

## Акне и прыщи - не проблема молодежи.

Угревая сыпь – самое распространённое кожное заболевание.

К огромному сожалению назвать этот недуг подростковым и проходящим нельзя.

Статистика говорит о том, что чуть более ПОЛОВИНЫ женщин в возрасте от 20 до 30 лет страдают этим заболеванием, а также более ТРЕТИ женщин в возрасте 40-55 лет.

Причин этому довольно много. Начиная от сложных воспалительных процессов и заканчивая увеличением выработки кожного сала из-за воздействия андрогенов.

Помимо неблагоприятных внутренних причин в организме, человек, сам того не подозревая, способствует усугублению ситуации за счет:

- Образа жизни (сигаретный дым, канцерогены, недосып, стресс, эмоции);
- Косметики (агрессивные средства ухода способны ослаблять кожный барьер);
- Демодекоза (и еще множество других паразитов);
- Продуктов питания (простые сахара, молоко, шоколад, трансжиры).

Рекомендуется комплексная терапия с корректировкой питания, образа жизни, эмоционального фона, подключением профилактических очистительных и детокс программ 2-4 раза в год, восполнением витаминно-минерального баланса.

## Как помочь себе за счет питания?

- Отказаться от простых сахаров, в том числе исключить избыток углеводов и жиров в рационе;
- Добавить клетчатку в рацион, употреблять больше овощей, питаться регулярно и без перекусов;
- Употреблять кисломолочные продукты вместо молока, ограничить молочные продукты;
- Стараться кушать больше ферментированных продуктов;
- Добавить в рацион Омега-3 жирные кислоты, не использовать рафинированные масла, отказаться от фастфуда и продуктов с транс-жирами;
- Употреблять пищу, богатую цинком и фолатами;
- Больше пить чистой живой воды;
- Ограничить острое, уксус, соленое, чай, кофе, крахмал, исключить курение и алкоголь;
- Если есть заболевания ЖКТ, начать работать с его восстановлением.

# Нутрицевтики для работы с АКНЕ, ВЫСЫПАНИЯМИ И ВОСПАЛЕНИЯМИ НА КОЖЕ (курс приема не менее 2 месяцев, при этом необходимо придерживаться правильного питания и ограничительных мер описанных выше)



## Хлорофилл

1 ст. ложка на стакан воды с утра натощак



## Профайбекс (клетчатка)

По 1 мерн.л. 2 раза в день натощак, либо в 21-00 2 мерн.л. в 1 стакане воды, плюс можно запить водой



## Лецитин

1 ч. ложка во время завтрака



## Симбион

По 2 таб. 2 раза в день утром натощак, вечером перед сном



## Сиомакс (кремниевый сорбент)

По 1 ч. ложка на на 100-200 мл воды



## Цинк

По 2 таб. через 30 мин после завтрака



## Омега-3

По 2 шт. после завтрака/обеда



## Витамин Д

2000МЕ по 2 впрыска после завтрака



## Аргент Макс (коллоидное серебро)

Высыпания можно наружно обрабатывать раствором – 1 капсула на 15-30 мл воды



Заказать нутрицевтики со скидкой можно пройдя короткую регистрацию [по данной ссылке](#)

