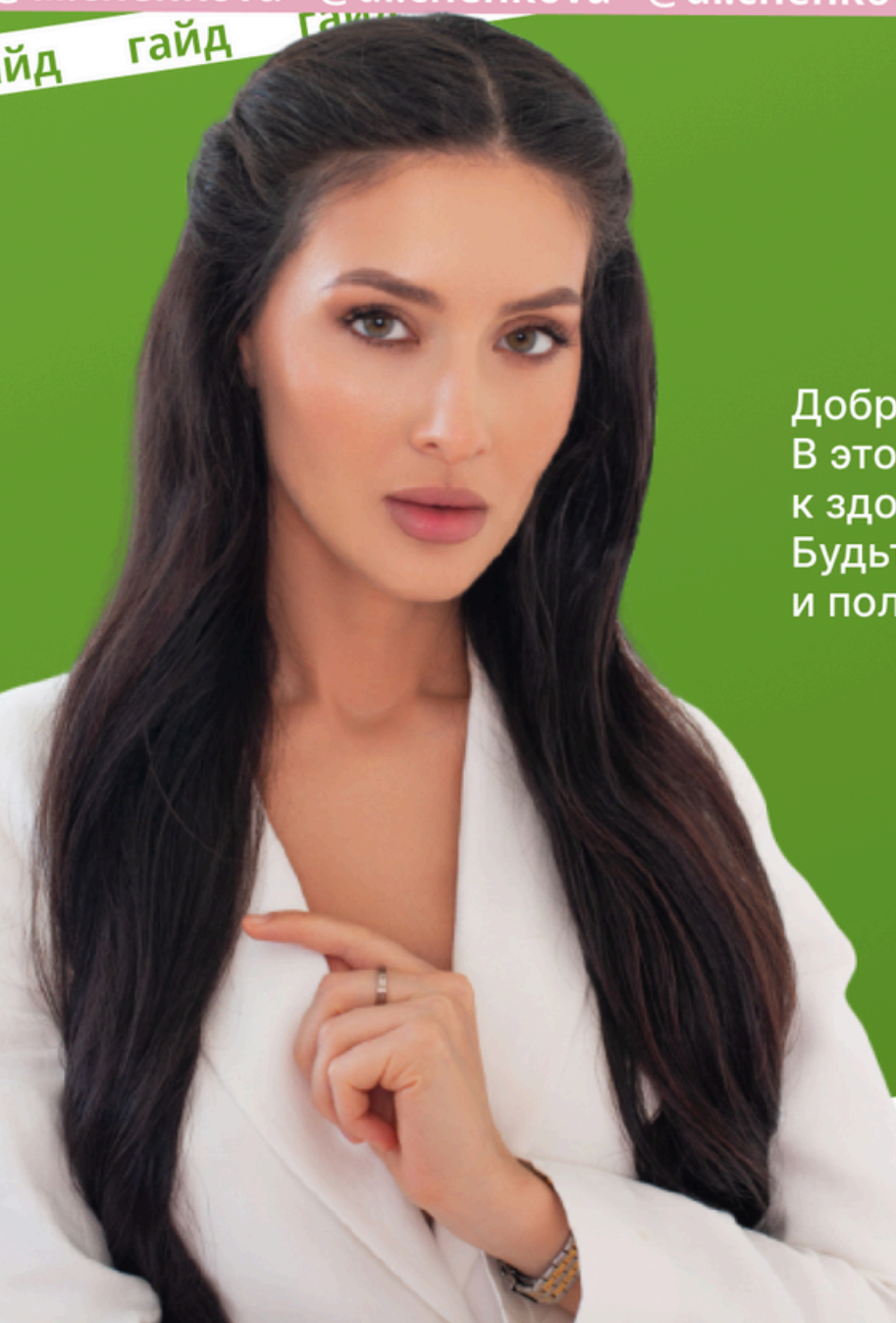


ГАЙД

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АКНЕ

гайд гайд гайд гайд гайд
@dr.chenkova @dr.chenkova @dr.chenkova @dr.chenkova @dr.chenkova
гайд гайд гайд



Добро пожаловать!
В этом гайде — простые шаги
к здоровой коже и питанию.
Будьте красивы, здоровы
и полны энергии!

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ АКНЕ?

