, который закупоривает поры. Однако она не определяет список ингредиентов, которые должны быть исключены, когда продукт маркируется как некомедогенный. Поэтому любая компания, которая заявляет, что их средство является некомедогенным, не нарушает требований FDA. Кроме этого, в данном вопросе не существует стандартных тестов и наблюдательных групп, которые бы выявляли злоупотребления этим термином.

Примерный список веществ, которые могут быть комедогенными:

Висмут оксихлорид (Bismuth Oxychloride)

Нитрид бора (Boron Nitride)

Кокосовое масло (Coconut Oil)

Цетеариловый спирт (Cetearyl Alcohol)

Изопропил мирилат (Isopropyl Myristate)

Третиноин (Retin-A)

## Комедогенные химические соединения:

Acetylated Lanolin (ацетилованный ланолин)  
Acetylated Lanolin Alcohol (ацетат ланолина)  
Cetaryl Alcohol PLUS Cetareth 20 (цетеариловый спирт вместе с цетеарет 20)  
Isocetyl Stearate (стеарат изотетила)  
Isopropyl Isostearate (изопропил изостеарат)  
Isopropyl Myristate (изопропил миристант)  
Isopropyl Palmitate (изопропил пальмитат)  
Isostearyl Isostearate (изостеарил изостеарат)  
Laureth-4 (лаурет-4)  
Lauric Acid (лауриновая кислота)  
Myristyl Lactate (миристант лактат)  
Myristyl Myristate (миристант миристант)  
Octyl Palmitate (октил пальмитат)  
Octyl Stearate (октил стеарат)  
Oleth-3 (олет-3)  
PEG 16 Lanolin (PEG 16 ланолин)  
Propylene Glycol Monostearate (пропилен гликоль моностеарат)  
Sodium Lauryl Sulfate (лаурил сульфат натрия)  
Sodium Chloride (хлорид натрия)  
Stearyl Heptanoate (стеарил гептаноат)

## Комедогенные натуральные ингредиенты:

Algin (альгин)  
Alginic Acid (альгиновая кислота)  
Alginate (альгинат)  
Carrageenan (каррагинан)  
Algae Extract (экстракт водорослей)  
Algae (водоросли)  
Olive Oil (оливковое масло)  
Palm Oil (пальмовое масло)  
Red Palm Oil (масло красной пальмы)  
Palm Kernel Oil (пальмоядровое масло)  
Coconut Oil (кокосовое масло)  
Coconut Butter (кокосовый баттер)  
Flax Seed Oil (льняное масло)  
Linseed Oil (промышленное льняное масло)  
Cocoa Butter (баттер какао)  
Soybean Oil (соевое масло)  
Marula (масло марулы)  
Wheat Germ Oil (масло зародышей пшеницы)



## Умеренно комедогенные масла:

Argan Oil (аргановое масло)  
Avocado Oil (масло авокадо)  
Chia Seed oil (масло чиа)  
Papaya Seed (масло семян папайи)  
Sesame Seed (кунжутное масло)

# ПИГМЕНТАЦИЯ И ПИТАНИЕ

Пигментация возникает из-за недостатка витаминов

C, E, B, B12.

Эти витамины содержатся в ягодах (особенно в клубнике, киви, гранате, помидорах, цитрусовых, зелени).

**ВИТАМИН B12** ферментируется в верхних слоях почвы. Но поскольку все плоды, грибы и травы, растущие на земле, мы моем, то витамин B12 к нам в организм не поступает.

Что касается продуктов животного происхождения: скот на фабриках кормят зерновыми культурами, на лугах ни одно животное не пасётся и не получает B12, в следствие чего, у животных возникает анемия, поэтому B12 не содержится в продуктах животного происхождения.

По этой причине, абсолютно каждому человеку (за исключением тех, кто может круглый год питаться собственными выращенными плодами и не мыть их) должен принимать витамин B12.

Для защиты от опасных ультрафиолетовых лучей, которые усугубляют пигментацию, нужно включить в рацион:



Ананасы, сливы, грейпфруты

Ягоды

Все виды капусты (брюссельская, листовая, морская)

Гречка

Шпинат

Перец Чили



## ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА?

Чувствительная кожа – это кожа, у которой очень низкая устойчивость к различным раздражителям, но при этом очень высокая реактивность.

При воздействии различных внешних факторов – ветра, холода или активных компонентов косметики такая кожа быстро краснеет, может даже появиться зуд или припухлость.

Оттого такая кожа очень часто имеет еще и признаки купероза – это стойкое расширение мелких сосудов кожи в виде сосудистых звёздочек.

