



Есть ровно три шага в процессе лечения проблемной кожи: избавление от бактерий, нормализация работы сальных желез и удаление пигментных пятен и прочих дефектов.

Почему кожа становится проблемной? В первую очередь из-за сальных желез, расположенных в глубоких слоях кожи. Туда все наши крема и маски просто не доходят, так что в лучшем случае они обеспечивают лишь визуальный эффект. Но что же тогда делать, как справиться с комбинированной или жирной кожей?

В первую очередь следует напомнить, что если у вас есть прыщи, угри и прочие дефекты кожи, вызываемые из-за скопления подкожного сала, то лучший способ с ними справиться - это обратиться к дерматологу. Все косметические средства не помогут, разве что снимут временные симптомы, оставив всю болезненность под кожей, где она будет продолжать развиваться.

Наш рацион также очень важен. Вам не зря всё время говорили в детстве, что есть много сладкого вредно. Большой объём потребления глюкозы делает выделяемое железами сало ещё более привлекательным для бактерий. Если ограничить себя в мучном и сладком, то это приведёт к улучшению состояния кожи даже без её лечения. И вы сможете спокойно покупать [дешевые цветы здесь http://mnogo-cvetov.ru](http://mnogo-cvetov.ru), а затем идти на свидание, не боясь за свою кожу и внезапные прыщи.

Иногда проблемы с кожей вызывает аллергия на некоторые продукты. Определить это можно и по усилению зуда кожи, покраснениям и прочим атрибутам этого милого заболевания. Единственный способ избавиться от этой беды перестать есть продукты, неподходящие вашему организму. Всплеск обращений к врачу с такими проблемами регулярно наблюдается после сезонов отдыха на курортах, где часто встречаются большие шведские столы.

В домашних условиях следует внимательно следить за личной гигиеной. В идеале, кожа после умывания должна скрипеть, когда по ней проводят пальцем. Часто можно

наблюдать наличие плёнки на ней, но это следствие использования средств для умывания. Лучше всего выбрать мыло, так как оно позволяет добиться максимальной чистоты, но подбирать его следует аккуратно.

Различные средства для умывания лучше оставить до момента консультации с дерматологом. Чаще всего они сильно пересушивают верхние слои кожи, но при этом кожа остаётся всё такой же больной.