Любая наша железа и клетка взаимодействует с гормонами. Гормоны управляют нашим организмом посредством взаимодействия: **гормон – рецептор**.

На каждой клетке есть свой набор рецепторов. У щитовидной железы свой набор, у мозга свой, у сальной железы свой.

На данный момент известно, что **на сальной железе находятся четыре основных рецептора**:

- к тестостерону
- к кортизолу
- к ИПФ (инсулиноподобному фактору)
- к гистамину

У каждого человека соотношение этих рецепторов различно.

Поэтому на первом этапе очень важно определить, каких рецепторов у вас больше.

Нет анализа, который мог бы это определить, поэтому **мы наблюдаем за триггерами акне** — факторами, провоцирующими появление выраженных воспалений.

Как правило, после воздействия триггера высыпания появляются **на 3-7 сутки**.

ВАШЕ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ:

определить триггерные факторы и постараться их исключить.

Взаимодействие сальных желез с гормонами через рецепторы провоцирует цепочку определённых реакций, о которых я расскажу ниже.

01 Количество вырабатываемого кожного сала и его состав **меняются**. Изменённый себум с высокой концентрацией сквалена закупоривает протоки сальных желёз, что усиливает воспаление.

02 В закупоренной сальной железе активнее размножаются **бактерии С. акне**. В норме они составляют **до 90%** от общего числа обитателей сальных желёз, но при **отсутствии доступа кислорода** начинают размножаться избыточно.

03 Эти бактерии **окисляют кожное сало**, возникает воспаление.

04 Протоки сальной железы выстланы особыми клетками — **кератиноцитами**, которые обновляются с определенной скоростью. Увеличение скорости их обновления провоцирует появление высыпаний. Так клетки **забивают протоки сальных желёз**, создавая идеальную среду для размножения бактерий.

В ИТОГЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ

4 ОСНОВНЫХ МЕХАНИЗМА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЫСЫПАНИЙ:



нарушение состава
сального секрета,
увеличение продукции



размножение
бактерий



закупорка
мертвыми
клетками



воспаление

НАША ЦЕЛЬ:

ВЕРНУТЬ В НОРМУ КОЛИЧЕСТВО КОЖНОГО САЛА

ЕГО КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ

УСТРАНИТЬ ЗАКУПОРКУ САЛЬНЫХ ЖЕЛЁЗ

СНИЗИТЬ КОЛИЧЕСТВО С.ACNE

ВАЖНО

соблюдать рекомендации не только по лечению, но и по ежедневному уходу за кожей.

ДОМАШНИЙ УХОД —

это важная часть лечения!



ВРЕМЯ: КОГДА ЖДЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ?

ОТ 3 ДО 4 МЕСтребуется для формирования черных точек
с момента первоначальной закупорки поры**ОКОЛО 6 МЕС**

для пустул

поэтому не стоит расстраиваться, когда после начала
лечения **через 3–4 мес вдруг появился прыщик**

ЛЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЕТ ВРЕМЯ — ЭТО НЕ БЫСТРЫЙ ПРОЦЕСС

Для замедления работы сальных желез потребуется **от 3 до 4 месяцев**.

Чтобы кожа очистилась, нам нужно будет работать над этим ежедневно **в течение нескольких месяцев**, а для того, чтобы она оставалась чистой, потребуются годы.

Причины акне не исчезают быстро, поэтому лечение будет длительным. Но с правильными рекомендациями, хорошими препаратами и регулярным уходом у нас всё получится!

предлагаю начать наш путь

С 4 ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ПУНКТОВ:

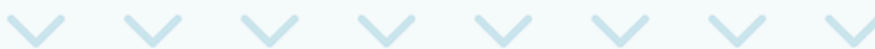
**ПИТАНИЕ****СНИЖЕНИЕ
СТРЕССА, СОН****ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК****УХОД**

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Конечно, физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе относятся к рекомендациям для здорового образа жизни. Это помогает уменьшить отёки, ускорить обменные процессы, **улучшить снабжение клеток кислородом** и укрепить иммунитет.

ПОСТАВЬ СЕБЕ ЗАДАЧУ: **10 000** шагов в день

ЦЕЛЕСООБРАЗНО ГОВОРИТЬ ОБ ИЗМЕНЕНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ, А НЕ О СТРОГОЙ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ДИЕТЕ!



