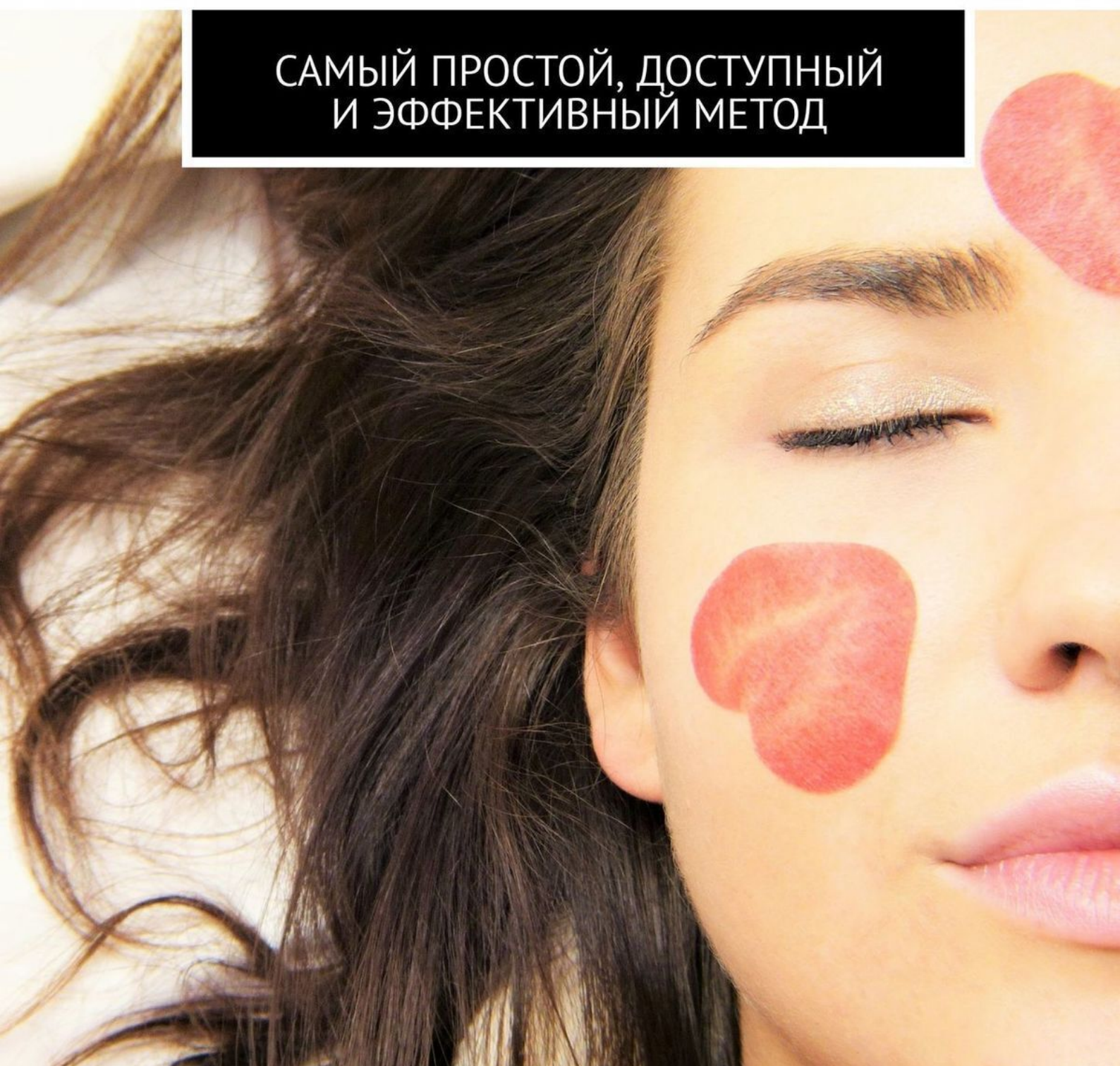


АННА ТИМОФЕЕВА

Как вылечить акне на лице

САМЫЙ ПРОСТОЙ, ДОСТУПНЫЙ
И ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД



Анна Тимофеева

**Как вылечить акне на лице.
Самый простой, доступный
и эффективный метод**

«Издательские решения»

Тимофеева А.

