

# Экспресс-помощь для сухой кожи

- Пейте минеральную воду. Для лучшего усвоения необходимо пить теплую воду небольшими порциями — по несколько глотков каждые 20-30 минут. Вода не должна быть слишком горячей — иначе активизируются почки, и жидкость быстро сольется. Чтобы минерализовать обычную воду, можно добавлять в бутылку 100 мл «Доната магния» или «Ессентуки-17». Или обогащать воду розовой гималайской солью
- достаточно пары крупинок на стакан.

Для взрослых суточная потребность в жидкости составляет 30 мл на каждый килограмм массы тела. В жаркую погоду и при интенсивных физических нагрузках потребность увеличивается.



- Включите в рацион жиры для укрепления клеточных мембран. Лучшие пищевые источники - жирная рыба, содержащая омега-3 жирные кислоты, растительные масла холодного отжима (оливковое, кунжутное, тыквенное, конопляное и т.д.),
- масло гхи, сливочное масло.
- Используйте средства-эмоленты (лосьон, гель, эмульсия или крем) после каждого контакта кожи с водой. Наносить состав необходимо на влажную кожу сразу после душа или ванной.

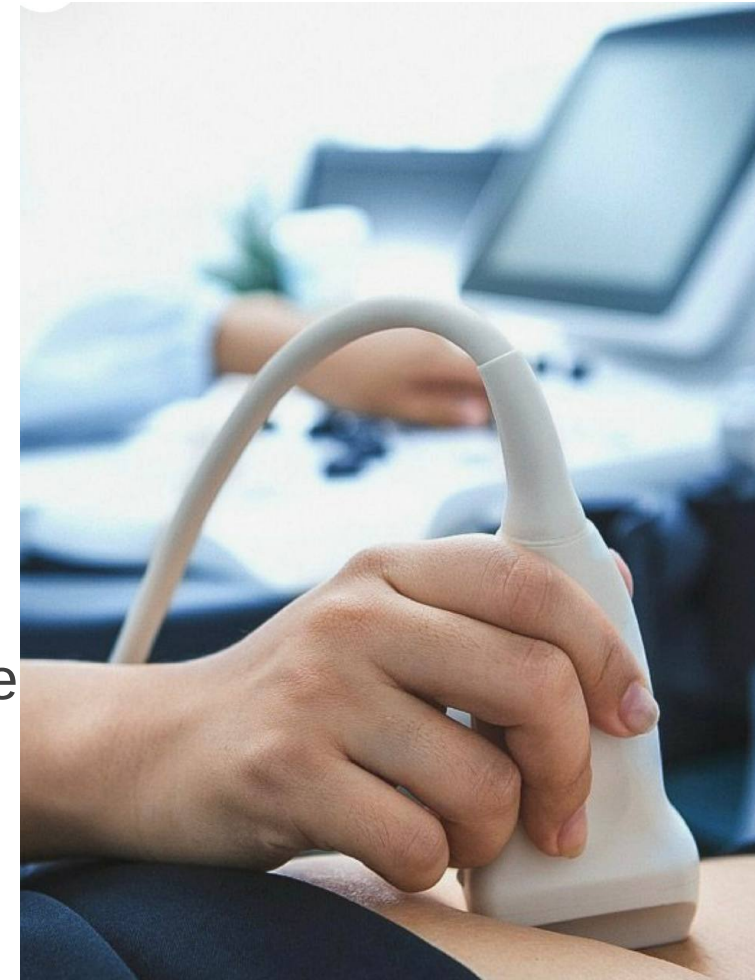


- Стратегия восстановления сухой кожи
- Скорректировать работу ЖКТ и обеспечить полноценное питание.
- Снизить негативные влияния на кожу.



- ШАГ 1. Пройдите чек-ап и сдайте анализы
- Усвоение жиров:
- -УЗИ желчного пузыря с нагрузкой.
- Исследование производится натощак.
- Сначала специалист проводит стандартное обследование желчного пузыря, а на втором этапе исследуется его функция после принятия жирной пищи (яичный желток, сливочное масло).

После приема завтрака желчный пузырь должен сократиться не менее чем на 40%. Во время обследования специалист определит активность желчного пузыря и сфинктера Одди, который регулирует выход желчи из протоков.





- Результаты анализов
- Липидный профиль:
  - общий холестерин (оптимально - до 5 ммоль/л);
  - ЛПНП (оптимально - 3-3,3 ммоль/л);
  - ЛПВП (оптимально - 1,55-1,8 ммоль/л);
  - ЛПОНП (оптимально - 0,2-0,3 ммоль/л); триглицериды (оптимально - 0,8-0,9 ммоль/л);
  - коэффициент атерогенности (оптимально - менее 2,2 у женщин и менее 2,5 у мужчин).
- Дефициты:
  - витамин А (оптимально - 0,3-0,8 мкг/мл);
  - витамин D в сыворотке крови методом ИФА или ХМС (оптимально — 50-80 нг/ мл, или 125-200 нмоль/л);
  - Е (оптимально - 10-15 мкг/мл).
- Электролитный баланс:
  - Na (норма - 136-145 ммоль/л);
  - K (норма - 3,5-5,1 ммоль/л);
  - Cl (норма - 98-107 ммоль/л).
- Функции надпочечников:
  - альдостерон (оптимально - 200-270 пг/ мл).
- При отклонении результатов от оптимальных значений обратитесь к специалисту за индивидуальной консультацией.