01 СОН

Как не банально, именно сон является лучшим помощником в лечении акне. Если же обратиться к доказательной медицине, мы обсудим с вами **кортизол** (помните, на сальной железе есть рецептор к этому гормону).

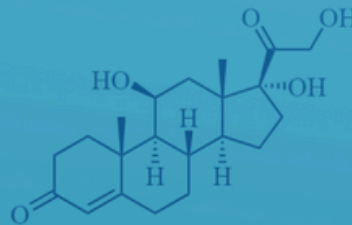
КОРТИЗОЛ

— это гормон **стресса**, который необходим для правильного функционирования нашего тела.

Важно поддерживать уровень кортизола в сбалансированном состоянии, это позволит не только наладить ваш эмоциональный фон, но и снизит воспаление, а также поддержит нормальный вес тела.



как вырабатывается КОРТИЗОЛ



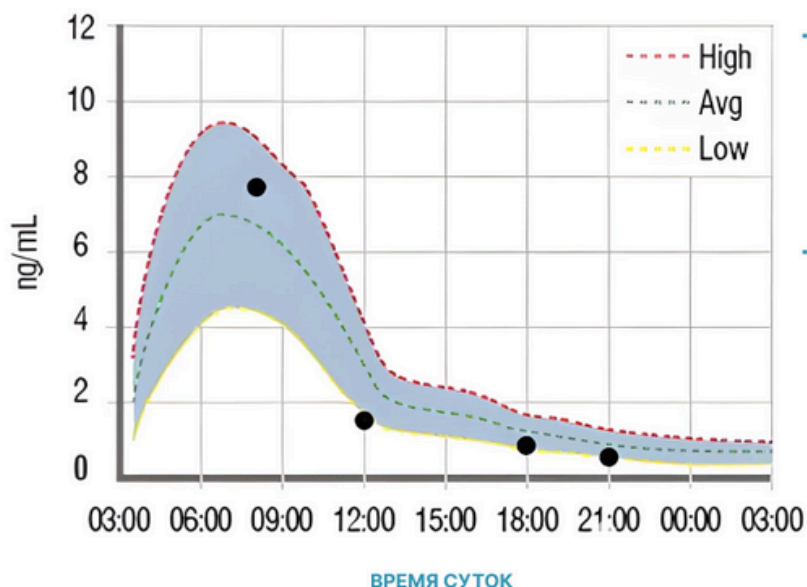
Кортизол вырабатывается **надпочечниками** в тот момент, когда мы чувствуем угрозу или ощущаем определенное внешнее давление. Гипофиз определяет, сколько гормона надпочечники должны выделить, чтобы обеспечить реакцию тела «бей или беги».

В современной жизни, когда мы постоянно находимся под стрессом из-за давления обстоятельств, интенсивной работы, наличия большого количества обязательств, **тревога не прекращается**.

В этом состоянии постоянной опасности (тревоги), организм активизирует **кортизол**, который **способствует множеству проблем** — бессонница, лишний вес, постоянное беспокойство, хроническая усталость и другие.

Гормон не вырабатывается исключительно под воздействием стресса, у него есть и другие функции, но хронический стресс активизирует кортизол, повышая его уровни в крови. Кортизол также является регулирующим гормоном, организующим работу таких гормонов, как **эстроген, тестостерон и гормоны щитовидной железы**.

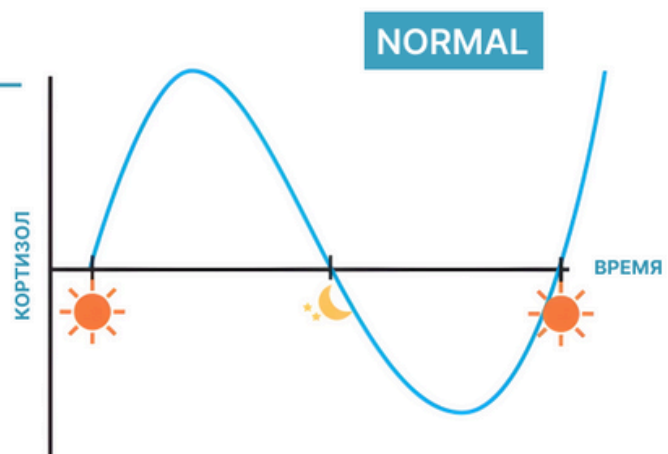
СУТОЧНЫЙ КОРТИЗОЛ – ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ



На этом графике показана кривая колебания уровня кортизола **в течение дня**. В норме кортизол повышается **по утрам** и постепенно снижается к вечеру.