# ПОЧЕМУ КОЖА БЫВАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ?

Кожа бывает чувствительной по самым разным причинам:

- Повышенная чувствительность кожи может быть генетической особенностью
- Кожа становится чувствительной из-за постоянных воспалительных процессов, например, при акне;
- Кожа может стать чувствительной при гормональных перестройках в организме, например, в период менопаузы;
- Кожа может временно стать чувствительной после определенных салонных процедур, например, после химических пилингов;
- Кожа может стать чувствительной вследствие неграмотного или чрезмерного ухода.

Но я считаю, что нет плохой или хорошей кожи. У каждой кожи есть свои преимущества и недостатки. Недостатком чувствительной кожи безусловно является повышенная раздражительность и порой даже неадекватная реакция на совершенно безобидные компоненты косметики.

Но с другой стороны чувствительная кожа обладает повышенной проницаемостью для активных ингредиентов, поэтому при грамотном подходе такая кожа очень отзывчива к косметическим процедурам и добиться желаемых результатов с такой кожей гораздо легче.

# ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Суть ухода за чувствительной кожей можно сформулировать одной фразой – меньше агрессии, только мягкий и деликатный уход.

Пилинги в случае необходимости, только самые мягкодействующие

Строго следить за Ph своего геля для умывания

Исключить скрабы для лица

## 1 РАЗДРАЖАЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ

Прежде всего необходимо избегать косметики с компонентами, которые способны раздражать нашу кожу – щёлочь (мыло), анионные ПАВ (лаурил сульфат натрия и т.п.), кислоты, эфирные масла (масло цитрусовых, масло розмарина и др.).

## 2 КОКТЕЙЛЬ КОМПОНЕНТОВ



Нежелательно использовать косметические средства, которые содержат в своем составе слишком много самых различных компонентов – и витамины, и кислоты, и всевозможные растительные экстракты – всё в одном флаконе.

## 3 ЖИРНЫЕ КРЕМЫ

Избегайте слишком жирных кремов с плотной текстурой. Потому что слишком жирные средства имеют способность согревать кожу. А тепло вызывает расширение кровеносных сосудов, покраснение и другие нежелательные для чувствительной кожи реакции.

## 4 САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Что касается салонных процедур – так же необходимо избегать слишком агрессивных воздействий. Это не значит, что обладателям чувствительной кожи противопоказаны, скажем, химические пилинги или чистка. Просто в данном случае необходимо отдавать предпочтение щадящим чисткам и пилингам, которые можно использовать при чувствительной коже.

А если вы хотите пройти курс массажа, то нужно избегать слишком жестких методик, потому что в таком случае могут усугубиться проявления купероза и вместо красоты вы получите новые сосудистые звездочки. Поэтому обладателям чувствительной кожи, как никому другому, важно доверять своё лицо только опытному косметологу.

# 5 СКРАБЫ И ЩЁТКИ

При составлении своей домашней программы ухода необходимо избегать использования всевозможных скрабов и щеток и хотя бы один раз в год включать в свою программу ухода антикуперозный курс. И лучше всего это делать зимой, когда чувствительная кожа наиболее уязвима.

При этом нужно понимать, что антикуперозные средства не сотрут с лица уже появившиеся сосудистые звёздочки и не способны полностью предотвратить появление новых. Здесь как со старением – его невозможно остановить, но вполне реально замедлить и сгладить некоторые проявления возраста.

## УХОД ПРИ КУПЕРОЗЕ



Точно так же обстоят дела и с куперозом. Причинами возникновения **телеангиэктазий** (или, проще говоря, сосудистых звездочек) являются различные факторы, многие из которых от вас не зависят и вы не в силах их изменить – это и генетическая предрасположенность и различные гормональные изменения в организме.

С возрастом купероз, к сожалению, будет только прогрессировать. Но в то же время антикуперозные средства и грамотный уход помогут сгладить проявление купероза и замедлить появление новых сосудистых звездочек.

# ПРИЧИНЫ КУПЕРОЗА:

- ✓ Вредные привычки;
- ✓ Наследственность;
- ✓ Гормональные нарушения, болезни ЖКТ;
- ✓ Обморожение кожи и другие неблагоприятные климатические условия;
- ✓ Несбалансированное питание
- ✓ Сильный стресс
- ✓ Чрезмерное воздействие солнечной радиации на кожу

При куперозе стенки сосудов обладают повышенной чувствительностью, поэтому необходимо уделять большое внимание решению проблемы, иначе может развиваться заболевание - розацеа.

## КАК БОРОТЬСЯ:

Для маленьких и незначительных проявлений лучше использовать озонотерапию. Она способна полностью убрать капиллярную сеточку, а побочных эффектов не имеет.

Для купероза средней степени рекомендуется применять фотоагуляцию. Это один из самых эффективных способов борьбы и устранения купероза. НО не затрагивая крылья носа. Противопоказан загар за 2 месяца до процедуры и 2 месяца после ее проведения.