Сухость	Витамин А, витамины В1, В6, В7, витамин С, витамин Е, витамин F, бета-каротин
Дряблость	Витамин А, витамин С, витамины В1, В2, В9, витамин F, ниацин
Морщины	Ретинол (витамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), витамин D, витамин Е, ниацинамид (витамин В3), витамин F, альфа липоевая кислота, биофлавоноиды, ниацин, бета-каротин.
Тусклый цвет лица	Витамин В12, А, D3, Железо, витамины гр. В
Шелушение	Витамин

- ШАГ 2. Введите полноЦЕННЫЙ рацион с акцентом на нормализацию работы ЖКТ и усвоение витаминов
- для нормализации желчеоттока, секреции желудочного сока и детоксикационной функции печени:
- 30-35 г клетчатки в день для стимуляции желчеоттока и профилактики запоров — зелень, овощи, ягоды, цельные злаки; добавьте источники лецитина для поддержания текучести желчи — яичный желток, масло и семена подсолнечника, грецкие орехи, жирные сорта рыбы;
- • не исключайте жиры (для полноценного синтеза половых гормонов) - масло гхи, кокосовое масло, авокадо, оливки, орехи, печень трески;
- завершайте каждый прием пищи горьким вкусом — кресс-салат, мангольд, зеленый лук, руккола, редис, дайкон, чабрец, лавровый лист, имбирь, куркума, кардамон, шалфей, перец, розмарин, эстрагон, чеснок, хрен.



- Для снижения воспаления исключите продукты:
- глютен - пшеница и ее производные (булгур, кускус, манка), рожь, ячмень, полба, все промышленные полуфабрикаты в панировке, хлеб, макароны;
- сахаросодержащие продукты — промышленные сладости, соусы, консервы, колбасные изделия, сладкие фрукты (бананы, хурма, виноград, груша, черешня), фруктозные сиропы, мед;
- дрожжи - выпечка, пиво, промышленные уксусы;
- трансжиры;
- алкоголь.





- Добавьте суперфуды с
- противовоспалительным действием:
- витамин Е — масло зародышей пшеницы, семечки, миндальные орехи, фундук;
- омега-3 - красная рыба, скумбрия, семена льна и грецкие орехи; витамин D — жир печени трески, яичный желток, скумбрия, горбуша, сардины, лосось, лисички, грибы шиитакэ;
- цинк - морепродукты, печень, красное мясо, грибы, водоросли, семена (кунжут, тыквенные, конопляное семя);
- витамин А - яичный желток, сливочное масло, масло гхи, морковь, батат;
- витамин С — отвар шиповника, болгарский перец, цитрусовые
- витамины группы В для поддержания детоксикации — темная листовая зелень, цельные злаки, орехи и семена.





- ШАГ 3. Снизьте влияние негативных внешних факторов
- Ограничьте или исключите агрессивную бытовую химию, косметические средства с подсушивающим эффектом (скрабы, глина, средства для проблемной кожи с ацетилсалициловой кислотой, гели для душа и шампуни с парабенами) - они нарушают липидный баланс кожи.
- Во время отопительного сезона используйте увлажнитель.
- Принимайте душ после бассейна и моря
- хлорированная и соленая вода провоцируют сухость кожи.
- Защищайте кожу от ультрафиолета круглый год, предпочтение - SPF-средствам с физическими фильтрами.



- ШАГ 4. Подключите нутрицевтики (базовый курс — 1-2 месяца)
- !При использовании нутрицевтиков учитывайте свои анализы, индивидуальную непереносимость и противопоказания (подростковый возраст, беременность и кормление грудью и др). Для подбора дозировок и длительности приема обратитесь к нутрициологу.
- До завтрака:
- корень одуванчика (улучшает работу печени, помогает усвоению жирорастворимых витаминов)
- Во время завтрака:
- лецитин (является структурным компонентом мембран клетки, улучшает липидный обмен, влияет на качество желчи) — 1 капсула;
- омега-3 (является структурным компонентом мембран клетки) — 1 капсула. Принимать две недели, затем две недели перерыв, и повторить курс;
- витамин А (улучшает защитную функцию кожи и позволяет ей сохранять водный баланс) — 1 капля во время еды;
- витамин Е (помогает сохранить влагу в коже) — по 1 капсула в день;
- витамин С (поддерживает антиоксидантные свойства витамина А и Е) — 1 капсула в день.
- Во время обеда:
- лецитин — 1 капсула;
- омега-3 — 1 капсула.
- После обеда:
- артишок (желчегонное средство) — 1 капсула через 30 минут после еды.
- Во время ужина:
- лецитин — 1 капсула.
- После ужина:
- артишок (желчегонное средство) — 1 капсула;
- магний таурат (регулирует здоровый поток ионов через клеточные мембраны)
- - 2 таблетки.
- !При использовании нутрицевтиков учитывайте свои анализы, индивидуальную непереносимость и противопоказания (подростковый возраст, беременность и кормление грудью и др). Для подбора дозировок и длительности приема обратитесь к нутрициологу.