Кривые разных цветов отражают **естественные уровни** вариации данного гормона у разных людей и далее мы их разберем.

Но когда мы находимся в состоянии хронического стресса, кортизол **вырабатывается практически постоянно** и кривая становится похожа на американские горки.



ИДЕАЛЬНЫЙ КОРТИЗОЛ

В идеальном состоянии кортизол максимально повышен утром, что позволяет нам просыпаться бодрыми и оставаться сосредоточенными в течение дня. Он постепенно снижается днем и вечером.

Но если ваша энергия быстро истощается во время привычной деятельности, это **может быть предупреждением о нарушении кривой кортизола.**



ВЫСОКИЕ УРОВНИ УТРЕННЕГО КОРТИЗОЛА

Уровень кортизола, как правило, самый низкий **около 3 утра**, затем начинает интенсивно расти, достигая максимума в 8 утра. Если вы регулярно пробуждаетесь до рассвета в состоянии тревоги, **скорее всего это ваш кортизол вас будит, проявляясь слишком рано.**

как выявить ранее утреннее

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОРТИЗОЛА

01

Вы редко спите всю ночь без пробуждения

02

Ум по пробуждении сразу охвачен бурным потоком мыслей

03

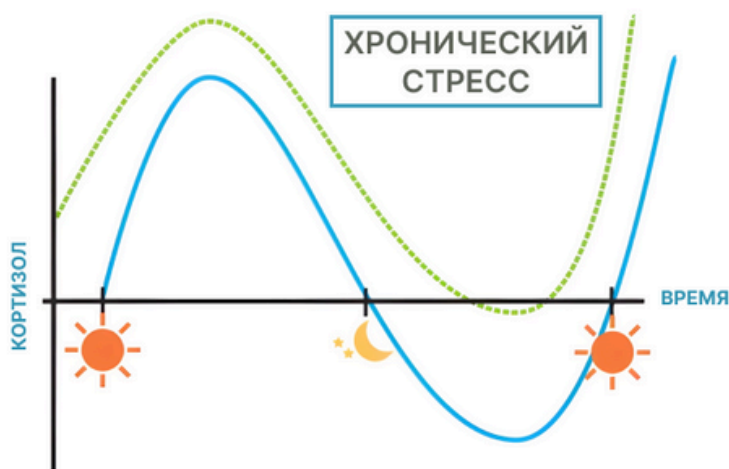
По утрам вы легко выходите из состояния равновесия

04

Ваша энергия резко падает около полудня



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ



Как выявить первичные признаки такого кортизольного хронического стресса:

1

Вы постоянно отстаете от графика и двигаетесь вдогонку за своими планами

2

Одновременно чувствуете себя опустошенными и тем не менее способны найти силы двигаться вперед

3

Люди отмечают возбужденный тон вашего разговора, быструю речь

4

Вы легко раздражаетесь и теряете интерес к жизни

Если вы постоянно испытываете стресс, существуете в режиме цейтнота, недостаточно спите и живете в загрязненной окружающей среде, то есть в большом городе, то **большая вероятность** развить у себя **высокие уровни кортизола** в течение всего дня.

Вы можете пить большое количество кофе, сидеть на диетах, избегая углеводов, много работать и тогда кортизольный стресс не заставит себя долго ждать.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА ВЕЧЕРОМ



Если вы занимаетесь спортом вечерами, чувствуете особый подъём сил именно после заката, все это говорит о **высоком уровне кортизола в вечерние часы**.

НЕКОТОРЫЕ ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ КОРТИЗОЛА В ТЕЧЕНИЕ ВЕЧЕРА:

- ✓ Процесс засыпания занимает **очень много времени** и иногда практически **невозможен**.
- ✓ Вы ощущаете вечерами **беспокойство и волнение**.
- ✓ Вы стараетесь **отвлечь себя, проводя много времени в интернете**, смотрите телевизор или даже работаете ночью, что обычно приводит к еще более высокому уровню кортизола вечерами.

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Иногда это называют синдромом «надпочечниковой усталости», но сейчас данное понятие пересматривается и все больше начинают соотносить низкий **уровень кортизола с дисфункцией гипофиза**.