Как вылечить акне на лице. Самый простой, доступный и эффективный метод / А. Тимофеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908287-9

В своей книге я расскажу вам, как избавиться от прыщей на лице не быстро, но надолго. И самое главное, вам это будет стоить сущие копейки по сравнению с теми деньгами, которые вы тратите на мази и гели для лечения акне каждый месяц. Ваша кожа станет чистой, гладкой и красивой, она будет радовать вас каждый раз, когда вы будете подходить к зеркалу! Вы забудете о плотном тональном креме, пудре и корректоре разных цветов. Вам будет достаточно одного легкого тонального средства!

ISBN 978-5-44-908287-9

© Тимофеева А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Обо мне	7
Почему вам нужно прочитать эту книгу?	8
Часть 1. Акне: симптомы, причины и развитие болезни	9
Симптомы	10
СТАДИИ БОЛЕЗНИ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как вылечить акне на лице Самый простой, доступный и эффективный метод

Анна Тимофеева

© Анна Тимофеева, 2023

ISBN 978-5-4490-8287-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Уверенна, что вы уже перепробовали на своем лице не один супердорогой крем и не одну суперэффективную мазь, которую активно рекомендуют в соц. сетях и в рекламных роликах на телевидение. И как? Они вам помогли? Я уверена, что нет.

А не помогли они вам не потому, что они плохие, нет. Просто уход за кожей лица охватывает все сферы нашей жизни. От пищи, которую мы едим до средств, которые наносим на кожу.

Раньше я считала, что достаточно взять самое популярное средство для лечения акне, нанести его и все можно сидеть и ждать результата. Причем результат я хотела получить мгновенный, чтобы через 2—3 дня моя кожа вновь стала чистой, гладкой и красивой.

Но к сожалению, ни один самый эффективный и самый дорогой крем, гель или мазь не даст вам такого результата. Да, гормоны являются первопричиной появления акне на нашем лице, но давайте по-честному кто-то ухаживает за своей кожей лица? Кто-то задумывается о том какую пищу он употребляет? А кто-то пытается выяснить первопричину появления высыпаний на лице? Думаю, что нет! Я тоже в свое время об этом не задумывалась и результат акне второй стадии.

Обо мне

Когда все мои сверстники ходили с прыщами, а у меня по-прежнему лицо было чистым, то я думала, что мне повезло, что это гены. Ухаживала ли я за своей кожей? Нет! Я не помню, чтобы я каким-то кремом в этом возрасте пользовалась. Зато помню, как мы ссорились с мамой, когда она пыталась объяснить мне, что использование тонального крема, пудры и туши ухудшает состояние кожи, особенно если ложиться спать с косметикой на лице. Нет, я ее не слушала, а, наоборот, старалась нанести на лицо побольше тонального крема и пудры, чтобы быть еще красивее, чем я была на самом деле.

К 20 годам я стала замечать, что поры на моем лице стали шире и у меня стали появляться единичные прыщики. Вместо того, чтобы начать ухаживать, или как-то пытаться узнать, как правильно это делать, я, наоборот, продолжала активно пользоваться косметикой и маскировать места высыпаний.

Самый пик, когда я поняла, что это уже не просто высыпания и с этим нужно что-то делать пришелся, когда мне было 22—23 года. Я стала скупать все известные продукты для лечения прыщей, которые мне рекомендовали или активно рекламировали по ТВ.

Какие-то давали временный эффект, а какие-то высушивали и стягивали мою кожу лица так, что казалась она треснет. В результате проблема не решалась, а кожа от применения подобных средств только шелушилась и травмировалась.

Это был какой-то замкнутый круг, который я не могла уже самостоятельно разорвать, и я обратилась к врачу. После всех обследований и анализов врач поставил мне диагноз акне 2 стадии. Рекомендовал протирать лицо болтушкой и точечно использовать Зинерит.

В аптеке мне сделали болтушку по рецепту данному мне врачом, а Зинерит был в то время самым дорогим препаратом, который только появился на российском рынке и продавался в аптеках.

Помогли ли мне рекомендации врача? Нет! Опять моя кожа была сильно стянута и шелушилась, а Зинерит помогал только первые 2 месяца. Это потом я прочитала, что в его состав входит антибиотик, который вызывает привыкание и поэтому он перестает действовать.

Моя проблема с лечением акне не решалась, но и не усугублялась. Я прочитала огромное количество информации об акне, о том почему оно возникает и как с ним бороться, но на практике все эти знания не приносили желаемого результата.

Я смогла избавиться от акне только тогда, когда устроилась на работу в санаторий. Одна женщина из медперсонала подошла ко мне и сказала, что нужно делать. Сначала я скептически отнеслась к ее рекомендациям, слишком все просто и дешево было. Я столько денег тратила каждый месяц, чтобы избавиться от акне, а здесь мне предлагают вылечиться за сущие копейки.

