



Dr. Nona



**Советы от
Доктора Нонны**

Акне



Советы Доктора Нонны

**Комплементарное
применение препаратов
при
АКНЕ**



Причины ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Специалисты выделяют несколько основных видов угревой сыпи, в зависимости от причин их возникновения.

Прежде всего это *эндогенные* (возникающие из-за внутренних причин) и *экзогенные* (возникающие из-за внешних).

В процессе развития угревой болезни можно выделить четыре основных механизма:

- повышенная продукция сального секрета сальными железами;
- гиперкератоз — чрезмерное утолщение верхнего (рогового) слоя кожи;
- деятельность микрофлоры кожи, т.е. тех бактерий, которые в норме обитают на коже человека;
- воспаление.

Из-за повышенной продукции секрета сальная железа увеличивается в размерах, что приводит к появлению некрасивых расширенных пор на лице. В устье ее протока утолщается слой роговых чешуек кожи, которые слущиваются быстрее, чем обычно. Вскоре чешуйки забивают проток и засоряют его.

Не находя выхода, кожное сало растягивает полость сальной железы, в которой его постепенно скапливается все больше и больше. В закупоренных сальных железах начинает размножаться бактерия *Propionobacterium acne*.

Эта бактерия — нормальный представитель микрофлоры сальных желез, но когда она размножается слишком сильно, возникает воспаление.



И еще.

Если мы говорим о заболевании акне, то надо запомнить, что солнце в этом случае, скорее враг, чем друг.

Кратковременное улучшение состояния (в основном это связано с бактерицидным эффектом небольших доз солнечного излучения), как правило, наблюдается только при кратковременном нахождении на солнце. Затем оно очень быстро сменяется обострением, особенно по возвращении домой с солнечного юга.

Многие даже не подозревают, что появление новых воспалительных элементов вызвано вовсе не их возвращением домой (в пыльный город, плохую экологию), а спровоцировано как раз такими приятными и полезными солнечными ваннами.

Помните: длительное нахождение на солнце угнетает иммунитет кожи. В результате мнимое улучшение закономерно сменяется ухудшением.

Главное понять, что акне — не просто косметическая проблема, а заболевание сальных желез кожи и пор, при котором сало из желез поступает на поверхность кожи. В местах, где большее скопление этих желез (на лице, груди и спине) и появляются акне. Проблема от акне отстает и после того, как они уходят. Они не уходят бесследно: на их месте остаются рубцы. Они образуются там, где ткани наиболее повреждены и разрушены.



Когда угри заживают, то оставшиеся после них «ямы» начинают зарастать веществами, из которых состоит соединительная ткань, в основном, коллагеном.

Когда коллагена образуется недостаточно, то его не хватает на то, чтобы «починить» поврежденное место. И если воспаление было большим или был нарушен сам процесс его заживления, то прежняя структура кожи при заживлении может не восстановиться.

Именно тогда, на месте зажившего угря, и появляется рубец.

Лечение рубцов после акне требует настойчивости и терпения.

Рубцы после акне бывают двух типов — *атрофические* или *гипертрофические*.

Гипертрофические рубцы образуются по причине того, что есть переизбыток коллагена — в этом случае рубцы слишком выраженные и они образуются над поверхностью кожи. Но больше всего после акне бывают атрофические рубцы.

Предотвратить рубцы можно лишь предотвратив появление акне. И, если не позаботиться об этом вовремя, то придется заняться вопросом «как удалить рубцы после акне?», так как самостоятельно они, увы, не исчезнут.

Главное помнить, что никакие косметические средства от акне не способны полностью решить проблему угревой сыпи.

Людам с подобным заболеванием кожи необходимо также помнить, что и лечебное питание при акне должно быть особенным.



Правильное питание при **АКНЕ**

В первую очередь питание при угревой сыпи подразумевает строгое отношение к продуктам, повышающим уровень вредного холестерина в организме или продуктам, провоцирующим воспалительные процессы и усиленную работу сальных желез.

К таким продуктам относятся острые пряности и специи, кетчупы, майонезы и соусы, жирное мясо и копчености, жареный картофель и, безусловно, сладости (за исключением меда).

Ведь переизбыток этих «вкусностей» в рационе насыщает организм токсинами, которые тот пытается вывести — в том числе и через кожу, в виде угревой сыпи.

Именно поэтому, помимо пирожных и копченостей, железное «нет» придется сказать любым сладостям и фастфуду.





Несладко придётся кофеманам!

Как ни странно, но именно заядлые кофеманы рискуют утратить здоровье и красоту своей кожи.

Дело в том, что кофе стимулирует выработку в организме гормона кортизола, отвечающего за стресс. А повышенный уровень кортизола, в свою очередь, является одной из наиболее частых причин появления акне.

Здесь стоит также добавить, что при акне важно не только правильное питание с пониженным содержанием в рационе кофе, но и душевная гармония.

Так как люди, подверженные частым сменам настроения, стрессам или сезонным депрессиям, точно так же «отравляют» себя кортизолом, как и любители крепкого кофе.