ПРИЧИНАМИ ЯВЛЯЮТСЯ:

01

длительный и
интенсивный
стресс

02

длительные периоды
нерегулярного сна

03

общее отсутствие
физического и
психического
отдыха

ПРИЗНАКИ НИЗКОГО КОРТИЗОЛА



01 Вы чувствуете себя опустошенным даже после полноценного сна.

02 Для того, чтобы поднять энергию необходимы несколько чашек крепкого кофе и высоко интенсивные тренировки, но и эта бодрость не длится долго.

03 Вы засыпаете «на ходу», включая ситуации, требующие вашего внимания.

КАК ВОССТАНОВИТЬ БАЛАНС КОРТИЗОЛА

Как говорится, это были плохие новости, а хорошие будут дальше. И заключаются они в том, что уровень кортизола можно контролировать и делается это с помощью соблюдения некоторых правил, которые мы рассмотрим ниже.



НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА —

полезна ли при нарушении кортизольного ответа?



- Соблюдение низкоуглеводной диеты может дать быстрое снижение веса, но если у вас есть проблемы с кортизолом, то это основное противопоказание для следования данной диете.
- Проводились исследования, где люди с дисбалансом кортизола употребляли здоровые углеводы в течение дня, с преимущественным акцентом на вечер. Конечно это были не сладкие пирожные, а низкогликемические овощи.
- В результате такой диеты **они восстановили правильную функцию надпочечников**. Почему это происходит? Дело в том, что кортизол снижается в ответ на поступление углеводов.

А вы думали почему нам так хочется сладкого при стрессе?

- Углеводы повышают уровень сахара в крови и поджелудочная железа увеличивает количество инсулина, чтобы справиться с этим увеличением. Инсулин снижает выход кортизола.
- Когда уровень сахара в крови повышается, кортизол снижается!



Снижение употребления углеводов может привести к тому, что кортизол будет выше своих нормальных физиологических значений

02 ДОСТАТОЧНАЯ ГИДРАТАЦИЯ

Мы более склонны обезвоживаться при стрессе, дело в том, что **ощущение беспокойства повышает частоту сердечных сокращений** и вызывает более быстрое и тяжелое дыхание, которое приводит к **потере жидкости**.

Даже если мы пьем много воды, мы все равно подвержены обезвоживанию при стрессе, так как учащается мочеиспускание. Если вы идете в туалет **в течение получаса** после приема жидкости, это значит, что организм получает недостаточное количество жидкости, вода не поступает в клетки. **Пейте воду, обогащенную минералами** для того, чтобы улучшить гидратацию и насыщение минералами.

03 ПРАВИЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Задача надпочечников защитить нас от возможной угрозы. Эволюционно мы не предназначены к большому количеству эмоционального стресса. В основном угрозы были связаны с физическими повреждениями и поэтому реакция «бей или беги» закрепилась в наших генах. Сейчас уровень стресса заставляет нас выработать либо новые реакции на стресс, но для этого нужно время, либо придумать варианты адаптации к стрессу. И одним из возможных действенных методов является правильное расслабление, которое **позволит восстановить нормальное функционирование надпочечников**.

В качестве такого расслабления может быть:

- прогулка,
- медитация,
- **возможность побыть в тишине, никуда не торопясь.**

Лучше всего попробовать несколько разных методов и подобрать то, что подходит именно вам. Практика осознанного приема пищи также позволит избавиться от эмоционального (кортизольного) приема пищи и научит поддерживать свой вес тела.

04 СПОРТИВНАЯ НАГРУЗКА

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ НАГРУЗКИ — УТРЕННИЕ ЧАСЫ.

Дело в том, что интенсивная физическая нагрузка вечером может спровоцировать не физиологический подъем кортизола и **вызвать тем самым бессонницу или беспокойство**. Спланируйте свои вечерние упражнения в расслабляющем ключе, пусть это будут **йога или стрейчинг**, это позволит снизить ваш кортизол.

СОН — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ!

Достаточный отдых — это ключ к восстановлению должного уровня кортизола в теле. **Восьмичасовой сон просто необходим** при повышенном уровне стресса, и здесь правильная подготовка ко сну позволит лучшим образом выспаться.