Мезотерапия подходит во обоих случаях. Коктейли микроэлементов улучшают микроциркуляцию крови и укрепляют стенки сосудов.

## КОМПОНЕНТЫ В КОСМЕТИКЕ ОТ КУПЕРОЗА:

Гиалуроновая кислота, витаминные добавки - смягчают, увлажняют кожу, укрепляют ее защитные функции

Комплексы витаминов А, Е, С, К

Аминокислоты - обеспечивают эластичность кожи и сосудов

Флавоноиды (рутин, кверцетин, рутозид, гесперидин) - активизируют обменные процессы и повышают эластичность капилляров

Ангипротекторы - фармакологические средства или экстракты (лимона, виноградной косточки и тд) – улучшают кровоснабжение и укрепляют сосудистые стенки

## ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Какие компоненты желательны в составе косметических средств для чувствительной кожи, а так же кожи склонной к куперозу?

Прежде всего компоненты, которые способствуют укреплению сосудистой стенки:

- Витамин **К**
- Витамин **Р**
- Витамин **С**
- Экстракт **конского каштана** и др.

Компоненты, которые оказывают успокаивающее, противовоспалительное, противоотечное и/или противоаллергическое действие:

- Азулен
- Аллантоин
- Пантенол
- Экстракты винограда, ромашки, василька, морские водоросли и т.п.

## ПРОГРАММА УХОДА ПРИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ И КУПЕРОЗЕ

Дать какой-то универсальный совет в данном случае невозможно, потому что чувствительность кожи – это лишь одна из ее особенностей. То есть кожа может быть чувствительная и при этом молодая и сухая. А может быть чувствительной и проблемной, склонной к появлению прыщей. Или может быть чувствительной и зрелой 50+. Понятно, что во всех трёх случаях будет совершенно разная программа ухода.

Но все же есть общие рекомендации по процедурам ухода:



Аккуратно промокайте лицо после очищения, бережно протирайте ватным диском, исключите массаж лица, не растягивайте и не растирайте кожу;

Всегда имейте в своем уходе 1-2 средства для чувствительной кожи – это может быть умывалка, тоник или маска. Эти средства могут меняться в зависимости от состояния кожи на данный момент, но 1-2 средства для чувствительной кожи всегда должны быть в вашем косметическом арсенале;

Выбирая другие средства, обращайтесь внимание, чтобы они не содержали компоненты, которые могут вызывать раздражение чувствительной кожи;

Не используйте щетки, крабы, массажи, спонжи

Не прибегать к механическим чисткам и выдавливанию;

Противопоказаны умывания льдом, сильно холодной водой, долгое пребывание на солнце или на морозе;

Исключить сауны и перегревание организма до момента устранения проблемы.

## МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ ПИЛИНГ ПРИ КУПЕРОЗЕ?

Если речь идёт о пилингах для домашнего использования, то его делать можно. Просто отдавайте предпочтение щадящим и поверхностным пилингам. Это может быть пилинг с гранулами масла жожоба или энзимный пилинг.

Главное, чтобы этот пилинг был адаптирован для чувствительной кожи. А вот пилинги с кислотами стоит обходить стороной.

Если говорить о химических пилингах, которые делаются в салонах, то при куперозе их тоже можно делать, но щадящие, которые адаптированы для чувствительной кожи и кожи с куперозом.

## АНАЛИЗЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДАВАТЬ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЧИН АКНЕ:

- Общий анализ мочи
- Общий анализ крови
- Биохимический анализ крови
- Клинический анализ крови
- Анализ на ВИЧ, сифилис, гепатит С

## НА ГОРМОНЫ:

- Эстрадиол
- Тестостерон
- Андростендион

- Пролактин
- Кортизол
- Тиреотропный гормон (ТТГ)

И еще ряд других гормонов в зависимости от вашего анамнеза.

Гормоны нужно сдавать после консультации гинеколога и дерматолога.

Также вас могут направить на 2 вида узи, чтобы исключить новообразования.

После сдачи анализов вам снова потребуются посещения гинеколога, дерматолога и эндокринолога, чтобы оценить результаты анализов и назначить лечение в случае необходимости.

Как правило, если врачи не находят гормональных нарушений, то все равно назначают противозачаточные или еще хуже - ретиноиды и антибиотики. Результат от них временный, а негативное воздействие на организм может быть фатальным.

Следовательно, прежде чем решитесь потратить крупную сумму денег на мед.обследования, рекомендую придерживаться правил из этого пособия от 2 до 6 месяцев.

Если через 3 недели не появятся первых улучшений, а через 2-6 месяцев вы будете вспоминать о прыщах чаще одной недели в месяц, то действительно есть смысл в прохождении обследования.