И знаете, я благодарна этой женщине за рецепт! Уже более 6 лет моя кожа лица чистая, гладкая и если у меня и бывают высыпания, то они единичные и проходят за 2—3 дня, потому что теперь я знаю, что мне нужно делать.

Почему вам нужно прочитать эту книгу?

Я прочитала огромное количество информации, о том, как вылечить акне на лице. Это книги разных авторов российских и зарубежных. Информация с разных сайтов медицинской тематики и в своей книге я все эти знания собрала и структурировала.

Вы узнаете не только, как вылечить акне, но и сможете определить ее стадию и понять, почему и как возникает данное заболевание.

В первой части книги вы узнаете: что такое акне, каковы симптомы и стадии болезни, к какому врачу обратиться и какие анализы сдать.

Во второй части книги я расскажу вам о традиционных методах лечения и о моем методе, который помог мне избавиться от акне раз и навсегда.

Третья часть посвящена восстановлению кожи лица после акне. Как правильно ухаживать за лицом, что нужно делать и как, чтобы все рубцы и пятна исчезли с вашего лица.

Ваша кожа станет чистой, гладкой и красивой, она будет радовать вас каждый раз, когда вы будете подходить к зеркалу! Вы забудете о плотном тональном креме, пудре и корректоре разных цветов. Вам будет достаточно одного легкого тонального средства!

В своей книге я расскажу вам, как избавиться от прыщей на лице не быстро, но надолго. И самое главное вам это будет стоить сущие копейки по сравнению с теми деньгами, которые вы тратите на мази и гели для лечения акне каждый месяц.

Часть 1. Акне: симптомы, причины и развитие болезни

Одной из самых распространенных дерматологических проблем является акне. Это заболевание обычно наступает подростков в 15—16 лет, однако, в некоторых случаях может проявляться и позже. Так, в чём же заключаются причины появления акне и как справиться с этим заболеванием?

Акне – это заболевание сальных желез. Для того чтобы понять природу этой болезни, для начала необходимо разобраться в принципе работы желез наружной секреции.

Как известно, основная задача сальных желез заключается в выделении себума (кожного сала). Себум выполняет защитные функции: он смазывает и увлажняет кожу, а также создает барьер для большей части патогенов. В некоторых случаях железы начинают вырабатывать слишком много себума. В результате этого, протоки закупориваются кожным жиром.

Кожное сало, застаивающееся в порах, создает благоприятную среду для размножения патогенов, а также бактерий, которые живут в волосяных фолликулах. Поскольку протоки больше не могут самостоятельно защищать себя, они становятся «легкой добычей» для различных микроорганизмов. Кроме того, частички пыли и отмершие клетки больше не выводятся с себумом, а потому остаются в протоках.

Бактерии, размножающиеся в патогенной среде, способствуют воспалению волосяных фолликулов и образованию прыщей. В тех случаях, когда в воспаленные фолликулы проникает инфекция и начинается заболевание под названием «акне».

Симптомы

Прежде чем я расскажу вам о том, как определить на какой стадии болезни вы находитесь давайте разберемся в терминологии.

Акне на лице характеризуется появлением:

- комедонов – закупоренных сальных протоков. Черные точки на лице являются первым симптомом нарушения выделения кожного сала.
- папул – небольших шарообразных узелков. Папулы не имеют внутри гноя. Они представляют собой плотные бляшки.
- пустул – небольшие образования, содержащие в себе гной. Пустулы часто бывают весьма болезненными.

Симптомы акне:

- быстро жирнеющая кожа. Как я уже говорила выше, себиум при акне вырабатывается в очень большом количестве. Поры, которые способны справиться с таким количеством жира, выбрасывают его на поверхность кожи лица. Это приводит к тому, что лицо выглядит очень жирным и имеет нездоровый блеск.
- жирные волосы. Выброс себиума происходит не только на лице и спине, но и под волосами. Именно поэтому, в большинстве случаев, волосы при акне становятся жирными, особенно у корней.
- воспаление кожи. Вовремя акне некоторые участки кожи могут выглядеть воспаленными и натянутыми. Прикосновения к этим участкам сопровождается болезненными ощущениями.

СТАДИИ БОЛЕЗНИ

Акне имеет четыре стадии развития. Каждая из них проявляется по-своему и имеет характерные симптомы.

Первая стадия характеризуется появлением комедонов и повышенной жирностью кожи и волос. Иногда на лице могут появляться папулы. Редкие высыпания на коже не болезненны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.