Медитация и йога вечером снизят уровень кортизола. Добавление на ужин **правильных низкогликемических углеводов** и последовательный прием травяных препаратов, позволят улучшить качество сна.



05 ПИТАНИЕ

Все так же, ориентируемся на рецептор к ИПФ и гистамину, поэтому важно в рационе снизить количество продуктов с гистамином, инсулин подобным фактором и гликемическим индексом.

Ознакомимся со списком в приложении (таблицы). Так же, добавь в рацион овощи и зелень, ориентируясь на здоровую гарвардскую тарелку, в каждом приеме пищи должно быть 50% овощей!

МОЛОКО

не однозначная история с этим продуктом, но я рекомендую на 2 недели убрать его вообще из рациона и потом добавить 1-2 раза, если же после его добавления вы не заметили высыпаний, пейте полезный продукт с кальцием.

Если же наоборот - есть смысл заменить его на альтернативное. Эта рекомендация касается **только молока**, не путать с молочными продуктами.

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

ИНСУЛИНОВЫЙ ИНДЕКС

Конфеты (сахарные драже)	118 ± 18	160 ± 16
Шоколадный батончик	79 ± 13	122 ± 15
Картофель	141 ± 35	121 ± 11
• Йогурт	62 ± 15	115 ± 13
Белый хлеб	100 ± 0	100 ± 0
Цельнозерновой хлеб	97 ± 17	96 ± 12
Печенье	74 ± 11	92 ± 15
Мороженое	70 ± 19	89 ± 13
Торт	56 ± 14	82 ± 12
Виноград	74 ± 9	82 ± 6
• Белый рис	110 ± 15	79 ± 12
Кукурузные хлопья	76 ± 11	75 ± 8
Картофель фри	71 ± 16	74 ± 12
Бурый рис	104 ± 18	62 ± 11
Апельсины	39 ± 7	60 ± 3
• Рыба	28 ± 13	59 ± 18
Яблоки	50 ± 6	59 ± 4
Чечевица	62 ± 22	58 ± 12
Попкорн	62 ± 16	54 ± 9
• Говядина	21 ± 8	51 ± 16
Мюсли	43 ± 7	46 ± 5
Сыр	55 ± 18	45 ± 13
Макароны	46 ± 10	40 ± 5
Яйца	42 ± 16	31 ± 6
Арахис	12 ± 4	20 ± 5

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и трансжиры.

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше (кроме картофеля в любом виде).

ВОДА

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).



Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

ЗЕЛЁНЫЙ СПИСОК ГОДНО!

ПРОДУКТЫ, ОБЫЧНО НЕ ВЫЗЫВАЮЩИЕ РЕАКЦИИ



МЯСО И ПТИЦА

Говядина
Баранина / ягнятина
Индейка (тёмное мясо, без кожи и костей)
Курица (тёмное мясо, без кожи и костей)
Перепел
Утка
Кролик



ОВОЩИ

Артишок
Батат или сладкий картофель
Бамбуковые побеги
Капуста бок-чой
Сладкий болгарский перец
Брокколи
Капуста белая, зелёная или краснокочанная (не квашеная!)
Пекинская капуста
Белый лук
Морковь
Огурец
Пастернак
Патиссон
Листовой салат
Белый и красный редис
Кабачок (не всегда)
Картофель
Каштан
Репа
Свекла
Сельдерей
Спаржа
Тыква
Фенхель
Цветная капуста
Цуккини
Ямс



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Абрикос
Арбуз
Айва
Брусника
Виноград
Вишня
Ягоды годжи (дереза)
Гранат
Дыня
Ежевика
Клюква
Кокос
Смородина
Крыжовник
Личи
Нектарин
Облепиха
Персик
Хурма
Черешня
Черника
Яблоко



НАПИТКИ

Вода питьевая без газа, ненасыщенная йодом, фтором, серой
Кокосовая вода
Кокосовое молоко
Клюквенный морс
Напиток из бузины
Липа
Миндальное молоко
Ройбуш
Ромашковый чай
Чай из вербены
Чай из шалфея



РЫБА

Свежевыловленная или рыба шоковой заморозки (кроме сортов в красном списке)
Пресноводная форель радужная, речная
Треска
Минтай