По статистике большая часть людей страдает от разных форм акне из-за неправильного ухода, несбалансированного рациона, несоблюдения всех правил гигиены. И лишь небольшая группа людей мучается от проблемной кожи из-за заболеваний и нарушения уровня гормонов.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- массажи лица (при отсутствии воспалений в активной фазе и купероза);
- ультразвуковая чистка в местах без воспалений;
- лазерная чистка (при отсутствии воспалений в активной фазе);
- химический пилинг (в любое время года);
- карбоновый пилинг (в любое время года);
- PRX-T33 пилинг;
- мезотерапия (препараты выбирает врач-косметолог);
- вакуумный гидропилинг кожи H;
- биоревитализация.

## НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ:

- вакуумная чистка;
- механическая чистка (ручная или лопаткой);
- дарсонвализация (подходит не всем, предугадать реакцию нельзя);
- механическая дермабразия;
- глубокий химический пилинг (высокий риск негативных последствий);
- сенная ванна;
- алмазный пилинг.

## КРАСИВЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА И ТУСКЛОСТЬ КОЖИ

**Тусклый цвет лица** – нездоровый оттенок кожи лица (бледный, землисто-серый, зеленоватый, безжизненный).

Таким образом, клетки кожи подают «сигнал тревоги» о том, что испытывают недостаток питательных веществ, влаги и кислорода.

ПРИЧИНЫ:



- нехватка сна;
- жесткие диеты и недостаток питательных веществ;
- гиподинамия (приводит к перенапряжению и спазму мышц шейно-воротниковой области, в результате чего нарушается кровообращение в области шеи и головы);
- курение;
- чрезмерное увлечение загаром;
- низкая температура воздуха на улице, морозные ветры;
- сухость воздуха в квартирах и офисах;
- недостаток солнечного света и авитаминоз;
- заболевания ЖКТ (холецистит, панкреатит, запоры, дисбактериоз);
- остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- длительный прием медикаментов, менопауза и др.;
- недостаток воды;
- постоянные стрессы.

В первую очередь диагностируйте и исключите по возможности вышеперечисленные факторы, которые влияют на цвет вашего лица. Далее:

Восстановите режим, сон должен длиться от 6 до 9 часов. Желательно каждый день вставать и ложиться приблизительно в одно и то же время;

Следите, чтобы в вашем рационе присутствовали все необходимые микро и макро нутриенты;

Начните больше двигаться (хотя бы ходьба на дорожке в конце дня, прогулка от/до работы, разминка во время рабочего дня);

Как вы уже поняли, курение - настоящий враг здоровья кожи;

Защищайте зимой кожу от ветра шарфом и шапкой, обязательно хорошо увлажняйте масляными, а не водными текстурами. Дайте крему впитаться до выхода;

При возможности купите домой увлажнитель воздуха;

Принимайте витамин D круглый год за исключением поездок на море и периодов активного прибывания на солнце;

Ежедневно выпивайте свою норму воды (вес в килограммах умножить на 50 = количество миллилитров);

Проводите больше времени на свежем воздухе.

## БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА И ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ:





Своевременно меняйте постельное бельё (не реже 1 раза в неделю);



Для лица выделите отдельное полотенце и меняйте его не реже 1 раза в 3 дня. Не трите лицо полотенцем, а бережно промокивайте;



Не трогайте лицо руками, предварительно не помыв их;



Протирайте телефон и клавиатуру компьютера спиртовыми салфетками каждый день, на них оседает очень много бактерий;



Регулярный и полноценный сон. Недостаток сна влияет на уровень гормонов, что в свою очередь служит причиной отёков и воспалительных реакций. Самые важные часы с 23 вечера до 4 утра, в это время происходит выработка гормона, отвечающего за регенерацию клеток;



Учитесь работать над эмоциями и стрессовыми состояниями. Стресс плохо влияет на уровень гормонов и становится причиной воспалительных процессов;



Не рассматривайте себя близко и долго в зеркало, чтобы не было соблазна давить элементы;



Каждое утро и каждый вечер, умываясь, говорите себе как вы прекрасны и как красива ваша кожа. Да, отношение к себе и принятие естественных процессов организма очень важно. Ведь непринятие рождает стресс и неуверенность в себе. А проговаривание фразы в слух воспринимается мозгом, как истина и задача, которую нужно выполнить.

@okischenova\_

У 85% населения планеты встречается акне.

Прыщи, черные точки, комедоны и другие проявления жизнедеятельности нашей кожи - это норма, помните об этом и благодарите свою кожу каждый день.

ВЫ ПРЕКРАСНЫ ВСЕГДА!

Пусть этот Гайд подарит вам новые способы проявления любви к себе, а ваши результаты укрепят вашу уверенность!