Чрезмерное увлечение молочными продуктами, мясом и орехами также может вызвать появление угревых высыпаний – в этом случае причина появления акне связана с высоким содержанием в этих продуктах белков, которые в свою очередь стимулируют выработку стероидных гормонов (кстати, именно благодаря этому процессу при повышенном белковом питании и регулярных силовых тренировках хилый мальчишка способен превратиться в «Мистера Олимпия»). Но увы, подобный гормональный дисбаланс может обернуться не только приобретением желанной мышечной массы, но и резким ухудшением состояния кожи, при котором никакие натуральные маски против воспалений на коже, а также косметические средства и лекарства от акне уже не помогут.

Питание при акне должно быть сбалансированным и здоровым.

Итак, диета при угревой сыпи преимущественно должна состоять из нежирного мяса, рыбы, творога.

На гарнир предпочтительнее крупы и овощи, приготовленные на пару. И конечно же фрукты!

За исключением тех, которые могут спровоцировать аллергию.

Уже доказано, что сахар и рафинированные продукты способствуют накоплению инсулина, а также инсулиноподобного фактора роста. Это приводит к избыточному количеству андрогенов (мужских гормонов), отчего повышается выработка кожного сала.

Оно закупоривает поры, присоединяется действие бактерий и появляются прыщи.





Американский дерматолог Николас Перриконе разработал диету, целью которой является не только похудение, но и улучшение состояния кожи, поэтому эта диета моментально стала популярной у женщин, в том числе у многих голливудских звезд.

Кому, как не дерматологу, знать, какие продукты вызывают проблемы с кожей?

Перриконе считает, что воспалительные процессы в клетках эпителия вызывает жирная и сладкая еда, мучное и жареное.

Впрочем, это не шокирующее открытие: о связи сладостей и акне писали и говорили уже давно.

Воспаления снижают полезные продукты: ягоды, фрукты, рыба – в них много витаминов, которые обогащают наш организм и омолаживают кожу.

Его диету можно назвать здоровым питанием, из которого исключены некоторые полезные, но калорийные продукты: бананы, морковь, картофель и виноград.

В то же время, дерматолог включил в свою диету нежирный творог, морепродукты, крупы, многие фрукты, овощи, яйца.

Понятно, что состояние пищеварительной системы напрямую зависит от качества потребляемой пищи.

Нарушения в работе ЖКТ способствуют ослаблению моторных функций кишечника, что в свою очередь мешает токсинам и вредным веществам беспрепятственно выводиться из организма.

А если внутренние органы не могут полноценно избавляться от лишних веществ – их роль берет на себя кожа, внешний орган.

Отсюда и прыщи.



Рекомендуемые препараты

DR. NONA:

— “Гало Клинсин”

Почему “Гало Клинсин”?

Потому что в его состав входят ингредиенты:

Комплекс трав (мята, анис), корень ревеня, а также клетчатка фиников, инжира и сливы, соединенные с Halo Complex™.

Они действуют, как “ёршик”, очищая ворсинки и восстанавливая функции желудочно-кишечного тракта. При этом самое важное, что “Гало Клинсин” не является слабительным средством, а восстанавливает микрофлору слизистой и перистальтику кишечника, не вызывая поносов, резей и вздутия живота.

“Гало Клинсин” — чистый кишечник = чистое лицо!

По 2 капсулы за 2 часа перед сном.





— “Гало Фаза-3”

Почему “Гало Фаза-3”?

Потому что в его состав входит ингредиент:

Цинк, который помогает исцелить шрамы, возникающие от угревой сыпи.

Цинк помогает снизить уровень излишков кератина.

Излишки кератина могут блокировать волосяные фолликулы, что приводит к развитию акне. Ц

инк также замедляет освобождение гистамина, который влияет на кожные поры и вызывает акне.

“Гало Фаза-3” — цинк + группа витаминов В = обновленная кожа!

По 2 капсулы утром.



— “Гало Оксин”

Почему “Гало Оксин”?

Потому что в его состав входит ингредиент:

Селен, который обладает надежными противоугревыми свойствами.

При стрессе в крови повышается содержание гормонов надпочечников (гормонов стресса), а уровень селена - понижается.

Дефицит селена и цинка играет значимую роль в появлении прыщей.

По 2 капсулы утром.





— “Гало Гонсин”

Почему “Гало Гонсин”?

Потому что в его состав входит ингредиент:

Мелисса, целебные действия которой с давних времен используются в косметологии. Мелисса помогает устранить:

- жирный лоск кожи;
- загрязненные поры;
- все виды проблемных высыпаний (акне, угри, прыщи);
- появление морщинок;
- нездоровый оттенок лица;
- пигментационные изменения;
- шелушения и сухость.

“Гало Гонсин” это не просто средство для общей очистки организма, но еще и средство, улучшающее функции гормональной системы и обмена веществ.

0,5 литра в течение дня.



Наружные препараты:

— “Эликсир для ухода за полостью рта” — обрабатываем лицо, как антисептиком. Утром и вечером.





— *“Салфетки-компрессы из воды Мертвого моря”*
 — салициловая кислота очищает и дезинфицирует. Утром и вечером.

— *Грязевая “Маска красоты для лица”* — подсушивает, особенно одиночные и воспаленные угри. На ночь.



— *“Гало Гель”* — угри обрабатывать наружно. Подсушивает точно! Утром и вечером.



— Зубная паста “Шинсин Плюс” — можно наружно накладывать на воспаленные участки с помощью палочки для чистки ушных раковин. Утром и вечером.



Ваша Доктор Нонна