СУБ-ПРОДУКТЫ

Язык



ЖИРЫ

Оливковое масло
Кокосовое масло
Масло гхи
Масло чёрного тмина
Пальмовое красное масло
Пальмовый шортенинг
Масло из тыквенных семечек
Рыбий жир
Сало/шпик без добавок и мясной прожилки и шкурки (свинина - высокогистаминовое мясо)



МУКА

Кассава
Каштановая мука
Кокосовая мука
Мука из тигрового ореха
Тапиоковый крахмал



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Бразильский орех
Чуфа (земляной миндаль, тигровый орех)
Кокос
Макадамия
Семена подорожника
Конопляное семя
Тыквенные семечки
Чиа



ЯЙЦА

Перепелиные
Яичный желток



СПЕЦИИ

Анис
Базилик
Мята
Орегано
Петрушка
Розмарин
Чабер
Шалфей
Дистиллированный белый уксус (н-р, из сахарной свёклы)
Гвоздика
Кардамон
Тимьян
Тмин
Кинза
Кориандр
Корица (не кассия)
Куркума
Паприка сладкая
Лавровый лист
Ягоды можжевельника



МОЛОДОЙ МЕД

ЖЁЛТЫЙ СПИСОК НУ ТАКОЕ:

УМЕРЕННАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ, НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ, РЕДКОЕ ПОРТЕБЛЕНИЕ НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВ ЧАСТО ХОРОШО ПЕРЕНОСИТСЯ



МЯСО И ПТИЦА

Индейка (белое мясо, без кожи и костей)
Курица (белое мясо, без кожи и костей)
Телятина
Дичь
Оленина
Мясо лося



ОВОЩИ

Брюссельская капуста
Горох
Стручковая фасоль
Стручковый горошек
Зеленый горошек
Кольраби
Лук репчатый
Лук-порей
Мангольд
Савойская капуста
Хрен
Чеснок
Стрелки чеснока, черемша
Зелёный лук
Укроп



СПЕЦИИ

Ваниль
Имбирь
Мак
Кунжут
Маскатный орех
Яблочный уксус



НАПИТКИ

Зелёный чай
Мате
Травяные сборы
Кофе
Цикорий



ЙОГУРТ

Свежий кокосовый йогурт на бактериях
Lactobacillus rhamnosus,
Bifidobacterium infantis,
Bifidobacterium longum,
Lactobacillus plantarum



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Кедровый орех
Кешью
Лесной орех
Миндаль
Подсолнечное масло
Фисташки
Фундук



МУКА

Кедровая мука
Миндальная мука
Подсолнечная мука



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Груша
Манго
Инжир
Ревень
Слива
Чернослив
Шиповник



КАКАО И ШОКОЛАД

Чистое масло какао
Белый шоколад (в составе какао масло и кокосовое молоко + подсластитель)

ОРАНЖЕВЫЙ СПИСОК АХТУНГ:

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ГИСТАМИН, НЕСОВМЕСТИМЫ,
МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ



МЯСО И ПТИЦА

Фасованный фарш
(допустимо только
самостоятельное
приготовление фарша
из свежего мяса
непосредственно перед
готовкой)



ОВОЩИ

Баклажан
Болгарский перец
Паслён
Помидоры
Руккола
Все виды грибов
Шпинат
Оливки
Пажитник



СПЕЦИИ

Горчичное семя
Коллаген и желатин
Зира
Кумин
Паприка
Перец черный и белый
Тмин
Дрожжи



НАПИТКИ

Чёрный чай
Томатный сок
Апельсиновый сок
Соевое молоко
Шоколадные напитки



СУБ- ПРОДУКТЫ

Все виды
субпродуктов,
кроме языка



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Авокадо
Ананас
Банан (особенно
переспелый)
Грейпфрут
Гуава
Киви
Клубника
Лимон
Малина
Мандарин
Папайя



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Семечки подсолнечника



КАКАО, КЭРОБ И ШОКОЛАД

Все продукты,
содержащие какао и
кэроб. Чистое масло
какао часто переносится
лучше



МОРЕ- ПРОДУКТЫ

Все виды
морепродуктов и
моллюсков:
Мидии
Устрицы
Гребешки
Крабы
Креветки
Лангустины
Ракообразные



ВИТАМИНЫ И БАДЫ

Фолиевая кислота,
фолацин, фолат (B9)
Йод, йодированная соль,
йодит калия
Теобромин
Lactobacillus casei
Lactobacillus bulgaricus



ЯЙЦА

Яичный белок
(кроме перепелиных
яиц)

КРАСНЫЙ СПИСОК КРОМЕШНЫЙ АД:

МАКСИМАЛЬНО ГИСТАМИНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБЫЧНО ПЛОХО ПЕРЕНОСЯТСЯ



МЯСО И ПТИЦА

Свинина - самый гистаминовый вид мяса!

Любое мясо с приправками

Копчёное, солёное, маринованное, вяленое и консервированное мясо



ВЫПЕЧКА



ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЗАГОТОВКИ



ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Кроме перечисленных выше и всегда с осторожностью



АЛКОГОЛЬ



ПРОДУКТЫ С ДОБАВКАМИ

Любые химические добавки будут содержать гистамин или препятствовать его деактивации.

Среди них:
Глутамат,
Глутамат натрия,
Дрожжевые экстракты,
Усилители вкуса



СОЛЕНИЯ И КВАШЕНИЯ

Ферментированные овощи (всё квашеное, мочёное, солёное, маринованное)



МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Ветчина и колбасные изделия

Сосиски

Всё вяленое и копчёное (рыба, мясо и др. продукты)

Консервы

Сушёное мясо и рыба

Мясо, которое предварительно подвергалось маринованию (например, шашлык)



ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Орехи, кроме орехов из жёлтого списка, особенно, грецкий орех (в том числе масло грецкого ореха)



ЦИТРУСЫ

Апельсин и цедра

Лайм



ВОДОРОСЛИ

Все виды водорослей: бурые, ламинария, вакамэ, комбу, нори



СОУСЫ

Белый и красный винный уксус

Кокосовые амины

Бальзамический уксус



РЫБА

Копчёная, солёная, маринованная и консервированная рыба

Охлаждённая рыба, выложенная в магазине на льду (лучше отдать предпочтение рыбе шоковой заморозки и видов, перечисленных в зелёном списке)

Анчоусы

Сайра

Сардина

Сельдь

Скумбрия

Тунец - самые высокогистаминовые виды рыбы

7 «НЕ», ЕСЛИ У ВАС АКНЕ?

01

НЕ пересушивайте кожу! Обезвоженная кожа с поврежденным барьером — это входные ворота для аллергенов и прочих раздражающих агентов, усиливающих воспаление. Если в результате лечения кожа начала краснеть и шелушиться, обратитесь к лечащему врачу для коррекции домашнего ухода. Не забывайте наносить поверх агрессивных лечебных средств увлажняющий крем.

03

НЕ думайте, что загар — ваш друг при высыпаниях! Ультрафиолетовое излучение способно вызвать появление стойких пигментных пятен на фоне воспаления. После интенсивного УФ облучения нередко наблюдается обострение акне спустя 2-3 недели. Солярий при проблемной коже — это плохая идея и точно не способ лечения!

05

НЕ жди быстрого результата. Акне — это хроническое заболевание, поэтому для достижения видимых результатов лечения может потребоваться 4 и более месяца.

07

НЕ принимай горячий душ и ванную, если у тебя есть воспаления. Это спровоцирует большее размножение бактерий в сально-волосяном фолликуле и большему воспалению.

02

НЕ пользуйся плотными тональными кремами. Если хочется замаскировать высыпания, выбирайте некомедоногенные средства профессиональной косметики для «камуфляжа» несовершенств. Так удастся избежать закупорки сальных желёз компонентами косметики.

04

НЕ принимайте самостоятельно препараты для лечения акне «изнутри»: антибиотики, ретиноиды, оральные контрацептивы, витамины и т.д. Неверно подобранный курс может не только надолго ухудшить течение заболевания, но и системно навредить организму.

06

НЕ пытайтесь самостоятельно «выдавить» прыщи! Это чревато ещё большим воспалением. Кроме того, кожные повреждения могут оставлять пигментацию и стойкие сосудистые пятна.



Забота о своём питании и образе жизни — это важный шаг на пути к здоровой коже и хорошему самочувствию. Пусть ваша кожа всегда будет сиять красотой и здоровьем, а каждый день наполняется энергией и радостью!

Следуйте простым рекомендациям, заботьтесь о себе, и помните, что красота начинается изнутри. Будьте здоровы, красивы и счастливы!

Ваша Доктор Ченкова